

# Wat er niet in je planner staat, gebeurt ook niet.

De afgelopen jaren heb ik heel wat dromen naar doelen omgezet. Zo deden er meer dan 3500 mensen mee aan mijn online cursus *Vandaag Gelukkig, Morgen Succesvol*, lanceerde ik deze planner (die inmiddels door meer dan 20.000 mensen wordt gebruikt), nam ik verschillende meditatie albums op en kocht ik mijn droomhuis.

Mijn grootste doel in het leven is voldoende vrije tijd hebben, zodat ik kan genieten van mijn gezin en al het moois dat de wereld te bieden heeft. Ik ben blij dat het na jaren zwoegen en 7 dagen per week hard werken is gelukt om nu 3,5 dag te werken en elk jaar 2 maanden vrij te nemen voor ons 'mini pensioen'.

Als je iets écht wilt, moet je van dromen naar doen gaan. Wat niet in je planner staat, gebeurt ook niet. Deze vertaalslag ga jij vanaf nu maken met *The Sanny Side Up Planner*.

Het idee voor deze unieke planner is ontstaan omdat ik altijd werkte met verschillende losse schriften voor het opschrijven van mijn to-do's, het bijhouden van mijn agenda en het bewaren van inspirerende teksten en foto's. Vaak waren deze schriften rommelig, nooit waren ze compleet en ze waren al helemaal niet toonbaar; absoluut niet iets wat je tijdens een meeting op tafel durfde te leggen. Ik miste in het huidige aanbod van planners een planner die de to-do's, agenda-afspraken en inspiratie voor een positieve mindset combineerde. Deze planner ligt nu voor je. Achterin vind je een insteek envelop voor losse papiertjes en kaartjes.

## POSITIEVE MINDSET

Ik houd me al jaren bezig met persoonlijke ontwikkeling en ik heb inmiddels duizenden mensen gecoacht naar een positieve mindset en een mooier leven. Het begint allemaal bij het bewust worden van je gedachten. Onze gedachten vormen namelijk de basis van alles wat je nu in je leven ziet, ervaart en voelt.

- \* *Je gedachten bepalen je emoties*
- \* *Je emoties bepalen je gedrag*
- \* *Je gedrag bepaalt je realiteit*

Tips om je bewuster te maken van je gedachten:

1. Wees je bewust van hoe je over jezelf denkt. Ben je trots op wat je bereikt en moedig je jezelf aan of ben je misschien te kritisch en voel je al snel dat je niet voldoende presteert?
2. Waar ligt je focus gedurende de dag? Richt je je vaker op wat er te klagen valt of op de dingen waar je dankbaar voor bent? Vaak zijn we met onze gedachten in het verleden of in de toekomst. We richten ons op wat er allemaal is gebeurd of wat ons nog te wachten staat. Zelden zijn we met onze aandacht in het huidige moment, terwijl we ons juist het allerbeste voelen in het nu. Het helpt om regelmatig bij jezelf in te checken en na te gaan waar je bent met je gedachten.
3. Neem ook eens de ruimte om stil te zijn en bewust te kijken naar alle gedachten die je hebt. Onderzoek dan ook de gedachten die je onbewust hebt weggedrukt. Zo blijf je in contact met je binnenwereld en zie je wat je op dat moment nodig hebt. De makkelijkste manier om dit te doen is door te mediteren en te luisteren naar een rustig muziekje.

## IK GA JOU HELPEN

Ik ga je helpen met het verbeteren van je mindset! Op verschillende plekken in deze planner kom je positieve reminders tegen en ik heb twaalf exclusieve video's voor je klaarstaan die je via de QR-code kunt scannen. Deze video's variëren van korte meditaties en visualisaties met opdrachten tot concrete tips over mindset en productiviteit. Ik ben ongelooflijk trots dat ik je op deze unieke manier kan helpen groeien.

## GEEN DRIJARENPLAN

Ik ben absoluut een voorstander van plannen, maar een drie- of vijfjarenplan kom je bij mij niet tegen. Ik geloof simpelweg niet in zo ver vooruit plannen. Natuurlijk kun je wel een idee of droom hebben, maar dat is wat anders dan een planning. Ik heb geen flauw idee waar ik over drie jaar sta, laat staan over vijf jaar. Ik laat me liever leiden door mijn intuïtie en het leven. Over een paar jaar heb ik vast weer andere behoeftes, want elke levensfase brengt weer nieuwe verlangens met zich mee.

