

MEI 2022

MA	DINS	WOE	DOND	VRIJ	ZAT	ZON
						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					



Pauze werkt!
Beweeg, zing,
dans, loop,
rust!



**De kracht van
herhalen!**
Herhaal dat
moeilijke
hoofdstuk!
Voor je het
weet, ken je
het.

Gezonde gewoontes

	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
1,5 l water gedronken?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fruit gegeten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bewogen? Gesport?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Planning

Vak	Aantal dagen
..... dagen
..... dagen
..... dagen
..... dagen
..... dagen
..... dagen
..... dagen
..... dagen
..... dagen

Mijn ontspanning

Maak een wandeling met een vriend(in)	Bak een lekkere snack	Yoga of meditatie
Neem een warm bad	Speel een gezelschapsspel

Leukste moment deze maand

.....
.....
.....

Zie je het niet meer zitten? Hulp nodig? ZOEK HULP. Deze (online) hulplijnen zijn er voor jou. Aarzel zeker niet om ze te contacteren.



JUNI 2022

MA	DINS	WOE	DOND	VRIJ	ZAT	ZON
		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			



Geloof in jezelf!

Elke pagina die je leert, is een stap dichterbij het einde van de cursus!



Opgeruimd staat netjes!

Een ordelijke studeerplek zorgt voor meer rust in je hoofd.

Gezonde gewoontes

	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
1,5 l water gedronken?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fruit gegeten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bewogen? Gesport?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Planning

Vak	Aantal dagen
..... dagen
..... dagen
..... dagen
..... dagen
..... dagen
..... dagen
..... dagen
..... dagen
..... dagen

Mijn ontspanning

Maak een wandeling met een vriend(in)	Bak een lekkere snack	Yoga of meditatie
Neem een warm bad	Speel een gezelschapsspel

Leukste moment deze maand

.....
.....
.....

Zie je het niet meer zitten? Hulp nodig? ZOEK HULP. Deze (online) hulplijnen zijn er voor jou. Aarzel zeker niet om ze te contacteren.

