

PLANNER

MIND  
BODY  
POWER  
PLAN



# COPYRIGHT NOTICE

Alle teksten en foto's in dit werkboek en op het leerplatform van YOUR POWER coach Jana, in templates en bijhorende video's zijn eigendom van Jana Van himbeek.

Het is verboden om deze teksten en/of foto's uit dit werkboek en in het algemeen dit traject (video's, templates, slides, geschreven tekst) zonder uitdrukkelijke en schriftelijke toestemming van Jana Van himbeek te kopiëren, te bewerken of te verspreiden op enige wijze.

*Dankjewel!*  
*Jana Van himbeek*

# Hoe gebruik je deze planner?

De planner dient als ondersteunende tool. Het is een manier om met je mindset, goalsetting en time management bezig te blijven doorheen het hele traject.

Je kan je beweegmomenten, rustdagen, wekelijkse focuspunten, wekelijkse gewoontes die je gaat schrappen, focusmomenten enz inplannen.

Elke week en elke maand is er ruimte voorzien om te reflecteren.

Er is ook plaats voorzien om een eventueel ochtendritueel (bv. luisteren naar de ochtend affirmaties) af te vinken en je dagelijkse dankbaarheden op te schrijven.

Je mag zelf kiezen of je de planner afdrukt en zo invult of hem digitaal invult.

MAANDAG

Beweedag  Rustdag

Beweegvorm:

Moment/uur:

DINSDAG

Beweedag  Rustdag

Beweegvorm:

Moment/uur:

WOENSDAG

Beweedag  Rustdag

Beweegvorm:

Moment/uur:

DONDERDAG

Beweedag  Rustdag

Beweegvorm:

Moment/uur:

VRIJDAG

Beweedag  Rustdag

Beweegvorm:

Moment/uur:

ZATERDAG

Beweedag  Rustdag

Beweegvorm:

Moment/uur:

ZONDAG

Beweedag  Rustdag

Beweegvorm:

Moment/uur:

MIJN FOCUSPUNT:

---

MIJN GEWOONTE DIE IK SCHRAP:

---

FOCUSMOMENT DEZE WEEK:

DEZE WEEK VOELDE IK ME:

---

---

---

---

---

WIN VAN DE WEEK:

MIJN BEWEEGMOMENTEN GINGEN:

---

---

---

---

---

# DANKBAARHEDEN

## Maandag

Ochtendritueel:

- .....
- .....
- .....

## Dinsdag

Ochtendritueel:

- .....
- .....
- .....

## Woensdag

Ochtendritueel:

- .....
- .....
- .....

## Donderdag

Ochtendritueel:

- .....
- .....
- .....

## Vrijdag

Ochtendritueel:

- .....
- .....
- .....

## Zaterdag

Ochtendritueel:

- .....
- .....
- .....

## Zondag

Ochtendritueel:

- .....
- .....
- .....

“

The scariest moment is  
always just before you  
start.

- Stephen King

”

MAANDAG

Beweedag  Rustdag

Beweegvorm:

Moment/uur:

DINSDAG

Beweedag  Rustdag

Beweegvorm:

Moment/uur:

WOENSDAG

Beweedag  Rustdag

Beweegvorm:

Moment/uur:

DONDERDAG

Beweedag  Rustdag

Beweegvorm:

Moment/uur:

VRIJDAG

Beweedag  Rustdag

Beweegvorm:

Moment/uur:

ZATERDAG

Beweedag  Rustdag

Beweegvorm:

Moment/uur:

ZONDAG

Beweedag  Rustdag

Beweegvorm:

Moment/uur:

MIJN FOCUSPUNT:

---

MIJN GEWOONTE DIE IK SCHRAP:

---

FOCUSMOMENT DEZE WEEK:

DEZE WEEK VOELDE IK ME:

---

---

---

---

---

WIN VAN DE WEEK:

MIJN BEWEEGMOMENTEN GINGEN:

---

---

---

---

---

# DANKBAARHEDEN

## Maandag

Ochtendritueel:

- .....
- .....
- .....

## Dinsdag

Ochtendritueel:

- .....
- .....
- .....

## Woensdag

Ochtendritueel:

- .....
- .....
- .....

## Donderdag

Ochtendritueel:

- .....
- .....
- .....

## Vrijdag

Ochtendritueel:

- .....
- .....
- .....

## Zaterdag

Ochtendritueel:

- .....
- .....
- .....

## Zondag

Ochtendritueel:

- .....
- .....
- .....

