

# Impacth Planner



# Impacth Planner



IMPACTH  
*by Ton Heemskerk*

Auteur: Ton Heemskerk  
Redigeerwerk: Erica Kramer  
Coverontwerp: Ton Heemskerk & Gewoon Geertje  
ISBN: 9789464656381  
Uitgever: New Brave Books

© Impacth, Ton Heemskerk

# INHOUDSOPGAVE

Ontstaan planner	6
Introductie	7
Impacth energie	8
Smarth jaardoelen	9
Waarom plannen?	10
Impacth wiel	11
Mijn doelen voor dit jaar	14
Het eerste doel dat ik ga behalen	16
Impacth Goal-pagina's	17
Mindmaps	21
Mijn Impacth Goal Trackers	24
Boeken	27
Jaarpagina belangrijke data	28
Kwartaalreflectie	108
Handige templates	110
Jaaroverzicht grote projecten	111
Boeknotities	128
Register	130

# ONTSTAAN PLANNER

Plannen is voor iedereen! En het hoeft niet moeilijk te zijn. Ik houd ervan om te dromen en op een bewuste manier mijn leven in te richten. Dat is niet altijd zo geweest: ik dacht altijd dat plannen niet echt nodig was om je doelen te bereiken. Resultaat: chaos. Doordat ik papieren en digitale planners ben gaan gebruiken, heb ik gaandeweg geleerd orde in die chaos te scheppen. Ik heb gezien dat het echt helpt om doelen te verwezenlijken. Ik heb veel ervaring opgedaan met de beste planners die momenteel op de markt zijn. Toch miste ik iets essentieels. Er bleven vragen onbeantwoord: Hoe blijf ik met de juiste energie werken? En hoe kan ik op zo'n efficiënt mogelijke manier per week werken aan mijn dromen en doelen? Hoe voorkom ik een burnout terwijl mijn leven gepaard gaat met allerlei verantwoordelijkheden? Daarom maakte ik deze planner. Deze planner zal ook jou daarin zeker helpen. Want als ik kan plannen, kun jij het ook!



<https://www.tonheemskerk.com>

# INTRODUCTIE

Ieder mens wordt geboren om impact te hebben. Ieder mens droomt er diep vanbinnen van om iets te betekenen in de maatschappij. En daar heb je soms wat hulpmiddelen voor nodig. Deze planner is er daar een van.

De Impacth planner is ontwikkeld zodat deze  
Inspirerend, **Meetbaar**, **Planmatig**, **Actiegericht**, **Coachend**,  
**Toerustend en Haalbaar** is!

Als we doelen willen halen, denken we vaak dat de lijn alleen maar omhoog gaat. Maar dat is natuurlijk niet waar. De weg omhoog gaat langzaam, met ups en downs. Het gaat er iedere dag om dat jij ervoor gaat. Dat kan niet altijd met 100%. Soms geef je wat minder. Soms wat meer. Maar je bent onderweg! Op tijd opstaan. Routines ontwikkelen. Je hebt het in je! Gaandeweg ga je vrijheid ervaren. En zul je trots op jezelf zijn als je je doelen weet te halen.

Ik weet zeker dat als jij jezelf committeert, het aankomende kwartaal jou positief gaat verrassen door het gebruik van deze planner. Of dat nu groot of klein is. Gewoon doordat je werkt met deze planner. Gaandeweg ons leven, sturen we bij en ontwikkelen we ons. Daar gaat deze planner jou bij helpen. Jij verdient een tool die je helpt om je doelen te halen, om te werken met voldoende energie en om die impact te maken waar je ten diepste naar verlangt. Zodat je iedere avond met een voldaan gevoel naar bed kan gaan. Je hebt in jezelf geïnvesteerd door de Impacth Planner aan te schaffen. En van daaruit zal je gaan zien dat je ook steeds meer impact zal gaan maken in de dingen die je iedere dag weer doet. Veel succes met plannen en onthoud:

‘You are destined to impact’

# IMPACTH ENERGIE

Een kernelement van deze planner is de IMPACTH energieniveau-tool. Alleen al in Nederland worstelen 1,3 miljoen Nederlanders met burn-out verschijnselen! Deze tool heb ik ontwikkeld om burn-out tegen te gaan. Hij zal je helpen met voldoende plezier naar je werk te gaan.

