

Inhouds- opgave

Mijn verhaal	9	Reflectiemoment	151
Het belang van plannen	10	Girls night ideas	173
Selfcare & groei	11	Travel tips	195
Brief aan jezelf	12	Picknick @ the park	217
Doelen voor het komende jaar	14	Out of your comfort zone	239
Hoe gebruik je de planner?	16	Terugblik op het jaar	254
Create a visionboard	41	Afspraken voor volgend jaar	258
Cleaning tips	63	Verjaardagen	264
Selfcare day	85	Adressen & websites	266
Stay hydrated	107	Belangrijke momenten & herinneringen	267
Movie night	129	Notities	268

It's
your
year!

Mijn verhaal

Op mijn elfde begon ik met social media. Ik startte mijn YouTube-kanaal BeautyNezz omdat ik na school altijd creatief bezig was, en ik wilde dit delen. Mijn content begon met het creëren van video's over onderwerpen als de middelbare school, make-up en mode - allemaal onderwerpen die veel tienermeisjes aanspreken.

Tijdens mijn middelbareschooljaren was ik al zeer georganiseerd en gefocust op planning. Dit is niet altijd zo geweest. Van kleins af aan voelt mijn hoofd al als een grote chaos, ik raak snel afgeleid en gestrest als ik het even niet meer overzie. Het beheren van een druk schema binnen en buiten school gaf mij een gevoel van stabiliteit en kalmte. Ik heb hierover ook uitgebreid video's gemaakt op mijn kanaal. Als gevolg van mijn content en mijn nadruk op planning, kreeg ik de mogelijkheid om gedurende vijf jaar mijn eigen schoolcollectie te ontwerpen, variërend van agenda's tot kaftpapier. Hoewel ik inmiddels de middelbare school heb afgerond, blijft het plannen voor mij van groot belang.

In een week vol met verplichtingen en deadlines vind ik het belangrijk om alles op een rijtje te zetten: afspraken, taken en mijn doelen voor de toekomst. Daarvoor gebruik ik mijn vertrouwde agenda, notitieboek en dagboek. Ik heb gemerkt dat het opstellen van een overzicht mij helpt om mijn gedachten te ordenen en mijn prioriteiten helder te krijgen. Dit moment van rust en reflectie beschouw ik als een vorm van selfcare. Het opschrijven van mijn plannen en doelen helpt mij ook om ze beter te onthouden.

Ik heb mezelf geleerd om structuur aan te brengen door middel van planning. Dit proces is niet altijd eenvoudig geweest en heb ik door de jaren heen moeten oefenen. Daarom ben ik blij dat ik deze planner heb ontwikkeld om jou te leren plannen met de tools die mij het meest hebben geholpen. Ik ben ervan overtuigd dat deze middelen jou zullen helpen bij het creëren van structuur, net zoals ze dat bij mij hebben gedaan. Ik wens je veel succes en een mooi jaar!

Liets. Joy



Het belang van plannen

1

Plannen is een krachtig hulpmiddel dat helpt om je leven te organiseren en je doelen te bereiken. Het biedt talloze voordelen die je helpen om productiever, geconcentreerder en georganiseerder te zijn in een digitale wereld vol uitdagingen.

Plannen geeft je controle over jouw tijd en je taken. Het zorgt ervoor dat je prioriteiten stelt en je energie richt op de taken die het belangrijkste zijn. Hierdoor kun je efficiënter werken en voorkom je dat je tijd verspilt aan minder belangrijke zaken.

2

Een ander voordeel van plannen is stressvermindering. Wanneer je weet wat je te wachten staat en hoe je het gaat aanpakken, voel je je meer in controle en ervaar je minder stress. Een goed plan geeft ons een gevoel van rust en vertrouwen, waardoor je beter kunt omgaan met uitdagingen.

Al met al is plannen een fijn hulpmiddel voor het creëren van structuur, het bereiken van doelen en het verminderen van stress in je leven. Het stelt je in staat om je tijd en middelen effectief te benutten, waardoor je succesvol kunt zijn, zowel persoonlijk als professioneel!

