



THE PRACTICAL ATELIER

COPYRIGHT

© 2026–2027 The Practical Atelier

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag zonder voorafgaande schriftelijke toestemming worden gekopieerd, gereproduceerd, verspreid of commercieel gebruikt worden.

THE PRACTICAL ATELIER

DEZE AGENDA IS VAN

Vul hieronder je gegevens in, zodat deze agenda naar jou kan worden teruggebracht.

NAAM

ADRES

TELEFOONNUMMER

E-MAILADRES

ALS JE DEZE AGENDA VINDT

Neem alsjeblieft contact met mij op via:

Naam contactpersoon

Telefoonnummer

Laat alleen de gegevens achter waarmee je comfortabel bent om gecontacteerd te worden.

WELKOM BIJ THE PRACTICAL ATELIER

Deze agenda is gemaakt om van plannen iets persoonlijks te maken.
Een rustige plek voor je doelen, ideeën, reflecties en de kleine momenten
die samen jouw jaar vormen.

The Practical Atelier staat voor praktische tools met een verfijnde uitstraling.

Met onze agenda's, journals en andere producten willen we je helpen
om meer structuur, helderheid en bewustzijn in je dagelijks leven te brengen.

VOLG THE PRACTICAL ATELIER

Scan de QR-code en volg ons op Instagram



@practicalatelier

Inhoud

Welkom bij The Practical Atelier	4
Mijn 2027	6
Visiebord	7
Mijn doelen	11
Weekplanning	13
Wekelijkse reflecties	15
Maandreflecties	28
Emotie-reflecties	30
Affirmaties	208
Woorden om te onthouden	212
Ik ben dankbaar voor	214
Gewoonte-tracker	216
Spaarplan & financiën	217
Budget	220
Wachtwoorden	232
Contactenlijst	233
Mijn vakanties 2027	235
Boekenlijst	236
Notitiepagina's	238
Journal	267
Schrijfpagina's	307
Extra planningspagina's	377

THE PRACTICAL ATELIER

MIJN 2027

Een jaar dat bewust wordt opgebouwd.

MIJN WOORD VOOR 2027

Mijn jaar in drie woorden

DIT WIL IK DIT JAAR VOELEN

DIT WIL IK DIT JAAR BEREIKEN

Mijn herinnering aan mezelf:

Ik hoef niet alles tegelijk te doen.

THE PRACTICAL ATELIER

Plak hier je vision voor 2027 op.

VISIEBORD

2027

THE PRACTICAL ATELIER

Plak hier je vision voor 2027 op.

VISIEBORD

2027

THE PRACTICAL ATELIER

Plak hier je vision voor 2027 op.

VISIEBORD

2027

THE PRACTICAL ATELIER

Plak hier je vision voor 2027 op.

VISIEBORD

2027

THE PRACTICAL ATELIER

MIJN DOELEN

Kies wat voor jou belangrijk is en geef je doelen de ruimte om concreet te worden.

PERSOONLIJK

Mijn doel:

WERK & ONDERNEMEN

Mijn doel:

GELD

Mijn doel:

WELZIJN

Mijn doel:

RELATIES

Mijn doel:

MIJN BELANGRIJKSTE PRIORITEIT VOOR 2027

THE PRACTICAL ATELIER

MIJN DOELEN

Kies minder, maar kies bewust.

PERSOONLIJK

WERK & ONDERNEMEN

GELD

WELZIJN

RELATIES

Mijn belangrijkste prioriteit voor 2027:

Begin waar je bent. Maak vandaag één kleine stap.

28 DECEMBER 2026 · 03 JANUARI 2027

MAANDAG · WOENSDAG

28

MAANDAG

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

29

DINSDAG

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

30

WOENSDAG

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

Begin waar je bent. Maak vandaag één kleine stap.

28 DECEMBER 2026 · 03 JANUARI 2027

DONDERDAG · ZONDAG

31

DONDERDAG

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

01

VRIJDAG

Nieuwjaar

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

02

ZATERDAG

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

03

ZONDAG

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

WEEKREFLECTIE

THE PRACTICAL ATELIER

Even stilstaan bij je week. Wat neem je mee naar de volgende?

WAAR BEN IK TROTS OP?

Welke kleine of grote overwinning wil ik erkennen?

WAT GING GOED DEZE WEEK?

Welke momenten, keuzes of gewoontes wil ik vasthouden?

