

 **purpuz
planner
PRO**

graag teruggeven aan

beloning

23-26 jaaroverzicht

genoeg tijd voor al je dromen

januari 2023
52 01 02 03 04 05

ma	02	09	16	23	30
di	03	10	17	24	31
wo	04	11	18	25	
do	05	12	19	26	
vr	06	13	20	27	
za	07	14	21	28	
zo	08	15	22	29	

februari 2023
05 06 07 08 09

ma	06	13	20	27	
di	07	14	21	28	
wo	01	08	15	22	
do	02	09	16	23	
vr	03	10	17	24	
za	04	11	18	25	
zo	05	12	19	26	

maart 2023
09 10 11 12 13

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

april 2023
13 14 15 16 17

ma	03	10	17	24	
di	04	11	18	25	
wo	05	12	19	26	
do	06	13	20	27	
vr	07	14	21	28	
za	01	08	15	22	29
zo	02	09	16	23	30

mei 2023
18 19 20 21 22

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

juni 2023
22 23 24 25 26

ma	05	12	19	26	
di	06	13	20	27	
wo	07	14	21	28	
do	01	08	15	22	29
vr	02	09	16	23	30
za	03	10	17	24	
zo	04	11	18	25	

juli 2023
26 27 28 29 30 31

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

augustus 2023
31 32 33 34 35

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

september 2023
35 36 37 38 39

ma	04	11	18	25	
di	05	12	19	26	
wo	06	13	20	27	
do	07	14	21	28	
vr	01	08	15	22	29
za	02	09	16	23	30
zo	03	10	17	24	

oktober 2023
39 40 41 42 43 44

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

november 2023
44 45 46 47 48

ma	06	13	20	27	
di	07	14	21	28	
wo	01	08	15	22	29
do	02	09	16	23	30
vr	03	10	17	24	
za	04	11	18	25	
zo	05	12	19	26	

december 2023
48 49 50 51 52

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

januari 2024
01 02 03 04 05

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

februari 2024
05 06 07 08 09

ma	05	12	19	26	
di	06	13	20	27	
wo	07	14	21	28	
do	01	08	15	22	29
vr	02	09	16	23	30
za	03	10	17	24	
zo	04	11	18	25	

maart 2024
09 10 11 12 13

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

april 2024
14 15 16 17 18

ma	01	08	15	22	29
di	02	09	16	23	30
wo	03	10	17	24	
do	04	11	18	25	
vr	05	12	19	26	
za	06	13	20	27	
zo	07	14	21	28	

mei 2024
18 19 20 21 22

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

juni 2024
22 23 24 25 26

ma	03	10	17	24	
di	04	11	18	25	
wo	05	12	19	26	
do	06	13	20	27	
vr	07	14	21	28	
za	01	08	15	22	29
zo	02	09	16	23	30

juli 2024
27 28 29 30 31

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

augustus 2024
31 32 33 34 35

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

september 2024
35 36 37 38 39 40

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

oktober 2024
40 41 42 43 44

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

november 2024
44 45 46 47 48

ma	04	11	18	25	
di	05	12	19	26	
wo	06	13	20	27	
do	07	14	21	28	
vr	01	08	15	22	29
za	02	09	16	23	30
zo	03	10	17	24	

december 2024
48 49 50 51 52 01

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

○ feestdag

Amsterdam: ● nieuwe maan ◐ eerste kwartier ● volle maan ◑ laatste kwartier ● super maan

januari 2025

01 02 03 04 05

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

februari 2025

05 06 07 08 09

ma	03	10	17	24
di	04	11	18	25
wo	05	12	19	26
do	06	13	20	27
vr	07	14	21	28
za	01	08	15	22
zo	02	09	16	23

maart 2025

09 10 11 12 13 14

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

april 2025

14 15 16 17 18

ma	07	14	21	28	
di	01	08	15	22	29
wo	02	09	16	23	30
do	03	10	17	24	
vr	04	11	18	25	
za	05	12	19	26	
zo	06	13	20	27	

mei 2025

18 19 20 21 22

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

juni 2025

22 23 24 25 26 27

ma	02	09	16	23	30
di	03	10	17	24	
wo	04	11	18	25	
do	05	12	19	26	
vr	06	13	20	27	
za	07	14	21	28	
zo	01	08	15	22	29

juli 2025

27 28 29 30 31

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

augustus 2025

31 32 33 34 35

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

september 2025

36 37 38 39 40

ma	01	08	15	22	29
di	02	09	16	23	30
wo	03	10	17	24	
do	04	11	18	25	
vr	05	12	19	26	
za	06	13	20	27	
zo	07	14	21	28	

oktober 2025

40 41 42 43 44

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

november 2025

44 45 46 47 48

ma	03	10	17	24	
di	04	11	18	25	
wo	05	12	19	26	
do	06	13	20	27	
vr	07	14	21	28	
za	01	08	15	22	29
zo	02	09	16	23	30

december 2025

49 50 51 52 01

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

januari 2026

01 02 03 04 05

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

februari 2026

05 06 07 08 09

ma	02	09	16	23
di	03	10	17	24
wo	04	11	18	25
do	05	12	19	26
vr	06	13	20	27
za	07	14	21	28
zo	01	08	15	22

maart 2026

09 10 11 12 13 14

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

april 2026

14 15 16 17 18

ma	06	13	20	27	
di	07	14	21	28	
wo	01	08	15	22	29
do	02	09	16	23	30
vr	03	10	17	24	
za	04	11	18	25	
zo	05	12	19	26	

mei 2026

18 19 20 21 22

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

juni 2026

23 24 25 26 27

ma	01	08	15	22	29
di	02	09	16	23	30
wo	03	10	17	24	
do	04	11	18	25	
vr	05	12	19	26	
za	06	13	20	27	
zo	07	14	21	28	

juli 2026

27 28 29 30 31

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

augustus 2026

31 32 33 34 35 36

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

september 2026

36 37 38 39 40

ma	07	14	21	28	
di	01	08	15	22	29
wo	02	09	16	23	30
do	03	10	17	24	
vr	04	11	18	25	
za	05	12	19	26	
zo	06	13	20	27	

oktober 2026

40 41 42 43 44

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

november 2026

44 45 46 47 48 49

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

december 2026

49 50 51 52 53

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

I68 redenen voor feest

maak deze 24 weken geweldig!

winter

begint op _____ dec.

25 & 26 december, Kerstmis



lente

begint op _____ mrt.

zomer

begint op _____ jun.

herfst

begint op _____ sep.

► Voor informatie over schoolvakanties en (religieuze) feestdagen, check het internet.

maand

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

maand

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

maand

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



groots overzicht op het jaar

Wil je in één blik overzicht op heel het jaar? Check dan of de Purpuz Jaarplanner A1 ook iets voor je is.



A large grid of small dots for writing, consisting of 20 columns and 30 rows.



maand

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

SUCCES KOMT

**NIET MET
1 GROTE STAP
NIET IN 1 KEER
SUCCES IS EEN PAD
VEEL KLEINE STAPPEN
DOELBEWUST GEZET
HET DOEL
EEN ANKERPUNT
SUCCES
AAN DE HORIZON
EEN ONTDEKKINGSREIS
DOOR DAL
EN HOOGTE
PADEN VOL OVERWINNING
GROEIENDE ERVARING
VANDAAG VERDER
VERDER DAN
OOIT TEVOREN**

Clen Verkleij, 2016

De Purpuz PRO werkt zo

klaar voor de start!

De Purpuz PRO is geen gewone planner. Het is de methode om op een gemakkelijke manier een beter leven voor jezelf te creëren; een leven met meer balans, geluk en succes. Wij geloven dat je gelukkig en succesvol bent wanneer je in balans jouw doelen behaalt. Purpuz helpt je daar dagelijks bij. De Purpuz PRO biedt je hiervoor acht tools. Gebruik de tools en haal sneller je doelen!

Met acht tools naar je doel

van droom naar resultaat

De eerste twee van de acht tools helpen jou te dromen. De volgende twee tools helpen jou je dromen, stap voor stap, om te zetten in een planbaar doel. Daarna helpen drie tools je om jouw doel te plannen. De laatste tool laat je reflecteren voor een snellere voortgang. Zo ga je recht op je doel af:



De acht tools worden op de volgende pagina's één voor één uitgelegd. Na deze uitleg begrijp je precies hoe de tools je helpen om een beter leven voor jezelf te creëren en je doelen sneller te behalen.

Na de uitleg van de acht tools komt het werkboek met daarin een **8-delig stappenplan**. Hierin ga je de acht tools op je eigen leven toepassen. Na het doorlopen van de acht stappen in het werkboek weet je wat je wilt en wat de eerste stap is om je doelen te behalen.

OI de Purpuz Map

je dromen visualiseren

De Purpuz Map is de eerste van de acht tools. Door middel van mindmapping visualiseer jij je dromen. We beginnen met het bepalen waar je leven op dit moment uit bestaat, je levensgebieden. Vervolgens bedenk je per levensgebied als werk, relaties en gezondheid, waar je nog van **droomt**. Hoe wil je dat jouw leven er over drie jaar graag uitziet? Hieronder zie je een voorbeeld van een ingevulde Purpuz Map.



02 de Purpuz Matrix

je dromen ordenen en je doel kiezen

Na het invullen van de Purpuz Map (tool 01) is het per levensgebied duidelijk wat jouw dromen zijn. Omdat je niet met iedere droom tegelijkertijd kunt starten, maak je een keuze welke droom jouw eerste doel wordt. Met het maken van die **keuze**, helpt de Purpuz Matrix je. De Purpuz Matrix laat je per droom twee dingen afvragen:

- hoe graag wil je die droom verwezenlijken?
- hoeveel energie krijg je ervan om aan deze droom te werken?

Nadat je voor een droom de ‘wil’ en de ‘energie’ bij jezelf hebt gepeild, plaats je jouw droom in het vakje van de Matrix dat overeenkomt met jouw ‘wil-energie-gevoel’. Zie hieronder de vier verschillende opties.



Uit de ‘doeners’ kies jij je eerste **doel**. Kies als doel die droom waar je de meeste ‘wil’ voor hebt en waar je ook de ‘meeste energie’ van krijgt om aan te werken. Zo maak je de kans van slagen het grootst. Logisch, want alles draait om motivatie om de juiste stappen te zetten. Welke stappen dit zijn, bepaal je aan de hand van het Purpuz Plan (tool 03) en het Purpuz Pad (tool 04), samen het Actie Canvas. Na het invullen van dit Actie Canvas weet je niet alleen wat je dromen zijn en wat je eerste doel wordt, maar heb je ook helder welke stappen je moet zetten en hoeveel tijd het kost om met deze stappen je doel te behalen. Let’s go!