4

Selfcare & groei

Een **POSITIEVE MINDSET** is een krachtig hulpmiddel waardoor je met optimisme door het leven kunt gaan. Zoals ik al eerder benoemde, is mijn levensmotto 'work hard, party harder'. Hard werken is erg belangrijk, maar vergeet niet te genieten. Met deze planner gaan je je richten op het vinden van balans tussen inspanning en plezier.

Een positieve mindset draagt bij aan een gelukkiger leven. Het is goed om te reflecteren op negatieve gebeurtenissen, maar blijf er niet in hangen en probeer ervan te leren. Door te erkennen wat er mis is gegaan, kun je groeien en je ontwikkelen, en sterker uit de ervaring komen.

MANIFESTEREN en **AFFIRMATIES** spelen een rol in het bevorderen van een positieve mindset. Affirmaties zijn positieve uitspraken of zinnen die je herhaaldelijk tegen jezelf zegt om je gedachten te sturen en je overtuigingen te versterken. Ze zijn bedoeld om negatieve gedachten en beperkende overtuigingen te vervangen door positieve en ondersteunende denkpatronen. Door regelmatig affirmaties te herhalen, kun je je zelfvertrouwen vergroten, je motivatie versterken en je focus op jouw doelen behouden.

Affirmaties kunnen variëren van eenvoudige zinnen zoals 'Ik ben vol vertrouwen en krachtig' tot meer specifieke uitspraken gericht op bepaalde doelen of eigenschappen die je wilt ontwikkelen. Het belangrijkste is dat affirmaties positief geformuleerd zijn, in de tegenwoordige tijd worden uitgesproken en dat ze geloofwaardig en betekenisvol zijn voor de persoon die ze gebruikt.

Kortom, een positieve mindset, manifesteren en affirmaties zijn krachtige tools die jou helpen om je leven vorm te geven op een manier die in lijn is met jouw doelen. Met deze planner ga je hiermee aan de slag door middel van inzicht- en reflectievragen, wekelijkse doelen en affirmaties.

Hoe gebruik je de planner?

1 MAAND: _____

2 MAANDAG: ___/___/___

3

4

DINSDAG: ___/___/___

5

6

7

8

9

8 MAAND: _____

ZATERDAG: ___/___/___

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

35

36

37

38

39

40

41

42

43

44

45

46

47

48

49

50

51

52

53

54

55

56

57

58

59

60

61

62

63

64

65

66

67

68

69

70

71

72

73

74

75

76

77

78

79

80

81

82

83

84

85

86

87

88

89

90

91

92

93

94

95

96

97

98

99

100

Het fijne van deze planner is dat je hem op elk moment van het jaar kunt starten. Hij is vervolgens een jaar lang (53 weken) te gebruiken.

- 1 Hier vul je in welke **maand** het is.
- 2 Achter de dagen van de week vul je de **datum** in.
- 3 Elke dag is er ruimte voor je **afspraken**, en voor de dingen die je die dag wilt **doen** of **regelen**.
- 4 Hier kun je de dag beoordelen met een **cijfer**. Het is natuurlijk fijn als je vooral hoge cijfers kunt opschrijven, maar we kennen allemaal ook baaldagen, daar mag je gewoon eerlijk in zijn.
- 5 Een **affirmatie** is een krachtige zin met positieve gedachten. Als je die een aantal keren hardop uitspreekt, versterk je je (onder)bewustzijn. Schrijf hier een affirmatie op die deze week jouw motto vormt. Je kunt er zelf een bedenken, en online kun je er ook veel vinden.
- 6 In de **to-do list** schrijf je op welke taken je niet wilt vergeten, dingen die je nog moet regelen, enzovoort.
- 7 De **shopping list** is uiteraard bedoeld voor je boodschappen. Hier kun je gedurende de week je dagelijkse behoeftes opschrijven, maar ook als je voor iemand een cadeautje wilt kopen, of iets nieuws voor jezelf;))
- 8 Zoals je ziet krijgen zaterdag en zondag lekker veel ruimte in deze planner. In het **weekend** heb je vaak meerdere afspraken en die kun je hier allemaal mooi in kwijt!
- 9 Elke week eindigt met **reflectie- en inzichtvragen**. Je blikt terug op de afgelopen week, en kijkt alvast vooruit naar de volgende. Doordat je elke week dezelfde vragen invult, ontdek je vanzelf bepaalde patronen en/of voortgang, bijvoorbeeld in hoe goed je slaapt of bij het behalen van je doelen.

