ADHD-PLANNER

183 pagina's

Meer focus, structuur en mentale rust



Zo gebruik je deze planner

1. Kies één pagina die past bij wat je vandaag nodig hebt.



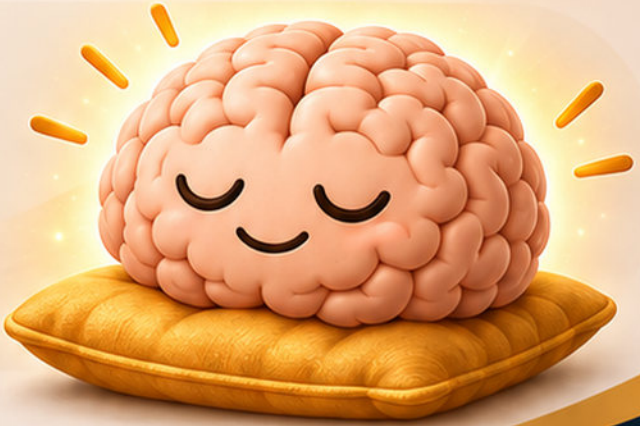
2. Maak taken klein en concreet.



3. Plan pauzes en ruimte voor onverwachte dingen.



4. Vink af wat lukt. Pas de rest aan zonder oordeel.



Mijn week in één oogopslag

Week van: _____ **tot** _____

	Belangrijkste afspraak	Eén haalbare prioriteit	Pauze of herstelmoment
Maandag _____			
Dinsdag _____			
Woensdag _____			
Donderdag _____			
Vrijdag _____			
Zaterdag _____			
Zondag _____			

Mijn drie prioriteiten

1. Dit moet vandaag echt gebeuren:

Eerste kleine stap:

2. Dit zou fijn zijn om te doen:

Eerste kleine stap:

3. Dit kan wachten of vervallen:

Wat maakt beginnen makkelijker?

Mijn beloning na de eerste stap:



Mijn dagplanning



Datum: _____

Mijn eerste stap:

_____

Vandaag is belangrijk:

_____

_____



Ochtend

Taak	Pauze	Afgerond
_____	○	○
_____	○	○
_____	○	○
_____	○	○



Middag

Taak	Pauze	Afgerond
_____	○	○
_____	○	○
_____	○	○
_____	○	○



Avond

Taak	Pauze	Afgerond
_____	○	○
_____	○	○
_____	○	○
_____	○	○



Wat hielp mij vandaag?

_____

_____

_____



Wat neem ik mee naar morgen?

_____

_____

_____

Mijn hoofd leegmaken

Schrijf alles op wat aandacht vraagt. Ordenen komt daarna.

Taken

Afspraken

Ideeën

Niet vergeten

Wat kan wachten?



Wat is de volgende kleine stap?

Kies één taak en maak het begin zo klein mogelijk.

Taak

Eerste stap van 5 minuten

Wat heb ik nodig?

Wanneer begin ik?

Hoe merk ik dat ik klaar ben?



Mijn focusblok

Kies één taak, één plek en een haalbare tijd.



Ik werk aan

Ik start om

:

Ik stop om

:

Leg afleidingen hier neer

Na dit blok doe ik

Mijn pauzeplan

Een pauze mag kort zijn en hoeft niet verdiend te worden.



Na deze taak neem ik pauze

Ik kies één herstelmoment



Bewegen



Water drinken



Even naar buiten

Een routine die bij mij past

Begin klein. Een routine mag flexibel zijn.



Mijn ochtend begint met



Dit maakt starten makkelijker



Mijn vaste anker van vandaag



Als mijn plan verandert, kan ik



Eén ding dat ik klaarleg

Mijn weekplanning

Kies enkele haalbare prioriteiten en laat ruimte voor onverwachte dingen.

Week van: _____ **tot** _____

Maandag

Dinsdag

Woensdag

Donderdag

Vrijdag

Zaterdag

Zondag

Belangrijk deze week

Mijn dagplanning

Plan taken, pauzes en herstelmomenten op een manier die bij vandaag past.

Datum: _____



Mijn top 3

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Ochtend

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Middag

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Avond

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Pauzemoment

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Niet vandaag

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Mijn drie prioriteiten

Kies wat belangrijk is en bepaal per taak de eerste kleine stap.

1. Dit moet vandaag gebeuren

Eerste stap

2. Dit zou fijn zijn

Eerste stap

3. Dit kan wachten

Eerste stap



Wat maakt beginnen makkelijker?

Van taak naar stappen

Maak een grote taak overzichtelijk door kleine acties op te schrijven.

De taak

Stap 4

Stap 3

Stap 2

Stap 1

Wat heb ik nodig?



Wanneer begin ik?



Mijn focusblok

Kies één taak, één plek en een haalbare tijd om te beginnen.

Ik werk aan

Ik start om

Ik stop om



Leg afleidingen hier neer

Na dit blok doe ik

Een routine die bij mij past

Begin klein. Een routine mag flexibel zijn en aangepast worden.





Mijn ochtend begint met



Dit maakt starten makkelijker



Mijn vaste anker



Als mijn plan verandert



Eén ding dat ik klaarleg

Mijn energie en pauzes

Let op signalen van je energie en plan herstel voordat je leeg bent.



Mijn energie nu: laag | middel | hoog

Dit kost energie

Dit geeft energie

Mijn volgende pauze

Wat helpt mij herstellen?

Gewoontes die ik wil oefenen

Kies één kleine gewoonte. Regelmaat groeit door haalbare herhaling.

Deze gewoonte wil ik oefenen



Mijn kleine versie

Wanneer doe ik dit?

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
★	★	★	★	★	★	★

Alles uit mijn hoofd

Schrijf gedachten op zonder ze meteen te ordenen of op te lossen.

Taken

Afspraken



Ideeën

Niet vergeten

Dit kan wachten

Terugblik en nieuwe start

Kijk vriendelijk terug. Kies één inzicht dat je mee wilt nemen.

Dit ging goed

Dit was lastig

Wat hielp mij?

Wat laat ik los?

Mijn kleine stap voor morgen



Mijn projectoverzicht

Breng een project terug tot duidelijke stappen en een eerstvolgende actie.



Project

Waarom is dit belangrijk?

Eindresultaat

Volgende mijlpaal

Eerste actie

Wie of wat kan helpen?

Tijd inschatten en plannen

Schat ruim. Een taak mag meer tijd kosten dan je eerst denkt.



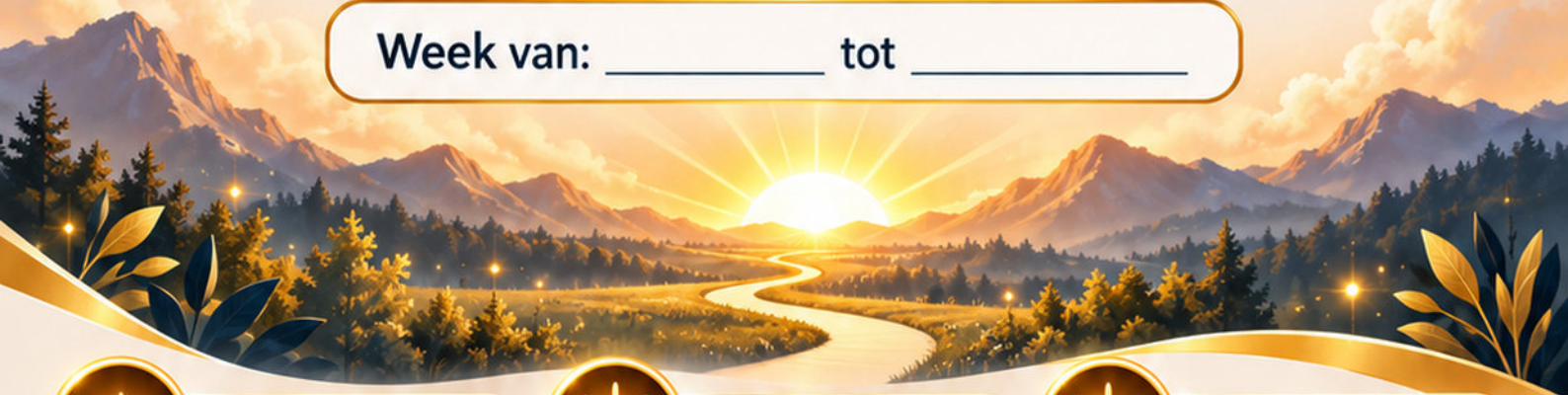
Taak	Mijn eerste schatting	Werkelijke tijd	Pauze nodig?

Wat wil ik volgende keer onthouden?

Mijn weekplanning

Kies enkele haalbare prioriteiten en laat ruimte voor onverwachte dingen.

Week van: _____ tot _____



Maandag

Dinsdag

Woensdag

Donderdag

Vrijdag

Zaterdag

Zondag

Belangrijk deze week

Mijn dagplanning

Plan taken, pauzes en herstelmomenten op een manier die bij vandaag past.

Datum: _____



Mijn top 3

1. _____
2. _____
3. _____

Ochtend

_____
_____
_____
_____
_____

Middag

_____
_____
_____
_____
_____

Avond

_____
_____
_____
_____
_____

Pauzemoment

_____
_____
_____

Niet vandaag

_____
_____
_____

Mijn drie prioriteiten

Kies wat belangrijk is en bepaal per taak de eerste kleine stap.

1. Dit moet vandaag gebeuren

Eerste stap

2. Dit zou fijn zijn

Eerste stap

3. Dit kan wachten

Eerste stap



Wat maakt beginnen makkelijker?

Van taak naar stappen

Maak een grote taak overzichtelijk door kleine acties op te schrijven.

