

PERSOONLIJKE GEGEVENS

Naam: _____

Adres: _____

Telefoonnummer: _____

E-mail: _____

Vindersloon: _____



STRUCTUURJUNKIE PLANNER

light

Cynthia Schultz



Vertel de wereld wat je vindt van #structuurjunkie

Vind de auteur: @cynthiapuntnl

Vind ons: @blossombooks

NUR 450 / IPP101903

© MMXIX Blossom Books

© MMXIX Cynthia Schultz

Omslagontwerp en ontwerp binnenwerk: Aline Sietsema

Alle rechten voorbehouden, inclusief het recht van reproductie
in zijn geheel of in gedeelten, in welke vorm dan ook.

Wil je ons iets vragen of vertellen?

Dat kan! Stuur een mailtje naar info@blossombooks.nl of ga naar blossombooks.nl.

Bezoek cynthia.nl/structuurjunkie voor extra info over het boek en gratis printables.

EEN PLANNER GEBRUIKEN

Hé, wat tof dat je de Structuurjunkie-planner gaat gebruiken! Het gebruiken van een planner heeft mijn (werk)leven enorm veranderd. Ik heb meer overzicht, behaal de doelen die ik mezelf stel, heb minder stress en hou vooral veel tijd over. Ik werk productiever en haal meer voldoening uit mijn werk. En dat allemaal door het gebruik van een simpele planner, want het is natuurlijk geen *rocket science*: gewoon een kwestie van het invullen van je tijd, afspraken en taken in een overzicht.

Je hebt wel een beetje toewijding en motivatie nodig. Een planner gebruiken doe je elke dag, elke week, elke maand. Je houdt alles bij wat je doet, werkt trouw met takenlijsten en je probeert jezelf écht een betere werkmethode aan te leren om te bereiken wat je wilt. Voor veel mensen werkt dit fantastisch.

Na een aantal planners te hebben geprobeerd en na het schrijven van *Werkboek voor een structuurjunkie in spe* besloot ik zelf een planner te ontwikkelen. Eentje met alles wat je nodig hebt om goed te kunnen plannen, maar ook om productiever en effectiever te werken.

Veel succes met het bijhouden van deze planner!

Liefs, Cynthia



Wil je een extra steuntje in de rug? Deel jouw uitdaging op social media met de hashtag #structuurjunkie.

PRODUCTIEVER EN EFFECTIEVER WERKEN ÉN BETER PLANNEN

Als je deze planner gebruikt, ben je waarschijnlijk al bezig met structuur aanbrengen in je leven, beter en functioneler plannen en productiever werken. Deze planner helpt je daar al enorm bij, maar als je meer hulp wilt kan dat! In mijn boek *Werkboek voor een structuurjunkie in spe* en in mijn Structuurjunkie Masterclasses geef ik je nog veel meer tips en handvatten om meer structuur in je (werk)leven te krijgen.

DOELEN FORMULEREN

Als je écht iets wilt bereiken, is het belangrijk dat je doelen formuleert en opschrijft wat je zo graag wilt. Natuurlijk onthoud je je doelen wel, maar je bent toch snel weer druk met dagelijkse verplichtingen. Als je je doelen helder verwoordt en opschrijft, wordt de stap om ermee aan de slag te gaan kleiner.

JE TUSSENDOELEN INPLANNEN

Het is heel leuk en nuttig om doelen op te schrijven, maar je moet wel aan de bak! *Dreams don't work unless you do.* Als je tussendoelen formuleert en die opneemt in je planner, werk je in kleine stapjes naar je grote doel toe. Zo simpel is het.

EEN PLANNER GEBRUIKEN

Hier ben jij al mee begonnen, topper! Een planner gebruiken geeft je enorm veel inzicht in je tijd. Je zult er productiever van worden, minder vergeten, meer voldoening halen uit je werk en je zult veel minder stress ervaren.

En de kans is groter dat je je doelen behaalt.

JE TELEFOON MINDER GEBRUIKEN

Voor de meeste mensen is hun telefoon de grootste tijdsopslokker. Extreem zonde! Daarnaast is je telefoon een aanzienlijke bron van afleiding met al die berichten en geluiden. Dus: zet vandaag nog je meldingen uit. Je vindt in *Werkboek voor een structuurjunkie in spe* een uitgebreide telefoondetox.

