

Dromenplanner

EEN JOURNAL VOL MOGELIJKHEDEN

PAPER LIFE

“SO MANY PEOPLE
ARE LOOKING FOR IT:
THEIR BIG LIFE PURPOSE.
BECOMING YOU IS YOUR PURPOSE.
YOU ARE THE VERY PURPOSE
OF YOUR EXISTENCE.
REALIZING WHAT LIGHTS YOUR FIRE
AND FLOATS YOUR BOAT.
THAT’S YOUR LIFE PURPOSE.
WHAT ELSE COULD IT BE?”

– Danielle LaPorte

Welkom

BIJ JE NIEUWE PLANNER!

Met deze planner kun je je leven in kaart brengen en bijhouden of je de doelen die je nastreeft al hebt bereikt. Je wilt immers iets van je leven maken. Gebruik de planner een jaar lang om je gevoelens te leren kennen en meer uit je leven te halen. Door hem dagelijks bij te houden, blijf je op koers om te bereiken wat je wilt en kom je elke dag een stapje dichterbij je droombestaan. Daarnaast helpt deze planner je bij het nemen van doeltreffende beslissingen.

Het idee achter deze planner is om je op het hier en nu, de dag van vandaag, te leren focussen. Terwijl je je doelen probeert te bereiken, geniet je van de kleine dagelijkse dingen. Wacht niet langer en ga aan de slag; je kunt niet vroeg genoeg beginnen om het allerbeste uit je leven te halen en je dromen waar te maken!

WAT VIND JIJ BELANGRIJK?

Een etmaal bestaat uit 24 uur en de manier waarop je die besteedt is medebepalend voor je toekomst. Om alles uit je leven te halen, moet je alle ruis en ballast die alleen maar energie kosten, kwijt zien te raken. Daarbij maakt het niet uit of het gaat om je relaties, je werk, je huis, je kleding of je vrije tijd. Schud de kaarten van je leven opnieuw, trek vervolgens alleen de juiste kaarten uit het stapeltje en je zult zien dat de kwaliteit van je leven verbetert.

Om je eigen droombestaan te scheppen moet je erachter komen hoe jij al je unieke kwaliteiten het best tot hun recht kan laten komen. Denk na over wat je goed kunt en waarvan je de meeste energie krijgt. Daar ligt de sleutel tot een prettiger leven!

Je *Dromenplanner* helpt je een jaar lang om stil te staan bij en na te denken over je dagelijkse leven, om prioriteiten te stellen en keuzes te maken terwijl je voortdurend je doelen voor ogen blijft houden. De planner geeft je elke dag een duidelijk overzicht, waardoor je je zaken effectiever kunt aanpakken. Door selectief en effectief te handelen, krijg je trouwens niet alleen *meer* gedaan, je krijgt ook de *juiste* dingen gedaan. Door je bezigheden op een overzichtelijke manier te plannen en je energie goed te verdelen, vergroot je je kansen op een succesvoller leven en haal je het maximale uit elk kostbaar moment van je leven.

Zo werkt de planner

Je *Dromenplanner* deelt je doelen voor de lange termijn op in kleine stukjes, zodat je ze stap voor stap kunt bereiken. In de loop van het jaar ontdek je met de planner al jouw unieke eigenschappen die je helpen je persoonlijkheid te versterken.

Je kunt met deze planner beginnen wanneer je maar wilt: aan het begin van een nieuw jaar, in de herfst, wanneer het zomer is of gewoon als je er zin in hebt. Je hoeft alleen maar per maand en per dag op te schrijven wat je in die periode onderneemt, dat is alles! Verder gebruik je de planner zoals het je uitkomt. Je kunt beslissen om er maar een deel van te gebruiken en de rest over te slaan. Het is belangrijk dat je je planner met plezier bij je draagt, in je tas, op je werk, waar je ook bent. Je móet niets, het draait om jou, dat jij je lekker voelt.

Door je planning op papier te zetten schep je ruimte in je hoofd. Zo word je productiever en kun je je gedachten beter ordenen. Een duidelijk overzicht en een goede structuur in je dagelijks leven zijn stressverlagend, geven je meer lucht en helpen je ook bij het bepalen van wat echt nu moet en wat kan wachten.

FUNCTIE VAN DE PLANNER

Maandplanner

Elke maand begint met een bladzijde waar je een aantal algemene doelen, die je aan het eind van die periode bereikt wilt hebben, kunt opschrijven. Verder noteer je er de beloning die je voor jezelf na afloop van die maand in petto hebt. Dat hoeft helemaal niets groots te zijn, gewoon een aardigheidje om te vieren dat je dichterbij je doel bent gekomen. Die beloning is eigenlijk een ritueel schouderklopje voor wat je die maand hebt behaald.

