purpuz planner

2017

PU_planner_binnenwerk.indd 1 14-10-16 16:17

#happyhabits

- do small things with great love and care -

PU_planner_binnenwerk.indd 2 14-10-16 16:17

dingen die mij energie geven

- deze geluksmakers zijn belangrijk voor mij -

Schrijf, teken, 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.

PU_planner_binnenwerk.indd 3 14-10-16 16:17

waarom deze planner

het verhaal achter purpuz

Het begon met een droom voor een meer effectieve agenda voor mezelf. Een agenda, die mij helpt mijn doelen te plannen, me motiveert en me laat reflecteren. De Purpuz is nu mijn basis voor een gebalanceerd, gelukkig en succesvol leven.

mijn #purpuzstory

De Purpuz was er nooit geweest als mijn leven fantastisch was gebleven. Als rechterhand van de directeur had ik mijn droombaan gevonden. Ik had met succes het bedrijf in de UK geïntroduceerd, maar verdwaalde 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 gezond leven. Om op een gezonde manier mijn doelen te halen 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 gezond eten. Daarnaast startte ik met het schrijven van een boek over hoe je mensen gelukkig, gemotiveerd en productief kunt laten werken.

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.
Door te plannen, te structureren en te reflecteren kwam ik verder. Zo haalde ik mijn doel en werd ik weer gezond. Ik was weer in balans en voelde mij gelukkig en succesvol.

De behoefte ontstond om de tools van mijn coach in een overzichtelijk document samen te vatten. Een document dat mij dagelijks helpt bij het bepalen, plannen en uitvoeren van nieuwe doelen. Eén van deze nieuwe doelen was om iedereen toegang te geven tot de tools van mijn coach. Zodat ieder mens gebalanceerd, gelukkig en succesvol kan leven. Zo is de Purpuz ontstaan.

Een lifecoach voor iedereen!

Clen Verkleij
founder of Purpuz

PU_planner_binnenwerk.indd 4 14-10-16 16:17

purpuz planner 2017

graag teruggeven aan

.....

.....

.....

beloning

.....

.....

PU_planner_binnenwerk.indd 5 14-10-16 16:17

2017 - 2018 jaaroverzicht

januari 2017

	52	01	02	03	04	05
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	

februari 2017

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

maart 2017

	09	10	11	12	13
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	

april 2017

	13	14	15	16	17
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

mei 2017

	18	19	20	21	22
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	

juni 2017

	22	23	24	25	26
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	
zo	04	11	18	25	

juli 2017

	26	27	28	29	30	31
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	

augustus 2017

	31	32	33	34	35
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	

september 2017

	35	36	37	38	39
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	

oktober 2017

	39	40	41	42	43	44
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	

november 2017

	44	45	46	47	48
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	
za	04	11	18	25	
zo	05	12	19	26	

december 2017

	48	49	50	51	52
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

januari 2018

	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 2018

	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	
vr	02	09	16	23	
za	03	10	17	24	
zo	04	11	18	25	

maart 2018

	09	10	11	12	13
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	

april 2018

	13	14	15	16	17	18
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	

mei 2018

	18	19	20	21	22
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	

juni 2018

	22	23	24	25	26
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	

juli 2018

	26	27	28	29	30	31
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	

augustus 2018

	31	32	33	34	35
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	

september 2018

	35	36	37	38	39
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

oktober 2018

	40	41	42	43	44
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	

november 2018

	44	45	46	47	48
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	
zo	04	11	18	25	

december 2018

	48	49	50	51	52	01
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	

365 redenen voor feest

2017

za 24 dec.	-	zo 08 jan.	kerstvakantie
zo 01 jan.			Nieuwjaarsdag
di 14 feb.			Valentijnsdag
za 18 feb.	-	zo 26 feb.	voorjaarsvakantie - Noord
za 25 feb.	-	zo 05 mrt.	voorjaarsvakantie - Midden/Zuid
za 25 feb.	-	di 28 feb.	Carnaval
zo 26 mrt.			begin zomertijd, lekker lang licht

lente

begin op ma 20 mrt.

vr 14 apr.			Goede Vrijdag
zo 16 apr.	-	ma 17 apr.	Pasen
za 22 apr.	-	zo 30 apr.	meivakantie
do 27 apr.			Koningsdag
do 04 mei			Nationale Dodenherdenking
vr 05 mei			Bevrijdingsdag
zo 14 mei			Moederdag
do 25 mei			Hemelvaart
za 27 mei	-	di 27 jun.	Ramadan
zo 04 jun.	-	ma 05 jun.	Pinksteren
zo 18 jun.			Vaderdag

zomer

begin op wo 21 jun.

zo 25 jun.	-	di 27 jun.	Suikerfeest, Id-Al-Fitr
za 08 jul.	-	zo 20 aug.	zomervakantie - Midden
za 15 jul.	-	zo 27 aug.	zomervakantie - Zuid
za 22 jul.	-	zo 03 sep.	zomervakantie - Noord
vr 1 sep.	-	ma 04 sep.	Offerfeest, Eid-al-Adha
do 21 sep.	-	vr 22 sep.	Joods Nieuwjaar, Rosj Hasjana

herfst

begin op vr 22 sep.

za 30 sep.			Grote Verzoendag, Jom Kipoer
wo 04 okt.			Werelddierendag
za 14 okt.	-	zo 22 okt.	herfstvakantie - Midden/Zuid
za 21 okt.	-	zo 29 okt.	herfstvakantie - Noord
zo 29 okt.			begin wintertijd, je wint tijd
di 31 okt.			Halloween
za 11 nov.			St. Maarten
di 05 dec.			Pakjesavond

winter

begin op do 21 dec.

za 23 dec.	-	zo 07 jan.	kerstvakantie
ma 25 dec.	-	di 26 dec.	Kerstmis

Succes.

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 te voor

PU_planner_binnenwerk.indd 8 14-10-16 16:17

Hoe werkt de planner

klaar voor de start!

Wij van Purpuz streven ernaar om jouw leven meer gelukkig en succesvol te maken. Wij geloven erin dat wanneer je in balans je doelen haalt, je gelukkig en succesvol bent. Om in balans jouw doelen te halen, biedt de Purpuz je 8 tools.

acht tools tot je doel

van droom naar werkelijkheid

Er zijn 8 tools tot je doel. De eerste 4 tools helpen je jouw dromen om te zetten in een planbaar doel. Daarnaast zijn er 2 tools die je helpen plannen en 2 tools die je laten reflecteren op de voortgang naar het behalen van je doel.

De 8 tools worden op de volgende pagina's één voor één uitgelegd. Na deze uitleg begrijp je hoe de Purpuz werkt en hoe jij de planner effectief kunt gebruiken om in balans, gelukkig en succesvol te leven.

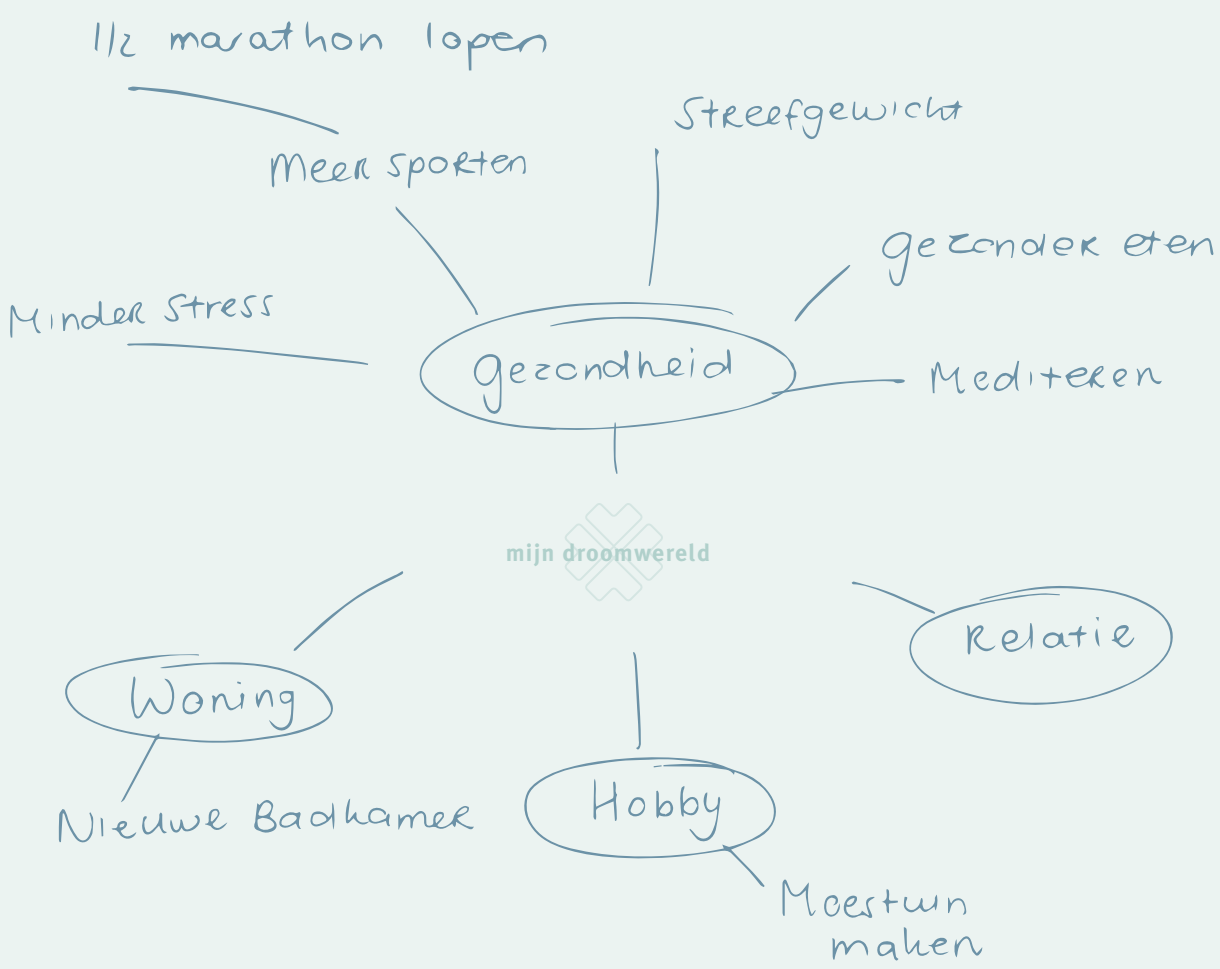
Een uitgebreid stappenplan tot je doel vind je in het **werkboek**, achterin de planner. Hier vind je ook de Purpuz Map, Matrix, Pad + Plan (Canvas) om in te vullen.

01 de Purpuz Map

je dromen visualiseren

De Purpuz Map helpt jou je dromen te visualiseren via een mindmap. Je leven bestaat uit verschillende levensgebieden, bijvoorbeeld werk, relaties en gezondheid. Wat de Purpuz Map doet, is je laten nadenken over waar je leven op dit moment uit bestaat. En daarna waar jij van droomt. Hoe wil jij dat je leven er over 3 jaar zal uitzien?

ik droom ervan . . . **levensgebied** **levensgebied** **ik droom ervan . . .**



02 de Purpuz Matrix

je dromen ordenen

Na het invullen van de Purpuz Map is het per levensgebied duidelijk wat jouw dromen zijn. Omdat je niet aan iedere droom tegelijkertijd kunt werken, maak je een keuze welke droom je als eerste gaat verwezenlijken. Met het maken van deze keuze helpt de Purpuz Matrix je. Deze Matrix laat je per droom afvragen:

- hoe graag je de droom wilt verwezenlijken
- hoeveel energie je krijgt om aan deze droom te werken

Nadat je de 'wil' en de 'energie' voor een droom bij jezelf hebt gepeild, plaats je de droom in het vakje van de Purpuz Matrix die overeenkomt met jouw gevoel.

Uit de 'doeners' kies je vervolgens die droom waarvoor je de meeste 'wil' hebt en waarvan je de meeste 'energie' krijgt.

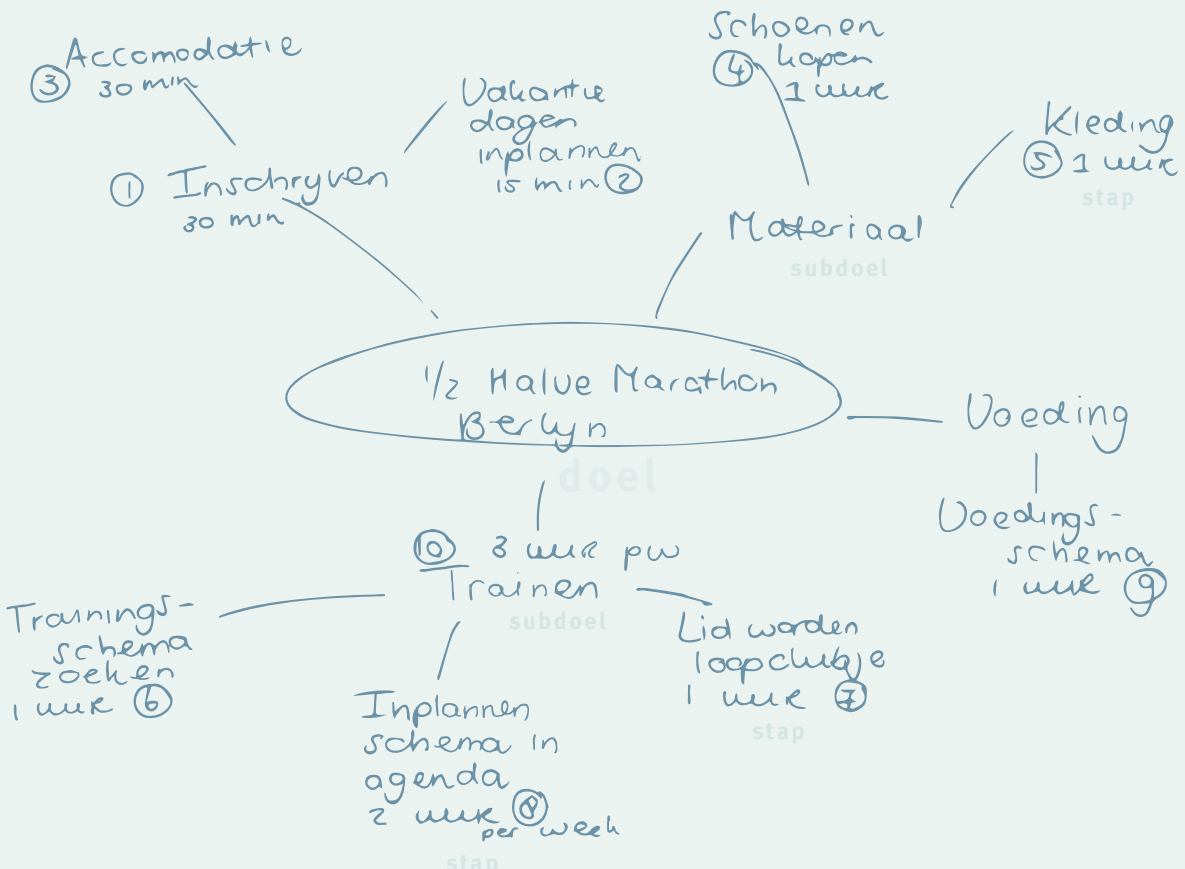
'Er is niemand die in 1 keer van de kelder naar de zolder kan springen, zo is het ook met realiseren van doelen. Dit gaat stap voor stap.

