

2022

JANUARY				FEBRUARY				MARCH			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31					
31											
APRIL				MAY				JUNE			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31					
31											
JULY				AUGUST				SEPTEMBER			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31					
31											
OCTOBER				NOVEMBER				DECEMBER			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31					
31											

2023

JANUARY				FEBRUARY				MARCH			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31					
31											
APRIL				MAY				JUNE			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31					
31											
JULY				AUGUST				SEPTEMBER			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31					
31											
OCTOBER				NOVEMBER				DECEMBER			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31					
31											

JANUARY				FEBRUARY				MARCH			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31					
31											
APRIL				MAY				JUNE			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31					
31											
JULY				AUGUST				SEPTEMBER			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31					
31											
OCTOBER				NOVEMBER				DECEMBER			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31					
31											

2024

JANUARY				FEBRUARY				MARCH			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31					
31											
APRIL				MAY				JUNE			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31					
31											
JULY				AUGUST				SEPTEMBER			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31					
31											
OCTOBER				NOVEMBER				DECEMBER			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31					
31											

2025

JANUARY				FEBRUARY				MARCH			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31					
31											
APRIL				MAY				JUNE			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31					
31											
JULY				AUGUST				SEPTEMBER			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31					
31											
OCTOBER				NOVEMBER				DECEMBER			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31					
31											



1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31

maandag

dinsdag

Woods

donderdag

9000

zaterdag

zondag

DOELEN

work

privé

ACTIES

maandag

6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24

DOELEN

werk

privé

dinsdag

6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24

woensdag

6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24

donderdag

6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24

vrijdag

6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24

zaterdag

6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24

zondag

6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24

Sta jij wel voldoende in je planning?

BRUCE TTA

MAANO:

Hoeveel sterren geef jij
afgelopen maand?

Wat waren voor jou de grootste uitdagingen?
Wat maakte dat je ze wel of niet kon
overwinnen?

Wat heb je geleerd en wil je zeker niet vergeten?

Wat ga je volgende periode anders doen?



CHECK-IN

Was er voldoende tijd voor
rust en zelfzorg?

1A

NEE

Plan dit voor komende periode in.

Noteer minstens 3 kleine of grote stappen
successen waar je trots op bent.



Bepaal waar je de komende maanden op gaat focussen. Wat is voor jou prioritair in je werk en leven? Vul in de maandplanning jouw doelen in. Je kan deze nog verder opsplitsen in weekdoelen.