



purpuz  
planner  

---

2025



“De Planner die werkt”

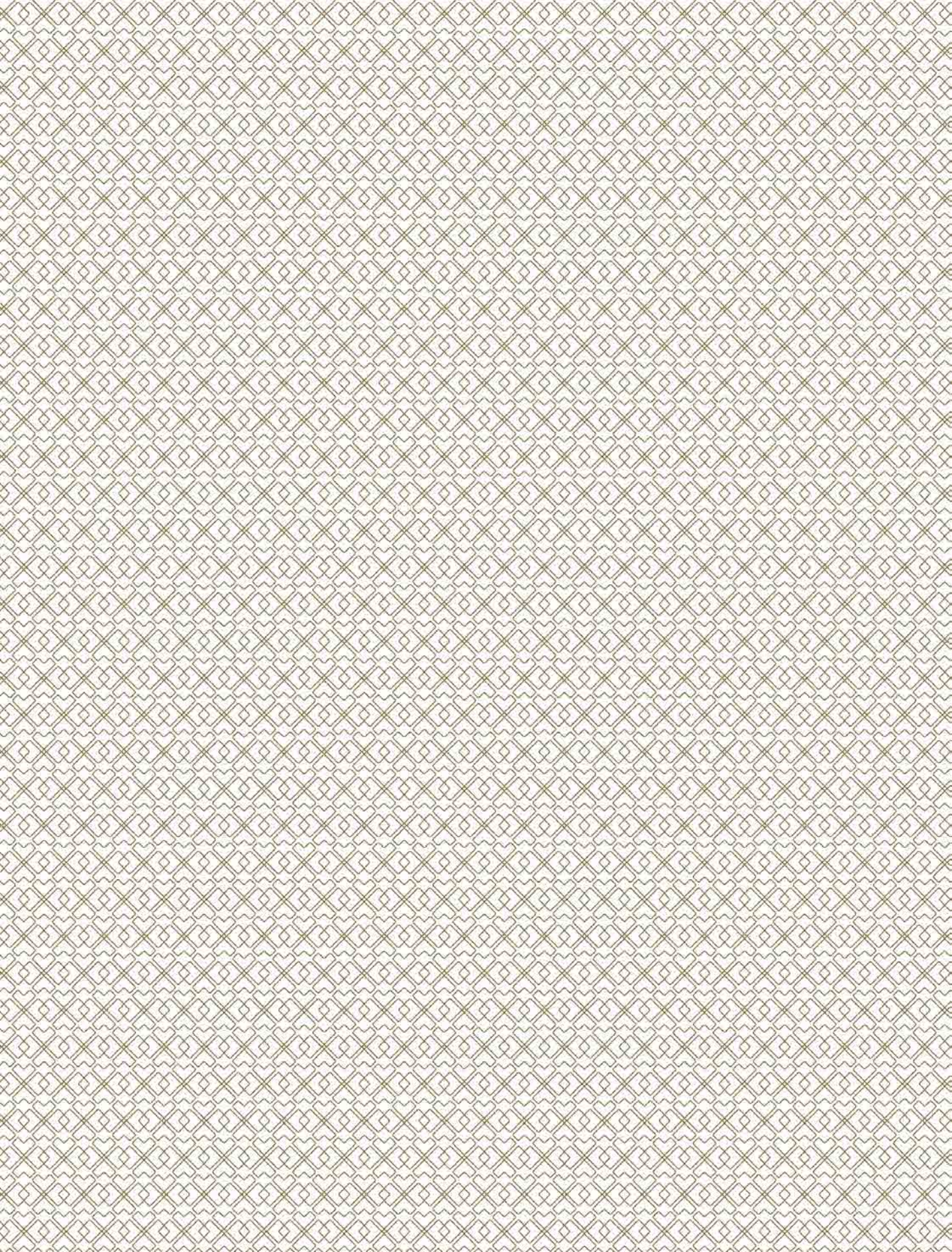
# Stop Dromen. Start Doen!

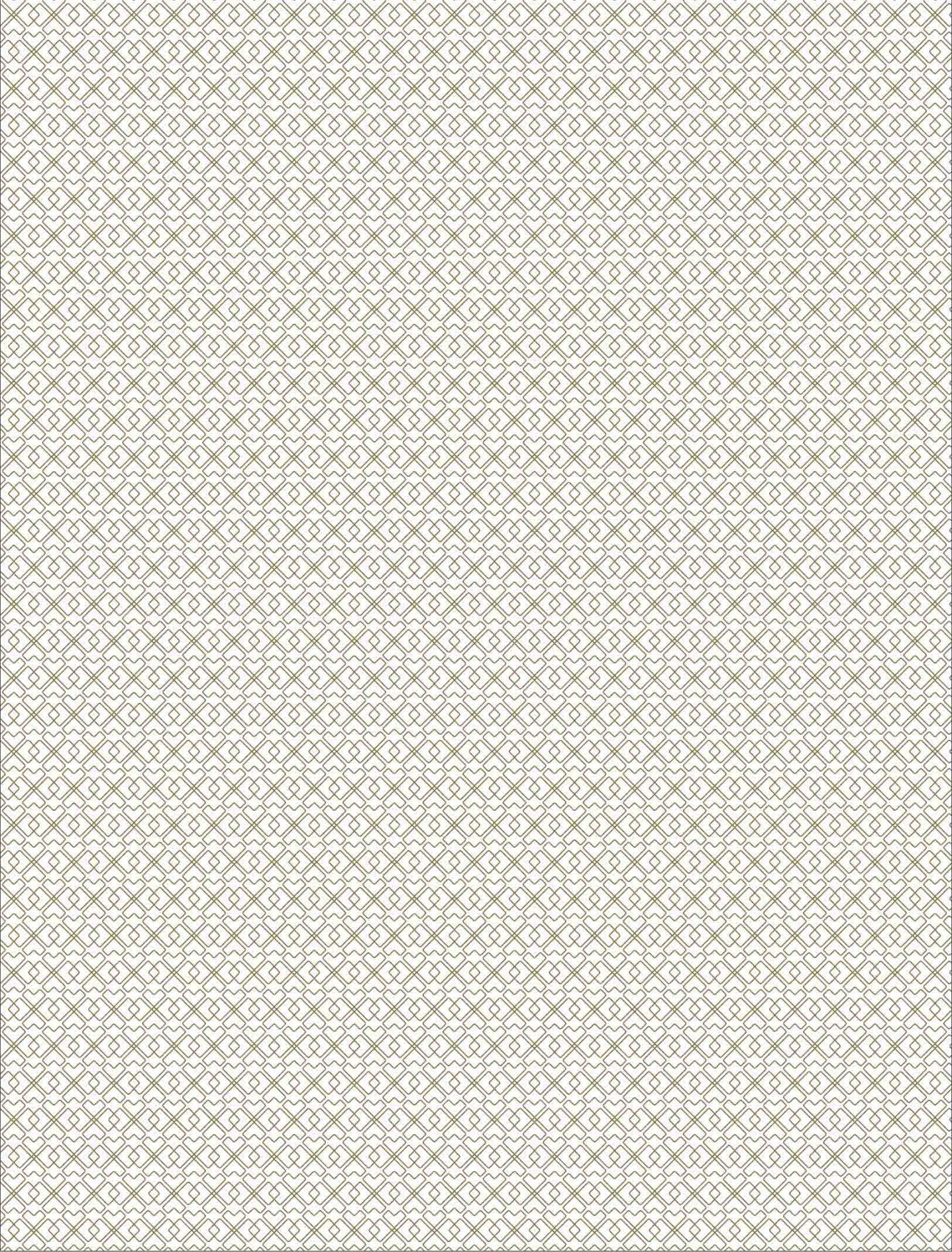
NR. 1  
PLANNER  
70.000+  
verkocht

bekend van:

TROUW | Volkskrant | NPO3 | BNR | GezondNU | Psychologie | SBS6 | FD | VICE | AD

MADE IN  
HOLLAND





# waarom deze planner

*het verhaal achter purpuz*

In 2016 startte ik met Purpuz. Ik had een droom om een effectievere planner te creëren voor mezelf. Een planner die mij dagelijks helpt met het stellen, plannen en in balans behalen van mijn doelen; mij motiveert en laat reflecteren. Een jaar later stond mijn Purpuz Planner bij BOL op #1. De Purpuz Planner is nu voor mij en velen duizenden anderen ondernemers, studenten en professionals de dagelijkse basis voor een meer gebalanceerd, gelukkig en succesvol leven.

## mijn #purpuzstory

De Purpuz Planner was er nooit geweest als mijn leven fantastisch was gebleven. Als rechterhand van de directeur had ik mijn droombaan gevonden. Met succes had ik het bedrijf in de UK geïntroduceerd, maar verdwaalde daarna in mijn eigen stad. Ik had te veel gegeven en was burned out...

Kennelijk was er iets misgegaan in mijn balans tussen het bereiken van mijn doelen en een gezond leven. Om op een gezonde manier mijn doelen te behalen en mijn balans tussen werk en privé terug te vinden, besloot ik naar een coach te gaan. Samen met mijn coach begon ik een overzicht te maken van mijn leven. Waar sta ik nu? Waar droom ik van om naar toe te gaan? Mijn eerste doel was duidelijk: gezond worden. Ik ging geregeld sporten, mediteren en gezonder eten.

✘ **Waar sta ik nu  
en waar droom  
ik van om naar  
toe te gaan .**

Als organisatiesocioloog heb ik mij gespecialiseerd in het vergroten van mensen hun arbeidsgeluk. Helaas had ik het voor mezelf minder scherp in beeld waar ik gelukkig van werd. Ik begon met het bijhouden van mijn geluksmomenten op een A4 en ging deze 'geluksmakers' vaker doen. Ik kwam meer in balans en werd gelukkiger. Jouw geluksmakers kun je voorin de planner invullen. Door te plannen, te structureren en te reflecteren kwam ik verder. Zo behaalde ik mijn doel en werd ik weer gezond. Ik was weer in balans en voelde mij gelukkig en succesvol.

De behoefte ontstond om de door mij bedachte tools in een overzichtelijk document samen te vatten. Een document dat mij dagelijks helpt bij het stellen, plannen en behalen van mijn nieuwe doelen. Een van deze nieuwe doelen was om iedereen toegang te geven tot mijn lifecoach op papier. De tool die iedereen in zijn kracht zet. Zodat ieder mens gebalanceerd, gelukkig en succesvol kan leven. Zo is de Purpuz Planner ontstaan; een papieren life coach, voor iedereen die nog sneller vooruit wil!

Enjoy!

**Clen Verkleij**  
bedenker Purpuz®-methode



 **purpuz  
planner  
2025**

**graag teruggeven aan**

---

---

---

---

---

**beloning**

---

---

# #geluksmakers

› dit is waar ik blij van word ‹

# dingen die mij energie geven

› deze zaken zijn positief voor mijn geluk ‹

Schrijf, teken en plak hier de dingen op waarvan je energie krijgt en die jou gelukkig maken.

Voeg een nieuwe geluksmaker toe als je er eentje ontdekt in je werk of privé.

# 25-24 overview

plenty of time for all your dreams

**januari 2025**  
01 02 03 04 05

ma	06	13	20	27	
di	07	14	21	28	
wo	01	08	15	22	29
do	02	09	16	23	30
vr	03	10	17	24	31
za	04	11	18	25	
zo	05	12	19	26	

**februari 2025**  
05 06 07 08 09

ma	03	10	17	24
di	04	11	18	25
wo	05	12	19	26
do	06	13	20	27
vr	07	14	21	28
za	01	08	15	22
zo	02	09	16	23

**maart 2025**  
09 10 11 12 13 14

ma	03	10	17	24	31
di	04	11	18	25	
wo	05	12	19	26	
do	06	13	20	27	
vr	07	14	21	28	
za	01	08	15	22	29
zo	02	09	16	23	30

**april 2025**  
14 15 16 17 18

ma	07	14	21	28	
di	01	08	15	22	29
wo	02	09	16	23	30
do	03	10	17	24	
vr	04	11	18	25	
za	05	12	19	26	27
zo	06	13	20	27	

**mei 2025**  
18 19 20 21 22

ma	05	12	19	26	
di	06	13	20	27	
wo	07	14	21	28	
do	01	08	15	22	29
vr	02	09	16	23	30
za	03	10	17	24	31
zo	04	11	18	25	

**juni 2025**  
22 23 24 25 26 27

ma	02	09	16	23	30
di	03	10	17	24	
wo	04	11	18	25	
do	05	12	19	26	
vr	06	13	20	27	
za	07	14	21	28	
zo	01	08	15	22	29

**juli 2025**  
27 28 29 30 31

ma	07	14	21	28	
di	01	08	15	22	29
wo	02	09	16	23	30
do	03	10	17	24	31
vr	04	11	18	25	
za	05	12	19	26	
zo	06	13	20	27	

**augustus 2025**  
31 32 33 34 35

ma	04	11	18	25	
di	05	12	19	26	
wo	06	13	20	27	
do	07	14	21	28	
vr	01	08	15	22	29
za	02	09	16	23	30
zo	03	10	17	24	31

**september 2025**  
36 37 38 39 40

ma	01	08	15	22	29
di	02	09	16	23	30
wo	03	10	17	24	
do	04	11	18	25	
vr	05	12	19	26	
za	06	13	20	27	
zo	07	14	21	28	

**oktober 2025**  
40 41 42 43 44

ma	06	13	20	27	
di	07	14	21	28	
wo	01	08	15	22	29
do	02	09	16	23	30
vr	03	10	17	24	31
za	04	11	18	25	
zo	05	12	19	26	

**november 2025**  
44 45 46 47 48

ma	03	10	17	24	
di	04	11	18	25	
wo	05	12	19	26	
do	06	13	20	27	
vr	07	14	21	28	
za	01	08	15	22	29
zo	02	09	16	23	30

**december 2025**  
49 50 51 52 01

ma	01	08	15	22	29
di	02	09	16	23	30
wo	03	10	17	24	31
do	04	11	18	25	
vr	05	12	19	26	
za	06	13	20	27	
zo	07	14	21	28	

jaaroverzicht 2026: einde planner

**januari 2024**  
01 02 03 04 05

ma	01	08	15	22	29
di	02	09	16	23	30
wo	03	10	17	24	31
do	04	11	18	25	
vr	05	12	19	26	
za	06	13	20	27	
zo	07	14	21	28	

**februari 2024**  
05 06 07 08 09

ma	05	12	19	26	
di	06	13	20	27	
wo	07	14	21	28	
do	01	08	15	22	29
vr	02	09	16	23	
za	03	10	17	24	
zo	04	11	18	25	

**maart 2024**  
09 10 11 12 13

ma	04	11	18	25	
di	05	12	19	26	
wo	06	13	20	27	
do	07	14	21	28	
vr	01	08	15	22	29
za	02	09	16	23	30
zo	03	10	17	24	31

**april 2024**  
14 15 16 17 18

ma	01	08	15	22	29
di	02	09	16	23	30
wo	03	10	17	24	
do	04	11	18	25	
vr	05	12	19	26	
za	06	13	20	27	
zo	07	14	21	28	

**mei 2024**  
18 19 20 21 22

ma	06	13	20	27	
di	07	14	21	28	
wo	01	08	15	22	29
do	02	09	16	23	30
vr	03	10	17	24	31
za	04	11	18	25	
zo	05	12	19	26	

**juni 2024**  
22 23 24 25 26

ma	03	10	17	24	
di	04	11	18	25	
wo	05	12	19	26	
do	06	13	20	27	
vr	07	14	21	28	
za	01	08	15	22	29
zo	02	09	16	23	30

**juli 2024**  
27 28 29 30 31

ma	01	08	15	22	29
di	02	09	16	23	30
wo	03	10	17	24	31
do	04	11	18	25	
vr	05	12	19	26	
za	06	13	20	27	
zo	07	14	21	28	

**augustus 2024**  
31 32 33 34 35

ma	05	12	19	26	
di	06	13	20	27	
wo	07	14	21	28	
do	01	08	15	22	29
vr	02	09	16	23	30
za	03	10	17	24	31
zo	04	11	18	25	

**september 2024**  
35 36 37 38 39 40

ma	02	09	16	23	30
di	03	10	17	24	
wo	04	11	18	25	
do	05	12	19	26	
vr	06	13	20	27	
za	07	14	21	28	
zo	01	08	15	22	29

**oktober 2024**  
40 41 42 43 44

ma	07	14	21	28	
di	01	08	15	22	29
wo	02	09	16	23	30
do	03	10	17	24	31
vr	04	11	18	25	
za	05	12	19	26	
zo	06	13	20	27	

**november 2024**  
44 45 46 47 48

ma	04	11	18	25	
di	05	12	19	26	
wo	06	13	20	27	
do	07	14	21	28	
vr	01	08	15	22	29
za	02	09	16	23	30
zo	03	10	17	24	

**december 2024**  
48 49 50 51 52 01

ma	02	09	16	23	30
di	03	10	17	24	31
wo	04	11	18	25	
do	05	12	19	26	
vr	06	13	20	27	
za	07	14	21	28	
zo	01	08	15	22	29




○ feestdag

Amsterdam: ● nieuwe maan ◐ eerste kwartier ● volle maan ◑ laatste kwartier ● super maan




# 365 redenen voor feest

maak 2025 geweldig!

Wo 25 Dec. - Do 26 Dec. Kerstmis   
 Wo 01 Jan. Nieuwjaarsdag  
 Vr 14 Feb. Valentijn   
 Vr 28 Feb. - Za 29 Mrt. Ramadan   
 Zo 02 Mrt. - Di 4 Mrt. Carnaval

## lente

begin op do 20 mrt.

Zo 30 Mrt. begin zomertijd, lekker lang licht   
 Zo 30 Mrt. - Di 01 Apr. Suikerfeest, Eid-al-Fitr   
 Vr 18 Apr. Goede Vrijdag  
 Zo 20 Apr. - Ma 21 Apr. Pasen  
 Za 26 Apr. Koningsdag  
 Do 01 Mei Dag van de Arbeid  
 Do 29 Mei Hemelvaart

## zomer

begin op za 21 jun.

Vr 06 Jun. - Di 10 Jun. Offerfeest, Eid-al-Adha   
 Zo 08 Jun. - Ma 09 Jun. Pinksteren


## herfst

begin ma 22 sep.