Ik wens je veel geluk met het plannen van jouw droomleven!



*Sanny Verhoeven*

Oprichter van het populaire YouTube-platform *Sanny zoekt Geluk*, en het succesvolle online programma *'Vandaag Gelukkig, Morgen Succesvol'*.

# Waar sta ik nu?

We gaan de balans opmaken. Waar sta jij nu?

Het is goed om een duidelijk vertrekpunt te hebben waar je later op kan terugkijken.



Wie wil ik zijn? Welke eigenschappen heb ik nodig om mijn doelen te halen?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Dit geeft mij stress...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Dit kan ik doen om het te verminderen...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Als ik kijk naar de balans in mijn leven. Geef ik dan evenveel als ik neem?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Hier wil ik meer tijd aan besteden...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Als ik heel veel geld zou hebben, dan zou ik...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Iemand die ik heel erg bewonder is...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

En dat komt door deze drie kwaliteiten:

1. ....
2. ....
3. ....

Kwaliteiten van mezelf waar ik trots op ben...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## WAAR LIGT DE FOCUS?

'The Wheel of Life' is een simpele oefening die als uitgangspunt kan dienen bij het stellen van doelen. Het mooie is dat je het wiel vaker dan één keer kan invullen, omdat het een momentopname is. Het laat je zien waar je nu staat in je leven en dit verandert natuurlijk met de tijd.

Het wiel is onderverdeeld in negen levensthema's:

- \* Gezondheid
- \* Liefde
- \* Relaties
- \* Werk
- \* Geld
- \* Plezier
- \* Emoties
- \* Persoonlijke groei
- \* Beschikbare tijd

Ik wil je vragen om voor jezelf de levensthema's in het wiel een score te geven op een schaal van 1 tot 10. 1 is 'slechter dan slecht, direct werk aan de winkel' en 10 is 'geweldig, niets meer aan doen'.

Ingevuld ziet dat er bijvoorbeeld zo uit. →

Je ziet direct welke thema's aandacht kunnen gebruiken. In dit voorbeeld kan deze persoon werken aan gezondheid (5), relaties (5) en emoties (6), maar staat het verbeteren van de scores op geld (3) en werk (4) voorop, omdat die het laagst scoren.