Ook zal hij voorkomen dat je te lang met een laag energieniveau functioneert. Het vereist maar een klein beetje commitment om goed in kaart te brengen hoe jij kunt leven met een gezonde energiehuishouding. Hiermee kun je een burn-out voorkomen. En je ontdekt hoe je van tevoren kunt ingrijpen als dat nodig is.

## A. Vul iedere dag je energie in.

Kies een cijfer tussen 1 t/m 5.

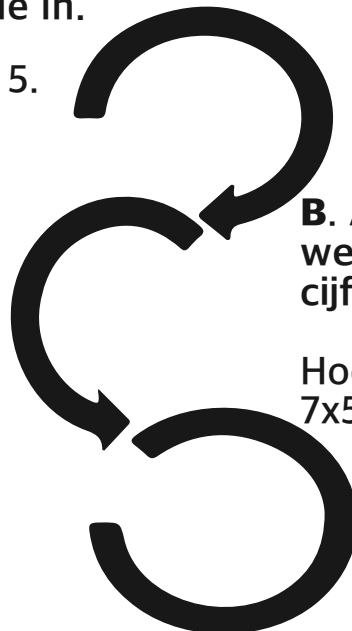
1= ver onder je energie.

2= je komt energie tekort.

3= gemiddelde energie.

4= goede energie.

5= optimale energie.



**B. Aan het einde van de week zet je het gemiddelde cijfer in je weekreflectie.**

Hoogste cijfer per week:  
 $7 \times 5 = 35$

## C. Doe je wekelijkse en kwartaal check en evalueer jezelf.

### Tip

Het bijhouden van je energie lijkt misschien een tijdrovende bezigheid, maar het vergt dagelijks maximaal 30 seconden van je tijd. Deze kleine investering in reflectie gaat je op de langere termijn helpen om met een gezonde energiehuishouding te leven en te werken. Neem eventuele stappen als dit nodig is en ga weer voor een top-kwartaal!



# SMARTH JAARDOELEN

Een doel halen begint erbij dat je gelooft in een droom. En als je erin gelooft, is het nodig om ook echt in actie te komen. Daar zijn de aankomende pagina's voor bedoeld. In deze planner maak je je doelen SMARTH. Onderzoek heeft bewezen dat als je je doelen op papier schrijft je rond de 1,2-1,4x zoveel kans maakt dat je je doel daadwerkelijk gaat halen. Dat is nogal wat. Ook zorgt het schrijven op papier ervoor dat je met meer focus bezig bent. En doordat je je doelen opschrijft onthoud je je dromen en doelen beter. Laten we aan de slag gaan!

Het werkt als volgt in deze IMPACTH planner:

1. Je vult het IMPACTH wiel in. (pag. 10) En dan schrijf je maximaal 7 doelen op de pagina van je jaardoelen. (pag. 13)
  2. Je kiest een van de jaardoelen waar je als eerste aan wil gaan werken. Schrijf deze uit op je pagina: Mijn 1e doel dat ik ga behalen.  
Vervolgens zet je dit doel in een mindmap of schrijf je het doel uit op je Planning Sheet. Kijk welke methode bij jou past.
- Niet elk doel is goed geformuleerd. Een voorbeeld is: Ik ga afvallen dit jaar. Dit doel is totaal niet concreet.
- SMARTH is: Ik ga afvallen tot 90 kg voor 31-12-2021 en dit ga ik bereiken door 2x per week te sporten en me te beperken tot 2000 kcal per dag.
3. Iedere week kies je een aantal doelen waarvan er minstens 1 gelinkt is aan je grote jaardoel. Zet kleine stapjes van het doel in je weekpagina.
  4. Je reflecteert iedere week op je proces en hoever je bent met je ontwikkeling. Je plant dan de nieuwe week in.
  5. Na ieder kwartaal is er nog een reflectiemoment waarin je je doelen evalueert en je energieniveau bekijkt. Als je merkt dat je qua energiebalans vastloopt, neem dan contact op met [ton@impacth.com](mailto:ton@impacth.com). Ik kan je verderhelpen in je proces om de juiste energie balans weer terug te vinden.



