


PLANNEN  
VOOR  
SCHOO  
EN LEVEN

EEN E-BOOK DOOR  
DE BIJESMAATSCHAPPIJ  
VOOR JOU

# Inleiding

**Je bent jong en je wilt wat; afstuderen, je diploma snel op zak, geld, maar ook: vrienden en familie zien, sporten en er lekker af en toe goed tussenuit.**

**Misschien onderneem je ook nog eens naast dit alles...Speciaal voor jou en je veel te volle agenda hebben wij dit e-book geschreven. Voor jou hebben wij snel toepasbare tips, tricks en een handig stappenplan ontwikkeld, zodat jij het beste uit jezelf kan halen en het maximale uit je tijd.**



# Je bezigheden in kaart brengen

Wat doe jij in een week? Wat doe jij in een maand? En op een dag? Schrijf dat op; uiteraard zijn er taken die telkens terugkomen en zijn er dingen die eenmalig zijn, en sporadisch voorkomen. Ook die dien je goed te noteren. Uitjes, reünies, familiebezoeken, allemaal opschrijven!

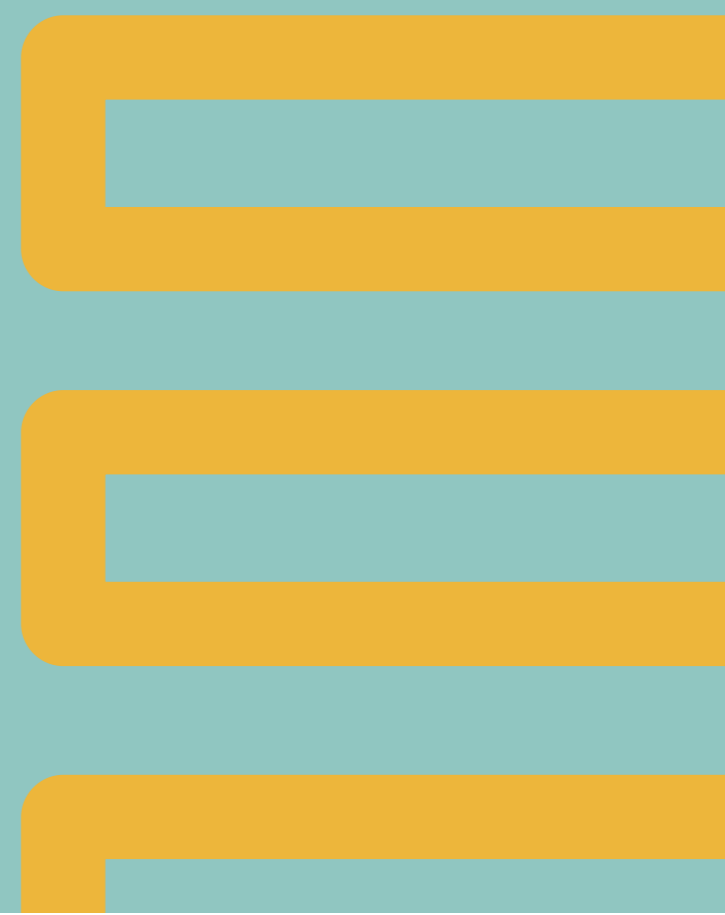
Vergeet ook vooral niet tijd voor jezelf en je hobby's en sport bijvoorbeeld vast te leggen. En gewoon complete rust; doe jij aan powernaps? Meditatie? Noteer ook dit en vergeet ook niet om pauzes op te schrijven. Iedereen is anders; misschien heb jij aan 10 minuten pauze genoeg, waar anderen een uur nodig hebben om productief te blijven. Houd daar rekening mee.

# Rangschik je bezigheden

Wat is het belangrijkste voor jou? Wat zijn de dingen die sowieso vast staan, zoals je werk en studierooster? Daaromheen heb je dingen die belangrijker zijn dan andere. Het ligt natuurlijk helemaal aan jezelf; hecht jij meer waarde aan tijd met je familie en vrienden, of je sport? Je onderneming of studie?

Het wordt natuurlijk interessant als het alle bovenstaande dingen zijn, dan begint het echte planwerk. Ga voor jezelf na wat jij het belangrijkste vindt, en dan het volgende belangrijkste, en het volgende..Maak een top 10 (of 20, 30...).

