



purpuz
planner

2025

★★★★★

“De Planner die werkt”

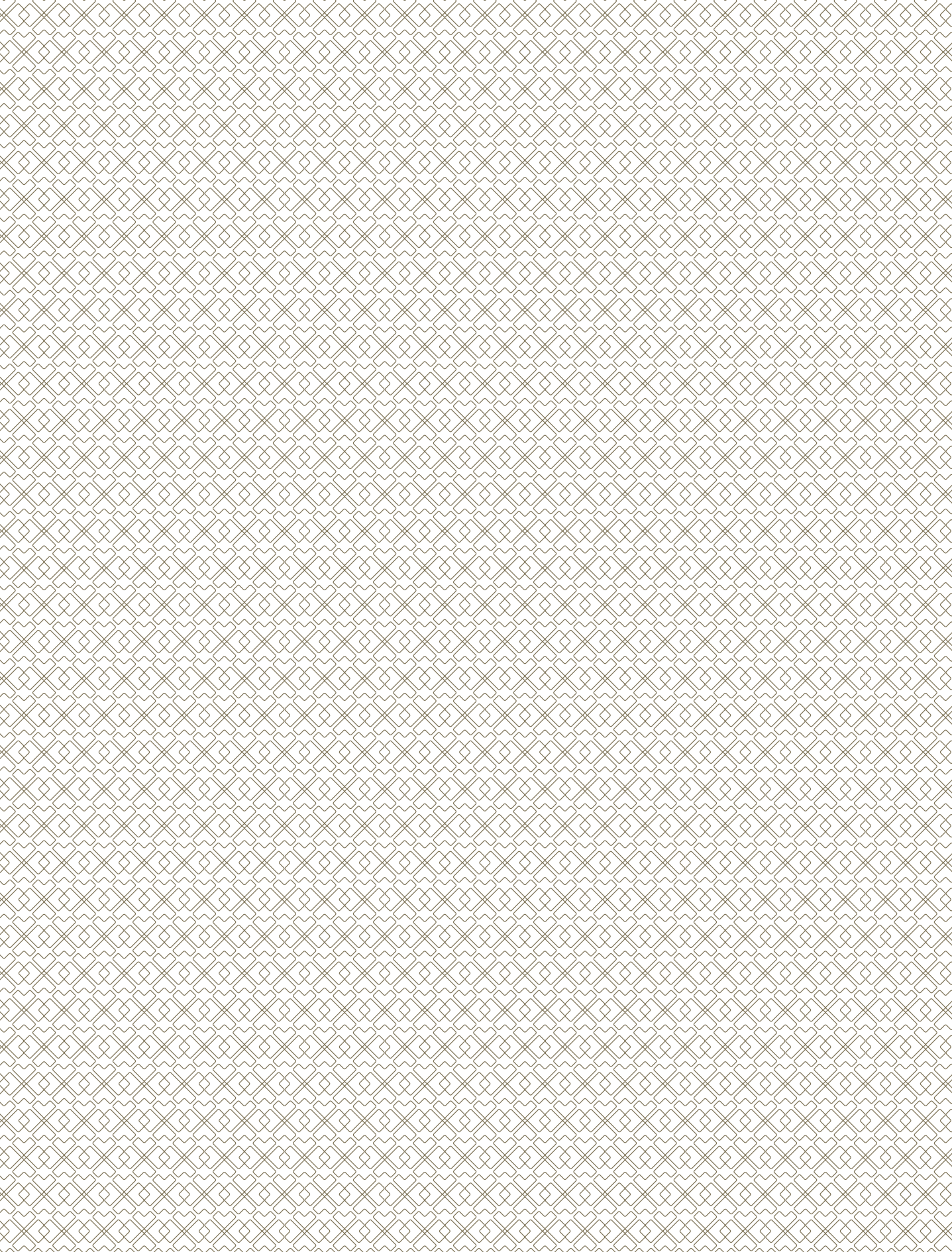
Stop Dromen. Start Doen!

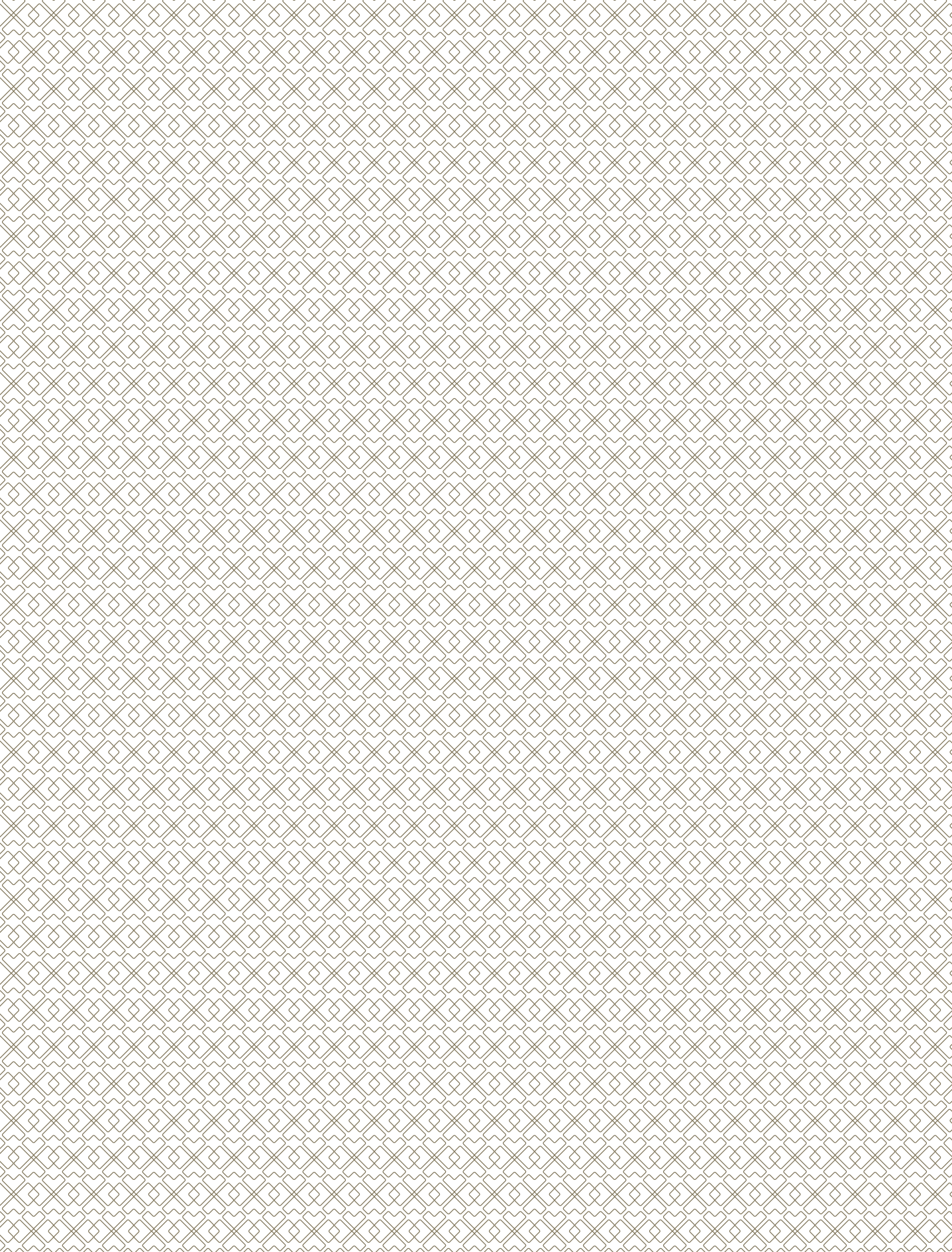
NR. 1
PLANNER
70.000+
verkocht

bekend van:

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

MADE IN
HOLLAND





waarom deze planner

het verhaal achter purpuz

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

mijn #purpuzstory

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

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

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

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

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

Enjoy!

Clen Verkleij
bedenker Purpuz®-methode



purpuz planner 2025

graag teruggeven aan

beloning

#geluksmakers
› dit is waar ik blij van word ‹

dingen die mij energie geven

› deze zaken zijn positief voor mijn geluk ‹

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

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

25-24 overview

plenty of time for all your dreams

januari 2025						
01	02	03	04	05		
ma		06	13	20	27	
di		07	14	21	28	
wo	01	08	15	22	29	
do	02	09	16	23	30	
vr	03	10	17	24	31	
za	04	11	18	25		
zo	05	12	19	26		

februari 2025						
05	06	07	08	09		
ma	03	10	17	24		
di	04	11	18	25		
wo	05	12	19	26		
do	06	13	20	27		
vr	07	14	21	28		
za	01	08	15	22		
zo	02	09	16	23		

maart 2025						
09	10	11	12	13	14	
ma	03	10	17	24	31	
di	04	11	18	25		
wo	05	12	19	26		
do	06	13	20	27		
vr	07	14	21	28		
za	01	08	15	22	29	
zo	02	09	16	23	30	

april 2025						
14	15	16	17	18		
ma		07	14	21	28	
di	01	08	15	22	29	
wo	02	09	16	23	30	
do	03	10	17	24		
vr	04	11	18	25		
za	05	12	19	26		
zo	06	13	20	27		

mei 2025						
18	19	20	21	22		
ma	05	12	19	26		
di	06	13	20	27		
wo	07	14	21	28		
do	01	08	15	22	29	
vr	02	09	16	23	30	
za	03	10	17	24	31	
zo	04	11	18	25		

juni 2025						
22	23	24	25	26	27	
ma	02	09	16	23	30	
di	03	10	17	24		
wo	04	11	18	25		
do	05	12	19	26		
vr	06	13	20	27		
za	07	14	21	28		
zo	01	08	15	22	29	

juli 2025						
27	28	29	30	31		
ma	07	14	21	28		
di	01	08	15	22	29	
wo	02	09	16	23	30	
do	03	10	17	24	31	
vr	04	11	18	25		
za	05	12	19	26		
zo	06	13	20	27		

augustus 2025						
31	32	33	34	35		
ma	04	11	18	25		
di	05	12	19	26		
wo	06	13	20	27		
do	07	14	21	28		
vr	01	08	15	22	29	
za	02	09	16	23	30	
zo	03	10	17	24	31	

