

Anti_vol
Agenda 2023

Andere boeken van deze auteur:

2020, Misschien helen we ooit. [Poëzie]

2021, Niet voor publicatie vatbaar [Poëzie]

© 2022 Lynn Mariën

*Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden
verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of
openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch,
mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder
voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.*

Wat? Wanneer? Wie? En vooral: niet te veel.

Plan jij je agenda ook vaak te vol? Ben je chaotisch? Loop je achter alles aan?
Je brein is voortdurend bezig en de irritatie en overprikkeling loeren steeds om de hoek?
Je wil gewoon rust in je leven...

Dan is deze agenda speciaal voor jou!

ANTI_VOL helpt jou om voor jezelf te zorgen door ruimte te laten voor ontbijt, middagmaal en avondmaal zodat jij daar makkelijker aan denkt. Ook is er beperkte en efficiënte plaats voor één ding in de voormiddag, één ding in de namiddag en elke avond en weekend tijd voor ontspanning.


Je ziet op elke pagina een volledige week waardoor je minder in de war geraakt over de tijd. Rechts boven- en onderaan de pagina zie je welke maand het is.

Heb jij een andere vaste weekindeling of andere noden? Bekijk dan zeker de andere beschikbare agenda's of neem contact op voor een aangepaste versie.

Geef jezelf een anti_vol jaar cadeau en geniet bewust!

A handwritten signature in black ink that reads 'Lynn' with 'KR' written below it.

Jaaroverzicht

		Verjaardagen 
Januari	1	
Februari	2	
Maart	3	
April	4	
Mei	5	
Juni	6	
Juli	7	
Augustus	8	
September	9	
Oktober	10	
November	11	
December	12	

Gegevens

<i>"Leve het potlood en de gom!"</i>	Adres/Telefoon/E-mail/Openingsuren/...

Januari 2023							April 2023							Juli 2023							Oktober 2023								
ma	di	wo	do	vr	za	zo	ma	di	wo	do	vr	za	zo	ma	di	wo	do	vr	za	zo	ma	di	wo	do	vr	za	zo		
						1							1	2							1	2							
3	4	5	6	7	8	8	3	4	5	6	7	8	9	3	4	5	6	7	8	9	2	3	4	5	6	7	8		
9	10	11	12	13	14	15	10	11	12	13	14	15	16	10	11	12	13	14	15	16	9	10	11	12	13	14	15		
16	17	18	19	20	21	22	17	18	19	20	21	22	23	17	18	19	20	21	22	23	16	17	18	19	20	21	22		
23	24	25	26	27	28	29	24	25	26	27	28	29	30	24	25	26	27	28	29	30	23	24	25	26	27	28	29		
30	31													31							30	31							
Februari 2023							Mei 2023							Augustus 2023							November 2023								
ma	di	wo	do	vr	za	zo	ma	di	wo	do	vr	za	zo	ma	di	wo	do	vr	za	zo	ma	di	wo	do	vr	za	zo		
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	6	7		1	2	3	4	5	6			1	2	3	4	5		
6	7	8	9	10	11	12	8	9	10	11	12	13	14	7	8	9	10	11	12	13	6	7	8	9	10	11	12		
13	14	15	16	17	18	19	15	16	17	18	19	20	21	14	15	16	17	18	19	20	13	14	15	16	17	18	19		
20	21	22	23	24	25	26	22	23	24	25	26	27	28	21	22	23	24	25	26	27	20	21	22	23	24	25	26		
27	28						29	30	31					28	29	30	31				27	28	29	30					
Maart 2023							Juni 2023							September 2023							December 2023								
ma	di	wo	do	vr	za	zo	ma	di	wo	do	vr	za	zo	ma	di	wo	do	vr	za	zo	ma	di	wo	do	vr	za	zo		
		1	2	3	4	5				1	2	3	4					1	2	3					1	2	3		
6	7	8	9	10	11	12	5	6	7	8	9	10	11	4	5	6	7	8	9	10	4	5	6	7	8	9	10		
13	14	15	16	17	18	19	12	13	14	15	16	17	18	11	12	13	14	15	16	17	11	12	13	14	15	16	17		
20	21	22	23	24	25	26	19	20	21	22	23	24	25	18	19	20	21	22	23	24	18	19	20	21	22	23	24		
27	28	29	30	31			26	27	28	29	30			25	26	27	28	29	30	25	26	27	28	29	30	31			

Belgische wettelijke feestdagen		Januari 2024						
		ma	di	wo	do	vr	za	zo
Nieuwjaar	Zondag, 1 Januari 2023	1	2	3	4	5	6	7
Paasmaandag	Maandag, 10 April 2023	8	9	10	11	12	13	14
Dag van de Arbeid	Maandag, 1 Mei 2023	15	16	17	18	19	20	21
O.H.Hemelvaart	Donderdag, 18 Mei 2023	22	23	24	25	26	27	28
Pinkstermaandag	Maandag, 29 Mei 2023	29	30	31				
Nationale feestdag	Vrijdag, 21 Juli 2023							
O.L.V.Hemelvaart	Dinsdag, 15 Augustus 2023							
Allerheiligen	Woensdag, 1 November 2023							
Wapenstilstand	Zaterdag, 11 November 2023							
Kerstmis	Maandag, 25 December 2023							