De taak



Stap 1

Stap 2

Stap 3

Stap 4

Wat heb ik nodig?



Wanneer begin ik?

Mijn focusblok

Kies één taak, één plek en een haalbare tijd om te beginnen.



Ik werk aan

Ik start om

Ik stop om

Leg afleidingen hier neer

Na dit blok doe ik

Een routine die bij mij past

Begin klein. Een routine mag flexibel zijn en aangepast worden.



Mijn ochtend begint met



Dit maakt starten makkelijker



Mijn vaste anker



Als mijn plan verandert



Eén ding dat ik klaarleg

Mijn energie en pauzes

Let op signalen van je energie en plan herstel voordat je leeg bent.



Mijn energie nu:

laag middel hoog



Dit kost energie

Dit geeft energie

Mijn volgende pauze

Wat helpt mij herstellen?

Gewoontes die ik wil oefenen

Kies één kleine gewoonte. Regelmaat groeit door haalbare herhaling.

Deze gewoonte wil ik oefenen

Mijn kleine versie

Wanneer doe ik dit?

Maandag	
Dinsdag	
Woensdag	
Donderdag	
Vrijdag	
Zaterdag	
Zondag	



Alles uit mijn hoofd

Schrijf gedachten op zonder ze meteen te ordenen of op te lossen.

Taken

Afspraken



Ideeën

Niet vergeten

Dit kan wachten

Terugblik en nieuwe start

Kijk vriendelijk terug. Kies één inzicht dat je mee wilt nemen.



Dit ging goed

Dit was lastig

Wat hielp mij?

Wat laat ik los?

Mijn kleine stap voor morgen

Mijn projectoverzicht

Breng een project terug tot duidelijke stappen en een eerstvolgende actie.

Project

Waarom is dit belangrijk?



Eindresultaat

Volgende mijlpaal

Eerste actie

Wie of wat kan helpen?

Tijd inschatten en plannen

Schat ruim. Een taak mag meer tijd kosten dan je eerst denkt.



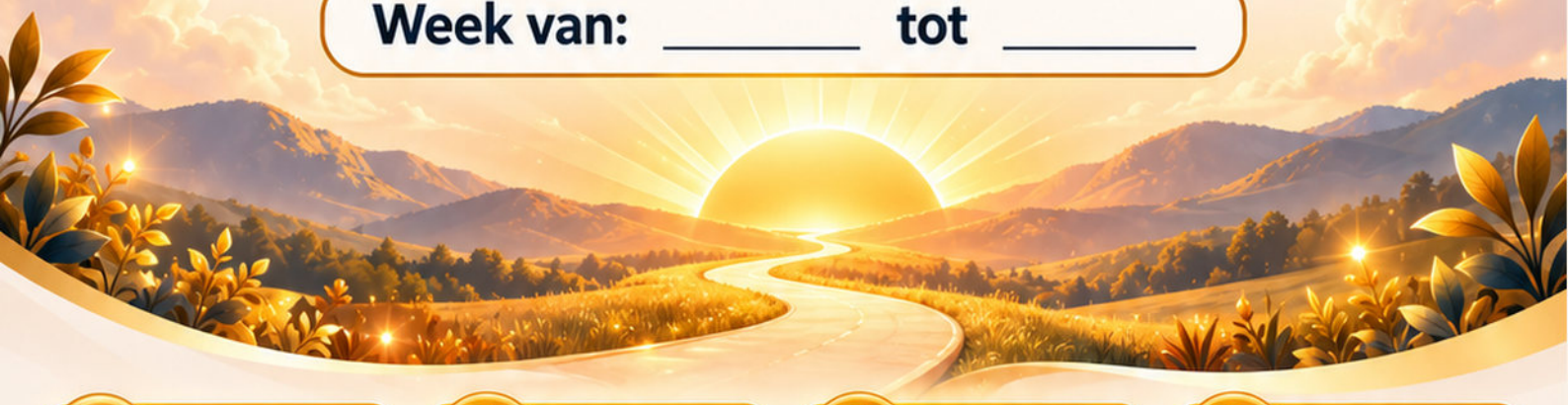
Taak	Mijn eerste schatting	Werkelijke tijd	Pauze nodig?
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐

Wat wil ik volgende keer onthouden?

Mijn weekplanning

Kies enkele haalbare prioriteiten en laat ruimte voor onverwachte dingen.

Week van: _____ **tot** _____



Maandag

Dinsdag

Woensdag

Donderdag

Vrijdag

Zaterdag

Zondag

Belangrijk deze week

Mijn dagplanning

Plan taken, pauzes en herstelmomenten op een manier die bij vandaag past.

Datum: _____



Ochtend

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Middag

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Avond

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Pauzemoment

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Niet vandaag

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Mijn drie prioriteiten

Kies wat belangrijk is en bepaal per taak de eerste kleine stap.

1. Dit moet vandaag gebeuren

Eerste stap

2. Dit zou fijn zijn

Eerste stap

3. Dit kan wachten

Eerste stap



Wat maakt beginnen makkelijker?

Van taak naar stappen

Maak een grote taak overzichtelijk door kleine acties op te schrijven.

De taak

Stap 1

Stap 2

Stap 3

Stap 4



Wat heb ik nodig?

Wanneer begin ik?

Mijn focusblok

Kies één taak, één plek en een haalbare tijd om te beginnen.

Ik werk aan

Ik start om

Ik stop om



Leg afleidingen hier neer

Na dit blok doe ik

Een routine die bij mij past

Begin klein. Een routine mag flexibel zijn en aangepast worden.

Mijn ochtend begint met

Dit maakt starten makkelijker

Mijn vaste anker



Als mijn plan verandert

Eén ding dat ik klaarleg



Mijn energie en pauzes

Let op signalen van je energie en plan herstel voordat je leeg bent.



Mijn energie nu:



laag middel hoog



Dit kost energie

Dit geeft energie

Mijn volgende pauze

Wat helpt mij herstellen?

Gewoontes die ik wil oefenen

Kies één kleine gewoonte. Regelmaat groeit door haalbare herhaling.

Deze gewoonte wil ik oefenen



Mijn kleine versie

Wanneer doe ik dit?

Maandag	
Dinsdag	
Woensdag	
Donderdag	
Vrijdag	
Zaterdag	
Zondag	

Alles uit mijn hoofd

Schrijf gedachten op zonder ze meteen te ordenen of op te lossen.



Taken

Afspraken

Ideeën

Niet vergeten

Dit kan wachten

Terugblik en nieuwe start

Kijk vriendelijk terug. Kies één inzicht dat je mee wilt nemen.

Dit ging goed

Dit was lastig

Wat hielp mij?

Wat laat ik los?

Mijn kleine stap voor morgen



Mijn projectoverzicht

Breng een project terug tot duidelijke stappen en een eerstvolgende actie.



Project

Waarom is dit belangrijk?

Eindresultaat

Volgende mijlpaal

Eerste actie

Wie of wat kan helpen?

Tijd inschatten en plannen



Schat ruim. Een taak mag meer tijd kosten dan je eerst denkt.

Taak	Mijn eerste schatting	Werkelijke tijd	Pauze nodig?

Wat wil ik volgende keer onthouden?

Mijn weekplanning

Kies enkele haalbare prioriteiten en laat ruimte voor onverwachte dingen.

Week van: _____ tot _____

Maandag

Dinsdag

Woensdag

Donderdag

Vrijdag

Zaterdag

Zondag

Belangrijk deze week

Mijn dagplanning

Plan taken, pauzes en herstelmomenten op een manier die bij vandaag past.



Datum: _____

Mijn top 3

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Ochtend

_____

_____

_____

_____

Middag

_____

_____

_____

_____

Avond

_____

_____

_____

_____

Pauzemoment

_____

_____

_____

_____

Niet vandaag

_____

_____

_____

_____

Mijn drie prioriteiten

Kies wat belangrijk is en bepaal per taak de eerste kleine stap.

1. Dit moet vandaag gebeuren

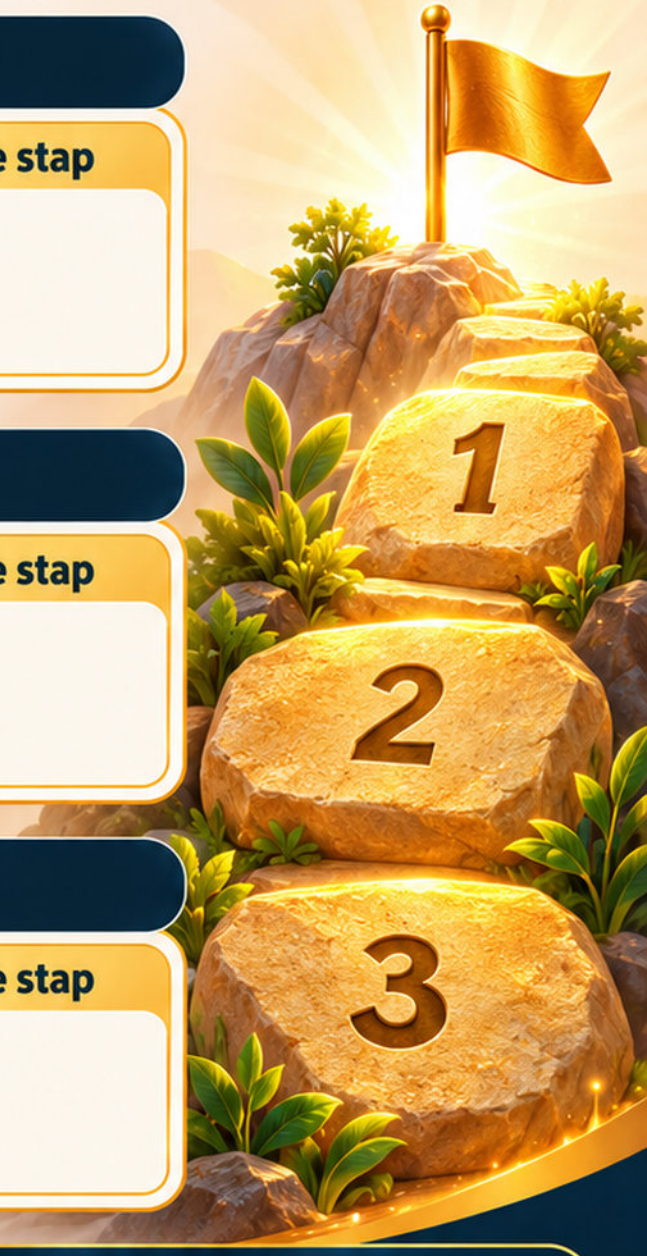
Eerste stap

2. Dit zou fijn zijn

Eerste stap

3. Dit kan wachten

Eerste stap



Wat maakt beginnen makkelijker?