september 2025						
36	37	38	39	40		
ma	01	08	15	22	29	
di	02	09	16	23	30	
wo	03	10	17	24		
do	04	11	18	25		
vr	05	12	19	26		
za	06	13	20	27		
zo	07	14	21	28		

oktober 2025						
40	41	42	43	44		
ma	06	13	20	27		
di	07	14	21	28		
wo	01	08	15	22	29	
do	02	09	16	23	30	
vr	03	10	17	24	31	
za	04	11	18	25		
zo	05	12	19	26		

november 2025						
44	45	46	47	48		
ma	03	10	17	24		
di	04	11	18	25		
wo	05	12	19	26		
do	06	13	20	27		
vr	07	14	21	28		
za	01	08	15	22	29	
zo	02	09	16	23	30	

december 2025						
49	50	51	52	01		
ma	01	08	15	22	29	
di	02	09	16	23	30	
wo	03	10	17	24	31	
do	04	11	18	25		
vr	05	12	19	26		
za	06	13	20	27		
zo	07	14	21	28		

jaaroverzicht 2026: einde planner

januari 2024						
01	02	03	04	05		
ma	01	08	15	22	29	
di	02	09	16	23	30	
wo	03	10	17	24	31	
do	04	11	18	25		
vr	05	12	19	26		
za	06	13	20	27		
zo	07	14	21	28		

februari 2024						
05	06	07	08	09		
ma	05	12	19	26		
di	06	13	20	27		
wo	07	14	21	28		
do	01	08	15	22	29	
vr	02	09	16	23		
za	03	10	17	24		
zo	04	11	18	25		

maart 2024						
09	10	11	12	13		
ma	04	11	18	25		
di	05	12	19	26		
wo	06	13	20	27		
do	07	14	21	28		
vr	01	08	15	22	29	
za	02	09	16	23	30	
zo	03	10	17	24	31	

april 2024						
14	15	16	17	18		
ma	01	08	15	22	29	
di	02	09	16	23	30	
wo	03	10	17	24		
do	04	11	18	25		
vr	05	12	19	26		
za	06	13	20	27		
zo	07	14	21	28		

mei 2024						
18	19	20	21	22		
ma	06	13	20	27		
di	07	14	21	28		
wo	01	08	15	22	29	
do	02	09	16	23	30	
vr	03	10	17	24	31	
za	04	11	18	25		
zo	05	12	19	26		

juni 2024						
22	23	24	25	26		
ma	03	10	17	24		
di	04	11	18	25		
wo	05	12	19	26		
do	06	13	20	27		
vr	07	14	21	28		
za	01	08	15	22	29	
zo	02	09	16	23	30	

juli 2024						
27	28	29	30	31		
ma	01	08	15	22	29	
di	02	09	16	23	30	
wo	03	10	17	24	31	
do	04	11	18	25		
vr	05	12	19	26		
za	06	13	20	27		
zo	07	14	21	28		

augustus 2024						
31	32	33	34	35		
ma	05	12	19	26		
di	06	13	20	27		
wo	07	14	21	28		
do	01	08	15	22	29	
vr	02	09	16	23	30	
za	03	10	17	24	31	
zo	04	11	18	25		

september 2024						
35	36	37	38	39	40	
ma	02	09	16	23	30	
di	03	10	17	24		
wo	04	11	18	25		
do	05	12	19	26		
vr	06	13	20	27		
za	07	14	21	28		
zo	01	08	15	22	29	

oktober 2024						
40	41	42	43	44		
ma	07	14	21	28		
di	01	08	15	22	29	
wo	02	09	16	23	30	
do	03	10	17	24	31	
vr	04	11	18	25		
za	05	12	19	26		
zo	06	13	20	27		

november 2024						
44	45	46	47	48		
ma	04	11	18	25		
di	05	12	19	26		
wo	06	13	20	27		
do	07	14	21	28		
vr	01	08	15	22	29	
za	02	09	16	23	30	
zo	03	10	17	24		

december 2024						
48	49	50	51	52	01	
ma	02	09	16	23	30	
di	03	10	17	24	31	
wo	04	11	18	25		
do	05	12	19	26		
vr	06	13	20	27		
za	07	14	21	28		
zo	01	08	15	22	29	

○ feestdag

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

365 redenen voor feest

maak 2025 geweldig!

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

Kerstmis 
Nieuwjaarsdag
Valentijn 
Ramadan 
Carnaval

lente

begin op do 20 mrt.

Zo 30 Mrt.
Zo 30 Mrt. - Di 01 Apr.
Vr 18 Apr.
Zo 20 Apr. - Ma 21 Apr.
Za 26 Apr.
Do 01 Mei
Do 29 Mei

begin zomertijd, lekker lang licht 
Suikerfeest, Eid-al-Fitr 
Goede Vrijdag
Pasen
Koningsdag
Dag van de Arbeid
Hemelvaart

zomer

begin op za 21 jun.

Vr 06 Jun. - Di 10 Jun.
Zo 08 Jun. - Ma 09 Jun.

Offerfeest, Eid-al-Adha 
Pinksteren

herfst

begin ma 22 sep.

Ma 22 Sep. - Wo 24 Sep.
Wo 01 Okt. - Do 02 Okt.
Za 04 Okt.
Zo 26 Okt.
Vr 31 Okt.
Di 11 Nov.
Vr 05 Dec.

Joods Nieuwjaar, Rosj Hasjana 
Grote Verzoendag, Jom Kipoer 
Wereldierendag 
begin wintertijd, je wint tijd 
Halloween
St. Maarten
Pakjesavond 

winter

begin op zo 21 dec.

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

Kerstmis 
Oudjaarsavond

vakantie

weekendje weg

datum

datum

JAN

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

FEB

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

MRT

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

2025

APR

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

MEI

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

JUN

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

tip

groots overzicht op 2025

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



Wall 25

JUL

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

AUG

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

SEP

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

OKT

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

NOV

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

DEC

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

SUCCES KOMT

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

**HET DOEL
EEN ANKERPUNT
SUCCES**

**AAN DE HORIZON
EEN ONTDEKKINGSREIS**

**DOOR DAL
EN HOOGTE**

**PADEN VOL OVERWINNING
GROEIENDE ERVARING
VANDAAG VERDER**

**VERDER DAN
OOIT TEVOREN**

Zo werkt de Planner

klaar voor de start!

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

Met acht tools naar je doel

van droom naar resultaat

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



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

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



More Languages
Will be Available

OI de Purpuz Map

je dromen visualiseren

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



02 de Purpuz Matrix

je dromen ordenen en je doel kiezen

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

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

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



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

03 het Purpuz Plan

van groot doel naar kleine stappen

Het Purpuz Plan is het eerste onderdeel van het Actie Canvas (tool 03 en 04 samen). Met het Purpuz Plan deel je jouw doel op in kleine overzichtelijke stappen. Een **kleine** stap is een stap die je gemakkelijk kunt zetten. Met behulp van een mindmap bedenkt je welke kleine **stappen** er nodig zijn om jouw doel te bereiken. Een Purpuz Plan bestaat uit een doel met subdoelen en hun bijbehorende stappen. Hieronder zie je een uitgewerkt Purpuz Plan.

purpuz plan



04 het Purpuz Pad

je weg naar succes

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

Schoenen ^④ 1 uur
kopen

Voedings-
Schema ^⑨ 1 uur

voeding

kopen ^⑩ 1 uur
meal
planner

purpuz pad

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

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

deadline op: 2 april

05 de maandplanner

in balans je doel plannen

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

01 Check-in
 • what steps towards my goals did I make in the last month?
 • what did I learn in the last month?
 • what did I want to do in the coming month?
 • what are my main goals now?

02 Catch up with

03 where to go

04 experienced with

05 reward myself

06 this month's goals

07 habit tracker

01 afspreken met

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

02 waar naartoe

Waar wil je de komende weken naartoe? Is het de natuur in, naar een inspirerende lezing of naar een grappig toneelstuk? Plan dit in!

03 experimenteren met

Is er iets wat je graag wilt leren, veranderen of proberen? Ga het doen! Probeer eens een nieuw recept. Leer mediteren of start met sporten en kijk gewoon wat je ervan vindt. Experimenteer en leer!

04 beloning aan mezelf

Geef jezelf een beloning, omdat je zo goed in jezelf investeert. Neem een warm bad, geef jezelf een schouderklopje of plan tijd in voor een wandeling.

05 maandoelen

Hier schrijf je jouw doelen op voor de komende maand. Wat zijn de stappen uit het Purpuz Pad (tool 04) die je die maand wilt gaan zetten?

06 maandkalender

Hier plan je globaal je maandoelen (05), de balansrubrieken (01-04) en eventuele afspraken.

07 habit tracker

Hier werk je aan het versterken van bestaande routines en leer je nieuwe gewoontes gemakkelijk aan. Track ze met de habit tracker, manage je habits en zie je groei!

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

- Benjamin Franklin

meet en manage jezelf naar je doel

tip meer tracken

tip tracken met kleur

tip formuleer altijd positief

tip sneller een nieuwe gewoonte aanleren

Mijn Purpuz dag start ik voor/na _____

Mijn Purpuz dag sluit ik af voor/na _____

[illegible]

06 de weekplanner

je to-do's plannen

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

01 weekdoel

Hier staat het doel dat deze week belangrijk voor je is. Dit kan het doel zijn waar je aan werkt, maar ook een manier zijn waarop je iets wilt bereiken.

02 quote of spreuk

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

03 uitdaging

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

04 reflectie

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

+ jouw dagelijkse overwinning

Wat ging er goed, waar ben je trots op of wat waardeer je aan de dag?

↗ jouw dagelijkse groei

Waar kan je morgen in groeien, wat kan je morgen anders of beter doen?

05 to-do's

Vanuit je maandplanner beschrijf je hier de stappen naar jouw doel voor deze week, als to-do's. Neem hierin ook de balansrubrieken uit de maandplanner mee. Deze to-do's vul je aan met wat je verder die week nog wilt doen voor privé en werk. Zet de geschatte tijd erachter, zodat je jouw to-do's gemakkelijk kunt plannen in de week.

06 dagdoel

Wat is jouw belangrijkste doel voor vandaag? Wat heeft vandaag jouw focus? Geef het hier de aandacht die het verdient en zet de volgende stap in je ontwikkeling.

07 weekkalender

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

08 notities

Laat je creativiteit de vrije loop. Teken, kleur, plak en maak aantekeningen. Deze ruimte is voor jou!

