



HANDLEIDING 'Activiteitenplanner'

De handleiding licht toe hoe je het formulier 'Activiteitenplanner' zo kunt gebruiken, dat je activiteiten, je energie en je lichaam met elkaar in balans komen.

Om dit te bereiken zal je de handleiding op 3 momenten raadplegen. Heb je een onverwachtse situatie of andere wensen voor die dag, kijk bij het 4^{de} moment hoe je de gemaakte planning alsnog kan veranderen.

1^{ste} MOMENT: een dag vóór je geplande activiteiten

- Maak elke dag een planning voor de volgende dag door je gewenste activiteiten op het formulier 'Activiteitenplanner' in te vullen.
 - *Gebruik hierbij de onderstaande tips!*
 - 1. Begin en eindig elke dag op een vaste tijd. Kies een vaste tijd voor opstaan en voor naar bed gaan, die je ook in je volgende activiteitenplanners kan vasthouden. Dit doe je om je biologische klok in te stellen. Je biologische klok kan dan op de passende tijd de juiste signalen aan je lichaam te geven.
 - 2. Kies een vaste tijd voor ontbijt, lunch en avondeten, die je ook in je volgende activiteitenplanners kan vasthouden om je biologische klok in te stellen. Nuttig je 3 maaltijden voor voldoende energie om je activiteiten te kunnen doen.
 - 3. Plan je activiteiten per uur of per half uur. Wees niet te precies, maar ook niet te algemeen.
 - 4. Wissel mentale (met je hoofd), fysieke (met je lichaam), en sociale (met de ander) activiteiten af. De mate van afwisseling kun je snel zien, als je een M van mentaal, F van fysiek en een S van sociaal voor de activiteit plaatst.
 - 5. Plan voldoende tijd en ruimte voor een activiteit in, zodat je de activiteit op een rustige en ontspannen wijze kan uitvoeren. Iets op een rustige en ontspannen wijze doen kost minder energie dan iets gehaast en gespannen doen.
 - 6. Bouw na elke activiteit een korte rust van 10 à 15 minuten in, zodat je lichaam zonder conditieverlies kan herstellen. Ga niet slapen, want dan raakt je biologische klok in de war.
 - 7. Schrijf op hoelang je een bepaalde activiteit wilt doen, niet wat je in die tijd gehaald wil hebben. Als je je voorneemt om 5 minuten af te wassen in plaats van de hele afwas te doen en je doet dit, dan heb je je doel bereikt.

2^{de} MOMENT: na elk geplande activiteit

- Scoor de zwaarte van de activiteit, direct nadat je de activiteit gedaan hebt.
 - *Gebruik hierbij de onderstaande tips!*
 - SCOREN VAN 'ZWAARTE' VAN ACTIVITEIT (0-10):**
 - Ga na elke activiteit na hoeveel energie de activiteit je gekost heeft door de zwaarte op een schaal van 0 t/m 10 te scoren:
 - 0 betekent de activiteit was zo licht als mogelijk en heeft geen enkele energie gekost;
 - 10 betekent de activiteit was zo zwaar als je kunt bedenken en heeft alle energie en meer verbruikt.



- Scoor het plezier bij het doen van de activiteit, direct nadat je de activiteit gedaan hebt.

➤ *Gebruik hierbij de onderstaande tips!*

SCOREN VAN 'PLEZIER' VAN ACTIVITEIT (0-10):

Ga na elke activiteit na hoeveel energie de activiteit je gebracht heeft door het plezier op een schaal van 0 t/m 10 te scoren:

- 0 betekent de activiteit was zo onplezierig als mogelijk en heeft dus geen energie gebracht;
- 10 betekent de activiteit was zo plezierig als je je kunt bedenken en heeft dus veel energie gebracht.

Je houdt je energiepeil op niveau, als je dagelijks plezierige activiteiten blijft doen.

3^{de} MOMENT: ná afronding van je geplande activiteiten

- Bekijk de planning van vandaag aan het einde van de dag met de volgende vragen:
 1. Wat is gelukt?
 - ✓ Wees daar trots op!
 2. Wat heb je gedaan om dit te laten lukken?
 - ✓ Doe dit morgen ook!
 3. Had je evenveel fysieke, als mentale, als sociale activiteiten?
 - ✓ Houd het evenwicht hiertussen vast!
 4. Kon je de activiteit op een ontspannen manier doen met een pauze daarna?
 - ✓ Houd deze tijdsindeling vast!
 5. Welke activiteiten waren te zwaar?
 - ✓ Ga na of de activiteit nodig was!
 - a) Zo nee, activiteit niet meer inplannen!
 - b) Zo ja, kijk naar de onderstaande tips:
 - ✓ Verdeel deze activiteiten voor morgen in kleinere stukken!
Óf
 - ✓ Bedenk een alternatief! (Bijvoorbeeld: swifferen ipv stofzuigen)
Óf
 - ✓ Vraag hulp van iemand!
 6. Welke activiteiten waren (te) licht?
 - ✓ Plan deze activiteiten voor morgen een minuut langer in en overmorgen nog een minuut langer, over-overmorgen nog een minuut langer etc., totdat het past bij jouw lichaam én jouw wensen!
 7. Welke activiteiten waren plezierig?
 - ✓ Plan deze activiteiten in ieder geval voor morgen opnieuw in!
- Maak een nieuwe planning voor morgen met de informatie uit bovenstaande 7 vragen en de tips bij het 1^{ste} moment.

4^{de} MOMENT: onverwachtse situaties of wensen

- Indien een onverwachtse situatie gebeurt, bijvoorbeeld het weer is beter dan voorspeld en je wilt een buiten- ipv binnenactiviteit doen óf de kat gooit een plant om óf ...
 - ✓ Streep de ingeplande activiteit voor dat moment door!
 - ✓ Pak je planning weer op als het weer mogelijk is!

SUCCES met het gebruik van je activiteitenplanner!