De gekozen droom is nu jouw doel geworden. Jouw doel ga je opdelen in kleine overzichtelijk stappen, voorzien van tijd en volgorde. Hiervoor gebruik je het Purpuz Canvas. Het Purpuz Canvas bestaat uit 2 onderdelen, het Purpuz Plan en het Purpuz Pad.

03 het purpuz plan
je doel opdelen in stappen

Met het Purpuz Plan deel je jouw grote doel op in kleine overzichtelijke stappen. Je bedenkt, met behulp van een mindmap, welke stappen er nodig zijn om je doel te bereiken.

het purpuz plan



purpuz canvas

04 het purpuz pad
je voegt tijd en volgorde toe

In het Purpuz Plan heb je alle stappen tot jouw doel opgeschreven. Nu ga je daar per stap aan toevoegen hoeveel tijd je denkt dat het je kost deze stap te nemen. Vervolgens bepaal je de volgorde waarin je de stappen gaat zetten.

In het Purpuz Pad schrijf je overzichtelijk de stappen uit het Purpuz Plan (tool 3) onder elkaar op, voorzien van hun geschatte tijd. Alle geschatte tijd bij elkaar opgeteld is de totale tijd tot het bereiken van jouw doel. Deze totale tijd kun je gebruiken voor het bepalen van je deadline.

het purpuz pad

	stap		tijd
01	Inschryven marathon	01	30 min
02	Vakantiedagen plannen	02	15 min
03	Accomodatie regelen	03	30 min
04	Schoenen kopen	04	1 uur
05	Kleding kopen	05	1 uur
06	Trainingsschema zoeken	06	1 uur
07	Inplannen schema	07	2 uur
08	Lid worden loopclubje	08	1 uur
09	Voedingsschema opstellen	09	1 uur
10	Start trainen	10	± 3 uur per week
11		11	
12		12	
13		13	
14		14	
15		15	

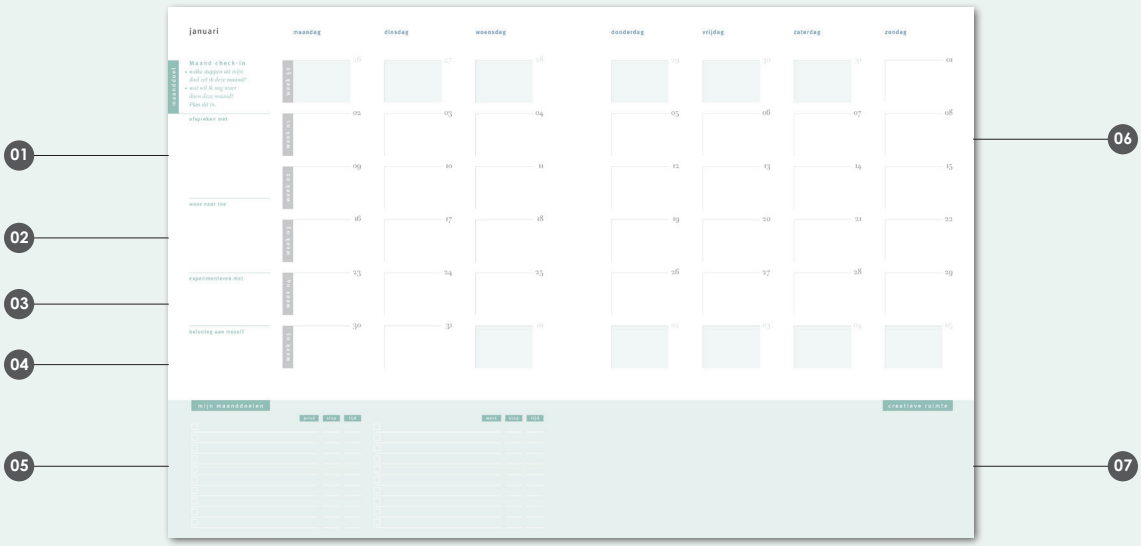
totale tijd tot doel - eenmalig 8 uur 15 min
- wekelijks ± 3 uur pw

deadline 24 september 2017

purpuz canvas

05 de maandplanning
je doel plannen

In het Purpuz Canvas (tool 3 & 4) staan de stappen die je gebruikt bij het maken van je maandplanning. Onder 'mijn maanddoelen' schrijf je de stappen die je die maand naar je doel wilt zetten. Omdat een gebalanceerd, gelukkig en succesvol leven uit meer bestaat dan alleen je doelen halen, is het in je maandplanning ook belangrijk om tijd vrij te maken voor je naasten, jezelf en nieuwe dingen. Hiervoor is ruimte gereserveerd.



01 afspreken met
Van welke mensen krijg je energie en word je blij? Is het die ene collega, die uit het oog verloren achterneef of je beste buur? Maak een afspraak met ze!

02 waar naar toe
Waar wil je deze maand naar toe? De natuur in, naar een inspirerende lezing of naar een toneelstuk waar je over hebt gelezen? 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.

04 beloning aan mezelf
Geef jezelf een beloning, omdat je zo goed in jezelf investeert. Neem een warm bad, geef jezelf een schouderklopje of iets moois.

mijn maanddoelen
05 Hier schrijf je jouw doelen op voor de maand. Wat zijn de stappen uit het Purpuz Pad die je die maand wilt gaan zetten?

maandkalender
06 De maanddoelen, de inhoud van de rubrieken en eventuele afspraken plan je hier globaal in.

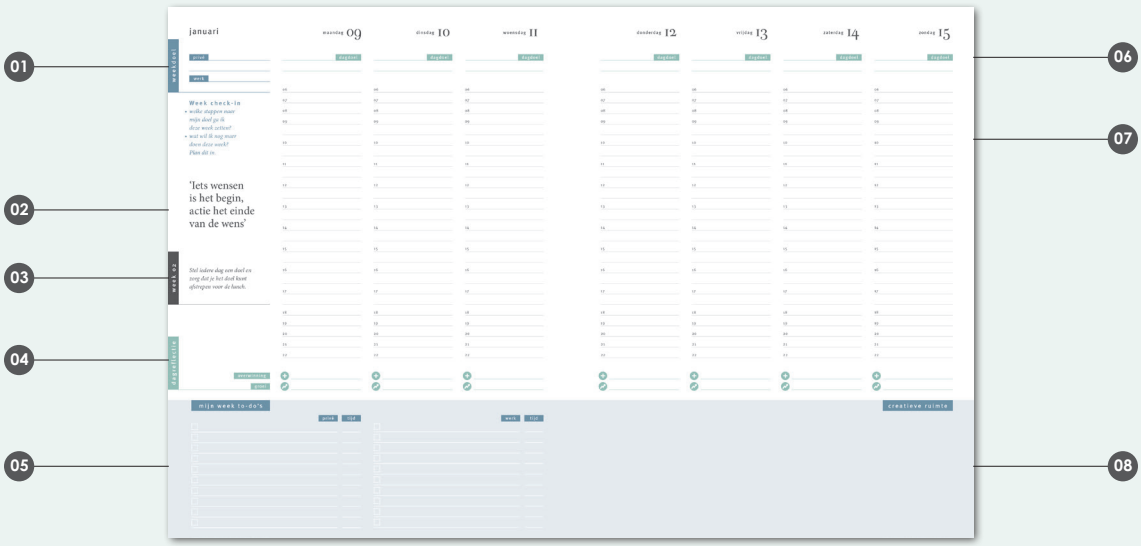
creatieve ruimte
07 Laat je creativiteit de vrije loop. Teken, kleur, maak aantekeningen… deze ruimte is voor jou!

'If you fail to plan You are planning to fail'

- Benjamin Franklin -

06 de weekplanning
je to-do's bepalen

In de maandplanning heb je jouw week to-do's globaal aangegeven. Aan het begin van de week check je of die nog realistisch zijn. De stappen naar je doel, en wat je verder nog wilt doen, schrijf je op in 'mijn week to-do's'. Deze to-do's plan je daarna in op een dag en tijd.



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 waarop je iets wilt bereiken.

02 wijsheid & motivatie
Wijsheid en motivatie haal je uit jezelf maar ook uit anderen. Daarom is er wekelijks een inspirerende quote of spreuk voor je.

03 uitdaging
Wekelijks staat hier een nieuwe uitdaging voor je, geïnspireerd op de quote of spreuk van die week.

04 dagreflectie
Vul hier aan het einde van de dag in twee woorden in:

jouw dagelijkse overwinning
wat ging er goed? waar ben je trots op?
wat waardeer je aan de dag?

jouw dagelijkse groei
waar kan je morgen in groeien?
wat kun je anders doen?

05 mijn week to-do's
Vanuit je maandplanning beschrijf je hier de stappen naar jouw doel voor deze week. Deze vul je aan met andere belangrijke privé en werk to-do's. De geschatte tijd staat erbij, zodat je ze makkelijk kunt inplannen in de week

06 dagdoel
Wat is jouw belangrijkste doel voor vandaag? Geef hier je dagdoel de aandacht die het verdient. En zet de volgende positieve stap in je ontwikkeling.

07 weekkalender
In de weekkalender plan je jouw to-do's en afspraken. Het helpt als je hiervoor een vast moment in de week kiest, bijvoorbeeld zondagavond.

08 creatieve ruimte
Laat je creativiteit de vrije loop. Teken, kleur, maak aantekeningen... deze ruimte is voor jou!

07 dagreflectie
sta kort stil bij de dag

08 vragen aan jezelf
je maandelijkse check-in

We geloven dat het goed is om regelmatig bij jezelf stil te staan en je af te vragen of je nog in balans aan jouw doelen werkt. Daarom is er in de Purpuz zowel dagelijks als maandelijks ruimte voor reflectie.

Dagelijks is er aan het einde van de dag ruimte voor reflectie. Deze ruimte is aangegeven met:

voor de dagelijkse overwinningen
Hier schrijf je op wat er vandaag goed ging, waar je trots op bent of wat je waardeert aan de dag.

voor dagelijkse groei
Hier schrijf je op waarin je morgen kunt groeien, wat er anders kan, de volgende stap in je ontwikkeling.

Aan het einde van iedere maand zijn er twee pagina's voor reflectie. Met de 'vragen aan jezelf' reflecteer je op de afgelopen maand, sta je stil bij het heden en kijk je naar de toekomst.

vragen aan jezelf
kijk terug, sta stil bij het heden en plan je toekomst

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

01 Als ik naar mijn week- en dagdoelen kijk, valt mij op dat:

02 Omdat ik wel / niet alle geplande to-do's heb gedaan, beoordeel ik mijn maandplanning als:

03 Heb ik voldoende tijd vrijgemaakt om te werken aan mijn dromen en hoe komt dat?

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

05 Deze groei heb ik in januari doorgemaakt:

Privé Werk

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 geniet ik vandaag:

III Met deze levensgebieden uit mijn Purpuz Map ben ik gelukkig:

met deze levensgebieden ben ik minder gelukkig:

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

plan je toekomst
visualiseer je doel en stel jezelf daarna de volgende vragen:

A De lessen die ik volgende maand ga toepassen, zijn:

B Voor het einde van februari zet ik stap tot

C Het halen van mijn doel betekent voor mij:

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

schrijf, teken, plak hier het hoogtepunt van je maand

schrijf, teken, plak hier het hoogtepunt van je maand

klaar voor de start

je dromen verwezenlijken

Je weet nu hoe de Purpuz werkt, hoe deze is opgebouwd en hoe de planner je kan helpen met het verwezenlijken van jouw dromen. Je hebt alle tools in handen voor een meer gebalanceerd, gelukkig en succesvol leven. Het is nu aan jou om de volgende stap te zetten.

De volgende stap is het invullen van de Purpuz Map, de Matrix en het Canvas. Deze vind je achterin het werkboek. In het werkboek staat daarnaast ook een uitgebreid stappenplan. Als je nieuw bent met de Purpuz methode raden we je aan om het stappenplan te volgen. Op deze manier weet je zeker dat je het maximale uit de Purpuz en uit jouw tijd haalt. Kijk in ieder geval even naar de planningstips om nog sneller je doel te halen.

Het is haalbaar.
Ik deed het.
Jij kunt het ook.

Succes!

Insanity

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

- Albert Einstein -

de purpuz planner promise

doen wat je belooft

Wij zijn ervan overtuigd dat het gebruik van de Purpuz 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 daarvoor. Dit is onze overtuiging.

Heb jij ook je best gedaan, maar ben je niet overtuigd dat wij je verder hebben gebracht? Dat je leven niet méér in balans, gelukkig en succesvol is? Stuur je Purpuz dan met je verhaal retour en je krijgt je geld terug.

We Promise.

ervaar je meer balans, geluk en succes?

Vergeet dan niet je vooruitgang te delen met je omgeving. Door het delen van je geluk en succes inspireer je anderen om ook hun dromen na te streven. En 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. #purpuzprogress

suggesties?

Een goed idee of verbetering? Deel dit met ons!
Stuur je berichtje naar ikweethetbeter@purpuz.com
Wij zetten zelf ook graag een stap vooruit. #purpuztogether

agenda

dec. 2017 - dec. 2018

iedere maand

maandplanning
je doel plannen

weken van de maand
je doel uitvoeren

twee reflectiepagina's
genieten van je groei

PU_planner_binnenwerk.indd 19 14-10-16 16:17

januari

maanddoel

Maand check-in

- *welke stappen uit mijn doel zet ik deze maand?*
- *wat wil ik nog meer doen deze maand? Plan dit in.*

afspreken met

waar naar toe

experimenteren met

beloning aan mezelf

	maandag	dinsdag	woensdag
week 52	26 Kerstmis	27	28
week 01	02	03	04
week 02	09	10	11
week 03	16	17	18
week 04	23	24	25
week 05	30	31	01

mijn maanddoelen

privé	stap	tijd

werk	stap	tijd

donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
29	30	31	01 Nieuwjaarsdag
05	06	07	08 einde kerstvakantie
12	13	14	15
19	20	21	22
26	27	28	29
02	03	04	05

creatieve ruimte

december - januari

maandag 26

dinsdag 27

woensdag 28

weekdoel

privé

werk

dagdoel

dagdoel

dagdoel

Kerstmis

06

07

08

09

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

Week check-in

- *welke stappen naar mijn doel ga ik deze week zetten?*
- *wat wil ik nog meer doen deze week? Plan dit in.*

‘Als je kaken gesloten blijven, hoort niemand de stem in je hoofd spreken’

week 52

Laat deze week de stem in je hoofd horen. Spreek je mening uit!

dagreflectie

overwinning

groei

mijn week to-do’s

privé | tijd

werk | tijd

donderdag 29

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

vrijdag 30

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

zaterdag 31

dagdoel

Oudejaarsdag

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

zondag 01

dagdoel

Nieuwjaarsdag

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

creatieve ruimte

januari

maandag 02

dinsdag 03

woensdag 04

weekdoel

privé

werk

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

Week check-in

- *welke stappen naar mijn doel ga ik deze week zetten?*
- *wat wil ik nog meer doen deze week? Plan dit in.*

‘Wie in balans zijn doelen haalt, is gelukkig en succesvol’

week 01

Begin het jaar goed.
Stel jezelf een doel.
Maak een plan en zet de eerste stap naar realisatie.

dagreflectie

overwinning

groei

mijn week to-do’s

privé | tijd

werk | tijd

donderdag 05

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

vrijdag 06

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

zaterdag 07

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

zondag 08

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

creatieve ruimte

januari

maandag 09 | dinsdag 10 | woensdag 11

weekdoel

privé

werk

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

Week check-in

- *welke stappen naar mijn doel ga ik deze week zetten?*
- *wat wil ik nog meer doen deze week? Plan dit in.*