07 de dagreflectie

voor meer positiviteit en groei

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

The image shows a sample page from the Purpuz Planner for the month of January. The page is divided into several sections. On the left, there is a 'Check-in' section with prompts: 'what steps towards my goal did I take today?', 'what steps towards my goal did I take this week?', and 'what steps towards my goal did I take this month?'. Below this is a quote: 'Happiness starts with knowing where to find it.' and a section for 'Plan a happy habit'. The main part of the page is a grid for daily reflection, with columns for each day of the week (Monday 06 to Sunday 12). Each day has a 'Today's goal' section and a 'Check-in' section. At the bottom, there are sections for 'To do's' and 'Done's'.

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

Doel gedaan +
Focus !!! +
Goed pauze +

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

Vroeger slapen ↗
uitspreken ↗
geen insta ↗

tip je groei als dagdoel van morgen

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

tip meer dagreflectie

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

08 de maandreflectie

je maandelijkse check-in

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

01

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

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

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

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

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

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

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

begin **end**

begin **end**

begin **end**

begin **end**

begin **end**

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

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

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

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

02

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

begin **end**

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

01 kijk terug op de maand

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

02 sta stil bij het heden

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

03 plan de nieuwe maand

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

De Purpuz Planner Promise

doen wat je belooft

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

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

Dat is mijn belofte aan jou.



Inspireer anderen

deel je groei

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



Instagram
Post & inspireer



Purpuz Clan
Sluit je aan



YouTube
Maak & inspireer



LinkedIn
Doe goede zaken

Suggesties?

jij weet het altijd beter

Een goed idee of verbetering? Deel dit met ons! Stuur je berichtje naar ikweethetbeter@purpuz.com

Wij zetten zelf ook graag een stap vooruit. #purpuztogether

Klaar voor de start

je dromen omzetten in resultaat

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

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

Succes!

Clen

Insanity

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

- Albert Einstein

tip

meer doelen

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

tip

meer energie

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

tip

vliegende start

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

tip

inspiratie opdoen

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



Werkboek

› stappenplan naar jouw doel

van droom naar doel in 8 stappen

› planningstips

haal sneller je doel

› JA! Ik kan

voor meer zelfvertrouwen

Extra planningstools achterin

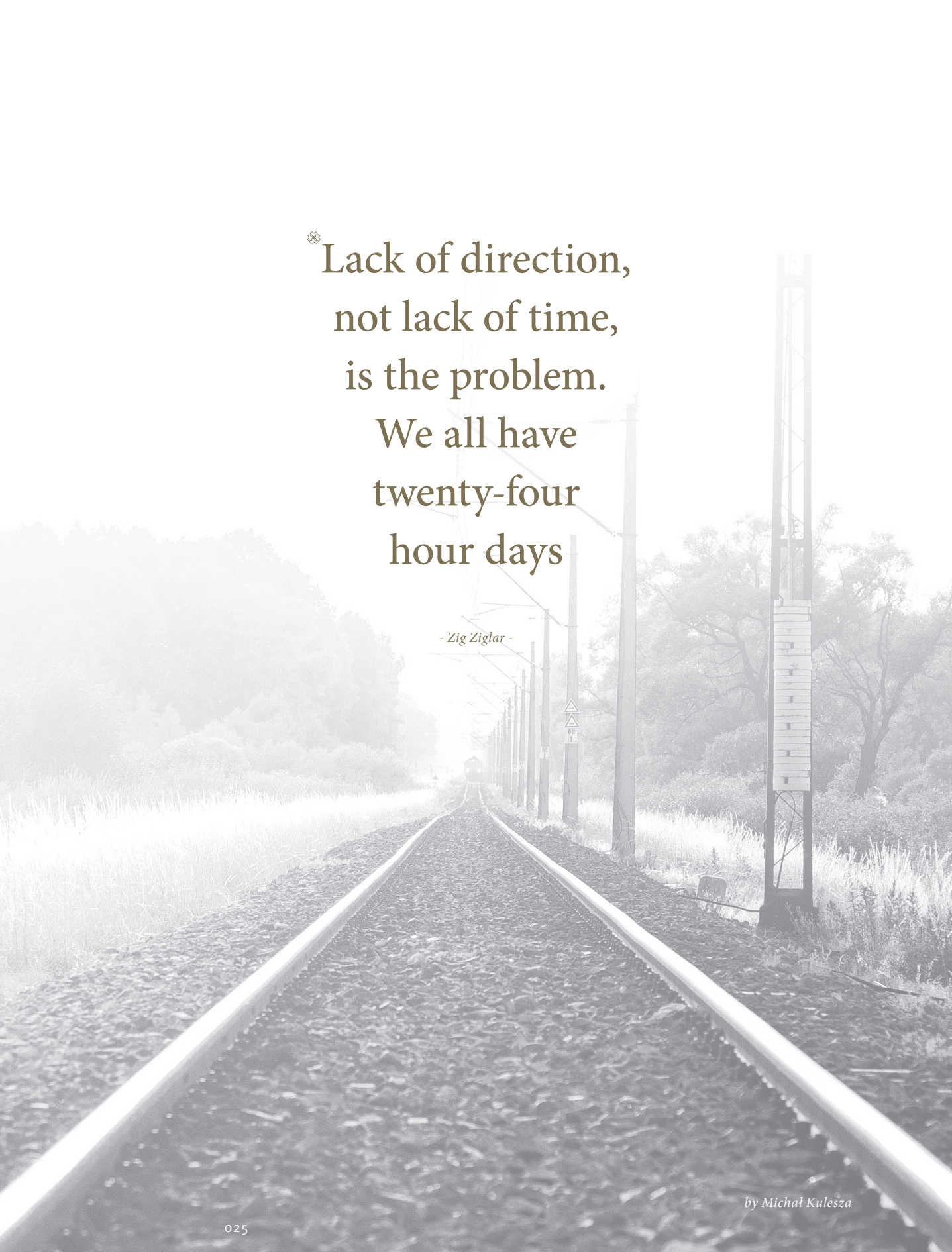
› bucketlist

› purpuz actie canvas (5x)

geef je doel stappen en tijd

› love journal

jouw creatieve ruimte



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

- Zig Ziglar -

by Michał Kulesza

Werkboek naar jouw doel

in 8 stappen van droom naar resultaat

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

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

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

Succes!

Clen

tip sneller stappen zetten

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

tip krijg extra hulp

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



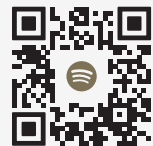
Instagram
Post & inspireer



Purpuz Clan
Sluit je aan



YouTube
Kijk & leer



Spotify
Interviews met

tip pro hulp

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

ik droom ervan

levensgebied

levensgebied

ik droom ervan



mijn droomwereld

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

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

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

tip

inspiratie nodig per levensgebied?

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

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

tip

stress als inspiratie

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

Een voorbeeld:

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

tip

vraag om hulp

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

02 vul de Purpuz Matrix in

orden je dromen en kies je eerste doel

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

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

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

kies je eerste doel

Ga terug naar de door jou zojuist ingevulde Purpuz Matrix.

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

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

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

tip testers testen

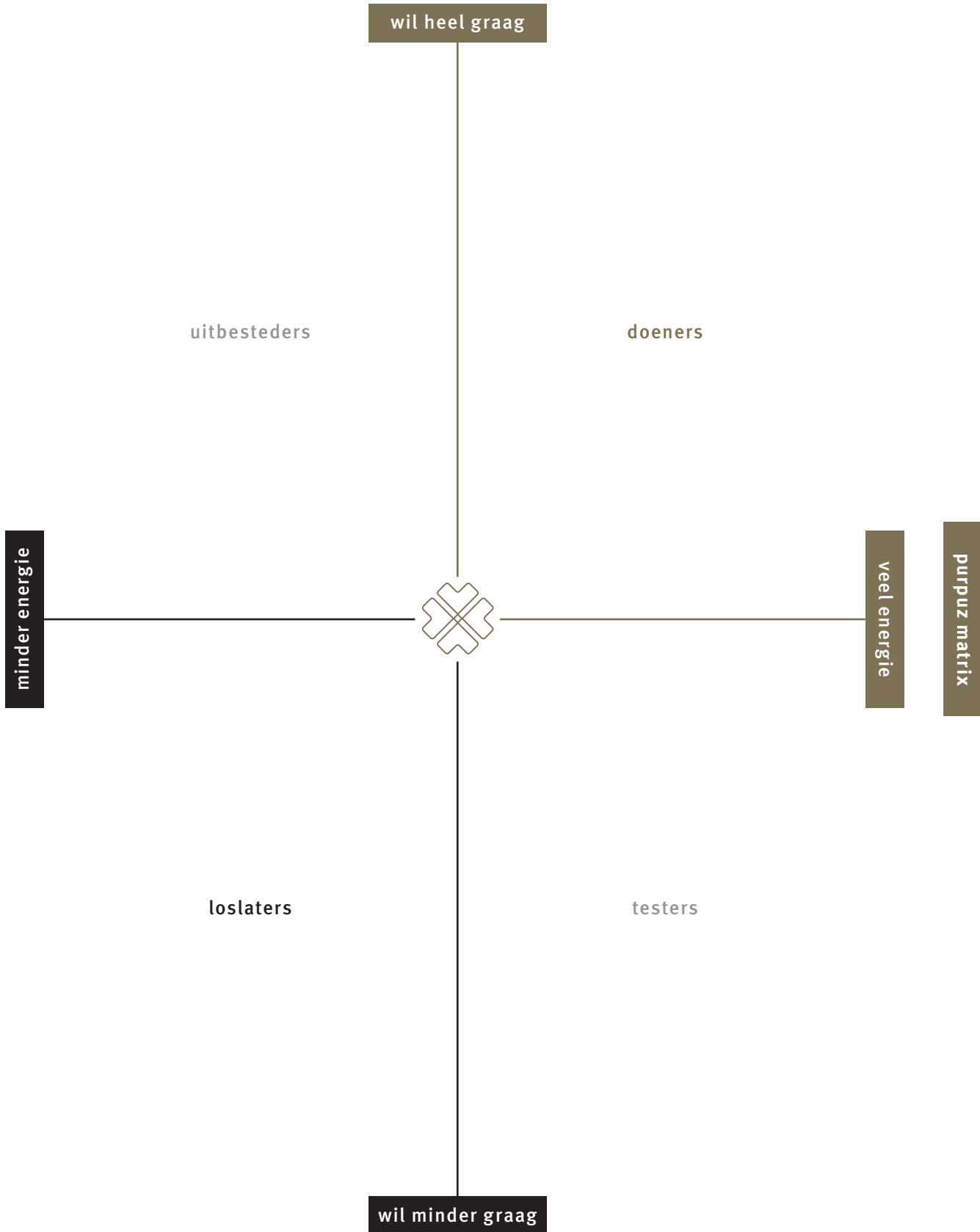
Gebruik 'experimenteren met' uit de maandplanner om te kijken wat er wel en wat er niet voor je werkt.

tip geld, kwaliteit en tijd creëren

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

tip zorgeloos uitbesteden doe je zo

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



moodboard

› plak, teken of kleur hier je doel ‹

tip

confronteer jezelf

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

moodboard

› plak, teken of kleur hier je doel ‹

tip

motiveer jezelf!

