

365 redenen voor feest

2018

lente

begin op di 20 mrt.

zomer

begin op do 21 jun.

herfst

begin op zo 23 sep.

winter

begin op vr 21 dec.

za 23 dec. - zo 07 jan.
ma 01 jan. - di 13 feb.
wo 14 feb. - zo 25 feb.
za 17 feb. - zo 04 mrt.
za 24 feb. - zo 04 mrt.
zo 25 mrt.

vr 30 mrt. - ma 02 apr.
zo 01 apr. - zo 06 mei.
vr 27 apr. - zo 06 mei.
za 28 apr. - zo 06 mei.
vr 04 mei
za 05 mei
do 10 mei
zo 13 mei
di 15 mei - do 14 jun.
zo 20 mei - ma 21 mei
zo 17 jun.

vr 15 jun. - zo 17 jun.
za 07 jul. - zo 19 aug.
za 14 jul. - zo 26 aug.
za 21 jul. - zo 02 sep.
di 21 aug. - do 23 aug.
ma 10 sep. - di 11 sep.

wo 19 sep.
do 04 okt. - zo 21 okt.
za 13 okt. - zo 28 okt.
za 20 okt. - zo 28 okt.
zo 28 okt.
wo 31 okt.
zo 11 nov.
wo 05 dec.

za 22 dec. - zo 06 jan.
di 25 dec. - wo 26 dec.

kerstvakantie
Nieuwjaarsdag
Carnaval
Valentijn
voorjaarsvakantie - Zuid
voorjaarsvakantie - Noord/Midden
Begin zomertijd, lekker lang licht

Goede Vrijdag
Pasen
Koningsdag
meivakantie
Nationale Dodenherdenking
Bevrijdingsdag
Hemelvaart
Moederdag
Ramadan
Pinksteren
Vaderdag

Suikerfeest, Id-Al-Fitr
zomervakantie - Zuid
zomervakantie - Midden
zomervakantie - Noord
Offerfeest, Eid-al-Adha
Joods Nieuwjaar, Rosj Hasjana

Grote Verzoendag, Iom Kipoer
Wereldierendag
herfstvakantie - Zuid
herfstvakantie - Noord/Midden
begin wintertijd, je wint tijd
Halloween
St. Maarten
Pakjesavond

kerstvakantie
Kerstmis

april 2018

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

augustus 2018

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

december 2018

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

april 2019

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	

augustus 2019

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

december 2019

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

november 2019

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
za	02	09	16	23
zo	03	10	17	24

april

weekdoel
weekdoel

privé

werk

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

'Genieten
is de basis
van geluk'

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

dagreflectie
dagreflectie

overwinning
groei



mijn week to-do's

privé tijd

werk tijd

dinsdag 10

woensdag 11

donderdag 12

vrijdag 13

zaterdag 14

zondag 15

dagdoel

dagdoel

dagdoel

dagdoel

dagdoel

dagdoel

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

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

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

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



creatieve ruimte

Plan dit in.

'Lach naar
de wereld
en de wereld
lacht naar jou'

week 04

Glimlach deze week naar
iedereen die je tegenkomt.

dagreflectie

overwinning



groei



mijn week to-do's

privé

tijd

werk

tijd

tips om te plannen

haal sneller je doel

01 nieuwe gewoontes leren

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

02 plan met kleur

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

03 plan vooruit

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

04 stap voor stap

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

05 strepen, vinken en krullen

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

06 zet een timer

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

07 haal de druk eraf

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

tot slot

door tot het eind

Ga door met het maken van week- en maandplanningen tot je Heb je jouw doel behaald?

Vier het!

En deel je #purpuzprogress! Zo inspireer je anderen. En de manier brengen we samen meer balans, geluk en een wereld waarin iedereen de beste versie van zichzelf kan zijn.

Geniet, rust uit en start daarna je volgende stap.

Succes.

Je kunt het!

oktober

maandag

dinsdag

woensdag

donderdag

vrijdag

zaterdag

zondag

Maand check-in

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

afspreken met

waar naar toe

experimenteren met

beloning aan mezelf

week 40

week 41

week 42

week 43

week 44

week 45

01

08

15

22

29

05

02

09

16

23

30

06

03

10

17

24

31

07

04

11

18

25

01

08

05

12

19

26

02

09

06

13

20

27

03

10

07

14

21

28

04

11

wereld dierendag

begin herfstvakantie
Zuid

begin herfstvakantie
Midden/Noord

einde herfstvakantie
Zuid

einde herfstvakantie
Midden/Noord
begin winter tijd, te wint tijd

Halloweek

mijn maandoelen

privé stap tijd

werk stap tijd

creatieve ruimte

oktober

Maand check-in

- welke stappen uit mijn doel zet ik deze maand?
- wat wil ik nog meer doen deze maand?