NIET MEER MULTITASKEN

Multitasken is de allergrootste productiviteitsmoordenaar die er is. Als je telkens schakelt tussen verschillende taken, geef je jezelf nooit de kans om lekker in de workflow te komen. Daarnaast hebben je hersenen tijd nodig om van de ene naar de andere taak te schakelen. Focus dus op één taak, maak die af en ga dan door naar het volgende punt op je to-dolijst. Collega's, WhatsApp's, mails, telefoontjes en kattenfilmpjes moeten maar even wachten tot jij bewust kiest om er iets mee te doen.

POMODORO-TECHNIEK

De Pomodoro-techniek van Francesco Cirillo is een uitkomst om productiever en meer gefocust te werken. Het idee is heel simpel en het heeft mij enorm geholpen om me beter te kunnen concentreren en niet meer te multitasken.

Als je deze dingen toepast, zul je merken dat je al een stukje productiever en effectiever werkt. Succes!

2019

JANUARI						
	ma	di	wo	do	vr	za zo
1		1	2	3	4	5 6
2	7	8	9	10	11	12 13
3	14	15	16	17	18	19 20
4	21	22	23	24	25	26 27
5	28	29	30	31		

FEBRUARI						
	ma	di	wo	do	vr	za zo
5					1	2 3
6	4	5	6	7	8	9 10
7	11	12	13	14	15	16 17
8	18	19	20	21	22	23 24
9	25	26	27	28		

MAART						
	ma	di	wo	do	vr	za zo
9					1	2 3
10	4	5	6	7	8	9 10
11	11	12	13	14	15	16 17
12	18	19	20	21	22	23 24
13	25	26	27	28	29	30 31

APRIL						
	ma	di	wo	do	vr	za zo
14	1	2	3	4	5	6 7
15	8	9	10	11	12	13 14
16	15	16	17	18	19	20 21
17	22	23	24	25	26	27 28
18	29	30				

MEI						
	ma	di	wo	do	vr	za zo
18			1	2	3	4 5
19	6	7	8	9	10	11 12
20	13	14	15	16	17	18 19
21	20	21	22	23	24	25 26
22	27	28	29	30	31	

JUNI						
	ma	di	wo	do	vr	za zo
22					1	2
23	3	4	5	6	7	8 9
24	10	11	12	13	14	15 16
25	17	18	19	20	21	22 23
26	24	25	26	27	28	29 30

JULI						
	ma	di	wo	do	vr	za zo
27	1	2	3	4	5	6 7
28	8	9	10	11	12	13 14
29	15	16	17	18	19	20 21
30	22	23	24	25	26	27 28
31	29	30	31			

AUGUSTUS						
	ma	di	wo	do	vr	za zo
31				1	2	3 4
32	5	6	7	8	9	10 11
33	12	13	14	15	16	17 18
34	19	20	21	22	23	24 25
35	26	27	28	29	30	31

SEPTEMBER						
	ma	di	wo	do	vr	za zo
35						1
36	2	3	4	5	6	7 8
37	9	10	11	12	13	14 15
38	16	17	18	19	20	21 22
39	23	24	25	26	27	28 29
40	30					

OKTOBER						
	ma	di	wo	do	vr	za zo
40		1	2	3	4	5 6
41	7	8	9	10	11	12 13
42	14	15	16	17	18	19 20
43	21	22	23	24	25	26 27
44	28	29	30	31		

NOVEMBER						
	ma	di	wo	do	vr	za zo
44					1	2 3
45	4	5	6	7	8	9 10
46	11	12	13	14	15	16 17
47	18	19	20	21	22	23 24
48	25	26	27	28	29	30

DECEMBER						
	ma	di	wo	do	vr	za zo
48						1
49	2	3	4	5	6	7 8
50	9	10	11	12	13	14 15
51	16	17	18	19	20	21 22
52	23	24	25	26	27	28 29
	1	30	31			

2020

JANUARI						
	ma	di	wo	do	vr	za zo
1			1	2	3	4 5
2	6	7	8	9	10	11 12
3	13	14	15	16	17	18 19
4	20	21	22	23	24	25 26
5	27	28	29	30	31	

FEBRUARI						
	ma	di	wo	do	vr	za zo
5					1	2
6	3	4	5	6	7	8 9
7	10	11	12	13	14	15 16
8	17	18	19	20	21	22 23
9	24	25	26	27	28	29

MAART						
	ma	di	wo	do	vr	za zo
9						1
10	2	3	4	5	6	7 8
11	9	10	11	12	13	14 15
12	16	17	18	19	20	21 22
13	23	24	25	26	27	28 29
14	30	31				