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

03 maak een Purpuz Plan

deel je doel op in kleine stappen

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

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

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

purpuz plan

subdoel

doel

subdoel

04 maak een Purpuz Pad

voeg tijd en volgorde toe

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

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

stap

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

meer canvassen vind je vanaf pagina 205

totale tijd tot doel:

deadline op:

STAP 04 **vervolg** *bepaal je deadline*

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

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

Per week wil ik _____ uur besteden aan mijn doel.

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

Een realistische deadline voor mijn doel is dan over _____ weken.

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

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

tip sneller doelen behalen

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

tip meer doelen

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

tip update je planning

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

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

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

tip groots aftellen

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

STAP 05 maak een maandplanning

bepaal je maandoelen

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

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

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

tip creëer urgentie voor jezelf

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

tip plan je planning in

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

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

Dit doe ik voor/ na _____

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

tip beter overzicht

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

☐ _____	☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____	☐ _____

STAP 06 maak een weekplanning

bepaal je weekdoel

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

je Purpuz Planner deze week

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

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

je to-do's voor privé en werk

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

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

dagplanning

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

start je dag goed

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

‘If you don’t have 10 minutes. You don’t have a life’

- Tony Robbins

STAP 07 de dagreflectie

sluit je dag positief af

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

sluit je dag positief af

- geef aan het einde van iedere dag antwoord op de volgende reflectievragen:
 - ✚ wat ging vandaag goed, waar ben ik trots op of wat waardeer ik aan deze dag?
 - ↗ waar kan ik morgen in groeien, is er iets wat ik beter of anders kan doen?
- Bepaal wanneer jij je dagreflectie invult. Mijn **dagreflectie** vul ik in voor/na:

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

STAP 08 de maandreflectie

reflecteer en leer

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

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

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

tip reflectie tracker

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

Tips om te plannen

zo haal je nog sneller je doelen

01 leer sneller nieuwe gewoontes

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

#purpuzritual

02 creëer meer overzicht

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

03 plan vooruit

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

04 doe het stap voor stap

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

05 streep, vink en krul

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

06 zet een timer

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

07 haal de druk eraf

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

Tot slot

door tot het eind

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

Heb je jouw doel behaald?

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

Geniet, rust uit en start daarna je volgende [#purpuzstory](#).

Succes. Ik deed het.

Jij kan het ook!

Clen Verkleij

Bedenker en 1^e gebruiker van de Purpuz®-methode

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

- Clen Verkleij

tip vragen?

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

tip family support

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

wall of fame

› wees trots op alles wat je hebt bereikt ‹

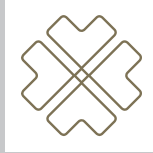
JA! Ik kan

➤ op deze skills kan ik altijd vertrouwen ◀

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

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

- G.K. Nielson



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

- Benjamin Franklin -

Planner 2025

pas de Purpuz®-methode toe

iedere maand

› **maandplanner**

je doelen plannen

› **weken van de maand**

je doelen uitvoeren

› **maandreflectie**

genieten van je groei

DEC

week 52

privé

werk

Check-in

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

☒ Reflection provides insight; planning propels progress .

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

overwinning

groei

maandag 23

dagdoel

10

12

14

16



dinsdag 24

dagdoel

10

12

14

16



woensdag 25

dagdoel

Kerstmis

10

12

14

16



to-do's

privé

tijd



werk

tijd



donderdag 26

vrijdag 27

zaterdag 28

zondag 29

dagdoel

dagdoel

dagdoel

dagdoel

Kerstmis 

Oudjaarsdag

10

10

10

10

12

12

12

12

14

14

14

14

16

16

16

16

+



+



+



+



notities

JAN

Check-in

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

 afspreken met

waar naartoe

experimenteren met

beloning aan mezelf

maandag

dinsdag

woensdag

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

maanddoelen

privé stap tijd

werk stap tijd

zondag

- 05

12

19

26

02

09

01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

[illegible]

DEC-JAN

week 01

privé

werk

Check-in

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

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

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

overwinning

groei

maandag 30

dagdoel

10

12

14

16



dinsdag 31

dagdoel

10

12

14

16



woensdag 01

dagdoel

Gelukkig Nieuwjaar

10

12

14

16



to-do's

privé

tijd



werk

tijd



donderdag 02

vrijdag 03

zaterdag 04

zondag 05

dagdoel

dagdoel

dagdoel

dagdoel

10

10

10

10

12

12

12

12

14

14

14

14

16

16

16

16



notities

JAN

week 02

privé

werk

Check-in

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

⊗ Happiness starts with knowing where to find it .

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

overwinning

groei

to-do's

privé

tijd

werk

tijd

Sluit je aan bij de Purpuz Clan op Facebook

2 min

maandag 06

dagdoel

10

12

14

16



dinsdag 07

dagdoel

10

12

14

16



woensdag 08

dagdoel

10

12

14

16



donderdag 09

vrijdag 10

zaterdag 11

zondag 12

dagdoel

dagdoel

dagdoel

dagdoel

10

10

10

10

12

12

12

12

14

14

14

14

16

16

16

16



notities

JAN

week 03

privé

werk

Check-in

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

⊗ Happiness starts with knowing where to find it .

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

overwinning

groei

to-do's

privé

tijd

werk

tijd

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

2 min

maandag 13

dagdoel

10

12

14

16



dinsdag 14

dagdoel

10

12

14

16



woensdag 15

dagdoel

10

12

14

16



donderdag 16

vrijdag 17

zaterdag 18

zondag 19

dagdoel

dagdoel

dagdoel

dagdoel

10

10

10

10

12

12

12

12

14

14

14

14

16

16

16

16



notities

JAN

week 04

privé

werk

Check-in

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

⊗ Results transform a beginner into a success story .

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

overwinning

groei

to-do's

privé

tijd

werk

tijd

Reflectie over januari

10 min

maandag 20

dagdoel

10

12

14

16



dinsdag 21

dagdoel

10

12

14

16



woensdag 22

dagdoel

10

12

14

16



donderdag 23

vrijdag 24

zaterdag 25

zondag 26

dagdoel

dagdoel

dagdoel

dagdoel

10

10

10

10

12

12

12

12

14

14

14

14

16

16

16

16



notities

JAN-FEB

week 05

privé

werk

Check-in

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

⊗ As you develop yourself, your life will follow .

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

overwinning

groei

maandag 27

dagdoel

10

12

14

16



dinsdag 28

dagdoel

10

12

14

16



woensdag 29

dagdoel

10

12

14

16



to-do's

privé

tijd



7 min

werk

tijd



Vul de habit tracker in op pag. 62

donderdag 30

vrijdag 31

zaterdag 01

zondag 02

dagdoel

dagdoel

dagdoel

dagdoel

10

10

10

10

12

12

12

12

14

14

14

14

16

16

16

16



notities

Maandreflectie

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

you
can
do this!

kijk terug op de maand

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

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

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

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

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

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

privé

werk

	+		+
	+		+
	+		+

bonus

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

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

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

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

sta stil bij het heden

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

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

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

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



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

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



plan de nieuwe maand

visualiseer je doel en stel jezelf daarna de volgende vragen:

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

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

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

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

privé

werk

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

FEB

monday

tuesday

wednesday

Check-in

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

catch up with

where to go

experiment with

reward myself

week 05	27	28	29
week 06	03	04	05
week 07	10	11	12
week 08	17	18	19
week 09	24	25	26
week 10	03	04	05

this month's goals

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

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

thursday

friday

saturday

sunday

30

31

OI

02

06

07

08

09

13

Valentine's day 

14

15

16

20

21

22

23

27

Start Ramadan 🌙 ●

28

OI

02

06

07

08

09

habit tracker

[illegible]

FEB

week 06

life

work

Check-in

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

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

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

daily win

daily growth

monday 03

today's goal

10

12

14

16



tuesday 04

today's goal

10

12

14

16



wednesday 05

today's goal

10

12

14

16



to-do's

life

time



work

time



thursday 06

friday 07

saturday 08

sunday 09

today's goal

10

12

14

16

+

↗

today's goal

10

12

14

16

+

↗

today's goal

10

12

14

16

+

↗

today's goal

10

12

14

16

+

↗

notes

FEB

week 07

life

work

Check-in

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

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

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

monday IO

tuesday II

wednesday I2

today's goal

today's goal

today's goal

10

10

10

12

12

12

14

14

14

16

16

16

daily win

daily growth



to-do's

life

time

work

time



thursday 13

friday 14

saturday 15

sunday 16

today's goal

today's goal

today's goal

today's goal

Valentine's day 

10

10

10

10

12

12

12

12

14

14

14

14

16

16

16

16



notes

FEB

week 08

life

work

Check-in

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

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

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

daily win

daily growth

monday 17

today's goal

10

12

14

16



tuesday 18

today's goal

10

12

14

16



wednesday 19

today's goal

10

12

14

16



to-do's

life

time



work

time



thursday 20

friday 21

saturday 22

sunday 23

today's goal

today's goal

today's goal

today's goal

10

10

10

10

12

12

12

12

14

14

14

14

16

16

16

16

+



+



+



+



notes

FEB-MAR

week 09

monday 24

tuesday 25

wednesday 26

life

work

today's goal

today's goal

today's goal

Check-in

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

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

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

daily win

daily growth



to-do's

life

time

work

time



thursday 27

friday 28

saturday 01

sunday 02

today's goal

today's goal

today's goal

today's goal

Start Ramadan 🌙 ●

Carnival

10

10

10

10

12

12

12

12

14

14

14

14

16

16

16

16



notes

Monthly reflection

look back, appreciate the present, and plan ahead

evaluate your behaviour

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

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

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

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

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

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

life

work

	+		+
	+		+
	+		+

bonus

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

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

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

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

appreciate the present

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

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

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

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



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

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



plan the month ahead

visualise your goal and then ask yourself the following questions:

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

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

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

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

life

work

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

MAR

monday

tuesday

wednesday

Check-in

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

 catch up with

where to go

experiment with

reward myself

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

this month's goals

life step time

work step time

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

thursday

friday

saturday

sunday

[illegible]

habit tracker

[illegible]

MAR

week 10

life

work

Check-in

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

⊗ Whatever you do, do it with a smile !