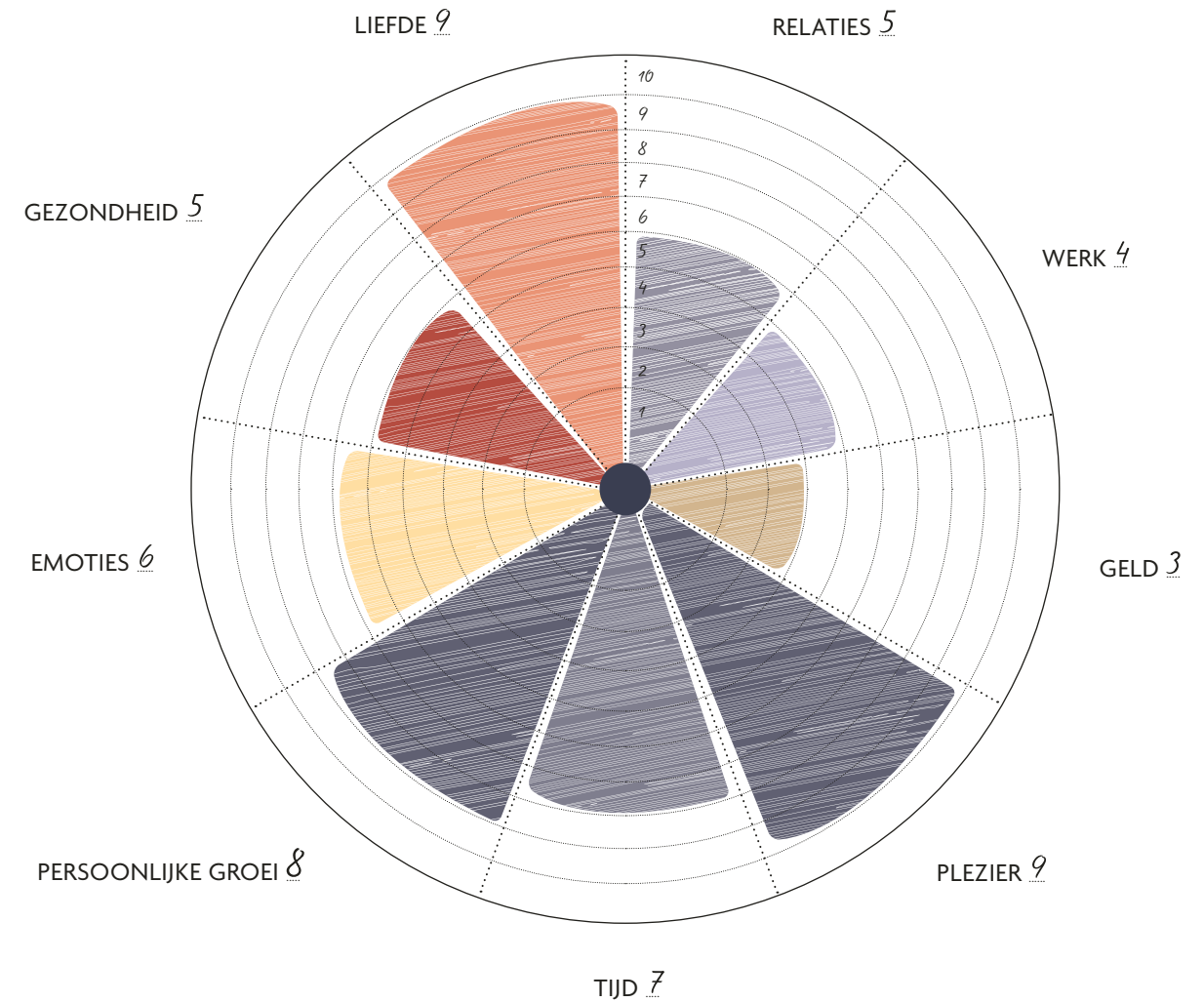
Geef jezelf nu eens een cijfer op schaal van 1 tot 10 voor alle thema's, trek een lijn en kleur het vak in.

*Noot: daag jezelf uit door de thema's waar je jezelf een 7 voor geeft, je nog een tweede keer af te vragen of het niet stiekem een 6 is of juist een 8. Een 7 is vaak een veilige keuze.*

**"WHAT YOU GET BY ACHIEVING YOUR GOALS  
IS NOT AS IMPORTANT AS WHAT YOU  
BECOME BY ACHIEVING YOUR GOALS"**

*- Henry David Thoreau*

## Voorbeeld



## RETE-CONCRETE DOELEN

De tweede stap is heel belangrijk: maak een doel concreet. Ik hoor mensen wel eens roepen dat ze meer geld willen verdienen. 'Prima, hier heb je 10 euro - doel gehaald!' Of ik hoor mensen zeggen dat ze willen afvallen. 'Top, 1 kilo eraf? Gefeliciteerd, je bent er!'

Als je doorvraagt, is dat niet wat ze bedoelen. Het moet dan toch meer zijn en na een paar keer doorvragen komt er een veel concreter doel naar voren. Maak je doel dus rete-concreet en verbindt er ook een einddatum aan.

Dus: 'Ik wil fitter worden' is te vaag, maar 'Ik wil 10 kilometer (hoeveelheid) kunnen hardlopen binnen zes maanden (tijd)' is rete-concreet.

Als je dit niet doet, dan blijft jouw doel altijd een vaag doel. Je kan het dan ook niet opbreken in kleinere doelen en je kunt het dus ook niet inplannen.

### Formuleer dus géén abstracte doelen als:

- *Ik wil fitter worden.*
- *Ik wil een hoger salaris verdienen.*
- *Ik wil in het buitenland wonen.*

### Formuleer dus wél concrete doelen als:

- *Ik wil over zes maanden 10 kilometer kunnen hardlopen binnen 50 minuten.*
- *Ik wil over drie maanden 1.000 euro bruto per maand meer aan salaris verdienen.*
- *Ik wil over één jaar, 3 maanden in Zuid-Afrika wonen en parttime werken.*

Hoe concreter je doel is, hoe makkelijker je het kunt opbreken in kleinere brokken, oftewel subdoelen. Onder je subdoelen kunnen soms nog to-do's hangen, maar soms is een subdoel klein genoeg en kun je het direct zien als een to-do. Je zult dit even moeten uitproberen en aanvoelen.

