DROOMKAARTEN

Alle leefgebieden - Kies er 1

Droom = waar wil je naartoe? Kies 1 leefgebied dat nu het belangrijkste is.

SCHOOL

Goed voelen op school

Minder spanning, meer focus en overzicht.

THUIS

Rust thuis

Minder ruzie, meer rust en begrip thuis.

VRIENDEN

Fijne vrienden

Echte vrienden waar ik mezelf bij kan zijn.

GEVOEL

Sterker in mijn hoofd

Meer zelfvertrouwen, minder piekeren.

LICHAAM

Fitter in mijn lijf

Meer energie, beter eten en bewegen.

SLAAP

Beter slapen

Sneller inslapen, uitgerust wakker worden.

ONLINE

Rust online

Minder druk van telefoon en social media.

TOEKOMST

Zin in mijn toekomst

Weten wat ik wil, stap voor stap.

MISSIEKAARTEN

Kleine bewezen stap - Kies er 1

Missie = 1 kleine stap deze week. Klein werkt beter dan groot.

SLAAP

Vaste bedtijd 3x

3 avonden zelfde bedtijd.
Helpt je biologische klok.

SCHOOL

Huiswerk in 2 blokken

25 min werken, 5 min pauze.
Focus blijft beter.

BEWEGEN

30 min bewegen

Wandelen, fietsen of sporten.
Verlaagt stress en spanning.

SOCIAAL

1x hulp vragen

1x vertellen wat je nodig
hebt aan iemand die je vertrouwt.

TELEFOON

Telefoon 30 min eerder uit

30 min voor slapen scherm
uit. Betere slaap.

GEVOEL

3x opschrijven wat lukt

Elke avond 3 dingen die
lukten. Versterkt zelfbeeld.

THUIS

1 rustig gesprek thuis

1x rustig vertellen wat
je dwars zit, zonder ruzie.

PLANNEN

Week plannen in 10 min

Zondag 10 min plannen.
Minder chaos in je hoofd.

BOSS KAARTEN

Waar loop je vast? - Benoem er 1

Boss = obstakel op 1 leefgebied. Benoemen maakt het bespreekbaar.

SCHOOL

Faalangst / spanning

Bang om fouten te maken of af te gaan op school.

THUIS

Ruzie / spanning thuis

Spanning thuis, geen rust om jezelf te zijn.

VRIENDEN

Eenzaamheid

Je alleen voelen, ook al ben je omringd.

GEVOEL

Piekeren

Steeds dezelfde gedachten, vooral s avonds.

LICHAAM

Moe / weinig energie

Altijd moe, geen zin, moeilijk op gang komen.

SLAAP

Slecht slapen

Moeilijk inslapen, vaak wakker, onrustig.

ONLINE

FOMO / scrollen

Blijven scrollen, vergelijken met anderen online.

FOCUS

Uitstellen / concentratie

Moeilijk beginnen, snel afgeleid, uitstellen.

POWER-UP KAARTEN

Wat bewegen helpt - Kies er 1

Power-up = iets dat echt helpt als het lastig wordt. Kies wat bij jou past.

BEWEGEN

Bewegen

Bewegen verlaagt stress en verbetert je stemming.

SLAAP

Slaapritme

Vaste tijden + donkere kamer = diepere slaap.

PRATEN

Praten met iemand

Praten verlaagt spanning. Je hoeft het niet alleen te doen.

ADEMHALING

Rustig ademen

4 in - 4 vast - 6 uit. Kalmeert je zenuwstelsel.

DAGLICHT

Daglicht + buiten

30 min daglicht per dag, Helpt slaap en stemming.

STRUCTUUR

Structuur + lijstje

Lijstje = overzicht. Overzicht = minder stress.

GEDACHTEN

Gedachte check

Is dit een feit of een angstgedachte? Check het.

PAUZE

Pauze nemen

Even pauze = geen opgeven. Je brein herstelt in pauzes.