

BE THE BEST YOU - PLANNER





www.kosmosuitgevers.nl



[kosmos.uitgevers](https://www.instagram.com/kosmos.uitgevers)



[kosmosuitgevers](https://www.facebook.com/kosmosuitgevers)

© 2017 Esther van Diepen/Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen

Auteur: Esther van Diepen

Grafisch ontwerp: Studiozilt.nl

ISBN 978 90 215 6787 7

NUR 851

Alle rechten voorbehouden / All rights reserved

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

BELIEVE YOU CAN AND YOU ARE HALF WAY THERE

VOORWOORD

Hi, het is waarschijnlijk een van je grootste uitdagingen: een gezin runnen, hard werken en ook nog tijd vinden om op te laden. Zeker met een ambitieuze baan in combinatie met het ouderschap wordt er veel van je gevraagd. Hoe kun je er in hectische periodes voor zorgen dat je in je kracht blijft staan en een omgeving voor jezelf creëert waarin je optimaal kunt blijven presteren?

De *Be the Best You-planner* helpt je om naar de beste versie van jezelf toe te werken, ook in drukke tijden. Om te weten wat je hiervoor nodig hebt, is het belangrijk dat je in alle hectiek ook momenten voor jezelf creëert waarin je de ruimte neemt om te reflecteren. Door je behoeften op regelmatige basis in kaart te brengen en hieraan inspirerende acties te koppelen, kun je ervoor zorgen dat je focust op de juiste keuzes en een energieke balans blijft vasthouden.

Dit doe je door goed voor jezelf te zorgen, zo veel mogelijk gezonde keuzes te maken en naast het harde werken voldoende te ontspannen. Het is namelijk zeker ook belangrijk dat je lief bent voor jezelf. Kom je een keer tot niets of heb je een baaldag, geef eraan toe en wees niet te streng voor jezelf, want je doet het al fantastisch!

Esther van Diepen

YOUR ROAD TO BE THE BEST YOU

Een goede planning en focus in hectische tijden kan veel energie en rust opleveren. Wanneer je focus hebt, is het gemakkelijker om de juiste doelen te stellen, keuzes te maken en meer tijd te creëren voor de activiteiten en mensen die je echt belangrijk vindt en waar je energie van krijgt.

HAAL HET MEESTE UIT JOUW BE THE BEST YOU-PLANNER

MINDMAP

De planner start met een mindmap voor de langere termijn. Kies hiervoor een doel dat op dit moment het allerbelangrijkste voor je is en de meeste impact zal maken. Bijvoorbeeld: een goede work-life balance vinden. Hier kun je door het jaar heen steeds op terugkijken en bepalen waar je staat.

MAANDELIJKSE ROADMAP EN REFLECTIE

In de planner is iedere vier weken ruimte gemaakt voor reflectie en een roadmap om je grote doel op te delen in haalbare doelstellingen met bijbehorende acties voor die maand. Dit zorgt ervoor dat je in kleine praktische stappen toe kunt werken naar de beste versie van jezelf. Door iedere maand te bepalen waar jouw prioriteit ligt, zorg je dat je focust op de juiste

stappen en zal je meer balans en energie ervaren.

WEEKOVERZICHT

Plan vervolgens acties vanuit je roadmap in je weekoverzicht in. De weekoverzichten helpen je om je focus vast te houden in de dagelijkse routine. Er is iedere week ruimte voor notities over je doelen op het gebied van werk en privé en je kunt je sportroutine invullen.

INSPIRATIE

Onderweg kom je ook inspirerende quotes, tips en oefeningen tegen die zorgen dat je on track blijft. Een doel is pas succesvol als je er actie op hebt genomen. Deel vooral de plannen die je maakt, dit zal ervoor zorgen dat het makkelijker wordt om je doelen te behalen.

WAT IS JOUW HOOFDDOEL?

Een mindmap is een effectieve manier om je ideeën en acties te visualiseren. In plaats van een lijst met acties creëer je met je eigen mindmap een overzicht waarbij je alle informatie en acties aan elkaar kunt koppelen. Hierdoor wordt het gemakkelijker om prioriteiten te stellen en in kleine stappen naar je doel toe te werken.



MAAND			
JAN	FEB	MRT	APR
MEI	JUN	JUL	AUG
SEP	OKT	NOV	DEC

THE BEST PROJECT YOU'LL
EVER WORK ON IS YOU.
MOM IN BALANCE

SPORT ROUTINE, THIS WEEK

MAANDAG:

DINSDAG:

WOENSDAG:

PERSONAL FOCUS

WORK FOCUS

DONDERDAG:

VRIJDAG:

ZATERDAG:

ZONDAG:

NOTES, DREAMS & DRAWINGS

TIJD VOOR REFLECTIE

Sta stil bij je voortgang. Blik elke vier weken terug op wat je bereikt hebt. Zit je nog op koers? Gebruik je inzicht als handvat voor de komende periode.

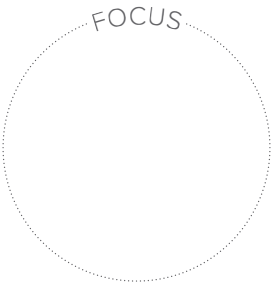
WAT GING GOED?

WAT KON BETER?

WELKE BELANGRIJKE LESSEN HEB JE GELEERD?

WAAR BEN JE TROTS OP?

HOE STAAT HET MET DE DOELEN UIT JE ROADMAP?



DONDERDAG:

VRIJDAG:

ZATERDAG:

ZONDAG:

NOTES, DREAMS & DRAWINGS

**THE BEST PROJECT YOU'LL
EVER WORK ON IS YOU!**



MOM IN BALANCE

ISBN 978-90-215-6787-7

