



# HSP PLANNER

## EYE SEE YOU HSP THERAPIE TILBURG



Datum:

To Do List:



Top 3 prioriteiten to-do

Welke kwaliteiten heb ik optimaal ingezet?

Hoe goed ben ik bij mezelf gebleven?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wat kan ik veranderen om dit cijfer te verhogen?

Doel

- Lief zijn voor mezelf
- Me-time
- Ontstressen/opladen
- Alledrie

Welke taken van mijn to do list ga ik delegeren?



MOET ik dit nu doen?  
Moet IK dit nu doen?  
Moet ik DIT nu doen?  
Moet ik dit NU doen?  
Moet ik dit nu DOEN?

Planning:

|       |       |
|-------|-------|
| 07:00 | ..... |
| 08:00 | ..... |
| 09:00 | ..... |
| 10:00 | ..... |
| 11:00 | ..... |
| 12:00 | ..... |
| 13:00 | ..... |
| 14:00 | ..... |
| 15:00 | ..... |
| 16:00 | ..... |
| 17:00 | ..... |
| 18:00 | ..... |
| 19:00 | ..... |
| 20:00 | ..... |
| 21:00 | ..... |

- Heb ik iets gepland waar ik mijn passie en creativiteit in kwijt kan?
- Heb ik iets gepland wat me-time is?
- Heb ik iets gepland wat quality-time is met mijn dierbaren?
- Heb ik mijn grenzen goed bewaakt en aangegeven?
- Pieker ik teveel? Maak ik iets te groot? Is het daadwerkelijk zo groot?
- Heb ik balans ingebouwd in zodat mijn batterij opgeladen blijft?
- Doe ik iets omdat het hoort? Doe ik iets om goedkeuring? Doe ik iets vanwege sociale druk?
- Wat kan je anders/niet doen? Hoe maak je het makkelijker voor jezelf?

Dankbaar ben ik voor:

Ik waardeer:

Notities