

Inhoud

	Inleiding	3
Hoofdstuk	1 Planning	4
Hoofdstuk	2 Vooruitdenken	6
Hoofdstuk	3 Waarom plannen?	8
Hoofdstuk	4 Voordelen	10
Hoofdstuk	5 Agenda	12
Hoofdstuk	6 Overzicht	14
Hoofdstuk	7 Tips	16
Hoofdstuk	8 Aan de slag	18
Hoofdstuk	9 Tegenvallers	20
Hoofdstuk	10 Succes	22
Hoofdstuk	11 Huishouden	24
Hoofdstuk	12 Gezondheid	26
Hoofdstuk	13 Werk	28
Hoofdstuk	14 Vrije tijd	30





'Hoi, ik ben Zoë, en ik word steeds beter in plannen.'

Inleiding

Werken, sporten, klussen, uitgaan. De meeste mensen hebben het best druk. En dan zijn er ook nog verjaardagen en feestjes. En er moet worden gekookt en schoongemaakt. Hoe doen mensen dat allemaal? En hoe onthoud je al die afspraken?

Dit boek gaat over vooruitdenken. Hoe doe je dat? En wat heb je eraan? Je leest hoe je een planning maakt voor je gezondheid, je huis, je school of werk en je vrije tijd.

Na het lezen van *Mijn planning* weet je wat 'speling' betekent, wat je aan een agenda hebt, en waarom je na hard werken goed moet uitrusten. Je leest ook waarom je soms een taartje moet eten. Je leert hoe je je tijd kunt indelen, en hoe je jouw doelen kunt bereiken. Zonder stress!



**VOORUITDENKEN. HOE DOE JE DAT?
EN WAT HEB JE ERAAN?
JE LEEST HET IN DIT BOEK.**

Planning

Is er iets wat je graag wil hebben? Of iets wat je moet doen? Dan is het handig om een plan te maken.



Ben je thuis en heb je dorst? Dan pak je een glas water. Daar heb je geen planning voor nodig. Want je weet waar de keuken is. Je weet waar de glazen staan. Je weet hoe de kraan werkt. Dat is niet ingewikkeld of moeilijk. Je weet precies wat je moet doen.

Ingewikkeld

Maar soms wil je iets doen wat ingewikkelder is. Bijvoorbeeld een leuke plek vinden om naartoe te gaan op vakantie. En wil je nieuw behang op de muren van je slaapkamer? Dan moet je even nadenken over hoe je dat gaat

JE MAAKT EEN PLANNING OM JE DOEL TE BEREIKEN.



aanpakken. Een planning helpt bij dit soort dingen.

Belangrijk

Soms ga je iets doen dat belangrijk is. Bijvoorbeeld naar de vijftigste verjaardag van je tante. Dat wordt een groot feest. Je kunt niet tien minuten voor je daarheen gaat een cadeautje voor haar kopen. En wil je gezonde tanden houden? Dan moet je goed poetsen. En ook naar de tandarts gaan. Hoe zorg je ervoor dat je dit soort belangrijke dingen op tijd doet? Een planning kan daarbij helpen.

Doel

Je maakt dus een planning om een doel te bereiken. Dat doel kan een fijne vakantie zijn. Of mooi nieuw behang in je slaapkamer. Of een leuk cadeau voor je jarige tante. Of een gebit zonder gaatjes. In je planning staat wat je gaat doen, wanneer je het gaat doen, en hoe je het gaat doen.

TIP

SCHRIJF HET OP!

Als je een planning maakt, is het belangrijk om rustig na te denken. En om je ideeën op te schrijven! Anders moet je alles wat je bedenkt onthouden. Een planning maak je daarom met een computer, tablet of pen en papier.

Vooruitdenken

Een planning helpt jou om ingewikkelde of belangrijke dingen te laten lukken. Wat komt er allemaal kijken bij het maken van een planning?

Een planning maken, is vooruitdenken. Want je hebt een doel in de toekomst. Dus bedenk: wat wil je doen? Wanneer wil je het doen? En hoe wil je het doen?

Wat

Je maakt een planning omdat je een doel hebt. Je gaat iets belangrijks doen. Of iets moeilijks. Als dat gelukt is, heb je jouw doel bereikt. Wat is er allemaal nodig om bij jouw doel te komen? Wil je nieuw behang in je slaapkamer? Dan denk je na over wat je voor dat doel nodig hebt. Behang natuurlijk. Maar ook geld voor nieuw behang. En lijm. Je moet

ook je oude behang van de muren halen. En misschien heb je hulp nodig bij het klussen. Schrijf alles op wat je nodig hebt. Stop pas met schrijven als je niets meer kunt bedenken.

Wanneer

Je hebt gedacht over wat je allemaal wil doen. Daarna schrijf je op wanneer je dit gaat doen. Wanneer heb je tijd? Is er binnenkort bijvoorbeeld een weekend waarin je tijd hebt om te klussen? Of heb je alleen een paar avonden? Heb je jouw nieuwe behang snel nodig, of kan het ook een halfjaar wachten?

IN EEN PLANNING STAAT WÁT JE WIL DOEN, WANNÉÉR JE



Hoe

Je weet wat je wil doen. Je weet ook wanneer je tijd hebt – en wanneer je klaar moet zijn. Nu ga je bedenken hóé je dit allemaal gaat doen. Wat is de beste volgorde? Begin je met het weghalen van het oude behang? Of ga je eerst naar de winkel om nieuw behang te kopen? Of kijk je eerst op je bankrekening om te controleren of je genoeg geld hebt? Misschien wil je wel eerst uitzoeken wie jou kan helpen met klussen. Als je denkt over hoe

je iets gaat doen, is de volgorde belangrijk. Houd je geen rekening met de volgorde? Dan zit je straks misschien met kale muren, zonder geld om nieuw behang te kopen.

TIP

CHECK JE AGENDA!

Bij het nadenken over de volgorde, is een agenda handig. Zo zie je bijvoorbeeld wanneer je wel en geen tijd hebt. Of wat een dure maand wordt omdat er bijvoorbeeld veel verjaardagen zijn. In hoofdstuk 5 lees je meer over agenda's.

HET WIL DOEN EN HÓÉ JE HET WIL DOEN. EN IN WELKE VOLGORDE!