Plan dit in.

afspreken met

waar naar toe

experimenteren met

beloning aan mezelf

maandag

week 40	01
week 41	08
week 42	15
week 43	22
week 44	29
week 45	05

dinsdag

02
09
16
23
30
06

woensdag

03
10
17
24
31 Halloween
07

donderdag

Wereld dierendag

mijn maanddoelen

privé stap tijd

werk stap tijd

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

- Zig Ziglar -

stappenplan naar jouw doel

van droom naar doel in 9 stappen

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

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

Voor nu raden we je aan om 2 uur vrij te maken in je agenda onder het kopje 'investeren in mezelf' om de 9 stappen te zetten.

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

Succes!

vragen aan jezelf

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

kijk terug

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

- 01 Als ik naar mijn week- en dagdoelen kijk, valt mij op dat:
- 02 Omdat ik wel / niet alle geplande to-do's heb gedaan, beoordeel ik mijn maandplanning als:
- 03 Heb ik voldoende tijd vrijgemaakt om te werken aan mijn dromen en hoe komt dat?
- 04 Afgelopen maand heb ik mij in het bereiken van mijn doelen laten afleiden door:
- 05 Deze groei heb ik in september doorgemaakt:

Privé

Werk

sta stil bij het heden
haal een paar keer diep adem en stel jezelf daarna de volgende vragen:

I Ik ben op dit moment het meest trots op:

II Van deze geluksmakers geniet ik vandaag:

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



met deze levensgebieden ben ik minder gelukkig:



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

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

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

tot

B Voor het einde van oktober zet ik stap

C Het halen van mijn doel betekent voor mij:

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

startpunt van je maand

#happyhabits

- doe kleine dingen met veel liefde en aandacht -

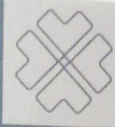
dingen die mij energie geven

- deze geluksmakers zijn belangrijk voor mij -

Schrijf, teken, plak hier de dingen op waarvan je energie krijgt en die jou gelukkig maken.
Voeg een nieuwe geluksmaker toe als je er eentje ontdekt, in je werk of privé.

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

- G.K. Nielson -



werkboek

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

+ planningstips
haal sneller je doel

planningtools

+ de purpuz map (1x)
visualiseer je dromen

+ de purpuz matrix (1x)
orden je dromen

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

+ creatieve ruimte
breng hier je ideeën tot leven

acht tools tot je doel

van droom naar werkelijkheid

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



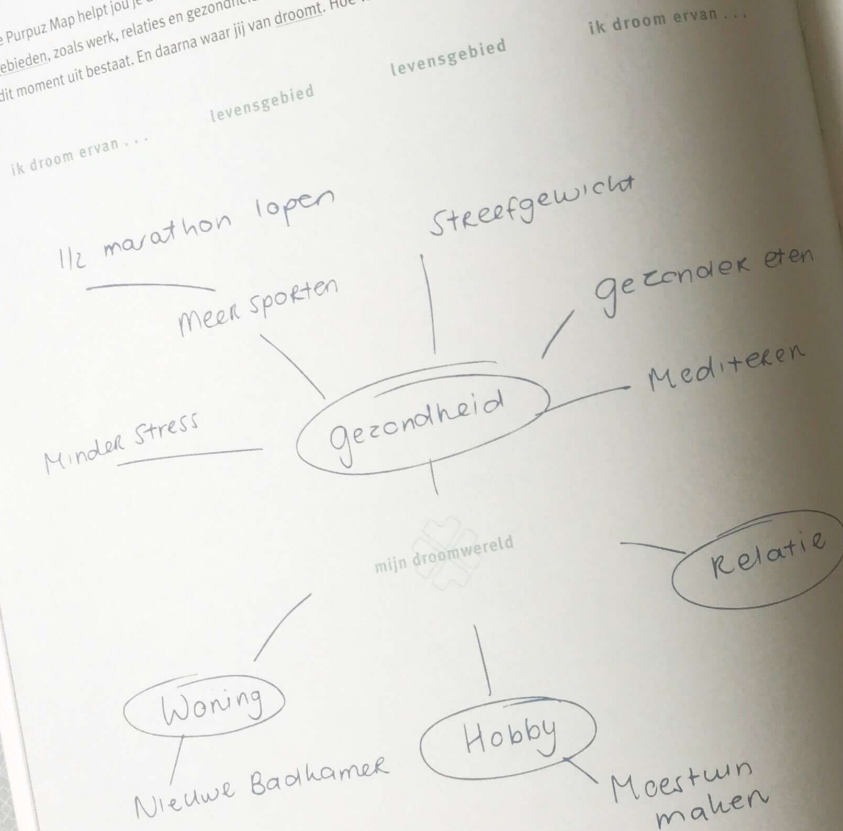
De 8 tools worden op de volgende pagina's één voor één uitgelegd. Na deze uitleg begrijp je hoe de Purpuz werkt en hoe jij de planner effectief kunt gebruiken om meer in balans, gelukkig en succesvol te leven.