03 het Purpuz Plan

van groot doel naar kleine stappen

Het Purpuz Plan is het eerste onderdeel van het Actie Canvas (tool 03 en 04 samen). Met het Purpuz Plan deel je jouw doel op in kleine overzichtelijke stappen. Een **kleine** stap is een stap die je gemakkelijk kunt zetten. Met behulp van een mindmap bedenkt je welke kleine **stappen** er nodig zijn om jouw doel te bereiken. Een Purpuz Plan bestaat uit een doel met subdoelen en hun bijbehorende stappen. Hieronder zie je een uitgewerkt Purpuz Plan, voorbeeld 1. Op pagina 19-20 staat nog een uitgewerkt Purpuz Plan, voorbeeld 2.

purpuz plan

Voorbeeld 1



04 het Purpuz Pad

je weg naar succes

In het Purpuz Plan (tool 03) heb je alle stappen opgeschreven die nodig zijn om je doel te behalen. Aan deze stappen voeg je vervolgens de geschatte **tijd** en **volgorde** toe. Daarna schrijf je in het Purpuz Pad de stappen naar jouw doel op met de geschatte tijd erachter. Je hebt nu een duidelijk stappenplan naar je doel. Wil je een deadline voor jezelf zetten? Tel dan alle tijden bij elkaar op. Je bent nu klaar om de kleine, gemakkelijk te zetten, stappen te plannen. Zet deze stappen en behaal je doel! Zo simpel is het.

Schoenen ^④ 1uur
kopen

Voedings-
Schema ^⑨ 1uur

voeding

kopen ^⑩ 1uur
meal
planner

purpuz pad	
stap	tijd
01	inschrijven loop 30m.
02	Vakantie plannen 15 min
03	hotel regelen 30m.
04	kopen schoenen 1u.
05	kopen kleding 1u
06	trainingschema 1u.
07	lid worden clubje 1u.
08	inplannen schema 30m
09	voedingsschema 1u.
10	kopen meal planner 1u.
11	START training ±3u p.w.
12	
13	
totale tijd tot doel: <u>eenmalig 7u. Wekelijks 3u.</u>	
deadline op: <u>2 april</u>	

actie canvas

Voorbeeld 2



stap	tijd
01	plan v aanpak 5m
02	kleding eruit 15m
03	selectie 3u
04	schoonmaken 1u
05	sorteren 1u
06	organizeren 2u
07	bepalen ruimte 30m
08	inruimen 1u
09	herordikken 1u
10	online zetten 2 1/2 u
11	recyclen 20m
12	weggeven 1u
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	

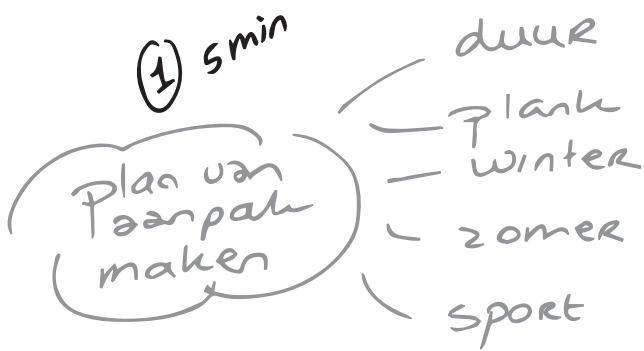
totale tijd tot doel: 40u40

deadline op:

online zetten (10) 2 1/2 uur

recyclen (11) 20min

weg geven - wie? stap 12 1 uur



kleding eruit (2) 15 min

weg (geven)

verkopen

houden

Planken

deuren

vloer

05 het vier-wekenoverzicht

in balans je doel plannen

De stappen uit het Purpuz Pad (tool 04) gebruik je als basis voor je globale vier-wekenplanning. Wij geloven dat voor een **gebalanceerd**, gelukkig en succesvol leven het ook noodzakelijk is om tijd in te plannen voor jezelf, je naasten en nieuwe ervaringen. Dit inplannen vergroot de kans dat je het ook echt doet. Daarom zijn er in het vier-wekenoverzicht speciale balanssubrieken opgenomen (01-04). Hoe dit precies werkt, lees je hieronder.

01 afspreken met

Van welke mensen krijg je energie en word je echt blij? Is het die ene collega, die uit het oog verloren achterneef of je beste buur? Maak een afspraak met ze!

02 waar naartoe

Waar wil je de komende weken naartoe? Is het de natuur in, naar een inspirerende lezing of naar een grappig toneelstuk? Plan dit in!

03 experimenteren met

Is er iets wat je graag wilt leren, veranderen of proberen? Ga het doen! Probeer eens een nieuw recept. Leer mediteren of start met sporten en kijk gewoon wat je ervan vindt. Experimenteer en leer!

04 beloning aan mezelf

Geef jezelf een beloning, omdat je zo goed in jezelf investeert. Neem een warm bad, geef jezelf een schouderklopje of plan tijd in voor een wandeling.

05 vier-wekendoelen

Hier schrijf je jouw doelen op voor de komende vier weken. Wat zijn de stappen uit het Purpuz Pad (tool 04) die je die vier weken wilt gaan zetten?

06 vier-wekenplanner

Hier plan je globaal je vier-wekendoelen (05), de inhoud van de balanssubrieken (01-04) en je eventuele afspraken.

07 notities

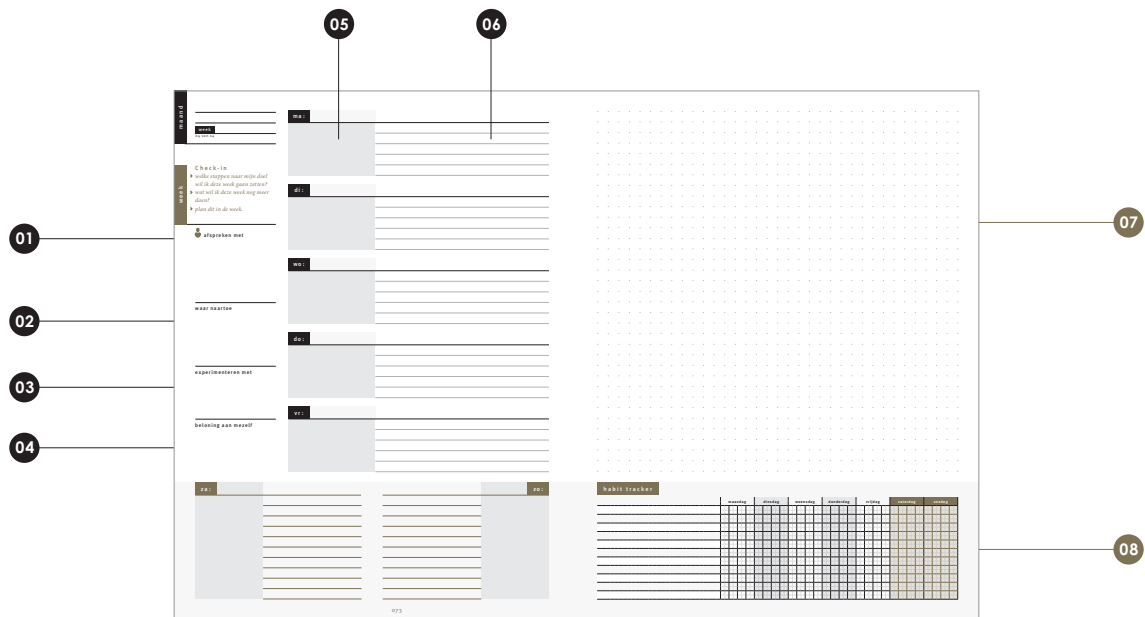
Laat je creativiteit de vrije loop. Teken, kleur, plak en maak aantekeningen. Deze ruimte is voor jou!

‘Er is niemand die in één keer van de kelder naar de zolder kan springen, zo is het ook met het behalen van doelen. Dit gaat stap voor stap.’

06 het weekoverzicht

je to-do's plannen

Het weekoverzicht fungeert als wekelijks ijkpunt voor je vier-wekendoelen (tool 05). Aan het begin van de week check je of de door jou eerder gestelde vier-wekendoelen nog realistisch zijn. Het weekoverzicht is de plek waar jij je **doelen** voor privé en werk verder uitwerkt, balans creëert en eventueel alvast een globale planing voor de week maakt. Hoe dit precies werkt, lees je hieronder.



01 afspreken met

Van welke mensen krijg je energie en word je echt blij? Is het die oude vriend(in), die inspirerende coach of je favoriete tante? Maak een afspraak met ze!

02 waar naartoe

Waar wil je de komende week naartoe? Is het naar de kroeg, een spannende film of misschien naar een ontspannende massagesalon? Plan dit in!

03 experimenteren met

Is er iets wat je graag wilt leren, veranderen of proberen? Ga het doen! Probeer eens de Wim Hof methode, neem een andere route naar huis of probeer een nieuwe ochtendroutine. Doe en leer!

04 beloning aan mezelf

Geef jezelf een beloning, omdat je zo goed in jezelf investeert. Geef jezelf wat extra rust, trakteer jezelf op wat lekkers of trek er fijn een dag op uit.

05 dagvak

Het dagvak is ideaal voor je doelen, maaltijdplanning, extra reflectie, workoutschema's, affirmaties, focus projecten en social media planning. Probeer wat werkt voor jou!

06 daglijnen

Dit is de ruimte om het dagvak (05) uit te breiden, bijvoorbeeld met notities of reflecties per dag. Op deze manier staat alles overzichtelijk per week bij elkaar.

07 love journal

Dit is de ruimte waar je snelle mindmaps tekent, plannen uitwerkt of notities maakt. Meer ruimte nodig? Kijk dan achterin de planner, vanaf p. 244.

08 habit tracker

Hier werk je aan het versterken van bestaande routines en leer je nieuwe gewoontes gemakkelijk aan. Track ze met de habit tracker, manage je habits en zie je groei!

Wekelijkse habit tracker

meet en manage jezelf naar je doel

Een nieuwe gewoonte aanleren doe je super makkelijk met de Purpuz habit tracker. In de Purpuz habit tracker is er plaats voor maximaal elf **gewoontes** die je graag wilt **toevoegen**, wilt **behouden** of wilt **versterken**. Je habits tracken heeft veel voordelen. De habit tracker geeft je inzicht in hoe je ervoor staat. Daarnaast werkt tracken als een instant beloning voor het zetten van een kleine stap die nodig is om je grotere doel te behalen. Tevens stimuleert tracken je om de volgende stap te zetten. Zo leer jij nieuwe gewoontes sneller aan en krijg je een instant beloning voor bestaande routines die je misschien al hebt zoals bewegen, genoeg water drinken of stofzuigen. Probeer minimaal acht habits te tracken. Track je habits. Zie je groei. Voel je beter!

tip meer tracken

Wil je een habit vaker dan een keer per dag tracken? Dan kunnen kleuren, streepjes of symbolen je hierbij helpen. Onderaan de pagina staan verschillende manieren van noteren om je te inspireren.

tip tracken met kleur

Wil je meer overzicht voor jezelf creëren? Geef dan per habit in kleur aan, aan welk doel of levensgebied deze habit bijdraagt. Zie ook de tip 'beter overzicht' onder stap 06 op pagina 44.

tip formuleer altijd positief

Formuleer wat je wilt doen altijd als positief gedrag. Positief formuleren is formuleren in de richting van jouw doel. Dus stel je wilt gezonder eten, beschrijf dan je habit niet als 'gesnackt' maar als 'gezond gegeten'. Zo track je niet meer of je alcohol gedronken hebt, maar track je jouw alcoholvrije dagen. Formuleer je habit niet als 'na 23:00 gaan slapen', maar als 'voor 23:00 in bed'. Formulier positief en haal sneller je doelen.

tip sneller een nieuwe gewoonte aanleren

Een nieuwe gewoonte leer je jezelf gemakkelijker aan wanneer je deze koppelt aan een bestaande routine. Bepaal na welke activiteit je voortaan de dag met Purpuz start en afsluit.