Van taak naar stappen

Maak een grote taak overzichtelijk door kleine acties op te schrijven.

De taak



Stap 4

Stap 3

Stap 2

Stap 1

Wat heb ik nodig?

Wanneer begin ik?

Mijn focusblok

Kies één taak, één plek en een haalbare tijd om te beginnen.



Ik werk aan

Ik start om

Ik stop om

Leg afleidingen hier neer

Na dit blok doe ik

Een routine die bij mij past

Begin klein. Een routine mag flexibel zijn en aangepast worden.



Mijn ochtend begint met



Dit maakt starten makkelijker



Mijn vaste anker



Als mijn plan verandert



Eén ding dat ik klaarleg

Mijn energie en pauzes

Let op signalen van je energie en plan herstel voordat je leeg bent.

Mijn energie nu: laag / middel / hoog



Dit kost energie

Dit geeft energie

Mijn volgende pauze

Wat helpt mij herstellen?

Gewoontes die ik wil oefenen

Kies één kleine gewoonte. Regelmaat groeit door haalbare herhaling.

Deze gewoonte wil ik oefenen

Mijn kleine versie



Wanneer doe ik dit?

- Maandag ○
- Dinsdag ○
- Woensdag ○
- Donderdag ○
- Vrijdag ○
- Zaterdag ○
- Zondag ○

Alles uit mijn hoofd

Schrijf gedachten op zonder ze meteen te ordenen of op te lossen.

Taken

Afspraken

Ideeën



Niet vergeten

Dit kan wachten

Terugblik en nieuwe start

Kijk vriendelijk terug. Kies één inzicht dat je mee wilt nemen.

Dit ging goed

Dit was lastig

Wat hielp mij?

Wat laat ik los?



Mijn kleine stap voor morgen

Mijn projectoverzicht

Breng een project terug tot duidelijke stappen en een eerstvolgende actie.

Project

Waarom is dit belangrijk?



Eindresultaat

Volgende mijlpaal

Eerste actie

Wie of wat kan helpen?

Tijd inschatten en plannen

Schat ruim. Een taak mag meer tijd kosten dan je eerst denkt.

Taak	Mijn eerste schatting	Werkelijke tijd	Pauze nodig?

Wat wil ik volgende keer onthouden?



Mijn weekplanning

Kies enkele haalbare prioriteiten en laat ruimte voor onverwachte dingen.

Week van: _____ **tot** _____

Maandag

Dinsdag

Woensdag

Donderdag

Vrijdag

Zaterdag

Zondag

Belangrijk deze week



Mijn dagplanning

Plan taken, pauzes en herstelmomenten op een manier die bij vandaag past.



Datum: _____

Mijn top 3

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Ochtend

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Middag

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Avond

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Pauzemoment

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Niet vandaag

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Mijn drie prioriteiten

Kies wat belangrijk is en bepaal per taak de eerste kleine stap.

1. Dit moet vandaag gebeuren

Eerste stap

2. Dit zou fijn zijn

Eerste stap

3. Dit kan wachten

Eerste stap



Wat maakt beginnen makkelijker?

Van taak naar stappen

Maak een grote taak overzichtelijk door kleine acties op te schrijven.

De taak

Stap 1

Stap 2

Stap 3

Stap 4



Wat heb ik nodig?



Wanneer begin ik?

Mijn focusblok

Kies één taak, één plek en een haalbare tijd om te beginnen.

Ik werk aan

Ik start om

Ik stop om



Leg afleidingen hier neer

Na dit blok doe ik

Een routine die bij mij past

Begin klein. Een routine mag flexibel zijn en aangepast worden.



Mijn ochtend begint met



Dit maakt starten makkelijker



Mijn vaste anker



Als mijn plan verandert



Eén ding dat ik klaarleg

Mijn energie en pauzes

Let op signalen van je energie en plan herstel voordat je leeg bent.

Mijn energie nu: laag / middel / hoog



Dit kost energie

Dit geeft energie

Mijn volgende pauze

Wat helpt mij herstellen?

Gewoontes die ik wil oefenen

Kies één kleine gewoonte. Regelmaat groeit door haalbare herhaling.



Deze gewoonte wil ik oefenen

Mijn kleine versie

Wanneer doe ik dit?

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Alles uit mijn hoofd

Schrijf gedachten op zonder ze meteen te ordenen of op te lossen.



Taken

Afspraken

Ideeën

Niet vergeten

Dit kan wachten

Terugblik en nieuwe start

Kijk vriendelijk terug. Kies één inzicht dat je mee wilt nemen.



Dit ging goed

Dit was lastig

Wat hielp mij?

Wat laat ik los?

Mijn kleine stap voor morgen

Mijn projectoverzicht

Breng een project terug tot duidelijke stappen en een eerstvolgende actie.

Project

Waarom is dit belangrijk?

Eindresultaat



Volgende mijlpaal

Eerste actie

Wie of wat kan helpen?

Tijd inschatten en plannen



Schat ruim. Een taak mag meer tijd kosten dan je eerst denkt.

Taak	Mijn eerste schatting	Werkelijke tijd	Pauze nodig?
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐

Wat wil ik volgende keer onthouden?

Mijn weekplanning

Kies enkele haalbare prioriteiten en laat ruimte voor onverwachte dingen.

Week van: _____ **tot** _____

Maandag

Dinsdag

Woensdag

Donderdag

Vrijdag

Zaterdag

Zondag

Belangrijk deze week

Mijn dagplanning

Plan taken, pauzes en herstelmomenten op een manier die bij vandaag past.



Datum: _____

Mijn top 3

- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____

Ochtend

_____
_____
_____
_____
_____
_____

Middag

_____
_____
_____
_____
_____
_____

Avond

_____
_____
_____
_____
_____
_____

Pauzemoment

_____
_____
_____
_____

Niet vandaag

_____
_____
_____
_____

Mijn drie prioriteiten

Kies wat belangrijk is en bepaal per taak de eerste kleine stap.

1. Dit moet vandaag gebeuren

Eerste stap

2. Dit zou fijn zijn

Eerste stap

3. Dit kan wachten

Eerste stap



Wat maakt beginnen makkelijker?

Van taak naar stappen

Maak een grote taak overzichtelijk door kleine acties op te schrijven.

De taak

Stap 1

Stap 2

Stap 3

Stap 4



Wat heb ik nodig?

Wanneer begin ik?



Mijn focusblok

Kies één taak, één plek en een haalbare tijd om te beginnen.



Ik werk aan

Ik start om

Ik stop om

Leg afleidingen hier neer

Na dit blok doe ik

Een routine die bij mij past

Begin klein. Een routine mag flexibel zijn en aangepast worden.



Mijn ochtend begint met



Dit maakt starten makkelijker



Mijn vaste anker



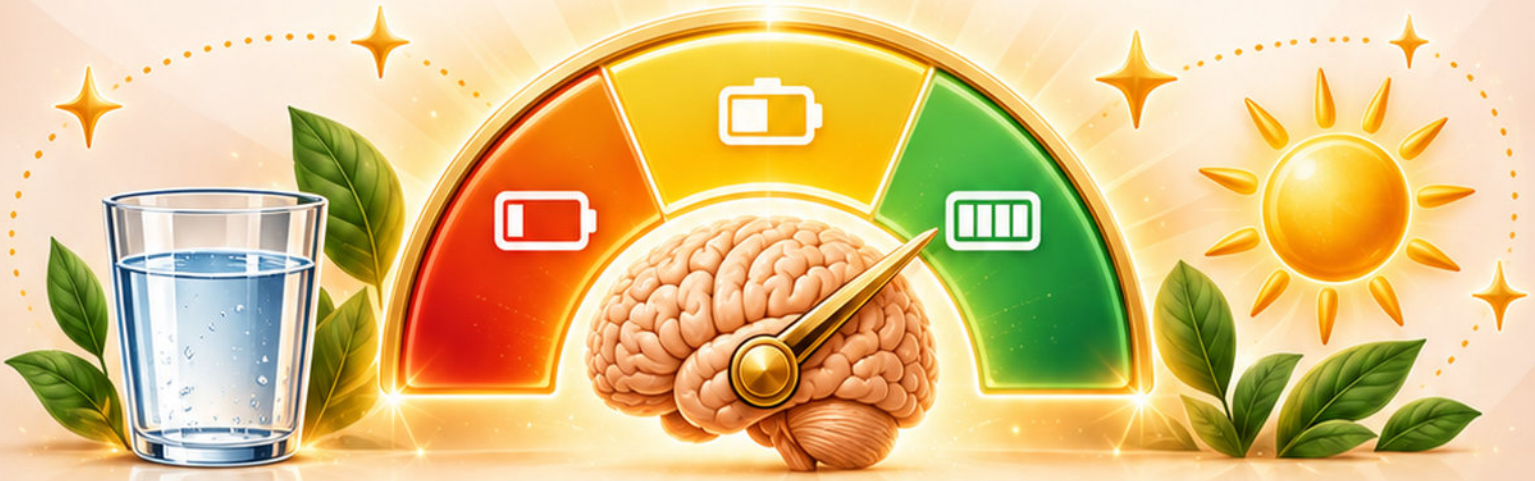
Als mijn plan verandert



Eén ding dat ik klaarleg

Mijn energie en pauzes

Let op signalen van je energie en plan herstel voordat je leeg bent.



