WARIES AGENDA'S & PLANNERS

Goede voornemens *2027*

Kiezen, plannen en een heel jaar volhouden

1 – 3

voornemens, 52 weken, 365 vakjes

De weekpagina's lopen van maandag 28 december 2026
tot en met zondag 2 januari 2028.

INHOUD

Wat je *hier* vindt

Zo werkt dit boek	5
Jaaroverzicht 2027 en 2028	6
Feestdagen en bijzondere dagen 2027	9
Deel 1 · Start: kiezen en plannen	11
Het contract met mezelf	21
Startweek	22
Blok 1 · Beginnen	23
Blok 2 · Doorzetten	40
Blok 3 · Volhouden	57
Blok 4 · Afronden	74
Jaartracker: 365 vakjes per voornemen	91
Terugval is normaal	95
Herstartpagina's	97
Jaarreflectie	101
Mee naar 2028	103
Mijn mensen	104
Notities	106

ZO WERKT DIT BOEK

Geen planner, een *oefenboek*.

Dit boek gaat niet over afspraken, maar over gedrag. Over het kleine ding dat je wilt gaan doen, of laten, en dat je ook in oktober nog doet.

1 · Start

Je kijkt kort terug, kiest één tot drie voornemens en maakt ze zo concreet dat je precies weet wat je doet, wanneer en waar.

2 · Vier blokken van dertien weken

Elke week één pagina: afvinken, terugkijken, bijsturen. Na elk blok geef je jezelf een eerlijk cijfer en stel je bij.

3 · Jaartracker

Per voornemen 365 vakjes. Zo zie je in één oogopslag hoe ver je al bent gekomen.

4 · Terugval is normaal

Een gemiste dag hoort erbij. Je leert snel opnieuw te beginnen, met vier herstartpagina's.

5 · Slot

Jaarreflectie, wat je meeneemt naar 2028, en ruimte voor notities.

Tip: houd dit boek op een vaste plek waar je het elke avond ziet. Twee minuten per dag is genoeg.

WAAROM WIL IK DIT?

Wat vind je echt *belangrijk*?

Voornemens die passen bij wat je belangrijk vindt, houd je langer vol dan voornemens die je "zou moeten". Omcirkel er hooguit vijf, of schrijf je eigen woorden erbij.

gezondheid · rust · familie · vriendschap · vrijheid · groei · plezier · zekerheid · creativiteit · aandacht · avontuur · zorg voor anderen · natuur · vakmanschap · eerlijkheid · ruimte

MIJN VIJF WAARDEN

HOE ZOU MIJN GEWONE WEEK ERUITZIEN ALS IK DAAR MEER NAAR LEEFDE?

WAAR ZIT NU HET GROOTSTE VERSCHIL TUSSEN WAT IK BELANGRIJK VIND EN WAT IK DOE?

KIEZEN

Minder is *meer*.

Schrijf eerst alles op wat je zou willen veranderen. Kies daarna hooguit drie. Eén voornemen dat je volhoudt is meer waard dan vijf die in februari stranden.

Voorbeelden: meer bewegen, minder schermtijd in de avond, elke maand een vast bedrag opzij zetten, een taal leren, vaker je familie bellen, meer lezen, eerder naar bed.

ALLES WAT IK ZOU WILLEN

MIJN KEUZE

1

2

3

WAAROM JUIST DEZE? WELKE WAARDE HOORT ERBIJ?

SCHERP MAKEN · VOORNEMEN 1

Van vaag naar *concreet*

Van "meer bewegen" naar "op maandag, woensdag en vrijdag na het eten een rondje wandelen, vanaf de voordeur". Hoe preciezer, hoe minder je hoeft te beslissen.

MIJN VOORNEMEN, ZOALS IK HET NU ZOU ZEGGEN

WAT DOE IK PRECIES?

WANNEER?

WAAR?

HOE VAAK PER WEEK?

MIJN KLEINSTE VERSIE (VOOR DRUKKE DAGEN)

WAARAAN MERK IK OVER EEN JAAR DAT HET GELUKT IS?

WAAROM IS DIT BELANGRIJK VOOR MIJ?

SCHERP IN ÉÉN ZIN

Ik ga *(wat)* op *(wanneer)* in/bij *(waar)*, *(hoe vaak)*.

ALS-DAN-PLANNEN

Bedenk het *vooraf*.

Lastige momenten zijn voorspelbaar. Als je van tevoren weet wat je dan doet, hoef je op dat moment niet meer te kiezen.

Als ik moe thuiskom, **dan** trek ik meteen mijn wandelschoenen aan en loop ik één rondje.
Als ik na 21.00 uur mijn telefoon pak, **dan** leg ik hem in de keuken en pak ik mijn boek.
Als ik op zondag de koffie heb gezet, **dan** bel ik één familielid.

Als _____

dan _____

Als _____

dan _____

Als _____

dan _____

Als _____

dan _____

Als _____

dan _____

HET CONTRACT

Met *mezelf*

Ik, _____, neem me voor om in 2027:

1 _____

2 _____

3 _____

Ik weet dat ik soms een dag ga missen. Dan begin ik de volgende dag gewoon opnieuw, zonder mezelf af te kraken. Twee keer achter elkaar missen probeer ik te voorkomen. Als het te zwaar wordt, maak ik het kleiner in plaats van te stoppen.

MIJN BELONING AAN HET EIND VAN HET JAAR

_____

DATUM

_____

HANDTEKENING

_____

GETUIGE (MAG)

_____

HANDTEKENING GETUIGE

_____

Week 1

BLOK 1 · 1 VAN 13
maandag 4 januari – zondag 10 januari

	MA 4 jan	DI 5 jan	WO 6 jan	DO 7 jan	VR 8 jan	ZA 9 jan	ZO 10 jan
1	○	○	○	○	○	○	○
2	○	○	○	○	○	○	○
3	○	○	○	○	○	○	○

vol = gedaan · half = kleinste versie · leeg = morgen gewoon weer

WAT GING GOED

WAT WAS LASTIG

VOLGENDE WEEK DOE IK

WEEKVRAAG

Wat maakt dit voornemen voor jou de moeite waard?