Kijk vervolgens naar wat praktisch is: eerst sporten of eerst werken? Eerst dat uitje met je vrienden of eerst de sauna in? Zoek een goede balans. Wat kun je wanneer het beste doen, en waarom? Als je die vraag kunt beantwoorden, kun je door naar de volgende stap.

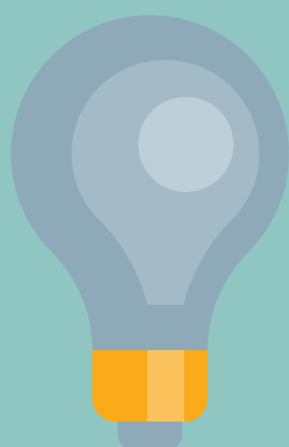


# Leg je planning vast...En ga aan het werk!

Koop een mooie, overzichtelijke agenda en download een van de betere agenda apps en vul deze met al jouw bezigheden met de tijd die elke bezigheid in beslag neemt. Vergeet daarbij niet om voldoende tijd voor jezelf in te ruimen (als je dat al niet had gedaan).



Motivatie nodig om aan de slag te gaan? Pas een Japanse truc toe: **doe elke taak eerst 5 minuten, met volledige aandacht.** De rest volgt dan meestal vanzelf.



Tip: maak je planning altijd voordat de week, maand of zelfs het jaar begint. Dan bereid je je namelijk meteen mentaal voor op wat komen gaat; je geest maakt zich klaar voor succes!

# Een voorbeeld

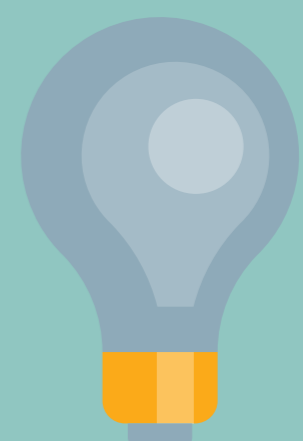
**Maandag:** 07:00 Ontbijt | 08:00 Sport 60 min en Douchen | 09:20 School | 16:00 Lunch met ouders | 17:30 Werken | 21:00 Huiswerk 90 min | 22:30 Netflix | 23:45 Slapen

**Dinsdag:** 07:00 Ontbijt | 08:00 Sport 60 min en Opfrissen | 09:20 School | 15:00 Lunch thuis | 16:30 Project met klasgenoten 120 min | 19:00 Avondeten | 20:00 Gamen 60 min | 21:00 Huiswerk 60 min | 22:00 Sauna en bad 60 min | 23:45 Slapen

(...)

**Zaterdag:** 08:00 Sport en Meditatie 90 min | 09:30 Opfrissen | 09:45 Ontbijt | 10:30 Vertrek naar pretpark, familiedag! | 19:00 Weer naar huis | 20:30 Thuis, avondeten klaarmaken | 21:00 Avondeten | 22:00 Afspreken met vrienden: naar de film | 00:30 Weer thuis: bankhangen met broertje, douchen en naar bed 120 min | 02:30 Slapen

Tip: hoe gedetailleerder je het invult, des te beter je je taken kan uitvoeren. Je weet dan precies wat je moet doen, wanneer en hoelang het zal duren.





# Meer leren? Toch extra ondersteuning of begeleiding nodig?

Meld je dan direct aan op [debijlesmaatschappij.nl](http://debijlesmaatschappij.nl)! Wij hebben ruim 10 jaar ervaring en zijn daarnaast de goedkoopste van Nederland.

Nieuw: vakspecifieke bijlesklassen. Voor een zeer betaalbare prijs starten binnenkort kleine klassen voor de volgende probleemvakken, onderwezen door een ervaren bijlesdocent:

- Wiskunde, VMBO, HAVO, VWO
- Nederlands, VMBO, HAVO, VWO
- Frans, VMBO, HAVO, VWO
- Biologie, VMBO, HAVO, VWO

Elke klas bestaat uit 5-10 leerlingen, waardoor elke leerling meer dan voldoende individuele aandacht krijgt! Tegen een meerprijs wordt de leerling óók extra individueel gecoacht. Meer weten? Mail naar [info@debijlesmaatschappij.nl](mailto:info@debijlesmaatschappij.nl). Let op: beperkte hoeveelheid groepen mogelijk!

Actie: meld je aan met een vriend of familielid en ontvang maar liefst 10% korting!