“

Beauty begins the moment  
you decide to be yourself.  
- Coco Chanel

”

MAANDAG

Beweegdag  Rustdag

Beweegvorm:

Moment/uur:

DINSDAG

Beweegdag  Rustdag

Beweegvorm:

Moment/uur:

WOENSDAG

Beweegdag  Rustdag

Beweegvorm:

Moment/uur:

DONDERDAG

Beweegdag  Rustdag

Beweegvorm:

Moment/uur:

VRIJDAG

Beweegdag  Rustdag

Beweegvorm:

Moment/uur:

ZATERDAG

Beweegdag  Rustdag

Beweegvorm:

Moment/uur:

ZONDAG

Beweegdag  Rustdag

Beweegvorm:

Moment/uur:

MIJN FOCUSPUNT:

---

MIJN GEWOONTE DIE IK SCHRAP:

---

FOCUSMOMENT DEZE WEEK:

DEZE WEEK VOELDE IK ME:

---

---

---

---

---

WIN VAN DE WEEK:

MIJN BEWEEGMOMENTEN GINGEN:

---

---

---

---

---



# DANKBAARHEDEN

## Maandag

Ochtendritueel:

- .....
- .....
- .....

## Dinsdag

Ochtendritueel:

- .....
- .....
- .....

## Woensdag

Ochtendritueel:

- .....
- .....
- .....

## Donderdag

Ochtendritueel:

- .....
- .....
- .....

## Vrijdag

Ochtendritueel:

- .....
- .....
- .....

## Zaterdag

Ochtendritueel:

- .....
- .....
- .....

## Zondag

Ochtendritueel:

- .....
- .....
- .....

“

Little things make big things happen.

”

MAANDAG

Beweegdag  Rustdag

Beweegvorm:

Moment/uur:

DINSDAG

Beweegdag  Rustdag

Beweegvorm:

Moment/uur:

WOENSDAG

Beweegdag  Rustdag

Beweegvorm:

Moment/uur:

DONDERDAG

Beweegdag  Rustdag

Beweegvorm:

Moment/uur:

VRIJDAG

Beweegdag  Rustdag

Beweegvorm:

Moment/uur:

ZATERDAG

Beweegdag  Rustdag

Beweegvorm:

Moment/uur:

ZONDAG

Beweegdag  Rustdag

Beweegvorm:

Moment/uur:

MIJN FOCUSPUNT:

---

MIJN GEWOONTE DIE IK SCHRAP:

---

FOCUSMOMENT DEZE WEEK:

DEZE WEEK VOELDE IK ME:

---

---

---

---

---

WIN VAN DE WEEK:

MIJN BEWEEGMOMENTEN GINGEN:

---

---

---

---

---

# DANKBAARHEDEN

## Maandag

Ochtendritueel:

- .....
- .....
- .....

## Dinsdag

Ochtendritueel:

- .....
- .....
- .....

## Woensdag

Ochtendritueel:

- .....
- .....
- .....

## Donderdag

Ochtendritueel:

- .....
- .....
- .....

## Vrijdag

Ochtendritueel:

- .....
- .....
- .....

## Zaterdag

Ochtendritueel:

- .....
- .....
- .....

## Zondag

Ochtendritueel:

- .....
- .....
- .....

“

The best kind of exercise is the kind that feels good in your body, mind & soul.

”

# MAANDELIJKSE CHECK-UP

DATUM: \_\_\_\_\_

Liggen mijn acties van de afgelopen maand in lijn met mijn 'why' en waarden?

Deze maand ben ik trots op:

Deze doelen heb ik  
deze maand bereikt:



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

Wat was voor mij de grootste uitdaging?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Heb ik voldoende tijd genomen  
voor mezelf?

Mijn doelen voor  
volgende maand:



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

Wat kan ik volgende maand  
anders aanpakken?

MAANDAG

Beweegdag  Rustdag

Beweegvorm:

Moment/uur:

DINSDAG

Beweegdag  Rustdag

Beweegvorm:

Moment/uur:

WOENSDAG

Beweegdag  Rustdag

Beweegvorm:

Moment/uur:

DONDERDAG

Beweegdag  Rustdag

Beweegvorm:

Moment/uur:

VRIJDAG

Beweegdag  Rustdag

Beweegvorm:

Moment/uur:

ZATERDAG

Beweegdag  Rustdag

Beweegvorm:

Moment/uur:

ZONDAG

Beweegdag  Rustdag

Beweegvorm:

Moment/uur:

MIJN FOCUSPUNT:

---

MIJN GEWOONTE DIE IK SCHRAP:

---

FOCUSMOMENT DEZE WEEK:

DEZE WEEK VOELDE IK ME:

---

---

---

---

---

WIN VAN DE WEEK:

MIJN BEWEEGMOMENTEN GINGEN:

---

---

---

---

---

# DANKBAARHEDEN

## Maandag

Ochtendritueel:

- .....
- .....
- .....