Weekplanner

Elke week heeft een overzicht waar je opschrijft wat voor die week je focus is. Je hebt mijlpalen nodig en je moet durven kiezen om de algemene doelen van een maand te bereiken. Het volgen van een weekplanner maakt het dagelijks leven makkelijker en werkt als een soort geheugensteuntje.




INSIDE us
 all, PATIENTLY
 waiting, sits
 a tiny little
 ADVENTUROUS
 Bird.

Maand: _____

MIJN DOELEN:

MIJN BELONING AAN HET EIND VAN DE MAAND:

MIJN AANTEKENINGEN:

Focus van de week	DAG: / /	DAG: / /	DAG: / /	DAG: / /	DAG: / /	DAG: / /	DAG: / /
 <p>WEEKDOEL:</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>							
 <p>UITDAGING:</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>							
 <p>NIET VERGETEN!</p> <p>_____</p> <p>_____</p>							
<p>GOED VOOR MIJZELF:</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>BLIJ GEWORDEN VAN:</p> <p>_____</p> <p>_____</p>							

Maandopdracht

Overzichtelijke kledingkast

Kleren, waar je je niet prettig in voelt, die niet lekker zitten, kopot zijn of waarvan de kleuren niet bij je passen, geven je leven negatieve energie. Je hebt er meer last van dan je denkt. Je moet van je kleren houden en je moet je er prettig en comfortabel in voelen. Je kleding is je visitekaartje en je laat ermee zien wie je werkelijk bent.

STAP 1: INVENTARISEREN

Haal al je kleren en accessoires uit de kast en leg ze netjes soort bij soort. Denk er eens goed over na: waar heb je veel van? Wat gebruik je vaak? Hoe goed kun je je kleren met elkaar combineren?

Wat mis je in je garderobe? Het voordeel van het opruimen van je kledingkast is dat je vast kleren vindt waarvan je niet meer wist dat je ze had en je zult nieuwe, verrassende combinaties ontdekken.

STAP 2: GOOI WEG, GEEF WEG OF ZET OP MARKTPLAATS

Nu is het juiste moment om de kleren weg te doen waar je eigenlijk niks meer hebt. Wees rigoreus in je keuzes en bewaar alleen wat je vaak draagt. De meesten van ons gebruiken 80 procent van hun tijd maar 20 procent van hun kledingvoorraad.

Hoe minder je in je kledingkast hebt hangen en liggen, des te minder tijd en energie heb je nodig om te kiezen. Pak twee vuilniszakken, een voor de plaatselijke textielbak en een voor de kleding die je weg wilt geven. Sommige kledingstukken kun je misschien nog wel verkopen.

STAP 3: ORGANISEREN

Als je kledingkast toch leeg is, maak dan van de gelegenheid gebruik om een grote schoonmaak te houden. Hang of leg de kleren die je dit seizoen niet gebruikt uit het zicht. Broeken, blouses en jurken voelen zich het prettigst als ze hangen. Zorg voor voldoende lucht ertussen, want kleren moeten ademen. Vesten, truien, jeans en T-shirts liggen het liefst op stapels. Tip: sorteer je kleren op kleur om een goed overzicht te krijgen en houd je kleding voor alledag en die voor feestjes en uitgaan apart.

STAP 4: PLANNEN VAN AANKOPEN

Het geheim van een goede garderobe is niet meer kopen, maar slimmer kopen. Maak een lijstje met basiskledingstukken waarvan je denkt dat je ze mist en die je zou willen aanschaffen. Ga liever voor kwaliteit dan voor kwantiteit, want het gaat om je basissoutfit. Dat is misschien wat duurder, maar je hebt er ook langer plezier van. Minder impulsaankopen doen, maakt je tot een bewustere consument en dat is goed voor het milieu. Denk volgende keer slow fashion.

DEZE KLEREN HEB IK NOG NODIG:

STAP 5: GEEF JEZELF EENS IETS LEUKS!

Goed gedaan! Nu heb je al je kleren door je handen laten gaan en je hebt een goed overzicht gekregen. Je hebt weggedaan wat je niet nodig hebt en de kleding die je wilt houden goed en netjes opgeborgen. Nu mag je iets leuks kopen. Kies iets uit wat je makkelijk met je andere kleding kunt combineren.

ZO WIL IK ME IN MIJN KLEDING VOELEN:

Maandreflectie

WAT GING ER GOED DEZE MAAND?

WAAR BEN JE ECHT TROTS OP?

AAN WELK CONTACT HEB JE HET MEEST GEHAD?

WAT ZOU JE VOLGENDE MAAND GRAAG WILLEN VERANDEREN?