APRIL						
	ma	di	wo	do	vr	za zo
14			1	2	3	4 5
15	6	7	8	9	10	11 12
16	13	14	15	16	17	18 19
17	20	21	22	23	24	25 26
18	27	28	29	30		

MEI						
	ma	di	wo	do	vr	za zo
18				1	2	3
19	4	5	6	7	8	9 10
20	11	12	13	14	15	16 17
21	18	19	20	21	22	23 24
22	25	26	27	28	29	30 31

JUNI						
	ma	di	wo	do	vr	za zo
23	1	2	3	4	5	6 7
24	8	9	10	11	12	13 14
25	15	16	17	18	19	20 21
26	22	23	24	25	26	27 28
27	29	30				

JULI						
	ma	di	wo	do	vr	za zo
27			1	2	3	4 5
28	6	7	8	9	10	11 12
29	13	14	15	16	17	18 19
30	20	21	22	23	24	25 26
31	27	28	29	30	31	

AUGUSTUS						
	ma	di	wo	do	vr	za zo
31					1	2
32	3	4	5	6	7	8 9
33	10	11	12	13	14	15 16
34	17	18	19	20	21	22 23
35	24	25	26	27	28	29 30
36	31					

SEPTEMBER						
	ma	di	wo	do	vr	za zo
36		1	2	3	4	5 6
37	7	8	9	10	11	12 13
38	14	15	16	17	18	19 20
39	21	22	23	24	25	26 27
40	28	29	30			

OKTOBER						
	ma	di	wo	do	vr	za zo
40				1	2	3 4
41	5	6	7	8	9	10 11
42	12	13	14	15	16	17 18
43	19	20	21	22	23	24 25
44	26	27	28	29	30	31

NOVEMBER						
	ma	di	wo	do	vr	za zo
44						1
45	2	3	4	5	6	7 8
46	9	10	11	12	13	14 15
47	16	17	18	19	20	21 22
48	23	24	25	26	27	28 29
49	30					

DECEMBER						
	ma	di	wo	do	vr	za zo
49		1	2	3	4	5 6
50	7	8	9	10	11	12 13
51	14	15	16	17	18	19 20
52	21	22	23	24	25	26 27
53	28	29	30	31		

2021

JANUARI						
ma	di	wo	do	vr	za	zo
53				1	2	3
1	4	5	6	7	8	9
2	11	12	13	14	15	16
3	18	19	20	21	22	23
4	25	26	27	28	29	30
						31

FEBRUARI						
ma	di	wo	do	vr	za	zo
5	1	2	3	4	5	6
6	8	9	10	11	12	13
7	15	16	17	18	19	20
8	22	23	24	25	26	27
						28

MAART						
ma	di	wo	do	vr	za	zo
9	1	2	3	4	5	6
10	8	9	10	11	12	13
11	15	16	17	18	19	20
12	22	23	24	25	26	27
13	29	30	31			

APRIL						
ma	di	wo	do	vr	za	zo
13				1	2	3
14	5	6	7	8	9	10
15	12	13	14	15	16	17
16	19	20	21	22	23	24
17	26	27	28	29	30	

MEI						
ma	di	wo	do	vr	za	zo
17					1	2
18	3	4	5	6	7	8
19	10	11	12	13	14	15
20	17	18	19	20	21	22
21	24	25	26	27	28	29
22	31					

JUNI						
ma	di	wo	do	vr	za	zo
22		1	2	3	4	5
23	7	8	9	10	11	12
24	14	15	16	17	18	19
25	21	22	23	24	25	26
26	28	29	30			

JULI						
ma	di	wo	do	vr	za	zo
26			1	2	3	4
27	5	6	7	8	9	10
28	12	13	14	15	16	17
29	19	20	21	22	23	24
30	26	27	28	29	30	31

AUGUSTUS						
ma	di	wo	do	vr	za	zo
30						1
31	2	3	4	5	6	7
32	9	10	11	12	13	14
33	16	17	18	19	20	21
34	23	24	25	26	27	28
35	30	31				

SEPTEMBER						
ma	di	wo	do	vr	za	zo
35		1	2	3	4	5
36	6	7	8	9	10	11
37	13	14	15	16	17	18
38	20	21	22	23	24	25
39	27	28	29	30		

OKTOBER						
ma	di	wo	do	vr	za	zo
39				1	2	3
40	4	5	6	7	8	9
41	11	12	13	14	15	16
42	18	19	20	21	22	23
43	25	26	27	28	29	30

