

Eenvoudig Leven Agenda 2027

Nynke Valk

dehelderespiegel.nl

met tekeningen van Alex Peters

alexmakesdrawings.com

Memorandum

Naam _____

Adres _____

Postcode/woonplaats _____

BSN _____

Telefoon _____

E-mail _____

Bankrekening _____

Zakelijk

Website _____

Telefoon _____

E-mail _____

Bankrekening _____

Bij ongeval waarschuwen

Naam _____

Adres _____

Postcode/woonplaats _____

Telefoon _____

Medisch

Huisarts _____

Bloedgroep _____

Allergisch voor _____

Vakanties Nederland

Kerstvakantie 2026/2027

Heel Nederland: 19 december 2026 t/m 3 januari 2027

Voorjaarsvakantie 2027

Regio Noord en Midden: 20 februari t/m 28 februari 2027

Regio Zuid: 13 februari t/m 21 februari 2027

Meivakantie 2027

Heel Nederland: 24 april t/m 2 mei 2027

Zomervakantie 2027

Regio Noord: 10 juli t/m 22 augustus 2027

Regio Midden: 17 juli t/m 29 augustus 2027

Regio Zuid: 24 juli t/m 5 september 2027

Herfstvakantie 2027

Regio Noord en Midden: 16 oktober t/m 24 oktober 2027

Regio Zuid: 23 oktober t/m 31 oktober 2027

Kerstvakantie 2027/2028

Heel Nederland: 25 december 2027 t/m 9 januari 2028

Regio's schoolvakanties

Nederland heeft drie vakantieregio's: Noord, Midden en Zuid.

Voor de meest actuele informatie over de regio-indeling: www.rijksoverheid.nl

De data voor de kerst, mei- en zomervakantie zijn wettelijk vastgesteld door het ministerie van Onderwijs, Cultuur en Wetenschap. Voor de voorjaarsvakantie, de herfstvakantie en een uitbreiding van de meivakantie gelden alleen adviesdata. Scholen mogen hier dus van afwijken. Kijk op de website van de school voor de juiste data.

Feestdagen

Goede Vrijdag	vrijdag 26 maart 2027
Pasen	zondag 28 en maandag 29 maart 2027
Koningsdag	dinsdag 27 april 2027
Hemelvaartsdag	donderdag 6 mei 2027
Pinksteren	zondag 16 en maandag 17 mei 2027
Kerstmis	zaterdag 25 en zondag 26 december 2027

Dit is geen gewone agenda

Wat je nu in handen hebt, is een agenda, met alles erop en eraan, maar dat niet alleen. Het is vooral een werkboek waarmee je je leven meer in overeenstemming kunt brengen met jouw innerlijke doelen.

Het is dus ook een levensplanner.

Deze agenda ondersteunt je bij zelfregie, wekelijkse reflectie en (zelf)compassie. De methode die daarbij gehanteerd wordt, is eenvoudig, praktisch en diepgaand.

Hoe werkt de agenda?

Het principe van de agenda is heel eenvoudig: neem elke week een moment waarop je je planning voor de komende week maakt. Bijvoorbeeld op zondagavond of maandag.

Je benoemt de belangrijkste levensgebieden, projecten, thema's of rollen van die week. Vul dit in op de linkerbladzijde, bij 'thema'. Voor elk gebied bepaal je een of meer kleine acties die echt een verschil maken.

Aan het eind van de week kijk je hoe het gegaan is, met de evaluatievragen die je achterin deze agenda vindt. Je waardeert jezelf voor wat gelukt is. Je reflecteert op de uitdagingen die je tegenkwam en wat je daarvan geleerd hebt.

Door wekelijks een planning te maken en te evalueren hoe het ging, ontstaat een proces waarbij wie je bent en wat je doet steeds dichterbij elkaar komen.

Wat brengt de Eenvoudig Leven Agenda?