# WAAROM PLANNEN?

Je denkt misschien dat dit een makkelijke vraag is, maar voor heel wat mensen ligt het toch wat lastiger. Veel mensen die ik spreek zeggen dat ze hun afspraken wel kunnen onthouden. Of dat ze geen papieren of digitale planner nodig hebben.

Maar er komt best wat discipline bij planning kijken. Mooier kan ik het niet maken. Dit lijkt soms een moeilijke opgave, maar in de praktijk ga je zien dat het plannen je steeds makkelijker af zal gaan.

Maar terug naar de vraag: waarom plannen? Er is een vrij eenvoudige reden:

**‘You are destined to impact. ‘**

Hier geloof ik heilig in. Dit is mijn missiestatement. Dat ieder mens unieke kwaliteiten bezit om een leven te leiden dat bevredigend, leuk en inspirerend is. Je hebt er wel tools voor nodig om dit daadwerkelijk te gaan ervaren in je leven. We leven in een maatschappij waarin dromen en doelen soms ondergewaardeerd lijken te worden. Steek je hoofd maar niet boven het maaiveld uit. Want anders... Anders wat?

Jij hebt alles in huis om ook de beste versie van jezelf te zijn. Wat anderen ook van je vinden of zeggen. Misschien ben je wel bang om te falen. So what? Als je het niet probeert weet je het nooit. Henry Ford zei eens: Falen is gewoon de mogelijkheid hebben om vandaag het opnieuw te proberen, maar dan intelligenter. Daar kan deze planner je in gaan helpen.

## **Let op! Neem nu je eerste stap.**

### **IMPACTH WIEL**

De eerste stap die je gaat zetten is inzicht krijgen in je leven. Je geeft antwoord op de vragen en daarna kun je het IMPACTH wiel invullen. Dit geeft een mooi overzicht van waar je nu staat in je leven. Let op: Je hoeft niet perfect te zijn! Je mag groeien. Veroordeel jezelf niet!

Zie het wiel als een hulpmiddel om jouw doelen en dromen beter in kaart te gaan brengen. En om zo de focus in je leven scherp te houden.

Je kunt in de kwartalen en jaren die volgen je groei zien vanuit het IMPACTH wiel. Wees vooral eerlijk naar jezelf en wees niet te hard. Het feit dat je aan de slag wilt gaan met deze planner is al een fantastische stap.

# IMPACTH WIEL

## Een leven in balans.

Vul hieronder de vragen in. Wees zo eerlijk mogelijk voor de beste resultaten.

Probeer een goed cijfer te geven tussen 1 en 5.

