M	D	W	D	V	Z	Z
23.11	24.11	25.11	26.11	27.11	28.11	29.11
30.11	01.12	02.12	03.12	04.12	05.12	06.12 Beloon jezelf vandaag met extra veel chocolade!
07.12	08.12	09.12	10.12 Wie is er voor jou goud waard? Verras iemand met een geschreven postkaart!	11.12	12.12	13.12
14.12	15.12	16.12	17.12	18.12	19.12	20.12
21.12	22.12	23.12	24.12 Examens voorbij, tijd voor intiem kerstplezier!	25.12		

JONG. WILD. GOUD.

- Begrijp je de lessen? Leg iemand anders de examenstof uit in je eigen woorden!
- In je slaap wordt de stof die je overdag hebt geleerd verwerkt. Probeer dus genoeg te slapen!
- Plan leuke pauzes in! Een wandeldate, dansen of je favo nummer, beweeg!
- Blijf ademen! Probeer kalm te blijven en let op je ademhaling wanneer je paniek voelt opkomen.
- Kom je op je examen een vraag tegen waar je niks van snapt? Verspil er niet teveel tijd aan en ga over naar de volgende vraag.

DATUM

TO DO's

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Klein gelukske

Waar werd je vandaag écht vrolijk van? Wat gaf jou energie?

Vriend van de dag

Van deze Instagrampagina word ik blij

Fier op mezelf want

DATUM

TO DO's

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Klein gelukske

Waar werd je vandaag écht vrolijk van? Wat gaf jou energie?

Vriend van de dag

Dit wil ik graag kunnen/bereiken

DATUM

TO DO's

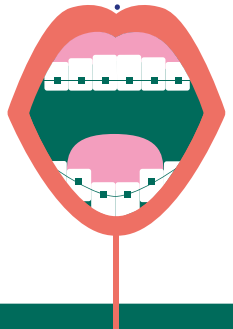
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Klein gelukske

Waar werd je vandaag écht vrolijk van? Wat gaf jou energie?

Fier op mezelf want

Gezonde gewoonte van deze week

Mijn ochtendroutine

JONG. WILD. GOUD.