Mijn energie nu: ○ laag ○ middel ○ hoog

Dit kost energie

Dit geeft energie

Mijn volgende pauze

Wat helpt mij herstellen?

Gewoontes die ik wil oefenen

Kies één kleine gewoonte. Regelmaat groeit door haalbare herhaling.

Deze gewoonte wil ik oefenen

Mijn kleine versie



Wanneer doe ik dit?

- Maandag
- Dinsdag
- Woensdag
- Donderdag
- Vrijdag
- Zaterdag
- Zondag

Alles uit mijn hoofd

Schrijf gedachten op zonder ze meteen te ordenen of op te lossen.

Taken

Afspraken



Ideeën

Niet vergeten

Dit kan wachten

Terugblik en nieuwe start

Kijk vriendelijk terug. Kies één inzicht dat je mee wilt nemen.



Dit ging goed

Dit was lastig

Wat hielp mij?

Wat laat ik los?

Mijn kleine stap voor morgen

Mijn projectoverzicht

Breng een project terug tot duidelijke stappen en een eerstvolgende actie.

Project

Waarom is dit belangrijk?

Eindresultaat

Volgende mijlpaal

Eerste actie

Wie of wat kan helpen?



Tijd inschatten en plannen



Schat ruim. Een taak mag meer tijd kosten dan je eerst denkt.

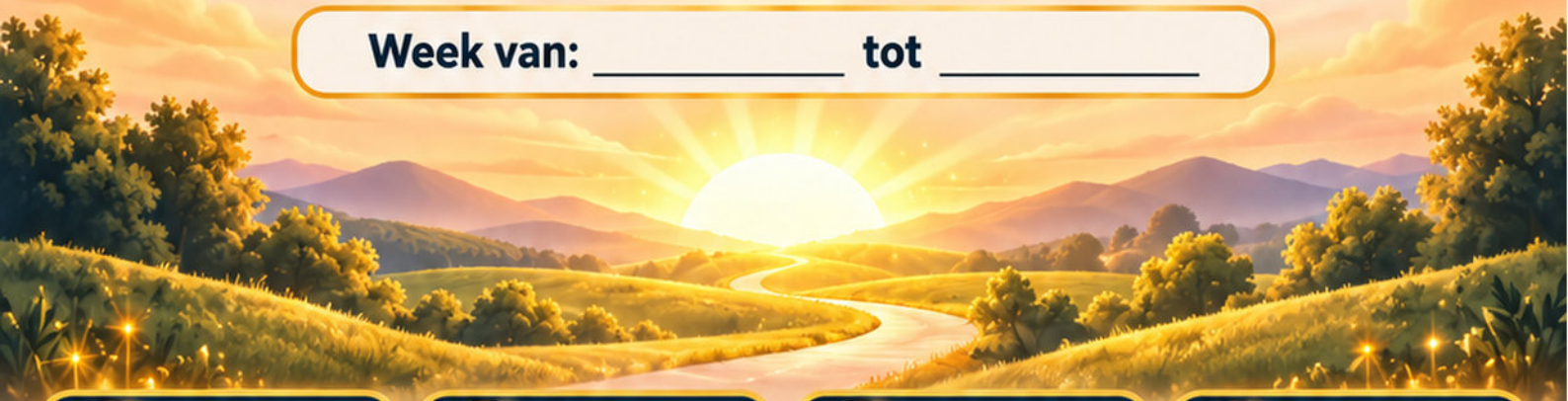
Taak	Mijn eerste schatting	Werkelijke tijd	Pauze nodig?

Wat wil ik volgende keer onthouden?

Mijn weekplanning

Kies enkele haalbare prioriteiten en laat ruimte voor onverwachte dingen.

Week van: _____ tot _____



Maandag

Dinsdag

Woensdag

Donderdag

Vrijdag

Zaterdag

Zondag

Belangrijk deze week

Mijn dagplanning

Plan taken, pauzes en herstelmomenten op een manier die bij vandaag past.



Datum: _____

Mijn top 3

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Ochtend

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Middag

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Avond

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Pauzemoment

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Niet vandaag

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Mijn drie PRIORITEITEN

Kies wat belangrijk is en bepaal per taak de eerste kleine stap.

1. Dit moet vandaag gebeuren

Eerste stap

2. Dit zou fijn zijn

Eerste stap

3. Dit kan wachten

Eerste stap



Wat maakt beginnen makkelijker?

Van taak naar stappen

Maak een grote taak overzichtelijk door kleine acties op te schrijven.

De taak



Stap 1	Stap 2	Stap 3	Stap 4

Wat heb ik nodig?



Wanneer begin ik?



Mijn focusblok

Kies één taak, één plek en een haalbare tijd om te beginnen.

Ik werk aan

Ik start om

Ik stop om



Leg afleidingen hier neer

Na dit blok doe ik

Een routine die bij mij past

Begin klein. Een routine mag flexibel zijn en aangepast worden.



Mijn ochtend begint met



Dit maakt starten makkelijker



Mijn vaste anker



Als mijn plan verandert



Eén ding dat ik klaarleg

Mijn energie en pauzes

Let op signalen van je energie en plan herstel voordat je leeg bent.

Mijn energie nu: laag / middel / hoog



Dit kost energie

Dit geeft energie

Mijn volgende pauze



Wat helpt mij herstellen?

Gewoontes die ik wil oefenen

Kies één kleine gewoonte. Regelmaat groeit door haalbare herhaling.

Deze gewoonte wil ik oefenen

Mijn kleine versie

Wanneer doe ik dit?

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
★	★	★	★	★	★	★



Alles uit mijn hoofd

Schrijf gedachten op zonder ze meteen te ordenen of op te lossen.



Taken

Afspraken

Ideeën

Niet vergeten

Dit kan wachten

Terugblik en nieuwe start

Kijk vriendelijk terug. Kies één inzicht dat je mee wilt nemen.

Dit ging goed

Dit was lastig

Wat hielp mij?

Wat laat ik los?



Mijn kleine stap voor morgen

Mijn projectoverzicht

Breng een project terug tot duidelijke stappen en een eerstvolgende actie.

Project

Waarom is dit belangrijk?



Eindresultaat

Volgende mijlpaal

Eerste actie

Wie of wat kan helpen?

Tijd inschatten en plannen

Schat ruim. Een taak mag meer tijd kosten dan je eerst denkt.



Taak	Mijn eerste schatting	Werkelijke tijd	Pauze nodig?

Wat wil ik volgende keer onthouden?

Mijn weekplanning

Kies enkele haalbare prioriteiten en laat ruimte voor onverwachte dingen.

Week van: _____ **tot** _____

Maandag

Dinsdag

Woensdag

Donderdag

Vrijdag

Zaterdag

Zondag

Belangrijk deze week



Mijn dagplanning

Plan taken, pauzes en herstelmomenten op een manier die bij vandaag past.



Datum: _____

Mijn top 3

- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____

Ochtend

- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____

Middag

- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____

Avond

- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____

Pauzemoment

- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____

Niet vandaag

- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____

Mijn drie prioriteiten

Kies wat belangrijk is en bepaal per taak de eerste kleine stap.

1. Dit moet vandaag gebeuren

Eerste stap

2. Dit zou fijn zijn

Eerste stap

3. Dit kan wachten

Eerste stap



Wat maakt beginnen makkelijker?

Van taak naar stappen

Maak een grote taak overzichtelijk door kleine acties op te schrijven.

De taak

Stap 4

Stap 3

Stap 2

Stap 1

Wat heb ik nodig?



Wanneer begin ik?



Mijn focusblok

Kies één taak, één plek en een haalbare tijd om te beginnen.

Ik werk aan

Ik start om

Ik stop om



Leg afleidingen hier neer

Na dit blok doe ik

Een routine die bij mij past

Begin klein. Een routine mag flexibel zijn en aangepast worden.



Mijn ochtend begint met



Dit maakt starten makkelijker



Mijn vaste anker



Als mijn plan verandert



Eén ding dat ik klaarleg

Mijn energie en pauzes

Let op signalen van je energie en plan herstel voordat je leeg bent.



Mijn energie nu: laag | middel | hoog

Dit kost energie

Dit geeft energie

Mijn volgende pauze



Wat helpt mij herstellen?

Gewoontes die ik wil oefenen

Kies één kleine gewoonte. Regelmaat groeit door haalbare herhaling.

Deze gewoonte wil ik oefenen

Mijn kleine versie

Wanneer doe ik dit?

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
★	★	★	★	★	★	★



Alles uit mijn hoofd

Schrijf gedachten op zonder ze meteen te ordenen of op te lossen.



Taken

Afspraken

Ideeën

Niet vergeten

Dit kan wachten

Terugblik en nieuwe start

Kijk vriendelijk terug. Kies één inzicht dat je mee wilt nemen.

Dit ging goed

Dit was lastig

Wat hielp mij?

Wat laat ik los?

Mijn kleine stap voor morgen



Mijn projectoverzicht



Breng een project terug tot duidelijke stappen en een eerstvolgende actie.

Project

Waarom is dit belangrijk?

Eindresultaat

Volgende mijlpaal

Eerste actie

Wie of wat kan helpen?