## VOORBEELD

### Hoofddoel:

Ik wil over één jaar, drie maanden in Zuid-Afrika wonen en (vanuit daar) parttime werken.

### Subdoelen:

- Mijn werk zo organiseren dat ik op afstand kan werken.
- Tot die tijd 500 euro per maand sparen/extra verdienen.
- Huis in Zuid-Afrika vinden.
- Huurder vinden voor huis in Nederland.

### To-do's:

- Afspraak maken met manager (subdoel: op afstand werken).
- Foto's huis maken, huur bepalen en delen in de vriendengroep (subdoel: huurder vinden).
- Alle kleding en spullen die ik niet meer gebruik verkopen op Marktplaats (subdoel: 500 euro per maand sparen).
- Alle vaste kosten doornemen om te kijken waar ik kan besparen (subdoel: 500 euro per maand sparen).
- Indien mogelijk, extra werk aannemen of klusjes doen om zo wat extra's te verdienen.



## WAAROM?

De derde stap is het bekijken van de 'waarom' achter je ambitieuze doel. Je wilt bepaalde dingen graag veranderen in je leven. Enkel het stellen van deze doelen betekent niet dat je daadwerkelijk in actie komt. Je zult daarvoor dieper moeten graven, graaf dus naar de betekenis achter die doelen. Er zijn genoeg mensen die één miljoen euro willen verdienen, maar als je doorvraagt naar hun beweegredenen, dan gaat het niet puur om het geld. Het gaat ze om het creëren van een gevoel van zekerheid, ze willen de rust en het gevoel hebben dat ze ergens op kunnen terugvallen of ze zijn op zoek naar de vrijheid die het hen biedt. Wanneer ze deze overwegingen helder hebben, zou het zomaar kunnen zijn dat ze het doel aanpassen. Misschien kunnen ze datzelfde gevoel van vrijheid ook wel bereiken als ze gaan ondernemen.

### Waarom wil je dit? Wat zijn je drijfveren?

Het antwoord op deze vragen helder hebben zorgt ervoor dat je makkelijker in beweging komt, en blijft, wanneer het moeilijker wordt. Eigenlijk zijn er twee categorieën, als je kijkt naar je drijfveren. Het eerste motief: iets kost heel veel pijn, je moet het daarom veranderen. Denk hierbij aan gezondheidsklachten die zijn ontstaan door roken of andere slechte gewoontes. Het tweede motief: bij het bereiken van je doel ervaar je plezier, trots en tevredenheid en daarom kom je in actie.

## VOORBEELD

### Doel:

Als ondernemer 1.500 euro per maand meer verdienen.

### Waarom?

Als ik meer verdien, hoef ik minder klanten aan te nemen en kan ik meer tijd doorbrengen met mijn gezin.

### Waarom?

Dat geeft me meer rust en vrijheid.

### Doel:

Fitter worden.

### Door?

3x per week sporten. 4x per week intermitterend fasten. Maximaal 1 avond alcohol drinken per week, en elke avond om 22.30 uur naar bed.

### Waarom?

Ik wil me fit en sterk voelen, zodat ik aan het einde van de dag niet compleet uitgeblust ben, maar nog iets kan ondernemen. Ik wil weer lekker in mijn vel zitten en wakker worden met energie.

Als je denkt aan het behalen van jouw doel, wat voel je dan? Wat zal er dan veranderen in je leven?

Noteer deze visualisatie zo concreet en helder mogelijk op de volgende pagina's.

## VAN DOEL NAAR TO-DO

<b>DROOMDOEL</b>	<b>DIT DOEL HALEN BETEKENT VOOR MIJ...</b>
------------------	--

## DOEL OPBREKEN IN SUBDOELEN

<b>SUBDOEL ▼ GEREALISEERD OP:</b>	<b>TO-DO'S</b>
	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____

<b>SUBDOEL ▼ GEREALISEERD OP:</b>	<b>TO-DO'S</b>
	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____

<b>SUBDOEL ▼ GEREALISEERD OP:</b>	<b>TO-DO'S</b>
	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____

<b>SUBDOEL ▼ GEREALISEERD OP:</b>	<b>TO-DO'S</b>
	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____

<b>SUBDOEL ▼ GEREALISEERD OP:</b>	<b>TO-DO'S</b>
	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____

