





# Welkom in deze Omdenken planner!

**Deze planner is een ander soort planner dan je mogelijk gewend bent. Het is een tijdloze planner met vooral veel ruimte en mogelijkheden. Waarom dat zo is heeft alles te maken met de omdenken filosofie; een manier van denken en doen waarmee je van een probleem een mogelijkheid maakt.**

Bij omdenken kijk je naar de werkelijkheid zoals die is en onderzoek je wat je daarmee zou kunnen doen. Je gaat dus niet uit van wat je zou *moeten* doen, je gaat uit van wat je zou *kunnen* doen. Een ogenschijnlijk klein, maar cruciaal verschil.

Omdenken begint altijd met een probleem. Zonder problemen geen omdenken. Zodra je een probleem wilt omdenken, kijk je eerst naar de feiten die je *niet* veranderen kunt.

Als het regent, dan regent het. Je kunt boos worden of je beklagen over dat jij ook altijd pech hebt, kortom, er ja-maar tegen zeggen, maar als het regent dan regent het. Je kunt het ook simpel zeggen: soms kun je niet anders dan accepteren dat het-is zoals het-is.

Door feiten die je niet kunt veranderen bewust te accepteren, maak je van een ja-maar een ja, van een probleem een feit, van hoe het zou-moeten-zijn hoe het-is. Vervolgens kijk je naar wat er nog wél is en wat je daarmee alsnog zou kunnen. Je maakt van een ja een ja-en. Van een feit een mogelijkheid. Van hoe het-is naar hoe het zou-kunnen-zijn.

---

**Wat doen volwassenen als het regent?** *Ze gaan schuilen.*

**Wat doen kinderen als het regent?** *Ze dansen in de plassen.*

Dat roept de vraag op: kun je dan in het leven alles omdenken? Kun je je eigen toekomst plannen? Je hebt niet voor niets een planner in handen, toch? Zijn succes, geluk, gezondheid, relaties maakbaar? Het antwoord is: helaas nogal eens niet. Hoe goed je je leven ook plant (en daar is niks mis mee, blijf dat vooral doen), er zullen altijd onverwachte dingen gebeuren; leuke dingen, maar ook minder leuke dingen. Door met een houding van 'ja-en' in het leven te staan en nieuwsgierig te zijn, maak je het jezelf een stuk gemakkelijker.

---

**Zoals verwacht loopt alles anders.**

Waarom dan toch een planner? Simpel! Het is de kunst om mee te bewegen als er iets onverwachts op je pad komt.

De meeste planners vragen je om allerlei doelen te stellen: hoeveel je wilt afvallen, hoe productief je moet zijn deze week, hoe vaak je gaat sporten, of je wel genoeg in je dagboek schrijft, of je wel genoeg aan 'zelfzorg' doet. En o ja: drink je wel genoeg water op een dag? En denk erom, je moet alles wel *mindful* doen natuurlijk. Het risico van dergelijke ogenschijnlijk onschuldige doelen is dat je jezelf voortdurend de onderliggende boodschap geeft dat het niet goed genoeg is, of erger, dat jij zoals je nu bent niet genoeg bent. Waarom zou je anders voortdurend allemaal doelen moeten stellen?! Door te hopen dat je in de toekomst het geluk zult vinden, maak je jezelf in het hier en nu ongelukkig. Het werkt dus averechts.

Dat bedoelen we dus *niet*. Je hoeft niks. Jij bent het vertrekpunt van alles wat je onderneemt. Je bent er. Dat is een feit. Je hoeft je niet te bewijzen om er te mogen zijn, je hoeft geen succes te hebben om geaccepteerd te kunnen worden.

**Heb je zin om dingen te plannen?** *Doe dat vooral.*

**Heb je daar geen zin in?** *Doe het niet.*

Niemand kan je voorschrijven hoe je moet leven. Daar zul je je eigen regels voor moeten bedenken. Die kunnen en willen wij je niet voorschrijven met deze 'planner'. Er bestaat niet zoiets als 'de methode' voor hoe je moet leven.