Tijd inschatten en plannen

Schat ruim. Een taak mag meer tijd kosten dan je eerst denkt.



Taak	Mijn eerste schatting	Werkelijke tijd	Pauze nodig?

Wat wil ik volgende keer onthouden?

Mijn weekplanning

Kies enkele haalbare prioriteiten en laat ruimte voor onverwachte dingen.

Week van: _____ tot _____

Maandag

Dinsdag

Woensdag

Donderdag

Vrijdag

Zaterdag

Zondag

Belangrijk deze week



Mijn dagplanning

Plan taken, pauzes en herstelmomenten op een manier die bij vandaag past.

Datum: _____



Mijn top 3

1. _____
2. _____
3. _____

Ochtend

_____
_____
_____
_____
_____

Middag

_____
_____
_____
_____
_____

Avond

_____
_____
_____
_____
_____

Pauzemoment

_____
_____
_____
_____
_____

Niet vandaag

_____
_____
_____
_____
_____

Mijn drie prioriteiten

Kies wat belangrijk is en bepaal per taak de eerste kleine stap.

1. Dit moet vandaag gebeuren

Eerste stap

2. Dit zou fijn zijn

Eerste stap

3. Dit kan wachten

Eerste stap



Wat maakt beginnen makkelijker?

Van taak naar stappen

Maak een grote taak overzichtelijk door kleine acties op te schrijven.

De taak

Stap 4

Stap 3

Stap 2

Stap 1



Wat heb ik nodig?

Wanneer begin ik?

Mijn focusblok

Kies één taak, één plek en een haalbare tijd om te beginnen.

Ik werk aan

Ik start om

Ik stop om



Leg afleidingen hier neer

Na dit blok doe ik

Een routine die bij mij past

Begin klein. Een routine mag flexibel zijn en aangepast worden.





Mijn ochtend begint met

Dit maakt starten makkelijker





Mijn vaste anker

Als mijn plan verandert





Eén ding dat ik klaarleg

Mijn energie en pauzes

Let op signalen van je energie en plan herstel voordat je leeg bent.



Mijn energie nu: laag / middel / hoog

○ laag ○ middel ○ hoog

Dit kost energie

Dit geeft energie

Mijn volgende pauze



Wat helpt mij herstellen?

Gewoontes die ik wil oefenen



Kies één kleine gewoonte. Regelmaat groeit door haalbare herhaling.

Deze gewoonte wil ik oefenen

Mijn kleine versie

Wanneer doe ik dit?

Maandag	
Dinsdag	
Woensdag	
Donderdag	
Vrijdag	
Zaterdag	
Zondag	

Alles uit mijn hoofd

Schrijf gedachten op zonder ze meteen te ordenen of op te lossen.



Taken

Afspraken

Ideeën

Niet vergeten

Dit kan wachten

Terugblik en nieuwe start

Kijk vriendelijk terug. Kies één inzicht dat je mee wilt nemen.

Dit ging goed

Dit was lastig

Wat hielp mij?

Wat laat ik los?

Mijn kleine stap voor morgen



Mijn projectoverzicht

Breng een project terug tot duidelijke stappen en een eerstvolgende actie.

Project

Waarom is dit belangrijk?

Eindresultaat



Volgende mijlpaal

Eerste actie

Wie of wat kan helpen?

Tijd inschatten en plannen

Schat ruim. Een taak mag meer tijd kosten dan je eerst denkt.



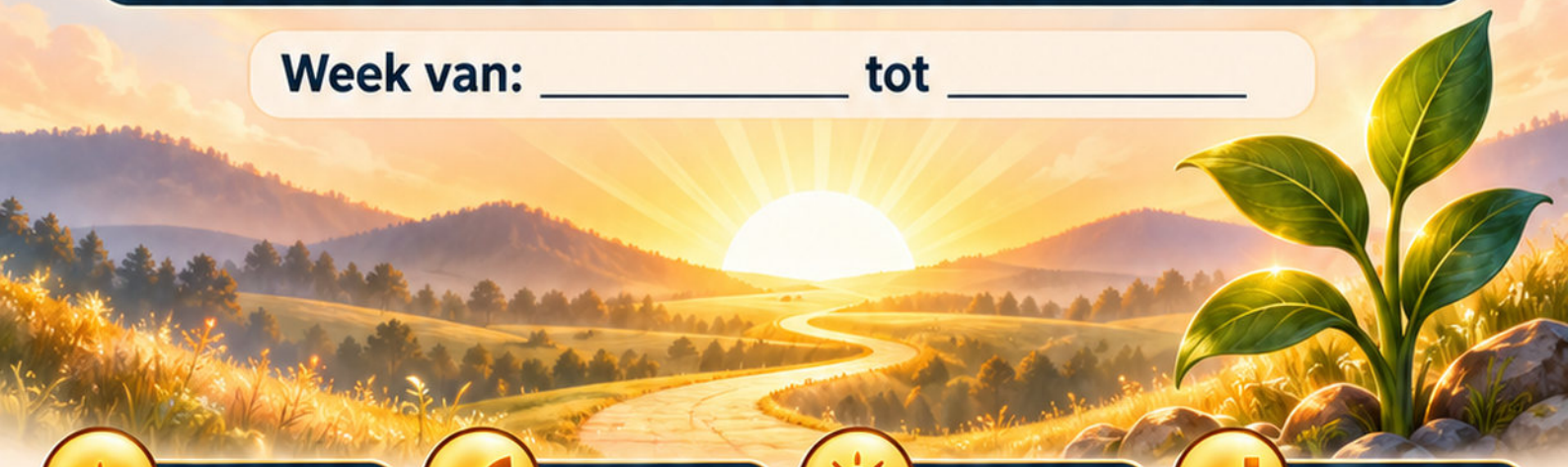
Taak	Mijn eerste schatting	Werkelijke tijd	Pauze nodig?

Wat wil ik volgende keer onthouden?

Mijn weekplanning

Kies enkele haalbare prioriteiten en laat ruimte voor onverwachte dingen.

Week van: _____ **tot** _____



Maandag

Dinsdag

Woensdag

Donderdag

Vrijdag

Zaterdag

Zondag

Belangrijk deze week

Mijn dagplanning

Plan taken, pauzes en herstelmomenten op een manier die bij vandaag past.

Datum: _____



Mijn top 3

1. _____
2. _____
3. _____

Ochtend

_____

_____

_____

_____

Middag

_____

_____

_____

Avond

_____

_____

_____

Pauzemoment

_____

_____

_____

Niet vandaag

_____

_____

_____

Mijn drie prioriteiten

Kies wat belangrijk is en bepaal per taak de eerste kleine stap.

1. Dit moet vandaag gebeuren

Eerste stap

2. Dit zou fijn zijn

Eerste stap

3. Dit kan wachten



Wat maakt beginnen makkelijker?

Van taak naar stappen

Maak een grote taak overzichtelijk door kleine acties op te schrijven.

De taak

Stap 1

Stap 2

Stap 3

Stap 4



Wat heb ik nodig?



Wanneer begin ik?

Mijn focusblok

Kies één taak, één plek en een haalbare tijd om te beginnen.

Ik werk aan

Ik start om

Ik stop om



Leg afleidingen hier neer

Na dit blok doe ik

Een routine die bij mij past

Begin klein. Een routine mag flexibel zijn en aangepast worden.



Mijn ochtend begint met



Dit maakt starten makkelijker



Mijn vaste anker



Als mijn plan verandert



Eén ding dat ik klaarleg

Mijn energie en pauzes

Let op signalen van je energie en plan herstel voordat je leeg bent.

Mijn energie nu:

laag | middel | hoog

Dit kost energie

Dit geeft energie

Mijn volgende pauze

Wat helpt mij herstellen?

Gewoontes die ik wil oefenen

Kies één kleine gewoonte. Regelmaat groeit door haalbare herhaling.

Deze gewoonte wil ik oefenen

Mijn kleine versie

Wanneer doe ik dit?

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag



Alles uit mijn hoofd

Schrijf gedachten op zonder ze meteen te ordenen of op te lossen.

Taken

Afspraken

Ideeën

Niet vergeten



Dit kan wachten

Terugblik en nieuwe start

Kijk vriendelijk terug. Kies één inzicht dat je mee wilt nemen.

Dit ging goed

Dit was lastig

Wat hielp mij?

Wat laat ik los?

Mijn kleine stap voor morgen



Mijn projectoverzicht

Breng een project terug tot duidelijke stappen en een eerstvolgende actie.

Project

Waarom is dit belangrijk?

Eindresultaat

Volgende mijlpaal

Eerste actie

Wie of wat kan helpen?

Tijd inschatten en plannen

Schat ruim. Een taak mag meer tijd kosten dan je eerst denkt.



Taak	Mijn eerste schatting	Werkelijke tijd	Pauze nodig?

Wat wil ik volgende keer onthouden?

Mijn weekplanning

Kies enkele haalbare prioriteiten en laat ruimte voor onverwachte dingen.

Week van: _____ tot _____

Maandag

Dinsdag

Woensdag

Donderdag

Vrijdag

Zaterdag

Zondag

Belangrijk deze week



Mijn dagplanning



Plan taken, pauzes en herstelmomenten op een manier die bij vandaag past.

Datum: _____

Ochtend

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Middag

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Avond

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Pauzemoment

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Niet vandaag

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Mijn drie prioriteiten

Kies wat belangrijk is en bepaal per taak de eerste kleine stap.