Mijn Purpuz dag start ik voor/na _____

Mijn Purpuz dag sluit ik af voor/na _____

habit tracker

	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
Planning gemaakt	■	■	■				
Start - end dag journal							
Bed opgemaakt	✓		✓				
Stofzuigen 2x p.w.	○		○				
MOOD	😊 😐 😞 😊	😞 😊	♥				
Water 2L	⊗ ⊗ ⊗ ⊗ ⊗	⊗ ⊗ ⊗ ⊗ ⊗	⊗ ⊗ ⊗ ⊗				
3 stuks fruit	● ● ●	● ● ● ●	● ●				
30 min. bewegen	⌘	⌘	⌘				
10 min. gemediteerd	✓	✓	✓	✓			
Geen TV/Geen YouTube	+	+	+				
Boek gelezen	■						

07 de weekplanner

je to-do's plannen

In het weekoverzicht (tool 06) heb je globaal jouw doelen voor de week bepaald. De weekplanner is de tool waar je deze stappen, als to-do's, concreet inplant op een **dag** en **tijdstip**. Hoe de weekplanner je helpt met je dagelijkse planning, acties en reflectie, lees je hieronder. Plan in ieder geval ook de balanssubrieken ('afspreeken met', etc.) uit het weekoverzicht in.

The image shows a screenshot of a weekly planner tool. It features a grid layout with columns for each day of the week (maandag, dinsdag, woensdag, donderdag, vrijdag, zaterdag, zondag) and rows for different time slots. On the left side, there are four vertical sections: 'WEEKDOEL' (01), 'QUOTE OF SPREUK' (02), 'UITDAGING' (03), and 'REFLECTIE' (04). At the bottom, there are two sections: 'to-do's' (05) and 'notities' (08). Callouts 06, 07, and 08 point to specific areas within the grid.

01 weekdoel

Hier staat het doel dat deze week belangrijk voor je is. Dit kan het doel zijn waar je aan werkt, maar ook een manier zijn waarop je iets wilt bereiken.

02 quote of spreuk

Wijsheid en motivatie haal je uit jezelf maar ook uit anderen. Daarom is er wekelijks een inspirerende quote of spreuk van Clen voor jou.

03 uitdaging

Wekelijks staat hier een nieuwe uitdaging voor je, geïnspireerd op de quote of spreuk van die week.

04 reflectie

Vul hier aan het einde van de dag in twee woorden in:

+ jouw dagelijkse overwinning

Wat ging er goed, waar ben je trots op of wat waardeer je aan de dag?

↗ jouw dagelijkse groei

Waar kan je morgen in groeien, wat kan je morgen anders of beter doen?

05 to-do's

Vanuit je vier-wekenoverzicht beschrijf je hier de stappen naar jouw doel voor deze week, als to-do's. Deze to-do's vul je aan met wat je verder die week nog wilt doen voor privé en werk. Zet de geschatte tijd erachter, zodat je jouw to-do's gemakkelijk kunt plannen in de week.

06 dagdoel

Wat is jouw belangrijkste doel voor vandaag? Wat heeft vandaag jouw focus? Geef het hier de aandacht die het verdient en zet de volgende stap in je ontwikkeling.

07 wekkalender

In de wekkalender plan je jouw afspraken en to-do's. Het helpt als je hiervoor een vast moment in de week kiest, bijvoorbeeld iedere zondagavond.

08 notities

Laat je creativiteit de vrije loop. Teken, kleur, plak en maak aantekeningen. Deze ruimte is voor jou!

08 reflectie

kijk terug, sta stil bij het heden en plan je toekomst

Reflecteren is als **bijsturen**. Hoe meer je reflecteert des te rechter jij op je doel afgaat. Het is dus super effectief om meer tijd aan reflectie te besteden. Dat is waarom er in de Purpuz PRO zowel dagelijks, wekelijks als vier-wekelijks ruimte is voor reflectie. Zo stuur je tijdig bij en ga je recht op je doel af! Hoe dit werkt, lees je hieronder.

dagreflectie

Het is goed om **dagelijks** te reflecteren en zo even kort bij de dag stil te staan voor meer positiviteit en groei. Deze ruimte is aangegeven met:

+ jouw dagelijkse overwinningen
Hier schrijf je op wat er vandaag goed ging, waar je **trots** op bent of wat je waardeert aan de dag. Zo sluit je iedere dag positief af.

↗ jouw dagelijkse groei
Hier schrijf je op waarin je **morgen** kunt **groei-en**, wat er beter of anders kan. Dit is de plek voor de volgende stap in jouw ontwikkeling.

weekreflectie

Aan het einde van iedere **week** zijn er twee pagina's voor **reflectie**. Met deze 'vragen aan jezelf' reflecteer je op de afgelopen week, sta je stil bij het heden en kijk je alvast naar wat je volgende week wilt doen.

The screenshot shows a 'Weekreflectie' worksheet. It is divided into two main sections: 'kijk terug op de week' (look back at the week) and 'plan de nieuwe week' (plan the new week). The 'kijk terug op de week' section contains five numbered questions (01-05) with lines for answers. The 'plan de nieuwe week' section contains four numbered questions (A-D) with lines for answers. There are also two small tables for 'succes' (success) and 'trucs' (tips) with plus and minus signs. Numbered callouts 01-04 point to specific parts of the worksheet: 01 points to question 01, 02 points to the success and tips tables, 03 points to question 03, and 04 points to question D.

01 kijk terug op de week
Hier evalueer jij je doelen, to-do's en planning. Wat waren jouw afleiders en welke groei heb jij deze week doorgemaakt?

02 bonus
Dit is de plek voor al jouw hoogtepunten.

03 sta stil bij het heden
Check even goed bij jezelf in. Wat is er positief, waar geniet je van en wat wil je nog veranderen?

04 plan de nieuwe week
Bepaal hier welke les van de vorige week jij gaat toepassen en welke stappen jij naar je doel gaat zetten.

vier-wekenevaluatie

Periodiek is het goed om iets meer afstand te nemen en meerdere weken te overzien. Zo kun je **trends** in je gedrag ontdekken. Na iedere vier weken zijn er daarom twee pagina's voor reflectie op de afgelopen tijd. Met deze vier-wekenevaluatie evalueer jij je gedrag van de afgelopen weken, sta je stil bij het heden en plan jij de komende vier weken. Hoe dit werkt, lees je hieronder.

The screenshot shows a worksheet titled 'Vier-wekenevaluatie' with three main sections:

- 01. blik terug op de afgelopen weken:** Contains four questions (Q1-Q4) with horizontal lines for answers. Q1 asks about trends, Q2 about planning, Q3 about goals, and Q4 about habits. Q4 includes a table with columns for 'privé' and 'werk' and rows for 'lezen', 'sporten', 'ontspannen', and 'andere hobby's'.
- 02. sta stil bij het heden:** Includes a sub-section 'haal een paar keer diep adem en stel jezelf daarna de volgende vragen:' with three numbered items (I, II, III) and horizontal lines for answers.
- 03. plan de komende vier weken:** Includes a sub-section 'visualiseer je doel en stel jezelf daarna de volgende vragen:' with three items (A, B, C) and horizontal lines for answers. Item A asks about goals, B asks about the end of the week, and C asks about habits. It ends with the instruction 'Plan nu de komende vier weken. De toekomst is van jou!'.

- 01 blik terug op de afgelopen weken**
Hier bekijk je de trends van de afgelopen weken, leer je van het verleden en benoem je de hoogtepunten voor zowel privé als werk.
- 02 sta stil bij het heden**
Wat kan je doen om nog meer uit je dagen te halen? Bepaal hier hoe je beter kunt plannen, reflecteren en aan welke routines en gewoontes je wilt werken.

- 03 plan de komende vier weken**
Hier benoem je jouw goede voornemens voor de komende vier weken, bepaal je welke stappen je naar jouw doel wilt zetten en wat dit voor jou betekent.

tip meer dagreflectie

Wil je meer ruimte voor dagreflectie? Gebruik dan het 'dagvak' en/of de 'daglijnen' uit het weekoverzicht (tool 06). Wil je nog meer en dieper reflecteren dan kan je een dagboek, een guided journal of de Purpuz Love Journal overwegen. Interesse? Kijk dan even op www.purpuz.com of er een kleur voor je tussenzit.

tip je groei als dagdoel van morgen

Het is super effectief om meteen hetgeen je geleerd hebt de volgende dag toe te passen. Dus heb je bij je 'dagelijkse groei' ingevuld, eerder vertrekken, stel dan de volgende dag als dagdoel: '15 min. eerder weg'. Heb je ingevuld dat je niet moet snauwen, stel dan als dagdoel: 'geduld bewaren'. Vind je dat je te vroeg bent gestopt met een taak, stel dan de volgende dag als dagdoel dat je nog een ding moet afronden als je eigenlijk wilt stoppen.

De Purpuz PRO Promise

doen wat je belooft

Wij zijn ervan overtuigd dat het gebruik van de Purpuz PRO bijdraagt aan een meer gebalanceerd, gelukkig en succesvol leven. Wij geloven in ons product en de positieve impact ervan. We hebben ons uiterste best gedaan om een planner te maken die je helpt jouw dromen te realiseren en je verder brengt dan ooit tevoren. Dit is onze overtuiging.

Heb jij een half jaar lang je best gedaan, netjes alle instructies gevolgd en ben je van mening dat we je niet verder hebben gebracht? Dat je leven, na al je inzet, niet méér in balans, gelukkig en succesvol is? Stuur je ingevulde Purpuz PRO dan met je verhaal retour en je krijgt je geld terug.

Dat is mijn belofte aan jou.