Ma 22 Sep. - Wo 24 Sep. Joods Nieuwjaar, Rosj Hasjana   
 Wo 01 Okt. - Do 02 Okt. Grote Verzoendag, Jom Kipoer   
 Za 04 Okt. Wereldierendag   
 Zo 26 Okt. begin wintertijd, je wint tijd   
 Vr 31 Okt. Halloween  
 Di 11 Nov. St. Maarten  
 Vr 05 Dec. Pakjesavond 

## winter

begin op zo 21 dec.

Do 25 Dec. - Vr 26 Dec. Kerstmis   
 Wed 31 Dec. Oudjaarsavond

vakantie	datum	weekendje weg	datum

# JAN

	wo	01
	do	02
	vr	03
	za	04
	zo	05
02	ma	06
	di	07
	wo	08
	do	09
	vr	10
	za	11
	zo	12
03	ma	13
	di	14
	wo	15
	do	16
	vr	17
	za	18
	zo	19
04	ma	20
	di	21
	wo	22
	do	23
	vr	24
	za	25
	zo	26
05	ma	27
	di	28
	wo	29
	do	30
	vr	31

# FEB

	za	01
	zo	02
06	ma	03
	di	04
	wo	05
	do	06
	vr	07
	za	08
	zo	09
07	ma	10
	di	11
	wo	12
	do	13
	vr	14
	za	15
	zo	16
08	ma	17
	di	18
	wo	19
	do	20
	vr	21
	za	22
	zo	23
09	ma	24
	di	25
	wo	26
	do	27
	vr	28

# MRT

	za	01
	zo	02
10	ma	03
	di	04
	wo	05
	do	06
	vr	07
	za	08
	zo	09
11	ma	10
	di	11
	wo	12
	do	13
	vr	14
	za	15
	zo	16
12	ma	17
	di	18
	wo	19
	do	20
	vr	21
	za	22
	zo	23
13	ma	24
	di	25
	wo	26
	do	27
	vr	28
	za	29
	zo	30
14	ma	31

# APR

	di	01
	wo	02
	do	03
	vr	04
	za	05
	zo	06
15	ma	07
	di	08
	wo	09
	do	10
	vr	11
	za	12
	zo	13
16	ma	14
	di	15
	wo	16
	do	17
	vr	18
	za	19
	zo	20
17	ma	21
	di	22
	wo	23
	do	24
	vr	25
	za	26
	zo	27
18	ma	28
	di	29
	wo	30

# MEI

	do	01
	vr	02
	za	03
	zo	04
19	ma	05
	di	06
	wo	07
	do	08
	vr	09
	za	10
	zo	11
20	ma	12
	di	13
	wo	14
	do	15
	vr	16
	za	17
	zo	18
21	ma	19
	di	20
	wo	21
	do	22
	vr	23
	za	24
	zo	25
22	ma	26
	di	27
	wo	28
	do	29
	vr	30
	za	31

# JUN

	zo	01
23	ma	02
	di	03
	wo	04
	do	05
	vr	06
	za	07
	zo	08
24	ma	09
	di	10
	wo	11
	do	12
	vr	13
	za	14
	zo	15
25	ma	16
	di	17
	wo	18
	do	19
	vr	20
	za	21
	zo	22
26	ma	23
	di	24
	wo	25
	do	26
	vr	27
	za	28
	zo	29
27	ma	30



**groots overzicht op 2025**

Wil je in één blik overzicht op heel 2025? Check dan of de Purpuz Jaarplanner A1 ook iets voor je is.



Wattl 25

# JUL

	di	01
	wo	02
	do	03
	vr	04
	za	05
28	zo	06
	ma	07
	di	08
	wo	09
	do	10
	vr	11
	za	12
	zo	13
29	ma	14
	di	15
	wo	16
	do	17
	vr	18
	za	19
	zo	20
30	ma	21
	di	22
	wo	23
	do	24
	vr	25
	za	26
	zo	27
31	ma	28
	di	29
	wo	30
	do	31

# AUG

	vr	01
	za	02
	zo	03
32	ma	04
	di	05
	wo	06
	do	07
	vr	08
	za	09
	zo	10
33	ma	11
	di	12
	wo	13
	do	14
	vr	15
	za	16
	zo	17
34	ma	18
	di	19
	wo	20
	do	21
	vr	22
	za	23
	zo	24
35	ma	25
	di	26
	wo	27
	do	28
	vr	29
	za	30
	zo	31

# SEP

36	ma	01
	di	02
	wo	03
	do	04
	vr	05
	za	06
	zo	07
37	ma	08
	di	09
	wo	10
	do	11
	vr	12
	za	13
	zo	14
38	ma	15
	di	16
	wo	17
	do	18
	vr	19
	za	20
	zo	21
39	ma	22
	di	23
	wo	24
	do	25
	vr	26
	za	27
	zo	28
40	ma	29
	di	30

OKT

	wo	01
	do	02
	vr	03
	za	04
	zo	05
41	ma	06
	di	07
	wo	08
	do	09
	vr	10
	za	11
	zo	12
42	ma	13
	di	14
	wo	15
	do	16
	vr	17
	za	18
	zo	19
43	ma	20
	di	21
	wo	22
	do	23
	vr	24
	za	25
	zo	26
44	ma	27
	di	28
	wo	29
	do	30
	vr	31

NOV

	za	01
	zo	02
45	ma	03
	di	04
	wo	05
	do	06
	vr	07
	za	08
	zo	09
46	ma	10
	di	11
	wo	12
	do	13
	vr	14
	za	15
	zo	16
47	ma	17
	di	18
	wo	19
	do	20
	vr	21
	za	22
	zo	23
48	ma	24
	di	25
	wo	26
	do	27
	vr	28
	za	29
	zo	30

DEC

49	ma	01
	di	02
	wo	03
	do	04
	vr	05
	za	06
	zo	07
50	ma	08
	di	09
	wo	10
	do	11
	vr	12
	za	13
	zo	14
51	ma	15
	di	16
	wo	17
	do	18
	vr	19
	za	20
	zo	21
52	ma	22
	di	23
	wo	24
	do	25
	vr	26
	za	27
	zo	28
01	ma	29
	di	30
	wo	31

**SUCCES KOMT**

**NIET MET  
1 GROTE STAP  
NIET IN 1 KEER  
SUCCES IS EEN PAD  
VEEL KLEINE STAPPEN  
DOELBEWUST GEZET**

**HET DOEL  
EEN ANKERPUNT  
SUCCES**

**AAN DE HORIZON  
EEN ONTDEKKINGSREIS**

**DOOR DAL  
EN HOOGTE**

**PADEN VOL OVERWINNING  
GROEIENDE ERVARING  
VANDAAG VERDER**

**VERDER DAN  
OOIT TEVOREN**

# Zo werkt de Planner

*klaar voor de start!*

De Purpuz Planner is geen gewone planner. Het is de methode om op een gemakkelijke manier een beter leven voor jezelf te creëren; een leven met meer balans, geluk en succes. Wij geloven dat je gelukkig en succesvol bent wanneer je in balans jouw doelen behaalt. Purpuz helpt je daar dagelijks bij. De Purpuz Planner biedt je hiervoor acht tools. Gebruik de tools en haal je doelen!

## Met acht tools naar je doel

*van droom naar resultaat*

De eerste twee van de acht tools helpen jou te dromen. De volgende twee tools helpen jou je dromen, stap voor stap, om te zetten in een planbaar doel. Daarna helpen twee tools je om jouw doel te plannen. De laatste twee tools, laten je reflecteren voor een snelle voortgang. Zo bereik jij gemakkelijk je doel:



De acht tools worden op de volgende pagina's één voor één uitgelegd. Na deze uitleg begrijp je precies hoe de tools je helpen om een beter leven voor jezelf te creëren en je doelen te behalen.

Na de uitleg van de acht tools komt het werkboek met daarin een **8-delig stappenplan**. Hierin ga je de acht tools toepassen op je eigen leven. Na het doorlopen van de acht stappen in het werkboek weet je wat je wilt en wat de eerste stap is om je doelen te behalen.



More Languages  
Will be Available

# OI de Purpuz Map

je dromen visualiseren

De Purpuz Map is de eerste van de acht tools. Door middel van mindmapping visualiseer jij je dromen. We beginnen met het bepalen waar je leven op dit moment uit bestaat, je levensgebieden. Vervolgens bedenk je per levensgebied als werk, relaties en gezondheid, waar je nog van **droomt**. Hoe wil je dat jouw leven er over drie jaar graag uitziet? Hieronder zie je een voorbeeld van een ingevulde Purpuz Map.





# 02 de Purpuz Matrix

*je dromen ordenen en je doel kiezen*

Na het invullen van de Purpuz Map (tool 01) is het per levensgebied duidelijk wat jouw dromen zijn. Omdat je niet met iedere droom tegelijkertijd kunt starten, maak je een keuze welke droom jouw eerste doel wordt. Met het maken van die **keuze**, helpt de Purpuz Matrix je. De Purpuz Matrix laat je per droom twee dingen afvragen:

- hoe graag wil je die droom verwezenlijken?
- hoeveel energie krijg je ervan om aan deze droom te werken?

Nadat je voor een droom de ‘wil’ en de ‘energie’ bij jezelf hebt gepeild, plaats je jouw droom in het vakje van de Matrix dat overeenkomt met jouw ‘wil-energie-gevoel’. Zie hieronder de vier verschillende opties.



Uit de ‘doeners’ kies jij je eerste **doel**. Kies als doel die droom waar je de meeste ‘wil’ voor hebt en waar je ook de ‘meeste energie’ van krijgt om aan te werken. Zo maak je de kans van slagen het grootst. Logisch, want alles draait om motivatie om de juiste stappen te zetten. Welke stappen dit zijn, bepaal je aan de hand van het Purpuz Plan (tool 03) en het Purpuz Pad (tool 04), samen het Actie Canvas. Na het invullen van dit Actie Canvas weet je niet alleen wat je dromen zijn en wat je eerste doel wordt, maar heb je ook helder welke stappen je moet zetten en hoeveel tijd het kost om met deze stappen je doel te behalen. Let’s go!



# 04 het Purpuz Pad

je weg naar succes

In het Purpuz Plan (tool 03) heb je alle stappen opgeschreven die nodig zijn om je doel te behalen. Aan deze stappen voeg je vervolgens de geschatte **tijd** en **volgorde** toe. Daarna schrijf je in het Purpuz Pad de stappen naar jouw doel op met de geschatte tijd erachter. Je hebt nu een duidelijk stappenplan naar je doel. Wil je een deadline voor jezelf zetten? Tel dan alle tijden bij elkaar op. Je bent nu klaar om de kleine, gemakkelijk te zetten, stappen te plannen. Zet deze stappen en behaal je doel! Zo simpel is het.

Schoenen <sup>(8)</sup> 1uur  
kopen

(9) 1uur  
Voedings-  
Schema

voeding

(10) 1uur  
kopen  
meal  
planner

## purpuz pad

stap	tijd
01	inschrijven loop 30m.
02	Vakantie plannen 15 min
03	hotel regelen 30m.
04	kopen schoenen 1u.
05	kopen kleding 1u
06	trainingschema 1u.
07	lid worden clubje 1u.
08	inplannen schema 30m
09	voedingsschema 1u.
10	kopen meal planner 1u.
11	START training ±3u p.w.
12	
13	

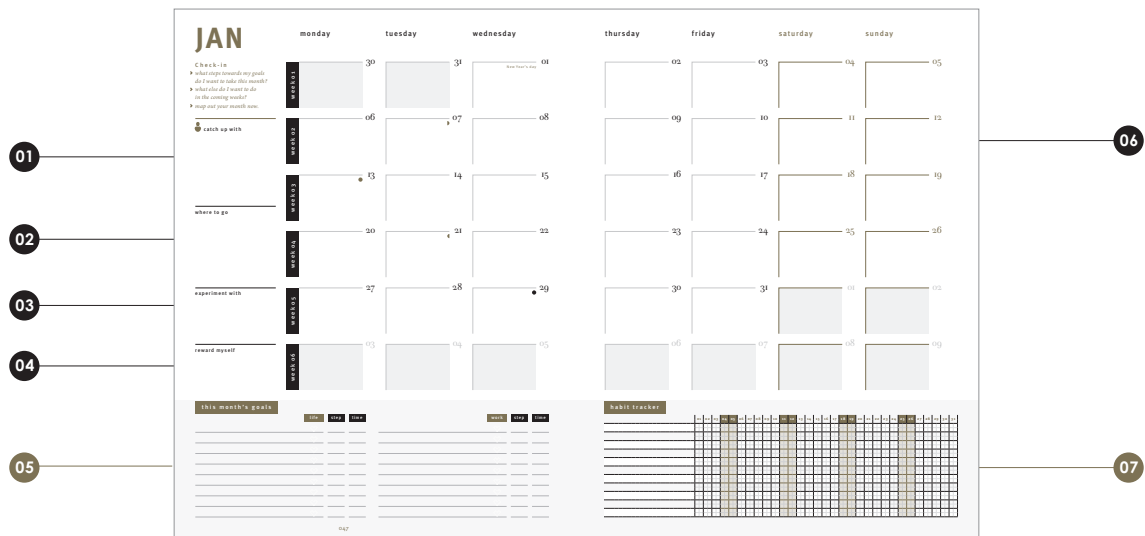
eenmalig 7u.  
totale tijd tot doel: Wekelijks 3u.

deadline op: 2 april

# 05 de maandplanner

*in balans je doel plannen*

De stappen uit het Purpuz Pad (tool 04) gebruik je als basis voor je globale maandplanning. Wij geloven dat voor een **gebalanceerd**, gelukkig en succesvol leven het ook noodzakelijk is om tijd in te plannen voor jezelf, je naasten en nieuwe ervaringen. Dit inplannen vergroot de kans dat je het ook echt doet. Daarom zijn er in de maandplanner speciale balanssubrieken opgenomen (01-04). Hoe dit precies werkt, lees je hieronder.



balanssubrieken

- 01 afspreken met**  
Van welke mensen krijg je energie en word je echt blij? Is het die ene collega, die uit het oog verloren achterneef of je beste buur? Maak een afspraak met ze!
- 02 waar naartoe**  
Waar wil je de komende weken naartoe? Is het de natuur in, naar een inspirerende lezing of naar een grappig toneelstuk? Plan dit in!
- 03 experimenteren met**  
Is er iets wat je graag wilt leren, veranderen of proberen? Ga het doen! Probeer eens een nieuw recept. Leer mediteren of start met sporten en kijk gewoon wat je ervan vindt. Experimenteer en leer!
- 04 beloning aan mezelf**  
Geef jezelf een beloning, omdat je zo goed in jezelf investeert. Neem een warm bad, geef jezelf een schouderklopje of plan tijd in voor een wandeling.

- 05 maandoelen**  
Hier schrijf je jouw doelen op voor de komende maand. Wat zijn de stappen uit het Purpuz Pad (tool 04) die je die maand wilt gaan zetten?
- 06 maandkalender**  
Hier plan je globaal je maandoelen (05), de balanssubrieken (01-04) en eventuele afspraken.
- 07 habit tracker**  
Hier werk je aan het versterken van bestaande routines en leer je nieuwe gewoontes gemakkelijk aan. Track ze met de habit tracker, manage je habits en zie je groei!

**'If You fail to plan,  
You are planning to fail'**

*- Benjamin Franklin*



# 06 de weekplanner

je to-do's plannen

In de maandplanner (tool 05) heb je globaal jouw doelen voor de week bepaald. Aan het begin van iedere week check je of de door jou eerder globaal gestelde doelen nog realistisch zijn. De weekplanner is de tool waar je deze stappen, als **to-do's**, concreet inplant op een **dag** en **tijdstip**. Hoe de weekplanner je verder helpt met je dagelijkse planning, acties en reflectie, lees je hieronder.



- 01 weekdoel**  
Hier staat het doel dat deze week belangrijk voor je is. Dit kan het doel zijn waar je aan werkt, maar ook een manier zijn waarop je iets wilt bereiken.
- 02 quote of spreuk**  
Wijsheid en motivatie haal je uit jezelf maar ook uit anderen. Daarom is er wekelijks een inspirerende quote of spreuk van Clen voor je.
- 03 uitdaging**  
Wekelijks staat hier een nieuwe uitdaging voor je, geïnspireerd op de quote of spreuk van die week.
- 04 reflectie**  
Vul hier aan het einde van de dag in twee woorden in:
  - + jouw dagelijkse overwinning**  
Wat ging er goed, waar ben je trots op of wat waardeer je aan de dag?
  - ↗ jouw dagelijkse groei**  
Waar kan je morgen in groeien, wat kan je morgen anders of beter doen?

- 05 to-do's**  
Vanuit je maandplanner beschrijf je hier de stappen naar jouw doel voor deze week, als to-do's. Neem hierin ook de balansrubrieken uit de maandplanner mee. Deze to-do's vul je aan met wat je verder die week nog wilt doen voor privé en werk. Zet de geschatte tijd erachter, zodat je jouw to-do's gemakkelijk kunt plannen in de week.
- 06 dagdoel**  
Wat is jouw belangrijkste doel voor vandaag? Wat heeft vandaag jouw focus? Geef het hier de aandacht die het verdient en zet de volgende stap in je ontwikkeling.
- 07 weekkalender**  
In de weekkalender plan je jouw afspraken en to-do's. Het helpt als je hiervoor een vast moment in de week kiest, bijvoorbeeld iedere zondagavond.
- 08 notities**  
Laat je creativiteit de vrije loop. Teken, kleur, plak en maak aantekeningen. Deze ruimte is voor jou!

# 07 de dagreflectie

voor meer positiviteit en groei

Dagelijks is het goed om even kort bij de dag stil te staan. Zo kun je kleine aanpassingen maken om op het juiste pad naar je doel te blijven, mocht je er vandaag even vanaf geweest zijn. Reflecteren is dus als **bijsturen**. Hoe meer je reflecteert des te rechter je op je doel afgaat. Het is dus super effectief om tijd te besteden aan reflectie. Dat is waarom er in de Purpuz Planner aan het eind van iedere dag ruimte is voor een korte reflectie, de dagreflectie. Hoe dit precies werkt lees je hieronder.



**01** **jouw dagelijkse overwinning +**  
Hier schrijf je in maximaal twee woorden op wat er vandaag goed ging, waar je trots op bent of wat je waardeert aan de dag. Op deze manier sluit je iedere dag positief af.

Doel gedaan +  
Focus !!! +  
Goed pauze +

**02** **jouw dagelijkse groei ↗**  
Hier schrijf je in maximaal twee woorden op waarin je morgen kunt groeien, wat er anders of beter kan. Dit is de plek voor de volgende stap in jouw ontwikkeling.

