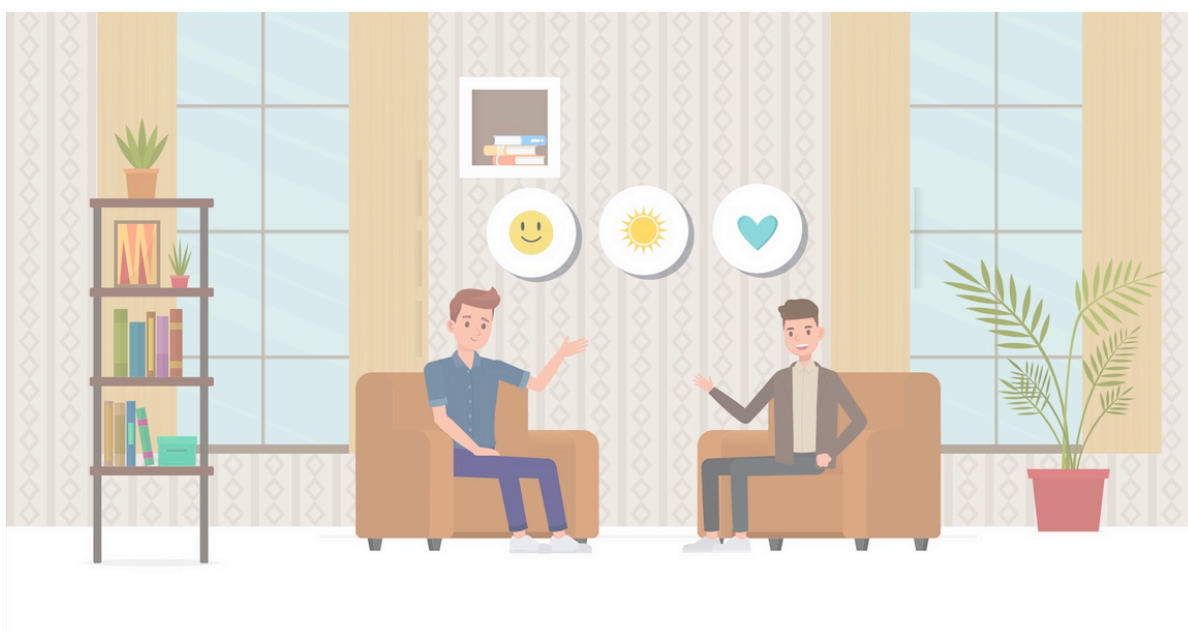


Zelfzorg planner



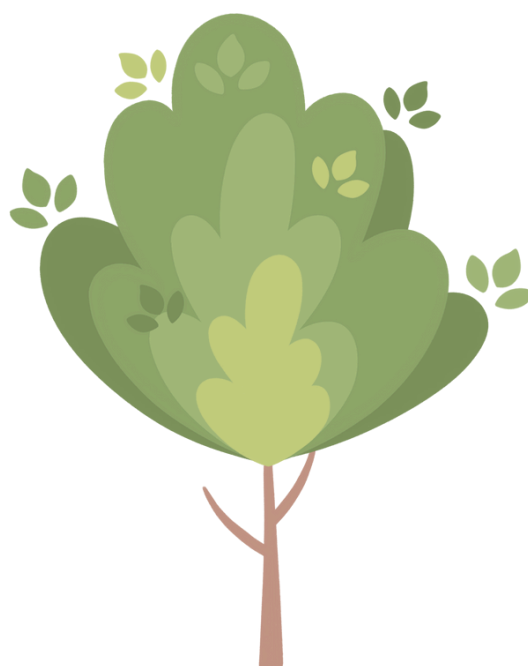
Welkom bij jouw zelfzorgplanner 🌿

Wat mooi dat je even de tijd neemt voor jezelf! In een wereld die vaak als druk en veeleisend voelt, schiet zelfzorg er makkelijk bij in. Toch is het essentieel om goed voor jezelf te blijven zorgen—zowel mentaal als fysiek. Zelfzorg helpt je om in balans te blijven, stress te verminderen en beter naar je eigen behoeften te luisteren.

Deze planner is ontwikkeld om je daarbij te ondersteunen. Je vindt hierin praktische oefeningen, reflectievragen en ruimte om je gedachten en gevoelens op papier te zetten. Of je nu behoefte hebt aan meer rust, structuur of een moment van bezinning, deze planner helpt je om stap voor stap bewuster met jouw welzijn om te gaan. Je vindt in deze planner o.a.

Je belangrijkste doelen
Hoe je deze SMART en dus haalbaar maakt
Een dagplanner
Een pagina om je intenties op te schrijven
Wekelijkse evaluatie
Waar je dankbaar voor bent
Een stemmingsmeter
Twee brieven aan jezelf
Een to-do list
En als laatste, ruimte voor notities

Neem de tijd, wees mild voor jezelf en ontdek wat jou écht goed doet. Zelfzorg is geen luxe, maar een basis die je helpt om met meer energie en veerkracht in het leven te staan. Veel succes en vooral veel zelfzorg gewenst!