Inspireer anderen

deel je groei

Vergeet niet je vooruitgang te delen met je omgeving, op Instagram of in de Facebook Purpuz Clan. Door het delen van je geluk en succes inspireer je jezelf en anderen om ook hun dromen na te streven. Dat is mooi! Op deze manier brengen we samen meer balans, geluk en succes in mensen hun leven. Vergeet niet @yourpurpuz te taggen. Stap voor stap creëren we zo een wereld waarin iedereen de beste versie van zichzelf is. #purpuzplanner



Instagram
Post & inspireer



Purpuz Clan
Sluit je aan



YouTube
Maak & inspireer



LinkedIn
Doe goede zaken

Suggesties?

jij weet het altijd beter

Een goed idee of verbetering? Deel dit met ons! Stuur je berichtje naar ikweethetbeter@purpuz.com
Wij zetten zelf ook graag een stap vooruit. #purpuztogether

Klaar voor de start

je dromen omzetten in resultaat

Je weet nu hoe de Purpuz PRO werkt, hoe deze is opgebouwd en hoe de Purpuz PRO je helpt bij het behalen van jouw doelen. Je hebt alle tools in handen om snel meer balans, geluk en succes in je leven te creëren. Het is nu aan jou om de volgende stap te zetten. De volgende stap is het invullen van de data in je Purpuz PRO. Na **30 minuten** ben je klaar voor een half jaar. Gedaan? Vink het hieronder af!

to-do's	privé	tijd
Data in de Purpuz PRO ingevuld	♡	30 min
Hulp nodig? Ga dan naar pagina 42	♡	

Nu gaat het echt beginnen: op de volgende pagina start het werkboek. In het werkboek staat een uitgebreid stappenplan om je te helpen met het stellen, plannen en behalen van jouw doel(en). Als je de Purpuz®-methode voor het eerst gebruikt, raad ik je aan om het 8-delige stappenplan te volgen. Op deze manier weet je zeker dat je het maximale uit de Purpuz PRO en uit jouw tijd haalt. Kijk in ieder geval even naar de planningstips op pagina 47 om nog sneller je doelen te behalen. En vergeet niet de zaken die je energie geven én energie kosten op te schrijven. Voor- en achterin je Purpuz PRO zijn hiervoor twee pagina's gereserveerd. Begin meteen. Het is haalbaar. Ik deed het. Jij kan het ook!

Succes!

Clen

tip meer doelen

Start met je eerste doel in het Purpuz Canvas (stap 03 en 04 samen). Heb je meer canvassen nodig? Deze staan achterin vanaf pagina 229.

tip meer energie

Heb je al gezien dat je voorin de Purpuz Planner kunt bijhouden waar je energie van krijgt en dat er achterin ruimte is om bij te houden wat je energie kost? Zo niet, check dit dan nu even voor je verder gaat. Vul beide pagina's met positieve en negatieve dingen. Doe het negatieve minder en het positieve meer. Zo werkt je leven beter.

tip vliegende start

Vanuit de community was er vraag naar masterclasses. Deze zijn ideaal als je alles uit de Purpuz PRO en jezelf wilt halen. Eventueel is individuele begeleiding ook mogelijk. Meer informatie kun je vinden op www.purpuz.com.

tip inspiratie opdoen

Zien hoe anderen Purpuz gebruiken? Volg Purpuz dan op Instagram en Facebook. Zo krijg je de inspiratie die je verdient!

✘ het is de actie, niet de gedachte
aan actie die je verder brengt .

- *Clen Verkleij*



Werkboek

› **stappenplan naar jouw doel**
van droom naar doel in 8 stappen

› **planningstips**
haal sneller je doelen

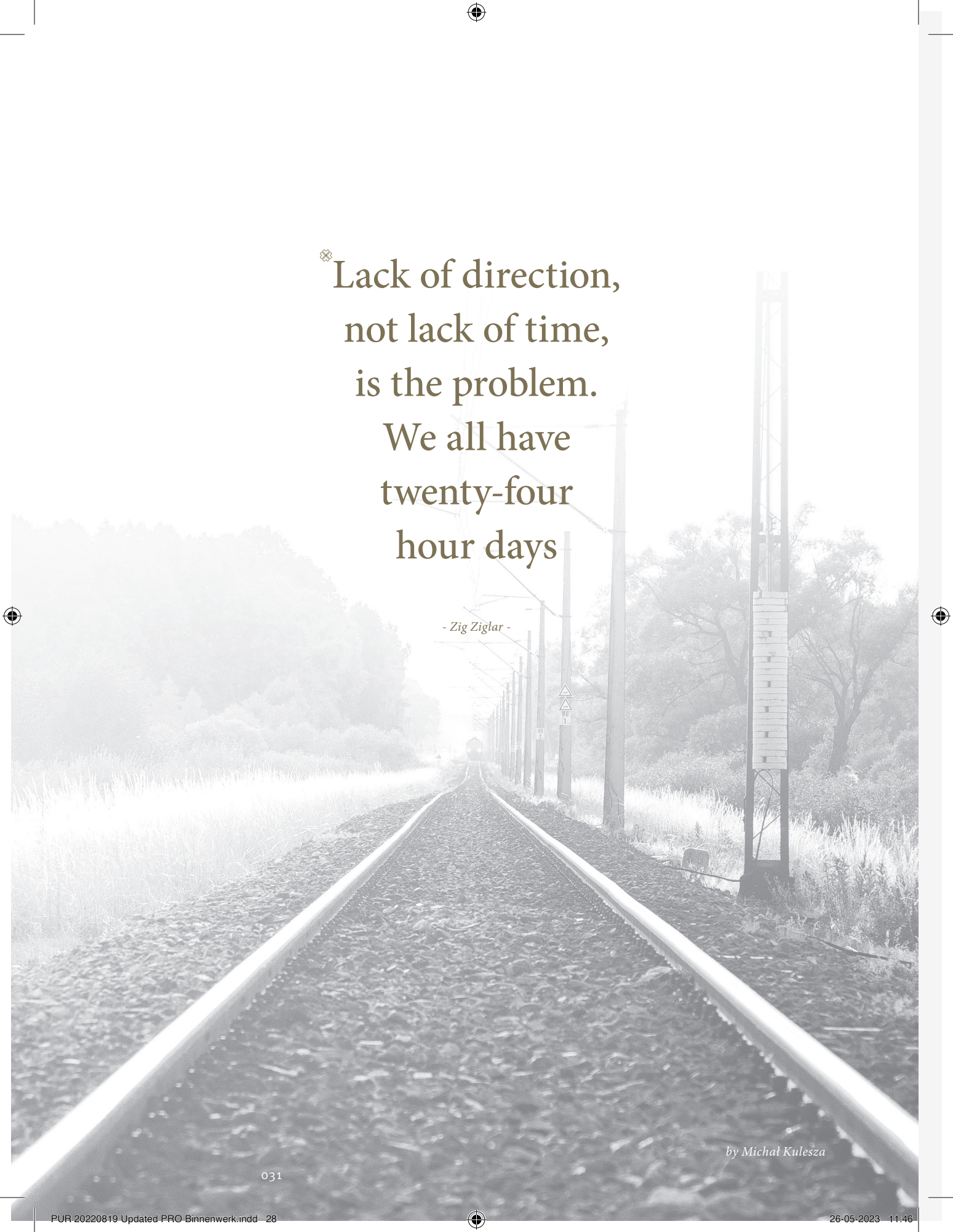
› **JA! Ik kan**
voor meer zelfvertrouwen

Extra planningstools achterin

› **bucketlist**

› **purpuz actie canvas (7x)**
geef je doelen stappen en tijd

› **love journal**
jouw creatieve ruimte



✦ Lack of direction,
not lack of time,
is the problem.
We all have
twenty-four
hour days

- Zig Ziglar -

by Michal Kulesza

Werkboek naar jouw doel

in 8 stappen van droom naar resultaat

Je weet nu hoe de Purpuz PRO werkt. In dit werkboek help ik je om de acht tools stap voor stap toe te passen op je eigen leven. Nog even en je dromen, je doelen en de kleine stappen er naartoe zijn allemaal duidelijk voor je.

Ga er even rustig voor zitten. Als je dit leest, is het waarschijnlijk een van de eerste keren dat je de Purpuz gebruikt; je bent waarschijnlijk dus nog geen PRO. Je zult zien dat hoe vaker je de Purpuz PRO gebruikt, hoe sneller het maken van een planning naar jouw doel gaat.

Voor nu raad ik je aan om **twee uur** vrij te maken in je agenda onder het kopje **'investeren in mezelf'**. Zo kun je rustig alle acht stappen zetten en en ga je gemakkelijk van het visualiseren van je dromen naar een gepland dagdoel in je Purpuz PRO. En ben je perfectionistisch? Dan is het verstandig om met potlood of met uitgumbare pen te werken. Zo kan je altijd gemakkelijk aanpassingen maken. Voer rustig de acht stappen uit. Onthoud, niet alles hoeft in één keer en ook niet perfect.

Succes!

Clen

tip sneller stappen zetten

Vergeet niet de 'geluismakers' voorin de Purpuz PRO in te vullen. Op deze twee pagina's kun je bijhouden wat je gelukkig maakt en je energie geeft. Achterin de Purpuz PRO zijn er twee pagina's waar je op kunt schrijven wat jou juist energie kost. Probeer deze 'energievreter' te vermijden en doe meer dingen die je energie geven. Dit verhoogt je totale energiebalans en met meer energie zet je gemakkelijker de volgende stap in de richting van je doel.

tip krijg extra hulp

Als je straks denkt: hé hier kan ik wel wat extra inspiratie of informatie gebruiken, check dan even YouTube, Instagram of stel je vraag in de Purpuz Clan op Facebook. Daar staat een groeiende groep enthousiaste mede Purpuz gebruikers voor je klaar. Ben je meer van de podcasts, check dan Spotify voor inspirerende interviews met Clen.



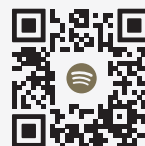
Instagram
Post & inspireer



Purpuz Clan
Sluit je aan



YouTube
Kijk & leer



Spotify
Interviews met

tip PRO hulp

Word je liever persoonlijk geholpen door een professional? Kijk dan op de website naar een Purpuz Masterclass, Purpuz Coaching of mail clen@purpuz.com om direct een afspraak in te plannen.



OI de Purpuz Map

visualiseer je dromen

Om je dromen na te kunnen jagen moet het eerst duidelijk zijn waar je van droomt. Voor het in kaart brengen van jouw **dromen** maak je een mindmap op de pagina hiernaast. Dromen doen we in twee stappen:

1. schrijf eerst rond 'mijn droomwereld' op waar je leven op dit moment uit bestaat; sport, vrienden, werk, wonen, gezondheid etc. Voor een voorbeeld, zie pagina 15.
2. schrijf er daarna in steekwoorden omheen hoe je dat levensgebied over drie jaar graag ziet. Inspiratie nodig? Lees dan de tips hieronder.

Zet een timer op **10 minuten** en schrijf op wat er in je opkomt. Alles is goed en niets is raar. Starten maar!

tip inspiratie nodig per levensgebied?

Stel jezelf de volgende vragen waarbij je ter inspiratie het levensgebied naar keuze kan invullen op de lijn:

- wat is belangrijk voor mij in mijn _____ ?
- hoe ervaar ik mijn _____ op dit moment?
- wat wil ik veranderen in/aan mijn _____ ?

tip stress als inspiratie

Je verwacht het misschien niet, maar achter stress gaan bijna altijd verborgen verlangens schuil. Stress is, als je er even bij stilstaat, dus een goede indicator voor iets dat je eigenlijk wilt veranderen.