Vroeger slapen ↗  
witspreken ↗  
geen insta ↗

**tip** **je groei als dagdoel van morgen**  
Het is super effectief om meteen hetgeen je geleerd hebt de volgende dag toe te passen. Dus heb je bij je 'dagelijkse groei' ingevuld, eerder vertrekken, stel dan de volgende dag als dagdoel: '15 min. eerder weg'. Heb je ingevuld dat je niet moet snauwen, stel dan als dagdoel: 'geduld bewaren'. Vind je dat je te vroeg bent gestopt met een taak, stel dan de volgende dag als dagdoel dat je nog een ding moet afronden als je eigenlijk wilt stoppen.

**tip** **meer dagreflectie**  
Wil je meer ruimte voor dagreflectie of wil je nog meer en dieper reflecteren dan kan je een dagboek, een guided journal of de Purpuz Love Journal overwegen. Interesse? Kijk dan even op [www.purpuz.com](http://www.purpuz.com) of er een kleur voor je tussenzit.

# 08 de maandreflectie

je maandelijkse check-in

Het is goed om dagelijks te reflecteren en zo even kort bij de dag stil te staan voor meer positiviteit en groei. Maandelijks is het goed om iets meer afstand te nemen en je hele maand te overzien. Zo kun je **trends** in je gedrag ontdekken. Na iedere maand zijn er daarom twee pagina's voor reflectie op de afgelopen weken. Met deze maandreflectie evalueer jij je gedrag van de afgelopen weken, sta je stil bij het heden en plan jij de komende maand. Hoe dit werkt, lees je hieronder.

**Monthly reflection**  
look back, appreciate the present, and plan ahead

**evaluate your behavior**  
flip back through the past month and then ask yourself, or reflect on, the following:

Q1 When I look back at my planned **goals** (the habit tracker, my weekly and daily goals), I notice that:

Q2 Have I completed all my planned **to-do's** this month? What contributed to that outcome?

Q3 How have I managed my **time** this month, and what impact did this have on my goal(s)?

Q4 This month, I allowed myself to get **distracted** from achieving my goal(s) by:

Q5 My most significant **achievements** this month are:

**bonus**

Q1 What I **enjoyed** most this month was:

Q2 My biggest **success** this month was:

Q3 This month, I was most **pride** of:

Q4 My most important **lesson** this month was:

**appreciate the present**  
take a couple of deep breaths and then ask yourself the following:

I At this moment, I am most **pride** of:

II I enjoy these **happy habits** (pages 03-04) today:

III Right now, I'm **feeling good** about these life domains from my Purpuz Map (step 01, page 27):

IV I'm **feeling less satisfied** with these life domains:

**plan the month ahead**  
visualize your goal and then ask yourself the following questions:

A In the upcoming month I want to build or strengthen these **habits**:

B By the end of next month, I will have taken **steps** \_\_\_\_\_ to \_\_\_\_\_ from my Purpuz Path (step 04).

C Achieving this goal (see B) **means** the following to me:

D To **speed up** my progress towards this goal (B), I commit to taking the following actions in the upcoming month:

Your future is yours to create! Plan an awesome next month >>>

01

02

03

## 01 kijk terug op de maand

Hier bekijk je de trends van de afgelopen weken, leer je van het verleden en benoem je de hoogtepunten uit de maand voor zowel privé als werk.

## 02 sta stil bij het heden

Check even goed bij jezelf in. Wat is er positief aan je leven, waar geniet je momenteel van en wat wil je nog veranderen?

## 03 plan de nieuwe maand

Hier bedenk je aan welke routines je volgende maand wilt werken. Verder bepaal je hier welke stappen je de komende weken naar je doel wilt zetten en wat dit voor jou betekent.



# De Purpuz Planner Promise

*doen wat je belooft*

---

Wij zijn ervan overtuigd dat het gebruik van de Purpuz Planner bijdraagt aan een meer gebalanceerd, gelukkig en succesvol leven. Wij geloven in ons product en de positieve impact ervan. We hebben ons uiterste best gedaan om een planner te maken die je helpt jouw dromen te realiseren en je verder brengt dan ooit tevoren. Dit is onze overtuiging.

Heb jij een jaar lang je best gedaan, netjes alle instructies gevolgd en ben je van mening dat we je niet verder hebben gebracht? Dat je leven, na al je inzet, niet méér in balans, gelukkig en succesvol is? Stuur je ingevulde Purpuz Planner dan met je verhaal retour en je krijgt je geld terug.

Dat is mijn belofte aan jou.



## Inspireer anderen

*deel je groei*

---

Vergeet niet je vooruitgang te delen met je omgeving, op Instagram of in de Facebook Purpuz Clan. Door het delen van je geluk en succes inspireer je jezelf en anderen om ook hun dromen na te streven. Dat is mooi! Op deze manier brengen we samen meer balans, geluk en succes in mensen hun leven. Vergeet niet @yourpurpuz te taggen. Stap voor stap creëren we zo een wereld waarin iedereen de beste versie van zichzelf is. #purpuzplanner



**Instagram**  
Post & inspireer



**Purpuz Clan**  
Sluit je aan



**YouTube**  
Maak & inspireer



**LinkedIn**  
Doe goede zaken

## Suggesties?

*jij weet het altijd beter*

---

Een goed idee of verbetering? Deel dit met ons! Stuur je berichtje naar [ikweethetbeter@purpuz.com](mailto:ikweethetbeter@purpuz.com)

Wij zetten zelf ook graag een stap vooruit. #purpuztogether

# Klaar voor de start

*je dromen omzetten in resultaat*

---

Je weet nu hoe de Purpuz Planner werkt, hoe deze is opgebouwd en hoe de Purpuz Planner je helpt bij het behalen van jouw doelen. Je hebt alle tools in handen om meer balans, geluk en succes in je leven te creëren. Het is nu aan jou om de volgende stap te zetten. De volgende stap is het invullen van de Purpuz Map, de Purpuz Matrix en het Purpuz Actie Canvas.

Nu gaat het echt beginnen: op de volgende pagina start het werkboek. In het werkboek staat een uitgebreid stappenplan om je te helpen met het stellen, plannen en behalen van jouw doel(en). Als je de Purpuz®-methode voor het eerst gebruikt, raad ik je aan om het 8-delige stappenplan te volgen. Op deze manier weet je zeker dat je het maximale uit de Purpuz Planner en uit jouw tijd haalt. Kijk in ieder geval even naar de planningstips op pagina 39 om nog sneller je doelen te behalen. En vergeet niet de zaken die je energie geven én energie kosten op te schrijven. Voor- en achterin je Purpuz Planner zijn hiervoor twee pagina's gereserveerd. Begin meteen. Het is haalbaar. Ik deed het. Jij kan het ook!

Succes!

**Clen**

## Insanity

‘doing the same thing over and over again  
and expecting different results’

*- Albert Einstein*

**tip**

### meer doelen

Start met je eerste doel in het Purpuz Canvas (stap 03 en 04 samen). Heb je meer canvassen nodig? Deze staan achterin vanaf pagina 205.

**tip**

### meer energie

Heb je al gezien dat je voorin de Purpuz Planner kunt bijhouden waar je energie van krijgt en dat er achterin ruimte is om bij te houden wat je energie kost? Zo niet, check dit dan nu even voor je verder gaat. Vul beide pagina's met positieve en negatieve dingen. Doe het negatieve minder en het positieve meer. Zo werkt je leven beter.

**tip**

### vliegende start

Vanuit de community was er vraag naar masterclasses. Deze zijn ideaal als je alles uit de Purpuz Planner en jezelf wilt halen. Eventueel is individuele begeleiding ook mogelijk. Meer informatie kun je vinden op [www.purpuz.com](http://www.purpuz.com).

**tip**

### inspiratie opdoen

Zien hoe anderen Purpuz gebruiken? Volg Purpuz dan op Instagram en Facebook. Zo krijg je de inspiratie die je verdient!



# Werkboek

## › stappenplan naar jouw doel

van droom naar doel in 8 stappen

### › planningstips

haal sneller je doel

### › JA! Ik kan .....

voor meer zelfvertrouwen

## Extra planningstools achterin

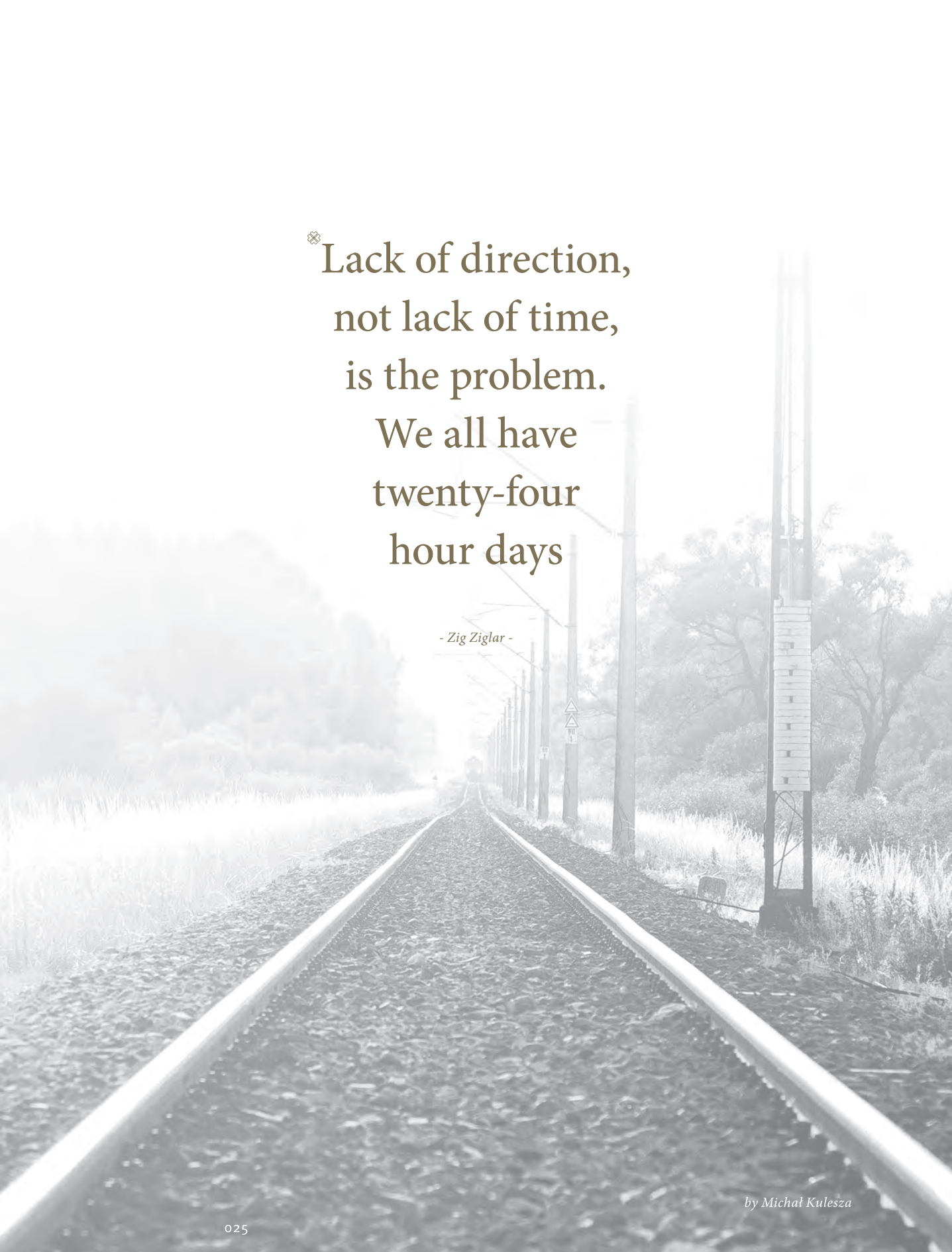
### › bucketlist

### › purpuz actie canvas (5x)

geef je doel stappen en tijd

### › love journal

jouw creatieve ruimte



⊗ Lack of direction,  
not lack of time,  
is the problem.  
We all have  
twenty-four  
hour days

- Zig Ziglar -

by Michał Kulesza

# Werkboek naar jouw doel

*in 8 stappen van droom naar resultaat*

---

Je weet nu hoe de Purpuz Planner werkt. In dit werkboek help ik je om de acht tools stap voor stap toe te passen op je eigen leven. Nog even en je dromen, je doelen en de kleine stappen er naartoe zijn allemaal duidelijk voor je.

Ga er even rustig voor zitten. Als je dit leest, is het waarschijnlijk een van de eerste keren dat je de Purpuz gebruikt; je bent waarschijnlijk dus nog geen pro. Je zult zien dat hoe vaker je de Purpuz Planner gebruikt, hoe sneller het maken van een planning naar jouw doel gaat.

Voor nu raad ik je aan om **twee uur** vrij te maken in je agenda onder het kopje **'investeren in mezelf'**. Zo kun je rustig alle acht stappen zetten en en ga je gemakkelijk van het visualiseren van je dromen naar een gepland dagdoel in je Purpuz Planner. En ben je perfectionistisch? Dan is het verstandig om met potlood of met uitgumbare pen te werken. Zo kan je altijd gemakkelijk aanpassingen maken. Voer rustig de acht stappen uit. Onthoud, niet alles hoeft in één keer en ook niet perfect.

Succes!

**Clen**

**tip**

## sneller stappen zetten

Vergeet niet de 'geluksmakers' voorin de Purpuz Planner in te vullen. Op deze twee pagina's kun je bijhouden wat je gelukkig maakt en je energie geeft. Achterin de Purpuz Planner zijn er twee pagina's waar je op kunt schrijven wat jou juist energie kost. Probeer deze 'energievreter' te vermijden en doe meer dingen die je energie geven. Dit verhoogt je totale energiebalans en met meer energie zet je gemakkelijker de volgende stap in de richting van je doel.

**tip**

## krijg extra hulp

Als je straks denkt: hé hier kan ik wel wat extra inspiratie of informatie gebruiken, check dan even YouTube, Instagram of stel je vraag in de Purpuz Clan op Facebook. Daar staat een groeiende groep enthousiaste mede Purpuz gebruikers voor je klaar. Ben je meer van de podcasts, check dan Spotify voor inspirerende interviews met Clen.



**Instagram**  
Post & inspireer



**Purpuz Clan**  
Sluit je aan



**YouTube**  
Kijk & leer



**Spotify**  
Interviews met

**tip**

## pro hulp

Word je liever persoonlijk geholpen door een professional? Kijk dan op de website naar een Purpuz Masterclass, Purpuz Coaching of mail clen@purpuz.com om direct een afspraak in te plannen.

ik droom ervan .....

levensgebied

levensgebied

ik droom ervan .....



# STAP OI de Purpuz Map

*visualiseer je dromen*

---

Om je dromen na te kunnen jagen moet het eerst duidelijk zijn waar je van droomt. Voor het in kaart brengen van jouw **dromen** maak je een mindmap op de pagina hiernaast. Dromen doen we in twee stappen:

1. schrijf eerst rond 'mijn droomwereld' op waar je leven op dit moment uit bestaat; sport, vrienden, werk, wonen, gezondheid etc. Voor een voorbeeld, zie pagina 13.
2. schrijf er daarna in steekwoorden omheen hoe je dat levensgebied over drie jaar graag ziet. Inspiratie nodig? Lees dan de tips hieronder.

Zet een timer op **10 minuten** en schrijf op wat er in je opkomt. Alles is goed en niets is raar. Starten maar!

## **tip** inspiratie nodig per levensgebied?

Stel jezelf de volgende vragen waarbij je ter inspiratie het levensgebied naar keuze kan invullen op de lijn:

- wat is belangrijk voor mij in mijn \_\_\_\_\_ ?
- hoe ervaar ik mijn \_\_\_\_\_ op dit moment?
- wat wil ik veranderen in/aan mijn \_\_\_\_\_ ?

## **tip** stress als inspiratie

Je verwacht het misschien niet, maar achter stress gaan bijna altijd verborgen verlangens schuil. Stress is, als je er even bij stilstaat, dus een goede indicator voor iets dat je eigenlijk wilt veranderen.

### **Een voorbeeld:**

Stel, je hebt meer rust in je werk als doel gekozen. Je bent op weg naar een vergadering en verwacht op tijd te zullen zijn om de laatste voorbereidingen te treffen. Je komt echter onverwacht in een lange file terecht waardoor de reistijd steeds langer wordt. Je ervaart stress. Dit kan komen doordat je nog iets had willen checken en dat nu door de vertraging niet meer lukt. Je verlangen zou dan kunnen zijn dat je de vergadering goed voorbereid had willen ingaan. In het vervolg kan je een strategie verzinnen waardoor je meer rust in je werk vindt. In dit geval zal eerder vertrekken of de voorbereidingen een dag eerder doen, een oplossing kunnen zijn.

## **tip** vraag om hulp

Je hoeft niet alles alleen te doen, vraag direct om hulp als je vastloopt of zet je hulpvraag op social media en zie wie je komt helpen.

# 02 vul de Purpuz Matrix in

*orden je dromen en kies je eerste doel*

---

Na het invullen van de Purpuz Map (stap 01) zijn jouw dromen en verlangens voor de komende jaren duidelijk. Welke droom je eerste doel wordt, is voor nu nog niet helder. De Purpuz Matrix helpt je bij de **keuze** van dit eerste doel. Doe het volgende:

Neem de Purpuz Map (stap 01) voor je. Sla de pagina half om en stel jezelf daarna per droom de volgende twee vragen:

- hoe graag wil ik dit nou echt?
- hoeveel energie krijg ik ervan om aan deze droom te werken?
- schrijf vervolgens per droom het antwoord op de corresponderende plek in de Purpuz Matrix. De dromen waar je veel wil voor hebt en waar je veel energie van krijgt om aan te werken, schrijf je op bij de 'doeners'. Begin bovenaan in je Purpuz Map (stap 01) en ga door tot al je dromen hiernaast in de Purpuz Matrix staan. Meer uitleg nodig? Blader dan terug naar pagina 14.

## kies je eerste doel

Ga terug naar de door jou zojuist ingevulde Purpuz Matrix.

- omcirkel, uit de 'doeners', die droom waar je de grootste 'wil' voor hebt en waar je de meeste 'energie' van krijgt om aan te werken. Gefeliciteerd! Je hebt nu jouw eerste **doel** gekozen. Mijn eerste doel is:

---

Sta even stil bij wat het behalen van dit doel voor jou betekent.

- vul nu de volgende zin aan. Het behalen van mijn eerste doel betekent voor mij:

---



---



---

### tip testers testen

Gebruik 'experimenteren met' uit de maandplanner om te kijken wat er wel en wat er niet voor je werkt.