‘Iets wensen is het begin, actie het einde van de wens’

week 02

Stel iedere dag een doel en zorg dat je het doel kunt afstrepen voor de lunch.

dagreflectie

overwinning

groei

mijn week to-do’s

privé | tijd

werk | tijd

donderdag 12

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

vrijdag 13

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

zaterdag 14

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

zondag 15

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

creatieve ruimte

januari

maandag 16

dinsdag 17

woensdag 18

weekdoel

privé

werk

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

Week check-in

- *welke stappen naar mijn doel ga ik deze week zetten?*
- *wat wil ik nog meer doen deze week? Plan dit in.*

‘Je groeit dagelijks vanzelf, wanneer je erbij stilstaat wat sneller’

week 03

Sta deze week aan het einde van elke dag iets uitgebreider stil waar jij die dag beter in bent geworden.

dagreflectie

overwinning

groei

mijn week to-do’s

privé | tijd

werk | tijd

donderdag 19	vrijdag 20	zaterdag 21	zondag 22
dagdoel	dagdoel	dagdoel	dagdoel
06	06	06	06
07	07	07	07
08	08	08	08
09	09	09	09
10	10	10	10
11	11	11	11
12	12	12	12
13	13	13	13
14	14	14	14
15	15	15	15
16	16	16	16
17	17	17	17
18	18	18	18
19	19	19	19
20	20	20	20
21	21	21	21
22	22	22	22

creatieve ruimte

januari

maandag 23

dinsdag 24

woensdag 25

weekdoel

privé

werk

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

Week check-in

- *welke stappen naar mijn doel ga ik deze week zetten?*
- *wat wil ik nog meer doen deze week? Plan dit in.*

‘Lach naar de wereld en de wereld lacht naar jou’

week 04

Glimlach deze week naar personen die onderweg je pad kruisen.

dagreflectie

overwinning

groei

mijn week to-do’s

privé | tijd

werk | tijd

donderdag 26

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

vrijdag 27

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

zaterdag 28

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

zondag 29

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

creatieve ruimte

vragen aan jezelf

kijk terug, sta stil bij het heden en plan je toekomst

kijk terug

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

01 Als ik naar mijn week- en dagdoelen kijk, valt mij op dat:

02 Omdat ik wel / niet alle geplande to-do's heb gedaan, beoordeel ik mijn maandplanning als:

03 Heb ik voldoende tijd vrijgemaakt om te werken aan mijn dromen en hoe komt dat?

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

05 Deze groei heb ik in januari doorgemaakt:

Privé

Werk

schrijf, teken, plak hier het hoogtepunt van je maand

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 geniet ik vandaag:

III Met deze levensgebieden uit mijn Purpuz Map ben ik gelukkig:

⊕

met deze levensgebieden ben ik minder gelukkig:

⊖*

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

plan je toekomst

visualiseer je doel en stel jezelf daarna de volgende vragen:

A De lessen die ik volgende maand ga toepassen, zijn:

B Voor het einde van februari zet ik stap tot

C Het halen van mijn doel betekent voor mij:

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

schrijf, teken, plak hier het hoogtepunt van je maand

februari

maanddoel

Maand check-in

- *welke stappen uit mijn doel zet ik deze maand?*
- *wat wil ik nog meer doen deze maand? Plan dit in.*

afspreken met

waar naar toe

experimenteren met

beloning aan mezelf

	maandag	dinsdag	woensdag
week 05	30	31	01
week 06	06	07	08
week 07	13	14 Valentijnsdag	15
week 08	20	21	22
week 09	27	28 einde Carnaval	01
week 10	06	07	08

mijn maanddoelen

privé	stap	tijd

werk	stap	tijd

donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
02	03	04	05
09	10	11	12
16	17	18 begin voorjaarsvakantie - Noord	19
23	24	25 begin voorjaarsvakantie - Midden/Zuid begin Carnaval	26 einde voorjaarsvakantie - Noord
02	03	04	05 einde voorjaarsvakantie - Midden/Zuid
09	10	11	12

creatieve ruimte

maandag 30 | dinsdag 31 | woensdag 01

weekdoel

privé

werk

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

Week check-in

- *welke stappen naar mijn doel ga ik deze week zetten?*
- *wat wil ik nog meer doen deze week? Plan dit in.*

‘Deel jouw geluk en het verdubbelt’

week 05

Plan deze week een geluksmaker in om samen met iemand te doen en deel zo jouw geluk.

dagreflectie

overwinning

groei

mijn week to-do’s

privé | tijd

werk | tijd

donderdag 02

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

vrijdag 03

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

zaterdag 04

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

zondag 05

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

creatieve ruimte

februari

maandag 06

dinsdag 07

woensdag 08

weekdoel

privé

werk

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

Week check-in

- *welke stappen naar mijn doel ga ik deze week zetten?*
- *wat wil ik nog meer doen deze week? Plan dit in.*

‘De liefde met jezelf kan een leven lang duren’

week 06

Schrijf iedere dag van de week een reden op waarom je van jezelf houdt.

dagreflectie

overwinning

groei

mijn week to-do’s

privé | tijd

werk | tijd

donderdag 09

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

vrijdag 10

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

zaterdag 11

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

zondag 12

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

creatieve ruimte

februari

maandag 13

dinsdag 14

woensdag 15

weekdoel

privé

werk

dagdoel

dagdoel

dagdoel

Valentijnsdag

Week check-in

- *welke stappen naar mijn doel ga ik deze week zetten?*
- *wat wil ik nog meer doen deze week? Plan dit in.*

‘Wanneer je irritatie groeit, groeit het zelden naar een oplossing’

Geef bij lichte irritatie al feedback, zodat iemand zich zou kunnen aanpassen.

week 07

06 07 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22

dagreflectie

overwinning

groei

mijn week to-do’s

privé | tijd

werk | tijd

donderdag 16

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

vrijdag 17

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

zaterdag 18

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

zondag 19

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

creatieve ruimte

februari

maandag 20 | dinsdag 21 | woensdag 22

weekdoel

privé

werk

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

Week check-in

- *welke stappen naar mijn doel ga ik deze week zetten?*
- *wat wil ik nog meer doen deze week? Plan dit in.*

‘De grens tussen het toelaatbare en het ontoelaatbare heet vrije wil’

week 08

Pijl tijdens iedere interactie bij jezelf wat je wilt en geeft dit aan de ander aan.

dagreflectie

overwinning

groei

mijn week to-do’s

privé | tijd

werk | tijd

donderdag 23	vrijdag 24	zaterdag 25	zondag 26
dagdoel	dagdoel	dagdoel	dagdoel
		begin Carnaval	
06	06	06	06
07	07	07	07
08	08	08	08
09	09	09	09
10	10	10	10
11	11	11	11
12	12	12	12
13	13	13	13
14	14	14	14
15	15	15	15
16	16	16	16
17	17	17	17
18	18	18	18
19	19	19	19
20	20	20	20
21	21	21	21
22	22	22	22

creatieve ruimte

vragen aan jezelf

kijk terug, sta stil bij het heden en plan je toekomst

kijk terug

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

01 Als ik naar mijn week- en dagdoelen kijk, valt mij op dat:

02 Omdat ik wel / niet alle geplande to-do's heb gedaan, beoordeel ik mijn maandplanning als:

03 Heb ik voldoende tijd vrijgemaakt om te werken aan mijn dromen en hoe komt dat?

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

05 Deze groei heb ik in februari doorgemaakt:

Privé

Werk

schrijf, teken, plak hier het hoogtepunt van je maand

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 geniet ik vandaag:

III Met deze levensgebieden uit mijn Purpuz Map ben ik gelukkig:

⊕

met deze levensgebieden ben ik minder gelukkig:

⊖*

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

plan je toekomst

visualiseer je doel en stel jezelf daarna de volgende vragen:

A De lessen die ik volgende maand ga toepassen, zijn:

B Voor het einde van maart zet ik stap tot

C Het halen van mijn doel betekent voor mij:

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

schrijf, teken, plak hier het hoogtepunt van je maand

maart

maanddoel

Maand check-in

- *welke stappen uit mijn doel zet ik deze maand?*
- *wat wil ik nog meer doen deze maand? Plan dit in.*

afspreken met

waar naar toe

experimenteren met

beloning aan mezelf

	maandag	dinsdag	woensdag
week 09	27	28	01
week 10	06	07	08
week 11	13	14	15
week 12	20	21	22
week 13	27	28	29
week 05	03	04	05

mijn maanddoelen

privé	stap	tijd

werk	stap	tijd

donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
02	03	04	05
09	10	11	12
16	17	18	19
23	24	25	26 begin zomertijd, lekker lang licht
30	31	01	02
06	07	08	09

creatieve ruimte

maandag 27 | dinsdag 28 | woensdag 01

weekdoel

privé

werk

dagdoel | dagdoel | dagdoel

einde Carnaval

06 | 06 | 06
07 | 07 | 07
08 | 08 | 08
09 | 09 | 09
10 | 10 | 10
11 | 11 | 11
12 | 12 | 12
13 | 13 | 13
14 | 14 | 14
15 | 15 | 15
16 | 16 | 16
17 | 17 | 17
18 | 18 | 18
19 | 19 | 19
20 | 20 | 20
21 | 21 | 21
22 | 22 | 22

Week check-in

- *welke stappen naar mijn doel ga ik deze week zetten?*
- *wat wil ik nog meer doen deze week? Plan dit in.*

‘Start met het leven van je droom en je werkt geen dag meer’

week 09

Wees je deze week iedere morgen bewust hoe mooi het is dat jij aan je droom mag werken.

dagreflectie

overwinning

groei

mijn week to-do’s

privé	tijd	werk	tijd
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	

donderdag 02

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

vrijdag 03

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

zaterdag 04

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

zondag 05

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

creatieve ruimte

maart

maandag 06

dinsdag 07

woensdag 08

weekdoel

privé

werk

dagdoel

Week check-in

- *welke stappen naar mijn doel ga ik deze week zetten?*
- *wat wil ik nog meer doen deze week? Plan dit in.*

‘Geld mislopen is soms je grootste schat’

week 10

Beschrijf een situatie waarin je achteraf blij was dat het anders is gelopen dan je van te voren had voorgesteld.

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

dagreflectie

overwinning

groei

mijn week to-do’s

privé | tijd

werk | tijd

donderdag 09

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

vrijdag 10

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

zaterdag 11

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

zondag 12

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

creatieve ruimte

maart

maandag 13

dinsdag 14

woensdag 15

weekdoel

privé

werk

dagdoel

Week check-in

- *welke stappen naar mijn doel ga ik deze week zetten?*
- *wat wil ik nog meer doen deze week? Plan dit in.*

‘Een half woord is voldoende om verkeerd begrepen te worden’

week 11

Laat deze week iemand uitpraten voordat je deze persoon probeert te begrijpen.

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

dagreflectie

overwinning

groei

mijn week to-do’s

privé | tijd

werk | tijd

donderdag 16

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

vrijdag 17

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

zaterdag 18

dagdoel

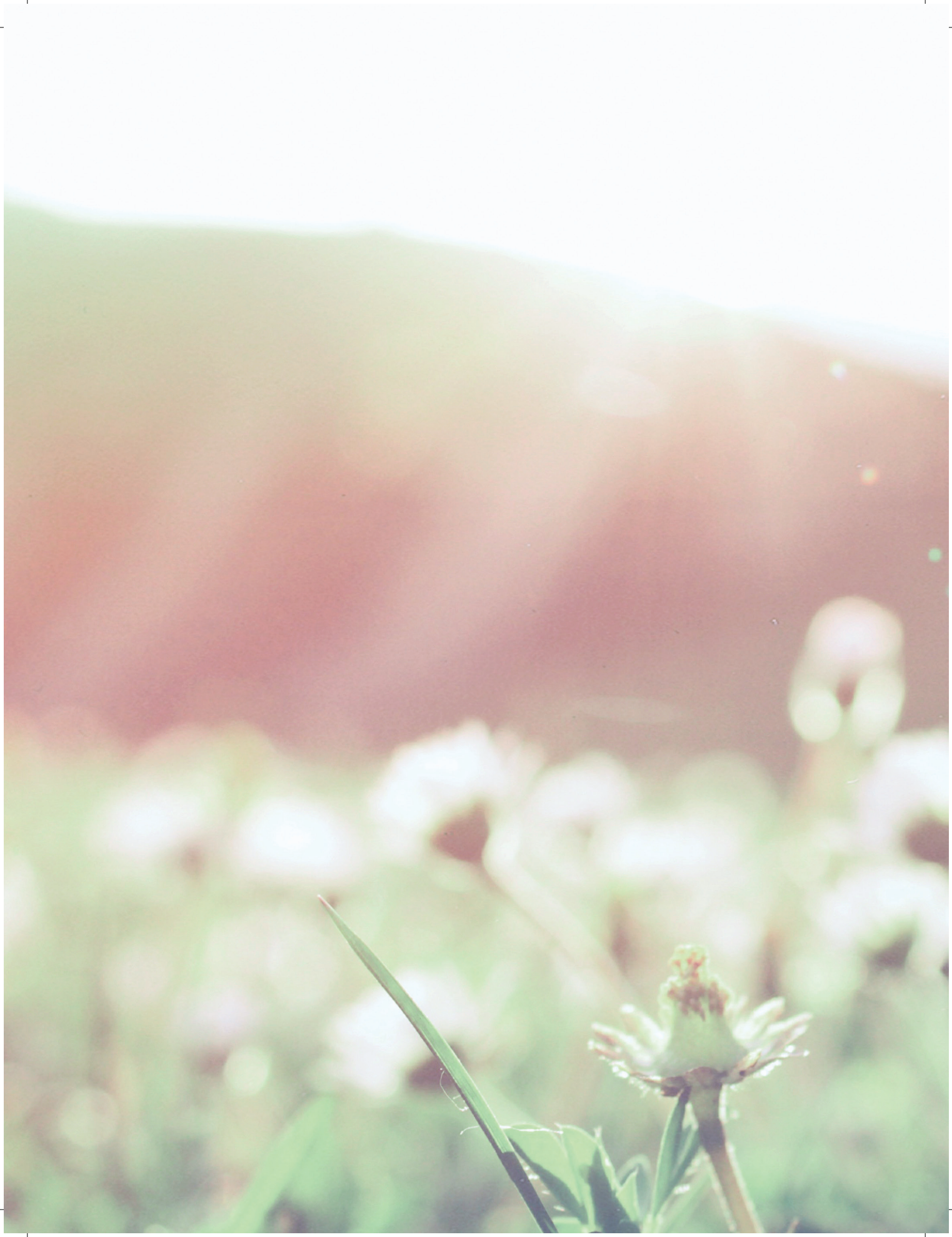
06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