## Dinsdag

Ochtendritueel:

- .....
- .....
- .....

## Woensdag

Ochtendritueel:

- .....
- .....
- .....

## Donderdag

Ochtendritueel:

- .....
- .....
- .....

## Vrijdag

Ochtendritueel:

- .....
- .....
- .....

## Zaterdag

Ochtendritueel:

- .....
- .....
- .....

## Zondag

Ochtendritueel:

- .....
- .....
- .....

“

Investing in yourself is the most important investment you'll ever make in your life.  
- Tim Ferriss

”

MAANDAG

Beweedag  Rustdag

Beweegvorm:

Moment/uur:

DINSDAG

Beweedag  Rustdag

Beweegvorm:

Moment/uur:

WOENSDAG

Beweedag  Rustdag

Beweegvorm:

Moment/uur:

DONDERDAG

Beweedag  Rustdag

Beweegvorm:

Moment/uur:

VRIJDAG

Beweedag  Rustdag

Beweegvorm:

Moment/uur:

ZATERDAG

Beweedag  Rustdag

Beweegvorm:

Moment/uur:

ZONDAG

Beweedag  Rustdag

Beweegvorm:

Moment/uur:

MIJN FOCUSPUNT:

---

MIJN GEWOONTE DIE IK SCHRAP:

---

FOCUSMOMENT DEZE WEEK:

DEZE WEEK VOELDE IK ME:

---

---

---

---

---

WIN VAN DE WEEK:

MIJN BEWEEGMOMENTEN GINGEN:

---

---

---

---

---

# DANKBAARHEDEN

## Maandag

Ochtendritueel:

- .....
- .....
- .....

## Dinsdag

Ochtendritueel:

- .....
- .....
- .....

## Woensdag

Ochtendritueel:

- .....
- .....
- .....

## Donderdag

Ochtendritueel:

- .....
- .....
- .....

## Vrijdag

Ochtendritueel:

- .....
- .....
- .....

## Zaterdag

Ochtendritueel:

- .....
- .....
- .....

## Zondag

Ochtendritueel:

- .....
- .....
- .....

“

Take massive imperfect steps towards your goal.

”



MAANDAG

Beweedag  Rustdag

Beweegvorm:

Moment/uur:

DINSDAG

Beweedag  Rustdag

Beweegvorm:

Moment/uur:

WOENSDAG

Beweedag  Rustdag

Beweegvorm:

Moment/uur:

DONDERDAG

Beweedag  Rustdag

Beweegvorm:

Moment/uur:

VRIJDAG

Beweedag  Rustdag

Beweegvorm:

Moment/uur:

ZATERDAG

Beweedag  Rustdag

Beweegvorm:

Moment/uur:

ZONDAG

Beweedag  Rustdag

Beweegvorm:

Moment/uur:

MIJN FOCUSPUNT:

---

MIJN GEWOONTE DIE IK SCHRAP:

---

FOCUSMOMENT DEZE WEEK:

DEZE WEEK VOELDE IK ME:

---

---

---

---

---

WIN VAN DE WEEK:

MIJN BEWEEGMOMENTEN GINGEN:

---

---

---

---

---

# DANKBAARHEDEN

## Maandag

Ochtendritueel:

- .....
- .....
- .....

## Dinsdag

Ochtendritueel:

- .....
- .....
- .....

## Woensdag

Ochtendritueel:

- .....
- .....
- .....

## Donderdag

Ochtendritueel:

- .....
- .....
- .....

## Vrijdag

Ochtendritueel:

- .....
- .....
- .....

## Zaterdag

Ochtendritueel:

- .....
- .....
- .....

## Zondag

Ochtendritueel:

- .....
- .....
- .....

“

Sometimes you just have to rest. The world can wait.