### tip geld, kwaliteit en tijd creëren

Echte (bedrijfs)groei komt vaak pas als je zaken aan anderen overlaat. Kijk kritisch of er zaken zijn die een ander beter, sneller of goedkoper kan doen. Soms kost uitbesteden in het begin even meer tijd, maar daarna ben je vrij van de verplichting, de inspanning en de stress; een goede investering dus!

### tip zorgeloos uitbesteden doe je zo

Maak wanneer je iets uitbesteedt een lijstje; wat de ander moet doen, hoe vaak en wanneer je blij bent met het resultaat.



wil heel graag

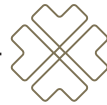
uitbesteders

doeners

minder energie

veel energie

purpuz matrix



loslaters

testers

wil minder graag

# moodboard

› plak, teken of kleur hier je doel ‹

**tip**

## **confronteer jezelf**

Gebruik het moodboard hierboven of nog beter knutsel er zelf één op A3-formaat. Hang dit A3 moodboard op een prominente plek en confronteer jezelf dagelijks met jouw verlangens, doelen en dromen.

# moodboard

› plak, teken of kleur hier je doel ‹

**tip**

## **motiveer jezelf!**

Kies een foto van je (eerste) doel en stel deze in als startscherm op al je devices; telefoon, computer en tablet. Inspiratie kun je vinden in magazines, het internet of op social media.

STAP

# 03 maak een Purpuz Plan

*deel je doel op in kleine stappen*

---

Kleine stappen naar je doel zijn gemakkelijker te zetten, dan grote stappen. Daarom maak je hieronder door middel van mindmapping een Purpuz Plan. Met het Purpuz Plan deel je jouw grotere doel, uit stap 02, op in **kleine** overzichtelijke **stappen**. Zo creëer je overzicht voor jezelf en haal je sneller je doel. Ga als volgt te werk:

- schrijf je doel in het midden van het Purpuz Plan
- schrijf er zo veel mogelijk subdoelen omheen, die nodig zijn om je doel te behalen
- schrijf op uit welke kleinere stappen deze subdoelen bestaan; hoe meer en gedetailleerder, des te beter

Om focus te behouden raad ik je aan om maar aan één doel tegelijk te werken. Wanneer je aan de Purpuz®-methode gewend bent, kun je er een tweede doel, voor privé of werk, bijnemen. Meer Purpuz Plannen vind je achterin vanaf pagina 209.

purpuz plan

subdoel

doel

subdoel

STAP

# 04 maak een Purpuz Pad

*voeg tijd en volgorde toe*

Om de stappen uit je Purpuz Plan (stap 03) te kunnen plannen, moet iedere stap voorzien worden van hun geschatte **tijd** en **volgorde**. Hierna vul je de stappen in het Purpuz Pad in. Kijk voor een ingevuld voorbeeld op pagina 16. Mocht het nummeren niet lukken, geen probleem. Begin dan met een eerste stap. Plan deze stap in je weekplanner en voer hem uit. Vraag je daarna af: wat is de volgende stap? En plan die in. Ga zo door tot je doel is bereikt. Voor nu:

- schat per stap uit je Purpuz Plan de tijd in die het je kost om deze stap te zetten. Schrijf bij elke stap deze geschatte tijd.
- bepaal vervolgens de meest logische volgorde waarin je de stappen gaat zetten. Welke stap is het meest logisch om als eerste te doen? Dat is stap 01, je start. Welke stap is hierna logisch? Dat is stap 02. Ga door tot al jouw stappen een nummer hebben. Klaar met stappen nummeren?
- schrijf dan de stappen tot je doel, samen met de geschatte tijd, hieronder in het Purpuz Pad

stap

purpuz pad	
stap	tijd
01	
02	
03	
04	
05	
06	
07	
08	
09	
10	
11	
12	
13	
14	

meer canvassen vind je vanaf pagina 205

totale tijd tot doel:

deadline op:

# 04 **vervolg**

*bepaal je deadline*

Fantastisch! Door het invullen van het Actie Canvas (stap 03 en 04) heb je jouw droom omgezet naar een planbaar doel. Je hebt je grotere doel opgedeeld in kleine stappen er naartoe. Je weet nu ook hoeveel tijd het zetten van deze stappen jou gaat kosten. We gaan nu de **deadline** voor jouw doel bepalen.

- bepaal hoeveel uur je gemiddeld per week aan je doel wilt werken. Realiseer je goed wat deze investering voor jou per maand en per week betekent:

Per week wil ik \_\_\_\_\_ uur besteden aan mijn doel.

Volgens mijn ingevulde Purpuz Pad kost het behalen van mijn doel \_\_\_\_\_ uur.

Een realistische deadline voor mijn doel is dan over \_\_\_\_\_ weken.

- schrijf nu deze realistische deadline voor jouw doel op in het Purpuz Pad. Plaats vervolgens de deadline op de juiste dag in het maandplanner. Eventueel kan je de deadline ook al invullen in de weekplanner.

De twee volgende stappen helpen jou om je doel te plannen per maand (stap 05) en per week (stap 06). Zo kom je steeds een stukje dichterbij je doel. Onthoud dat wanneer je naar je doel blijft bewegen je altijd je doel behaalt. Rustig en stapje voor stapje, succes na succes, het hoeft niet in één keer.

## **tip** sneller doelen behalen

Wil je de kans op het snel behalen van je doelen vergroten? Werk dan aan één doel tegelijk. Zo behoud je focus en behaal je sneller resultaat.

## **tip** meer doelen

Achterin de Purpuz Planner (vanaf pagina 209) is er ruimte om meer doelen uit te werken. Hier vind je naast vijf extra Actie Canvassen ook extra notitieruimte en pagina's uit de populaire Purpuz Love Journal.

## **tip** update je planning

Het kan gebeuren dat terwijl je aan je doel werkt er stappen zijn die:

- meer/minder tijd kosten dan verwacht;
- erbij komen;
- of van volgorde veranderen.

Dit is niet erg. Je kunt deze stappen gewoon wijzigen in je Actie Canvas. Vergeet niet dat deze wijzigingen in de stappen ook zorgen voor wijzigingen in je planning en mogelijk ook in je deadline.

## **tip** groots aftellen

Voor een groot overzicht op je doelen is er de Purpuz Jaarplanner, een A1 poster waarbij je super goed kunt zien hoeveel tijd je nog hebt tot je doel, event of deadline. Misschien ook iets voor jou? Kijk even op [www.purpuz.com](http://www.purpuz.com).

# 05 maak een maandplanning

*bepaal je maandoelen*

---

Je hebt een deadline bepaald voor het behalen van je **doel** (stap 04). Je weet nu hoeveel tijd je per maand moet **inplannen** om jouw deadline te halen. Nu gaan we de maandplanner invullen.

Neem een maandplanner voor je. De eerste staat op pagina 47-48.

- blader terug naar je ingevulde Actie Canvas (stap 03 en stap 04)
- schrijf onder 'maandoelen' de stappen uit het Purpuz Pad die je deze maand wilt zetten
- vul de balansrubrieken ('afspraken met', etc.) in
- plan daarna de stappen uit de 'maandoelen' in de komende dagen van de maand
- plan daarna ook de balansrubrieken ('afspraken met' etc.) op de dagen van de maand in

tip

## creëer urgentie voor jezelf

Jezelf een doel stellen en het doel daadwerkelijk behalen is iets heel anders. Door een commitment met jezelf (of een ander) aan te gaan maak je het behalen van jouw doel makkelijker. Wil je bijvoorbeeld een marathon lopen? Schrijf je dan in voor een mooie loop. Wil je Frans leren? Plan dan als deadline een tripje naar Frankrijk. Op deze manier wordt jouw doel nog tastbaarder en tevens beloon je jezelf voor jouw inzet.

tip

## plan je planning in

Als je iets inplant, vergroot dit de kans dat je het ook echt doet. Zo is het ook met het gebruik van de Purpuz Planner. Wil je de kans vergroten dat je de Purpuz Planner gebruikt, bepaal dan alvast een moment om je weekplanning te maken.

Mijn weekplanning maak ik op \_\_\_\_\_ morgen/middag/avond.

Dit doe ik voor/ na \_\_\_\_\_

- plan wekelijks het maken van je weekplanning in. Doe dit nu meteen voor de komende maand.

tip

## beter overzicht

Plannen met kleur helpt je om een beter overzicht te krijgen op je week; gebruik hiervoor een viltstift, marker of kleurenpen. Gebruik bijvoorbeeld geel voor jezelf, blauw voor financiën en groen voor vrienden. Welke kleur gebruik jij voor welke activiteit? Creëer je eigen legenda hieronder:

<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"/> _____

# STAP 06 maak een weekplanning

bepaal je weekdoel

---

In je maandplanning (stap 05) heb je globaal uitgewerkt wat je die week aan je balansrubrieken en doel wilt doen. In de weekplanner zet je de **concrete stappen** naar je doel. Dit werkt als volgt.

## je Purpuz Planner deze week

Neem een weekplanner voor je. De eerste van 2025 staat op pagina 49-50.

- schrijf al je vaststaande afspraken op als je dit nog niet had gedaan (werk, lessen, tandarts, sport etc.)
- bepaal je weekdoelen voor zowel privé als werk en vul ze in

## je to-do's voor privé en werk

- blader terug naar de maandplanner of gebruik je maandplanner van december 2023. Hier vind je de weekplanning die je eerder globaal hebt gemaakt.
- schrijf onder 'to-do's' de stappen op die je deze week wilt gaan zetten. Voorzie deze to-do's van de geschatte tijd en eventuele deadline(s).
- vul je to-do's aan met wat je deze week verder nog wilt doen voor privé en werk
- plan je to-do's op de dagen van de week in

**Super!** Je hebt nu je eerste weekplanning gemaakt. Het is nu tijd voor de start van je eerste dag.

## dagplanning

Bij het maken van je weekplanning, heb je jouw **to-do's** voor iedere dag al bepaald. Je kunt dus snel met de dag **beginnen**.

## start je dag goed

- check of er wijzigingen zijn in je agenda. Zo ja, pas dan je dagplanning aan.
- bepaal je dagdoel. Stel jezelf de vraag: wat voor iets moois ga ik vandaag doen? Wat wil ik vandaag zeker gedaan hebben of wat heeft vandaag mijn focus? Maak hier je dagdoel van.
- start met je dag. De Purpuz Planner geeft je de ruimte om zelf te bepalen wanneer jij je dagplanning begint en eindigt. De reeds ingevulde uren kun je zelf aanvullen of wijzigen.

'If you don't have 10 minutes. You don't have a life'

- Tony Robbins



## STAP

# 07 de dagreflectie

*sluit je dag positief af*

---

De vorige zes stappen hebben je gebracht van een droom naar een gepland dagdoel. Super goed! Nu hoef je alleen nog maar de stappen uit je Purpuz Pad (stap 04) te zetten om je doel ook echt te behalen. Om dit snel en effectief te doen is reflectie nodig. Door reflectie **stuur je bij** als je even van je pad dreigt te gaan. Zo gaan je acties zoveel mogelijk in de richting van je doel. Super effectief dus! Daarom is er aan het einde van iedere dag ruimte voor een korte reflectie. Het beantwoorden kost je één minuut. Maak je van jouw groei je dagdoel, dan zet je in deze planner minimaal 366 stappen naar een beter leven. Awesome!

### sluit je dag positief af

- geef aan het einde van iedere dag antwoord op de volgende reflectievragen:

✚ wat ging vandaag goed, waar ben ik trots op of wat waardeer ik aan deze dag?

↗ waar kan ik morgen in groeien, is er iets wat ik beter of anders kan doen?

- Bepaal wanneer jij je dagreflectie invult. Mijn **dagreflectie** vul ik in voor/na:
- 

- Plan je dagreflecties voor de komende week in de dagen van de Purpuz Planner. Ga door met het plannen van je dagreflectie totdat dit een routine is geworden.

## STAP

# 08 de maandreflectie

*reflecteer en leer*

---

Aan het einde van de maand is er de maandreflectie. Met deze reflectie monitor jij de trends in je gedrag van de afgelopen maand. Zo kan je van jezelf leren, jezelf bijsturen en verbeteren. Zo kom je verder, behaal jij je doelen en zet je maandelijks stappen naar een beter leven.

- Bepaal wanneer jij je maandreflectie invult. Mijn **maandreflectie** maak ik voor/na:
- 

- Plan je maandreflectie voor de komende drie maanden in de Purpuz Planner. Ga door met het plannen van de maandreflectie totdat maandelijks reflecteren een routine is geworden.

**tip**

### reflectie tracker

Een goede manier om reflectie een onderdeel te laten worden van je routine is om reflectie op te nemen in je maandelijks habit tracker. Ook een idee voor jou?

# Tips om te plannen

*zo haal je nog sneller je doelen*

---

## 01 leer sneller nieuwe gewoontes

Nieuwe gewoontes leer je gemakkelijker wanneer je een nieuwe positieve gewoonte koppelt aan een bestaande routine. Een routine zoals tandenpoetsen, ontbijten, lunchen of de hond uitlaten.

#purpuzritual

## 02 creëer meer overzicht

Gebruik kleuren in je planning om de verschillende categorieën of doelen waar je aan werkt beter te kunnen onderscheiden. Tekens, als S voor sport en M voor mediteren, kunnen je ook helpen gemakkelijker overzicht te houden in je planning. Op pagina 36 is er ruimte voor een eigen legenda.

## 03 plan vooruit

Gun jezelf rust en plan vooruit. Als je bijvoorbeeld al weet wat je morgen wilt gaan doen, dan kun je rustig gaan slapen omdat je dagplanning al duidelijk is.

## 04 doe het stap voor stap

Het hoeft niet in één keer. Kleine stappen voorwaarts naar je doel, daar gaat het om. Het is niet raar als je een tijdje aan iets nieuws moet wennen en dingen niet zo snel gaan als gehoopt. Pak je Actie Canvas er rustig bij en zet de volgende stap naar beter.

## 05 streep, vink en krul

Stap gezet? Streep, vink of zet een krul door je gezette stappen. Afvinken geeft een boost aan je motivatie. Wil je lekker veel afvinken, neem dan 'gewerkt aan Purpuz' op in je habit tracker.

## 06 zet een timer

Werk je aan een to-do? Zet dan een timer op bijvoorbeeld 30 of 40 minuten. Werk gedurende die tijd alleen aan je doel. Zet geluiden en notificaties op al je (mobiele) apparaten uit. Laat je niet afleiden en stop pas wanneer de timer gaat. Je zult zien dat je door de focus, sneller, met meer plezier en vaak ook met een kwalitatief beter resultaat je doel bereikt.

## 07 haal de druk eraf

Plan activiteiten niet aaneen, maar houd ruimte voor pauzes en onvoorziene tijdvreters. Plan to-do's die veel tijd kosten over meerdere dagen in. Doe de to-do's waar je tegen opziet meteen op maandagochtend. Zo ervaar je meteen succes aan het begin van je week en ben je de rest van de week klaar om te shinen!

# Tot slot

*door tot het eind*

---

Tussentijds zullen er vast momenten zijn dat je het even niet meer ziet zitten of denkt 'dit gaat me nooit lukken', heb dan vertrouwen. Je hebt eerder al zoveel geleerd en gedaan. Kijk maar snel op de volgende pagina: 'JA! Ik kan .....'. Ga daarom dus door met het maken van planningen totdat je jouw doel hebt behaald. Ook als het even tegenzit. Je kan dit!

Heb je jouw doel behaald?

Vier het! Deel je vooruitgang op Instagram, Facebook en natuurlijk in de Purpuz Clan. Schroom niet! Zo inspireer je anderen om ook hun dromen waar te maken. Dat is mooi! Op deze manier brengen we samen meer balans, geluk en succes in mensen hun leven. Stap voor stap creëren we zo een wereld waarin iedereen de beste versie van zichzelf is.

Geniet, rust uit en start daarna je volgende #purpuzstory.

Succes. Ik deed het.

Jij kan het ook!

## **Clen Verkleij**

Bedenker en 1<sup>e</sup> gebruiker van de Purpuz<sup>®</sup>-methode

✦ **het is de actie, niet de gedachte aan actie die je verder brengt .**

- Clen Verkleij

### **tip vragen?**

Stel je vragen in de Facebook Purpuz Clan of kijk op [purpuz.com](http://purpuz.com) voor meer hulp, masterclasses en individuele begeleiding. Vanuit een aanhoudende vraag zijn we bezig met het opzetten van een coachingsprogramma, zodat we je ook een-op-een kunnen begeleiden naar je doel(en).

### **tip family support**

Wanneer je huishouden goed georganiseerd is, is het makkelijker om in balans aan je doel(en) te werken. Een (Purpuz) familieplanner kan je hierbij helpen. Het gebruik van een familieplanner zorgt voor meer organisatie, overzicht en minder stress in het gezin. Er is nu ook een familieplanner zonder datum. Meer informatie vind je op [www.purpuz.com](http://www.purpuz.com).

# wall of fame

› wees trots op alles wat je hebt bereikt ‹

# JA! Ik kan .....

› op deze skills kan ik altijd vertrouwen ‹

Schrijf, teken en plak hier alle vaardigheden die je hebt en waarvan je weet dat je ze beheerst. Dit geeft je kracht en boost je zelfvertrouwen. Dit kunnen kleine dingen zijn, maar ook grotere prestaties waar je trots op bent. Gaat het even wat minder – en dit gaat gebeuren – ga dan naar deze pagina en voedt je geloof dat het goed komt.

‘Successful  
people are  
not gifted;  
they just  
work hard,  
then succeed  
on purpuz’

- *G.K. Nielson*



**'If You fail to plan,  
You are planning to fail'**

*- Benjamin Franklin -*

# Planner 2025

pas de Purpuz®-methode toe

## iedere maand

› **maandplanner**

je doelen plannen

› **weken van de maand**

je doelen uitvoeren

› **maandreflectie**

genieten van je groei





donderdag 26

vrijdag 27

zaterdag 28

zondag 29

dagdoel

dagdoel

dagdoel

dagdoel

Kerstmis 

Oudjaarsdag

10

10

10

10

12

12

12

12

14

14

14

14

16

16

16

16



notities

# JAN

maandag

dinsdag

woensdag

## Check-in

- › welke stappen naar mijn doel wil ik deze maand zetten?
- › wat wil ik nog meer doen in deze komende weken?
- › plan dit hier globaal in.

afspraken met

waar naartoe

experimenteren met

beloning aan mezelf

week 01	30	31	01 Nieuwjaarsdag
week 02	06	07	08
week 03	13	14	15
week 04	20	21	22
week 05	27	28	29
week 06	03	04	05

## maanddoelen

privé stap tijd

werk stap tijd

♥			♥		
♥			♥		
♥			♥		
♥			♥		
♥			♥		
♥			♥		
♥			♥		
♥			♥		
♥			♥		
♥			♥		
♥			♥		



# DEC-JAN

week 01

privé \_\_\_\_\_

werk \_\_\_\_\_

maandag 30

dagdoel

dinsdag 31

dagdoel

woensdag 01

dagdoel

Gelukkig Nieuwjaar

### Check-in

- ▶ welke stappen naar mijn doel wil ik deze week gaan zetten?
- ▶ wat wil ik deze week nog meer doen?
- ▶ plan dit hier in.