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

daily win

daily growth

monday 03

today's goal

Carnival

10

12

14

16



tuesday 04

today's goal

Carnival

10

12

14

16



wednesday 05

today's goal

10

12

14

16



to-do's

life

time



work

time



thursday 06

friday 07

saturday 08

sunday 09

today's goal

10

12

14

16

+

↗

today's goal

10

12

14

16

+

↗

today's goal

10

12

14

16

+

↗

today's goal

10

12

14

16

+

↗

notes

MAR

week 11

life

work

Check-in

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

⊗ Every castle starts with a single stone .

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

daily win

daily growth

monday IO

today's goal

10

12

14

16



tuesday II

today's goal

10

12

14

16



wednesday I2

today's goal

10

12

14

16



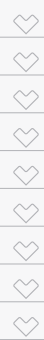
to-do's

life

time

work

time



thursday 13

friday 14

saturday 15

sunday 16

today's goal

today's goal

today's goal

today's goal

10

10

10

10

12

12

12

12

14

14

14

14

16

16

16

16



notes

MAR
week 12

life

work

Check-in

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

⊗ The power of learning often lies in repetition .

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

daily win

daily growth

monday 17

today's goal

tuesday 18

today's goal

wednesday 19

today's goal

10

12

14

16



10

12

14

16



10

12

14

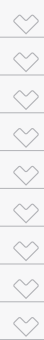
16



to-do's

life time

work time



thursday 20

friday 21

saturday 22

sunday 23

today's goal

today's goal

today's goal

today's goal

10

10

10

10

12

12

12

12

14

14

14

14

16

16

16

16



notes

MAR

week 13

life

work

Check-in

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

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

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

challenge

reflection

daily win

daily growth

monday 24

today's goal

10

12

14

16



tuesday 25

today's goal

10

12

14

16



wednesday 26

today's goal

10

12

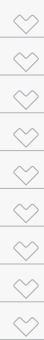
14

16



to-do's

life time



work time



thursday 27

friday 28

saturday 29

sunday 30

today's goal

today's goal

today's goal

today's goal

Start Ramadan 🌙 ●

Start daylight saving time
Eid-al-Fitr 

10

10

10

10

12

12

12

12

14

14

14

14

16

16

16

16



notes

Monthly reflection

look back, appreciate the present, and plan ahead

evaluate your behaviour

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

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

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

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

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

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

life		work	
	+		+
	+		+
	+		+

bonus

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

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

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

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

appreciate the present

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

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

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

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



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

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



plan the month ahead

visualise your goal and then ask yourself the following questions:

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

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

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

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

life

work

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

APR

monday

tuesday

wednesday

Check-in

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

 catch up with

where to go

experiment with

reward myself

week 14	31	01 Eid-al-Fitr 🌙	02
	07	08	09
week 15	14	15	16
	21 Easter 🐣	22	23
week 16	28	29	30
	05	06	07

this month's goals

life step time

work step time



thursday

friday

saturday

sunday

03

O4

— 05

- 06

10

II

12

13

17

Good Friday

18

19

Easter

- 20

24

25

King's Day

26

27

OI

02

03

04

08

09

10

II

habit tracker

[illegible]

MAR-APR

week 14

life

work

Check-in

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

Progress blossoms over time .

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

daily win

daily growth

monday 31

today's goal

Eid-al-Fitr 🌙

10

12

14

16



tuesday 01

today's goal

Eid-al-Fitr 🌙

10

12

14

16



wednesday 02

today's goal

10

12

14

16



to-do's

life

time



work

time



thursday 03

friday 04

saturday 05

sunday 06

today's goal

today's goal

today's goal

today's goal

10

10

10

10

12

12

12

12

14

14

14

14

16

16

16

16



notes

APR

week 15

life

work

Check-in

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

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

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

daily win

daily growth

monday 07

today's goal

10

12

14

16



tuesday 08

today's goal

10

12

14

16



wednesday 09

today's goal

10

12

14

16



to-do's

life

time



work

time



thursday **I0**

friday **II**

saturday **I2**

sunday **I3**

today's goal

today's goal

today's goal

today's goal

10

10

10

10

12

12

12

12

14

14

14

14

16

16

16

16



notes

APR

week 16

life

work

Check-in

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

⊗ Letting go sometimes takes more strength than holding on .

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

daily win

daily growth

monday 14

today's goal

10

12

14

16



tuesday 15

today's goal

10

12

14

16



wednesday 16

today's goal

10

12

14

16



to-do's

life

time



work

time



thursday 17

friday 18

saturday 19

sunday 20

today's goal

today's goal

today's goal

today's goal

Good Friday

Easter

10

10

10

10

12

12

12

12

14

14

14

14

16

16

16

16



notes

APR

week 17

life

work

Check-in

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

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

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

daily win

daily growth

monday 21

today's goal

Easter

10

12

14

16



tuesday 22

today's goal

10

12

14

16



wednesday 23

today's goal

10

12

14

16



to-do's

life

time



work

time



thursday 24

friday 25

saturday 26

sunday 27

today's goal

today's goal

today's goal

today's goal

King's Day



10

10

10

10

12

12

12

12

14

14

14

14

16

16

16

16



notes

Monthly reflection

look back, appreciate the present, and plan ahead

evaluate your behaviour

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

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

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

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

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

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

life			work		
	+			+	
	+			+	
	+			+	

bonus

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

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

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

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

appreciate the present

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

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

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

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



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

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



plan the month ahead

visualise your goal and then ask yourself the following questions:

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

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

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

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

life

work

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

MAY

monday

tuesday

wednesday

Check-in

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

 catch up with

where to go

experiment with

reward myself

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

this month's goals

life step time

work step time

thursday

friday

saturday

sunday

Labour Day

02

03

04

08

09

10

II

15

16

17

18

22

23

24

25

Ascension Day 29

30

31

OI

05

06

07

08

habit tracker

[illegible]

APR-MAY

week 18

monday 28

tuesday 29

wednesday 30

life

work

today's goal

today's goal

today's goal

Check-in

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

10

10

10

12

12

12

14

14

14

16

16

16

Share your happiness, and it will double .

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

daily win

daily growth



to-do's

life

time

work

time

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

thursday 01

friday 02

saturday 03

sunday 04

today's goal

Labour Day

10

12

14

16



today's goal

10

12

14

16



today's goal

10

12

14

16



today's goal

10

12

14

16



notes

MAY

week 19

life

work

Check-in

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

⊗ Nothing has meaning until you say so .

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

daily win

daily growth

monday 05

today's goal

10

12

14

16



tuesday 06

today's goal

10

12

14

16



wednesday 07

today's goal

10

12

14

16



to-do's

life

time



work

time



thursday 08

friday 09

saturday 10

sunday II

today's goal

today's goal

today's goal

today's goal

10

10

10

10

12

12

12

12

14

14

14

14

16

16

16

16



notes

MAY

week 20

life

work

Check-in

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

✦ The more you take charge of your life, the freer you'll feel .

Ready to be the boss of your own life? Find an area where you can easily take charge. Make a simple plan to do it.

daily win

daily growth

monday I2

today's goal

10

12

14

16



tuesday I3

today's goal

10

12

14

16



wednesday I4

today's goal

10

12

14

16



to-do's

life

time



Checked insta #purpuz for inspiration



5 mins

work

time



thursday 15

friday 16

saturday 17

sunday 18

today's goal

today's goal

today's goal

today's goal

10

10

10

10

12

12

12

12

14

14

14

14

16

16

16

16



notes

MAY

week 21

life

work

Check-in

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

⊠ Confronting yourself is the key to personal victory .

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

daily win

daily growth

monday 19

today's goal

10

12

14

16



tuesday 20

today's goal

10

12

14

16



wednesday 21

today's goal

10

12

14

16



to-do's

life

time



work

time



thursday 22

friday 23

saturday 24

sunday 25

today's goal

today's goal

today's goal

today's goal

10

10

10

10

12

12

12

12

14

14

14

14

16

16

16

16



notes

MAY-JUN

week 22

monday 26

tuesday 27

wednesday 28

life

work

today's goal

today's goal

today's goal

Check-in

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

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

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

challenge

reflection

daily win

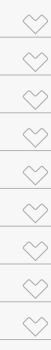
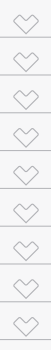
daily growth



to-do's

life time

work time



thursday 29

friday 30

saturday 31

sunday 01

today's goal

today's goal

today's goal

today's goal

Ascension Day

10

10

10

10

12

12

12

12

14

14

14

14

16

16

16

16



notes

Monthly reflection

look back, appreciate the present, and plan ahead

evaluate your behaviour

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

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

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

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

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

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

life

work

	+		+
	+		+
	+		+

bonus

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

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

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

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

appreciate the present

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

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

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

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



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

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



plan the month ahead

visualise your goal and then ask yourself the following questions:

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

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

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

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

life

work

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

JUN

monday

tuesday

wednesday

Check-in

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

 catch up with

where to go

experiment with

reward myself

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

this month's goals

life step time

work step time

thursday

friday

saturday

sunday

29	30	31	01
05	06 Start Eid-al-Adha 🌙	07	08 Pentecost
12	13	14	15
19	20	21	22
26	27	28	29
03	04	05	06

habit tracker

[illegible]

JUN

week 23

life

work

Check-in

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

✂ The key to success lies within your heart .