WAT MOET ER VOLGENDE MAAND ECHT GEBUREN?

Verwen jezelf
met iets leuks!

Uitdaging

In de weekplanner noteer je welke uitdagingen je die week wilt aangaan; dit zijn de dingen waarvoor je moeite zult moeten doen, maar waarvan je weet dat je er veel voor terugkrijgt.

Goed voor mijzelf

Bij elke dag is een vakje waarin je kunt invullen wat je die dag voor je welzijn hebt gedaan. Bijvoorbeeld sporten, wandelen, mediteren, iets gezelligs met je partner doen of gezond en verantwoord eten. Perfect is niemand, maar je kunt elke dag gezond bezig zijn. Door goed te letten op de kleine dingen die zich elke dag vanzelf aandienen, geef je jezelf een enorme duw in de goede richting.

Blij geworden van

Ga tijdens je dagreflectie eens na waar je blij van geworden bent en schrijf minstens drie dingen op. Door te letten op dingen die je blij maken, word je je bewust van de goede dingen van het leven en ben je meer in het hier en nu.

Maandopdracht

Op verschillende plaatsen in de planner krijg je de opdracht een moodboard te maken, vragen te beantwoorden en lijstjes met verschillende thema's op te stellen. Dit is een manier om erachter te komen wat je al voor moois, positiefs en creatiefs in je hebt en wat je sterke punten zijn. Deze opdrachten maken zichtbaar wat voor jou het belangrijkste is.

Reflectie

Elke maand wordt afgesloten met een overzicht waarin je je gedachten kunt ordenen over de afgelopen maand. Wat was het belangrijkste en waar ben je echt trots op? Waar moet je verder aan werken en wat is er nodig om weer een stapje verder te komen? Het zou best kunnen dat je een negatief patroon ontdekt dat je de volgende maand wilt doorbreken.

Waar droom je van?

Neem voordat je met de *Dromenplanner* begint de tijd voor bezinning. Geef jezelf een week de tijd om na te denken over wat je wilt met de volgende 365 dagen van je leven. Wat moet er gebeuren? Wat wil je van je leven maken? Je krijgt op de volgende bladzijden tools aange-reikt die je helpen uit te vinden wat je in je leven wilt veranderen en hoe je zowel je dromen als je concrete doelen kunt bepalen.

STAP 1

SCHRIJF EEN BRIEF AAN JEZELF VANUIT DE TOEKOMST

Schrijf een brief aan jezelf in de tegenwoordige tijd waarin je je leven beschrijft zoals dat er over tien jaar uit ziet. Wie ben je? Wat doe je? Welke mensen heb je om je heen? Hoe ziet je woonsituatie eruit? Door in de tegenwoordige tijd te schrijven, krijg je ideeën over hoe je ideale leven eruit zou zien als je het helemaal zelf voor het zeggen had. Schrijf naar jezelf als de persoon die je vandaag bent, en houd steeds voor ogen hoe je je hier en nu voelt. Realiseer je dat je op een kruispunt van wegen staat en wat je wilt veranderen.

STAP 2

LAAT MET EEN MOODBOARD ZIEN HOE JE IDEALE LEVEN ER OVER TIEN JAAR UITZIET

De volgende stap is je gedachten over de toekomst om te zetten in beelden. Ga in tijdschriften op zoek naar afbeeldingen (of download ze van internet), die je hetzelfde gevoel geven als de brief aan jezelf in stap 1. Alles is goed, als het maar iets voor je betekent. Plak de afbeeldingen op een groot vel papier en maak er een moodboard van.

Probeer je voor te stellen hoe je je zou voelen, als je leven over tien jaar echt zo was als in jouw moodboard. De gevoelens die naar boven komen wanneer je naar je moodboard kijkt, vinden krachtige bevestigingen diep in je bewustzijn. Daar worden deze gevoelens met de dag zekerder en sterker. Onbewust ga je in je omgeving signalen oppikken en sla je de richting in die je innerlijke zekerheden je aangeven.

STAP 3

JOUW WOORD VOOR HET KOMENDE JAAR

Je volgende opdracht is een woord te kiezen dat symboliseert wat je het komend jaar wilt ervaren. Een houvast voor als je je verloren voelt of voor een keuzemoment staat. Kijk de komende week goed om je heen en noteer woorden of zinnen die je raken. Bijvoorbeeld een quote uit de sociale media, een krantenkop, een woord uit een songtekst of iets uit je favoriete tv-serie. Noteer alle woorden die spontaan in je op komen.