WAT WAS MOEILIJK?

Wat kostte mij energie en wat heb ik daarvan geleerd?

WAT HEB IK NODIG?

Waar mag ik volgende week meer ruimte voor maken?

WAT WIL IK LOSLATEN?

Welke gedachte, gewoonte of verplichting mag minder worden?

WAT HEB IK GELEERD?

Over mezelf, mijn keuzes of mijn prioriteiten?

MIJN ENERGIE

Wat gaf mij energie en wat nam energie weg?

MIJN PRIORITEIT VOOR VOLGENDE WEEK

Wat is het belangrijkste waar ik aandacht aan wil geven?

Je hoeft niet sneller te gaan. Je hoeft alleen door te gaan.

04 JANUARI 2027 · 10 JANUARI 2027

MAANDAG · WOENSDAG

04

MAANDAG

☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

05

DINSDAG

Lailat al-Meraj

☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

06

WOENSDAG

☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

Je hoeft niet sneller te gaan. Je hoeft alleen door te gaan.

04 JANUARI 2027 · 10 JANUARI 2027

DONDERDAG · ZONDAG

07

DONDERDAG

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

08

VRIJDAG

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

09

ZATERDAG

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

10

ZONDAG

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

WEEKREFLECTIE

THE PRACTICAL ATELIER

Even stilstaan bij je week. Wat neem je mee naar de volgende?

WAAR BEN IK TROTS OP?

Welke kleine of grote overwinning wil ik erkennen?

WAT GING GOED DEZE WEEK?

Welke momenten, keuzes of gewoontes wil ik vasthouden?

WAT WAS MOEILIJK?

Wat kostte mij energie en wat heb ik daarvan geleerd?

WAT HEB IK NODIG?

Waar mag ik volgende week meer ruimte voor maken?

WAT WIL IK LOSLATEN?

Welke gedachte, gewoonte of verplichting mag minder worden?

WAT HEB IK GELEERD?

Over mezelf, mijn keuzes of mijn prioriteiten?

MIJN ENERGIE

Wat gaf mij energie en wat nam energie weg?

MIJN PRIORITEIT VOOR VOLGENDE WEEK

Wat is het belangrijkste waar ik aandacht aan wil geven?

Geef jezelf dezelfde ruimte die je aan anderen geeft.

11 JANUARI 2027 • 17 JANUARI 2027

MAANDAG • WOENSDAG

11

MAANDAG

☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

12

DINSDAG

☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

13

WOENSDAG

☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

Geef jezelf dezelfde ruimte die je aan anderen geeft.

11 JANUARI 2027 · 17 JANUARI 2027

DONDERDAG · ZONDAG

14

DONDERDAG

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

15

VRIJDAG

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

16

ZATERDAG

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

17

ZONDAG

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

WEEKREFLECTIE

THE PRACTICAL ATELIER

Even stilstaan bij je week. Wat neem je mee naar de volgende?

WAAR BEN IK TROTS OP?

Welke kleine of grote overwinning wil ik erkennen?

WAT GING GOED DEZE WEEK?

Welke momenten, keuzes of gewoontes wil ik vasthouden?

WAT WAS MOEILIJK?

Wat kostte mij energie en wat heb ik daarvan geleerd?

WAT HEB IK NODIG?

Waar mag ik volgende week meer ruimte voor maken?

WAT WIL IK LOSLATEN?

Welke gedachte, gewoonte of verplichting mag minder worden?

WAT HEB IK GELEERD?

Over mezelf, mijn keuzes of mijn prioriteiten?

MIJN ENERGIE

Wat gaf mij energie en wat nam energie weg?

MIJN PRIORITEIT VOOR VOLGENDE WEEK

Wat is het belangrijkste waar ik aandacht aan wil geven?

Kleine stappen brengen je dichterbij grote doelen.

18 JANUARI 2027 · 24 JANUARI 2027

MAANDAG · WOENSDAG

18

MAANDAG

☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

19

DINSDAG

☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

20

WOENSDAG

☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

Kleine stappen brengen je dichterbij grote doelen.

18 JANUARI 2027 · 24 JANUARI 2027

DONDERDAG · ZONDAG

21

DONDERDAG

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

22

VRIJDAG

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

23

ZATERDAG

Lailat al-Baraat

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

24

ZONDAG

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

WEEKREFLECTIE

THE PRACTICAL ATELIER

Even stilstaan bij je week. Wat neem je mee naar de volgende?