1. Dit moet vandaag gebeuren

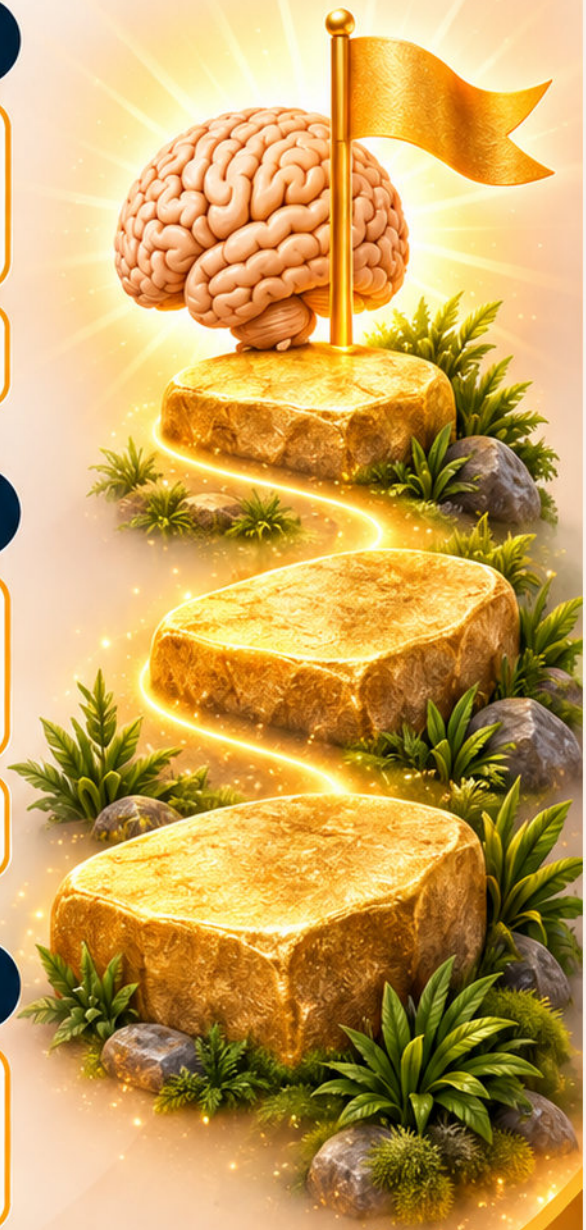
Eerste stap

2. Dit zou fijn zijn

Eerste stap

3. Dit kan wachten

Eerste stap



Wat maakt beginnen makkelijker?

Van taak naar stappen

Maak een grote taak overzichtelijk door kleine acties op te schrijven.

De taak



Stap 4

Stap 3

Stap 2

Stap 1

Wat heb ik nodig?



Wanneer begin ik?



Mijn focusblok

Kies één taak, één plek en een haalbare tijd om te beginnen.



Ik werk aan

Ik start om

Ik stop om

Leg afleidingen hier neer

Na dit blok doe ik

Een routine die bij mij past

Begin klein. Een routine mag flexibel zijn en aangepast worden.



Mijn ochtend begint met



Dit maakt starten makkelijker



Mijn vaste anker



Als mijn plan verandert



Eén ding dat ik klaarleg

Mijn energie en pauzes

Let op signalen van je energie en plan herstel voordat je leeg bent.



Mijn energie nu: laag | middel | hoog

Dit kost energie

Dit geeft energie

Mijn volgende pauze

Wat helpt mij herstellen?

Gewoontes die ik wil oefenen

Kies één kleine gewoonte. Regelmaat groeit door haalbare herhaling.

Deze gewoonte wil ik oefenen

Mijn kleine versie

Wanneer doe ik dit?



Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag

Alles uit mijn hoofd

Schrijf gedachten op zonder ze meteen te ordenen of op te lossen.

Taken

Afspraken



Ideeën

Niet vergeten

Dit kan wachten

Terugblik en nieuwe start

Kijk vriendelijk terug. Kies één inzicht dat je mee wilt nemen.



Dit ging goed

Dit was lastig

Wat hielp mij?

Wat laat ik los?

Mijn kleine stap voor morgen

Mijn projectoverzicht

Breng een project terug tot duidelijke stappen en een eerstvolgende actie.

Project

Waarom is dit belangrijk?

Eindresultaat

Volgende mijlpaal

Eerste actie

Wie of wat kan helpen?



Tijd inschatten en plannen

Schat ruim. Een taak mag meer tijd kosten dan je eerst denkt.



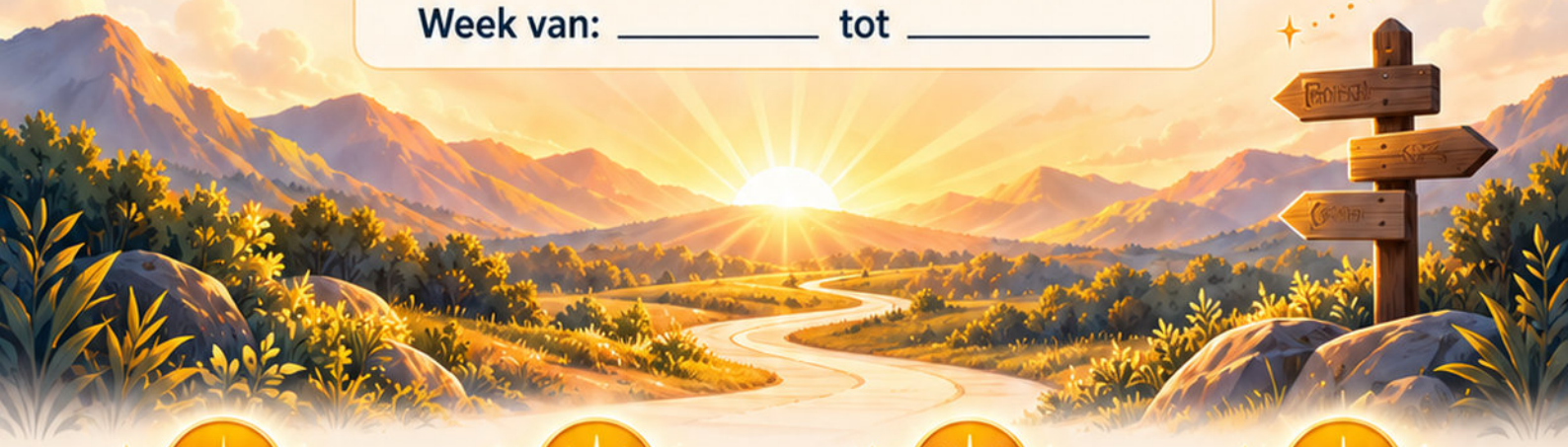
Taak	Mijn eerste schatting	Werkelijke tijd	Pauze nodig?

Wat wil ik volgende keer onthouden?

Mijn weekplanning

Kies enkele haalbare prioriteiten en laat ruimte voor onverwachte dingen.

Week van: _____ tot _____



Maandag

Dinsdag

Woensdag

Donderdag

Vrijdag

Zaterdag

Zondag

Belangrijk deze week

Mijn dagplanning

Plan taken, pauzes en herstelmomenten op een manier die bij vandaag past.

Datum: _____



Mijn top 3

1. _____
2. _____
3. _____

Ochtend

_____

_____

_____

_____

Middag

_____

_____

_____

_____

Avond

_____

_____

_____

_____

Pauzemoment

_____

_____

_____

_____

Niet vandaag

_____

_____

_____

_____

Mijn drie prioriteiten

Kies wat belangrijk is en bepaal per taak de eerste kleine stap.

1. Dit moet vandaag gebeuren

Eerste stap

2. Dit zou fijn zijn

Eerste stap

3. Dit kan wachten

Eerste stap



Wat maakt beginnen makkelijker?

Van taak naar stappen

Maak een grote taak overzichtelijk door kleine acties op te schrijven.

De taak



Wat heb ik nodig?

Wanneer begin ik?

Mijn focusblok

Kies één taak, één plek en een haalbare tijd om te beginnen.



Ik werk aan

Ik start om

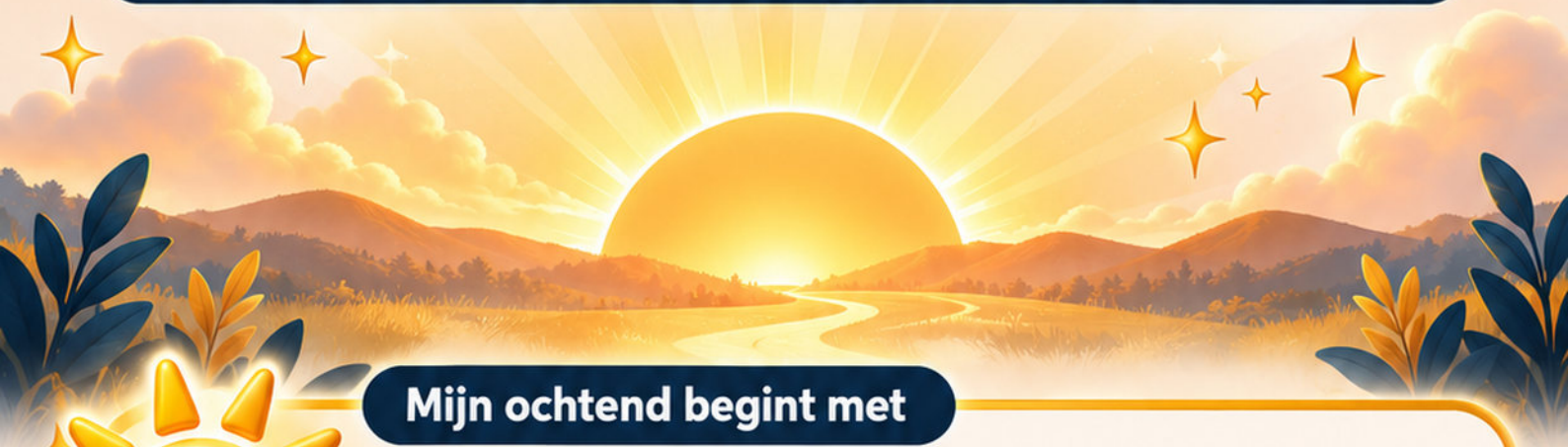
Ik stop om

Leg afleidingen hier neer

Na dit blok doe ik

Een routine die bij mij past

Begin klein. Een routine mag flexibel zijn en aangepast worden.



