

VOOR
BETER
LEVEN
MET IBD



IBD-weekplanner

Verdeel je energie over de week!

Hoe gebruik je de weekplanner?

Print de planner iedere week uit, bijvoorbeeld op een vaste dag. Vul eerst per dag de afspraken in die je écht moet nakomen. Bijvoorbeeld je werkdagen, een tandartsbezoek of het brengen en ophalen van je kinderen. Kijk dan of er nog dagdelen vrij zijn. Misschien kun je daar een theemomentje met een vriendin plannen, of een wandelafpraak. Maar dat hoeft niet. Het is namelijk ook belangrijk dat je voldoende rustmomenten inplant. Als je je goed voelt, kun je op die vrije momenten altijd nog iets plannen.

- Heb je een volle dag? Zorg dan dat je het de dag erna iets rustiger aan doet.
- Kleur de batterij in op de volgende pagina; van **geen energie** tot **veel energie**. Hoe voller de batterij, hoe meer energie!



IBD-weekplanner

datum van: tot:



ma	di	wo	do	vr	za	zo
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



mijn to-do-lijst:

-
-
-
-
-
-
-
-
-

hier krijg ik deze week energie van:

.....

.....

.....

.....

.....

mijn positieve gedachte voor deze week:

.....

.....

.....

.....

.....