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

daily win

daily growth

monday 02

today's goal

10

12

14

16



tuesday 03

today's goal

10

12

14

16



wednesday 04

today's goal

10

12

14

16



to-do's

life

time



work

time



thursday 05

friday 06

saturday 07

sunday 08

today's goal

10

12

14

16

+



today's goal

Start Eid-al-Adha ☺

10

12

14

16

+



today's goal

10

12

14

16

+



today's goal

Pentecost

10

12

14

16

+



notes

JUN

week 24

life

work

Check-in

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

☒ Stumble until you stand.

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

daily win

daily growth

monday 09

today's goal

Pentecost

10

12

14

16



tuesday 10

today's goal

End Eid-al-Adha 🌙

10

12

14

16



wednesday 11

today's goal

10

12

14

16



to-do's

life

time



work

time



thursday I2

friday I3

saturday I4

sunday I5

today's goal

10

12

14

16

+

↗

today's goal

10

12

14

16

+

↗

today's goal

10

12

14

16

+

↗

today's goal

10

12

14

16

+

↗

notes

JUN

week 25

life

work

Check-in

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

☒ You are living in heaven if you don't make it hell.

This week, dedicate time to transforming your living space into a summer paradise.

daily win

daily growth

monday 16

today's goal

10

12

14

16



tuesday 17

today's goal

10

12

14

16



wednesday 18

today's goal

10

12

14

16



to-do's

life

time



work

time



thursday 19

friday 20

saturday 21

sunday 22

today's goal

today's goal

today's goal

today's goal

10

10

10

10

12

12

12

12

14

14

14

14

16

16

16

16



notes

JUN

week 26

life

work

Check-in

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

☒ Where you are right now tells you nothing about where you will end up .

Evaluate your approach and create a plan for the next six months.

daily win

daily growth

monday 23

today's goal

10

12

14

16



tuesday 24

today's goal

10

12

14

16



wednesday 25

today's goal

10

12

14

16



to-do's

life

time



10 mins

work

time



Review June

thursday 26

friday 27

saturday 28

sunday 29

today's goal

today's goal

today's goal

today's goal

10

10

10

10

12

12

12

12

14

14

14

14

16

16

16

16



notes

Monthly reflection

look back, appreciate the present, and plan ahead

evaluate your behaviour

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

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

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

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

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

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

life

work

	+		+
	+		+
	+		+

bonus

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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



Visualise your goal and then ask yourself the following questions:

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

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

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

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

life

work

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

Clen Verkleij
Creator of Purpuz®



Review on BOL
Inspire Others



Review on Amazon
Share the Love



Review on Google
Tell the World

JUL

monday

tuesday

wednesday

Check-in

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

catch up with

where to go

experiment with

reward myself

week 27

week 28

week 29

week 30

week 31

week 32

30

07

14

21

28

04

01

08

15

22

29

05

02

09

16

23

30

06

this month's goals

life

step

time

work

step

time



thursday

friday

saturday

sunday

03

O4

05

- 06

II

12

13

17

1

19

- 20

●

25

26

27

31

OI

02

03

07

08

09

10

habit tracker

[illegible]

JUN-JUL

week 27

life

work

Check-in

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

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

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

daily win

daily growth

monday 30

today's goal

10

12

14

16



tuesday 01

today's goal

10

12

14

16



wednesday 02

today's goal

10

12

14

16



to-do's

life

time



work

time



thursday 03

friday 04

saturday 05

sunday 06

today's goal

10

12

14

16

+

↗

today's goal

10

12

14

16

+

↗

today's goal

10

12

14

16

+

↗

today's goal

10

12

14

16

+

↗

notes

JUL

week 28

life

work

Check-in

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

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

Take a close look at what you love and don't like about your work.

What can you do to make it better?

daily win

daily growth

monday 07

today's goal

10

12

14

16



tuesday 08

today's goal

10

12

14

16



wednesday 09

today's goal

10

12

14

16



to-do's

life

time



work

time



thursday 10

friday II

saturday 12

sunday 13

today's goal

today's goal

today's goal

today's goal

10

10

10

10

12

12

12

12

14

14

14

14

16

16

16

16

+

+

+

+

notes

JUL

week 29

life

work

Check-in

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

⊗ You can only manage what you measure .

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

daily win

daily growth

monday 14

today's goal

10

12

14

16



tuesday 15

today's goal

10

12

14

16



wednesday 16

today's goal

10

12

14

16



to-do's

life

time



work

time



thursday 17

friday 18

saturday 19

sunday 20

today's goal

today's goal

today's goal

today's goal

10

10

10

10

12

12

12

12

14

14

14

14

16

16

16

16



notes

JUL

week 30

life

work

Check-in

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

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

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

daily win

daily growth

monday 21

today's goal

10

12

14

16



tuesday 22

today's goal

10

12

14

16



wednesday 23

today's goal

10

12

14

16



to-do's

life

time



work

time



thursday 24

friday 25

saturday 26

sunday 27

today's goal

today's goal

today's goal

today's goal

10

10

10

10

12

12

12

12

14

14

14

14

16

16

16

16



notes

JUL-AUG

week 31

life

work

Check-in

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

⊗ Life is not about having the best, but about making the best of what you have .

This week, make it your mission to fully embrace and enjoy all the #happyhabits surrounding you.

daily win

daily growth

monday 28

today's goal

10

12

14

16



tuesday 29

today's goal

10

12

14

16



wednesday 30

today's goal

10

12

14

16



to-do's

life

time



work

time



thursday 31

friday 01

saturday 02

sunday 03

today's goal

10

12

14

16

+

↗

today's goal

▶

10

12

14

16

+

↗

today's goal

10

12

14

16

+

↗

today's goal

10

12

14

16

+

↗

notes

Monthly reflection

look back, appreciate the present, and plan ahead

evaluate your behaviour

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

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

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

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

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

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

life

work

	+		+
	+		+
	+		+

bonus

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

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

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

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

appreciate the present

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

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

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

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



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

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



plan the month ahead

visualise your goal and then ask yourself the following questions:

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

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

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

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

life

work

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

AUG

monday

tuesday

wednesday

Check-in

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

 catch up with

where to go

experiment with

reward myself

week 31

28

29

30

week 32

04

05

06

week 33

11

12

13

week 34

18

19

20

week 35

25

26

27

week 36

01

02

03

this month's goals

life

step

time

work

step

time



sunday

[illegible]

AUG

week 32

life

work

Check-in

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

⊗ Insecurity doesn't exist, it only exists in your mind .

Whenever feelings of insecurity arise, remind yourself that they only exist in your mind. You have the power to shape your own reality; make it beautiful!

daily win

daily growth

monday 04

today's goal

10

12

14

16



tuesday 05

today's goal

10

12

14

16



wednesday 06

today's goal

10

12

14

16



to-do's

life

time



work

time



AUG

week 33

life

work

Check-in

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

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

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

daily win

daily growth

monday II

today's goal

10

12

14

16



tuesday I2

today's goal

10

12

14

16



wednesday I3

today's goal

10

12

14

16



to-do's

life

time



work

time



thursday 14

friday 15

saturday 16

sunday 17

today's goal

today's goal

today's goal

today's goal

10

10

10

10

12

12

12

12

14

14

14

14

16

16

16

16



notes

AUG

week 34

life

work

Check-in

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

✳ The path to success is paved with love .

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

daily win

daily growth

monday 18

today's goal

10

12

14

16



tuesday 19

today's goal

10

12

14

16



wednesday 20

today's goal

10

12

14

16



to-do's

life

time



work

time



thursday 21

friday 22

saturday 23

sunday 24

today's goal

today's goal

today's goal

today's goal

10

10

10

10

12

12

12

12

14

14

14

14

16

16

16

16



notes

AUG

week 35

life

work

Check-in

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

⊗ Those who judge stop observing .

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

daily win

daily growth

monday 25

today's goal

10

12

14

16



tuesday 26

today's goal

10

12

14

16



wednesday 27

today's goal

10

12

14

16



to-do's

life

time



work

time



thursday 28

friday 29

saturday 30

sunday 31

today's goal

today's goal

today's goal

today's goal

10

10

10

10

12

12

12

12

14

14

14

14

16

16

16

16



notes

Monthly reflection

look back, appreciate the present, and plan ahead

evaluate your behaviour

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

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

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

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

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

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

life

work

	+		+
	+		+
	+		+

bonus

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

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

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

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

appreciate the present

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

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

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

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



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

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



plan the month ahead

visualise your goal and then ask yourself the following questions:

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

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

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

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

life

work

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

SEP

monday

tuesday

wednesday

Check-in

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

 catch up with

where to go

experiment with

reward myself

week 36

week 37

week 38

week 39

week 40

week 41

01

08

15

22

29

06

02

09

16

23

30

07

03

10

17

24

01

08

Jewish New Year ☆

Jewish New Year ☆

Jewish New Year ☆

this month's goals

life

step

time

work

step

time



thursday

friday

saturday

sunday

habit tracker

[illegible]

SEP

week 36

life

work

Check-in

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

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

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

daily win

daily growth

monday 01

today's goal

10

12

14

16



tuesday 02

today's goal

10

12

14

16



wednesday 03

today's goal

10

12

14

16



to-do's

life

time



work

time



thursday 04

today's goal

friday 05

today's goal

saturday 06

today's goal

sunday 07

today's goal

10

12

14

16

10

12

14

16

10

12

14

16

10

12

14

16

notes

SEP

week 37

life

work

Check-in

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

⊗ The process determines the outcome .

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

daily win

daily growth

monday 08

today's goal

10

12

14

16



tuesday 09

today's goal

10

12

14

16



wednesday 10

today's goal

10

12

14

16



to-do's

life

time



work

time



thursday II

friday I2

saturday I3

sunday I4

today's goal

10

12

14

16

+

↗

today's goal

10

12

14

16

+

↗

today's goal

10

12

14

16

+

↗

today's goal

10

12

14

16

+

↗

notes

SEP

week 38

life

work

Check-in

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

🌸 **Appreciation**
is relationship
fertiliser .

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

daily win

daily growth

monday 15

today's goal

10

12

14

16



tuesday 16

today's goal

10

12

14

16



wednesday 17

today's goal

10

12

14

16



to-do's

life

time



work

time



thursday 18

friday 19

saturday 20

sunday 21

today's goal

today's goal

today's goal

today's goal

10

10

10

10

12

12

12

12

14

14

14

14

16

16

16

16



notes

life

work

Check-in

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

⊠ A dream without direction can easily transform into a nightmare .