”

MAANDAG

Beweedag  Rustdag

Beweegvorm:

Moment/uur:

DINSDAG

Beweedag  Rustdag

Beweegvorm:

Moment/uur:

WOENSDAG

Beweedag  Rustdag

Beweegvorm:

Moment/uur:

DONDERDAG

Beweedag  Rustdag

Beweegvorm:

Moment/uur:

VRIJDAG

Beweedag  Rustdag

Beweegvorm:

Moment/uur:

ZATERDAG

Beweedag  Rustdag

Beweegvorm:

Moment/uur:

ZONDAG

Beweedag  Rustdag

Beweegvorm:

Moment/uur:

MIJN FOCUSPUNT:

---

MIJN GEWOONTE DIE IK SCHRAP:

---

FOCUSMOMENT DEZE WEEK:

DEZE WEEK VOELDE IK ME:

---

---

---

---

---

WIN VAN DE WEEK:

MIJN BEWEEGMOMENTEN GINGEN:

---

---

---

---

---

# DANKBAARHEDEN

## Maandag

Ochtendritueel:

- .....
- .....
- .....

## Dinsdag

Ochtendritueel:

- .....
- .....
- .....

## Woensdag

Ochtendritueel:

- .....
- .....
- .....

## Donderdag

Ochtendritueel:

- .....
- .....
- .....

## Vrijdag

Ochtendritueel:

- .....
- .....
- .....

## Zaterdag

Ochtendritueel:

- .....
- .....
- .....

## Zondag

Ochtendritueel:

- .....
- .....
- .....

“

Your direction is more important than your speed.

”

# MAANDELIJKSE CHECK-UP

DATUM: \_\_\_\_\_

Liggen mijn acties van de afgelopen maand in lijn met mijn 'why' en waarden?

Deze maand ben ik trots op:

Deze doelen heb ik  
deze maand bereikt:



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

Wat was voor mij de grootste uitdaging?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Heb ik voldoende tijd genomen  
voor mezelf?

Mijn doelen voor  
volgende maand:



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

Wat kan ik volgende maand  
anders aanpakken?

MAANDAG

Beweegdag  Rustdag

Beweegvorm:

Moment/uur:

DINSDAG

Beweegdag  Rustdag

Beweegvorm:

Moment/uur:

WOENSDAG

Beweegdag  Rustdag

Beweegvorm:

Moment/uur:

DONDERDAG

Beweegdag  Rustdag

Beweegvorm:

Moment/uur:

VRIJDAG

Beweegdag  Rustdag

Beweegvorm:

Moment/uur:

ZATERDAG

Beweegdag  Rustdag

Beweegvorm:

Moment/uur:

ZONDAG

Beweegdag  Rustdag

Beweegvorm:

Moment/uur:

MIJN FOCUSPUNT:

---

MIJN GEWOONTE DIE IK SCHRAP:

---

FOCUSMOMENT DEZE WEEK:

DEZE WEEK VOELDE IK ME:

---

---

---

---

---

WIN VAN DE WEEK:

MIJN BEWEEGMOMENTEN GINGEN:

---

---

---

---

---

# DANKBAARHEDEN

## Maandag

Ochtendritueel:

- .....
- .....
- .....

## Dinsdag

Ochtendritueel:

- .....
- .....
- .....

## Woensdag

Ochtendritueel:

- .....
- .....
- .....

## Donderdag

Ochtendritueel:

- .....
- .....
- .....

## Vrijdag

Ochtendritueel:

- .....
- .....
- .....

## Zaterdag

Ochtendritueel:

- .....
- .....
- .....

## Zondag

Ochtendritueel:

- .....
- .....
- .....

“

Focus on the shape of your mind rather than the shape of your body.

”

MAANDAG

Beweegdag  Rustdag

Beweegvorm:

Moment/uur:

DINSDAG

Beweegdag  Rustdag

Beweegvorm:

Moment/uur:

WOENSDAG

Beweegdag  Rustdag

Beweegvorm:

Moment/uur:

DONDERDAG

Beweegdag  Rustdag

Beweegvorm:

Moment/uur:

VRIJDAG

Beweegdag  Rustdag

Beweegvorm:

Moment/uur:

ZATERDAG

Beweegdag  Rustdag

Beweegvorm:

Moment/uur:

ZONDAG

Beweegdag  Rustdag

Beweegvorm:

Moment/uur:

MIJN FOCUSPUNT:

---

MIJN GEWOONTE DIE IK SCHRAP:

---

FOCUSMOMENT DEZE WEEK:

DEZE WEEK VOELDE IK ME:

---

---

---

---

---

WIN VAN DE WEEK:

MIJN BEWEEGMOMENTEN GINGEN:

---

---

---

---

---



# DANKBAARHEDEN

## Maandag

Ochtendritueel:

- .....
- .....
- .....