<b>SUBDOEL ▼ GEREALISEERD OP:</b>	<b>TO-DO'S</b>
	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____

<b>ALS IK MIJN DOEL GEHAALD HEB, DAN VOEL IK MIJ...</b>
---



## 1 Deel grote doelen op in kleine taken

Vaak stellen we ambitieuze doelen, maar we verliezen al snel de positieve energie om er ook daadwerkelijk mee aan de slag te gaan. Die ambitieuze doelen blijven namelijk vooral groot en vaag. Wanneer je doel is: 'website maken', blijft het een vaag concept waar je brein niet (direct) op kan aanhaken. Het is onduidelijk wat er precies moet gebeuren, en hoeveel tijd het in beslag zal nemen. Wanneer je 'website maken' opbreekt in kleinere stukken, zoals: 'kleuren huisstijl kiezen' en 'welkomsttekst schrijven' wordt het veel concreter. Grote taken opbreken in kleinere, behapbare taken heeft een aantal psychologische voordelen:

- Bij kleine, concrete taken ligt de drempel lager om te beginnen dan bij grote, vage taken.
- Herken jij dat lekkere gevoel dat je krijgt als je iets van je to-do-lijstje kunt afstrepen? Je brein maakt op dat moment het geluksstofje dopamine aan. Dat voelt lekker en daar willen we dus al snel meer van. Als je grote doelen opdeelt in kleine taken, kun je dus ook meer afstrepen.
- Als je alle subtaken met een bijbehorende tijdsindicatie onder elkaar uitschrijft, krijg je veel meer inzicht in de tijd die het uitvoeren van een taak kost. Zo kun je realistischer plannen.
- Je hebt meer focus, omdat je aan één concrete taak werkt.

## 2 Maak je taak ook niet té klein 😊

Natuurlijk wil je voorkomen dat je straks een gigantische waslijst aan taken hebt en het overzicht volledig kwijt bent. Er is dan ook een ondergrens voor de taken die op je to-do-lijst en in je weekplanning schrijft. Er zijn nog twee tips die mij helpen veel productiever te zijn:

**De eerste tip:** zet bij voorkeur alleen taken in je weekplanning die een half uur of langer duren. Activiteiten die je in minder tijd kunt uitvoeren en die je wél in je weekplanning schrijft zorgen al gauw voor chaos. Maak hier liever een kort takenlijstje van en zet ze onderaan je 'overige to-do-lijstje'. Je kan dan altijd een half uur tot uur inplannen waarin je al deze taken kunt afhandelen. Zo zorg je ervoor dat ze wel een plekje krijgen en hoef je ze niet 'in je hoofd' te bewaren.

**Deze tweede tip** heeft mij enorm veel tijd bespaard sinds ik ermee ben begonnen. Als er een taak voorbij komt die maar twee minuten of minder duurt, doe hem dan direct. Het opschrijven en later inplannen kost meer tijd dan direct in actie komen. Alle taken die langer dan twee minuten duren, zet je wel op je to-do-lijst. Voorbeelden van taken die je direct oppakt en dus niet op je to-do-lijst verschijnen zijn:

- Een simpele e-mail beantwoorden waarop een 'ja' of 'nee' volstaat
- Een reservering maken voor een restaurant
- Een doktersafspraak maken
- Iets bestellen

## 3 Maak je to-do-lijst een dag van tevoren

Zet vooral niet te veel taken op je to-do-lijst. Je wilt tenslotte dat alle taken op je lijstje ook echt haalbaar zijn. Als je op de dag zelf nog moet bedenken wat er allemaal moet gebeuren, dan bedenk je naast je belangrijkste taak van die dag vaak ook nog een heleboel andere taken. Door deze lange lijst met taken kun je gemakkelijk overweldigd raken.

Trap niet in de welbekende valkuil van eerst al die kleine, makkelijke to-do's wegwerken. Je raakt al gauw ondergesneeuwd door de waan van de dag, de mail verzoeken en de dingen die andere mensen van je vragen. Daarna is al je concentratie weg en heb je die ene belangrijke to-do van vandaag alweer naar morgen opgeschoven. Wanneer je op deze manier werkt, komt het vaak voor dat je aan het einde van de dag denkt: 'Ik heb heel veel gedaan vandaag, maar niet wat ik wilde.'

