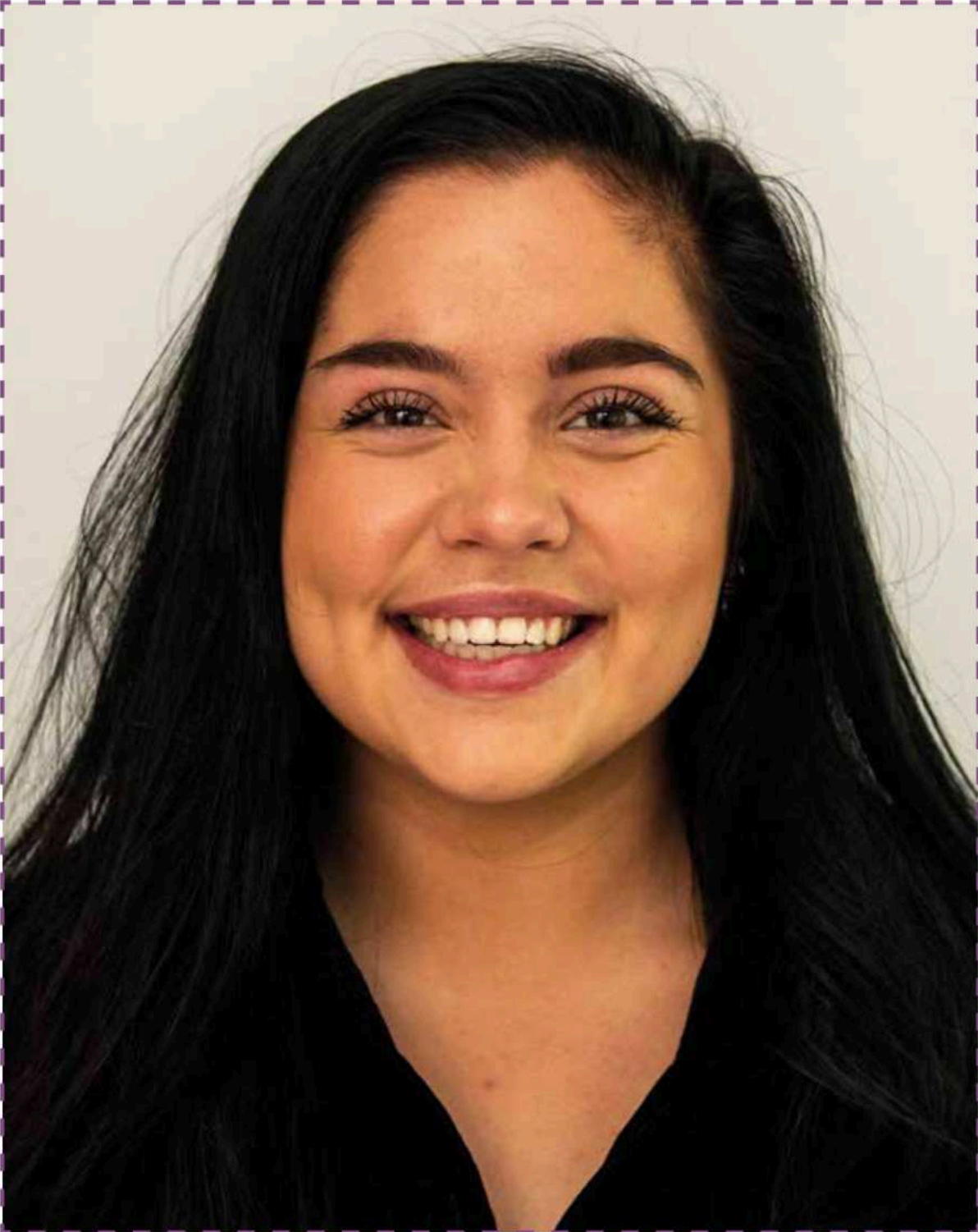


Inhoud

| | | |
|-----------|--------------------------------|----|
| | 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.