What dream did you set out to achieve at the beginning of this year? Take a closer look at your plan to get there. What do you see?

daily win
daily growth

today's goal

Jewish New Year ☆

10

12

14

16



today's goal

Jewish New Year ☆

10

12

14

16



today's goal

Jewish New Year ☆

10

12

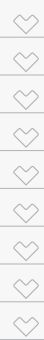
14

16



to-do's

life time



work time



thursday 25

friday 26

saturday 27

sunday 28

today's goal

today's goal

today's goal

today's goal

10

10

10

10

12

12

12

12

14

14

14

14

16

16

16

16



notes

Monthly reflection

look back, appreciate the present, and plan ahead

evaluate your behaviour

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

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

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

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

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

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

life

work

	+		+
	+		+
	+		+

bonus

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

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

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

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

appreciate the present

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

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

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

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



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

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



plan the month ahead

visualise your goal and then ask yourself the following questions:

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

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

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

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

life

work

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

OCT

monday

tuesday

wednesday

Check-in

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

 catch up with

where to go

experiment with

reward myself

week 40	29	30	01 Yom Kippur ☆
week 41	06	07	08
week 42	13	14	15
week 43	20	21	22
week 44	27	28	29
week 45	03	04	05

this month's goals

life step time

work step time

thursday

friday

saturday

sunday

Yom Kippur ✧ 02

03

World Animal Day  04

- 05

09

10

II

12

16

17

18

19

23

24

25

End daylight saving time 🕒 26

30

Halloween 31

OI

02

06

07

08

09

habit tracker

[illegible]

SEP-OCT

week 40

life

work

monday 29

tuesday 30

wednesday 01

today's goal

today's goal

today's goal

Yom Kippur ☆

Check-in

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

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

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

daily win

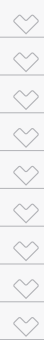
daily growth



to-do's

life time

work time



thursday 02

friday 03

saturday 04

sunday 05

today's goal

today's goal

today's goal

today's goal

Yom Kippur ✨

World Animal Day 🐾

10

10

10

10

12

12

12

12

14

14

14

14

16

16

16

16



notes

OCT

week 41

life

work

Check-in

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

✳ If you don't get the stage, build one .

Finish something this week that gives you a sense of accomplishment and share your success with those around you. #purpuz

daily win

daily growth

monday 06

today's goal

10

12

14

16



tuesday 07

today's goal

10

12

14

16



wednesday 08

today's goal

10

12

14

16



to-do's

life

time



work

time



thursday 09

friday 10

saturday 11

sunday 12

today's goal

10

12

14

16

+

↗

today's goal

10

12

14

16

+

↗

today's goal

10

12

14

16

+

↗

today's goal

10

12

14

16

+

↗

notes

OCT

week 42

life

work

Check-in

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

⊗ Potential only becomes success by action .

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

daily win

daily growth

monday 13

today's goal

10

12

14

16



tuesday 14

today's goal

10

12

14

16



wednesday 15

today's goal

10

12

14

16



to-do's

life

time



work

time



thursday 16

friday 17

saturday 18

sunday 19

today's goal

today's goal

today's goal

today's goal

10

10

10

10

12

12

12

12

14

14

14

14

16

16

16

16



notes

OCT

week 43

life

work

Check-in

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

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

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

daily win

daily growth

monday 20

today's goal

10

12

14

16



tuesday 21

today's goal

10

12

14

16



wednesday 22

today's goal

10

12

14

16



to-do's

life

time



work

time



thursday 23

friday 24

saturday 25

sunday 26

today's goal

today's goal

today's goal

today's goal

End daylight saving time ⌚

10

10

10

10

12

12

12

12

14

14

14

14

16

16

16

16



notes

OCT-NOV

week 44

monday 27

tuesday 28

wednesday 29

life

today's goal

today's goal

today's goal

work

Check-in

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



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

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

daily win

daily growth



to-do's

life

time

work

time



thursday 30

friday 31

saturday OI

sunday 02

today's goal

today's goal

today's goal

today's goal

Halloween

10

10

10

10

12

12

12

12

14

14

14

14

16

16

16

16



notes

Monthly reflection

look back, appreciate the present, and plan ahead

evaluate your behaviour

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

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

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

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

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

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

life

work

	+		+
	+		+
	+		+

bonus

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

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

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

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

appreciate the present

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

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

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

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



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

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



plan the month ahead

visualise your goal and then ask yourself the following questions:

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

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

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

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

life

work

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

NOV

monday

tuesday

wednesday

Check-in

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

 catch up with

where to go

experiment with

reward myself

week 44	27	28	29
week 45	03	04	05
week 46	10	11 St. Maarten	12
week 47	17	18	19
week 48	24	25	26
week 49	01	02	03

this month's goals

life step time

work step time

thursday

friday

saturday

sunday

habit tracker

[illegible]

NOV

week 45

life

work

Check-in

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

You can see your life experiences as burdens or as breakthroughs .

Write down the most unpleasant thing you've experienced this year. What can you learn from it?

daily win

daily growth

monday 03

today's goal

10

12

14

16



tuesday 04

today's goal

10

12

14

16



wednesday 05

today's goal

10

12

14

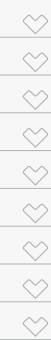
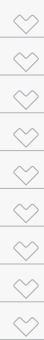
16



to-do's

life time

work time



thursday 06

friday 07

saturday 08

sunday 09

today's goal

10

12

14

16

+

↗

today's goal

10

12

14

16

+

↗

today's goal

10

12

14

16

+

↗

today's goal

10

12

14

16

+

↗

notes

NOV

week 46

life

work

Check-in

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

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

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

daily win

daily growth

monday **IO**

today's goal

10

12

14

16



tuesday **II**

today's goal

St. Maarten

10

12

14

16



wednesday **I2**

today's goal

10

12

14

16



to-do's

life

time



work

time



thursday 13

friday 14

saturday 15

sunday 16

today's goal

today's goal

today's goal

today's goal

Clen's Birthday

10

10

10

10

12

12

12

12

14

14

14

14

16

16

16

16



notes

NOV

week 47

life

work

Check-in

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

✪ A wise man learns from everyone .

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

daily win

daily growth

monday 17

today's goal

10

12

14

16



tuesday 18

today's goal

10

12

14

16



wednesday 19

today's goal

10

12

14

16



to-do's

life

time



work

time



thursday 20

friday 21

saturday 22

sunday 23

today's goal

today's goal

today's goal

today's goal

10

10

10

10

12

12

12

12

14

14

14

14

16

16

16

16



notes

NOV

week 48

life

work

Check-in

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

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

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

daily win

daily growth

monday 24

today's goal

10

12

14

16



tuesday 25

today's goal

10

12

14

16



wednesday 26

today's goal

10

12

14

16



to-do's

life

time



work

time



thursday 27

friday 28

saturday 29

sunday 30

today's goal

today's goal

today's goal

today's goal

10

10

10

10

12

12

12

12

14

14

14

14

16

16

16

16



notes

Monthly reflection

look back, appreciate the present, and plan ahead

evaluate your behaviour

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

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

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

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

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

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

life

work

	+		+
	+		+
	+		+

bonus

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

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

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

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

appreciate the present

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

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

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

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



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

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



plan the month ahead

visualise your goal and then ask yourself the following questions:

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

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

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

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

life

work

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

DEC

monday

tuesday

wednesday

Check-in

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

catch up with

where to go

experiment with

reward myself

week 49	01	02	03
week 50	08	09	10
week 51	15	16	17
week 52	22	23	24 Christmas Eve 
week 01	29	30	31 New Year's Eve
week 02	05	06	07

this month's goals

life	step	time
		
		
		
		
		
		
		
		
		

work	step	time
		
		
		
		
		
		
		
		
		

thursday

friday

saturday

sunday

04

St. Nicolas Eve

05

06

07

II

12

13

14

18

19

20

21

Christmas 

25

Boxing Day 

26

27

- 28

OI

02

03

04

08

09

10

II

habit tracker

[illegible]

DEC

week 49

life

work

Check-in

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

✖ Your future is written in your actions today .

Ask yourself every morning what you can do today for a better tomorrow, and make it your daily goal.

daily win

daily growth



monday 01

today's goal

10

12

14

16

tuesday 02

today's goal

10

12

14

16

wednesday 03

today's goal

10

12

14

16

to-do's

life

time



work

time



thursday 04

friday 05

saturday 06

sunday 07

today's goal

today's goal

today's goal

today's goal

St. Nicolas Eve

10

10

10

10

12

12

12

12

14

14

14

14

16

16

16

16



notes

DEC

week 50

life

work

Check-in

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

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

This week, write a card to someone you love

daily win

daily growth



monday 08

today's goal

10

12

14

16

tuesday 09

today's goal

10

12

14

16

wednesday 10

today's goal

10

12

14

16

to-do's

life

time

work

time



thursday **II**

friday **I2**

saturday **I3**

sunday **I4**

today's goal

10

12

14

16

+

↗

today's goal

10

12

14

16

+

↗

today's goal

10

12

14

16

+

↗

today's goal

10

12

14

16

+

↗

notes

DEC

week 51

life

work

Check-in

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

☒ Peace arises not when the battle stops, but when it is waged in a different way .

