

**ONDERWEG NAAR
DUURZAME FINANCIËLE
VITALITEIT**

*In 10 stappen meer geluk en financiële
gezondheid*

Colofon

Tweede druk, juni 2026

Copyright © 2025 Financieel Vitaal Opleidingen

Tekst: Erna Knipscheer

Alle rechten voorbehouden.

ISBN: 9789465467030

ONDERWEG NAAR DUURZAME FINANCIËLE VITALITEIT

*In 10 stappen meer geluk en financiële
gezondheid*

Erna Knipscheer



FINANCIËEL VITAAL®

Copyright © 2025 Uitgave van Financieel Vitaal Opleidingen

Alle rechten voorbehouden. Geen enkel deel van dit boek mag worden gereproduceerd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

Disclaimer

De informatie in dit boek is uitsluitend bedoeld voor educatieve en informatieve doeleinden. Hoewel de auteur haar uiterste best heeft gedaan om nauwkeurige en actuele informatie te verstrekken kunnen er onvolkomenheden voorkomen. De auteur en uitgever aanvaarden geen verantwoordelijkheid voor eventuele fouten of weglatingen, of voor de resultaten verkregen door het gebruik van de informatie in dit boek.

De inhoud van dit boek is geen vervanging voor professioneel financieel advies. Raadpleeg altijd een gekwalificeerde financieel adviseur voordat je belangrijke financiële beslissingen neemt.

**VOOR MIJN KINDEREN GERTJAN,
MELANIE EN DENNIS**

ZONDER JULLIE ZOU MIJN
PORTEMONNEE MISSCHIEN WAT VOLLER
ZIJN MAAR MIJN HART MET ZEKERHEID
EEN STUK LEGER.

ALS MOEDER HOOP IK JULLIE DE BAGAGE
TE HEBBEN MEEGEGEVEN VOOR EEN
LEVENGREIS VOL GELUK EN FINANCIËLE
GEZONDHEID

ERNA

Voorwoord

Welkom bij de start van jouw reis naar geluk, voldoening en duurzame financiële gezondheid. Dit praktische werkboek is geschreven door Erna Knipscheer, Financieel Planner van het Jaar 2008.

Gebaseerd op Erna's uitgebreide kennis en jarenlange ervaring als financieel planner, -coach en -adviseur, haar uitgebreide studie toegepaste psychologie, en niet te vergeten haar eigen levenservaringen in de omgang met geld, biedt dit werkboek een unieke en waardevolle gids.

Erna begrijpt als geen ander de cruciale rol die geld speelt in ons leven. Met dit werkboek wil ze jou helpen om jouw eigen gewenste werk en leven te creëren. Door middel van praktische oefeningen, inzichten en adviezen, begeleidt Erna je stap voor stap op weg naar meer financiële vitaliteit.

We hopen dat dit werkboek je inspireert en ondersteunt op jouw persoonlijke reis naar een financieel gezond en vervullend leven. Veel plezier onderweg!

Inhoudsopgave

1	De wereld om je heen	13
2	De erfenis van je verleden	25
3.	Spelbrekers en aanjagers	33
4.	Inzicht in onszelf	53
5.	Centen en sentimenten	63
6.	Geld en gedachtenkronkels	75
7.	Fratsen met financiën	83
8.	Geld en gebeurtenissen	91
9.	Jouw stip op de horizon	99
10.	Creëer jouw gewenste leven	107

***Zorg dat jij zoveel
mogelijk baas bent
over jouw eigen tijd,
geld en leven***

Klaar voor de start?

Zonder zelfkennis en focus op jouw persoonlijke doelen zal de besteding van jouw eigen tijd, geld en leven vooral afgestemd zijn op verwachtingen van anderen en gebeurtenissen om je heen. Je handelt als een squashbal, reagerend op impulsen van buitenaf. In plaats van doelgericht te zorgen voor jouw eigen levensgeluk en financiële gezondheid.

Dit handige werkboek brengt daar verandering in. Aan de hand van verschillende vragen en opdrachten krijg je inzicht in het leven dat je tot nu toe voor jezelf hebt gecreëerd en maak je een duurzaam plan voor jouw unieke financieel gezonde toekomst.

Geef jouw diepste wensen en persoonlijke behoeften invulling met dit werkboek. Ontdek en overwin jouw geldangsten en irrationele financiële denkfouten. Ga leven naar jouw eigen waarden en doelen en stap uit het hokje dat anderen voor jou hebben bedacht. Geld zal voortaan voor jou nog slechts een hulpmiddel zijn en geen doel op zich.

Ben je klaar om meer geluk en financiële gezondheid in jouw leven te creëren?

Korte uitleg vooraf

Dit werkboek is ontworpen om je op een praktische manier te begeleiden naar financiële gezondheid en een leven waarin jij zoveel mogelijk de controle hebt over jouw eigen (financiële) keuzes en omstandigheden.

Gaandeweg deze reis word je steeds meer de baas over jouw eigen financiën. Je handelt proactief en weloverwogen.

Het geld wordt voor jou een handig hulpmiddel om jouw persoonlijke wensen en doelen te realiseren en zal niet langer een doel op zich zijn. Jouw echte doelen zijn helder!

Stapsgewijs ga je op een overzichtelijke manier je gewenste leven en de daarvoor benodigde middelen in kaart brengen. En ook wat je nog tegenhoudt om er helemaal voor te gaan.

Het is niet per se nodig om alle stappen precies op volgorde te doorlopen of om alle opdrachten uitgebreid uit te voeren.

Voel je vooral vrij om dit werkboek te gebruiken op een manier die prettig voelt voor jou en op praktische wijze bijdraagt aan jouw doelstellingen.

Vul het werkboek in voor jezelf of gebruik het als tool om bijvoorbeeld een goede bekende te helpen met het ontdekken van hun persoonlijke stip op de horizon en het creëren van hun gewenste leven.

Dit werkboek is niet alleen bruikbaar voor mensen met geldzorgen en financiële problemen. Zowel rijke als arme mensen doen ‘domme dingen met hun geld’ en kunnen met de stapsgewijze aanpak in dit werkboek meer financiële vitaliteit voor zichzelf creëren.

Zoals de naam ‘werkboek’ al inhoudt is dit boek niet alleen bedoeld om te lezen. Bij de verschillende oefeningen is daarom volop ruimte gemaakt voor aantekeningen. Aan het einde van dit boek vind je ook nog wat extra notitieruimte om al jouw ideeën en gedachten vast te kunnen leggen.

Financiële vitaliteit is geen eenmalige actie maar een continu proces. Dit werkboek is daarom opgezet als een jaarlijks plan zodat je elk jaar opnieuw met een frisse blik naar jouw financiële gezondheid, wensen, doelen en levensomstandigheden kunt kijken.

Alleen zo blijf je doorlopend op de hoogte van je persoonlijke en financiële situatie en kun je proactief inspelen op mogelijke veranderingen in je leven.



TIP: *Op haar website heeft Financieel Vitaal Opleidingen diverse opleidingen en hulpmiddelen voor gezond geldgedrag en bewuste financiële besluitvorming beschikbaar.*