Een voorbeeld:

Stel, je hebt meer rust in je werk als doel gekozen. Je bent op weg naar een vergadering en verwacht op tijd te zullen zijn om de laatste voorbereidingen te treffen. Je komt echter onverwacht in een lange file terecht waardoor de reistijd steeds langer wordt. Je ervaart stress. Dit kan komen doordat je nog iets had willen checken en dat nu door de vertraging niet meer lukt. Je verlangen zou dan kunnen zijn dat je de vergadering goed voorbereid had willen ingaan. In het vervolg kan je een strategie verzinnen waardoor je meer rust in je werk vindt. In dit geval zal eerder vertrekken of de voorbereidingen een dag eerder doen, een oplossing kunnen zijn.

tip vraag om hulp

Je hoeft niet alles alleen te doen, vraag direct om hulp als je vastloopt of zet je hulpvraag op social media en zie wie je komt helpen.

STAP

02 vul de Purpuz Matrix in

orden je dromen en kies je eerste doel

Na het invullen van de Purpuz Map (stap 01) zijn jouw dromen en verlangens voor de komende jaren duidelijk. Welke droom je eerste doel wordt, is voor nu nog niet helder. De Purpuz Matrix helpt je bij de **keuze** van dit eerste doel. Doe het volgende:

Neem de Purpuz Map (stap 01) voor je. Sla de pagina half om en stel jezelf daarna per droom de volgende twee vragen:

- hoe graag wil ik dit nou echt?
- hoeveel energie krijg ik ervan om aan deze droom te werken?
- schrijf vervolgens per droom het antwoord op de corresponderende plek in de Purpuz Matrix. De dromen waar je veel wil voor hebt en waar je veel energie van krijgt om aan te werken, schrijf je op bij de 'doeners'. Begin bovenaan in je Purpuz Map (stap 01) en ga door tot al je dromen hiernaast in de Purpuz Matrix staan. Meer uitleg nodig? Blader dan terug naar pagina 16.

kies je eerste doel

Ga terug naar de door jou zojuist ingevulde Purpuz Matrix.

- omcirkel, uit de 'doeners', die droom waar je de grootste 'wil' voor hebt en waar je de meeste 'energie' van krijgt om aan te werken. Gefeliciteerd! Je hebt nu jouw eerste **doel** gekozen. Mijn eerste doel is:

Sta even stil bij wat het behalen van dit doel voor jou betekent.

- vul nu de volgende zin aan. Het behalen van mijn eerste doel betekent voor mij:

tip

testers testen

Gebruik 'experimenteren met' uit het vier-weken- en het weekoverzicht om te kijken wat er wel en wat er niet voor je werkt.

tip

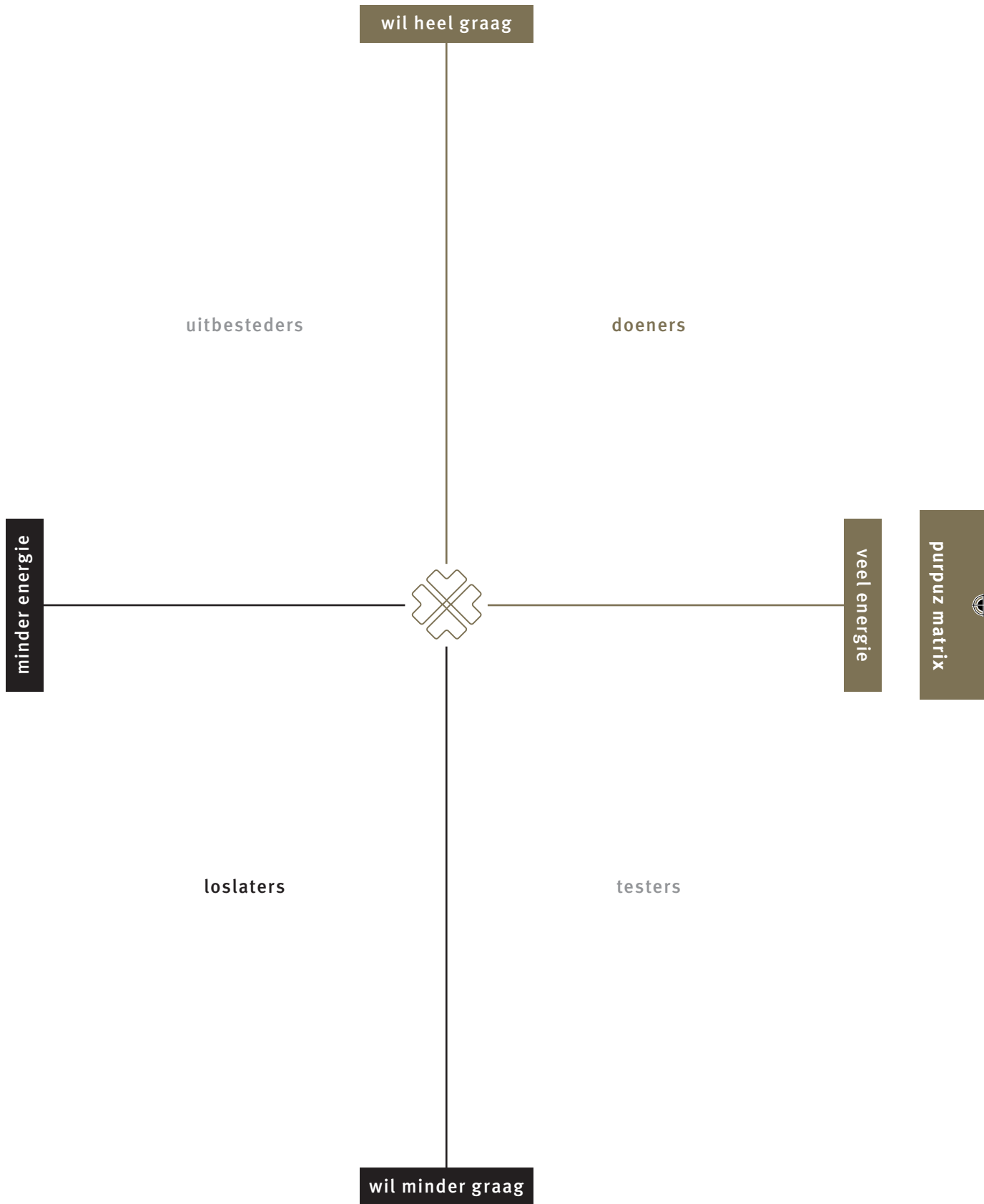
geld, kwaliteit en tijd creëren

Echte (bedrijfs)groei komt vaak pas als je zaken aan anderen overlaat. Kijk kritisch of er zaken zijn die een ander beter, sneller of goedkoper kan doen. Soms kost uitbesteden in het begin even meer tijd, maar daarna ben je vrij van de verplichting, de inspanning en de stress; een goede investering dus!

tip

zorgeloos uitbesteden doe je zo

Maak wanneer je iets uitbesteedt een lijstje; wat de ander moet doen, hoe vaak en wanneer je blij bent met het resultaat.



moodboard

› plak, teken of kleur hier je doel ‹

tip

confronteer jezelf

Gebruik het moodboard hierboven of nog beter knutsel er zelf één op A3-formaat. Hang dit A3 moodboard op een prominente plek en confronteer jezelf dagelijks met jouw verlangens, doelen en dromen.

moodboard

› plak, teken of kleur hier je doel ‹

tip

motiveer jezelf!

Kies een foto van je (eerste) doel en stel deze in als startscherm op al je devices; telefoon, computer en tablet. Inspiratie kun je vinden in magazines, het internet of op social media.

STAP

03 maak een Purpuz Plan

deel je doel op in kleine stappen

Kleine stappen naar je doel zijn gemakkelijker te zetten, dan grote stappen. Daarom maak je hieronder door middel van mindmapping een Purpuz Plan. Met het Purpuz Plan deel je jouw grotere doel, uit stap 02, op in **kleine** overzichtelijke **stappen**. Zo creëer je overzicht voor jezelf en haal je sneller je doel. Ga als volgt te werk:

- schrijf je doel in het midden van het Purpuz Plan
- schrijf er zo veel mogelijk subdoelen omheen, die nodig zijn om je doel te behalen
- schrijf op uit welke kleinere stappen deze subdoelen bestaan; hoe meer en gedetailleerder, des te beter

Om focus te behouden raad ik je aan om maar aan één doel tegelijk te werken. Wanneer je aan de Purpuz®-methode gewend bent, kun je er een tweede doel, voor privé of werk, bijnemen. Meer Purpuz Plannen vind je achterin vanaf pagina 229.

purpuz plan

subdoel

doel

subdoel

STAP

04 maak een Purpuz Pad

voeg tijd en volgorde toe

Om de stappen uit je Purpuz Plan (stap 03) te kunnen plannen, moet iedere stap voorzien worden van hun geschatte **tijd** en **volgorde**. Hierna vul je de stappen in het Purpuz Pad in. Zie voor voorbeelden pagina 17-20. Mocht het nummeren niet lukken, geen probleem. Begin dan met een eerste stap. Plan deze stap in je week-planner en voer hem uit. Vraag je daarna af: wat is de volgende stap? En plan die in. Ga zo door tot je doel is bereikt. Voor nu:

- schat per stap uit je Purpuz Plan de tijd in die het je kost om deze stap te zetten. Schrijf bij elke stap deze geschatte tijd.
- bepaal vervolgens de meest logische volgorde waarin je de stappen gaat zetten. Welke stap is het meest logisch om als eerste te doen? Dat is stap 01, je start. Welke stap is hierna logisch? Dat is stap 02. Ga door tot al jouw stappen een nummer hebben. Klaar met stappen nummeren?
- schrijf dan de stappen tot je doel, samen met de geschatte tijd, hieronder in het Purpuz Pad

stap

purpuz pad	
stap	tijd
01	
02	
03	
04	
05	
06	
07	
08	
09	
10	
11	
12	
13	
14	

meer canvassen vind je vanaf pagina 229

totale tijd tot doel:

deadline op:

actie canvas

STAP

04 **vervolg**

bepaal je deadline

Fantastisch! Door het invullen van het Actie Canvas (stap 03 en 04) heb je jouw droom omgezet naar een planbaar doel. Je hebt je grotere doel opgedeeld in kleine stappen er naartoe. Je weet nu ook hoeveel tijd het zetten van deze stappen jou gaat kosten. We gaan nu de **deadline** voor jouw doel bepalen.

- bepaal hoeveel uur je gemiddeld per week aan je doel wilt werken. Realiseer je goed wat deze investering voor jou per vier weken en per week betekent:

Per week wil ik _____ uur besteden aan mijn doel.

Volgens mijn ingevulde Purpuz Pad kost het behalen van mijn doel _____ uur.

Een realistische deadline voor mijn doel is dan over _____ weken.

- schrijf nu deze realistische deadline voor jouw doel op in het Purpuz Pad. Plaats vervolgens de deadline op de juiste dag in het vier-wekenoverzicht. Eventueel kan je de deadline ook al invullen in de weekplanner.