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

01 de Purpuz Map

je dromen visualiseren

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



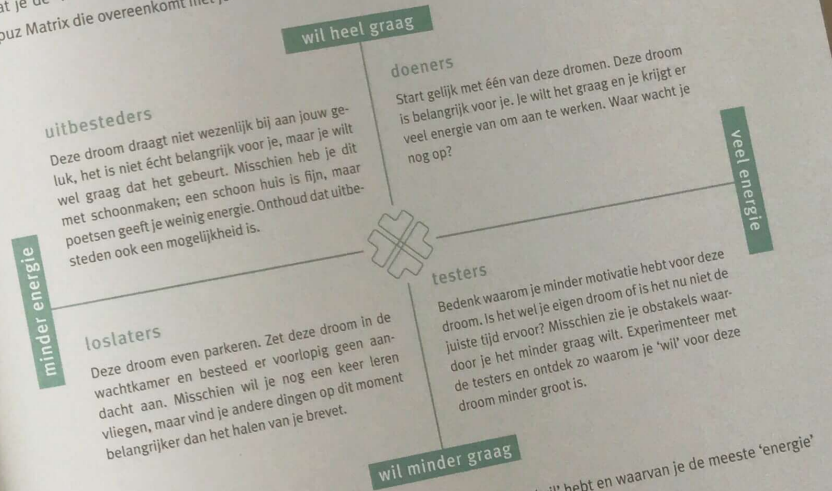
02 de Purpuz Matrix

je dromen ordenen

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

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

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



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

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

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

stap 01 maak een Purpuz map

visualiseer je dromen

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

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

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

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



purpuz map

tip inspiratie nodig per levensgebied?

Stel je zelf de vraag:

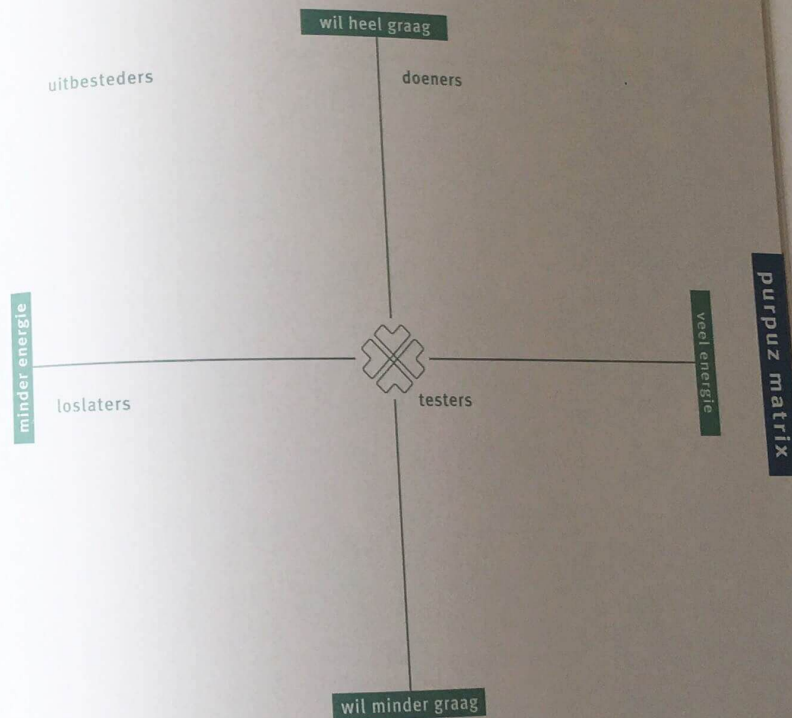
- hoe ervaar ik mijn op dit moment?
- wat is belangrijk voor mij in mijn
- wat wil ik veranderen in/aan mijn