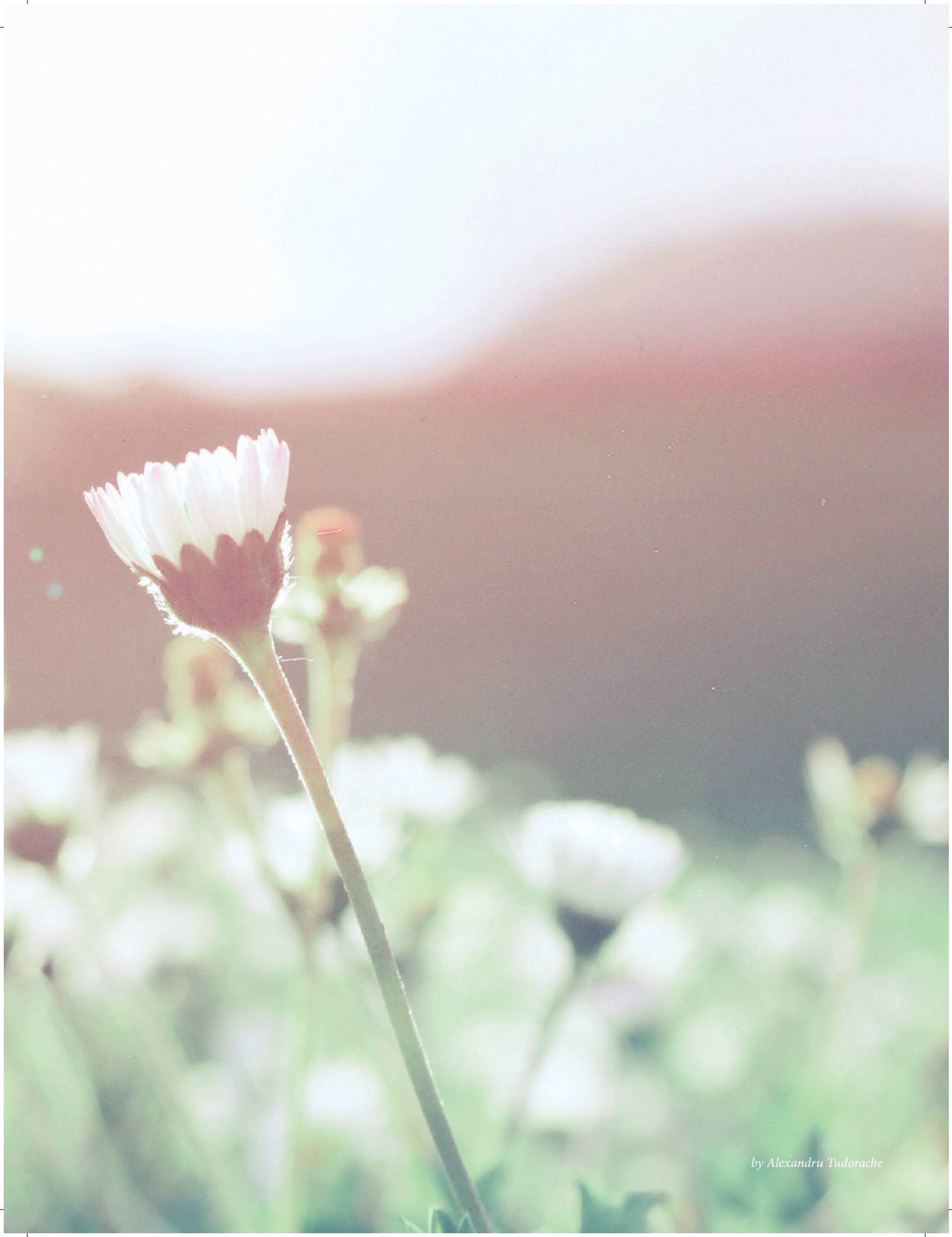
zondag 19

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

creatieve ruimte





PU_planner_binnenwerk.indd 55 14-10-16 16:17

maart

maandag 20

dinsdag 21

woensdag 22

weekdoel

privé

werk

dagdoel

Week check-in

- *welke stappen naar mijn doel ga ik deze week zetten?*
- *wat wil ik nog meer doen deze week? Plan dit in.*

‘Geduld laat oplossingen ontstaan’

week 12

Kom deze week niet meteen in actie als iets verkeerd lijkt te gaan. Heb geduld en kijk of het zichzelf oplost.

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

dagreflectie

overwinning

groei

mijn week to-do’s

privé | tijd

werk | tijd

donderdag 23	vrijdag 24	zaterdag 25	zondag 26
dagdoel	dagdoel	dagdoel	dagdoel
			begin zomertijd, lekker lang licht
06	06	06	06
07	07	07	07
08	08	08	08
09	09	09	09
10	10	10	10
11	11	11	11
12	12	12	12
13	13	13	13
14	14	14	14
15	15	15	15
16	16	16	16
17	17	17	17
18	18	18	18
19	19	19	19
20	20	20	20
21	21	21	21
22	22	22	22

creatieve ruimte

vragen aan jezelf

kijk terug, sta stil bij het heden en plan je toekomst

kijk terug

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

01 Als ik naar mijn week- en dagdoelen kijk, valt mij op dat:

02 Omdat ik wel / niet alle geplande to-do's heb gedaan, beoordeel ik mijn maandplanning als:

03 Heb ik voldoende tijd vrijgemaakt om te werken aan mijn dromen en hoe komt dat?

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

05 Deze groei heb ik in maart doorgemaakt:

Privé

Werk

schrijf, teken, plak hier het hoogtepunt van je maand

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 geniet ik vandaag:

III Met deze levensgebieden uit mijn Purpuz Map ben ik gelukkig:

⊕

met deze levensgebieden ben ik minder gelukkig:

⊖*

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

plan je toekomst

visualiseer je doel en stel jezelf daarna de volgende vragen:

A De lessen die ik volgende maand ga toepassen, zijn:

B Voor het einde van april zet ik stap tot

C Het halen van mijn doel betekent voor mij:

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

schrijf, teken, plak hier het hoogtepunt van je maand

april

maanddoel

Maand check-in

- *welke stappen uit mijn doel zet ik deze maand?*
- *wat wil ik nog meer doen deze maand? Plan dit in.*

afspreken met

waar naar toe

experimenteren met

beloning aan mezelf

	maandag	dinsdag	woensdag
week 13	27	28	29
week 14	03	04	05
week 15	10	11	12
week 16	17 Pasen	18	19
week 17	24	25	26
week 05	01	02	03

mijn maanddoelen

privé	stap	tijd

werk	stap	tijd

donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
30	31	01	02
06	07	08	09
13	14 Goede Vrijdag	15	16 Pasen
20	21	22 begin meivakantie	23
27 Koningsdag	28	29	30 einde meivakantie
04	05	06	07

creatieve ruimte

maart - april

maandag 27

dinsdag 28

woensdag 29

weekdoel

privé

werk

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

Week check-in

- *welke stappen naar mijn doel ga ik deze week zetten?*
- *wat wil ik nog meer doen deze week? Plan dit in.*

‘Reflectie geeft je begrip, planning vooruitgang’

week 13

Reflecteer deze week dagelijks op je gemaakte planning; wat kun je morgen beter doen?

dagreflectie

overwinning

groei

mijn week to-do’s

privé | tijd

werk | tijd

donderdag 30

vrijdag 31

zaterdag 01

zondag 02

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

creatieve ruimte

april

maandag 03

dinsdag 04

woensdag 05

weekdoel

privé

werk

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

Week check-in

- *welke stappen naar mijn doel ga ik deze week zetten?*
- *wat wil ik nog meer doen deze week? Plan dit in.*

‘Let niet op een ander maar pas op hem’

week 14

Oordeel deze week niet over iemands keuzes, maar help met kiezen.

dagreflectie

overwinning

groei

mijn week to-do’s

privé | tijd

werk | tijd

donderdag 06

vrijdag 07

zaterdag 08

zondag 09

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

creatieve ruimte

april

maandag 10

dinsdag 11

woensdag 12

weekdoel

privé

werk

dagdoel

Week check-in

- *welke stappen naar mijn doel ga ik deze week zetten?*
- *wat wil ik nog meer doen deze week? Plan dit in.*

‘Genieten is de basis van geluk’

week 15

Geniet bewust en met volle teugen van alle mooie geluksmakers om je heen.

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

dagreflectie

overwinning

groei

mijn week to-do’s

privé | tijd

werk | tijd

donderdag 13

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

vrijdag 14

dagdoel

Goede Vrijdag

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

zaterdag 15

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

zondag 16

dagdoel

Pasen

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

creatieve ruimte

april

maandag 17

dinsdag 18

woensdag 19

weekdoel

privé

werk

dagdoel

Pasen

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

Week check-in

- *welke stappen naar mijn doel ga ik deze week zetten?*
- *wat wil ik nog meer doen deze week? Plan dit in.*

‘Imperfectie geeft je vrijheid’

week 16

Stop deze week iets eerder met een taak dan je gewoon bent te doen.

dagreflectie

overwinning

groei

mijn week to-do’s

privé | tijd

werk | tijd

donderdag 20

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

vrijdag 21

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

zaterdag 22

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

zondag 23

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

creatieve ruimte

april

maandag 24

dinsdag 25

woensdag 26

weekdoel

privé

werk

dagdoel

dagdoel

dagdoel

Week check-in

- *welke stappen naar mijn doel ga ik deze week zetten?*
- *wat wil ik nog meer doen deze week? Plan dit in.*

‘Wees de Koning van je eigen rijk. Stel paal en perk’

week 17

Wees de grenswachter van je eigen rijk, toon je grens en geef een duidelijk signaal als iemand er overheen gaat.

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

dagreflectie

overwinning

groei

mijn week to-do’s

privé | tijd

werk | tijd

donderdag 27

dagdoel

Koningsdag

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

vrijdag 28

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

zaterdag 29

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

zondag 30

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

creatieve ruimte

vragen aan jezelf

kijk terug, sta stil bij het heden en plan je toekomst

kijk terug

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

01 Als ik naar mijn week- en dagdoelen kijk, valt mij op dat:

02 Omdat ik wel / niet alle geplande to-do's heb gedaan, beoordeel ik mijn maandplanning als:

03 Heb ik voldoende tijd vrijgemaakt om te werken aan mijn dromen en hoe komt dat?

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

05 Deze groei heb ik in april doorgemaakt:

Privé

Werk

schrijf, teken, plak hier het hoogtepunt van je maand

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 geniet ik vandaag:

III Met deze levensgebieden uit mijn Purpuz Map ben ik gelukkig:

⊕

met deze levensgebieden ben ik minder gelukkig:

⊖*

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

plan je toekomst

visualiseer je doel en stel jezelf daarna de volgende vragen:

A De lessen die ik volgende maand ga toepassen, zijn:

B Voor het einde van mei zet ik stap tot

C Het halen van mijn doel betekent voor mij:

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

schrijf, teken, plak hier het hoogtepunt van je maand

mei

maanddoel

Maand check-in

- *welke stappen uit mijn doel zet ik deze maand?*
- *wat wil ik nog meer doen deze maand? Plan dit in.*

afspreken met

waar naar toe

experimenteren met

beloning aan mezelf

	maandag	dinsdag	woensdag
week 18	01	02	03
week 19	08	09	10
week 20	15	16	17
week 21	22	23	24
week 22	29	30	31
week 05	05	06	07

mijn maanddoelen

privé	stap	tijd

werk	stap	tijd

donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
04 Nationale Dodenherdenking	05 Bevrijdingsdag	06	07
11	12	13	14 Moederdag
18	19	20	21
25 Hemelvaart	26	27 begin Ramadan	28
01	02	03	04
08	09	10	11

creatieve ruimte

mei

maandag 01

dinsdag 02

woensdag 03

weekdoel

privé

werk

dagdoel

dagdoel

dagdoel

Week check-in

- *welke stappen naar mijn doel ga ik deze week zetten?*
- *wat wil ik nog meer doen deze week? Plan dit in.*

‘Tijd is te kostbaar voor een ongewenst bezoek’

week 18

Kijk deze week kritisch naar al je afspraken; welke wil je echt door laten gaan? En waar voel je minder voor?

	maandag 01	dinsdag 02	woensdag 03
06			
07			
08			
09			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			

dagreflectie

overwinning

groei

mijn week to-do’s

privé	tijd	werk	tijd
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	

donderdag 04

dagdoel

Nationale Dodenherdenking

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

vrijdag 05

dagdoel

Bevrijdingsdag

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

zaterdag 06

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

zondag 07

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

creatieve ruimte

mei

maandag 08

dinsdag 09

woensdag 10

weekdoel

privé

werk

dagdoel

Week check-in

- *welke stappen naar mijn doel ga ik deze week zetten?*
- *wat wil ik nog meer doen deze week? Plan dit in.*

‘Het delen van succes is het vermenig-vuldigen van geluk’

week 19

Neem deze week de tijd om al je grote en kleine succesjes te vieren met je vrienden en collega’s.

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

dagreflectie

overwinning

groei

mijn week to-do’s

privé | tijd

werk | tijd

donderdag 11

vrijdag 12

zaterdag 13

zondag 14

dagdoel

dagdoel

dagdoel

dagdoel

Moederdag

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

creatieve ruimte

mei

maandag 15

dinsdag 16

woensdag 17

weekdoel

privé

werk

dagdoel

Week check-in

- *welke stappen naar mijn doel ga ik deze week zetten?*
- *wat wil ik nog meer doen deze week? Plan dit in.*

‘Ga slapen in vrede en wordt zalig wakker’

week 20

Neem deze week voor het slapengaan 2 minuten om te bedenken waar je dankbaar voor bent.

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

dagreflectie

overwinning

groei

mijn week to-do’s

privé | tijd

werk | tijd

donderdag 18

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

vrijdag 19

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

zaterdag 20

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

zondag 21

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

creatieve ruimte

mei

maandag 22

dinsdag 23

woensdag 24

weekdoel

privé

werk

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

Week check-in

- *welke stappen naar mijn doel ga ik deze week zetten?*
- *wat wil ik nog meer doen deze week? Plan dit in.*

‘De belangrijkste afspraak van vandaag is de afspraak met jezelf’

week 21

Maak iedere dag een afspraak met jezelf. Geef aan het halen van deze afspraak de hoogste prioriteit.

dagreflectie

overwinning

groei

mijn week to-do’s

privé | tijd

werk | tijd

donderdag 25

dagdoel

Hemelvaart

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

vrijdag 26

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

zaterdag 27

dagdoel

begin Ramadan

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

zondag 28

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

creatieve ruimte

vragen aan jezelf

kijk terug, sta stil bij het heden en plan je toekomst

kijk terug

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

01 Als ik naar mijn week- en dagdoelen kijk, valt mij op dat:

02 Omdat ik wel / niet alle geplande to-do's heb gedaan, beoordeel ik mijn maandplanning als:

03 Heb ik voldoende tijd vrijgemaakt om te werken aan mijn dromen en hoe komt dat?

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

05 Deze groei heb ik in mei doorgemaakt:

Privé

Werk

schrijf, teken, plak hier het hoogtepunt van je maand

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 geniet ik vandaag:

III Met deze levensgebieden uit mijn Purpuz Map ben ik gelukkig:

⊕

met deze levensgebieden ben ik minder gelukkig:

⊖*

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

plan je toekomst

visualiseer je doel en stel jezelf daarna de volgende vragen:

A De lessen die ik volgende maand ga toepassen, zijn:

B Voor het einde van juni zet ik stap tot

C Het halen van mijn doel betekent voor mij:

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

schrijf, teken, plak hier het hoogtepunt van je maand

juni

maanddoel

Maand check-in

- *welke stappen uit mijn doel zet ik deze maand?*
- *wat wil ik nog meer doen deze maand? Plan dit in.*

afspreken met

waar naar toe

experimenteren met

beloning aan mezelf

	maandag	dinsdag	woensdag
week 22	29	30	31
week 23	05 Pinksteren	06	07
week 24	12	13	14
week 25	19	20	21
week 26	26	27 einde Ramadan einde Suikerfeest, Id-Al-Fitr	28
week 05	03	04	05

mijn maanddoelen

privé	stap	tijd

werk	stap	tijd

donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
01	02	03	04 Pinksteren
08	09	10	11
15	16	17	18 Vaderdag
22	23	24	25 begin Suikerfeest, Id-Al-Fitr
29	30	01	02
06	07	08	09

creatieve ruimte

mei - juni

maandag 29

dinsdag 30

woensdag 31

weekdoel

privé

werk

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

Week check-in

- *welke stappen naar mijn doel ga ik deze week zetten?*
- *wat wil ik nog meer doen deze week? Plan dit in.*