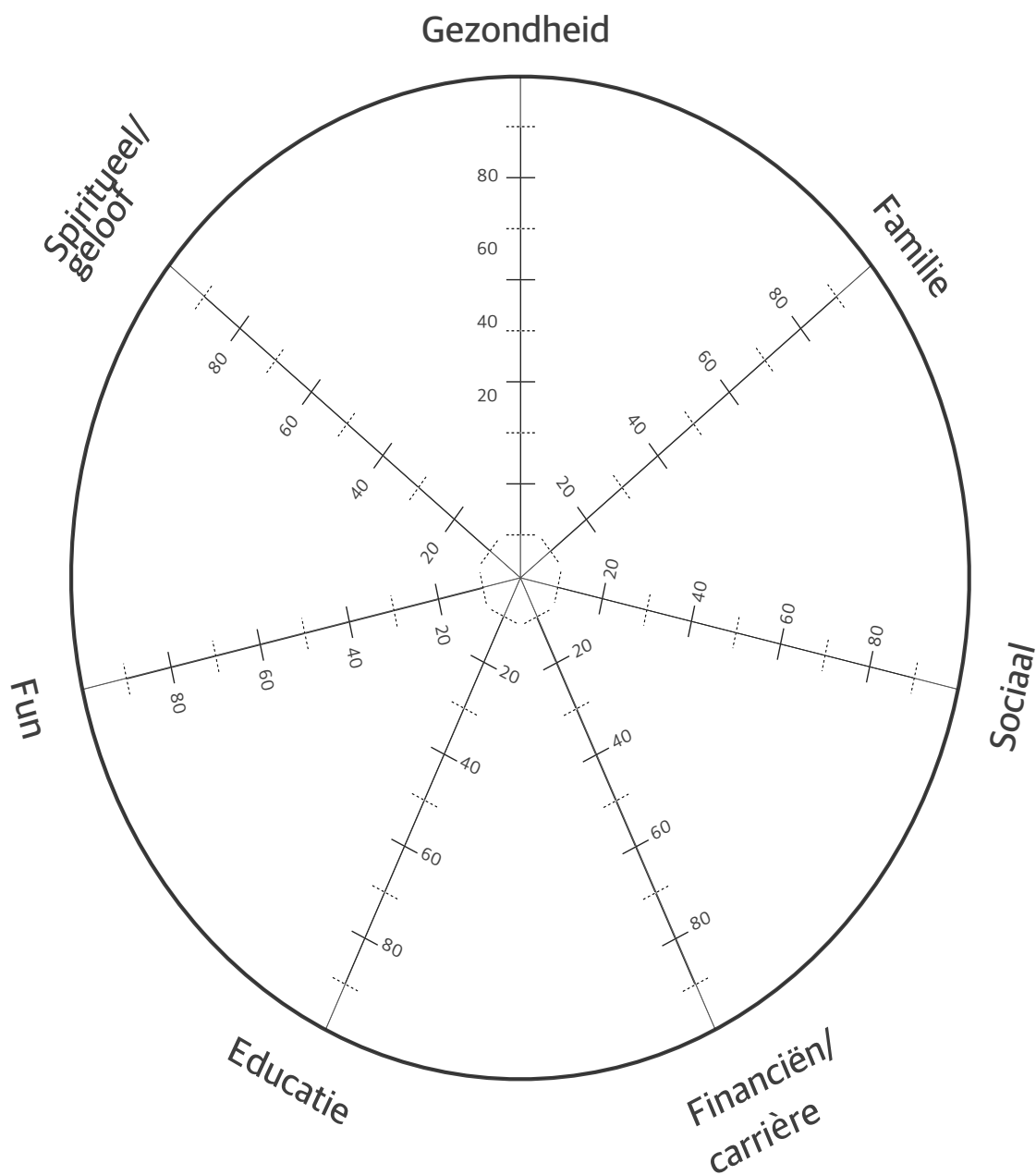
Denk niet te lang na. Je eerste ingeving is vaak juist.

Formule: aantal punten gedeeld door score die onderaan de kolom staat.

Bijvoorbeeld de eerste kolom:  $24:30 = 0,8$ . Dit is dus 80%.