Maak daarom altijd een dag van tevoren, bijvoorbeeld in de avond, je to-do-lijst voor de volgende dag. Bepaal welke drie grote taken je de volgende dag per se wilt afkrijgen. Niet meer. Dat zijn drie taken die in totaal ongeveer 60% tot 70% van je beschikbare tijd innemen. Waarom mogen ze niet 100% van je tijd kosten? Naast die geplande afspraken komen ook altijd nog ad-hoc dingen voorbij.

Krijg jij op één dag drie taken afgerond én heb je nog tijd over? Dan kun je altijd nog iets extra's oppakken. Deze manier van werken geeft je het gevoel van een winnaar, want je wordt niet langer geëld. Vergelijk dat eens met elke dag vijf of meer taken inplannen, en er maar twee of drie halen. Je voelt je dan eerder een beetje moedeloos; alsof je steeds maar achter de feiten aanloopt. Dit gevoel geeft je motivatie en wilskracht elke dag een behoorlijk klap. Laat je dus niet verleiden om te veel in te plannen! Het werkt averechts.

## 4 Begin je dag NOOIT met e-mail

In de ochtend als eerste je e-mail openen is één van de grootste productiviteits killers! Wat gebeurt er? Je ziet allemaal nieuwe to-do's, je gaat mails lezen en voor je het weet, ben je een uur verder. In de ochtend heb je de meeste wilskracht en concentratie, dus die wil je besteden aan een van je drie belangrijkste to-do's. Je brein is net een spier. Op een gegeven moment is je brein 'gewoon' moe. Zorg er daarom ook voor dat je alle benodigdheden voor je drie taken de avond van tevoren al uit je mailbox hebt gehaald. Pas nadat je de belangrijkste taken afgerond hebt, kun je je mailbox openen.

**“ALS JE EEN SITUATIE NIET KUNT VERANDEREN, VERANDER DAN JE KIJK EROP. DIE HEB JE WEL IN JE MACHT. OF JE LAAT JE CONTROLEREN, OF JE NEEMT DE CONTROLE ZELF”**

- Vex King





MAANDAG ..... Cijfer .....

Wat zou vandaag geweldig maken?

- 06 .....
- 07 .....
- 08 .....
- 09 .....
- 10 .....
- 11 .....
- 12 .....
- 13 .....
- 14 .....
- 15 .....
- 16 .....
- 17 .....
- 18 .....
- 19 .....
- 20 .....
- 21 .....
- 22 .....

Als ik mijn doel haal, dan mag ik:

DINSDAG ..... Cijfer .....

Wat zou vandaag geweldig maken?

- 06 .....
- 07 .....
- 08 .....
- 09 .....
- 10 .....
- 11 .....
- 12 .....
- 13 .....
- 14 .....
- 15 .....
- 16 .....
- 17 .....
- 18 .....
- 19 .....
- 20 .....
- 21 .....
- 22 .....

Als ik echt lief ben voor mezelf, dan:

WOENSDAG ..... Cijfer .....

Wat zou vandaag geweldig maken?

- 06 .....
- 07 .....
- 08 .....
- 09 .....
- 10 .....
- 11 .....
- 12 .....
- 13 .....
- 14 .....
- 15 .....
- 16 .....
- 17 .....
- 18 .....
- 19 .....
- 20 .....
- 21 .....
- 22 .....

Een grens die ik wil bewaken is:

DONDERDAG ..... Cijfer .....

Wat zou vandaag geweldig maken?

- 06 .....
- 07 .....
- 08 .....
- 09 .....
- 10 .....
- 11 .....
- 12 .....
- 13 .....
- 14 .....
- 15 .....
- 16 .....
- 17 .....
- 18 .....
- 19 .....
- 20 .....
- 21 .....
- 22 .....

Ik wil vaker:

VRIJDAG ..... Cijfer .....

Wat zou vandaag geweldig maken?

- 06 .....
- 07 .....
- 08 .....
- 09 .....
- 10 .....
- 11 .....
- 12 .....
- 13 .....
- 14 .....
- 15 .....
- 16 .....
- 17 .....
- 18 .....
- 19 .....
- 20 .....
- 21 .....
- 22 .....

Ik wil minder:

ZATERDAG ..... Cijfer .....

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

ZONDAG ..... Cijfer .....

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