NOVEMBER						
ma	di	wo	do	vr	za	zo
44	1	2	3	4	5	6
45	8	9	10	11	12	13
46	15	16	17	18	19	20
47	22	23	24	25	26	27
48	29	30				

DECEMBER						
ma	di	wo	do	vr	za	zo
48		1	2	3	4	5
49	6	7	8	9	10	11
50	13	14	15	16	17	18
51	20	21	22	23	24	25
52	27	28	29	30	31	

2022

JANUARI						
ma	di	wo	do	vr	za	zo
52					1	2
1	3	4	5	6	7	8
2	10	11	12	13	14	15
3	17	18	19	20	21	22
4	24	25	26	27	28	29
5	31					

FEBRUARI						
ma	di	wo	do	vr	za	zo
5		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
7	14	15	16	17	18	19
8	21	22	23	24	25	26
9	28					

MAART						
ma	di	wo	do	vr	za	zo
9		1	2	3	4	5
10	7	8	9	10	11	12
11	14	15	16	17	18	19
12	21	22	23	24	25	26
13	28	29	30	31		

APRIL						
ma	di	wo	do	vr	za	zo
13					1	2
14	4	5	6	7	8	9
15	11	12	13	14	15	16
16	18	19	20	21	22	23
17	25	26	27	28	29	30

MEI						
ma	di	wo	do	vr	za	zo
17						1
18	2	3	4	5	6	7
19	9	10	11	12	13	14
20	16	17	18	19	20	21
21	23	24	25	26	27	28
22	30	31				

JUNI						
ma	di	wo	do	vr	za	zo
22		1	2	3	4	5
23	6	7	8	9	10	11
24	13	14	15	16	17	18
25	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

JULI						
ma	di	wo	do	vr	za	zo
26			1	2	3	
27	4	5	6	7	8	9
28	11	12	13	14	15	16
29	18	19	20	21	22	23
30	25	26	27	28	29	30

AUGUSTUS						
ma	di	wo	do	vr	za	zo
31	1	2	3	4	5	6
32	8	9	10	11	12	13
33	15	16	17	18	19	20
34	22	23	24	25	26	27
35	29	30	31			

SEPTEMBER						
ma	di	wo	do	vr	za	zo
35		1	2	3	4	
36	5	6	7	8	9	10
37	12	13	14	15	16	17
38	19	20	21	22	23	24
39	26	27	28	29	30	

OKTOBER						
ma	di	wo	do	vr	za	zo
39				1	2	
40	3	4	5	6	7	8
41	10	11	12	13	14	15
42	17	18	19	20	21	22
43	24	25	26	27	28	29
44	31					

NOVEMBER						
ma	di	wo	do	vr	za	zo
44	1	2	3	4	5	6
45	7	8	9	10	11	12
46	14	15	16	17	18	19
47	21	22	23	24	25	26
48	28	29	30			

DECEMBER						
ma	di	wo	do	vr	za	zo
48		1	2	3	4	
49	5	6	7	8	9	10
50	12	13	14	15	16	17
51	19	20	21	22	23	24
52	26	27	28	29	30	31

MAAND

ma

di

WO

do

[illegible]

vr

za

ZO

• • • • •

.....

• • • • •

• • • • •

• • • • •

• • • • •

* * * * *

• • • • •

• • • • •

• • • • •

* * * * *

• • • • •

• • • • •

.....

• • • • •

• • • • •

• • • • •

.....

[illegible]

MAAND

ma

di

wo

do

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

vr

za

ZO

• • • • •

.....

• • • • •

• • • • •

• • • • •

• • • • •

* * * * *

• • • • •

• • • • •

• • • • •

* * * * *

• • • • •

• • • • •

.....

• • • • •

• • • • •

• • • • •

.....

[illegible]



GET

SHiT

DONE

WEEK

MAANDAG/.....

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

DINSDAG/.....

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

WOENSDAG/.....

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

Taken

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

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

DONDERDAG/.....

VRIJDAG/.....

ZATERDAG/.....

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

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

ZONDAG/.....

[illegible][illegible]

A 10x10 grid of dots, consisting of 10 rows and 10 columns, intended for a dot plot.

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

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

[illegible][illegible][illegible]

A 10x10 grid of dots for graphing. The grid consists of 10 rows and 10 columns of small black dots, providing a coordinate plane for plotting the graph of the function.