Mijn ochtend begint met

Dit maakt starten makkelijker



Mijn vaste anker



Als mijn plan verandert



Eén ding dat ik klaarleg

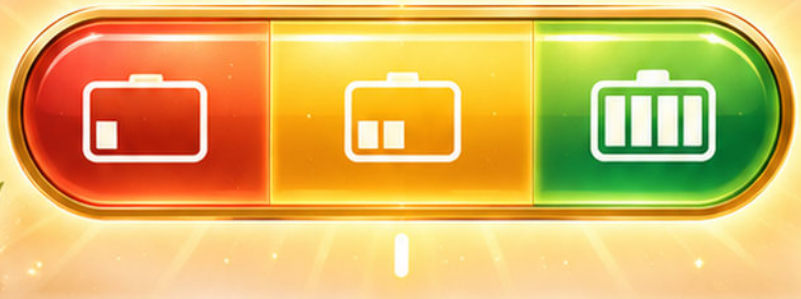


Mijn energie en pauzes

Let op signalen van je energie en plan herstel voordat je leeg bent.

Mijn energie nu: laag / middel / hoog







Dit kost energie

Dit geeft energie

Mijn volgende pauze

Wat helpt mij herstellen?

Gewoontes die ik wil oefenen

Kies één kleine gewoonte. Regelmaat groeit door haalbare herhaling.

Deze gewoonte wil ik oefenen



Mijn kleine versie

Wanneer doe ik dit?

Maandag	
Dinsdag	
Woensdag	
Donderdag	
Vrijdag	
Zaterdag	
Zondag	

Alles uit mijn hoofd

Schrijf gedachten op zonder ze meteen te ordenen of op te lossen.

Taken

Afspraken



Ideeën

Niet vergeten

Dit kan wachten

Terugblik en nieuwe start

Kijk vriendelijk terug. Kies één inzicht dat je mee wilt nemen.

Dit ging goed

Dit was lastig

Wat hielp mij?

Wat laat ik los?



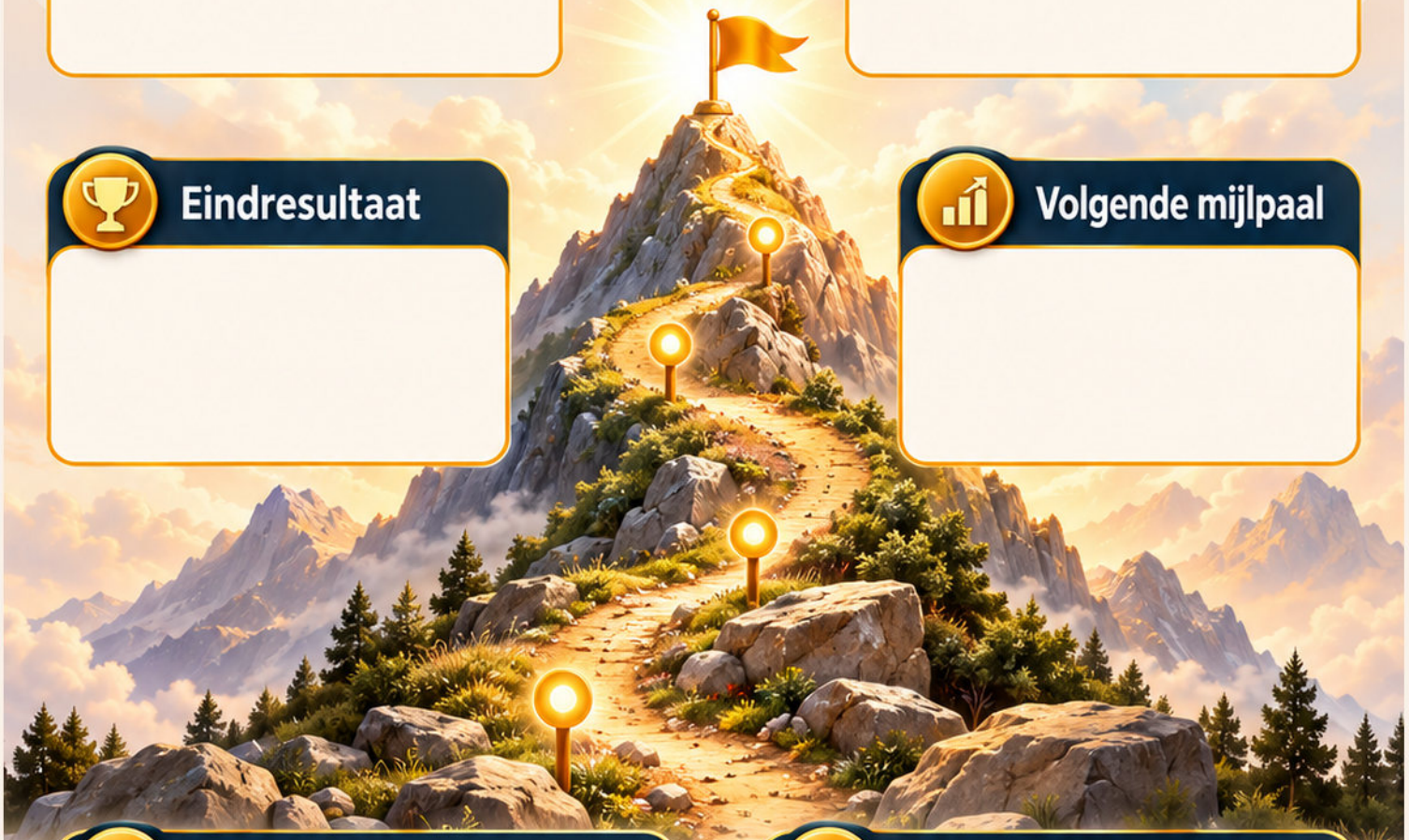
Mijn kleine stap voor morgen

Mijn projectoverzicht

Breng een project terug tot duidelijke stappen en een eerstvolgende actie.

Project

Waarom is dit belangrijk?



Eindresultaat

Volgende mijlpaal

Eerste actie

Wie of wat kan helpen?

Tijd inschatten en plannen

Schat ruim. Een taak mag meer tijd kosten dan je eerst denkt.



Taak	Mijn eerste schatting	Werkelijke tijd	Pauze nodig?

Wat wil ik volgende keer onthouden?

Mijn weekplanning

Kies enkele haalbare prioriteiten en laat ruimte voor onverwachte dingen.

Week van: _____ tot _____

Maandag

Dinsdag

Woensdag

Donderdag

Vrijdag

Zaterdag

Zondag

Belangrijk deze week

Mijn dagplanning

Plan taken, pauzes en herstelmomenten op een manier die bij vandaag past.

Datum: _____



Mijn top 3

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Ochtend

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Middag

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Avond

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Pauzemoment

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Niet vandaag

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Mijn drie prioriteiten

Kies wat belangrijk is en bepaal per taak de eerste kleine stap.

1. Dit moet vandaag gebeuren

Eerste stap

2. Dit zou fijn zijn

Eerste stap

3. Dit kan wachten

Eerste stap



Wat maakt beginnen makkelijker?

Van taak naar stappen

Maak een grote taak overzichtelijk door kleine acties op te schrijven.

De taak



Wat heb ik nodig?

Wanneer begin ik?

Mijn focusblok

Kies één taak, één plek en een haalbare tijd om te beginnen.

Ik werk aan



Ik start om

__ : __

Ik stop om

__ : __

Leg afleidingen hier neer

Na dit blok doe ik

Een routine die bij mij past

Begin klein. Een routine mag flexibel zijn en aangepast worden.



Mijn ochtend begint met

Dit maakt starten makkelijker





Mijn vaste anker

Als mijn plan verandert





Eén ding dat ik klaarleg

Mijn energie en pauzes

Let op signalen van je energie en plan herstel voordat je leeg bent.

Mijn energie nu:

laag middel hoog

Dit kost energie

Dit geeft energie

Mijn volgende pauze



Wat helpt mij herstellen?



Gewoontes die ik wil oefenen

Kies één kleine gewoonte. Regelmaat groeit door haalbare herhaling.

Deze gewoonte wil ik oefenen

Mijn kleine versie

Wanneer doe ik dit?

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐



Alles uit mijn hoofd

Schrijf gedachten op zonder ze meteen te ordenen of op te lossen.