De drie volgende stappen helpen jou om je doel te plannen per vier weken (stap 05), per week (stap 06) en per dag (stap 07). Zo kom je steeds een stukje dichterbij je doel. Onthoud dat wanneer je naar je doel blijft bewegen je altijd je doel behaalt. Rustig en stapje voor stapje, succes na succes, het hoeft niet in één keer.

tip sneller doelen behalen

Wil je de kans op het snel behalen van je doelen vergroten? Werk dan aan één doel tegelijk. Zo behoud je focus en behaal je sneller resultaat.

tip meer doelen

Achterin de Purpuz PRO (vanaf pagina 225) is er ruimte om meer doelen uit te werken. Hier vind je naast zeven extra Actie Canvassen ook extra notitieruimte en pagina's uit de populaire Purpuz Love Journal.

tip groots aftellen

Voor een groot overzicht op je doelen is er de Purpuz Jaarplanner, een A1 poster waarbij je super goed kunt zien hoeveel tijd je nog hebt tot je doel, event of deadline. Misschien ook iets voor jou? Kijk even op www.purpuz.com.

Easy Purpuz PRO setup

in 30 minuten klaar voor een half jaar

Het voordeel van de Purpuz PRO is dat deze geen datum heeft. Je kunt dus beginnen aan je dromen wanneer je wilt. Mocht je even niet aan je doelen willen werken, omdat je bijvoorbeeld op vakantie gaat, kun je de PRO even pauzeren zonder dat dit verloren pagina's oplevert. Dit voordeel heeft ook een nadeel; je kunt namelijk ook stoppen met het werken aan je dromen wanneer je even wat minder motivatie hebt. We weten allemaal dat je dan natuurlijk niet echt wilt stoppen met het werken aan je droomleven, maar soms lijkt het gewoon te gebeuren. Wil je dit voorkomen? Vul dan de data in de Purpuz PRO meteen in tot en met de laatste pagina. Blader voor de data terug naar het jaaroverzicht op pagina 5-6 of zoek de data op in je telefoon. Als je er even voor gaat zitten ben je direct klaar voor een half jaar. Een bijkomend voordeel is dat je een toekomstige afspraak minder snel op een verkeerde dag zet. Een derde voordeel is dat je door het invullen van alle data je meer noodzaak creëert om iedere dag aan je dromen te blijven werken.

Lijkt het invullen van de gehele Purpuz PRO je een te grote stap?

Zet dan een timer op **2 minuten**.

- vul de dagen van de maand en de weken in
- stop niet totdat de timer gaat

Hoe ver ben je gekomen, viel het mee? Dan is het gemakkelijker als je er nu voor blijft zitten en meteen doornummert tot het einde. Zet in ieder geval nog een timer op twee minuten. Zelf zet ik vaak een leuk liedje op repeat en is het zo gebeurd.

Insanity

‘doing the same thing over and over again
and expecting different results’

- Albert Einstein

tip maak een afspraak

Spreek met iemand af dat op het moment dat jij niet meer aan je doelen werkt je een tegenprestatie moet verrichten. Dit kan tijd, een handeling of geld zijn. Geld werkt voor veel mensen goed. Spreek bijvoorbeeld af dat wanneer jij jouw Purpuz PRO een dag niet gebruikt je 50 euro aan een goed doel doneert. Werkt dit nog steeds niet? Maak de prikkel dan sterker. Dit kan een verhoging van het bedrag zijn of een donatie aan een doel dat je helemaal niet wilt supporten.

tip speel op safe

Gebruik potlood of uitwisbare pen om de dagen in de Purpuz PRO in te vullen. Zo kun je gemakkelijk wijzigingen doorvoeren en blijft je PRO mooi.

Je hebt een deadline bepaald voor het behalen van je **doel** (stap 04). Je weet nu hoeveel tijd je per vier weken moet **inplannen** om jouw deadline te halen. Nu gaan we het vier-wekenoverzicht invullen.

Neem een vier-wekenoverzicht voor je. De eerste staat op pagina 53-54.

- check of de maand, de weken en de dagen goed zijn ingevuld
- blader terug naar je ingevulde Actie Canvas (stap 03 en stap 04)
- schrijf onder ‘vier-wekendoelen’ de stappen uit het Purpuz Pad die je deze vier weken wilt zetten
- vul de balansrubrieken (‘afspreken met’, etc.) in
- plan daarna de stappen uit de ‘vier-wekendoelen’ in de komende weken
- plan daarna ook de balansrubrieken (‘afspreken met’ etc.) op de dagen in

‘If You fail to plan, You are planning to fail’

- Benjamin Franklin

tip creëer urgentie voor jezelf

Jezelf een doel stellen en het doel daadwerkelijk behalen is heel iets anders. Door een commitment met jezelf (of een ander) aan te gaan maak je het behalen van jouw doel makkelijker. Wil je bijvoorbeeld een marathon lopen? Schrijf je dan in voor een mooie loop. Wil je Frans leren? Plan dan als deadline een tripje naar Frankrijk. Op deze manier wordt jouw doel nog tastbaarder en tevens beloon je jezelf voor jouw geleverde inzet.

tip update je planning

Het kan gebeuren dat terwijl je aan je doel werkt er stappen zijn die:

- meer/minder tijd kosten dan verwacht;
- erbij komen;
- of van volgorde veranderen.

Dit is niet erg. Je kunt deze stappen gewoon wijzigen in je Actie Canvas. Vergeet niet dat deze wijzigingen in de stappen ook zorgen voor wijzigingen in je planning en mogelijk ook in je deadline.

tip plan je planning in

Als je iets inplant, vergroot dit de kans dat je het ook echt doet. Zo is het ook met het gebruik van de Purpuz PRO. Wil je de kans vergroten dat je de Purpuz PRO gebruikt, bepaal dan nu een vast moment om je weekplanning te maken.

Mijn weekplanning maak ik op _____ morgen/middag/avond.

Dit doe ik voor/ na _____

- plan wekelijks het maken van je weekplanning in. Doe dit nu meteen voor de komende vier weken.

STAP 06 maak een weekoverzicht

creëer balans in je week

Het vier-wekenoverzicht (stap 05) is inmiddels ingevuld. Je weet nu welke stappen je de komende vier weken wilt zetten. Je kan nu beginnen met het maken van je **weekplanning**. Het plannen van de week doe je in twee stappen. De eerste stap, het weekoverzicht, is om te kijken of je eerder gestelde vier-wekendoelen nog realistisch zijn, je creëert er balans en je werkt er aan je positieve gewoontes. De tweede stap, de weekplanning (stap 07), is om je 'to-do's' te plannen op de dagen van de week. We beginnen nu met het invullen van het weekoverzicht.

Neem een weekoverzicht voor je. De eerste staat op pagina 55-56.

- check of de maand, de week en de dagen goed zijn ingevuld
- blader vervolgens terug naar het vier-wekenoverzicht. Hier vind je de weekplanning zoals je die eerder globaal hebt gemaakt.
- beoordeel of de planning voor je vier-wekendoelen nog realistisch is
- bekijk wat je uit de vier-weken balansrubrieken voor deze week had ingepland. Vul deze aan met de balansrubrieken van deze week.
- vul je habit tracker in en bepaal met welke habits je deze week wilt beginnen, welke je wilt behouden of wilt versterken. Kijk voor een uitgebreide uitleg en voor tips om het meeste uit je Purpuz habit tracker te halen op pagina 23.

tip orden je dag als een PRO

Gebruik het weekoverzicht om notities per dag te maken. Zo houd je alles overzichtelijk bij elkaar. Wil je nog meer ruimte, combineer dan de PRO met de Purpuz Love Journal. Voor overzicht schrijf je dan de paginanummers uit de Love Journal op in je PRO.

tip beter overzicht

Plannen met kleur helpt je om een beter overzicht te krijgen op je week; gebruik hiervoor een viltstift, marker of kleurenpen. Gebruik bijvoorbeeld geel voor jezelf, blauw voor financiën en groen voor vrienden. Welke kleur gebruik jij voor welke activiteit? Creëer je eigen legenda hieronder:

<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____

07 maak een weekplanning

bepaal je weekdoel

In het weekoverzicht (stap 06) heb je globaal uitgewerkt wat je die week wilt doen. In de weekplanner plan en zet je de **concrete stappen** naar je doel.

je Purpuz PRO deze week

Neem een weekoverzicht voor je. De eerste staat op pagina 57-58.

- check of de maand, de week en de dagen goed zijn ingevuld
- schrijf al je vaststaande afspraken op als je dit nog niet had gedaan (werk, lessen, tandarts, sport etc.)
- bepaal je weekdoelen voor zowel privé als werk en vul ze in

je to-do's voor privé en werk

- blader terug naar je ingevulde vier-wekenoverzicht (stap 05). Hier vind je de weekplanning die je eerder globaal hebt gemaakt.
- schrijf de stappen, naar je doel, die je deze week wil gaan zetten op onder de 'to-do's'
- vul je week to-do's aan met wat je verder deze week nog wilt doen voor privé en werk
- voorzie de to-do's van de geschatte tijd en eventuele deadline(s)
- plan je to-do's op de dagen van de week in
- blader terug naar het weekoverzicht
- plan ook de balansrubrieken ('afspraken met', etc.) op de dagen van de week in

Super! Je hebt nu je eerste weekplanning gemaakt. Het is nu tijd voor de start van je eerste dag.

dagplanning

Bij het maken van je weekplanning, heb je jouw **to-do's** voor iedere dag al bepaald. Je kunt dus snel met de dag **beginnen**.

start je dag goed

- check of er wijzigingen zijn in je agenda. Zo ja, pas dan je dagplanning aan.
- bepaal je dagdoel. Stel jezelf de vraag: wat voor iets moois ga ik vandaag doen? Wat wil ik vandaag zeker gedaan hebben of wat heeft vandaag mijn focus?
- start met je dag. De Purpuz PRO geeft je de ruimte om zelf te bepalen wanneer jij je dagplanning begint en eindigt. De reeds ingevulde uren kun je zelf aanvullen of wijzigen.

'If you don't have 10 minutes. You don't have a life'

- Tony Robbins

STAP 08 reflecteer en leer

ga effectief vooruit

De vorige zeven stappen hebben je gebracht van een droom naar een gepland dagdoel. Super goed! Nu hoef je alleen nog maar de stappen uit je Purpuz Pad (stap 04) te zetten om je doel ook echt te behalen. Om dit snel en effectief te doen is reflectie nodig. Door reflectie **stuur je bij** als je even van je pad dreigt te gaan. Zo gaan je acties zoveel mogelijk in de richting van je doel. Super effectief dus! Daarom is er aan het einde van iedere dag ruimte voor een korte reflectie. Het beantwoorden kost je één minuut. Maak je van jouw groei je dagdoel, dan zet je in deze planner minimaal 168 stappen naar een beter leven. Awesome!

sluit je dag positief af

- geef aan het einde van iedere dag antwoord op de volgende reflectievragen:
 - + wat ging vandaag goed, waar ben ik trots op of wat waardeer ik aan deze dag?
 - ↗ waar kan ik morgen in groeien, is er iets wat ik beter of anders kan doen?
- Bepaal wanneer jij je dagreflectie invult. Mijn **dagreflectie** vul ik in voor/na:

- Plan je dagreflecties voor de komende week in de dagen van de Purpuz PRO. Ga door met het plannen van je dagreflectie totdat dit een routine is geworden.