Nu komt het moeilijkste. Uit alle woorden die je opgeschreven hebt, kies je er EEN. Lees alle woorden hardop. Welk woord spreekt je het meest aan en is het inspirerendst? Als je een woord gekozen hebt, schrijf je het met grote letters op een stuk papier en omcirkel je het. Je moet een speciaal gevoel krijgen als je het woord ziet, dus denk er goed over na. Laat je woord opvallen met mooie kleurtjes en versieringen.

Tip!

Schrijf jouw mooie woord op een paar briefjes, zodat je er steeds aan herinnerd wordt. Hang er een boven je bureau, plak een geeltje op de badkamerspiegel of op de deur van de koelkast.

STAP 4

MAAK EEN MINDMAP VOOR HET KOMENDE JAAR

Nu is het de hoogste tijd om concrete plannen voor het komende jaar te maken. Je kunt dat heel goed doen met een mindmap, een heel effectieve manier om problemen zichtbaar te maken, te ordenen en op te lossen op een voor jou logische manier. Het grappige hierbij is dat je zowel je creatieve (rechter-) als je logische (linker-) hersenhelft gebruikt. Over samenwerking gesproken! Met een mindmap worden verbanden in je leven duidelijk die je eerder nooit waren opgevallen. Je herkent ineens allerlei patronen, terugkerende gedachten en problemen.

Houd er wel rekening mee dat niet alles in één jaar kan gebeuren, dit is maar het eerste stapje. Je moet aanwijzingen zien te vinden voor wat je wilt veranderen en erachter komen hoe je meer uit het beste van jezelf kunt krijgen. Ben je ontevreden over je werksituatie?

Je relatie? Je huis? Wil je beter voor je lijf zorgen? Wil je meer zelfvertrouwen krijgen? Pak een groot vel papier (liefst A3). Schrijf in een grote cirkel in het midden het thema waar je het komende jaar extra aan wilt werken. Je kunt ook in de cirkel 'mijn leven' schrijven, om op die manier een breder uitgangspunt te krijgen. Bedenk vervolgens onderwerpen, bijvoorbeeld gezondheid of ontspanning, en deelonderwerpen die daarmee te maken hebben en noteer die rondom het thema. Trek verbindingslijnen van de onderwerpen naar het thema. Je hebt nu een soort spin getekend.

Als je klaar bent met je mindmap, laat je hem even liggen. Als je hem later weer oppakt en ermee verder gaat, zal de spin steeds groter worden. Je bedenkt nieuwe onderwerpen en je streept andere door. Gaandeweg krijg je zo steeds meer praktische ideeën voor je planner.

Mindmaps zijn te gebruiken voor allerlei situaties waarin je allerlei gedachten en ideeën tegelijk hebt. Wanneer je je gestrest voelt, komt dat misschien doordat er veel te veel in je hoofd rondspookt. Als je dan alles op een 'rijtje' zet, geeft dat lucht en kun je de situatie beter overzien.

Tip!

Als je een dip hebt of het gevoel achter jezelf aan te lopen, neem dan eens de tijd om rustig in je planner te bladeren. Lees de brief aan jezelf nog eens na, geniet nog eens van je moodboards en lees je aantekeningen over de dingen waar je blij van wordt. Bestudeer je doelen en je subdoelen die je opgeschreven hebt en ontdek dat je elke week al een stukje verder gekomen bent. Je hebt natuurlijk af en toe wel eens een steuntje in de rug nodig.

Aanmoediging voor onderweg

Niemand is perfect. Zelfs het pad van iemand die deze planner heeft gekocht gaat niet altijd over rozen. Je komt steeds weer nieuwe uitdagingen tegen en je staat steeds weer voor een keuze. Maar je moet ergens, en met kleine, ogenschijnlijk piepkleine stapjes, beginnen. In het begin merk je nauwelijks dat je vooruit komt, maar het positieve effect van de *Dromenplanner* wordt steeds duidelijker. Je gaat steeds meer in het heden leven, je verlangt niet meer wanhopig naar de toekomst en je ontdekt wat het moment van nu je kan geven. Je ervaart minder stress en hebt meer plezier en energie. Je weet waar je naartoe gaat en je geniet van het onderweg zijn.

Succes met je dromen!

INSIDE us
all, PATIENTLY
waiting, sits
 a tiny little
ADVENTUROUS
Bird.

Maand: _____

MIJN DOELEN:

MIJN BELONING AAN HET EIND VAN DE MAAND:

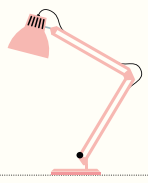
MIJN AANTEKENINGEN:

Focus van de week

DAG: /

DAG: /

DAG: /



WEEKDOEL:



UITDAGING:

GOED VOOR MIJZELF:



NIET VERGETEN:

BLIJ GEWORDEN VAN: