
purpuz
planner
2018

365 redenen voor feest

2018

za 23 dec. - zo 07 jan. kerstvakantie
ma 01 jan. Nieuwjaarsdag
zo 11 feb. Carnaval
wo 14 feb. - di 13 feb. Valentijn
za 17 feb. voorjaarsvakantie - Zuid
za 24 feb. - zo 25 feb. voorjaarsvakantie - Noord/Midden
zo 25 mrt. - zo 04 mrt. Begin zomertijd, lekker lang licht

lente

begin op di 20 mrt.

vr 30 mrt. Goede Vrijdag
zo 01 apr. - ma 02 apr. Pasen
vr 27 apr. Koningsdag
za 28 apr. - zo 06 mei. meivakantie
vr 04 mei Nationale Dodenherdenking
za 05 mei Bevrijdingsdag
do 10 mei Hemelvaart
zo 13 mei Moederdag
di 15 mei - do 14 jun. Ramadan
zo 20 mei - ma 21 mei Pinksteren
zo 17 jun. Vaderdag

zomer

begin op do 21 jun.

vr 15 jun. - zo 17 jun. Suikerfeest, Id-Al-Fitr
za 07 jul. - zo 19 aug. zomervakantie - Zuid
za 14 jul. - zo 26 aug. zomervakantie - Midden
za 21 jul. - zo 02 sep. zomervakantie - Noord
di 21 aug. - do 23 aug. Offerfeest, Eid-al-Adha
ma 10 sep. - di 11 sep. Joods Nieuwjaar, Rosj Hasjana

herfst

begin op zo 23 sep.

wo 19 sep. Grote Verzoendag, Jom Kipoer
do 04 okt. Wereld dierendag
za 13 okt. - zo 21 okt. herfstvakantie - Zuid
za 20 okt. - zo 28 okt. herfstvakantie - Noord/Midden
zo 28 okt. begin wintertijd, je wint tijd
wo 31 okt. Halloween
zo 11 nov. St. Maarten
wo 05 dec. Pakjesavond

winter

begin op vr 21 dec.

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

april

week 10 week 15

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

maandag 09

dinsdag 10

woensdag 11

donderdag 12

vrijdag 13

zaterdag 14

zondag 15

dagdoel

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

mijn week to-do’s

privé tijd

werk tijd

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

11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22

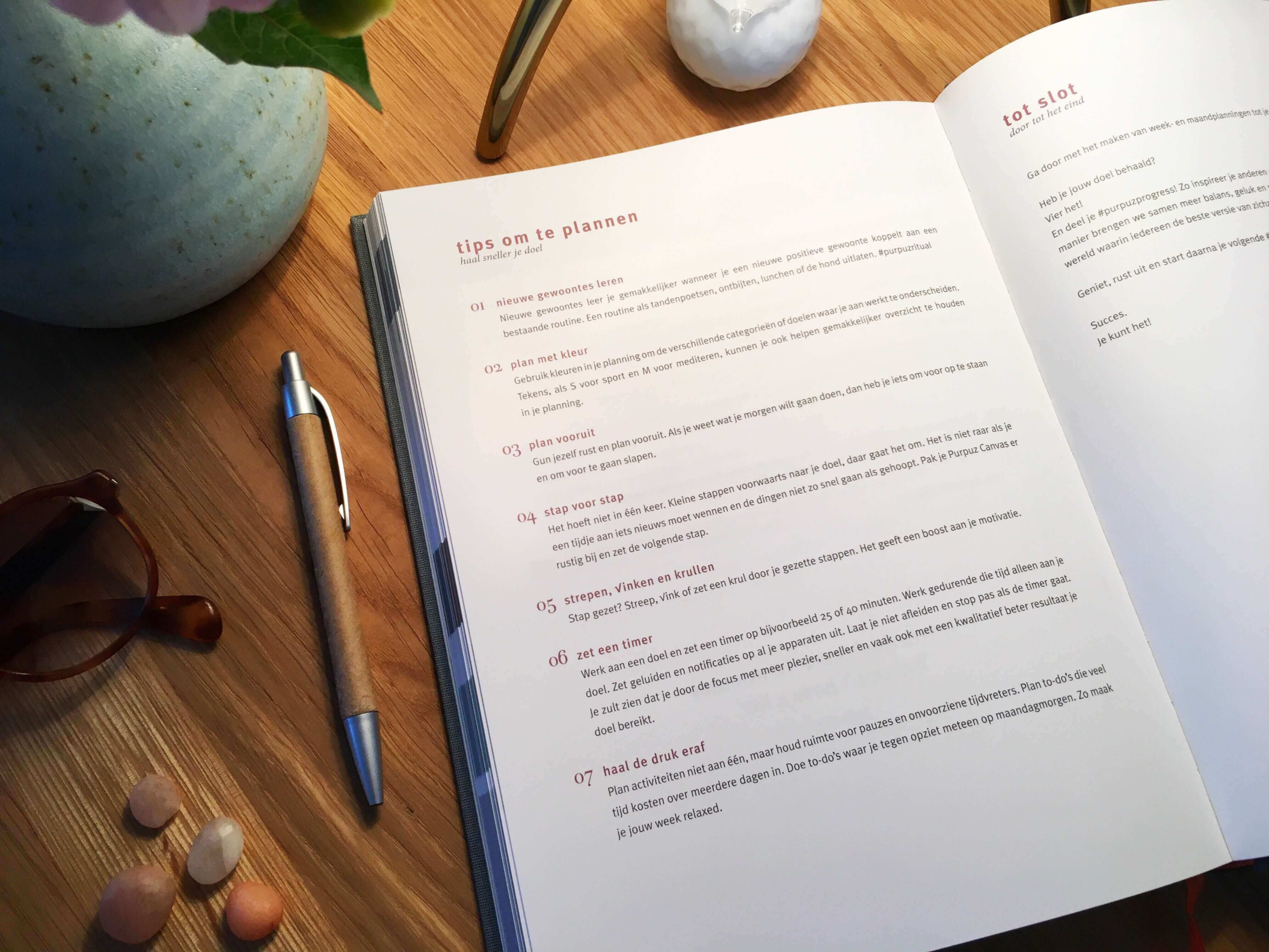
12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22

12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22

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
manier brengen we samen meer balans, geluk en
wereld waarin iedereen de beste versie van zich

Geniet, rust uit en start daarna je volgende

Succes.
Je kunt het!

maanddoel

jaarplanner

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

01 | 02 | 03 | 04 Wereld dierendag | 05 | 06 | 07

week 41

08 | 09 | 10 | 11 | 12 | 13 begin herfstvakantie - Zuid | 14

week 42

15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 begin herfstvakantie - Midden/Noord | 21 einde herfstvakantie - Zuid

week 43

22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 einde herfstvakantie - Midden/Noord, begin wintertijd, je wint tijd

week 44

29 | 30 | 31 Halloween | 01 | 02 | 03 | 04

week 45

05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11

mijn maanddoelen

privé | stap | tijd

werk | stap | tijd

creatieve ruimte

maanddoel

maanddoel

oktober

maandag | dinsdag | woensdag | donderdag

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
01 | 02 | 03 Wereld dierendag

week 41
08 | 09 | 10

week 42
15 | 16 | 17

week 43
22 | 23 | 24

week 44
29 | 30 | 31 Halloween

week 45
05 | 06 | 07

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 sta
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 P
je bent waarschijnlijk dus nog geen pro. Je zult zien dat hoe vaker je de Purpuz gebruikt hoe snelle
een planning gaat.

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

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

Succes!



maanddoel

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:

Werk

Privé

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!

#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.

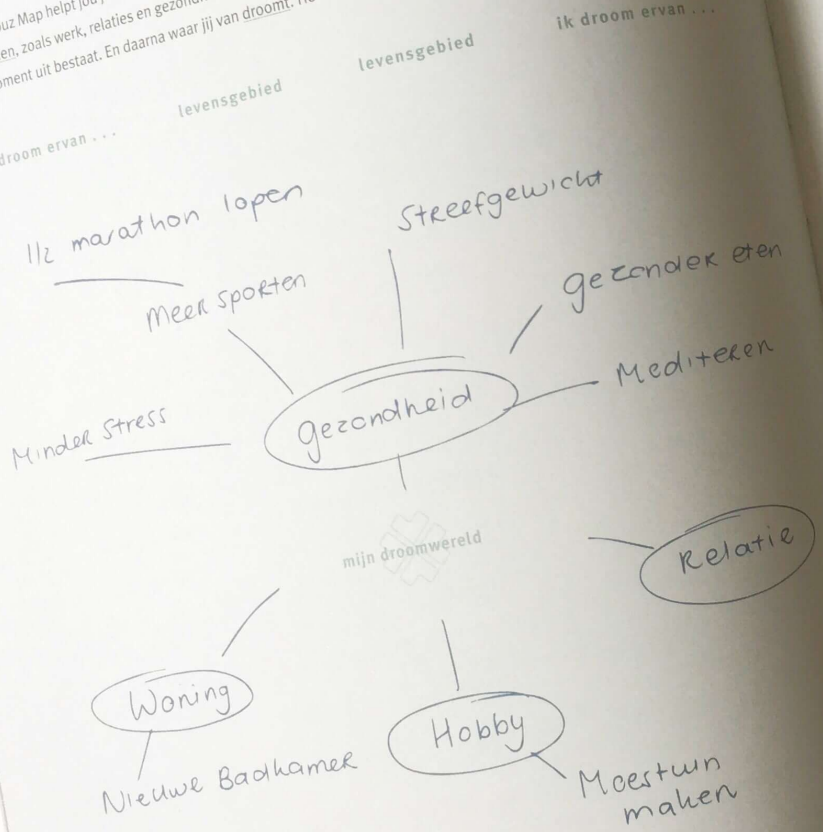


De 8 tools worden op de volgende pagina's één voor één uitgelegd. Na deze uitleg begrijp je hoe de Purpuz werkt en hoe jij de planner effectief kunt gebruiken om meer in balans, gelukkig en succesvol te leven.