Taken

Afspraken

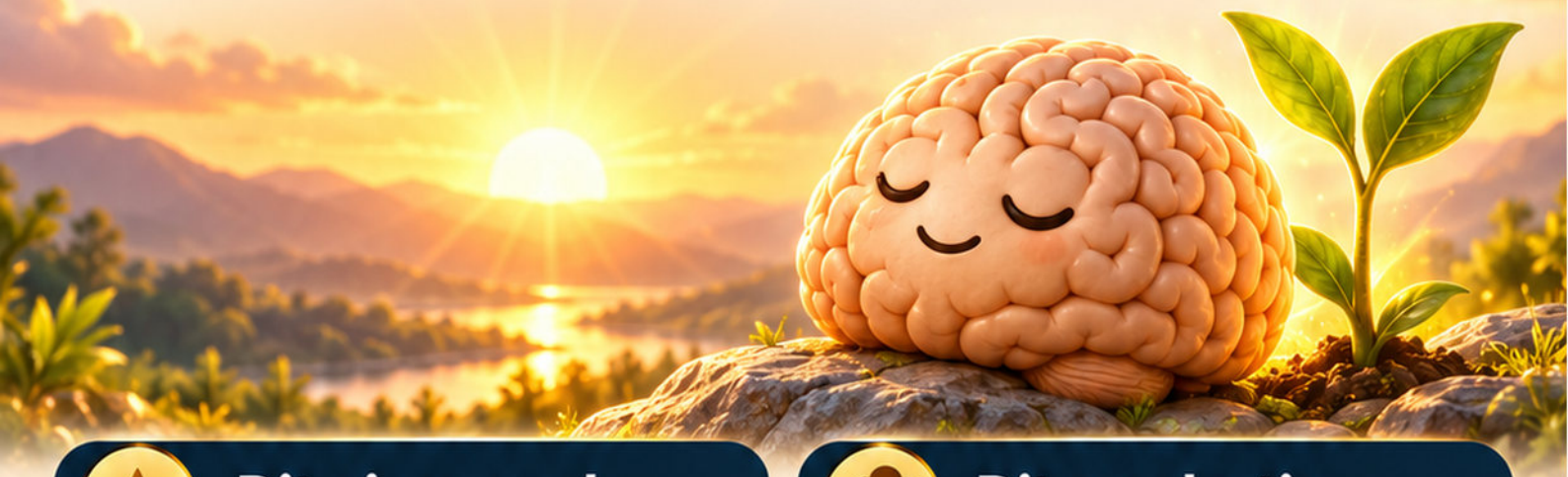
Ideeën

Niet vergeten

Dit kan wachten

Terugblik en nieuwe start

Kijk vriendelijk terug. Kies één inzicht dat je mee wilt nemen.



Dit ging goed

Dit was lastig

Wat hielp mij?

Wat laat ik los?

Mijn kleine stap voor morgen

Mijn projectoverzicht

Breng een project terug tot duidelijke stappen en een eerstvolgende actie.

Project

Waarom is dit belangrijk?

Eindresultaat

Volgende mijlpaal

Eerste actie

Wie of wat kan helpen?



Tijd inschatten en plannen

Schat ruim. Een taak mag meer tijd kosten dan je eerst denkt.



Taak	Mijn eerste schatting	Werkelijke tijd	Pauze nodig?

Wat wil ik volgende keer onthouden?

Mijn weekplanning

Kies enkele haalbare prioriteiten en laat ruimte voor onverwachte dingen.

Week van: _____ **tot** _____

Maandag

Dinsdag

Woensdag

Donderdag

Vrijdag

Zaterdag

Zondag

Belangrijk deze week

Mijn dagplanning

Plan taken, pauzes en herstelmomenten op een manier die bij vandaag past.

Datum: _____



Mijn top 3

- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____

Ochtend

_____

_____

_____

Middag

_____

_____

_____

Avond

_____

_____

_____

Pauzemoment

_____

_____

_____

Niet vandaag

_____

_____

_____

Mijn drie prioriteiten

Kies wat belangrijk is en bepaal per taak de eerste kleine stap.

1. Dit moet vandaag gebeuren

Eerste stap

2. Dit zou fijn zijn

Eerste stap

3. Dit kan wachten

Eerste stap



Wat maakt beginnen makkelijker?

Van taak naar stappen

Maak een grote taak overzichtelijk door kleine acties op te schrijven.

De taak

Stap 1

Stap 2

Stap 3

Stap 4



Wat heb ik nodig?



Wanneer begin ik?



Mijn focusblok

Kies één taak, één plek en een haalbare tijd om te beginnen.

Ik werk aan

Ik start om

Ik stop om

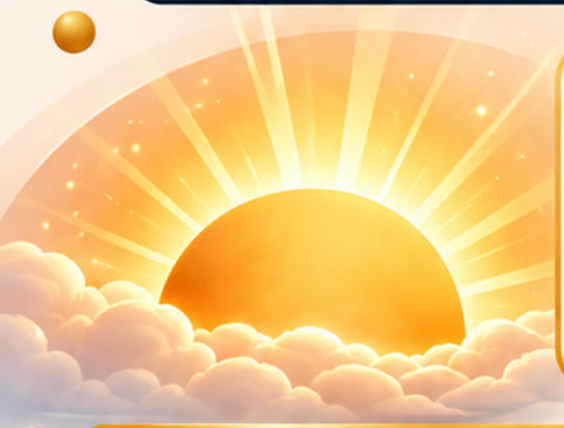


Leg afleidingen hier neer

Na dit blok doe ik

Een routine die bij mij past

Begin klein. Een routine mag flexibel zijn en aangepast worden.



Mijn ochtend begint met

Dit maakt starten makkelijker





Mijn vaste anker

Als mijn plan verandert





Eén ding dat ik klaarleg

Mijn energie en pauzes

Let op signalen van je energie en plan herstel voordat je leeg bent.



Mijn energie nu: laag / middel / hoog





Dit kost energie

Dit geeft energie

Mijn volgende pauze

Wat helpt mij herstellen?

Gewoontes die ik wil oefenen

Kies één kleine gewoonte. Regelmaat groeit door haalbare herhaling.

Deze gewoonte wil ik oefenen



Mijn kleine versie

Wanneer doe ik dit?

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag

Alles uit mijn hoofd

Schrijf gedachten op zonder ze meteen te ordenen of op te lossen.



Taken

Afspraken

Ideeën

Niet vergeten

Dit kan wachten

Terugblik en nieuwe start

Kijk vriendelijk terug. Kies één inzicht dat je mee wilt nemen.

Dit ging goed

Dit was lastig

Wat hielp mij?

Wat laat ik los?

Mijn kleine stap voor morgen



Mijn projectoverzicht

Breng een project terug tot duidelijke stappen en een eerstvolgende actie.

Project

Waarom is dit belangrijk?

Eindresultaat

Volgende mijlpaal

Eerste actie

Wie of wat kan helpen?



Tijd inschatten en plannen



Schat ruim. Een taak mag meer tijd kosten dan je eerst denkt.

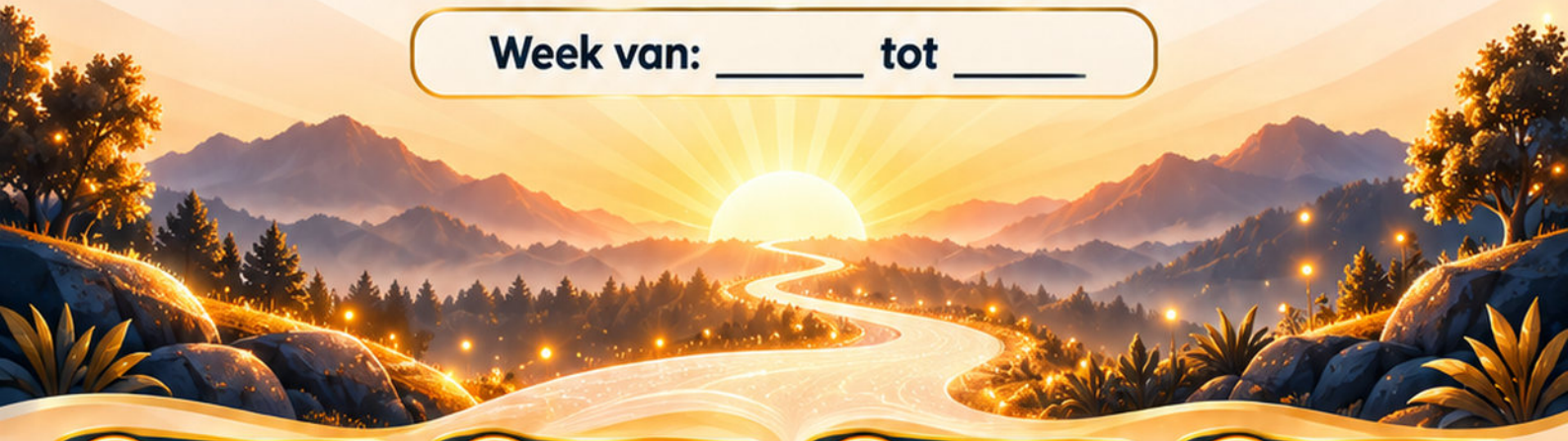
Taak	Mijn eerste schatting	Werkelijke tijd	Pauze nodig?

Wat wil ik volgende keer onthouden?

Mijn weekplanning

Kies enkele haalbare prioriteiten en laat ruimte voor onverwachte dingen.

Week van: _____ tot _____



Maandag

Dinsdag

Woensdag

Donderdag

Vrijdag

Zaterdag

Zondag

Belangrijk deze week

Mijn dagplanning

Plan taken, pauzes en herstelmomenten op een manier die bij vandaag past.

Datum: _____



Mijn top 3

1. _____
2. _____
3. _____

Ochtend

_____
_____
_____
_____
_____

Middag

_____
_____
_____
_____
_____

Avond

_____
_____
_____
_____
_____

Pauzemoment

_____
_____
_____

Niet vandaag

_____
_____
_____

Mijn drie prioriteiten

Kies wat belangrijk is en bepaal per taak de eerste kleine stap.

1. Dit moet vandaag gebeuren

Eerste stap

2. Dit zou fijn zijn

Eerste stap

3. Dit kan wachten

Eerste stap



Wat maakt beginnen makkelijker?

Van taak naar stappen

Maak een grote taak overzichtelijk door kleine acties op te schrijven.

De taak

Stap 1

Stap 2

Stap 3

Stap 4



Wat heb ik nodig?

Wanneer begin ik?



Mijn focusblok

Kies één taak, één plek en een haalbare tijd om te beginnen.

Ik werk aan



Ik start om

Ik stop om

Leg afleidingen hier neer

Na dit blok doe ik