Na zeven dagreflecties is er de weekreflectie. Hierbij kijk je terug op de afgelopen week, sta je stil bij het heden en plan je de volgende week.

- Bepaal wanneer jij je weekreflectie invult. Mijn **weekreflectie** vul ik in voor/na:

- Plan je weekreflectie voor de komende vier weken in de Purpuz PRO. Ga door met het plannen van je weekreflectie totdat dit een routine is geworden.

Na vier weken is er de vier-wekenevaluatie. Met deze evaluatie monitor jij de trends in je gedrag van de afgelopen vier weken. Zo kan je jezelf bijsturen en verbeteren, zodat je verder komt.

- Bepaal wanneer jij je vier-wekenevaluatie invult. Mijn **vier-wekenevaluatie** vul ik in voor/na:

- Plan je vier-wekenevaluatie alvast voor de komende twee keer in de Purpuz PRO. Ga door met het plannen van je vier-wekenevaluatie totdat dit een routine is geworden.

tip reflectie tracker

Een goede manier om reflectie een onderdeel te laten worden van je routine is om reflectie op te nemen in je wekelijkse habit tracker. Ook een idee voor jou?

Tips om te plannen

zo haal je nog sneller je doelen

01 leer sneller nieuwe gewoontes

Nieuwe gewoontes leer je gemakkelijker wanneer je een nieuwe positieve gewoonte koppelt aan een bestaande routine. Een routine zoals tandenpoetsen, ontbijten, lunchen of de hond uitlaten.
#purpuzritual

02 creëer meer overzicht

Gebruik kleuren in je planning om de verschillende categorieën of doelen waar je aan werkt beter te kunnen onderscheiden. Tekens, als S voor sport en M voor mediteren, kunnen je ook helpen gemakkelijker overzicht te houden in je planning. Op pagina 44 is er ruimte voor een eigen legenda.

03 plan vooruit

Gun jezelf rust en plan vooruit. Als je bijvoorbeeld al weet wat je morgen wilt gaan doen, dan kun je rustig gaan slapen omdat je dagplanning al duidelijk is.

04 doe het stap voor stap

Het hoeft niet in één keer. Kleine stappen voorwaarts naar je doel, daar gaat het om. Het is niet raar als je een tijdje aan iets nieuws moet wennen en dingen niet zo snel gaan als gehoopt. Pak je Actie Canvas er rustig bij en zet de volgende stap naar beter.

05 streep, vink en krul

Stap gezet? Streep, vink of zet een krul door je gezette stappen. Afvinken geeft een boost aan je motivatie. Wil je lekker veel afvinken, neem dan 'gewerkt aan Purpuz' op in je habit tracker.

06 zet een timer

Werk je aan een to-do? Zet dan een timer op bijvoorbeeld 30 of 40 minuten. Werk gedurende die tijd alleen aan je doel. Zet geluiden en notificaties op al je (mobiele) apparaten uit. Laat je niet afleiden en stop pas wanneer de timer gaat. Je zult zien dat je door de focus, sneller, met meer plezier en vaak ook met een kwalitatief beter resultaat je doel bereikt.

07 haal de druk eraf

Plan activiteiten niet aaneen, maar houd ruimte voor pauzes en onvoorziene tijdvreters. Plan to-do's die veel tijd kosten over meerdere dagen in. Doe de to-do's waar je tegen opziet meteen op maandagochtend. Zo ervaar je meteen succes aan het begin van je week en ben je de rest van de week klaar om te shinen!

Tot slot

door tot het eind

Tussentijds zullen er vast momenten zijn dat je het even niet meer ziet zitten of denkt 'dit gaat me nooit lukken', heb dan vertrouwen. Je hebt eerder al zoveel geleerd en gedaan. Kijk maar snel op de volgende pagina: 'JA! Ik kan'. Ga daarom dus door met het maken van planningen totdat je jouw doel hebt behaald. Ook als het even tegenzit. Je kan dit!

Heb je jouw doel behaald?

Vier het! Deel je vooruitgang op Instagram, Facebook en natuurlijk in de Purpuz Clan. Schroom niet! Zo inspireer je anderen om ook hun dromen waar te maken. Dat is mooi! Op deze manier brengen we samen meer balans, geluk en succes in mensen hun leven. Stap voor stap creëren we zo een wereld waarin iedereen de beste versie van zichzelf is.

Geniet, rust uit en start daarna je volgende #purpuzstory.

Succes. Ik deed het.

Jij kan het ook!

Clen Verkleij

Bedenker en 1^e gebruiker van de Purpuz[®]-methode

✦ **het is de actie, niet de gedachte aan actie die je verder brengt .**

- Clen Verkleij

tip vragen?

Stel je vragen in de Facebook Purpuz Clan of kijk op purpuz.com voor meer hulp, masterclasses en individuele begeleiding. Vanuit een aanhoudende vraag zijn we bezig met het opzetten van een coachingsprogramma, zodat we je ook een-op-een kunnen begeleiden naar je doel(en).

tip family support

Wanneer je huishouden goed georganiseerd is, is het makkelijker om in balans aan je doel(en) te werken. Een (Purpuz) familieplanner kan je hierbij helpen. Het gebruik van een familieplanner zorgt voor meer organisatie, overzicht en minder stress in het gezin. Er is nu ook een familieplanner zonder datum. Meer informatie vind je op www.purpuz.com.

wall of fame

► wees trots op alles wat je hebt bereikt ◀

JA! Ik kan

› op deze skills kan ik altijd vertrouwen ‹

Schrijf, teken en plak hier alle vaardigheden die je hebt en waarvan je weet dat je ze beheerst. Dit geeft je kracht en boost je zelfvertrouwen. Dit kunnen kleine dingen zijn, maar ook grotere prestaties waar je trots op bent. Gaat het even wat minder – en dit gaat gebeuren – ga dan naar deze pagina en voedt je geloof dat het goed komt.

‘Successful
people are
not gifted;
they just
work hard,
then succeed
on purpuz’

- *G.K. Nielson*



Planner PRO

pas de Purpuz®-methode toe

iedere vier weken

› vier-wekenoverzicht

je doelen plannen

› vier weken

plannen, actie en reflectie

› vier-wekenevaluatie

genieten van je groei

maand

maandag

dinsdag

woensdag

vier weken

Check-in

- ▶ welke stappen naar mijn doel wil ik deze vier weken zetten?
- ▶ wat wil ik nog meer doen in deze vier weken?
- ▶ plan dit hier in.

 afspreken met

waar naartoe

experimenteren met





















beloning aan mezelf

week:			
week:			
week:			
week:			

vier-wekendoelen

privé stap tijd

werk stap tijd

donderdag

vrijdag

zaterdag

zondag

notities

Check-in

- ▶ welke stappen naar mijn doel wil ik deze week gaan zetten?
- ▶ wat wil ik deze week nog meer doen?
- ▶ plan dit in de week.

 afspreken met

waar naartoe

experimenteren met

beloning aan mezelf

ma :

di :

wo :

do :

vr :

za :

zo :



habit tracker

	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag



maand

week

01 van 24

maandag _____

dinsdag _____

woensdag _____

dagdoel

dagdoel

dagdoel

weekdoel

privé _____

werk _____

10

10

10

12

12

12

14

14

14

16

16

16

⊗ **Wie in balans zijn doelen haalt, is gelukkig en succesvol.**

uitdaging

Doorloop de acht stappen uit je werkboek vanaf pagina 30. Zo start je de Purpuz PRO goed.

reflectie

overwinning

groei



to-do's

privé

tijd

werk

tijd



Ingevuld week- & vier-wekenoverzicht





donderdag _____

vrijdag _____

zaterdag _____

zondag _____

dagdoel

dagdoel

dagdoel

dagdoel

10

10

10

10

12

12

12

12

14

14

14

14

16

16

16

16



notities





Weekreflectie

kijk terug, sta stil bij het heden en plan je week

kijk terug op de week

blader terug door de week en stel jezelf daarna de volgende vragen:

01 Als ik naar mijn ingevulde doelen (habit tracker, week- en dagdoelen) kijk, valt mij op dat:

02 Heb ik deze week al mijn geplande to-do's gedaan? Hoe kwam dat?

03 Heb ik deze week voldoende tijd vrijgemaakt om te werken aan mijn doelen? Waardoor kwam dat?

04 Afgelopen week heb ik mij in het bereiken van mijn doelen laten afleiden door:

05 Deze groei heb ik deze week doorgemaakt:

privé

werk

_____	+	_____	+
_____	+	_____	+
_____	+	_____	+

bonus

01 Deze week heb ik het meest **genoten** van:

02 Mijn grootste **succes** deze week was:

03 Het meest **trots** was ik deze week op:

04 De belangrijkste **les** deze week was:



sta stil bij het heden

haal een paar keer diep adem en stel jezelf daarna de volgende vragen:

I Ik ben op dit moment het meest trots op:

II Van deze geluksmakers geniet ik vandaag:

III Met deze levensgebieden uit mijn Purpuz Map ben ik gelukkig:

IV Met deze levensgebieden ben ik minder gelukkig:

bedenk wat je er volgende week mee gaat doen of besluit het (voor nu) zo te laten.

plan de nieuwe week

visualiseer je doel en stel jezelf daarna de volgende vragen:

A Deze habit(s) wil ik veranderen/versterken:

B Om sneller mijn gestelde doel te behalen ga ik komende week het volgende doen voor:

privé _____ **werk** _____

C Voor het einde van de volgende week heb ik stap _____ tot _____ uit mijn Purpuz Pad gezet.