⊗ Those who achieve their goals with balance, find happiness and success in abundance .

Welke kleine stap kun jij deze week zetten om je dromen een stukje dichterbij te laten komen

overwinning

groei



### to-do's

privé

tijd

werk

tijd



donderdag 02

vrijdag 03

zaterdag 04

zondag 05

dagdoel

dagdoel

dagdoel

dagdoel

10

10

10

10

12

12

12

12

14

14

14

14

16

16

16

16



notities

weekdoel

**privé** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**werk** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**dagdoel** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**dagdoel** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**dagdoel** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Check-in

- ▶ welke stappen naar mijn doel wil ik deze week gaan zetten?
- ▶ wat wil ik deze week nog meer doen?
- ▶ plan dit hier in.

10 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

⊗ Happiness starts with knowing where to find it .

12 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

uitdaging

Welke kleine stap kun jij deze week zetten om je dromen een stukje dichterbij te laten komen

reflectie

**overwinning**

**groei**

\_\_\_\_\_ +

\_\_\_\_\_ ↗

\_\_\_\_\_ +

\_\_\_\_\_ ↗

\_\_\_\_\_ +

\_\_\_\_\_ ↗

### to-do's

**privé** **tijd**

**werk** **tijd**

_____	♡	_____
_____	♡	_____
_____	♡	_____
_____	♡	_____
_____	♡	_____
_____	♡	_____
_____	♡	_____
_____	♡	_____
_____	♡	_____
_____	♡	_____
Sluit je aan bij de Purpuz Clan op Facebook	♡	2 min

_____	♡	_____
_____	♡	_____
_____	♡	_____
_____	♡	_____
_____	♡	_____
_____	♡	_____
_____	♡	_____
_____	♡	_____
_____	♡	_____
_____	♡	_____

donderdag 09

vrijdag 10

zaterdag 11

zondag 12

dagdoel

dagdoel

dagdoel

dagdoel

10

10

10

10

12

12

12

12

14

14

14

14

16

16

16

16



notities

# JAN

week 03

weekdoel

privé

werk

maandag 13

dinsdag 14

woensdag 15

dagdoel

dagdoel

dagdoel

### Check-in

- ▶ welke stappen naar mijn doel wil ik deze week gaan zetten?
- ▶ wat wil ik deze week nog meer doen?
- ▶ plan dit hier in.

⊗ Happiness starts with knowing where to find it .

Welke kleine stap kun jij deze week zetten om je dromen een stukje dichterbij te laten komen

uitdaging

reflectie

overwinning

groei



### to-do's

privé

tijd

werk

tijd



2 min



Geef je groei een boost: volg @yourpurpuz voor dagelijkse inspiratie en tips



donderdag 16

vrijdag 17

zaterdag 18

zondag 19

dagdoel

dagdoel

dagdoel

dagdoel

10

10

10

10

12

12

12

12

14

14

14

14

16

16

16

16



notities

# JAN

week 04

weekdoel

privé

werk

maandag 20

dinsdag 21

woensdag 22

dagdoel

dagdoel

dagdoel

### Check-in

- ▶ welke stappen naar mijn doel wil ik deze week gaan zetten?
- ▶ wat wil ik deze week nog meer doen?
- ▶ plan dit hier in.

⊗ Results transform a beginner into a success story .

Welke kleine stap kun jij deze week zetten om je dromen een stukje dichterbij te laten komen

uitdaging

reflectie

overwinning

groei



### to-do's

privé

tijd

werk

tijd



10 min



donderdag 23

vrijdag 24

zaterdag 25

zondag 26

dagdoel

dagdoel

dagdoel

dagdoel

10

10

10

10

12

12

12

12

14

14

14

14

16

16

16

16



notities

# JAN-FEB

week 05

weekdoel

privé

werk

maandag 27

dinsdag 28

woensdag 29

dagdoel

dagdoel

dagdoel

### Check-in

- ▶ welke stappen naar mijn doel wil ik deze week gaan zetten?
- ▶ wat wil ik deze week nog meer doen?
- ▶ plan dit hier in.

⊗ As you develop yourself, your life will follow .

Welke kleine stap kun jij deze week zetten om je dromen een stukje dichterbij te laten komen

uitdaging

reflectie

overwinning

groei



### to-do's

privé

tijd

werk

tijd



Vul de habit tracker in op pag. 62

7 min

donderdag 30

vrijdag 31

zaterdag 01

zondag 02

dagdoel

dagdoel

dagdoel

dagdoel

10

10

10

10

12

12

12

12

14

14

14

14

16

16

16

16



notities

# Maandreflectie

kijk terug, sta stil bij het heden en plan de maand

you  
can  
do this!

kijk terug op de maand

blader terug door de afgelopen maand en stel jezelf daarna de volgende vragen:

01 Als ik naar mijn ingevulde **doelen** (habit tracker, week- en dagdoelen) kijk valt mij op dat:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

02 Heb ik deze maand al mijn geplande **to-do's** gedaan? Hoe kwam dat?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

03 Heb ik deze maand voldoende **tijd** vrijgemaakt om te werken aan mijn doelen? Waardoor kwam dat?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

04 Afgelopen maand heb ik mij in het bereiken van mijn doelen laten **afleiden door**:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

05 Deze **groei** heb ik deze maand doorgemaakt:

privé		werk	
_____	+	_____	+
_____	+	_____	+
_____	+	_____	+

bonus

01 Deze maand heb ik het meest **genoten** van:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

02 Mijn grootste **succes** deze maand was:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

03 Het meest **trots** was ik deze maand op:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

04 De belangrijkste **les** deze maand was:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## sta stil bij het heden

haal een paar keer diep adem en stel jezelf daarna de volgende vragen:

**I** Ik ben op dit moment het meest **trots** op:

---

---

**II** Van deze **geluksmakers** (pagina 03-04) geniet ik vandaag:

---

---

**III** Met deze levensgebieden uit mijn Purpuz Map (stap 01, pagina 27) ben ik **gelukkig**:

---

---



**IV** Met deze levensgebieden uit mijn Purpuz Map ben ik **minder gelukkig**:

bedenk wat je er volgende maand mee gaat doen of besluit het (voor nu) zo te laten.

---

---



## plan de nieuwe maand

visualiseer je doel en stel jezelf daarna de volgende vragen:

**A** Deze **habit(s)** wil ik veranderen/versterken:

---

---

**B** Voor het einde van de volgende maand heb ik **stap** \_\_\_\_\_ tot \_\_\_\_\_ uit mijn Purpuz Pad (stap 04) gezet.

**C** Het behalen van dit doel (zie B) **betekent** voor mij:

---

---

**D** Om **sneller** mijn gestelde doel te behalen ga ik komende maand het volgende doen voor:

privé

---

---

werk

---

---

Plan nu de nieuwe maand. De toekomst is van jou!

# FEB

monday

tuesday

wednesday

**Check-in**

- › what steps towards my goals do I want to take this month?
- › what else do I want to do in the coming weeks?
- › map out your month now.

**catch up with**

**where to go**

**experiment with**

**reward myself**

week 05	27	28	29
	03	04	05
week 06	10	11	12
	17	18	19
week 07	24	25	26
	03	04	05

**this month's goals**

life step time

work step time

life	step	time	work	step	time
✓	_____	_____	✓	_____	_____
✓	_____	_____	✓	_____	_____
✓	_____	_____	✓	_____	_____
✓	_____	_____	✓	_____	_____
✓	_____	_____	✓	_____	_____
✓	_____	_____	✓	_____	_____
✓	_____	_____	✓	_____	_____
✓	_____	_____	✓	_____	_____
✓	_____	_____	✓	_____	_____





# FEB

week 06

life \_\_\_\_\_

work \_\_\_\_\_

monday 03

today's goal \_\_\_\_\_

tuesday 04

today's goal \_\_\_\_\_

wednesday 05

today's goal \_\_\_\_\_

### Check-in

- ▶ what steps towards my goal do I want to take this week?
- ▶ what else do I want to do this week?
- ▶ plan it now!

⊗ The pain of trying is always better than the pain of never having tried at all.

What have you been thinking about doing for a while, but haven't done yet? Write it down. Make a plan and take the first step this week!

10

12

14

16

10

12

14

16

10

12

14

16

daily win

daily growth



### to-do's

life

time

work

time



thursday 06

friday 07

saturday 08

sunday 09

today's goal

today's goal

today's goal

today's goal

10

10

10

10

12

12

12

12

14

14

14

14

16

16

16

16



notes

# FEB

week 07

life \_\_\_\_\_

work \_\_\_\_\_

monday IO

tuesday II

wednesday I2

today's goal \_\_\_\_\_

today's goal \_\_\_\_\_

today's goal \_\_\_\_\_

### Check-in

- › what steps towards my goal do I want to take this week?
- › what else do I want to do this week?
- › plan it now!

⊗ **Fall in love with yourself. For it's the only romance guaranteed to last a lifetime .**

Write down a reason to love yourself every day of the week!

10

10

10

12

12

12

14

14

14

16

16

16

daily win

daily growth



### to-do's

life

time

work

time



thursday 13

friday 14

saturday 15

sunday 16

today's goal

today's goal

today's goal

today's goal

Valentine's day ♡

10

10

10

10

12

12

12

12

14

14

14

14

16

16

16

16



notes

# FEB

week 08

life \_\_\_\_\_

work \_\_\_\_\_

monday 17

today's goal

tuesday 18

today's goal

wednesday 19

today's goal

### Check-in

- ▶ what steps towards my goal do I want to take this week?
- ▶ what else do I want to do this week?
- ▶ plan it now!

⊗ The most important agreement is the one you make with yourself.

Set a simple daily goal in your Purpuz and cross it off before lunch. Mission accomplished? Reward yourself.

daily win

daily growth



### to-do's

life

time

work

time



thursday 20

friday 21

saturday 22

sunday 23

today's goal

today's goal

today's goal

today's goal

10

10

10

10

12

12

12

12

14

14

14

14

16

16

16

16



notes

# FEB-MAR

week 09

monday 24

tuesday 25

wednesday 26

life \_\_\_\_\_

today's goal \_\_\_\_\_

today's goal \_\_\_\_\_

today's goal \_\_\_\_\_

work \_\_\_\_\_

### Check-in

- ▶ what steps towards my goal do I want to take this week?
- ▶ what else do I want to do this week?
- ▶ plan it now!

✦ Cherish your quirks and let your freedom shine, or madness will come if you keep it confined.

*This week, when silliness strikes, don't hold back – dance, sing, shout, and laugh it all out!*

10

10

10

12

12

12

14

14

14

16

16

16

daily win

daily growth



### to-do's

life

time

work

time





thursday 27

friday 28

saturday 01

sunday 02

today's goal

today's goal

today's goal

today's goal

Start Ramadan 🌙●

Carnival

10

10

10

10

12

12

12

12

14

14

14

14

16

16

16

16



notes

# Monthly reflection

look back, appreciate the present, and plan ahead

## evaluate your behaviour

flip back through the past month and then ask yourself, or reflect on, the following:

01 When I look back at my planned **goals** (the habit tracker, my weekly and daily goals), I notice that:

---

---

---

02 Have I completed all my planned **to-do's** this month? What contributed to that outcome?

---

---

03 How have I managed my **time** this month, and what impact did this have on my goals?

---

---

04 This month, I allowed myself to get **distracted** from achieving my goals by:

---

---

05 My most significant **achievements** this month are:

life

work

<hr/>	+	<hr/>	+
<hr/>	+	<hr/>	+
<hr/>	+	<hr/>	+

## bonus

01 What I **enjoyed** most this month was:

---

---

03 This month, I was most **proud** of:

---

---

02 My biggest **success** this month was:

---

---

04 My most important **lesson** this month was:

---

---

appreciate the present

take a couple of deep breaths and then ask yourself the following:

**I** At this moment, I am most **proud** of:

---

---

**II** I enjoy these **happy habits** (pages 03-04) today:

---

---

**III** Right now, I'm **feeling good** about these life domains from my Purpuz Map (step 01, page 27):

---

---



**IV** I'm **feeling less satisfied** with these life domains:

consider how to improve these next month or decide to leave them as they are (for now)

---

---



plan the month ahead

visualise your goal and then ask yourself the following questions:

**A** In the upcoming month I want to build or strengthen these **habits**:

---

---

**B** By the end of next month, I will have taken **steps** \_\_\_\_\_ to \_\_\_\_\_ from my Purpuz Path (step 04).

**C** Achieving this goal (see B) **means** the following to me:

---

---

**D** To **speed up** my progress towards this goal (B), I commit to taking the following actions in the upcoming month:

<b>life</b>	_____	<b>work</b>	_____
	_____		_____

Your future is yours to create! Plan an awesome next month >>>

# MAR

monday

tuesday

wednesday

## Check-in

- › what steps towards my goals do I want to take this month?
- › what else do I want to do in the coming weeks?
- › map out your month now.

## catch up with

## where to go

## experiment with

## reward myself

week 09	24	25	26
week 10	03 Carnival	04 Carnival	05
week 11	10	11	12
week 12	17	18	19
week 13	24	25	26
week 14	31 Eid-al-Fitr ☺	01	02

## this month's goals

life step time

work step time

	life	step	time		work	step	time
	♡				♡		
	♡				♡		
	♡				♡		
	♡				♡		
	♡				♡		
	♡				♡		
	♡				♡		
	♡				♡		
	♡				♡		



# MAR

week 10

life \_\_\_\_\_

work \_\_\_\_\_

### Check-in

- ▶ what steps towards my goal do I want to take this week?
- ▶ what else do I want to do this week?
- ▶ plan it now!

⊗ Whatever you do, do it with a smile !

As you plan your week, pause for a moment to appreciate the incredible gift of being able to do so.

daily win  
daily growth

## monday 03

today's goal

Carnival

10

12

14

16



## tuesday 04

today's goal

Carnival

10

12

14

16



## wednesday 05

today's goal

10

12

14

16



### to-do's

life time

work time



thursday 06

friday 07

saturday 08

sunday 09

today's goal

today's goal

today's goal

today's goal

10

10

10

10

12

12

12

12

14

14

14

14

16

16

16

16



notes

# MAR

week 11

monday IO

tuesday II

wednesday I2

life \_\_\_\_\_

work \_\_\_\_\_

today's goal \_\_\_\_\_

today's goal \_\_\_\_\_

today's goal \_\_\_\_\_

### Check-in

- ▶ what steps towards my goal do I want to take this week?
- ▶ what else do I want to do this week?
- ▶ plan it now!

10

10

10

12

12

12

14

14

14

16

16

16

⊗ Every castle starts with a single stone .

Think about a dream you've been putting off because of its size. Map it out on the Action Canvas and start building your castle, one stone at a time.

daily win

daily growth



### to-do's

life

time

work

time





thursday 13

friday 14

saturday 15

sunday 16

today's goal

today's goal

today's goal

today's goal

10

10

10

10

12

12

12

12

14

14

14

14

16

16

16

16



notes

# MAR

week 12

monday 17

tuesday 18

wednesday 19

life \_\_\_\_\_

work \_\_\_\_\_

today's goal \_\_\_\_\_

today's goal \_\_\_\_\_

today's goal \_\_\_\_\_

### Check-in

- ▶ what steps towards my goal do I want to take this week?
- ▶ what else do I want to do this week?
- ▶ plan it now!

10

10

10

12

12

12

14

14

14

16

16

16

⊗ The power of learning often lies in repetition .

Give your Purpuz workbook a thorough review. Update where necessary.

daily win

daily growth



### to-do's

life

time

work

time



thursday 20

friday 21

saturday 22

sunday 23

today's goal

today's goal

today's goal

today's goal

10

10

10

10

12

12

12

12

14

14

14

14

16

16

16

16



notes

# MAR

week 13

life \_\_\_\_\_

work \_\_\_\_\_

monday 24

tuesday 25

wednesday 26

today's goal \_\_\_\_\_

today's goal \_\_\_\_\_

today's goal \_\_\_\_\_

### Check-in

- ▶ what steps towards my goal do I want to take this week?
- ▶ what else do I want to do this week?
- ▶ plan it now!

⊗ Time is not something a wealthy person throws around with ease .

Take an honest look at how you spent your time and identify the distractions that sidetracked you throughout the week.