Mijn belangrijkste doelen

Door je doelen op te schrijven, maak je ze helder en tastbaar. Wat wil je bereiken? Waarom is dit belangrijk voor jou? Bedenk kleine, haalbare stappen om dichterbij je gewenste leven te komen.

Doel-1

Doel-2

Doel-3

Doel-4

Doel-5

SMART DOEL

Dromen en doelen geven richting, maar zonder een plan blijven ze vaak vaag. Door je doelen SMART te formuleren, maak je ze concreet en haalbaar. Zo vergroot je de kans op succes en houd je overzicht op je voortgang. Gebruik de SMART-methode om stap voor stap dichterbij jouw doelen te komen! Kies een doel en schrijf die hieronder uit!

S	SPECIFIEK Wat wil je precies bereiken?	
M	MEETBAAR Hoe weet je dat je het hebt gehaald?	
A	ACCEPTABEL Past dit bij jou en je situatie?	
R	REALISTISCH Is het haalbaar?	
T	TIJDGEBONDEN Wanneer wil je het bereiken?	

SMART DOEL

Kies nu nog een doel en schrijf die hieronder uit! Twee doelen zijn namelijk meer dan voldoende om mee te beginnen. Op de volgende pagina vind je de dagplanner. Door het invullen van de dagplanner krijg je meer inzicht en kun je structuur aanbrengen in je dag.

S	SPECIFIEK Wat wil je precies bereiken?	
M	MEETBAAR Hoe weet je dat je het hebt gehaald?	
A	ACCEPTABEL Past dit bij jou en je situatie?	
R	REALISTISCH Is het haalbaar?	
T	TIJDGEBONDEN Wanneer wil je het bereiken?	

Dag planner

Datum _____

6:00 - 7:00	
8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	
18:00	
19:00	
20:00	
21:00	
22:00+	

Wekelijkse evaluatie doel 1

M

D

W

D

V

Z

Z

Waar heb je je op gericht? Welk doel?

Welke acties heb je deze week ondernomen?

Wat heb je bereikt?

Welke moeilijkheden heb je ervaren?

Wat zou je de volgende keer anders willen doen?

Wat heb je hiervan geleerd?

Hoe voel je je daarbij?

Wekelijkse evaluatie doel 2

M

D

W

D

V

Z

Z

Waar heb je je op gericht? Welk doel?

Welke acties heb je deze week ondernomen?

Wat heb je bereikt?

Welke moeilijkheden heb je ervaren?

Wat zou je de volgende keer anders willen doen?

Wat heb je hiervan geleerd?

Hoe voel je je daarbij?