This week, strive for relaxation through peaceful communication and enjoy!

daily win

daily growth

monday 15

today's goal

10

12

14

16



tuesday 16

today's goal

10

12

14

16



wednesday 17

today's goal

10

12

14

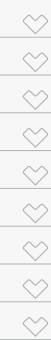
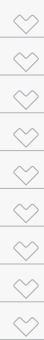
16



to-do's

life time

work time



thursday 18

friday 19

saturday 20

sunday 21

today's goal

10

12

14

16

+

↗

today's goal

10

12

14

16

+

↗

today's goal

●

10

12

14

16

+

↗

today's goal

10

12

14

16

+

↗

notes

thursday 25

friday 26

saturday 27

sunday 28

today's goal

today's goal

today's goal

today's goal

Christmas 

Boxing Day 

10

10

10

10

12

12

12

12

14

14

14

14

16

16

16

16



notes

thursday 01

friday 02

saturday 03

sunday 04

today's goal

10

12

14

16

+

↗

today's goal

10

12

14

16

+

↗

today's goal

●

10

12

14

16

+

↗

today's goal

10

12

14

16

+

↗

notes

Monthly reflection

look back, appreciate the present, and plan ahead

evaluate your behaviour

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

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

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

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

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

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

life

work

	+		+
	+		+
	+		+

bonus

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

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

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

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

appreciate the present

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

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

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

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



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

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



plan the month ahead

visualise your goal and then ask yourself the following questions:

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

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

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

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

life

work

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

2026 plan your best year yet

let's make it happen

January 2026

01 02 03 04 05

Mon	05	12	19	26
Tue	06	13	20	27
Wed	07	14	21	28
Thu	01	08	15	22
Fri	02	09	16	23
Sat	03	10	17	24
Sun	04	11	18	25

February 2026

05 06 07 08 09

Mon	02	09	16	23
Tue	03	10	17	24
Wed	04	11	18	25
Thu	05	12	19	26
Fri	06	13	20	27
Sat	07	14	21	28
Sun	01	08	15	22

March 2026

09 10 11 12 13 14

Mon	02	09	16	23	30
Tue	03	10	17	24	31
Wed	04	11	18	25	
Thu	05	12	19	26	
Fri	06	13	20	27	
Sat	07	14	21	28	
Sun	01	08	15	22	29

April 2026

14 15 16 17 18

Mon	06	13	20	27
Tue	07	14	21	28
Wed	01	08	15	22
Thu	02	09	16	23
Fri	03	10	17	24
Sat	04	11	18	25
Sun	05	12	19	26

May 2026

18 19 20 21 22

Mon	04	11	18	25
Tue	05	12	19	26
Wed	06	13	20	27
Thu	07	14	21	28
Fri	01	08	15	22
Sat	02	09	16	23
Sun	03	10	17	24

June 2026

23 24 25 26 27

Mon	01	08	15	22	29
Tue	02	09	16	23	30
Wed	03	10	17	24	
Thu	04	11	18	25	
Fri	05	12	19	26	
Sat	06	13	20	27	
Sun	07	14	21	28	

July 2026

27 28 29 30 31

Mon	06	13	20	27
Tue	07	14	21	28
Wed	01	08	15	22
Thu	02	09	16	23
Fri	03	10	17	24
Sat	04	11	18	25
Sun	05	12	19	26

August 2026

31 32 33 34 35 36

Mon	03	10	17	24	31
Tue	04	11	18	25	
Wed	05	12	19	26	
Thu	06	13	20	27	
Fri	07	14	21	28	
Sat	01	08	15	22	29
Sun	02	09	16	23	30

September 2026

36 37 38 39 40

Mon	07	14	21	28
Tue	01	08	15	22
Wed	02	09	16	23
Thu	03	10	17	24
Fri	04	11	18	25
Sat	05	12	19	26
Sun	06	13	20	27

October 2026

40 41 42 43 44

Mon	05	12	19	26
Tue	06	13	20	27
Wed	07	14	21	28
Thu	01	08	15	22
Fri	02	09	16	23
Sat	03	10	17	24
Sun	04	11	18	25

November 2026

44 45 46 47 48 49

Mon	02	09	16	23	30
Tue	03	10	17	24	31
Wed	04	11	18	25	
Thu	05	12	19	26	
Fri	06	13	20	27	
Sat	07	14	21	28	
Sun	01	08	15	22	29

December 2026

49 50 51 52 53

Mon	07	14	21	28
Tue	01	08	15	22
Wed	02	09	16	23
Thu	03	10	17	24
Fri	04	11	18	25
Sat	05	12	19	26
Sun	06	13	20	27

○ holiday

Amsterdam: ● new moon ◐ first quarter ● full moon ◑ third quarter ● super moon

appointments

life

date

time

work

date

time

JAN

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

FEB

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

MAR

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

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



Review on BOL
Inspire Others



Review on Amazon
Share the Love



Review on Google
Tell the World



subgoal

goal

subgoal

step

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

total time to goal:

deadline :

subgoal

goal

subgoal

step

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

total time to goal:

deadline :

subgoal

goal

subgoal

step

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

total time to goal:

deadline :

subgoal

goal

subgoal

step

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

total time to goal:

deadline :

subgoal

goal

subgoal

step

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

find more canvases at purpuz.com

total time to goal:

deadline :



#energievreters

› dit is wat mij energie kost ‹

Clen Verkleij (1986, Utrecht) is als organisatie socioloog afgestudeerd op geluk. Na een snelle corporate carrière en modieuze burn-out bedacht hij in 2016 de Purpuz Planner; een simpele methode om voortaan in balans zijn doelen te behalen. Zijn planner stond binnen een jaar bij **BOL op #1** en o.a. BNR, Quote, de Glamour en 350+ bloggers besteedden er al aandacht aan. Inmiddels zijn er al meer dan 60.000 boeken verkocht.

Clen deelt nu met veel plezier zijn methode voor makkelijk meer geluk en succes in workshops. Daarnaast spreekt hij met veel plezier binnen het bedrijfsleven en de overheid over o.a. werken aan geluk, minder stress, burn-out preventie en hoe je met minder doen meer gedaan krijgt.

Wil je een inspirerende spreker, trainer of Purpuz geven aan je team? Doe dan zoals vele anderen, vraag vrijblijvend een offerte aan.



www.purpuz.com | Voorstraat 5c, Utrecht (NL) | +31(0)308791166 | clen@purpuz.com

Purpuz Planner 2025

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



dutch design



MADE IN HOLLAND

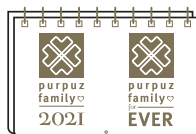
Meer Purpuz Producten



**Turn Dreams
Into Results**



**Choose Love
Over Bullets**



**Better Organised
Less Stress**



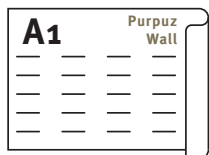
**Turn Thoughts
Into Happiness**



**Turn Goals
Into Profit**



**Get Inspired
Get a Purpuz**



**Think Big
All Year**



**Never Forget
Always Surprise**



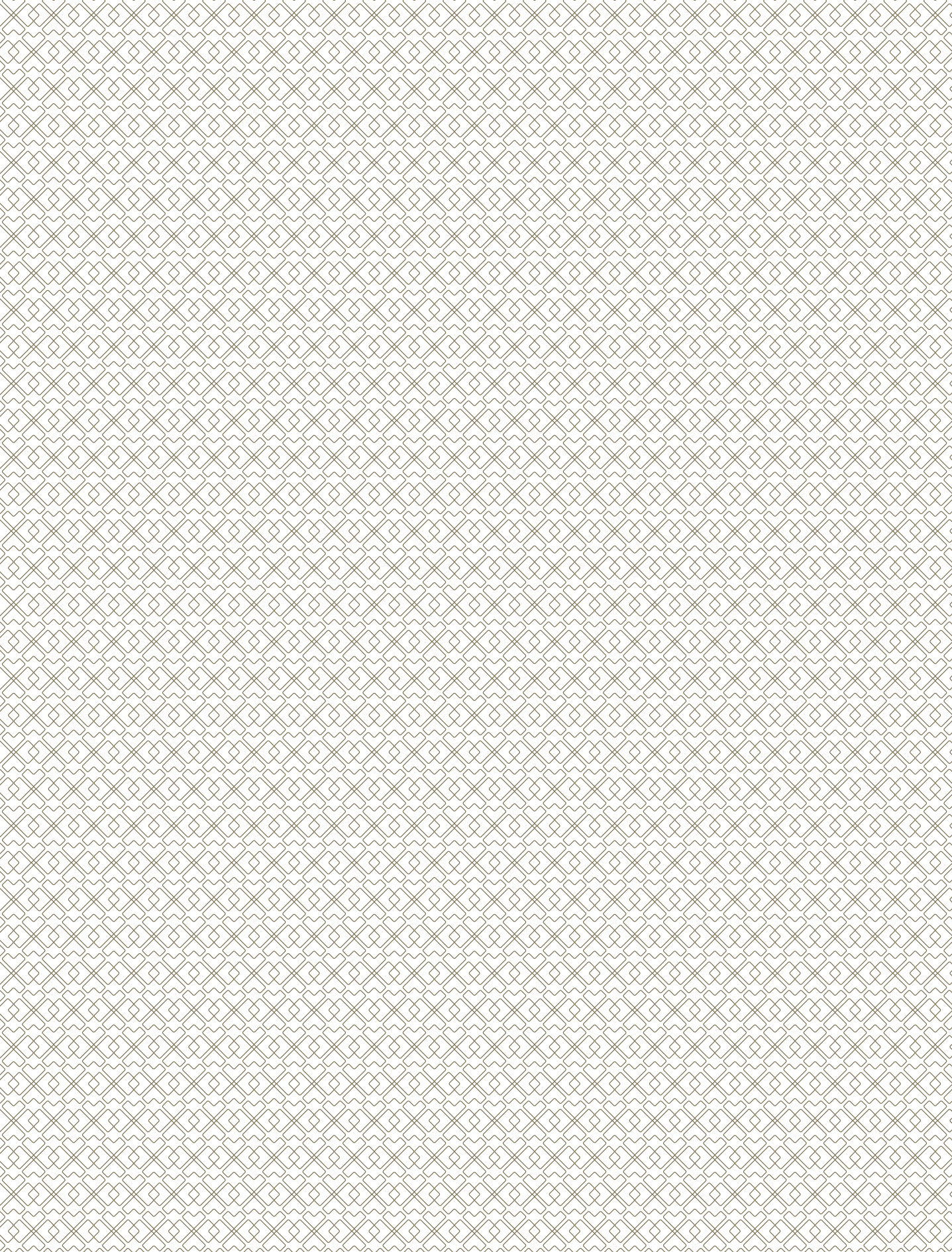
**Instant Overview
Within Reach**



**Stay Healthy
Get Fit**



**Instagram
Post to inspire**



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



**uniek doelen
werkboek**



**versterk je
habbits**



**plan al je
to-do's**



**vind
inspiratie**



**reflecteer
en leer**



**haal je
doelen**



**start nu
gratis!**

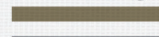


Clen Verkleij (1986) is als organisatie socioloog afgestudeerd op geluk. Na een snelle corporate carrière en modieuze burn-out bedacht hij in 2016 de Purpuz Planner; de planner om in balans doelen te behalen. Zijn planner stond binnen een jaar bij **BOL op #1**. Start ook! Zet dromen om in resultaat.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

Enjoy!



dutch design



Purpuz B.V.
Voorstraat 5c
Utrecht, NL