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?

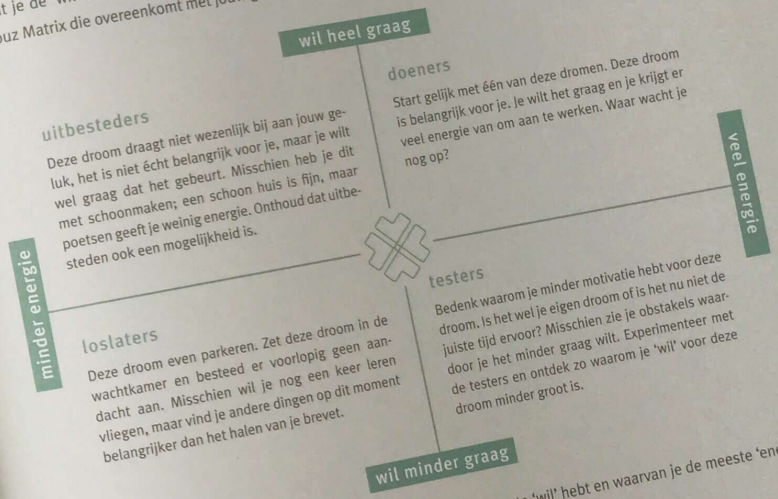


02 de Purpuz Matrix
je dromen ordenen

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.

purpuz map

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 . . .

mijn droomwereld

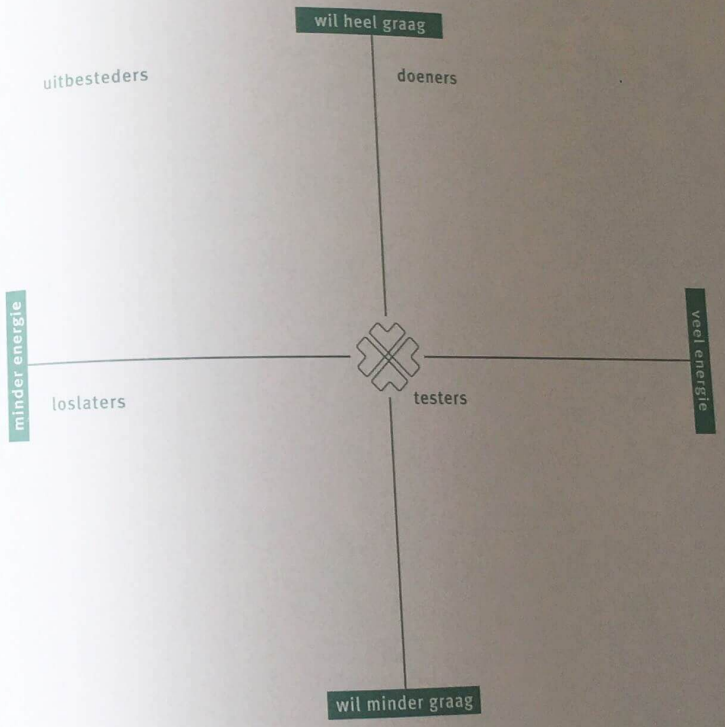
tip **inspiratie nodig per levensgebied?**
Stel je zelf de vraag:
• hoe ervaar ik mijn ..... op dit moment? • wat is belangrijk voor mij in mijn .....
• wat wil ik veranderen in/aan mijn .....

stap 02 vul de Purpuz Matrix in
orden je dromen

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

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

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



purpuz matrix

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 metafo-rische – 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 op-genomen met haar cassettedeck en had kippenvel gekregen toen ze de opname afluisterde. Was dat haar stem? Maar zin-gen met een band had ze nog nooit gedaan. Het kerkkoor, ver-der 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 ge-komen? 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 niet om af te zeggen.' Voor de lichten aangingen was Anne weer vertrokken. Daphne had haar telefoonnummer ge-vraagd.
'Mijn nummer geef ik nooit. Vertrouw me maar, ik ben er vrijdag.' Ze kon alleen maar bot zijn. De gedachte dat de Jo-hansons 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 opl
keelpijn. Een dikke das en flink knijpen
haar die avond een excuus geven. Op de
Johansons probeerde ze te zingen. He
eenvoudigweg niet zingen vanavond
'Wat een kutsmoes.' Frederik klo
centen als ze probeerde onder een
er, dus je maakt hem.
'Frederik!' Daphne werd roo
gaat rustig luisteren en dan zi
'Onzin. Ze doet gewoon m
'Werth! Jij ook al.' Daphn
die kuchte en zich dieper i
'Je bent niet ziek, Ann
je wel heen.' Werther gi
toets aan. 'Eerst je ber
toon nazingen?'
Daphne en Wert
riks lippen speelde
uit haar schuilpl
haar borstkas. D
Vaag hoorde z
'Genade.'
Ze draaid
opening st
De klar
kouden
de broe
ga ma
R
de
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
groeiende ervaring
vandaag verder
verder dan ooit te voor