De Eenvoudig Leven Agenda:

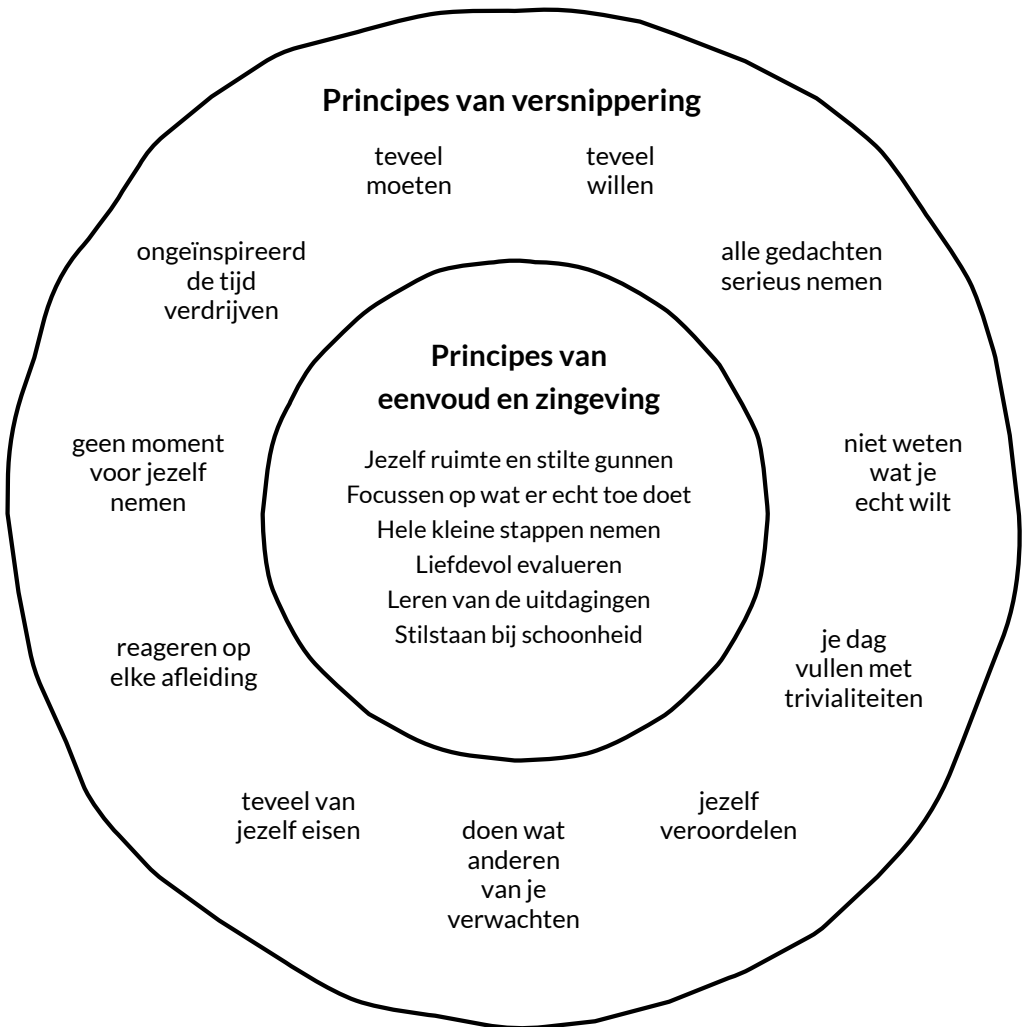
- ondersteunt je om te doen wat echt belangrijk voor je is
- brengt je naar de kern van hoe jij je leven vorm wilt geven
- is een werkboek, een gids voor jezelf
- geeft structuur
- geeft focus
- helpt je om je niet te verliezen in trivialiteiten
- haalt je uit de digitale wereld
- laat je groeien aan de hand van je weekplanning
- is mild voor jou en veroordeelt je niet als je iets laat versloffen
- brengt wat je in je hart wilt en wat je in werkelijkheid doet, dichterbij elkaar

Misschien is het belangrijkste wel dat de agenda je wil helpen om authentiek te leven, van binnenuit. Jij bent degene die je leven vormgeeft, het is aan jou!