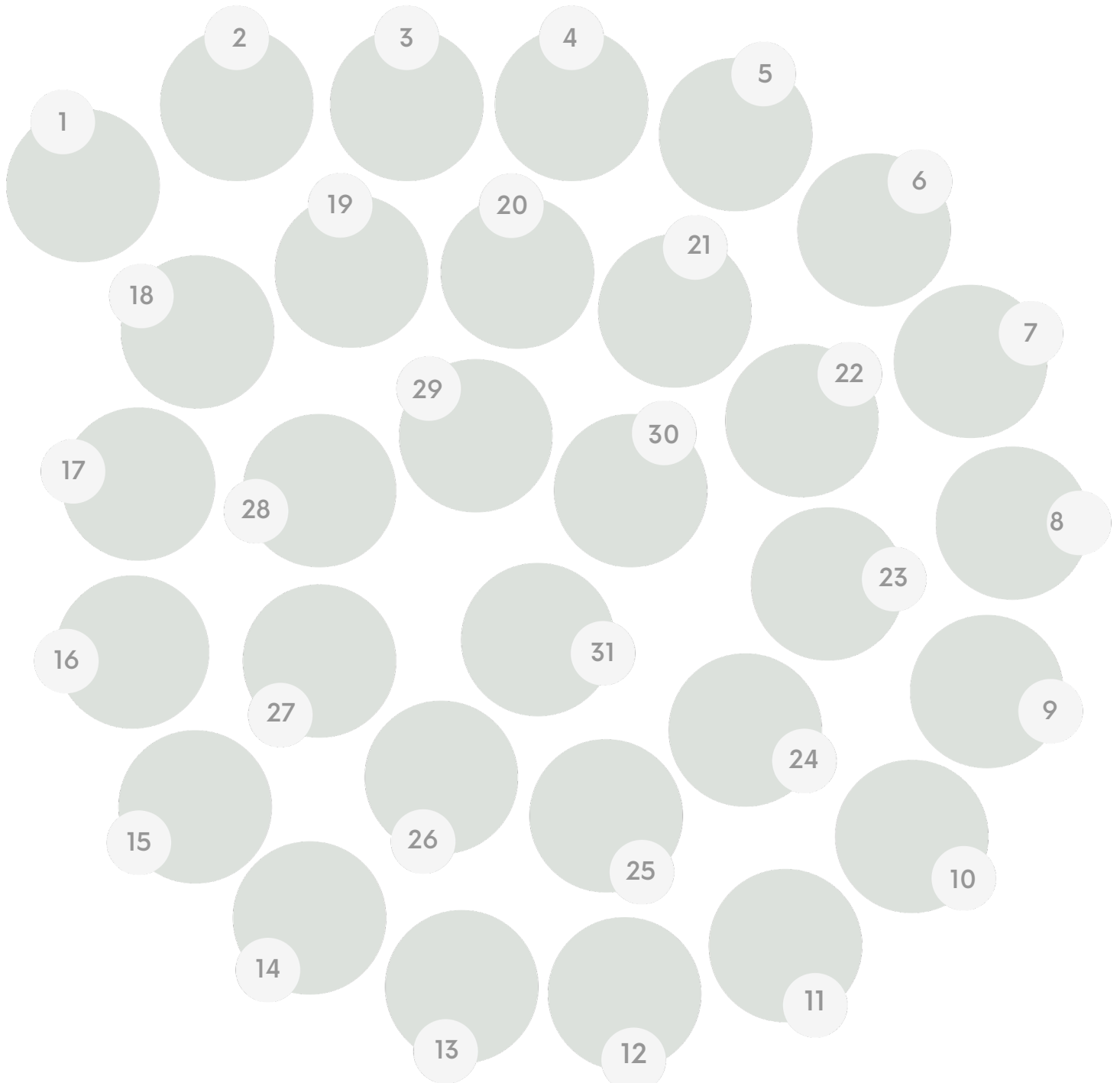
Dankbaarheid

Ik BEN DANKBAAR VOOR...

01	16
02	17
03	18
04	19
05	20
06	21
07	22
08	23
09	24
10	25
11	26
12	27
13	28
14	29
15	30

Stemmingsmeter

Maand.....



Elke vakje vertegenwoordigt een dag van de maand. Vul dagelijks je stemming in met behulp van de onderstaande cijfers.

1. Zeer slecht – Je voelt je helemaal niet goed, mogelijk uitgeput of emotioneel zwaar.
2. Slecht – Je hebt een zware dag, met weinig energie of motivatie.
3. Neutraal – Je hebt een gemengde dag, niet goed, maar ook niet slecht.
4. Goed – Je voelt je energiek en positief, alles verloopt redelijk goed.
5. Uitstekend – Je voelt je fantastisch, vol energie en geluk, alles lijkt op zijn plek.

Brief aan mezelf verleden

Denk terug aan een jongere versie van jezelf. Wat had je toen graag willen horen? Welke lessen heb je geleerd? Schrijf een liefdevolle brief aan je vroegere ik—met advies, steun en misschien wel een beetje trots op hoe ver je bent gekomen.

Dag:

Maand:

Jaar:

A writing template for a letter to one's past self. It features three rounded rectangular boxes for 'Dag:', 'Maand:', and 'Jaar:' at the top. Below these is a large area with horizontal lines for writing, separated from the boxes by a vertical red line.

Brief aan mezelf toekomst

Sta even stil bij waar je nu staat en waar je naartoe wilt. Schrijf een brief aan je toekomstige zelf—over je dromen, doelen en wat je jezelf gunt. Wat wil je jezelf meegeven? Dit is jouw moment om stil te staan bij wat echt belangrijk voor je is.