Deze planner is *datumloos*. Je kunt met deze planner dus beginnen en eindigen wanneer je wilt. Je vult zelf je data in. Deze planner biedt vooral één ding. Open ruimte. Een mogelijkheid om dingen te laten gebeuren. Om het beeldend te zeggen: een leeg vat is een vat vol mogelijkheden.

Dus vul 'm lekker zelf in. Koop een dikke en een dunne stift, klad met verf, of potlood, net wat jij wilt, en wat voor jou werkt. Ga je een maand naar Verweggistan en hoeft de planner niet mee? Sla die maand over! Kun je de planner nog een maand langer gebruiken.

**Hou je van lijstjes?** *Vooraf doen.*

**Hou je van symbooltjes?** *Maak je eigen legenda.*

**Ben je gek op droedelen?** *Kladder er lekker op los.*

Maar als je tóch behoefte hebt aan sturing, dan hebben we je alvast geholpen door elke lege pagina een labeltje te geven. Mag je ook wegekalken, dat is aan jou. En als je genoeg hebt van plannen, gebruik 'm dan als tekenblok, dagboek of vooruit, als (duur) wc-papier.

En hopelijk kun je soms ook nog iets met onze quotes. Die staan er ter illustratie, niet om per se op te volgen. Dus zie maar.

**Relax. We doen allemaal maar wat joh.**

*Annemargreet Dwarshuis  
Jan Gunster*

verleidelijke dagdromen

A large, rounded rectangular area with a grey border, containing 30 horizontal lines for writing.