WAAR BEN IK TROTS OP?

Welke kleine of grote overwinning wil ik erkennen?

WAT GING GOED DEZE WEEK?

Welke momenten, keuzes of gewoontes wil ik vasthouden?

WAT WAS MOEILIJK?

Wat kostte mij energie en wat heb ik daarvan geleerd?

WAT HEB IK NODIG?

Waar mag ik volgende week meer ruimte voor maken?

WAT WIL IK LOSLATEN?

Welke gedachte, gewoonte of verplichting mag minder worden?

WAT HEB IK GELEERD?

Over mezelf, mijn keuzes of mijn prioriteiten?

MIJN ENERGIE

Wat gaf mij energie en wat nam energie weg?

MIJN PRIORITEIT VOOR VOLGENDE WEEK

Wat is het belangrijkste waar ik aandacht aan wil geven?

Rust is ook onderdeel van vooruitgang.

25 JANUARI 2027 · 31 JANUARI 2027

MAANDAG · WOENSDAG

25

MAANDAG

☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

26

DINSDAG

☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

27

WOENSDAG

☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

Rust is ook onderdeel van vooruitgang.

25 JANUARI 2027 · 31 JANUARI 2027

DONDERDAG · ZONDAG

28

DONDERDAG

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

29

VRIJDAG

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

30

ZATERDAG

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

31

ZONDAG

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

WEEKREFLECTIE

THE PRACTICAL ATELIER

Even stilstaan bij je week. Wat neem je mee naar de volgende?

WAAR BEN IK TROTS OP?

Welke kleine of grote overwinning wil ik erkennen?

WAT GING GOED DEZE WEEK?

Welke momenten, keuzes of gewoontes wil ik vasthouden?

WAT WAS MOEILIJK?

Wat kostte mij energie en wat heb ik daarvan geleerd?

WAT HEB IK NODIG?

Waar mag ik volgende week meer ruimte voor maken?

WAT WIL IK LOSLATEN?

Welke gedachte, gewoonte of verplichting mag minder worden?

WAT HEB IK GELEERD?

Over mezelf, mijn keuzes of mijn prioriteiten?

MIJN ENERGIE

Wat gaf mij energie en wat nam energie weg?

MIJN PRIORITEIT VOOR VOLGENDE WEEK

Wat is het belangrijkste waar ik aandacht aan wil geven?

THE PRACTICAL ATELIER

MAANDREFLECTIE — JANUARI

Even stilstaan. Terugkijken. Bijsturen.

Waar ben ik trots op deze maand?

Wat wil ik loslaten?

Wat heb ik over mezelf geleerd?

Waar ben ik dankbaar voor?

Wat gaf mij energie en wat kostte energie?

Waar wil ik mij volgende maand op richten?

SCORE VAN DEZE MAAND



EMOTIE-REFLECTIE · JANUARI

Een rustig moment om te kijken naar je emoties, energie en wat je deze maand nodig had.

HOE VOELDE IK MIJ DEZE MAAND HET VAAKST?

WAT GAF MIJ ENERGIE?

WAT NAM MIJN ENERGIE WEG?

WELKE SITUATIES OF GEBEURTENISSEN HADDEN INVLOED OP MIJN EMOTIES?

WAT HIELP MIJ OM MIJ BETER TE VOELEN?

WAT WIL IK MEENEMEN NAAR VOLGENDE MAAND?

MIJN WOORD VOOR VOLGENDE MAAND

THE PRACTICAL ATELIER

Wat vandaag klein lijkt, kan morgen veel betekenen.

01 FEBRUARI 2027 • 07 FEBRUARI 2027

MAANDAG • WOENSDAG

01 MAANDAG

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

02 DINSDAG

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

03 WOENSDAG

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

Wat vandaag klein lijkt, kan morgen veel betekenen.

01 FEBRUARI 2027 · 07 FEBRUARI 2027

DONDERDAG · ZONDAG

04

DONDERDAG

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

05

VRIJDAG

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

06

ZATERDAG

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

07

ZONDAG

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

WEEKREFLECTIE

THE PRACTICAL ATELIER

Even stilstaan bij je week. Wat neem je mee naar de volgende?

WAAR BEN IK TROTS OP?

Welke kleine of grote overwinning wil ik erkennen?