## Dinsdag

Ochtendritueel:

- .....
- .....
- .....

## Woensdag

Ochtendritueel:

- .....
- .....
- .....

## Donderdag

Ochtendritueel:

- .....
- .....
- .....

## Vrijdag

Ochtendritueel:

- .....
- .....
- .....

## Zaterdag

Ochtendritueel:

- .....
- .....
- .....

## Zondag

Ochtendritueel:

- .....
- .....
- .....

“

Get into the habit of asking yourself: 'does this support the life I'm trying to create?'

”

MAANDAG

Beweedag  Rustdag

Beweegvorm:

Moment/uur:

DINSDAG

Beweedag  Rustdag

Beweegvorm:

Moment/uur:

WOENSDAG

Beweedag  Rustdag

Beweegvorm:

Moment/uur:

DONDERDAG

Beweedag  Rustdag

Beweegvorm:

Moment/uur:

VRIJDAG

Beweedag  Rustdag

Beweegvorm:

Moment/uur:

ZATERDAG

Beweedag  Rustdag

Beweegvorm:

Moment/uur:

ZONDAG

Beweedag  Rustdag

Beweegvorm:

Moment/uur:

MIJN FOCUSPUNT:

---

MIJN GEWOONTE DIE IK SCHRAP:

---

FOCUSMOMENT DEZE WEEK:

DEZE WEEK VOELDE IK ME:

---

---

---

---

---

WIN VAN DE WEEK:

MIJN BEWEEGMOMENTEN GINGEN:

---

---

---

---

---

# DANKBAARHEDEN

## Maandag

Ochtendritueel:

- .....
- .....
- .....

## Dinsdag

Ochtendritueel:

- .....
- .....
- .....

## Woensdag

Ochtendritueel:

- .....
- .....
- .....

## Donderdag

Ochtendritueel:

- .....
- .....
- .....

## Vrijdag

Ochtendritueel:

- .....
- .....
- .....

## Zaterdag

Ochtendritueel:

- .....
- .....
- .....

## Zondag

Ochtendritueel:

- .....
- .....
- .....

“

Sometimes the smallest step in the right direction ends up being the biggest step of your life.

”

MAANDAG

Beweedag  Rustdag

Beweegvorm:

Moment/uur:

DINSDAG

Beweedag  Rustdag

Beweegvorm:

Moment/uur:

WOENSDAG

Beweedag  Rustdag

Beweegvorm:

Moment/uur:

DONDERDAG

Beweedag  Rustdag

Beweegvorm:

Moment/uur:

VRIJDAG

Beweedag  Rustdag

Beweegvorm:

Moment/uur:

ZATERDAG

Beweedag  Rustdag

Beweegvorm:

Moment/uur:

ZONDAG

Beweedag  Rustdag

Beweegvorm:

Moment/uur:

MIJN FOCUSPUNT:

\_\_\_\_\_

MIJN GEWOONTE DIE IK SCHRAP:

\_\_\_\_\_

FOCUSMOMENT DEZE WEEK:

DEZE WEEK VOELDE IK ME:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

WIN VAN DE WEEK:

MIJN BEWEEGMOMENTEN GINGEN:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# DANKBAARHEDEN

## Maandag

Ochtendritueel:

- .....
- .....
- .....

## Dinsdag

Ochtendritueel:

- .....
- .....
- .....

## Woensdag

Ochtendritueel:

- .....
- .....
- .....

## Donderdag

Ochtendritueel:

- .....
- .....
- .....

## Vrijdag

Ochtendritueel:

- .....
- .....
- .....

## Zaterdag

Ochtendritueel:

- .....
- .....
- .....

## Zondag

Ochtendritueel:

- .....
- .....
- .....

“

Be patient with yourself.  
Nothing in nature blooms all  
year.

”

# MAANDELIJKSE CHECK-UP

DATUM: \_\_\_\_\_

Liggen mijn acties van de afgelopen maand in lijn met mijn 'why' en waarden?

Deze maand ben ik trots op:

Deze doelen heb ik  
deze maand bereikt:



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

Wat was voor mij de grootste uitdaging?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Heb ik voldoende tijd genomen  
voor mezelf?

Mijn doelen voor  
volgende maand:



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

Wat kan ik volgende maand  
anders aanpakken?