Gezondheid	Kan veel beter					Jazeker
Ik sport regelmatig	1	2	3	4	5	
Ik eet genoeg fruit en groenten	1	2	3	4	5	
Ik vermijd zo veel mogelijk junkfood	1	2	3	4	5	
Ik heb een gezond BMI	1	2	3	4	5	
Ik krijg per nacht minimaal 7 uur slaap	1	2	3	4	5	
Ik heb een laag stressniveau	1	2	3	4	5	
<b>Familie</b>					Score: ___ / 30 ___ %	
Mijn familie is belangrijk voor mij	1	2	3	4	5	
Mijn familieleden weten dat ik van hen houd	1	2	3	4	5	
Ik creëer momenten om herinneringen te bouwen	1	2	3	4	5	
Ik spendeer qualitytime met ieder gezinslid	1	2	3	4	5	
Ik blijf in contact met externe familieleden	1	2	3	4	5	
<b>Sociaal</b>					Score: ___ / 25 ___ %	
Ik spendeer meer tijd op social media dan met vrienden	1	2	3	4	5	
Ik blijf in contact met vrienden uit het verleden	1	2	3	4	5	
Ik zie mijn vrienden regelmatig	1	2	3	4	5	
Ik support de doelen van mijn vrienden	1	2	3	4	5	
Mijn vrienden ondersteunen mijn doelen en helpen mij te groeien	1	2	3	4	5	
Ik ga niet mee in roddel	1	2	3	4	5	
Ik ben goed in luisteren	1	2	3	4	5	
					Score: ___ / 35 ___ %	

Financieel/Carrière	Dit ben ik niet					Dit ben ik				
Ik heb geschreven doelen voor mijn carrière	1	2	3	4	5					
Ik geniet van mijn werk	1	2	3	4	5					
Mijn werk daagt me uit	1	2	3	4	5					
Ik loop de extra mijl in mijn werk	1	2	3	4	5					
Ik houd mij aan mijn budget	1	2	3	4	5					
Ik verdeel mijn inkomen met duidelijke percentages.	1	2	3	4	5					
Ik neem mijn gewoontes serieus	1	2	3	4	5					
Ik heb een pensioenplan	1	2	3	4	5					
Ik ben goed verzekerd waar dat nodig is	1	2	3	4	5					
<b>Educatie</b>					Score: ___ / 45 ___ %					
Ik ben een iemand die levenslang wil leren	1	2	3	4	5					
Ik heb een plan om mij te blijven ontwikkelen	1	2	3	4	5					
Ik lees regelmatig iets leerzaams	1	2	3	4	5					
Ik werk aan mijn netwerk	1	2	3	4	5					
Ik heb een mentor die mij helpt om me te ontwikkelen	1	2	3	4	5					
Ik ben dagelijks bezig om aan mijzelf te werken	1	2	3	4	5					
<b>Fun</b>					Score: ___ / 30 ___ %					
Ik doe regelmatig dingen die mij plezier brengen	1	2	3	4	5					
Ik ga op trips en vakanties om op te laden	1	2	3	4	5					
Ik heb een hobby die mijn creativiteit activeert	1	2	3	4	5					
Ik lach regelmatig	1	2	3	4	5					
Ik probeer nieuwe dingen uit	1	2	3	4	5					
<b>Spiritueel/Geloof</b>					Score: ___ / 25 ___ %					
Mijn geestelijk leven is belangrijk voor mij	1	2	3	4	5					
Ik bid/mediteer dagelijks	1	2	3	4	5					
Ik neem voldoende tijd voor stilte	1	2	3	4	5					
Ik heb vrienden die helpen in mijn spiritualiteit/geloof	1	2	3	4	5					
Ik maak de wereld blijer met mijn spiritualiteit/geloof	1	2	3	4	5					
Ik doe vrijwilligerswerk en doneer regelmatig aan goede doelen	1	2	3	4	5					
					Score: ___ / 30 ___ %					



**Hoe je het wiel invult:**

1. Vul de scores in van de vorige pagina's.
2. Verbind de scores en maak er een lijn van.

**Reflectie:** Hoe rond is je wiel? Welke gebieden in je leven hebben aandacht nodig? Welke onderdelen in je leven gaan heel goed? Waar wil je echt aan gaan werken? Wat geeft je veel energie?

---



---



---



---

# Mijn doelen voor dit jaar

---

## Familie en gezin

---

## Gezondheid

---

## Carrière en financiën

---

## Fun