‘Je leeft in de hemel als je er geen hel van maakt’

week 22

Besteed deze week tijd om van je huis een zomers paradijs te maken.

dagreflectie

overwinning

groei

mijn week to-do’s

privé | tijd

werk | tijd

donderdag 01	vrijdag 02	zaterdag 03	zondag 04
dagdoel	dagdoel	dagdoel	dagdoel
			Pinksteren
06	06	06	06
07	07	07	07
08	08	08	08
09	09	09	09
10	10	10	10
11	11	11	11
12	12	12	12
13	13	13	13
14	14	14	14
15	15	15	15
16	16	16	16
17	17	17	17
18	18	18	18
19	19	19	19
20	20	20	20
21	21	21	21
22	22	22	22

creatieve ruimte

juni

maandag 05

dinsdag 06

woensdag 07

weekdoel

privé

werk

dagdoel

Pinksteren

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

Week check-in

- *welke stappen naar mijn doel ga ik deze week zetten?*
- *wat wil ik nog meer doen deze week? Plan dit in.*

‘Je bent rijk als je van het leven kunt genieten’

week 23

Plan deze week iedere dag een geluksmaker in en geniet!

dagreflectie

overwinning

groei

mijn week to-do’s

privé | tijd

werk | tijd

donderdag 08

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

vrijdag 09

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

zaterdag 10

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

zondag 11

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

creatieve ruimte

juni

maandag 12

dinsdag 13

woensdag 14

weekdoel

privé

werk

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

Week check-in

- *welke stappen naar mijn doel ga ik deze week zetten?*
- *wat wil ik nog meer doen deze week? Plan dit in.*

‘Een wijs man leert van iedereen’

week 24

Luister deze week naar iedereen met de intentie iets van die persoon te leren.

dagreflectie

overwinning

groei

mijn week to-do’s

privé | tijd

werk | tijd

donderdag 15

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

vrijdag 16

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

zaterdag 17

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

zondag 18

dagdoel

Vaderdag

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

creatieve ruimte

PU_planner_binnenwerk.indd 95 14-10-16 16:18

juni

maandag 19

dinsdag 20

woensdag 21

weekdoel

privé

werk

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

Week check-in

- *welke stappen naar mijn doel ga ik deze week zetten?*
- *wat wil ik nog meer doen deze week? Plan dit in.*

‘Waar je nu bent, zegt niets over waar je eindigt’

week 25

Evalueer je aanpak en stel een plan op voor het komende half jaar.

dagreflectie

overwinning

groei

mijn week to-do’s

privé | tijd

werk | tijd

donderdag 22

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

vrijdag 23

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

zaterdag 24

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

zondag 25

dagdoel

begin Suikerfeest, Id-Al-Fitr

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

creatieve ruimte

vragen aan jezelf

kijk terug, sta stil bij het heden en plan je toekomst

kijk terug

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

01 Als ik naar mijn week- en dagdoelen kijk, valt mij op dat:

02 Omdat ik wel / niet alle geplande to-do's heb gedaan, beoordeel ik mijn maandplanning als:

03 Heb ik voldoende tijd vrijgemaakt om te werken aan mijn dromen en hoe komt dat?

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

05 Deze groei heb ik in juni doorgemaakt:

Privé

Werk

schrijf, teken, plak hier het hoogtepunt van je maand

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 geniet ik vandaag:

III Met deze levensgebieden uit mijn Purpuz Map ben ik gelukkig:

⊕

met deze levensgebieden ben ik minder gelukkig:

⊖*

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

plan je toekomst

visualiseer je doel en stel jezelf daarna de volgende vragen:

A De lessen die ik volgende maand ga toepassen, zijn:

B Voor het einde van juli zet ik stap tot

C Het halen van mijn doel betekent voor mij:

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

schrijf, teken, plak hier het hoogtepunt van je maand

juli

maanddoel

Maand check-in

- *welke stappen uit mijn doel zet ik deze maand?*
- *wat wil ik nog meer doen deze maand? Plan dit in.*

afspreken met

waar naar toe

experimenteren met

beloning aan mezelf

	maandag	dinsdag	woensdag
week 26	26	27	28
week 27	03	04	05
week 28	10	11	12
week 29	17	18	19
week 30	24	25	26
week 31	31	01	02

mijn maanddoelen

privé	stap	tijd

werk	stap	tijd

donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
29	30	01	02
06	07	08 begin zomervakantie - Midden	09
13	14	15 begin zomervakantie - Zuid	16
20	21	22 begin zomervakantie - Noord	23
27	28	29	30
03	04	05	06

creatieve ruimte

weekdoel

privé

werk

Week check-in

- *welke stappen naar mijn doel ga ik deze week zetten?*
- *wat wil ik nog meer doen deze week? Plan dit in.*

‘Verbetering zorgt voor groei, aanmoediging nog meer’

week 26

Wees deze week je eigen cheerleader. Moedig jezelf aan, focus op wat goed gaat en yell jezelf naar succes.

dagreflectie

overwinning

groei

maandag 26	dinsdag 27	woensdag 28
dagdoel	dagdoel	dagdoel
	einde Ramadan einde Suikerfeest, Id-Al-Fitr	
06	06	06
07	07	07
08	08	08
09	09	09
10	10	10
11	11	11
12	12	12
13	13	13
14	14	14
15	15	15
16	16	16
17	17	17
18	18	18
19	19	19
20	20	20
21	21	21
22	22	22

mijn week to-do’s

privé	tijd	werk	tijd

donderdag 29

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

vrijdag 30

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

zaterdag 01

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

zondag 02

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

creatieve ruimte

juli

maandag 03

dinsdag 04

woensdag 05

weekdoel

privé

werk

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

Week check-in

- *welke stappen naar mijn doel ga ik deze week zetten?*
- *wat wil ik nog meer doen deze week? Plan dit in.*

‘Niet alles wat een probleem lijkt, blijkt dat in de toekomst ook te zijn’

week 27

Schrijf deze week op wanneer een beoogd probleem voor jou goed uitpakte.

dagreflectie

overwinning

groei

mijn week to-do’s

privé | tijd

werk | tijd

donderdag 06

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

vrijdag 07

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

zaterdag 08

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

zondag 09

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

creatieve ruimte

juli

maandag 10

dinsdag 11

woensdag 12

weekdoel

privé

werk

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

Week check-in

- *welke stappen naar mijn doel ga ik deze week zetten?*
- *wat wil ik nog meer doen deze week? Plan dit in.*

‘Neem wat van jezelf aan en wat minder van de ander’

week 28

Vraag jezelf deze week af, wanneer je met iemand rekening houdt, waarom je dat eigenlijk doet.

dagreflectie

overwinning

groei

mijn week to-do’s

privé | tijd

werk | tijd

donderdag 13

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

vrijdag 14

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

zaterdag 15

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

zondag 16

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

creatieve ruimte

juli

maandag 17

dinsdag 18

woensdag 19

weekdoel

privé

werk

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

Week check-in

- *welke stappen naar mijn doel ga ik deze week zetten?*
- *wat wil ik nog meer doen deze week? Plan dit in.*

‘Vrienden heb je door er zelf een te zijn’

week 29

Bel deze week een vriend op waarvan je vermoedt dat deze jouw hulp kan gebruiken en bied je hulp aan.

dagreflectie

overwinning

groei

mijn week to-do’s

privé | tijd

werk | tijd

donderdag 20

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

vrijdag 21

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

zaterdag 22

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

zondag 23

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

creatieve ruimte

juli

maandag 24

dinsdag 25

woensdag 26

weekdoel

privé

werk

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

Week check-in

- *welke stappen naar mijn doel ga ik deze week zetten?*
- *wat wil ik nog meer doen deze week? Plan dit in.*

‘Mensen die verder komen, komen daar door stappen te zetten’

week 30

Sta deze week dagelijks 5 minuten stil bij de stap die jij morgen kunt zetten.

dagreflectie

overwinning

groei

mijn week to-do’s

privé | tijd

werk | tijd

donderdag 27

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

vrijdag 28

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

zaterdag 29

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

zondag 30

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

creatieve ruimte

#purpuzproud

PU_planner_binnenwerk.indd 112 14-10-16 16:18

JA! Ik kan...

Schrijf hier de dingen op waarvan je weet dat je ze beheerst. Dit geeft je kracht.
Het kunnen kleine en grote dingen zijn, maar ook prestaties waar je trots op bent.

PU_planner_binnenwerk.indd 113 14-10-16 16:18

vragen aan jezelf

kijk terug, sta stil bij het heden en plan je toekomst

kijk terug

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

01 Als ik naar mijn week- en dagdoelen kijk, valt mij op dat:

02 Omdat ik wel / niet alle geplande to-do's heb gedaan, beoordeel ik mijn maandplanning als:

03 Heb ik voldoende tijd vrijgemaakt om te werken aan mijn dromen en hoe komt dat?

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

05 Deze groei heb ik in juli doorgemaakt:

Privé

Werk

schrijf, teken, plak hier het hoogtepunt van je maand

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 geniet ik vandaag:

III Met deze levensgebieden uit mijn Purpuz Map ben ik gelukkig:

⊕

met deze levensgebieden ben ik minder gelukkig:

⊖*

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

plan je toekomst

visualiseer je doel en stel jezelf daarna de volgende vragen:

A De lessen die ik volgende maand ga toepassen, zijn:

B Voor het einde van augustus zet ik stap tot

C Het halen van mijn doel betekent voor mij:

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

schrijf, teken, plak hier het hoogtepunt van je maand

augustus

maanddoel

Maand check-in

- *welke stappen uit mijn doel zet ik deze maand?*
- *wat wil ik nog meer doen deze maand? Plan dit in.*

afspreken met

waar naar toe

experimenteren met

beloning aan mezelf

	maandag	dinsdag	woensdag
week 31	31	01	02
week 32	07	08	09
week 33	14	15	16
week 34	21	22	23
week 35	28	29	30
week 05	04	05	06

mijn maanddoelen

privé	stap	tijd

werk	stap	tijd

donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
03	04	05	06
10	11	12	13
17	18	19	20 einde zomervakantie - Midden
24	25	26	27 einde zomervakantie - Zuid
31	01	02	03
07	08	09	10

creatieve ruimte

maandag 31 | dinsdag 01 | woensdag 02

weekdoel

privé

werk

Week check-in

- *welke stappen naar mijn doel ga ik deze week zetten?*
- *wat wil ik nog meer doen deze week? Plan dit in.*

‘Er is in het leven geen prijs te winnen, alleen eentje aan jezelf te geven’

week 31

Beloon jezelf deze week voor iets goeds dat je hebt gedaan.

dagreflectie

overwinning

groei

	maandag 31	dinsdag 01	woensdag 02
	dagdoel	dagdoel	dagdoel
06			
07			
08			
09			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			

mijn week to-do’s

privé	tijd	werk	tijd
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	

donderdag 03

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

vrijdag 04

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

zaterdag 05

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

zondag 06

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

creatieve ruimte

augustus

maandag 07

dinsdag 08

woensdag 09

weekdoel

privé

werk

dagdoel

dagdoel

dagdoel

Week check-in

- *welke stappen naar mijn doel ga ik deze week zetten?*
- *wat wil ik nog meer doen deze week? Plan dit in.*

‘Ik ben heel, ik ben 1 en niemands wederhelft’

week 32

Maak deze week een evaluatie van al je relaties; vrienden, familie, werk, etc. Schrijf op waarom je met ze omgaat.

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

dagreflectie

overwinning

groei

mijn week to-do’s

privé | tijd

werk | tijd

donderdag 10

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

vrijdag 11

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

zaterdag 12

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

zondag 13

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

creatieve ruimte

augustus

maandag 14

dinsdag 15

woensdag 16

weekdoel

privé

werk

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

Week check-in

- *welke stappen naar mijn doel ga ik deze week zetten?*
- *wat wil ik nog meer doen deze week? Plan dit in.*

‘Wanneer je ja zegt tegen het één, zeg je nee tegen het ander’

week 33

Neem deze week extra tijd voordat je tegen iets ‘ja’ zegt. Bedenk dan waar je ‘nee’ tegen zegt.

dagreflectie

overwinning

groei

mijn week to-do’s

privé | tijd

werk | tijd

donderdag 17

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

vrijdag 18

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

zaterdag 19

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

zondag 20

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

creatieve ruimte

augustus

maandag 21

dinsdag 22

woensdag 23

weekdoel

privé

werk

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

Week check-in

- *welke stappen naar mijn doel ga ik deze week zetten?*
- *wat wil ik nog meer doen deze week? Plan dit in.*

‘Tijd is niet iets waar een rijk mens mee smijt’

week 34

Evalueer je tijdsbesteding kritisch, houd bij waar jij je deze week door laat afleiden.

dagreflectie

overwinning

groei

mijn week to-do’s

privé | tijd

werk | tijd

donderdag 24

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

vrijdag 25

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

zaterdag 26

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

zondag 27

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

creatieve ruimte

vragen aan jezelf

kijk terug, sta stil bij het heden en plan je toekomst

kijk terug

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

01 Als ik naar mijn week- en dagdoelen kijk, valt mij op dat:

02 Omdat ik wel / niet alle geplande to-do's heb gedaan, beoordeel ik mijn maandplanning als:

03 Heb ik voldoende tijd vrijgemaakt om te werken aan mijn dromen en hoe komt dat?

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

05 Deze groei heb ik in augustus doorgemaakt:

Privé

Werk

schrijf, teken, plak hier het hoogtepunt van je maand

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 geniet ik vandaag:

III Met deze levensgebieden uit mijn Purpuz Map ben ik gelukkig:

⊕

met deze levensgebieden ben ik minder gelukkig:

⊖*

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

plan je toekomst

visualiseer je doel en stel jezelf daarna de volgende vragen:

A De lessen die ik volgende maand ga toepassen, zijn:

B Voor het einde van september zet ik stap tot

C Het halen van mijn doel betekent voor mij:

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

schrijf, teken, plak hier het hoogtepunt van je maand

september

maanddoel

Maand check-in

- *welke stappen uit mijn doel zet ik deze maand?*
- *wat wil ik nog meer doen deze maand? Plan dit in.*

afspreken met

waar naar toe

experimenteren met

beloning aan mezelf

	maandag	dinsdag	woensdag
week 35	28	29	30
week 36	04 einde Offerfeest, Eid-al-Adha	05	06
week 37	11	12	13
week 38	18	19	20
week 39	25	26	27
week 05	02	03	04

mijn maanddoelen

privé	stap	tijd

werk	stap	tijd

donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
31	01 begin Offerfeest, Eid-al-Adha	02	03 einde zomervakantie - Noord
07	08	09	10
14	15	16	17
21 Joods Nieuwjaar, Rosj Hasjana	22 Joods Nieuwjaar, Rosj Hasjana	23	24
28	29	30 Grote Verzoendag, Jom Kipoer	01
05	06	07	08

creatieve ruimte

augustus - september

maandag 28 | dinsdag 29 | woensdag 30

weekdoel

privé

werk

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

Week check-in

- *welke stappen naar mijn doel ga ik deze week zetten?*
- *wat wil ik nog meer doen deze week? Plan dit in.*

‘De beste vrienden gooien olie op je vuur’

week 35

Spreek deze week af met iemand die het beste in jou naar boven haalt.

dagreflectie

overwinning

groei

mijn week to-do’s

privé	tijd	werk	tijd
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	

donderdag 31

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

vrijdag 01

dagdoel

begin Offerfeest, Eid-al-Adha

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

zaterdag 02

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

zondag 03

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

creatieve ruimte

september

maandag 04

dinsdag 05

woensdag 06

weekdoel

privé

werk

dagdoel

einde Offerfeest, Eid-al-Adha

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

Week check-in

- *welke stappen naar mijn doel ga ik deze week zetten?*
- *wat wil ik nog meer doen deze week? Plan dit in.*

‘Geef je natuur de ruimte en je wordt een talent’

week 36

Schrijf deze week op waar jij een natuurlijk talent voor hebt en hoe jij deze natuur de ruimte geeft.

dagreflectie

overwinning

groei

mijn week to-do’s

privé | tijd

werk | tijd

donderdag 07

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

vrijdag 08

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

zaterdag 09

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

zondag 10

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

creatieve ruimte

september

maandag 11

dinsdag 12

woensdag 13

weekdoel

privé

werk

dagdoel

Week check-in

- *welke stappen naar mijn doel ga ik deze week zetten?*
- *wat wil ik nog meer doen deze week? Plan dit in.*

‘Groei komt met de tijd en vaak niet in hoge snelheid’

week 37

Neem deze week een klein ding waar je in kunt groeien en werk hier iedere dag aan.

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

dagreflectie

overwinning

groei

mijn week to-do’s

privé | tijd

werk | tijd

donderdag 14

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

vrijdag 15

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

zaterdag 16

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

zondag 17

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

creatieve ruimte

september

maandag 18

dinsdag 19

woensdag 20

weekdoel

privé

werk

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

Week check-in

- *welke stappen naar mijn doel ga ik deze week zetten?*
- *wat wil ik nog meer doen deze week? Plan dit in.*

‘Je kunt niets van de toekomst verlangen, wanneer je jouw verlangens niet kenbaar maakt ’

week 38

Bereid deze week ieder gepland contact voor. Bedenk van tevoren wat je van de ander wilt en verwacht.

dagreflectie

overwinning

groei

mijn week to-do’s

privé | tijd

werk | tijd

donderdag 21

dagdoel

Joods Nieuwjaar, Rosj Hasjana

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

vrijdag 22

dagdoel

Joods Nieuwjaar, Rosj Hasjana

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

zaterdag 23

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

zondag 24

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

creatieve ruimte

vragen aan jezelf

kijk terug, sta stil bij het heden en plan je toekomst

kijk terug

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

01 Als ik naar mijn week- en dagdoelen kijk, valt mij op dat:

02 Omdat ik wel / niet alle geplande to-do's heb gedaan, beoordeel ik mijn maandplanning als:

03 Heb ik voldoende tijd vrijgemaakt om te werken aan mijn dromen en hoe komt dat?

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

05 Deze groei heb ik in september doorgemaakt:

Privé

Werk

schrijf, teken, plak hier het hoogtepunt van je maand

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 geniet ik vandaag:

III Met deze levensgebieden uit mijn Purpuz Map ben ik gelukkig:

⊕

met deze levensgebieden ben ik minder gelukkig:

⊖*

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

plan je toekomst

visualiseer je doel en stel jezelf daarna de volgende vragen:

A De lessen die ik volgende maand ga toepassen, zijn:

B Voor het einde van oktober zet ik stap tot

C Het halen van mijn doel betekent voor mij:

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

schrijf, teken, plak hier het hoogtepunt van je maand

PU_planner_binnenwerk.indd 141 14-10-16 16:18

oktober

maanddoel

Maand check-in

- *welke stappen uit mijn doel zet ik deze maand?*
- *wat wil ik nog meer doen deze maand? Plan dit in.*

afspreken met

waar naar toe

experimenteren met

beloning aan mezelf

	maandag	dinsdag	woensdag
week 39	25	26	27
week 40	02	03	04 Werelddierendag
week 41	09	10	11
week 42	16	17	18
week 43	23	24	25
week 44	30	31 Halloween	01

mijn maanddoelen

privé	stap	tijd

werk	stap	tijd

donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
28	29	30	01
05	06	07	08
12	13	14 begin herfstvakantie - Midden/Zuid	15
19	20	21 begin herfstvakantie - Noord	22 einde herfstvakantie - Midden/Zuid
26	27	28	29 einde herfstvakantie - Noord begin wintertijd, je wint tijd
02	03	04	05

creatieve ruimte

maandag 25 | dinsdag 26 | woensdag 27

weekdoel

privé

werk

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

Week check-in

- *welke stappen naar mijn doel ga ik deze week zetten?*
- *wat wil ik nog meer doen deze week? Plan dit in.*

‘De toekomst is jouw richting, het verleden jouw gids’

week 39

Schrijf deze week aan het begin op wat je vorige maand geleerd hebt en hoe je dat deze week gaat toepassen.

dagreflectie

overwinning

groei

mijn week to-do’s

privé | tijd

werk | tijd

donderdag 28	vrijdag 29	zaterdag 30	zondag 01
dagdoel	dagdoel	dagdoel	dagdoel
		Grote Verzoendag, Jom Kipoer	
06	06	06	06
07	07	07	07
08	08	08	08
09	09	09	09
10	10	10	10
11	11	11	11
12	12	12	12
13	13	13	13
14	14	14	14
15	15	15	15
16	16	16	16
17	17	17	17
18	18	18	18
19	19	19	19
20	20	20	20
21	21	21	21
22	22	22	22

creatieve ruimte

oktober

weekdoel

privé

werk

Week check-in

- *welke stappen naar mijn doel ga ik deze week zetten?*
- *wat wil ik nog meer doen deze week? Plan dit in.*

‘Een vraag raakt je niet, het antwoord daar op wel’

week 40

Vraag deze week een vriend een kritische vraag aan je te stellen en geef er eerlijk antwoord op.

dagreflectie

overwinning

groei

maandag 02	dinsdag 03	woensdag 04
dagdoel	dagdoel	dagdoel
		Werelddierendag
06	06	06
07	07	07
08	08	08
09	09	09
10	10	10
11	11	11
12	12	12
13	13	13
14	14	14
15	15	15
16	16	16
17	17	17
18	18	18
19	19	19
20	20	20
21	21	21
22	22	22

mijn week to-do’s

privé	tijd	werk	tijd

donderdag 05

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

vrijdag 06

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

zaterdag 07

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

zondag 08

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

creatieve ruimte

oktober

maandag 09

dinsdag 10

woensdag 11

weekdoel

privé

werk

dagdoel

dagdoel

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

Week check-in

- *welke stappen naar mijn doel ga ik deze week zetten?*
- *wat wil ik nog meer doen deze week? Plan dit in.*

‘Iemand behandelen bepaalt zijn handelen’

week 41

Behandel deze week iemand zoals je zelf behandeld wilt worden.

dagreflectie

overwinning

groei

mijn week to-do’s

privé | tijd

werk | tijd

donderdag 12

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

vrijdag 13

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

zaterdag 14

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

zondag 15

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

creatieve ruimte

oktober

maandag 16

dinsdag 17

woensdag 18

weekdoel

privé

werk

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

Week check-in

- *welke stappen naar mijn doel ga ik deze week zetten?*
- *wat wil ik nog meer doen deze week? Plan dit in.*

‘Verloren tijd blijft voor altijd kwijt’

week 42

Laat je deze week niet afleiden van je doel. Plan je week in en houd focus op één taak tegelijk.

dagreflectie

overwinning

groei

mijn week to-do’s

privé | tijd

werk | tijd

donderdag 19

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

vrijdag 20

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

zaterdag 21

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

zondag 22

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

creatieve ruimte

oktober

maandag 23

dinsdag 24

woensdag 25

weekdoel

privé

werk

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

Week check-in

- *welke stappen naar mijn doel ga ik deze week zetten?*
- *wat wil ik nog meer doen deze week? Plan dit in.*

‘Doe af en toe gek of je zult het worden’

week 43

Houd je deze week niet in als je de kolder in je kop hebt; dans, zing, schreeuw en lach, spelen mag!

dagreflectie

overwinning

groei

mijn week to-do’s

privé | tijd

werk | tijd

donderdag 26

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

vrijdag 27

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

zaterdag 28

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

zondag 29

dagdoel

begin wintertijd, je wint tijd

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

creatieve ruimte

vragen aan jezelf

kijk terug, sta stil bij het heden en plan je toekomst

kijk terug

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

01 Als ik naar mijn week- en dagdoelen kijk, valt mij op dat:

02 Omdat ik wel / niet alle geplande to-do's heb gedaan, beoordeel ik mijn maandplanning als:

03 Heb ik voldoende tijd vrijgemaakt om te werken aan mijn dromen en hoe komt dat?

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

05 Deze groei heb ik in oktober doorgemaakt:

Privé

Werk

schrijf, teken, plak hier het hoogtepunt van je maand

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 geniet ik vandaag:

III Met deze levensgebieden uit mijn Purpuz Map ben ik gelukkig:

met deze levensgebieden ben ik minder gelukkig:

*

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

plan je toekomst

visualiseer je doel en stel jezelf daarna de volgende vragen:

A De lessen die ik volgende maand ga toepassen, zijn:

B Voor het einde van november zet ik stap tot

C Het halen van mijn doel betekent voor mij:

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

schrijf, teken, plak hier het hoogtepunt van je maand

november

maanddoel

Maand check-in

- *welke stappen uit mijn doel zet ik deze maand?*
- *wat wil ik nog meer doen deze maand? Plan dit in.*

afspreken met

waar naar toe

experimenteren met

beloning aan mezelf

	maandag	dinsdag	woensdag
week 44	30	31	01
week 45	06	07	08
week 46	13	14	15
week 47	20	21	22
week 48	27	28	29
week 05	04	05	06

mijn maanddoelen

privé	stap	tijd

werk	stap	tijd

donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
02	03	04	05
09	10	11 St. Maarten	12
16	17	18	19
23	24	25	26
30	01	02	03
07	08	09	10

creatieve ruimte

weekdoel

privé

werk

Week check-in

- *welke stappen naar mijn doel ga ik deze week zetten?*
- *wat wil ik nog meer doen deze week? Plan dit in.*

‘Egoïsme is een fout niet delen, zodat iemand anders hem ook moet maken’

week 44

Maak er deze week een sport van om jouw fouten toe te geven en anderen wat te leren.

dagreflectie

overwinning

groei

maandag 30	dinsdag 31	woensdag 01
dagdoel	dagdoel	dagdoel
	Halloween	
06	06	06
07	07	07
08	08	08
09	09	09
10	10	10
11	11	11
12	12	12
13	13	13
14	14	14
15	15	15
16	16	16
17	17	17
18	18	18
19	19	19
20	20	20
21	21	21
22	22	22

mijn week to-do’s

privé	tijd	werk	tijd

donderdag 02

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

vrijdag 03

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

zaterdag 04

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

zondag 05

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

creatieve ruimte

november

maandag 06

dinsdag 07

woensdag 08

weekdoel

privé

werk

dagdoel

Week check-in

- *welke stappen naar mijn doel ga ik deze week zetten?*
- *wat wil ik nog meer doen deze week? Plan dit in.*

‘Een feest is niets anders dan genieten van een moment.’

week 45

Maak deze week van iedere gelegenheid een feestje. Kijk hoeveel jij er kunt maken.

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

dagreflectie

overwinning

groei

mijn week to-do’s

privé | tijd

werk | tijd

donderdag 09	vrijdag 10	zaterdag 11	zondag 12
dagdoel	dagdoel	dagdoel	dagdoel
		St. Maarten	
06	06	06	06
07	07	07	07
08	08	08	08
09	09	09	09
10	10	10	10
11	11	11	11
12	12	12	12
13	13	13	13
14	14	14	14
15	15	15	15
16	16	16	16
17	17	17	17
18	18	18	18
19	19	19	19
20	20	20	20
21	21	21	21
22	22	22	22

creatieve ruimte

november

maandag 13

dinsdag 14

woensdag 15

weekdoel

privé

werk

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

Week check-in

- *welke stappen naar mijn doel ga ik deze week zetten?*
- *wat wil ik nog meer doen deze week? Plan dit in.*

‘Spreek de waarheid en je kunt vergeten wat je zegt’

week 46

Spreek deze week altijd de waarheid.

dagreflectie

overwinning

groei

mijn week to-do’s

privé	tijd

werk	tijd

donderdag 16

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

vrijdag 17

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

zaterdag 18

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

zondag 19

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

creatieve ruimte

november

maandag 20

dinsdag 21

woensdag 22

weekdoel

privé

werk

dagdoel

dagdoel

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

Week check-in

- *welke stappen naar mijn doel ga ik deze week zetten?*
- *wat wil ik nog meer doen deze week? Plan dit in.*

‘Resultaat maakt van een beginneling een succes’

week 47

Rond deze week iets af waardoor jij je succesvol voelt en deel dit met je omgeving. #purpuzprogress

dagreflectie

overwinning

groei

mijn week to-do’s

privé | tijd

werk | tijd

donderdag 23

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

vrijdag 24

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

zaterdag 25

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

zondag 26

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

creatieve ruimte

vragen aan jezelf

kijk terug, sta stil bij het heden en plan je toekomst

kijk terug

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

01 Als ik naar mijn week- en dagdoelen kijk, valt mij op dat:

02 Omdat ik wel / niet alle geplande to-do's heb gedaan, beoordeel ik mijn maandplanning als:

03 Heb ik voldoende tijd vrijgemaakt om te werken aan mijn dromen en hoe komt dat?

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

05 Deze groei heb ik in november doorgemaakt:

Privé

Werk

schrijf, teken, plak hier het hoogtepunt van je maand

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 geniet ik vandaag:

III Met deze levensgebieden uit mijn Purpuz Map ben ik gelukkig:

⊕

met deze levensgebieden ben ik minder gelukkig:

⊖*

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

plan je toekomst

visualiseer je doel en stel jezelf daarna de volgende vragen:

A De lessen die ik volgende maand ga toepassen, zijn:

B Voor het einde van december zet ik stap tot

C Het halen van mijn doel betekent voor mij:

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

schrijf, teken, plak hier het hoogtepunt van je maand

december

maanddoel

Maand check-in

- *welke stappen uit mijn doel zet ik deze maand?*
- *wat wil ik nog meer doen deze maand? Plan dit in.*

afspreken met

waar naar toe

experimenteren met

beloning aan mezelf

	maandag	dinsdag	woensdag
week 48	27	28	29
week 49	04	05 Pakjesavond	06
week 50	11	12	13
week 51	18	19	20
week 52	25 Kerstmis	26 Kerstmis	27
week 05	01	02	03

mijn maanddoelen

privé	stap	tijd

werk	stap	tijd

donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
30	01	02	03
07	08	09	10
14	15	16	17
21	22	23 begin kerstvakantie	24
28	29	30	31
04	05	06	07

creatieve ruimte

maandag 27 | dinsdag 28 | woensdag 29

weekdoel

privé

werk

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

Week check-in

- *welke stappen naar mijn doel ga ik deze week zetten?*
- *wat wil ik nog meer doen deze week? Plan dit in.*