10 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

daily win

daily growth



### to-do's

life time

work time

_____	♡	_____
_____	♡	_____
_____	♡	_____
_____	♡	_____
_____	♡	_____
_____	♡	_____
_____	♡	_____
_____	♡	_____
_____	♡	_____
_____	♡	_____
_____	♡	_____

_____	♡	_____
_____	♡	_____
_____	♡	_____
_____	♡	_____
_____	♡	_____
_____	♡	_____
_____	♡	_____
_____	♡	_____
_____	♡	_____
_____	♡	_____
_____	♡	_____

thursday 27

friday 28

saturday 29

sunday 30

today's goal

today's goal

today's goal

today's goal

Start Ramadan 🌙 ●

Start daylight saving time ⌚  
Eid-al-Fitr 🌙

10

10

10

10

12

12

12

12

14

14

14

14

16

16

16

16



notes

# Monthly reflection

look back, appreciate the present, and plan ahead

## evaluate your behaviour

flip back through the past month and then ask yourself, or reflect on, the following:

01 When I look back at my planned **goals** (the habit tracker, my weekly and daily goals), I notice that:

---

---

---

02 Have I completed all my planned **to-do's** this month? What contributed to that outcome?

---

---

03 How have I managed my **time** this month, and what impact did this have on my goals?

---

---

04 This month, I allowed myself to get **distracted** from achieving my goals by:

---

---

05 My most significant **achievements** this month are:

life

work

<hr/>	+	<hr/>	+
<hr/>	+	<hr/>	+
<hr/>	+	<hr/>	+

## bonus

01 What I **enjoyed** most this month was:

---

---

03 This month, I was most **proud** of:

---

---

02 My biggest **success** this month was:

---

---

04 My most important **lesson** this month was:

---

---

appreciate the present

take a couple of deep breaths and then ask yourself the following:

**I** At this moment, I am most **proud** of:

---

---

**II** I enjoy these **happy habits** (pages 03-04) today:

---

---

**III** Right now, I'm **feeling good** about these life domains from my Purpuz Map (step 01, page 27):

---

---



**IV** I'm **feeling less satisfied** with these life domains:

consider how to improve these next month or decide to leave them as they are (for now)

---

---



plan the month ahead

visualise your goal and then ask yourself the following questions:

**A** In the upcoming month I want to build or strengthen these **habits**:

---

---

**B** By the end of next month, I will have taken **steps** \_\_\_\_\_ to \_\_\_\_\_ from my Purpuz Path (step 04).

**C** Achieving this goal (see B) **means** the following to me:

---

---

**D** To **speed up** my progress towards this goal (B), I commit to taking the following actions in the upcoming month:

<b>life</b>	_____	<b>work</b>	_____
	_____		_____

Your future is yours to create! Plan an awesome next month >>>







# MAR-APR

week 14

monday 31

tuesday 01

wednesday 02

life \_\_\_\_\_

today's goal \_\_\_\_\_

today's goal \_\_\_\_\_

today's goal \_\_\_\_\_

work \_\_\_\_\_

Eid-al-Fitr ☺

Eid-al-Fitr ☺

### Check-in

- ▶ what steps towards my goal do I want to take this week?
- ▶ what else do I want to do this week?
- ▶ plan it now!

10

10

10

12

12

12

14

14

14

16

16

16

## Progress blossoms over time .

Choose something to work on this week and take small steps forward each day.

daily win

daily growth



### to-do's

life

time

work

time



thursday 03

friday 04

saturday 05

sunday 06

today's goal

today's goal

today's goal

today's goal

10

10

10

10

12

12

12

12

14

14

14

14

16

16

16

16



notes

# APR

week 15

life \_\_\_\_\_

work \_\_\_\_\_

## monday 07

today's goal \_\_\_\_\_

## tuesday 08

today's goal \_\_\_\_\_

## wednesday 09

today's goal \_\_\_\_\_

### Check-in

- ▶ what steps towards my goal do I want to take this week?
- ▶ what else do I want to do this week?
- ▶ plan it now!

⊗ Peace of mind is the greatest gift you can offer yourself.

What can you organize better to create more peace of mind in your life?

10

12

14

16

10

12

14

16

10

12

14

16

daily win

daily growth



### to-do's

life

time

work

time



thursday **10**

friday **11**

saturday **12**

sunday **13**

today's goal

today's goal

today's goal

today's goal

10

10

10

10

12

12

12

12

14

14

14

14

16

16

16

16



notes

# APR

week 16

monday 14

tuesday 15

wednesday 16

life \_\_\_\_\_

work \_\_\_\_\_

today's goal \_\_\_\_\_

today's goal \_\_\_\_\_

today's goal \_\_\_\_\_

### Check-in

- ▶ what steps towards my goal do I want to take this week?
- ▶ what else do I want to do this week?
- ▶ plan it now!

⊗ Letting go sometimes takes more strength than holding on .

*To whom or what could you say farewell?  
Take 5 minutes to weigh the pros and cons.  
Be honest.*

10

10

10

12

12

12

14

14

14

16

16

16

daily win

daily growth



### to-do's

life

time

work

time



thursday 17

friday 18

saturday 19

sunday 20

today's goal

today's goal

today's goal

today's goal

Good Friday

Easter

10

10

10

10

12

12

12

12

14

14

14

14

16

16

16

16



notes

# APR

week 17

life \_\_\_\_\_

work \_\_\_\_\_

monday 21

tuesday 22

wednesday 23

today's goal \_\_\_\_\_

today's goal \_\_\_\_\_

today's goal \_\_\_\_\_

Easter

### Check-in

- ▶ what steps towards my goal do I want to take this week?
- ▶ what else do I want to do this week?
- ▶ plan it now!

⊗ Be the King of your own kingdom. Set boundaries and defend them .

*This week, practice setting personal boundaries. When someone crosses the line, give a clear signal to let them know.*

10

12

14

16

10

12

14

16

10

12

14

16

daily win

daily growth



### to-do's

life

time

work

time





thursday 24

friday 25

saturday 26

sunday 27

today's goal

today's goal

today's goal

today's goal

King's Day



10

10

10

10

12

12

12

12

14

14

14

14

16

16

16

16



notes

# Monthly reflection

*look back, appreciate the present, and plan ahead*

## evaluate your behaviour

flip back through the past month and then ask yourself, or reflect on, the following:

01 When I look back at my planned **goals** (the habit tracker, my weekly and daily goals), I notice that:

---

---

---

02 Have I completed all my planned **to-do's** this month? What contributed to that outcome?

---

---

03 How have I managed my **time** this month, and what impact did this have on my goals?

---

---

04 This month, I allowed myself to get **distracted** from achieving my goals by:

---

---

05 My most significant **achievements** this month are:

life

work

<hr/>	+	<hr/>	+
<hr/>	+	<hr/>	+
<hr/>	+	<hr/>	+

## bonus

01 What I **enjoyed** most this month was:

---

---

03 This month, I was most **proud** of:

---

---

02 My biggest **success** this month was:

---

---

04 My most important **lesson** this month was:

---

---

appreciate the present

take a couple of deep breaths and then ask yourself the following:

**I** At this moment, I am most **proud** of:

---

---

**II** I enjoy these **happy habits** (pages 03-04) today:

---

---

**III** Right now, I'm **feeling good** about these life domains from my Purpuz Map (step 01, page 27):

---

---



**IV** I'm **feeling less satisfied** with these life domains:

consider how to improve these next month or decide to leave them as they are (for now)

---

---



plan the month ahead

visualise your goal and then ask yourself the following questions:

**A** In the upcoming month I want to build or strengthen these **habits**:

---

---

**B** By the end of next month, I will have taken **steps** \_\_\_\_\_ to \_\_\_\_\_ from my Purpuz Path (step 04).

**C** Achieving this goal (see B) **means** the following to me:

---

---

**D** To **speed up** my progress towards this goal (B), I commit to taking the following actions in the upcoming month:

<b>life</b> _____	<b>work</b> _____
_____	_____

Your future is yours to create! Plan an awesome next month >>>

# MAY

monday

tuesday

wednesday

**Check-in**

- › what steps towards my goals do I want to take this month?
- › what else do I want to do in the coming weeks?
- › map out your month now.

**catch up with**

**where to go**

**experiment with**

**reward myself**

week 18	28	29	30
week 19	05	06	07
week 20	12	13	14
week 21	19	20	21
week 22	26	27	28
week 23	02	03	04

**this month's goals**

life step time

work step time

life	step	time	work	step	time
✓			✓		
✓			✓		
✓			✓		
✓			✓		
✓			✓		
✓			✓		
✓			✓		
✓			✓		
✓			✓		
✓			✓		
✓			✓		



# APR-MAY

week 18

monday 28

tuesday 29

wednesday 30

life \_\_\_\_\_

today's goal \_\_\_\_\_

today's goal \_\_\_\_\_

today's goal \_\_\_\_\_

work \_\_\_\_\_

### Check-in

- ▶ what steps towards my goal do I want to take this week?
- ▶ what else do I want to do this week?
- ▶ plan it now!

10

10

10

12

12

12

14

14

14

16

16

16

Share your happiness, and it will double .

Plan a #happyhabit to share with someone special, and watch your happiness multiply. Who will be the lucky one?

daily win

daily growth



### to-do's

life

time

work

time



thursday 01

friday 02

saturday 03

sunday 04

today's goal

today's goal

today's goal

today's goal

Labour Day

10

10

10

10

12

12

12

12

14

14

14

14

16

16

16

16



notes

# MAY

week 19

monday 05

tuesday 06

wednesday 07

life \_\_\_\_\_

work \_\_\_\_\_

today's goal \_\_\_\_\_

today's goal \_\_\_\_\_

today's goal \_\_\_\_\_

### Check-in

- ▶ what steps towards my goal do I want to take this week?
- ▶ what else do I want to do this week?
- ▶ plan it now!

10

10

10

12

12

12

14

14

14

16

16

16

⊗ Nothing has meaning until you say so .

*This week, ask someone about their greatest life lesson and share yours with them.*

daily win

daily growth



### to-do's

life

time

work

time





thursday 08

friday 09

saturday 10

sunday 11

today's goal

today's goal

today's goal

today's goal

10

10

10

10

12

12

12

12

14

14

14

14

16

16

16

16



notes



thursday 15

friday 16

saturday 17

sunday 18

today's goal

today's goal

today's goal

today's goal

10

10

10

10

12

12

12

12

14

14

14

14

16

16

16

16



notes

# MAY

week 21

monday 19

tuesday 20

wednesday 21

life \_\_\_\_\_

work \_\_\_\_\_

today's goal \_\_\_\_\_

today's goal \_\_\_\_\_

today's goal \_\_\_\_\_

### Check-in

- ▶ what steps towards my goal do I want to take this week?
- ▶ what else do I want to do this week?
- ▶ plan it now!

10

10

10

12

12

12

14

14

14

16

16

16

⊗ **Confronting yourself is the key to personal victory .**

*This week, take a long, honest look in the mirror. What do you see?*

daily win

daily growth



### to-do's

life

time

work

time



thursday 22

friday 23

saturday 24

sunday 25

today's goal

today's goal

today's goal

today's goal

10

10

10

10

12

12

12

12

14

14

14

14

16

16

16

16



notes

# MAY-JUN

week 22

monday 26

tuesday 27

wednesday 28

life \_\_\_\_\_

today's goal \_\_\_\_\_

today's goal \_\_\_\_\_

today's goal \_\_\_\_\_

work \_\_\_\_\_

### Check-in

- ▶ what steps towards my goal do I want to take this week?
- ▶ what else do I want to do this week?
- ▶ plan it now!

Start living your dream, and you'll never work another day.

Start each day with 1 minute of gratitude. Realise how special it is that you are able to work on your dream.

10

10

10

12

12

12

14

14

14

16

16

16

daily win

daily growth



### to-do's

life

time

work

time



thursday 29

friday 30

saturday 31

sunday 01

today's goal

today's goal

today's goal

today's goal

Ascension Day

10

10

10

10

12

12

12

12

14

14

14

14

16

16

16

16



notes

# Monthly reflection

look back, appreciate the present, and plan ahead

## evaluate your behaviour

flip back through the past month and then ask yourself, or reflect on, the following:

01 When I look back at my planned **goals** (the habit tracker, my weekly and daily goals), I notice that:

---

---

---

02 Have I completed all my planned **to-do's** this month? What contributed to that outcome?

---

---

03 How have I managed my **time** this month, and what impact did this have on my goals?

---

---

04 This month, I allowed myself to get **distracted** from achieving my goals by:

---

---

05 My most significant **achievements** this month are:

life

work

<hr/>	+	<hr/>	+
<hr/>	+	<hr/>	+
<hr/>	+	<hr/>	+

## bonus

01 What I **enjoyed** most this month was:

---

---

03 This month, I was most **proud** of:

---

---

02 My biggest **success** this month was:

---

---

04 My most important **lesson** this month was:

---

---



appreciate the present

take a couple of deep breaths and then ask yourself the following:

I At this moment, I am most proud of:

---

---

II I enjoy these happy habits (pages 03-04) today:

---

---

III Right now, I'm feeling good about these life domains from my Purpuz Map (step 01, page 27):

---

---



IV I'm feeling less satisfied with these life domains:

consider how to improve these next month or decide to leave them as they are (for now)

---

---



plan the month ahead

visualise your goal and then ask yourself the following questions:

A In the upcoming month I want to build or strengthen these habits:

---

---

B By the end of next month, I will have taken steps \_\_\_\_\_ to \_\_\_\_\_ from my Purpuz Path (step 04).

C Achieving this goal (see B) means the following to me:

---

---

D To speed up my progress towards this goal (B), I commit to taking the following actions in the upcoming month:

life \_\_\_\_\_ work \_\_\_\_\_

---

---

Your future is yours to create! Plan an awesome next month >>>

# JUN

monday

tuesday

wednesday

**Check-in**

- › what steps towards my goals do I want to take this month?
- › what else do I want to do in the coming weeks?
- › map out your month now.

**catch up with**

**where to go**

**experiment with**

**reward myself**

week 22	26	27	28
	02	03	04
week 23	09	10	11
	Pentecost	End Eid-al-Adha ☺	
week 24	16	17	18
week 25	23	24	25
week 26	30	01	02

**this month's goals**

life step time

work step time

_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____



# JUN

week 23

life \_\_\_\_\_

work \_\_\_\_\_

monday 02

today's goal \_\_\_\_\_

tuesday 03

today's goal \_\_\_\_\_

wednesday 04

today's goal \_\_\_\_\_

### Check-in

- › what steps towards my goal do I want to take this week?
- › what else do I want to do this week?
- › plan it now!

✂ The key to success lies within your heart .

Make a list of the things you loved doing most as a child. What brought you joy and excitement?

10

12

14

16

10

12

14

16

10

12

14

16

daily win

daily growth



### to-do's

life time

work time



thursday 05

friday 06

saturday 07

sunday 08

today's goal

today's goal

today's goal

today's goal

Start Eid-al-Adha ☺

Pentecost

10

10

10

10

12

12

12

12

14

14

14

14

16

16

16

16



notes

# JUN

week 24

life \_\_\_\_\_

work \_\_\_\_\_

monday 09

today's goal \_\_\_\_\_

Pentecost

tuesday 10

today's goal \_\_\_\_\_

End Eid-al-Adha ☺

wednesday 11

today's goal \_\_\_\_\_

●

### Check-in

- › what steps towards my goal do I want to take this week?
- › what else do I want to do this week?
- › plan it now!

## ☒ Stumble until you stand .

*Don't be afraid to fall. What will be your next step? This week, do it!*

daily win

daily growth



### to-do's

life

time

work

time



thursday 12

friday 13

saturday 14

sunday 15

today's goal

today's goal

today's goal

today's goal

10

10

10

10

12

12

12

12

14

14

14

14

16

16

16

16



notes





thursday 19

friday 20

saturday 21

sunday 22

today's goal

today's goal

today's goal

today's goal

10

10

10

10

12

12

12

12

14

14

14

14

16

16

16

16



notes



thursday 26

friday 27

saturday 28

sunday 29

today's goal

today's goal

today's goal

today's goal

10

10

10

10

12

12

12

12

14

14

14

14

16

16

16

16



notes

# Monthly reflection

*look back, appreciate the present, and plan ahead*

## evaluate your behaviour

flip back through the past month and then ask yourself, or reflect on, the following:

01 When I look back at my planned **goals** (the habit tracker, my weekly and daily goals), I notice that:

---

---

---

02 Have I completed all my planned **to-do's** this month? What contributed to that outcome?

---

---

03 How have I managed my **time** this month, and what impact did this have on my goals?

---

---

04 This month, I allowed myself to get **distracted** from achieving my goals by:

---

---

05 My most significant **achievements** this month are:

life

work

<hr/>	+	<hr/>	+
<hr/>	+	<hr/>	+
<hr/>	+	<hr/>	+

## bonus

01 What I **enjoyed** most this month was:

---

---

03 This month, I was most **proud** of:

---

---

02 My biggest **success** this month was:

---

---

04 My most important **lesson** this month was:

---

---

Take a couple of deep breaths and then ask yourself the following:

**I** At this moment, I am most **proud** of:

---



---

**II** I enjoy these **happy habits** (pages 03-04) today:

---



---

**III** Right now, I'm **feeling good** about these life domains from my Purpuz Map (step 01, page 27):

---



---



**IV** I'm **feeling less satisfied** with these life domains:

consider how to improve these next month or decide to leave them as they are (for now)

---



---



Visualise your goal and then ask yourself the following questions:

**A** In the upcoming month I want to build or strengthen these **habits**:

---



---

**B** By the end of next month, I will have taken **steps** \_\_\_\_\_ to \_\_\_\_\_ from my Purpuz Path (step 04).

**C** Achieving this goal (see B) **means** the following to me:

---



---

**D** To **speed up** my progress towards this goal (B), I commit to taking the following actions in the upcoming month:

<div style="background-color: #333; color: white; padding: 2px; display: inline-block; margin-bottom: 5px;">life</div> <hr style="border: 0.5px solid #ccc;"/>	<div style="background-color: #333; color: white; padding: 2px; display: inline-block; margin-bottom: 5px;">work</div> <hr style="border: 0.5px solid #ccc;"/>

Halfway there, and you're doing great! Six months of planning, action, and reflection. I hope you've taken some amazing steps towards your goal(s). I would love for you to share your experience with me. What do you love about the Purpuz Planner, and what could make it even better? **Let's create the world's greatest planner together!** Please leave your thoughts on BOL, Amazon, Google, or send me an email directly at [clen@purpuz.com](mailto:clen@purpuz.com). Your review is invaluable! Thanks for being a part of this incredible journey!



**Clen Verkleij**  
Creator of Purpuz®



**Review on BOL**  
Inspire Others



**Review on Amazon**  
Share the Love



**Review on Google**  
Tell the World





# JUN-JUL

week 27

monday 30

tuesday 01

wednesday 02

life \_\_\_\_\_

work \_\_\_\_\_

today's goal \_\_\_\_\_

today's goal \_\_\_\_\_

today's goal \_\_\_\_\_

### Check-in

- ▶ what steps towards my goal do I want to take this week?
- ▶ what else do I want to do this week?
- ▶ plan it now!

⊞ So many people are like rocking chairs, they move a lot but go nowhere .

*This week, challenge yourself to push past your limits and take bold steps towards your goals!*

10

10

10

12

12

12

14

14

14

16

16

16

daily win

daily growth



### to-do's

life

time

work

time





thursday 03

friday 04

saturday 05

sunday 06

today's goal

today's goal

today's goal

today's goal

10

10

10

10

12

12

12

12

14

14

14

14

16

16

16

16



notes

# JUL

week 28

monday 07

tuesday 08

wednesday 09

life

work

today's goal

today's goal

today's goal

### Check-in

- ▶ what steps towards my goal do I want to take this week?
- ▶ what else do I want to do this week?
- ▶ plan it now!

⊗ If your job fills your day but not your heart, something isn't ticking right .