**Hoedo, geen tijd?  
Als er íets is,  
wat iedereen heeft  
in exact dezelfde  
hoeveelheid,  
is het tijd.**

hersenspinesels

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





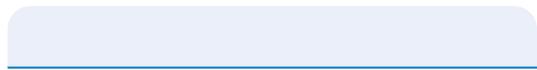
urgente zaken



- 
- 
- 
- 



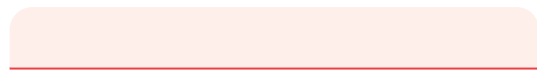
- 
- 
- 
- 



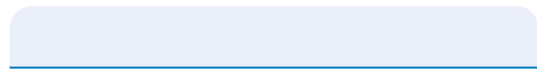
- 
- 
- 
- 



- 
- 
- 
- 



- 
- 
- 
- 



- 
- 
- 
- 

**Doe vandaag iets waar  
je morgen trots op bent.**

# maandplanner \_\_\_\_\_ jaar

---

\_\_\_\_\_ maand

01
02
03
04
05
06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31

\_\_\_\_\_ maand

01
02
03
04
05
06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31

\_\_\_\_\_ maand

01
02
03
04
05
06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31

maand

week

\_\_\_\_\_

**maandag** \_\_\_\_\_

**dinsdag** \_\_\_\_\_

**woensdag** \_\_\_\_\_

07 \_\_\_\_\_

07 \_\_\_\_\_

07 \_\_\_\_\_

08 \_\_\_\_\_

08 \_\_\_\_\_

08 \_\_\_\_\_

09 \_\_\_\_\_

09 \_\_\_\_\_

09 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

11 \_\_\_\_\_

11 \_\_\_\_\_

11 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

13 \_\_\_\_\_

13 \_\_\_\_\_

13 \_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

15 \_\_\_\_\_

15 \_\_\_\_\_

15 \_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

17 \_\_\_\_\_

17 \_\_\_\_\_

17 \_\_\_\_\_

18 \_\_\_\_\_

18 \_\_\_\_\_

18 \_\_\_\_\_

19 \_\_\_\_\_

19 \_\_\_\_\_

19 \_\_\_\_\_

20 \_\_\_\_\_

20 \_\_\_\_\_

20 \_\_\_\_\_

21 \_\_\_\_\_

21 \_\_\_\_\_

21 \_\_\_\_\_

22 \_\_\_\_\_

22 \_\_\_\_\_

22 \_\_\_\_\_

opmerkingen

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**donderdag** \_\_\_\_\_

**vrijdag** \_\_\_\_\_

**zaterdag** \_\_\_\_\_

**zondag** \_\_\_\_\_

07 \_\_\_\_\_

07 \_\_\_\_\_

07 \_\_\_\_\_

07 \_\_\_\_\_

08 \_\_\_\_\_

08 \_\_\_\_\_

08 \_\_\_\_\_

08 \_\_\_\_\_

09 \_\_\_\_\_

09 \_\_\_\_\_

09 \_\_\_\_\_

09 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

11 \_\_\_\_\_

11 \_\_\_\_\_

11 \_\_\_\_\_

11 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

13 \_\_\_\_\_

13 \_\_\_\_\_

13 \_\_\_\_\_

13 \_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

15 \_\_\_\_\_

15 \_\_\_\_\_

15 \_\_\_\_\_

15 \_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

17 \_\_\_\_\_

17 \_\_\_\_\_

17 \_\_\_\_\_

17 \_\_\_\_\_

18 \_\_\_\_\_

18 \_\_\_\_\_

18 \_\_\_\_\_

18 \_\_\_\_\_

19 \_\_\_\_\_

19 \_\_\_\_\_

19 \_\_\_\_\_

19 \_\_\_\_\_

20 \_\_\_\_\_

20 \_\_\_\_\_

20 \_\_\_\_\_

20 \_\_\_\_\_

21 \_\_\_\_\_

21 \_\_\_\_\_

21 \_\_\_\_\_

21 \_\_\_\_\_

22 \_\_\_\_\_

22 \_\_\_\_\_

22 \_\_\_\_\_

22 \_\_\_\_\_

**Morgen begin ik.  
Dan zet ik het in elk geval in mijn  
planner. Da's een mooi begin.**

**Ik heb vandaag al  
zoveel uitgesteld,  
dat ik wel een pauze  
verdiend heb.**

maand

week

**maandag** \_\_\_\_\_

**dinsdag** \_\_\_\_\_

**woensdag** \_\_\_\_\_

Blank lined area for notes.

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 \_\_\_\_\_

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

technische details

○  
○  
○  
○  
○  
○  
○

○  
○  
○  
○  
○  
○  
○

○  
○  
○  
○  
○  
○  
○

donderdag \_\_\_\_\_

vrijdag \_\_\_\_\_

zaterdag \_\_\_\_\_

zondag \_\_\_\_\_

07 \_\_\_\_\_

07 \_\_\_\_\_

07 \_\_\_\_\_

07 \_\_\_\_\_

08 \_\_\_\_\_

08 \_\_\_\_\_

08 \_\_\_\_\_

08 \_\_\_\_\_

09 \_\_\_\_\_

09 \_\_\_\_\_

09 \_\_\_\_\_

09 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

11 \_\_\_\_\_

11 \_\_\_\_\_

11 \_\_\_\_\_

11 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

13 \_\_\_\_\_

13 \_\_\_\_\_

13 \_\_\_\_\_

13 \_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

15 \_\_\_\_\_

15 \_\_\_\_\_

15 \_\_\_\_\_

15 \_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

17 \_\_\_\_\_

17 \_\_\_\_\_

17 \_\_\_\_\_

17 \_\_\_\_\_

18 \_\_\_\_\_

18 \_\_\_\_\_

18 \_\_\_\_\_

18 \_\_\_\_\_

19 \_\_\_\_\_

19 \_\_\_\_\_

19 \_\_\_\_\_

19 \_\_\_\_\_

20 \_\_\_\_\_

20 \_\_\_\_\_

20 \_\_\_\_\_

20 \_\_\_\_\_

21 \_\_\_\_\_

21 \_\_\_\_\_

21 \_\_\_\_\_

21 \_\_\_\_\_

22 \_\_\_\_\_

22 \_\_\_\_\_

22 \_\_\_\_\_

22 \_\_\_\_\_

opbeurende tekst

Hey jij daar! Relax. **Je bent genoeg.**  
**Je hebt genoeg. Je doet genoeg.**

lievelings Pokémon