‘Eén van de mooiste cadeaus die je iemand kunt geven is zelfvertrouwen’

week 48

Boost deze week iemands zelfvertrouwen met een compliment of inzicht in zichzelf.

dagreflectie

overwinning

groei

mijn week to-do’s

privé | tijd

werk | tijd

donderdag 30

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

vrijdag 01

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

zaterdag 02

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

zondag 03

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

creatieve ruimte

december

maandag 04

dinsdag 05

woensdag 06

weekdoel

privé

werk

dagdoel

dagdoel

dagdoel

Pakjesavond

Week check-in

- *welke stappen naar mijn doel ga ik deze week zetten?*
- *wat wil ik nog meer doen deze week? Plan dit in.*

‘Aandacht voor jezelf doet alles groeien’

week 49

Plan deze week extra tijd in voor jezelf. Doe iets voor jou, jezelf and I, waardoor je jezelf beter voelt.

	maandag 04	dinsdag 05	woensdag 06
06			
07			
08			
09			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			

dagreflectie

overwinning

groei

mijn week to-do’s

privé	tijd	werk	tijd
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	

donderdag 07

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

vrijdag 08

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

zaterdag 09

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

zondag 10

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

creatieve ruimte

december

maandag 11

dinsdag 12

woensdag 13

weekdoel

privé

werk

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

Week check-in

- *welke stappen naar mijn doel ga ik deze week zetten?*
- *wat wil ik nog meer doen deze week? Plan dit in.*

‘Waardering is relatiecompost’

week 50

Spreek af met iemand die veel voor je betekent en spreek dit uit.

dagreflectie

overwinning

groei

mijn week to-do’s

privé | tijd

werk | tijd

donderdag 14

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

vrijdag 15

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

zaterdag 16

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

zondag 17

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

creatieve ruimte

december

maandag 18

dinsdag 19

woensdag 20

weekdoel

privé

werk

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

Week check-in

- *welke stappen naar mijn doel ga ik deze week zetten?*
- *wat wil ik nog meer doen deze week? Plan dit in.*

‘Alles heeft schoonheid als je het in het juiste licht plaatst’

week 51

Neem deze week de tijd om te reflecteren op het jaar. Schrijf alle mooie dingen op die je dit jaar hebt meegemaakt en geleerd.

dagreflectie

overwinning

groei

mijn week to-do’s

privé | tijd

werk | tijd

donderdag 21

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

vrijdag 22

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

zaterdag 23

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

zondag 24

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

creatieve ruimte

PU_planner_binnenwerk.indd 178 14-10-16 16:18

PU_planner_binnenwerk.indd 179 14-10-16 16:18

december

maandag 25 | dinsdag 26 | woensdag 27

weekdoel

privé

werk

dagdoel

Kerstmis

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

Week check-in

- *welke stappen naar mijn doel ga ik deze week zetten?*
- *wat wil ik nog meer doen deze week? Plan dit in.*

‘Geluk begint bij weten waar je gelukkig van wordt’

week 52

Plan iedere dag van de week een geluksmaker in en eindig het jaar fantastisch!

dagreflectie

overwinning

groei

mijn week to-do’s

privé | tijd

werk | tijd

donderdag 28

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

vrijdag 29

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

zaterdag 30

dagdoel

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

zondag 31

dagdoel

Oudejaarsdag

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

creatieve ruimte

vragen aan jezelf

kijk terug, sta stil bij het heden en plan je toekomst

kijk terug

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

01 Als ik naar mijn week- en dagdoelen kijk, valt mij op dat:

02 Omdat ik wel / niet alle geplande to-do's heb gedaan, beoordeel ik mijn maandplanning als:

03 Heb ik voldoende tijd vrijgemaakt om te werken aan mijn dromen en hoe komt dat?

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

05 Deze groei heb ik in december doorgemaakt:

Privé

Werk

schrijf, teken, plak hier het hoogtepunt van je maand

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 geniet ik vandaag:

III Met deze levensgebieden uit mijn Purpuz Map ben ik gelukkig:

⊕

met deze levensgebieden ben ik minder gelukkig:

⊖*

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

plan je toekomst

visualiseer je doel en stel jezelf daarna de volgende vragen:

A De lessen die ik volgende maand ga toepassen, zijn:

B Voor het einde van januari zet ik stap tot

C Het halen van mijn doel betekent voor mij:

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

schrijf, teken, plak hier het hoogtepunt van je maand

voor volgend jaar

datum	tijd	afspraak

dit is pas het begin...

januari 2018

	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 2018

	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	
vr	02	09	16	23	
za	03	10	17	24	
zo	04	11	18	25	

maart 2018

	09	10	11	12	13
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	

april 2018

	13	14	15	16	17	18
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	

mei 2018

	18	19	20	21	22
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	

juni 2018

	22	23	24	25	26
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	

juli 2018

	26	27	28	29	30	31
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	

augustus 2018

	31	32	33	34	35
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	

september 2018

	35	36	37	38	39
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

oktober 2018

	40	41	42	43	44
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	

november 2018

	44	45	46	47	48
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	
zo	04	11	18	25	

december 2018

	48	49	50	51	52	01
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	

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

- G.K. Nielson -

PU_planner_binnenwerk.indd 186 14-10-16 16:18

werkboek

+ stappenplan naar jouw doel
van droom naar doel in 9 stappen

+ planningstips
haal sneller je doel

planningtools

+ de purpuz map (1x)
visualiseer je dromen

+ de purpuz matrix (1x)
orden je dromen

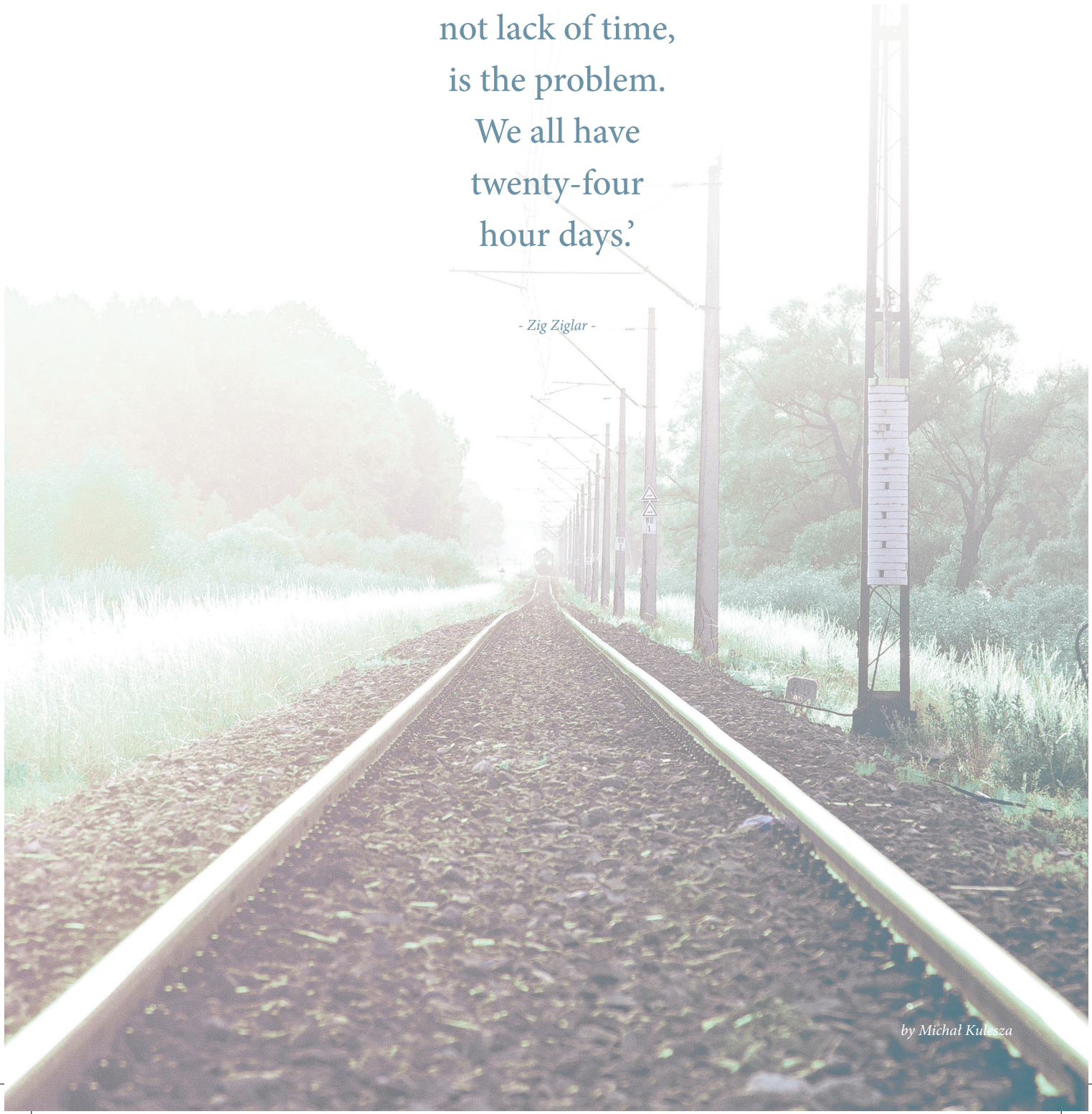
+ het purpuz canvas (6x)
geef je doel stappen, tijd en volgorde

+ creatieve ruimte
breng hier je ideeën tot leven

PU_planner_binnenwerk.indd 187 14-10-16 16:18

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

- Zig Ziglar -



by Michał Kulesza

stappenplan naar jouw doel

van droom naar doel in 9 stappen

In het stappenplan staat precies wat je moet doen om het maximale uit de Purpuz te halen. In 9 stappen begeleidt de Purpuz je van een droom naar een overzichtelijke planning van jouw doel.

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 gebruikt hoe sneller het maken van een planning gaat.

Voor nu raden we je aan om 2 uur vrij te maken in je agenda onder het kopje ‘investeren in mezelf’. Zo kun je alle 9 stappen zetten.

We raden je aan met potlood te werken, zodat je makkelijk aanpassingen kan maken. Voer de 9 stappen rustig uit. Dit hoeft niet in 1 keer en ook niet perfect.

Succes!

PU_planner_binnenwerk.indd 189 14-10-16 16:18

stap 01

maak een Purpuz map

visualiseer je dromen

Om je dromen na te kunnen jagen moet het eerst duidelijk zijn waar je van droomt. We gebruiken een mindmap voor het in kaart brengen van jouw dromen. Dromen doen we in 2 stappen:

+ schrijf rond 'mijn droomwereld' op waar je leven op dit moment uit bestaat; sport, vrienden etc.
+ schrijf daarna op hoe je dat levensgebied over 3 jaar graag ziet

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

ik droom ervan . . . levensgebied levensgebied ik droom ervan . . .

purpuz map

tip **inspiratie nodig per levensgebied?**

Stel je zelf de vraag:

• hoe ervaar ik mijn ..... op dit moment? • wat is belangrijk voor mij in mijn ... • wat wil ik veranderen in/aan mijn ...

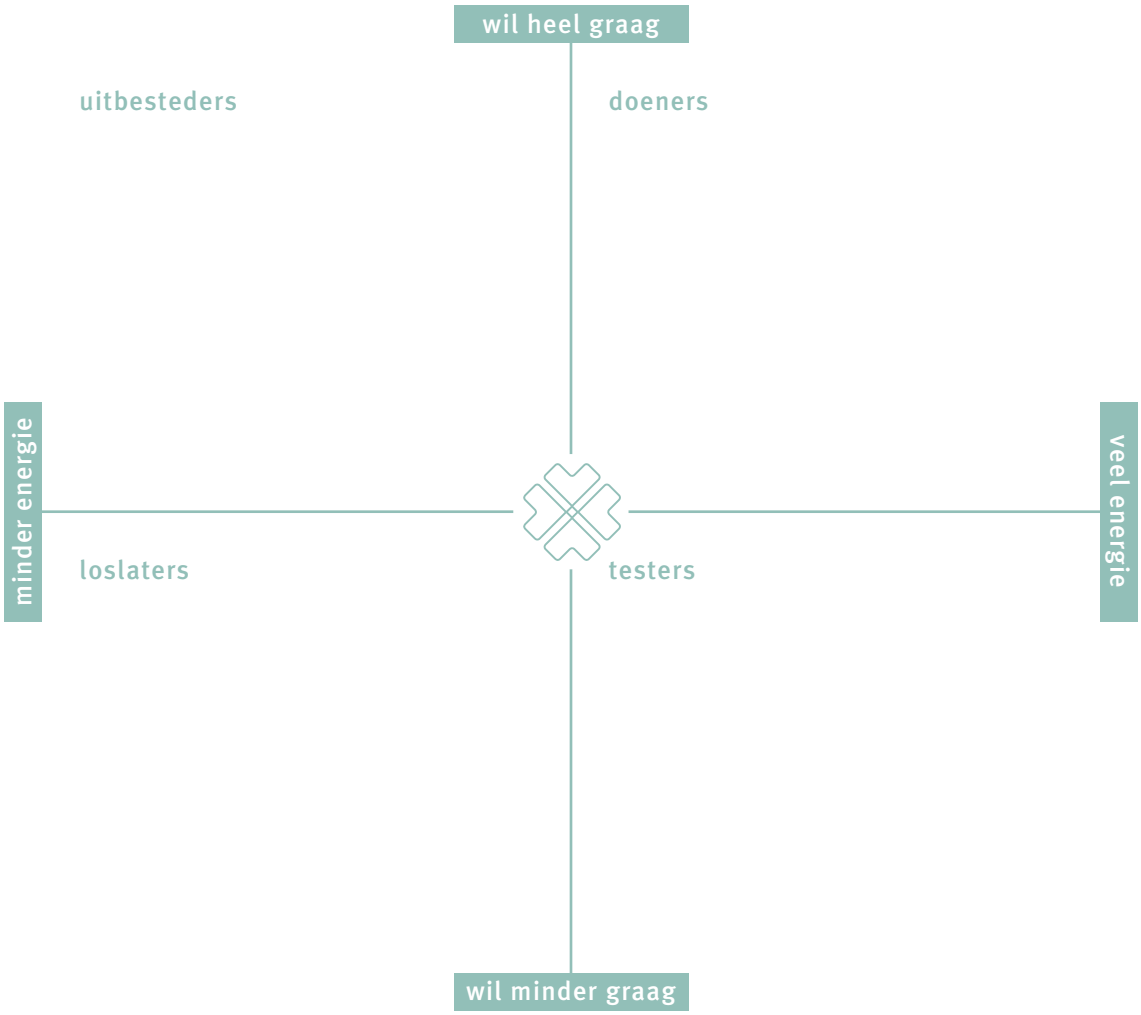
stap 02 vul de Purpuz Matrix in

orden je dromen

Na het invullen van de Purpuz Map zijn jouw dromen en verlangens voor de toekomst duidelijk. Met welke droom je begint, is nog niet helder. Bij het maken van die keuze helpt de Purpuz Matrix je.

+ stel jezelf per droom twee vragen:
  1. hoe graag wil ik dit nou echt?
  2. hoeveel energie krijg ik ervan om aan deze droom te werken?

+ schrijf vervolgens per droom het antwoord in de corresponderende plek in de Purpuz Matrix.
  Begin bovenaan en ga door tot al je dromen uit de Purpuz Map (zie stap 1) in de Matrix staan.



purpuz matrix

stap 03 kies je eerste doel

omcirkel je doel

Ga terug naar de zojuist ingevulde Purpuz Matrix.