Take a close look at what you love and don't like about your work. What can you do to make it better?

10

12

14

16

10

12

14

16

10

12

14

16

daily win

daily growth



### to-do's

life

time

work

time



thursday **10**

friday **11**

saturday **12**

sunday **13**

today's goal

today's goal

today's goal

today's goal



10

10

10

10

12

12

12

12

14

14

14

14

16

16

16

16



notes

# JUL

week 29

life \_\_\_\_\_

work \_\_\_\_\_

monday 14

today's goal \_\_\_\_\_

tuesday 15

today's goal \_\_\_\_\_

wednesday 16

today's goal \_\_\_\_\_

### Check-in

- ▶ what steps towards my goal do I want to take this week?
- ▶ what else do I want to do this week?
- ▶ plan it now!

⊗ You can only manage what you measure .

*This week, commit to consistently tracking your daily and weekly habits in your monthly Purpuz Habit Tracker. At the end of the week, reflect on your progress. Go!*

10

12

14

16

10

12

14

16

10

12

14

16

daily win  
daily growth



### to-do's

life time

work time



thursday 17

friday 18

saturday 19

sunday 20

today's goal

today's goal

today's goal

today's goal

10

10

10

10

12

12

12

12

14

14

14

14

16

16

16

16



notes

# JUL

week 30

life \_\_\_\_\_

work \_\_\_\_\_

monday 21

tuesday 22

wednesday 23

today's goal \_\_\_\_\_

today's goal \_\_\_\_\_

today's goal \_\_\_\_\_

### Check-in

- ▶ what steps towards my goal do I want to take this week?
- ▶ what else do I want to do this week?
- ▶ plan it now!

☞ Trust your inner compass, it points you in the right direction .

*This week, tune into your inner whispers and stay true to your own wisdom.*

daily win

daily growth



### to-do's

life

time

work

time



thursday 24

friday 25

saturday 26

sunday 27

today's goal

today's goal

today's goal

today's goal

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

10

---



---



---



---

10

---



---



---



---

10

---



---



---



---

10

---



---



---



---

12

---



---



---



---

12

---



---



---



---

12

---



---



---



---

12

---



---



---



---

14

---



---



---



---

14

---



---



---



---

14

---



---



---



---

14

---



---



---



---

16

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

16

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

16

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

16

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

notes





thursday 31

friday 01

saturday 02

sunday 03

today's goal

today's goal

today's goal

today's goal

10

10

10

10

12

12

12

12

14

14

14

14

16

16

16

16



notes

# Monthly reflection

*look back, appreciate the present, and plan ahead*

## evaluate your behaviour

flip back through the past month and then ask yourself, or reflect on, the following:

01 When I look back at my planned **goals** (the habit tracker, my weekly and daily goals), I notice that:

---

---

---

02 Have I completed all my planned **to-do's** this month? What contributed to that outcome?

---

---

03 How have I managed my **time** this month, and what impact did this have on my goals?

---

---

04 This month, I allowed myself to get **distracted** from achieving my goals by:

---

---

05 My most significant **achievements** this month are:

life

work

<hr/>	+	<hr/>	+
<hr/>	+	<hr/>	+
<hr/>	+	<hr/>	+

## bonus

01 What I **enjoyed** most this month was:

---

---

03 This month, I was most **proud** of:

---

---

02 My biggest **success** this month was:

---

---

04 My most important **lesson** this month was:

---

---

appreciate the present

take a couple of deep breaths and then ask yourself the following:

I At this moment, I am most proud of:

---

---

II I enjoy these happy habits (pages 03-04) today:

---

---

III Right now, I'm feeling good about these life domains from my Purpuz Map (step 01, page 27):

---

---



IV I'm feeling less satisfied with these life domains:

consider how to improve these next month or decide to leave them as they are (for now)

---

---



plan the month ahead

visualise your goal and then ask yourself the following questions:

A In the upcoming month I want to build or strengthen these habits:

---

---

B By the end of next month, I will have taken steps \_\_\_\_\_ to \_\_\_\_\_ from my Purpuz Path (step 04).

C Achieving this goal (see B) means the following to me:

---

---

D To speed up my progress towards this goal (B), I commit to taking the following actions in the upcoming month:

life \_\_\_\_\_ work \_\_\_\_\_

---

---

Your future is yours to create! Plan an awesome next month >>>







thursday 07

friday 08

saturday 09

sunday 10

today's goal

today's goal

today's goal

today's goal

10

10

10

10

12

12

12

12

14

14

14

14

16

16

16

16



notes

# AUG

week 33

monday **11**

tuesday **12**

wednesday **13**

life \_\_\_\_\_

work \_\_\_\_\_

today's goal \_\_\_\_\_

today's goal \_\_\_\_\_

today's goal \_\_\_\_\_

### Check-in

- ▶ what steps towards my goal do I want to take this week?
- ▶ what else do I want to do this week?
- ▶ plan it now!

☒ Give your nature room to grow, and watch your talents bloom .

*This week, identify your natural gifts and explore ways to make them flourish.*

10

10

10

12

12

12

14

14

14

16

16

16

daily win

daily growth



### to-do's

life

time

work

time





thursday 14

friday 15

saturday 16

sunday 17

today's goal

today's goal

today's goal

today's goal

10

10

10

10

12

12

12

12

14

14

14

14

16

16

16

16



notes

# AUG

week 34

life \_\_\_\_\_

work \_\_\_\_\_

monday 18

tuesday 19

wednesday 20

today's goal \_\_\_\_\_

today's goal \_\_\_\_\_

today's goal \_\_\_\_\_

### Check-in

- › what steps towards my goal do I want to take this week?
- › what else do I want to do this week?
- › plan it now!

10

10

10

12

12

12

14

14

14

16

16

16

⊗ The path to success is paved with love .

*This week, challenge yourself to infuse all the things you do with love and attention.*

daily win

daily growth



### to-do's

life

time

work

time



thursday 21

friday 22

saturday 23

sunday 24

today's goal

today's goal

today's goal

today's goal

10

10

10

10

12

12

12

12

14

14

14

14

16

16

16

16



notes

# AUG

week 35

monday 25

tuesday 26

wednesday 27

life \_\_\_\_\_

work \_\_\_\_\_

today's goal \_\_\_\_\_

today's goal \_\_\_\_\_

today's goal \_\_\_\_\_

### Check-in

- ▶ what steps towards my goal do I want to take this week?
- ▶ what else do I want to do this week?
- ▶ plan it now!

10

10

10

12

12

12

14

14

14

16

16

16

⊗ Those who judge stop observing.

*This week, make an effort to listen to others without judging. Take note of what you learn.*

daily win

daily growth



### to-do's

life

time

work

time



thursday 28

friday 29

saturday 30

sunday 31

today's goal

today's goal

today's goal

today's goal

10

10

10

10

12

12

12

12

14

14

14

14

16

16

16

16



notes

# Monthly reflection

*look back, appreciate the present, and plan ahead*

## evaluate your behaviour

flip back through the past month and then ask yourself, or reflect on, the following:

01 When I look back at my planned **goals** (the habit tracker, my weekly and daily goals), I notice that:

---

---

---

02 Have I completed all my planned **to-do's** this month? What contributed to that outcome?

---

---

03 How have I managed my **time** this month, and what impact did this have on my goals?

---

---

04 This month, I allowed myself to get **distracted** from achieving my goals by:

---

---

05 My most significant **achievements** this month are:

life

work

<hr/>	+	<hr/>	+
<hr/>	+	<hr/>	+
<hr/>	+	<hr/>	+

## bonus

01 What I **enjoyed** most this month was:

---

---

03 This month, I was most **proud** of:

---

---

02 My biggest **success** this month was:

---

---

04 My most important **lesson** this month was:

---

---

appreciate the present

take a couple of deep breaths and then ask yourself the following:

I At this moment, I am most proud of:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

II I enjoy these happy habits (pages 03-04) today:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

III Right now, I'm feeling good about these life domains from my Purpuz Map (step 01, page 27):

\_\_\_\_\_ 

\_\_\_\_\_

IV I'm feeling less satisfied with these life domains:

consider how to improve these next month or decide to leave them as they are (for now)

\_\_\_\_\_ 

\_\_\_\_\_

plan the month ahead

visualise your goal and then ask yourself the following questions:

A In the upcoming month I want to build or strengthen these habits:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

B By the end of next month, I will have taken steps \_\_\_\_\_ to \_\_\_\_\_ from my Purpuz Path (step 04).

C Achieving this goal (see B) means the following to me:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

D To speed up my progress towards this goal (B), I commit to taking the following actions in the upcoming month:

**life** \_\_\_\_\_ **work** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Your future is yours to create! Plan an awesome next month >>>







# SEP

week 36

monday 01

tuesday 02

wednesday 03

life \_\_\_\_\_

work \_\_\_\_\_

today's goal \_\_\_\_\_

today's goal \_\_\_\_\_

today's goal \_\_\_\_\_

### Check-in

- ▶ what steps towards my goal do I want to take this week?
- ▶ what else do I want to do this week?
- ▶ plan it now!

⊗ Where you are now in your life is a direct result of the things you did and didn't do .

*This week, take a close look at your current situation and identify what you can do differently to achieve your goals faster.*

10

12

14

16

10

12

14

16

10

12

14

16

daily win

daily growth



### to-do's

life

time

work

time



thursday 04

friday 05

saturday 06

sunday 07

today's goal

today's goal

today's goal

today's goal

10

10

10

10

12

12

12

12

14

14

14

14

16

16

16

16



notes

# SEP

week 37

## monday 08

## tuesday 09

## wednesday 10

life \_\_\_\_\_

work \_\_\_\_\_

today's goal \_\_\_\_\_

today's goal \_\_\_\_\_

today's goal \_\_\_\_\_

### Check-in

- ▶ what steps towards my goal do I want to take this week?
- ▶ what else do I want to do this week?
- ▶ plan it now!

⊗ The process determines the outcome .

*Examine the routines, habits, and thought patterns that shape your daily experience. As you reflect, what do you discover about yourself?*

10

12

14

16

10

12

14

16

10

12

14

16

daily win

daily growth



### to-do's

life | time

work | time



thursday **II**

friday **I2**

saturday **I3**

sunday **I4**

today's goal

today's goal

today's goal

today's goal

10

10

10

10

12

12

12

12

14

14

14

14

16

16

16

16



notes

# SEP

week 38

monday 15

tuesday 16

wednesday 17

life \_\_\_\_\_

work \_\_\_\_\_

today's goal \_\_\_\_\_

today's goal \_\_\_\_\_

today's goal \_\_\_\_\_

### Check-in

- ▶ what steps towards my goal do I want to take this week?
- ▶ what else do I want to do this week?
- ▶ plan it now!

10

10

10

12

12

12

14

14

14

16

16

16

## ⊗ Appreciation is relationship fertiliser .

*This week, let your relationships blossom by openly expressing your appreciation. What do you receive in return?*

daily win

daily growth



### to-do's

life

time

work

time



thursday 18

friday 19

saturday 20

sunday 21

today's goal

today's goal

today's goal

today's goal

10

10

10

10

12

12

12

12

14

14

14

14

16

16

16

16



notes





thursday 25

friday 26

saturday 27

sunday 28

today's goal

today's goal

today's goal

today's goal

10

10

10

10

12

12

12

12

14

14

14

14

16

16

16

16



notes

# Monthly reflection

*look back, appreciate the present, and plan ahead*

## evaluate your behaviour

flip back through the past month and then ask yourself, or reflect on, the following:

01 When I look back at my planned **goals** (the habit tracker, my weekly and daily goals), I notice that:

---

---

---

02 Have I completed all my planned **to-do's** this month? What contributed to that outcome?

---

---

03 How have I managed my **time** this month, and what impact did this have on my goals?

---

---

04 This month, I allowed myself to get **distracted** from achieving my goals by:

---

---

05 My most significant **achievements** this month are:

life

work

<hr/>	+	<hr/>	+
<hr/>	+	<hr/>	+
<hr/>	+	<hr/>	+

## bonus

01 What I **enjoyed** most this month was:

---

---

03 This month, I was most **proud** of:

---

---

02 My biggest **success** this month was:

---

---

04 My most important **lesson** this month was:

---

---

appreciate the present

take a couple of deep breaths and then ask yourself the following:

I At this moment, I am most proud of:

---

---

II I enjoy these happy habits (pages 03-04) today:

---

---

III Right now, I'm feeling good about these life domains from my Purpuz Map (step 01, page 27):

---

---



IV I'm feeling less satisfied with these life domains:

consider how to improve these next month or decide to leave them as they are (for now)

---

---



plan the month ahead

visualise your goal and then ask yourself the following questions:

A In the upcoming month I want to build or strengthen these habits:

---

---

B By the end of next month, I will have taken steps \_\_\_\_\_ to \_\_\_\_\_ from my Purpuz Path (step 04).

C Achieving this goal (see B) means the following to me:

---

---

D To speed up my progress towards this goal (B), I commit to taking the following actions in the upcoming month:

life \_\_\_\_\_ work \_\_\_\_\_

---

---

Your future is yours to create! Plan an awesome next month >>>





# SEP-OCT

week 40

monday 29

tuesday 30

wednesday 01

life \_\_\_\_\_

today's goal \_\_\_\_\_

today's goal \_\_\_\_\_

today's goal \_\_\_\_\_

work \_\_\_\_\_

Yom Kippur ✨

### Check-in

- ▶ what steps towards my goal do I want to take this week?
- ▶ what else do I want to do this week?
- ▶ plan it now!

10

10

10

12

12

12

14

14

14

16

16

16

⊗ **Pet a furry friend, create a instant bond, let the joy and love respond !**

*Relive the joy of petting an unfamiliar animal. How many will you pet this week?*

daily win

daily growth



### to-do's

life

time

work

time



thursday 02

friday 03

saturday 04

sunday 05

today's goal

today's goal

today's goal

today's goal

Yom Kippur ✨

World Animal Day 🐾

10

10

10

10

12

12

12

12

14

14

14

14

16

16

16

16



notes





thursday 09

friday 10

saturday 11

sunday 12

today's goal

today's goal

today's goal

today's goal

10

10

10

10

12

12

12

12

14

14

14

14

16

16

16

16



notes

# OCT

week 42

life \_\_\_\_\_

work \_\_\_\_\_

## monday 13

today's goal \_\_\_\_\_

## tuesday 14

today's goal \_\_\_\_\_

## wednesday 15

today's goal \_\_\_\_\_

### Check-in

- ▶ what steps towards my goal do I want to take this week?
- ▶ what else do I want to do this week?
- ▶ plan it now!

⊗ Potential only becomes success by action .

*Pinpoint one area of your life where you have untapped potential. Take a single action to start transforming that potential into success!*

10

12

14

16

10

12

14

16

10

12

14

16

daily win

daily growth



### to-do's

life

time

work

time



thursday 16

friday 17

saturday 18

sunday 19

today's goal

today's goal

today's goal

today's goal

10

10

10

10

12

12

12

12

14

14

14

14

16

16

16

16



notes

# OCT

week 43

life \_\_\_\_\_

work \_\_\_\_\_

monday 20

tuesday 21

wednesday 22

today's goal \_\_\_\_\_

today's goal \_\_\_\_\_

today's goal \_\_\_\_\_

### Check-in

- › what steps towards my goal do I want to take this week?
- › what else do I want to do this week?
- › plan it now!

⊗ Everyone seems to have too little time, yet people still get bored.

Take a critical, closer look at how you spent your time last week – it might surprise you!

10

10

10

12

12

12

14

14

14

16

16

16

daily win

daily growth



### to-do's

life

time

work

time



thursday 23

friday 24

saturday 25

sunday 26

today's goal

today's goal

today's goal

today's goal

End daylight saving time 🕒

10

10

10

10

12

12

12

12

14

14

14

14

16

16

16

16



notes

# OCT-NOV

week 44

monday 27

tuesday 28

wednesday 29

life \_\_\_\_\_

today's goal \_\_\_\_\_

today's goal \_\_\_\_\_

today's goal \_\_\_\_\_

work \_\_\_\_\_

### Check-in

- ▶ what steps towards my goal do I want to take this week?
- ▶ what else do I want to do this week?
- ▶ plan it now!



When you enjoy the journey, you're already where you want to be .

This week, challenge yourself to find joy in every small step you take towards your goal.

10

10

10

12

12

12

14

14

14

16

16

16

daily win

daily growth



### to-do's

life time

work time



thursday 30

friday 31

saturday 01

sunday 02

today's goal

today's goal

today's goal

today's goal

Halloween

10

10

10

10

12

12

12

12

14

14

14

14

16

16

16

16



notes

# Monthly reflection

*look back, appreciate the present, and plan ahead*

## evaluate your behaviour

flip back through the past month and then ask yourself, or reflect on, the following:

01 When I look back at my planned **goals** (the habit tracker, my weekly and daily goals), I notice that:

---

---

---

02 Have I completed all my planned **to-do's** this month? What contributed to that outcome?

---

---

03 How have I managed my **time** this month, and what impact did this have on my goals?

---

---

04 This month, I allowed myself to get **distracted** from achieving my goals by:

---

---

05 My most significant **achievements** this month are:

life

work

<hr/>	+	<hr/>	+
<hr/>	+	<hr/>	+
<hr/>	+	<hr/>	+

## bonus

01 What I **enjoyed** most this month was:

---

---

03 This month, I was most **proud** of:

---

---

02 My biggest **success** this month was:

---

---

04 My most important **lesson** this month was:

---

---



appreciate the present

take a couple of deep breaths and then ask yourself the following:

**I** At this moment, I am most **proud** of:

---

---

**II** I enjoy these **happy habits** (pages 03-04) today:

---

---

**III** Right now, I'm **feeling good** about these life domains from my Purpuz Map (step 01, page 27):

---

---



**IV** I'm **feeling less satisfied** with these life domains:

consider how to improve these next month or decide to leave them as they are (for now)

---

---



plan the month ahead

visualise your goal and then ask yourself the following questions:

**A** In the upcoming month I want to build or strengthen these **habits**:

---

---

**B** By the end of next month, I will have taken **steps** \_\_\_\_\_ to \_\_\_\_\_ from my Purpuz Path (step 04).

**C** Achieving this goal (see B) **means** the following to me:

---

---

**D** To **speed up** my progress towards this goal (B), I commit to taking the following actions in the upcoming month:

<b>life</b>	_____	<b>work</b>	_____
	_____		_____

Your future is yours to create! Plan an awesome next month >>>







thursday 06

friday 07

saturday 08

sunday 09

today's goal

today's goal

today's goal

today's goal

10

10

10

10

12

12

12

12

14

14

14

14

16

16

16

16



notes

# NOV

week 46

monday **10**

tuesday **11**

wednesday **12**

life \_\_\_\_\_

work \_\_\_\_\_

today's goal \_\_\_\_\_

today's goal \_\_\_\_\_

today's goal \_\_\_\_\_

St. Maarten

### Check-in

- ▶ what steps towards my goal do I want to take this week?
- ▶ what else do I want to do this week?
- ▶ plan it now!