MAAND:

MAANDAG:

___/___/___

Deze dag geef ik dit cijfer: ●

DINSDAG:

___/___/___

Deze dag geef ik dit cijfer: ●

WOENSDAG:

___/___/___

Deze dag geef ik dit cijfer: ●

Afirmatic

MAAND:

DONDERDAG:

___/___/___

Deze dag geef ik dit cijfer: ●

VRIJDAG:

___/___/___

Deze dag geef ik dit cijfer: ●

To do list

Shopping list

MAAND:

ZATERDAG:

___/___/___

Deze dag geef ik dit cijfer: ●

ZONDAG:

___/___/___

Deze dag geef ik dit cijfer: ●

To do list

Reflectie- & inzichtvragen

WAT WAS JOUW HOOGTEPUNT DEZE WEEK?

WAT WAS JOUW GEMIDDELDE SCHERMTIJD DEZE WEEK?

HOEVEEL HEB JE GEMIDDELD GESLAPEN PER NACHT?

HOE KOMT DIT?

HEB JE JOUW DOEL VAN DEZE WEEK BEHAALD?

WAT ZOU JE VOLGENDE WEEK ANDERS WILLEN DOEN?

WAT IS JOUW DOEL VOOR AANKOMENDE WEEK?

Every
day may
not be
good,
but there's
something good
in every
day

Create a visionboard

OPDRACHT: Creëer een visionboard met afbeeldingen, citaten en doelen die je inspireren en motiveren. Hang het op een plek waar je het dagelijks kunt zien.

Visionboard

Een visionboard maken is de perfecte manier om jouw doelen en wensen te visualiseren. Het proces van het maken van een visionboard is ook nog eens leuk en ontspannend. Je kunt er zelfs een gezellige middag van maken met vriendinnen. Wanneer je het visionboard op een plek hangt waar je vaak komt, zul je onbewust aan de slag gaan om deze doelen waar te maken.

STAPPENPLAN:

- Pak de **doelen** erbij die je aan het begin van deze planner hebt opgeschreven. Dit kunnen doelen zijn op het gebied van carrière, relaties, gezondheid, persoonlijke groei, reizen, enzovoort.
- **Verzamel** tijdschriften, afbeeldingen, quotes, stiften, lijm en een schaar.
- Blader door je verzamelde materialen en kies de afbeeldingen en quotes die het beste passen bij je **visie** en doelen. Zorg ervoor dat ze je inspireren en motiveren.
- Begin met het rangschikken van de geselecteerde afbeeldingen en quotes op een groot vel papier of een bord. **Orden** ze op een manier die logisch en inspirerend voor je is.
- Maak een **foto** van het blad. Lijm of plak de afbeeldingen en quotes op hun plaats. Met behulp van de foto weet je waar alles moet komen.
- Zorg ervoor dat je visionboard er esthetisch **aantrekkelijk** uitziet en dat het je motiveert wanneer je ernaar kijkt.
- **Hang** je visionboard op een plek waar je het dagelijks kunt zien. Je kunt er ook een foto van maken of het in laten scannen en instellen als de achtergrond van je telefoon of laptop.

Scan onderstaande QR-code om te genieten van een chillie playlist tijdens het maken van jouw visionboard.

