

Dagplanner



www.ficino.nl

Hé! Wat leuk dat je deze planner zou willen gebruiken!

Voor je er mee begint, wil ik je graag vertellen waarom er op staat wat er op staat en wat je daar dan aan hebt.

- Maan: de fase van de maan. Bij nieuwe maan zet je intenties, plant je nieuwe zaadjes. Bij wassende maan geef je die zaadjes water, e.g. werk je heerlijk aan je doelen. Bij volle maan bloeien de bloemen, zit je hoog in je energie (wiebelig hoog kan ook). Bij afnemende maan ruim je op, rond je af, evalueer je. Net voor nieuwe maan neem je afscheid van wat je niet meer dient. Maak gebruik van deze "vibe".
- Datum: vandaag :)
- Cyclus: voor mensen met een maandelijkse cyclus, ook de fase van je cyclus heeft namelijk invloed op je energie. Rond je eisprong straal je en ben je magnetisch voor wat je aan wil trekken. Daarna neemt dat af en wil je meer op jezelf zijn. Net als bij de maan is het dan tijd om dingen af te ronden en te reflecteren. Je menstruatie is tijd voor jou. Daarna ga je weer opbouwen, werken aan je doelen, tot het toppunt rond je eisprong. Handig om te weten waar in je cyclus je je bevindt!
- Intentie voor de dag: beschrijf in een paar woorden hoe je je wil voelen vandaag, wie je moet zijn om je belangrijkste doel voor vandaag te halen, wat voor dag dat jij wil dat het is. Dit opschrijven helpt je het je eigen te maken.
- Maaltijden: het is heerlijk om 's ochtends al uit de vriezer te halen wat je nodig hebt voor het avondeten en te bedenken dat ook je lunch voedend is in plaats van een snelle saaie boterham achter je bureau. Zorg ook hierin goed voor jezelf (en je gezin).
- Belangrijkste to do's: degene die je per sé vandaag wil doen, idealiter drie tot maximaal vijf. De rest blijft op de grote lijst staan, en komt vanzelf een keer op je "belangrijkst" lijstje.
- Planning: je dagindeling. De volle 24 uur, voor mensen met werk of andere activiteiten buiten 9-5 uur.

- Slaap: wat daarover te melden valt past niet op dit A4tje. Het is superbelangrijk. Acht uur is gemiddeld, vind uit wat jij nodig hebt. Waarschijnlijk ergens tussen de 7 en 9 uur. En zorg dat je dat ook krijgt!
- Water: er groeit niks zonder water, ook wij niet. Door dingen te meten vergroot je de kans dat je ze ook doet, daarom staan er daadwerkelijk rondjes om in te kleuren of een kruis door te zetten als je een glas gedronken hebt.
- Voor beweging geldt hetzelfde, maar je mag zelf weten waar een rondje voor staat. Een half uurtje yoga, een lunchwandeling, 2000 stappen...?
- Impact is zeker aan jou! Jij bepaalt je eigen impact en ook waar je die aan afmeet. Het kan het vervullen van je intentie of het behalen van je doelen zijn, of waar jij de wereld beter mee wil maken. Door iets te "moeten" invullen aan het eind van de dag, denk je er gedurende de dag al vaker aan.
- Waardering voor: waar was je vandaag dankbaar voor, wat was het mooiste moment, welke interactie met wie maakte je trots, et cetera. Houd elke dag bij waar je waardering voor hebt, dan trek je er meer van aan, en groeit je tevredenheid. Je waardering beschrijven zorgt ook voor mooie dromen.

Zoals je ziet vul je een paar velden van de planning in voordat je dag begint: de avond van tevoren of 's ochtends vroeg. Vooral het rechtse deel is om te tracken gedurende de dag of 's avonds voor je naar bed gaat.



www.ficino.nl

Intentie voor
de dag

Planning

Maaltijden
(voeden, niet
vullen)

Belangrijkste
to do's

05:00
06:00
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
22:00
23:00
00:00
01:00
02:00
03:00
04:00

Slaap

Water

Beweging

Impact

Waardering
voor

Ik hoop dat deze planner je helpt met meer intentie in je dagelijks leven. Vast wel, als je hem netjes minstens vijf keer in de week invult! Ik heb ook veel planners in de kast liggen. Ik wou een nog betere maken, maar ik weet ook dat je er met alleen een nieuwe planner, of het opnieuw uitlijnen van je planning, niet bent. Het gaat echt om kiezen voor jezelf.

Gemakkelijker gezegd dan gedaan. Laat mij met je meekijken!

Ik ben van het concrete (getuige dit document) en van de diepgang (die keuze voor jezelf). Plan een (gratis) startgesprek. Hierin geef ik je concrete tips, gaan we aan de rand van de diepte staan en kijken we wat jouw parachutes zijn, en kijken we samen wat mijn coaching voor jou kan betekenen.

Ik wens je toe dat al je doelen en idealen werkelijkheid mogen worden (of beter),

Warme groet, Marthe

Plan zelf je startgesprek via:

<https://usemotion.com/meet/Marthe/Strategiegesprek?d=30>



www.ficino.nl

Dagplanner



www.ficino.nl