⊗ **Raise your standards and growth will follow .**

*This week, take the time to reflect on the meaningful relationships in your life. Write down what makes each relationship valuable.*

10

12

14

16

10

12

14

16

10

12

14

16

daily win

daily growth



### to-do's

life

time

work

time



thursday 13

friday 14

saturday 15

sunday 16

today's goal

today's goal

today's goal

today's goal

Clen's Birthday

10

10

10

10

12

12

12

12

14

14

14

14

16

16

16

16



notes

# NOV

week 47

monday 17

tuesday 18

wednesday 19

life \_\_\_\_\_

work \_\_\_\_\_

today's goal \_\_\_\_\_

today's goal \_\_\_\_\_

today's goal \_\_\_\_\_

### Check-in

- ▶ what steps towards my goal do I want to take this week?
- ▶ what else do I want to do this week?
- ▶ plan it now!

10

10

10

12

12

12

14

14

14

16

16

16

⊗ A wise man learns from everyone .

*This week, make it your mission to learn something from every person you interact with.*

daily win

daily growth



### to-do's

life

time

work

time





thursday 20

friday 21

saturday 22

sunday 23

today's goal

today's goal

today's goal

today's goal

10

10

10

10

12

12

12

12

14

14

14

14

16

16

16

16



notes

# NOV

week 48

monday 24

tuesday 25

wednesday 26

life \_\_\_\_\_

work \_\_\_\_\_

today's goal \_\_\_\_\_

today's goal \_\_\_\_\_

today's goal \_\_\_\_\_

### Check-in

- › what steps towards my goal do I want to take this week?
- › what else do I want to do this week?
- › plan it now!

☒ One of the most beautiful gifts you can give someone is the gift of self-confidence .

Give someone's self-confidence a boost with a genuine compliment. What did you receive in return?

10 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

daily win

daily growth



### to-do's

life

time

work

time



thursday 27

friday 28

saturday 29

sunday 30

today's goal

today's goal

today's goal

today's goal

10

10

10

10

12

12

12

12

14

14

14

14

16

16

16

16



notes

# Monthly reflection

*look back, appreciate the present, and plan ahead*

## evaluate your behaviour

flip back through the past month and then ask yourself, or reflect on, the following:

01 When I look back at my planned **goals** (the habit tracker, my weekly and daily goals), I notice that:

---

---

---

02 Have I completed all my planned **to-do's** this month? What contributed to that outcome?

---

---

03 How have I managed my **time** this month, and what impact did this have on my goals?

---

---

04 This month, I allowed myself to get **distracted** from achieving my goals by:

---

---

05 My most significant **achievements** this month are:

life

work

<hr/>	+	<hr/>	+
<hr/>	+	<hr/>	+
<hr/>	+	<hr/>	+

## bonus

01 What I **enjoyed** most this month was:

---

---

03 This month, I was most **proud** of:

---

---

02 My biggest **success** this month was:

---

---

04 My most important **lesson** this month was:

---

---

appreciate the present

take a couple of deep breaths and then ask yourself the following:

I At this moment, I am most proud of:

---

---

II I enjoy these happy habits (pages 03-04) today:

---

---

III Right now, I'm feeling good about these life domains from my Purpuz Map (step 01, page 27):

---

---



IV I'm feeling less satisfied with these life domains:

consider how to improve these next month or decide to leave them as they are (for now)

---

---



plan the month ahead

visualise your goal and then ask yourself the following questions:

A In the upcoming month I want to build or strengthen these habits:

---

---

B By the end of next month, I will have taken steps \_\_\_\_\_ to \_\_\_\_\_ from my Purpuz Path (step 04).

C Achieving this goal (see B) means the following to me:

---

---

D To speed up my progress towards this goal (B), I commit to taking the following actions in the upcoming month:

life \_\_\_\_\_ work \_\_\_\_\_

---

---

Your future is yours to create! Plan an awesome next month >>>









thursday 04

friday 05

saturday 06

sunday 07

today's goal

today's goal

today's goal

today's goal

St. Nicolas Eve  

10

10

10

10

12

12

12

12

14

14

14

14

16

16

16

16



notes

# DEC

week 50

monday 08

tuesday 09

wednesday 10

life \_\_\_\_\_

work \_\_\_\_\_

today's goal \_\_\_\_\_

today's goal \_\_\_\_\_

today's goal \_\_\_\_\_

### Check-in

- ▶ what steps towards my goal do I want to take this week?
- ▶ what else do I want to do this week?
- ▶ plan it now!

⊗ The most valuable thing you can have with someone is a strong relationship.

This week, write a card to someone you love

10

12

14

16

10

12

14

16

10

12

14

16

daily win

daily growth



### to-do's

life

time

work

time



thursday **II**

friday **I2**

saturday **I3**

sunday **I4**

today's goal

today's goal

today's goal

today's goal

10

10

10

10

12

12

12

12

14

14

14

14

16

16

16

16



notes



thursday 18

friday 19

saturday 20

sunday 21

today's goal

today's goal

today's goal

today's goal

10

10

10

10

12

12

12

12

14

14

14

14

16

16

16

16



notes

# DEC

week 52

monday 22

tuesday 23

wednesday 24

life \_\_\_\_\_

work \_\_\_\_\_

today's goal \_\_\_\_\_

today's goal \_\_\_\_\_

today's goal \_\_\_\_\_

Christmas Eve 🎄

### Check-in

- ▶ what steps towards my goal do I want to take this week?
- ▶ what else do I want to do this week?
- ▶ plan it now!

10

10

10

12

12

12

14

14

14

16

16

16

🌀 The future is your direction, the past your guide.

Schedule a reflection; write down all the wonderful things you've discovered and experienced throughout the year.

daily win

daily growth



### to-do's

life | time

work | time

- ♡
- ♡
- ♡
- ♡
- ♡
- ♡
- ♡
- ♡
- ♡
- ♡

- ♡
- ♡
- ♡
- ♡
- ♡
- ♡
- ♡
- ♡
- ♡
- ♡

Turn to page 204: review and order new planner to fuel my dreams! 10 mins

thursday 25

friday 26

saturday 27

sunday 28

today's goal

today's goal

today's goal

today's goal

Christmas 

Boxing Day 

10

10

10

10

12

12

12

12

14

14

14

14

16

16

16

16



notes

# DEC-JAN

week 01

life \_\_\_\_\_

work \_\_\_\_\_

### Check-in

- ▶ what steps towards my goal do I want to take this week?
- ▶ what else do I want to do this week?
- ▶ plan it now!

⊗ Potential only becomes success by action .

*Pinpoint one area of your life where you have untapped potential. Take a single action to start transforming that potential into success!*

daily win  
daily growth

monday 29

today's goal

Still no planner for 2026?  
To be on time, order now!

10

12

14

16



tuesday 30

today's goal

10

12

14

16



wednesday 31

today's goal

New Year's Eve

10

12

14

16



to-do's

life time

work time





thursday 01

friday 02

saturday 03

sunday 04

today's goal

today's goal

today's goal

today's goal

10

10

10

10

12

12

12

12

14

14

14

14

16

16

16

16



notes

# Monthly reflection

look back, appreciate the present, and plan ahead

## evaluate your behaviour

flip back through the past month and then ask yourself, or reflect on, the following:

01 When I look back at my planned **goals** (the habit tracker, my weekly and daily goals), I notice that:

---

---

---

02 Have I completed all my planned **to-do's** this month? What contributed to that outcome?

---

---

03 How have I managed my **time** this month, and what impact did this have on my goals?

---

---

04 This month, I allowed myself to get **distracted** from achieving my goals by:

---

---

05 My most significant **achievements** this month are:

life

work

<hr/>	+	<hr/>	+
<hr/>	+	<hr/>	+
<hr/>	+	<hr/>	+

## bonus

01 What I **enjoyed** most this month was:

---

---

03 This month, I was most **proud** of:

---

---

02 My biggest **success** this month was:

---

---

04 My most important **lesson** this month was:

---

---

appreciate the present

take a couple of deep breaths and then ask yourself the following:

**I** At this moment, I am most **proud** of:

---

---

**II** I enjoy these **happy habits** (pages 03-04) today:

---

---

**III** Right now, I'm **feeling good** about these life domains from my Purpuz Map (step 01, page 27):

---

---



**IV** I'm **feeling less satisfied** with these life domains:

consider how to improve these next month or decide to leave them as they are (for now)

---

---



plan the month ahead

visualise your goal and then ask yourself the following questions:

**A** In the upcoming month I want to build or strengthen these **habits**:

---

---

**B** By the end of next month, I will have taken **steps** \_\_\_\_\_ to \_\_\_\_\_ from my Purpuz Path (step 04).

**C** Achieving this goal (see B) **means** the following to me:

---

---

**D** To **speed up** my progress towards this goal (B), I commit to taking the following actions in the upcoming month:

<b>life</b>	_____	<b>work</b>	_____
	_____		_____

Plan your best year yet. Make 2026 amazing with Purpuz!



# JAN

	thu	01
	fri	02
	sat	03
	sun	04
02	mon	05
	tue	06
	wed	07
	thu	08
	fri	09
	sat	10
	sun	11
03	mon	12
	tue	13
	wed	14
	thu	15
	fri	16
	sat	17
	sun	18
04	mon	19
	tue	20
	wed	21
	thu	22
	fri	23
	sat	24
	sun	25
05	mon	26
	tue	27
	wed	28
	thu	29
	fri	30
	sat	31

# FEB

	sun	01
06	mon	02
	tue	03
	wed	04
	thu	05
	fri	06
	sat	07
	sun	08
07	mon	09
	tue	10
	wed	11
	thu	12
	fri	13
	sat	14
	sun	15
08	mon	16
	tue	17
	wed	18
	thu	19
	fri	20
	sat	21
	sun	22
09	mon	23
	tue	24
	wed	25
	thu	26
	fri	27
	sat	28

# MAR

	sun	01
10	mon	02
	tue	03
	wed	04
	thu	05
	fri	06
	sat	07
	sun	08
11	mon	09
	tue	10
	wed	11
	thu	12
	fri	13
	sat	14
	sun	15
12	mon	16
	tue	17
	wed	18
	thu	19
	fri	20
	sat	21
	sun	22
13	mon	23
	tue	24
	wed	25
	thu	26
	fri	27
	sat	28
	sun	29
14	mon	30
	tue	31



# bucketlist

A large grid of small dots for writing notes.

Grow your potential, supercharge your success, and inspire others – explore the new Purpuz Planner, designed to make 2026 your best year yet. If you choose to order, I'd love for you to share your thoughts in a review. Go! Go! Go!



**Review on BOL**  
Inspire Others



**Review on Amazon**  
Share the Love



**Review on Google**  
Tell the World



subgoal

goal

subgoal



step

step	time
01	
02	
03	
04	
05	
06	
07	
08	
09	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	

total time to goal:

deadline:

subgoal

**goal**

subgoal

step

step	time
01	
02	
03	
04	
05	
06	
07	
08	
09	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	

total time to goal:

deadline:

subgoal

goal

subgoal

step

step	time
01	
02	
03	
04	
05	
06	
07	
08	
09	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	

total time to goal:

deadline:

subgoal

goal

subgoal

step

step	time
01	
02	
03	
04	
05	
06	
07	
08	
09	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	

total time to goal:

deadline:

subgoal

**goal**

subgoal



step

step	time
01	
02	
03	
04	
05	
06	
07	
08	
09	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	

find more canvases at [purpuz.com](http://purpuz.com)

total time to goal:

deadline:























**#energievreters**

› dit is wat mij energie kost ‹

After a corporate career and burnout, organisational sociologist and happiness expert **Clen Verkleij** (1986, Utrecht) created the Purpuz Planner – a simple, yet powerful way to achieve your goals while staying balanced. It quickly became a #1 bestseller, with over 70,000 books sold!

Simply looking to incorporate the Purpuz Planner into your team? At just €39.97 each, with our guarantee for more balance, happiness and success (see page 22), it's a no-brainer, right?

Looking for something more? Clen is on a mission to spread happiness and success through workshops and speaking engagements designed to help you easily implement the Purpuz® Method in your organisation. He covers topics like reducing stress, preventing burn-out, and getting more done with less effort. 'The Purpuz® Method has transformed the way we function – we're more productive and happier than ever!'

– Leonie, *Head of Strategy and Implementation*



[www.purpuz.com](http://www.purpuz.com) | Voorstraat 5c, Utrecht (NL) | +31(0)308791166 | [clen@purpuz.com](mailto:clen@purpuz.com)

### Purpuz Planner 2025

**Baby Pink** ISBN 978-94-92557-582  
**Bold Black** ISBN 978-94-92557-612  
**Golden Success** ISBN 978-94-92557-605  
**Morning Green** ISBN 978-94-92557-568



dutch design



**MADE IN HOLLAND**

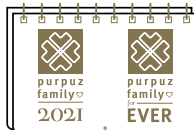
## More Purpuz Products



**Turn Dreams  
Into Results**



**Choose Love  
Over Bullets**



**Better Organised  
Less Stress**



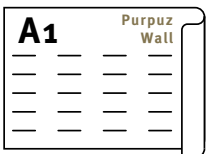
**Turn Thoughts  
Into Happiness**



**Turn Goals  
Into Profit**



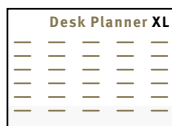
**Get Inspired  
Get a Purpuz**



**Think Big  
All Year**



**Never Forget  
Always Surprise**



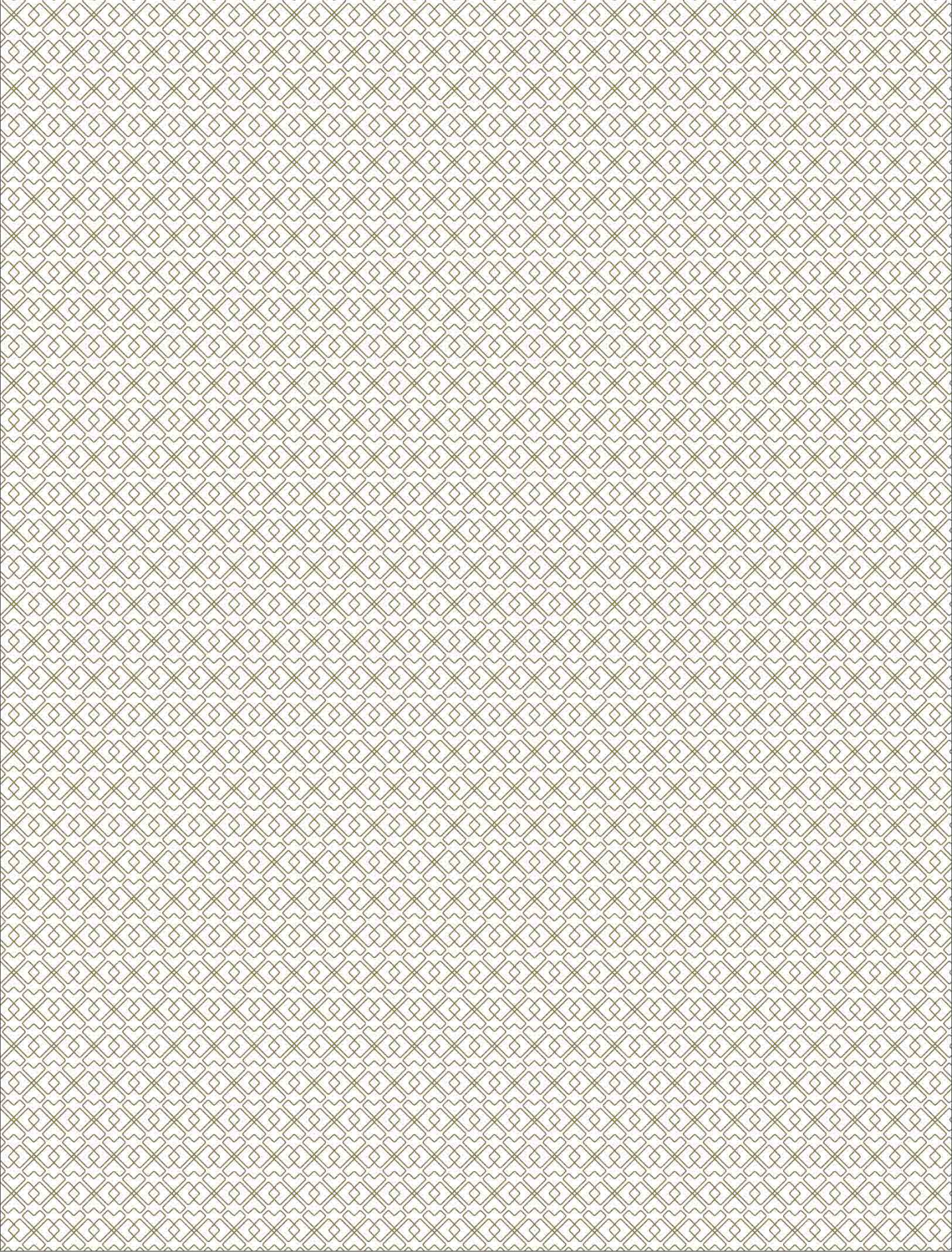
**Instant Overview  
Within Reach**



**Stay Healthy  
Get Fit**



**Instagram  
Post & Inspire**



**Stel je voor... Je hebt een goed voornemen, een mooi plan en doet het niet. Met deze Planner doe jij het wél. Laat je helpen! Haal je doelen. Voel je beter!**



uniek doelen  
werkboek



versterk je  
habbits



plan al je  
to-do's



vind  
inspiratie



reflecteer  
en leer



haal je  
doelen



start nu  
gratis!



Clen Verkleij (1986) is als organisatie socioloog afgestudeerd op geluk. Na een snelle corporate carrière en modieuze burn-out bedacht hij in 2016 de Purpuz Planner; de planner om in balans doelen te behalen. Zijn planner stond binnen een jaar bij **BOL op #1**. Start ook! Zet dromen om in resultaat. Maak 2024 geweldig!

Enjoy!



dutch design



Purpuz B.V.  
Voorstraat 5c  
Utrecht, NL