Dit betekent overigens niet dat het leven altijd maakbaar is. Onze levens kennen genoeg lastige situaties en uitdagingen. Soms is er een periode van tegenslag of rouw. Maar zelfs dan kun je – binnen de mogelijkheden – prioriteit geven aan wat voor jou essentieel is en (zelf)compassie beoefenen.

Model van eenvoud

In één oogopslag zien wat essentieel is



Thema's

Actie

week 2

Wat is jouw diepste verlangen voor 2027?

januari 2027

maandag 4

dinsdag 5

woensdag 6

donderdag 7

vrijdag 8

zaterdag 9

zondag 10



Alles gaat voorbij

Samen met een vriend ging ik vier dagen wandelen op het voormalige eiland Wieringen. Goedgemutst reden we met de bus naar het beginpunt, vlakbij de Afsluitdijk. We stapten uit en ik merkte dat mijn wandelschoen wat vreemd aanvoelde. Wat bleek? De zool was voor driekwart losgeraakt van de rest van de schoen. Daarom flapte het zo raar. Goede raad was duur, want er was geen winkel waar ik een paar nieuwe kon kopen. Gelukkig had m'n vriend nog een paar sandalen in zijn rugzak. Het was wel maat 47 – ze staken voor en achter een paar centimeter uit – maar het lukte toch om ermee te wandelen.

Dit is een voorbeeld van vergankelijkheid. Ik ging ervan uit dat m'n schoenen goed zouden zijn, zoals 'altijd'. Eerlijk gezegd had ik er niet eens bij stilgestaan om het te checken.

Dit is hoe we als mens meestal functioneren. We gaan er onbewust van uit dat alles hetzelfde blijft. Maar wacht eens even – in werkelijkheid verkeert alles in een constante flux. Soms veranderen dingen langzaam, op andere momenten abrupt. Misschien vind je het een cliché, dat alles voorbijgaat; een romantische en soms treurige gedachte. Maar in hoeverre heb je het je werkelijk gerealiseerd? Leef je er ook naar?

- is die leuke camping van vijf jaar geleden in Frankrijk nog steeds zo fijn?
- neem je je gezondheid voor lief?
- als je je naar of somber voelt, lijkt het dan alsof het nooit meer overgaat?
- en de ultieme vraag: ga je ervan uit dat sterven jou niet zo gauw zal overkomen?

Als je beseft dat alles voorbijgaat, sta je anders in het leven. Je bent beter voorbereid als dingen anders gaan dan je dacht en wordt minder meegesleept door je emoties. Dat maakt het leven een stuk eenvoudiger.

Hoe ging het deze week met de voor jouw belangrijke thema's en je geplande acties?

Waar ben je tevreden over?

Waar ben je dankbaar voor?

Welke uitdagingen kwam je tegen?

Met welk aspect van jezelf heeft dit te maken?

Zo terugkijkend, hoe voel je je over de afgelopen week?

Neem even een moment om onvoorwaardelijk van jezelf te houden.

Notities

Over de auteur



Persoonlijke ontwikkeling is het belangrijkste thema in mijn leven. Ik ben vooral geïnspireerd en gevormd door het boeddhistische gedachtegoed, waar ik al vroeg mee in aanraking kwam. Van juli 2006 tot november 2009 volgde ik in Zuid-Frankrijk een driejarige full-time strikte retraite. Inmiddels geef ik meer dan 35 jaar les als instructeur in het boeddhisme.

Een van de belangrijkste dingen die ik geleerd heb, is hoe je naar de essentie kunt gaan – hoe je focus en innerlijke ruimte kunt vinden in een wereld vol indrukken.

Deze agenda is bedoeld als hulpmiddel, om vanuit (zelf)compassie prioriteit te geven aan wat essentieel is.

Zelf werk ik al meer dan vijftien jaar met de methode uit deze agenda. Het helpt me om mijn visie en mijn acties met elkaar te verbinden.

Met mijn bedrijf, De Heldere Spiegel, houd ik me – naast schrijven en schilderen – bezig met individuele coaching, vanuit een boeddhistisch perspectief.

Nynke Valk

nynke@dehelderespiegel.nl

www.dehelderespiegel.nl