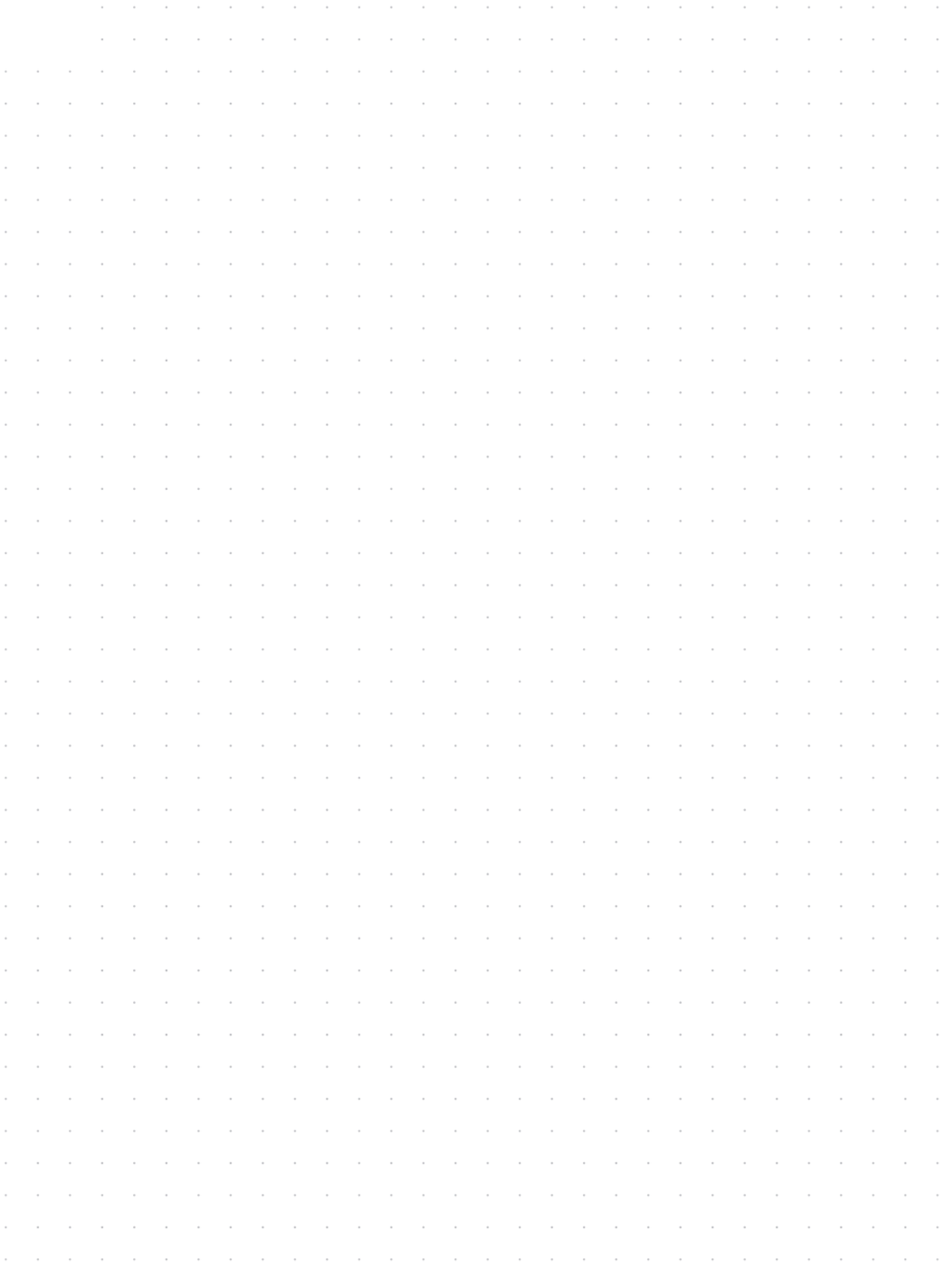
Dag:

Maand:

Jaar:

The writing area consists of 25 horizontal lines. A vertical red line is positioned on the left side, approximately one-fifth of the way across the page, to indicate the left margin.

Notities



Behoeft u meer?

Zorg van Nick begrijpt dat iedereen uniek is en andere wensen heeft als het gaat om zorg en begeleiding. Daarom biedt Zorg van Nick óók verschillende soorten begeleiding, speciaal voor mensen die zelf hun zorg willen inkopen. Dit geeft u de vrijheid om zorg op maat te ontvangen, precies zoals u dat nodig heeft.

Heeft u ondersteuning nodig in het dagelijks leven, zoekt u begeleiding bij persoonlijke uitdagingen of wilt u gewoon iemand die met u meedenkt? Samen kijken we wat bij u past. U houdt de regie, terwijl Zorg van Nick zorgt voor betrokken en professionele begeleiding waarop u kunt vertrouwen.

Wat kunt u verwachten?

- Geen wachttijden: u kunt direct rekenen op ondersteuning.
- Persoonlijke aandacht: Zorg van Nick luistert naar uw verhaal en stemt de zorg volledig af op uw wensen.
- Flexibel en betrouwbaar: uw behoeften staan centraal, Zorg van Nick past zich aan.
- Duidelijke afspraken: transparantie over zorg en kosten.

Mijn diensten richten zich op tenminste één of meer van de volgende levensgebieden:

- Psychische gezondheid en welbevinden
- Lichamelijke welzijn
- Wonen en vrije tijd
- Werken en dagbesteding
- Sociale contacten en belangrijke naasten
- Vrije tijd en zingeving
- Administratie
- Veiligheid (crisisinterventie)

Heeft u vragen of bent u benieuwd wat ik voor u kan betekenen? Neem dan, geheel vrijblijvend, contact op via info@zorgvannick.nl



Zorg van Nick

www.zorgvannick.nl