stap 02 vul de Purpuz Matrix in

orden je dromen

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

- + stel jezelf per droom twee vragen:
 1. hoe graag wil ik dit nou echt?
 2. hoeveel energie krijg ik ervan om aan deze droom te werken?
- + schrijf vervolgens per droom het antwoord in de corresponderende plek in de Purpuz Matrix. Begin bovenaan en ga door tot al je dromen uit de Purpuz Map (zie stap 1) in de Matrix staan.



Succes!

Insanity

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

- Albert Einstein -

stootte Werther aan en zijn bier klotste over de rand van zijn glas. De vreugde in zijn ogen overtrof die van zijn zus. Frederik stond met zijn rug naar haar toe.

De afgelopen weken had het spelletje Risk Anne, steeds als ze zich verlustigde in fantasieën over een – uiteraard metaforische – adoptie door de Johansons, in de weg gezeten. Daphne tikte Frederik op zijn schouder. Hij draaide zich om en keek Anne aan. Ze zag geen enkele emotie op zijn gezicht, het leek alsof hij haar niet herkende.

Toen Daphne haar vroeg of ze kon zingen, zag Anne direct haar kans. Ze had een tijdje geleden haar eigen zang eens opgenomen met haar cassettedeck. Was dat haar stem? Maar zingen met een band had ze nog nooit gedaan. Het kerkkoor, verder was ze niet gekomen. Ze zei ja.

Die nacht riep Anne in bed de herinnering op aan Werthers stem die 'She's Always a Woman to Me' zong. Natuurlijk kon ze daar met geen mogelijkheid naast gaan staan. Ze voelde haar wangen warm worden. Hoe was Daphne op het idee gekomen? Toen schoot haar te binnen dat ze op hun feest tegen Werther had gebluft dat ze kon zingen.

'Vrijdagavond bij ons', had Daphne gezegd. 'En waag het voor de lichten aangingen was Anne niet om af te zeggen.' Voor de lichten aangingen was Anne niet om af te zeggen. Daphne had haar telefoonnummer weer vertrokken. Daphne had haar telefoonnummer gevraagd.

'Mijn nummer geef ik nooit. Vertrouw me maar, ik ben er vrijdag.' Ze kon alleen maar bot zijn. De gedachte dat de Johansons een van haar familieleden aan de lijn zouden krijgen! Later misschien, als ze me beter kennen. Een Johanson aan de lijn zou haar ouders maar in verlegenheid brengen.

Die vrijdagochtend werd ze tot haar opluchting keelpijn. Een dikke das en flink knippen in haar die avond een excuus geven. Op de avond van haar Johansons probeerde ze te zingen. Het was een eenvoudigweg niet zingen vanavond. 'Wat een kutsmoes', Frederik klopte haar op de schouder. 'Wat een kutsmoes', Frederik klopte haar op de schouder. 'Wat een kutsmoes', Frederik klopte haar op de schouder.

centen als ze probeerde onder een
er, dus je maakt hem.
'Frederik!' Daphne werd rood.
gaat rustig luisteren en dan zingen.
'Onzin. Ze doet gewoon mee.
'Werth! Jij ook al.' Daphne
die kuchte en zich dieper in
'Je bent niet ziek, Anne.
je wel heen'. Werther glim-
toets aan. 'Eerst je be-
toon nazingen?'
Daphne en Werther
riks lippen speelde
uit haar schuilplek
haar borstkas. De
Vaag hoorde ze
'Genade'.
Ze draaide
opening sta-
De klar-
kouden
de broe-
ga ma-
Re-
de b-
jij

Succes.

succes komt
niet met 1 grote stap
niet in 1 keer
succes is een pad
veel kleine stappen
doelbewust gezet
het doel
een ankerpunt
succes aan de horizon
een ontdekkingsreis
door dal en hoogte
paden vol overwinning
groeïende ervaring
vandaag verder
verder dan ooit te voor