+ omcirkel de droom waar je de grootste 'wil' voor hebt en waar je de meeste 'energie' van krijgt

Gefeliciteerd! Je hebt nu jouw doel gekozen.
Sta even stil bij wat het behalen van dit doel voor jou betekent.

tip **motiveer jezelf!**
Kies een foto van je doel en stel deze in als startscherm op al je devices.

visualiseer hier je doel

- plak, teken of kleur hier je doel -

PU_planner_binnenwerk.indd 193 14-10-16 16:18

stap 04 maak een Purpuz Plan

deel je doel op in stappen

Met het Purpuz Plan deel je jouw grote doel op in kleine overzichtelijke stappen. Je bedenkt welke stappen je moet zetten om je doel te bereiken. Deze stappen teken je op in een mindmap.

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

We raden je aan om maar aan één doel tegelijk te werken, zodat je focus houdt. Wanneer je aan de Purpuz methode gewend bent, kun je er een tweede doel bij nemen.

purpuz plan

tip **lukt het nummeren niet?**

Geen probleem, begin met een eerste stap. Plan deze stap en voer hem uit. Vraag je daarna af: wat is de volgende stap? En plan die. Ga zo door tot je doel is bereikt.

stap 05 maak een Purpuz Pad

voeg tijd en volgorde toe

Iedere stap uit je Purpuz Plan vul je aan met een geschatte tijd en volgorde, waarna je de stappen in het Purpuz Pad invult.

+ schat per stap uit je Purpuz Plan de tijd dat het je kost deze stap te nemen.
  Schrijf de geschatte tijd bij iedere stap.
+ bepaal vervolgens de meest logische volgorde waarin je de stappen gaat nemen.
  Welke stap is het meest logisch om als eerste te doen? Dat is stap 1, je begin.
  Welke stap is hierna logisch? Dat is stap 2. Ga door tot al jouw stappen een nummer hebben.

Klaar met stappen nummeren?

+ schrijf dan de stappen tot je doel en de geschatte tijd op in het Purpuz Pad

stap	tijd
01	01
02	02
03	03
04	04
05	05
06	06
07	07
08	08
09	09
10	10
11	11
12	12
13	13
14	14
15	15
	totale tijd tot doel
	deadline

stap 06 bepaal een deadline

start met plannen

Fantastisch! Je hebt jouw droom omgezet naar een planbaar doel. De komende 4 stappen helpen jou je doel in te plannen per maand, per week en per dag. Zo kom je steeds een stukje dichter bij het verwezenlijken van je doel. Onthoud dat je jouw doel ook altijd haalt, wanneer je naar je doel blijft bewegen. Rustig en stapje voor stapje, het hoeft niet in één keer.

Na het invullen van het Purpuz Canvas weet je hoeveel tijd het behalen van jouw doel kost.

+ bepaal hoeveel uur je gemiddeld per week aan je doel gaat besteden. Bedenk wat dit voor jou betekent per dag en per maand.
+ schrijf nu een realistische deadline voor jouw doel op in het Canvas. Plaats vervolgens de deadline op de juiste dag in de agenda.

PU_planner_binnenwerk.indd 196 14-10-16 16:18

stap 07 maak een maandplanning

bepaal je maanddoelen

Je hebt een deadline bepaald voor het bereiken van je doel. Je weet nu hoeveel tijd je per maand moet inplannen om jouw deadline te halen.

Je hebt je maandplanning voor je.

+ pak je Purpuz Canvas erbij
+ schrijf in 'mijn maanddoelen' de stappen uit het Purpuz Pad die je deze maand wilt zetten
+ vul de overige maandrubrieken ('afspreken met', etc.) in
+ plan daarna de stappen uit de maanddoelen, in de dagen van de maand
+ plan daarna ook de overige maandrubrieken ('afspreken met' etc.) in de dagen van de maand

tip

creëer urgentie voor jezelf

Jezelf een doel stellen en een doel ook halen is heel wat anders. Maak het halen van een doel makkelijker voor jezelf, door een commitment aan te gaan. Wil je 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. Tevens beloon je jezelf voor het harde werken.

tip

update

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

- meer/minder tijd kosten dan verwacht
- erbij komen
- of dat je de volgorde wilt veranderen

Dit is niet erg, je kunt dit gewoon wijzigen in je Purpuz Canvas.

PU_planner_binnenwerk.indd 197 14-10-16 16:18

stap 08 maak een weekplanning

bepaal je weekdoel

De maand is ingepland. Je kunt nu beginnen met je weekplanning.

je Purpuz deze week

+ blader terug naar de maandplanning
  Hier vind je de weekplanning zoals je die eerder hebt opgesteld.
+ beoordeel of je maandplanning, voor deze week, nog realistisch is
+ schrijf de stappen die je deze week wilt gaan zetten op onder 'mijn week to-do's'.
  Vul deze aan met de geschatte tijd en eventuele deadline(s).

je week to-do's

+ vul de week to-do's aan met wat je deze week nog meer wilt doen
+ schrijf al je (verplichte) afspraken op in de week, zoals werk, lessen, tandarts etc.
+ plan je week to-do's in de dagen van de week
+ bepaal je weekdoelen voor werk en privé en vul ze in

tip Een nieuwe gewoonte leer je gemakkelijker wanneer je deze koppelt aan een bestaande routine. Bepaal een vast moment om je weekplanning te maken.

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

+ plan wekelijks het maken van je weekplanning in.

stap 09 maak een dagplanning

bepaal je dagdoel

Bij het maken van je weekplanning, heb je jouw to-do's voor iedere dag al bepaald. Dus de dag kun je snel beginnen.

start je dag

+ check of er wijzigingen zijn en plan deze in
+ bepaal je dagdoel. Stel jezelf de vraag: wat voor iets moois en positiefs ga ik vandaag doen?
+ start met je dag

sluit je dag af

+ geef antwoord op de reflectievragen:
  - wat ging vandaag goed, waar ben ik trots op, wat waardeer ik aan deze dag?
  - waar kan ik morgen in groeien, is er iets wat ik anders kan doen?

tip Een nieuwe gewoonte leer je gemakkelijker wanneer je deze koppelt aan een bestaande routine. Bepaal na welke activiteiten je voortaan de dag start en afsluit.

Mijn dag start ik voor/na .....

Mijn dag sluit ik af voor/na .....

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

- Tony Robbins -

tips om te plannen

haal sneller je doel

01 nieuwe gewoontes leren

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

02 plan met kleur

Gebruik kleuren in je planning om de verschillende categorieën of doelen waar je aan werkt te onderscheiden. Tekens, als S voor sport en M voor mediteren, kunnen je ook helpen gemakkelijker overzicht te houden in je planning.

03 plan vooruit

Gun jezelf rust en plan vooruit. Als je weet wat je morgen wilt gaan doen, dan heb je iets om voor op te staan en om voor te gaan slapen.

04 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 de dingen niet zo snel gaan als gehoopt. Pak je Purpuz Canvas er rustig bij en zet de volgende stap.

05 strepen, vinken en krullen

Stap gezet? Streep, vink of zet een krul door je gezette stappen. Het geeft een boost aan je motivatie.

06 zet een timer

Werk aan een doel en zet een timer op bijvoorbeeld 25 of 40 minuten. Werk gedurende die tijd alleen aan je doel. Zet geluiden en notificaties op al je apparaten uit. Laat je niet afleiden en stop pas als de timer gaat. Je zult zien dat je door de focus met meer plezier, sneller en vaak ook met een kwalitatief beter resultaat je doel bereikt.

07 haal de druk eraf

Plan activiteiten niet aan één, maar houd ruimte voor pauzes en onvoorziene tijdvreters. Plan to-do's die veel tijd kosten over meerdere dagen in. Doe to-do's waar je tegen opziet meteen op maandagmorgen. Zo maak je jouw week relaxed.

PU_planner_binnenwerk.indd 200 14-10-16 16:18

tot slot

door tot het eind

Ga door met het maken van week- en maandplanningen tot je jouw doel hebt behaald.

Heb je jouw doel behaald?
Vier het!
En deel je #purpuzprogress! Zo inspireer je anderen om ook hun dromen waar te maken. En 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.
Je kunt het!

PU_planner_binnenwerk.indd 201 14-10-16 16:18

PU_planner_binnenwerk.indd 202 14-10-16 16:18

ik droom ervan . . .

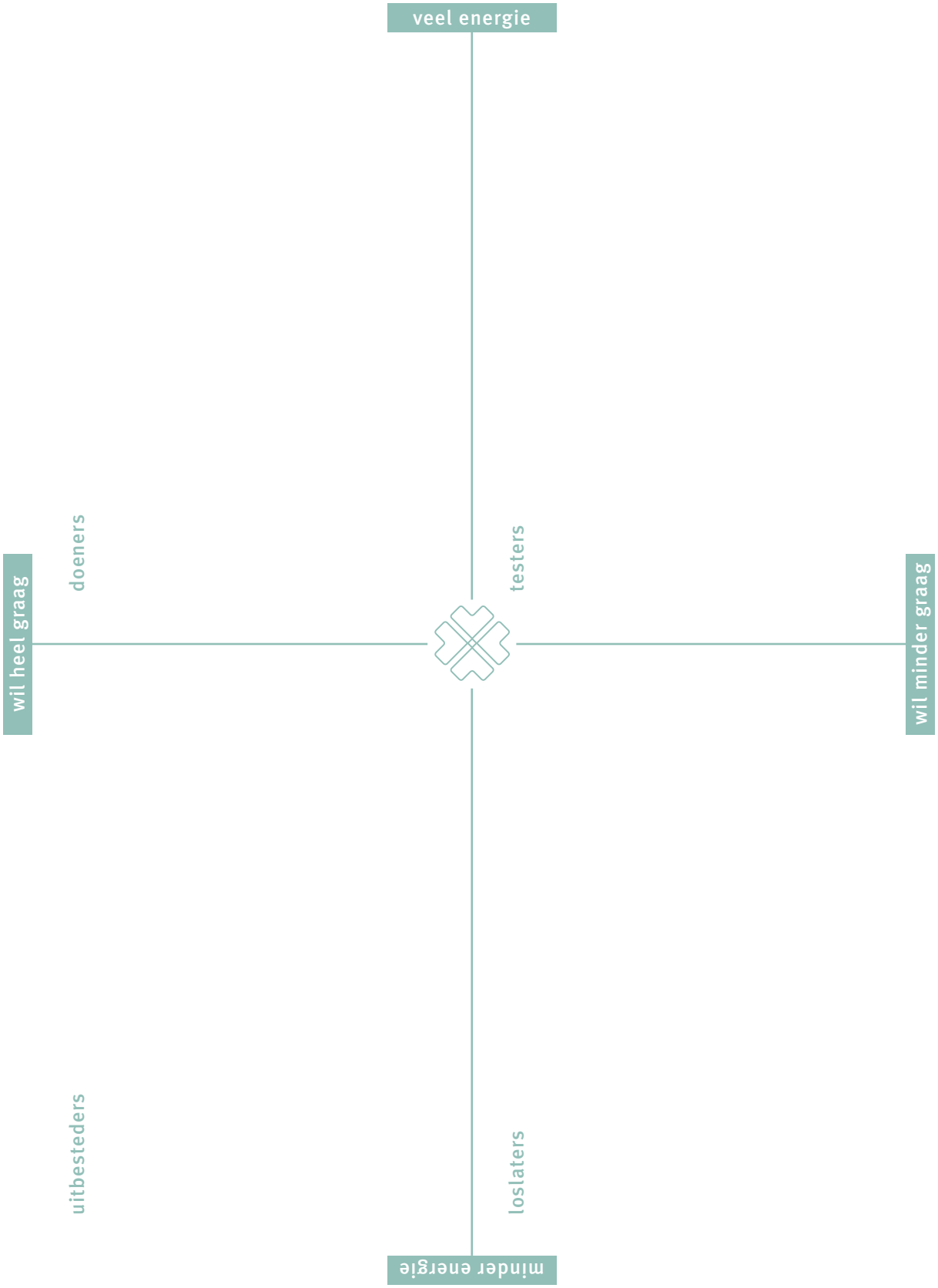
levensgebied

levensgebied

ik droom ervan . . .

PU_planner_binnenwerk.indd 204 14-10-16 16:18

purpuz matrix



PU_planner_binnenwerk.indd 206 14-10-16 16:18

PU_planner_binnenwerk.indd 207

het purpuz plan

stap

subdoel

doel

het purpuz pad

stap	tijd
01	01
02	02
03	03
04	04
05	05
06	06
07	07
08	08
09	09
10	10
11	11
12	12
13	13
14	14
15	15

totale tijd tot doel

deadline

purpuz canvas

14-10-16 16:18

PU_planner_binnenwerk.indd 208 14-10-16 16:18

PU_planner_binnenwerk.indd 209

het purpuz plan

stap

subdoel

doel

het purpuz pad

stap	tijd
01	01
02	02
03	03
04	04
05	05
06	06
07	07
08	08
09	09
10	10
11	11
12	12
13	13
14	14
15	15

totale tijd tot doel

deadline

purpuz canvas

14-10-16 16:18

PU_planner_binnenwerk.indd 210 14-10-16 16:18

PU_planner_binnenwerk.indd 211

het purpuz plan

stap

subdoel

doel

het purpuz pad

stap	tijd
01	01
02	02
03	03
04	04
05	05
06	06
07	07
08	08
09	09
10	10
11	11
12	12
13	13
14	14
15	15

totale tijd tot doel

deadline

purpuz canvas

14-10-16 16:18

PU_planner_binnenwerk.indd 212 14-10-16 16:18

PU_planner_binnenwerk.indd 213

het purpuz plan

stap

subdoel

doel

het purpuz pad

stap	tijd
01	01
02	02
03	03
04	04
05	05
06	06
07	07
08	08
09	09
10	10
11	11
12	12
13	13
14	14
15	15

totale tijd tot doel

deadline

purpuz canvas

14-10-16 16:18

PU_planner_binnenwerk.indd 214 14-10-16 16:18

PU_planner_binnenwerk.indd 215

het purpuz plan

stap

subdoel

doel

het purpuz pad

stap	tijd
01	01
02	02
03	03
04	04
05	05
06	06
07	07
08	08
09	09
10	10
11	11
12	12
13	13
14	14
15	15

totale tijd tot doel

deadline

purpuz canvas

14-10-16 16:18

PU_planner_binnenwerk.indd 216 14-10-16 16:18

PU_planner_binnenwerk.indd 217 14-10-16 16:18

het purpuz plan

stap

subdoel

doel

het purpuz pad

stap	tijd
01	01
02	02
03	03
04	04
05	05
06	06
07	07
08	08
09	09
10	10
11	11
12	12
13	13
14	14
15	15

totale tijd tot doel

deadline

purpuz canvas

PU_planner_binnenwerk.indd 218 14-10-16 16:18

PU_planner_binnenwerk.indd 220 14-10-16 16:18

PU_planner_binnenwerk.indd 221 14-10-16 16:18

#getridofthenegative

- verander negatieve routines in positieve -

PU_planner_binnenwerk.indd 222 14-10-16 16:18

dingen die mij energie kosten

- deze energievreters moet ik vermijden -

Schrijf hier de dingen op waarvan je weet dat ze je energie kosten, die jou ongelukkig maken.
Voeg een nieuwe energievreter toe als je er eentje ontdekt, in je werk of privé.

PU_planner_binnenwerk.indd 223 14-10-16 16:18

PU_planner_binnenwerk.indd 224 14-10-16 16:18