Denk aan...

belastingaangifte
autokeuring
tandartsbezoek
financieel plan
jaarplan ...

in 2023

Januari

April

Juli

Oktober

Februari

Mei

Augustus

November

Maart

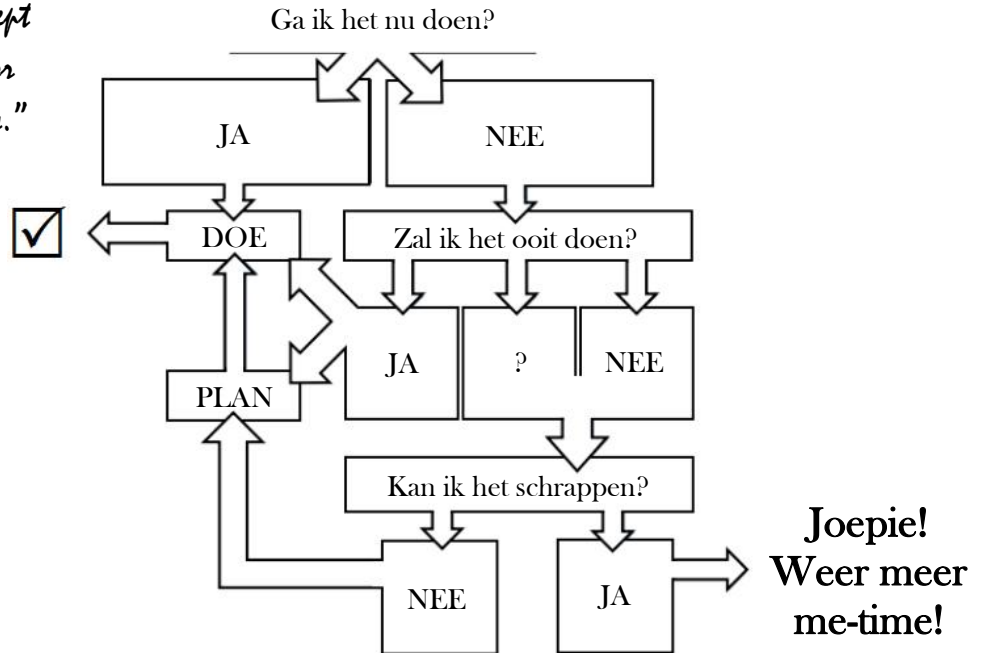
Juni

September

December

Hoe minder hoe beter

*"Schrap wat kan!
Het doet deugd en schept
letterlijk ruimte voor
wat echt belangrijk is."*



Kleuren, symbolen en vaste momenten

Symbolen, kleur en vaste momenten in de agenda en/of een reminder in huis kunnen helpen om gewoontes te creëren:



Poetsmoment



Maandelijkse dingen



Hoogdringende to do's



Wasdag



Administratie/Tel/Mail/...



Wekelijkse boodschappen



Gereserveerd



Verjaardagen



Gemoed, cyclus

Schrap extra's zoals symbolen vanaf de gewoonte er goed in zit. En/of voorzie thuis hulpmiddelen om belangrijke dingen niet te vergeten zoals een whiteboard om je boodschappen en dringende to do's op te schrijven, een verjaardagskalender in de toiletruimte en zo verder.

Onderweg en indien nodig kun je de lege pagina's tussen de weken in gebruiken om iets te noteren.

Hoe minder er in je agenda staat hoe meer rust je ervaart. Dus droedelen om je concentratie te verhogen, kan er ook!

*"Uitstel hoeft geen afstel te zijn
- tenzij je het kunt schrappen -
Sommige mensen functioneren nu
eenmaal beter als de tijd dringt."*

Week
35

Augustus

Maand

September

Voorbeeldweek

35

MA 28

DI 29

WO 30

DO 31

VR 1

ZA 2

ZO 3

Ontbijt

vm

→ Wasdag
8u30-12u
Werken

■
Rekeningen
Papieren
klasseren
Telefoons

8u30-12u
Werken

8u30-12u
Werken

🕯 Broer
8u30-12u
Werken

★ Winkel
● Poets

X

Lunchpauze

nm

12u30-17u
Werken

12u-16u30
Werken

12u30-17u
Werken

▲
Cadeau
afhalen +
brieven
naar post

12u30-17u
Werken

14u30
Verjaardags-
feest

Spelletjes
Dieter
& Maya

Avondmaal

av

🌙 Eten bij
Kaat

19u-20u00
Academie

20u-21u
Academie

Zwemmen

X

—

Piano

Bedtijd

25

#

26

;

27

;

28

ö

1

;

2

;

3

Tracker

Jaar en Maand →

2023
8/9



**2023
Agenda
ANTI
VOL**

Geniet ervan!

Eigen kleuren, symbolen, track-ideeën en vaste momenten