WAT GING GOED DEZE WEEK?

Welke momenten, keuzes of gewoontes wil ik vasthouden?

WAT WAS MOEILIJK?

Wat kostte mij energie en wat heb ik daarvan geleerd?

WAT HEB IK NODIG?

Waar mag ik volgende week meer ruimte voor maken?

WAT WIL IK LOSLATEN?

Welke gedachte, gewoonte of verplichting mag minder worden?

WAT HEB IK GELEERD?

Over mezelf, mijn keuzes of mijn prioriteiten?

MIJN ENERGIE

Wat gaf mij energie en wat nam energie weg?

MIJN PRIORITEIT VOOR VOLGENDE WEEK

Wat is het belangrijkste waar ik aandacht aan wil geven?

Blijf trouw aan wat voor jou belangrijk is.

08 FEBRUARI 2027 • 14 FEBRUARI 2027

MAANDAG • WOENSDAG

08

MAANDAG

Ramadan begint

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

09

DINSDAG

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

10

WOENSDAG

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

Blijf trouw aan wat voor jou belangrijk is.

08 FEBRUARI 2027 • 14 FEBRUARI 2027

DONDERDAG • ZONDAG

11

DONDERDAG

☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

12

VRIJDAG

☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

13

ZATERDAG

☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

14

ZONDAG

Valentijnsdag

☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

WEEKREFLECTIE

THE PRACTICAL ATELIER

Even stilstaan bij je week. Wat neem je mee naar de volgende?

WAAR BEN IK TROTS OP?

Welke kleine of grote overwinning wil ik erkennen?

WAT GING GOED DEZE WEEK?

Welke momenten, keuzes of gewoontes wil ik vasthouden?

WAT WAS MOEILIJK?

Wat kostte mij energie en wat heb ik daarvan geleerd?

WAT HEB IK NODIG?

Waar mag ik volgende week meer ruimte voor maken?

WAT WIL IK LOSLATEN?

Welke gedachte, gewoonte of verplichting mag minder worden?

WAT HEB IK GELEERD?

Over mezelf, mijn keuzes of mijn prioriteiten?

MIJN ENERGIE

Wat gaf mij energie en wat nam energie weg?

MIJN PRIORITEIT VOOR VOLGENDE WEEK

Wat is het belangrijkste waar ik aandacht aan wil geven?

Je hoeft niet alles tegelijk te doen.

15 FEBRUARI 2027 • 21 FEBRUARI 2027

MAANDAG • WOENSDAG

15

MAANDAG

☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

16

DINSDAG

☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

17

WOENSDAG

☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

Je hoeft niet alles tegelijk te doen.

15 FEBRUARI 2027 • 21 FEBRUARI 2027

DONDERDAG • ZONDAG

18

DONDERDAG

☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

19

VRIJDAG

☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

20

ZATERDAG

☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

21

ZONDAG

☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

WEEKREFLECTIE

THE PRACTICAL ATELIER

Even stilstaan bij je week. Wat neem je mee naar de volgende?

WAAR BEN IK TROTS OP?

Welke kleine of grote overwinning wil ik erkennen?

WAT GING GOED DEZE WEEK?

Welke momenten, keuzes of gewoontes wil ik vasthouden?

WAT WAS MOEILIJK?

Wat kostte mij energie en wat heb ik daarvan geleerd?

WAT HEB IK NODIG?

Waar mag ik volgende week meer ruimte voor maken?

WAT WIL IK LOSLATEN?

Welke gedachte, gewoonte of verplichting mag minder worden?

WAT HEB IK GELEERD?

Over mezelf, mijn keuzes of mijn prioriteiten?

MIJN ENERGIE

Wat gaf mij energie en wat nam energie weg?

MIJN PRIORITEIT VOOR VOLGENDE WEEK

Wat is het belangrijkste waar ik aandacht aan wil geven?

Maak ruimte voor wat er echt toe doet.

22 FEBRUARI 2027 • 28 FEBRUARI 2027

MAANDAG • WOENSDAG

22

MAANDAG

☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

23

DINSDAG

☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

24

WOENSDAG

☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

Maak ruimte voor wat er echt toe doet.

22 FEBRUARI 2027 • 28 FEBRUARI 2027

DONDERDAG • ZONDAG

25

DONDERDAG

☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

26

VRIJDAG

☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

27

ZATERDAG

☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

28

ZONDAG

☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	