D Het behalen van dit doel (zie C) betekent voor mij:

Plan nu de nieuwe week. De toekomst is van jou!

maand

week
02 van 24

week

Check-in

- ▶ welke stappen naar mijn doel wil ik deze week gaan zetten?
- ▶ wat wil ik deze week nog meer doen?
- ▶ plan dit in de week.

 afspreken met

waar naartoe

experimenteren met

beloning aan mezelf

ma :

di :

wo :

do :

vr :

za :

zo :



maand

week

02 van 24

maandag _____

dinsdag _____

woensdag _____

dagdoel

dagdoel

dagdoel

weekdoel

privé _____

werk _____

10

10

10

12

12

12

14

14

14

16

16

16

⊗ Geluk begint bij weten waar je gelukkig van wordt .

uitdaging

Plan iedere dag van de week een geluksmaker in en voeg er één aan je lijst toe op pagina 1 wanneer je een nieuwe ontdekt.

reflectie

overwinning

groei



to-do's

privé

tijd

werk

tijd



Aanmelden Purpuz Clan (FB)

30 sec





donderdag _____

vrijdag _____

zaterdag _____

zondag _____

dagdoel

dagdoel

dagdoel

dagdoel

10

10

10

10

12

12

12

12

14

14

14

14

16

16

16

16



notities





Weekreflectie

kijk terug, sta stil bij het heden en plan je week

kijk terug op de week

blader terug door de week en stel jezelf daarna de volgende vragen:

01 Als ik naar mijn ingevulde doelen (habit tracker, week- en dagdoelen) kijk, valt mij op dat:

02 Heb ik deze week al mijn geplande to-do's gedaan? Hoe kwam dat?

03 Heb ik deze week voldoende tijd vrijgemaakt om te werken aan mijn doelen? Waardoor kwam dat?

04 Afgelopen week heb ik mij in het bereiken van mijn doelen laten afleiden door:

05 Deze groei heb ik deze week doorgemaakt:

privé

werk

_____	+	_____	+
_____	+	_____	+
_____	+	_____	+

bonus

01 Deze week heb ik het meest **genoten** van:

02 Mijn grootste **succes** deze week was:

03 Het meest **trots** was ik deze week op:

04 De belangrijkste **les** deze week was:



sta stil bij het heden

haal een paar keer diep adem en stel jezelf daarna de volgende vragen:

I Ik ben op dit moment het meest trots op:

II Van deze geluksmakers geniet ik vandaag:

III Met deze levensgebieden uit mijn Purpuz Map ben ik gelukkig:

IV Met deze levensgebieden ben ik minder gelukkig:

bedenk wat je er volgende week mee gaat doen of besluit het (voor nu) zo te laten.

plan de nieuwe week

visualiseer je doel en stel jezelf daarna de volgende vragen:

A Deze habit(s) wil ik veranderen/versterken:

B Om sneller mijn gestelde doel te behalen ga ik komende week het volgende doen voor:

privé _____ **werk** _____

C Voor het einde van de volgende week heb ik stap _____ tot _____ uit mijn Purpuz Pad gezet.

D Het behalen van dit doel (zie C) betekent voor mij:

Plan nu de nieuwe week. De toekomst is van jou!

maand

week
03 van 24

week

Check-in

- ▶ welke stappen naar mijn doel wil ik deze week gaan zetten?
- ▶ wat wil ik deze week nog meer doen?
- ▶ plan dit in de week.

 afspreken met

waar naartoe

experimenteren met

beloning aan mezelf

ma :

di :

wo :

do :

vr :

za :

zo :



maand

week

03 van 24

maandag _____

dinsdag _____

woensdag _____

dagdoel

dagdoel

dagdoel

weekdoel

privé

werk

10

10

10

12

12

12

14

14

14

16

16

16

Reflectie geeft inzicht, planning vooruitgang .

uitdaging

Reflecteer deze week dagelijks op je gemaakte planning; wat kun je morgen beter plannen?

Uitdaging gedaan?

overwinning

groei



to-do's

privé

tijd

werk

tijd



donderdag _____

vrijdag _____

zaterdag _____

zondag _____

dagdoel

dagdoel

dagdoel

dagdoel

10

10

10

10

12

12

12

12

14

14

14

14

16

16

16

16



notities



Weekreflectie

kijk terug, sta stil bij het heden en plan je week

kijk terug op de week

blader terug door de week en stel jezelf daarna de volgende vragen:

01 Als ik naar mijn ingevulde doelen (habit tracker, week- en dagdoelen) kijk, valt mij op dat:

02 Heb ik deze week al mijn geplande to-do's gedaan? Hoe kwam dat?

03 Heb ik deze week voldoende tijd vrijgemaakt om te werken aan mijn doelen? Waardoor kwam dat?

04 Afgelopen week heb ik mij in het bereiken van mijn doelen laten afleiden door:

05 Deze groei heb ik deze week doorgemaakt:

privé

werk

<hr/>	+	<hr/>	+
<hr/>	+	<hr/>	+
<hr/>	+	<hr/>	+

bonus

01 Deze week heb ik het meest **genoten** van:

02 Mijn grootste **succes** deze week was:

03 Het meest **trots** was ik deze week op:

04 De belangrijkste **les** deze week was:



sta stil bij het heden

haal een paar keer diep adem en stel jezelf daarna de volgende vragen:

I Ik ben op dit moment het meest trots op:

II Van deze geluksmakers geniet ik vandaag:

III Met deze levensgebieden uit mijn Purpuz Map ben ik gelukkig:

IV Met deze levensgebieden ben ik minder gelukkig:

bedenk wat je er volgende week mee gaat doen of besluit het (voor nu) zo te laten.

plan de nieuwe week

visualiseer je doel en stel jezelf daarna de volgende vragen:

A Deze habit(s) wil ik veranderen/versterken:

B Om sneller mijn gestelde doel te behalen ga ik komende week het volgende doen voor:

privé _____ **werk** _____

C Voor het einde van de volgende week heb ik stap _____ tot _____ uit mijn Purpuz Pad gezet.

D Het behalen van dit doel (zie C) betekent voor mij:

Plan nu de nieuwe week. De toekomst is van jou!

maand

week
04 van 24

week

Check-in

- ▶ welke stappen naar mijn doel wil ik deze week gaan zetten?
- ▶ wat wil ik deze week nog meer doen?
- ▶ plan dit in de week.

 afspreken met

waar naartoe

experimenteren met

beloning aan mezelf

ma :

di :

wo :

do :

vr :

za :

zo :



maand

week

04 van 24

maandag _____

dinsdag _____

woensdag _____

dagdoel

dagdoel

dagdoel

weekdoel

privé _____

werk _____

10

10

10

12

12

12

14

14

14

16

16

16

⊗ **Resultaat**
maakt van
een beginneling
een succes .

uitdaging

*Rond voor het weekend je
 weekdoelen af waardoor jij
 je succesvol voelt en deel dit
 met je omgeving. #purpuz*

reflectie

overwinning

groei



to-do's

privé

tijd

werk

tijd



Ingevuld eerste vier-wekenevaluatie

15 min



donderdag _____

vrijdag _____

zaterdag _____

zondag _____

dagdoel

dagdoel

dagdoel

dagdoel

10

10

10

10

12

12

12

12

14

14

14

14

16

16

16

16



notities



Weekreflectie

kijk terug, sta stil bij het heden en plan je week

kijk terug op de week

blader terug door de week en stel jezelf daarna de volgende vragen:

01 Als ik naar mijn ingevulde doelen (habit tracker, week- en dagdoelen) kijk, valt mij op dat:

02 Heb ik deze week al mijn geplande to-do's gedaan? Hoe kwam dat?

03 Heb ik deze week voldoende tijd vrijgemaakt om te werken aan mijn doelen? Waardoor kwam dat?

04 Afgelopen week heb ik mij in het bereiken van mijn doelen laten afleiden door:

05 Deze groei heb ik deze week doorgemaakt:

privé

werk

_____	+	_____	+
_____	+	_____	+
_____	+	_____	+

bonus

01 Deze week heb ik het meest **genoten** van:

02 Mijn grootste **succes** deze week was:

03 Het meest **trots** was ik deze week op:

04 De belangrijkste **les** deze week was:



sta stil bij het heden

haal een paar keer diep adem en stel jezelf daarna de volgende vragen:

I Ik ben op dit moment het meest trots op:

II Van deze geluksmakers geniet ik vandaag:

III Met deze levensgebieden uit mijn Purpuz Map ben ik gelukkig:

IV Met deze levensgebieden ben ik minder gelukkig:

bedenk wat je er volgende week mee gaat doen of besluit het (voor nu) zo te laten.

plan de nieuwe week

visualiseer je doel en stel jezelf daarna de volgende vragen:

A Deze habit(s) wil ik veranderen/versterken:

B Om sneller mijn gestelde doel te behalen ga ik komende week het volgende doen voor:

privé _____ **werk** _____

C Voor het einde van de volgende week heb ik stap _____ tot _____ uit mijn Purpuz Pad gezet.

D Het behalen van dit doel (zie C) betekent voor mij:

Plan de nieuwe week ná de vier-wekenevaluatie en het vier-wekenoverzicht.
De toekomst is van jou!



Vier-wekenevaluatie

blik terug, sta stil bij het heden en plan je toekomst

blik terug op de afgelopen weken

blader terug door de afgelopen vier weken en vraag jezelf daarna het volgende af:

01 De trends in mijn habit trackers zijn:

02 In mijn planning valt me op dat:

03 Wat ik kan veranderen om nog sneller mijn doelen te behalen, is:

04 Dit waren mijn hoogtepunten van de afgelopen vier weken:

privé

werk

grootste plezier

grootste plezier

grootste succes

grootste succes

grootste trots

grootste trots

grootste les

grootste les



sta stil bij het heden

haal een paar keer diep adem en stel jezelf daarna de volgende vragen:

I Ik kan mijn doelen beter plannen door:

II Ik kan meer uit mijn reflectie halen door:

III Met deze nieuwe habit(s) wil ik beginnen en deze bestaande habit(s) wil ik behouden of versterken:

	privé	werk
beginnen met	<hr/> <hr/>	beginnen met <hr/> <hr/>
behouden van	<hr/> <hr/>	behouden van <hr/> <hr/>
versterken van	<hr/> <hr/>	versterken van <hr/> <hr/>

plan de komende vier weken

visualiseer je doel en stel jezelf daarna de volgende vragen:

A Wat ga ik doen om nog sneller mijn gestelde doel te behalen:

B Voor het einde van de volgende vier weken heb ik stap _____ tot _____ uit mijn Purpuz Pad gezet.

C Het behalen van dit doel (zie B) betekent voor mij:

Plan nu de komende vier weken. De toekomst is van jou!

maandag

dinsdag

woensdag

vier weken

Check-in

- ▶ welke stappen naar mijn doel wil ik deze vier weken zetten?
- ▶ wat wil ik nog meer doen in deze vier weken?
- ▶ plan dit hier in.

afspreken met

waar naartoe

experimenteren met

beloning aan mezelf

week:			
week:			
week:			
week:			

vier-wekendoelen

privé stap tijd

werk stap tijd

♥			♥		
♥			♥		
♥			♥		
♥			♥		
♥			♥		
♥			♥		
♥			♥		
♥			♥		
♥			♥		

donderdag

vrijdag

zaterdag

zondag

notities

maand

week
05 van 24

week

Check-in

- ▶ welke stappen naar mijn doel wil ik deze week gaan zetten?
- ▶ wat wil ik deze week nog meer doen?
- ▶ plan dit in de week.

 afspreken met

waar naartoe

experimenteren met

beloning aan mezelf

ma :

di :

wo :

do :

vr :

za :

zo :



maand

week

05 van 24

maandag _____

dinsdag _____

woensdag _____

dagdoel

dagdoel

dagdoel

weekdoel

privé _____

werk _____

10

10

10

12

12

12

14

14

14

16

16

16

⊗ Wanneer je ja zegt tegen het een zeg je nee tegen het ander.

uitdaging

Neem deze week extra bedenktijd voordat je tegen iets 'ja' zegt. Bedenk dan ook waar je tegelijkertijd 'nee' tegen zegt.

reflectie

overwinning

groei



to-do's

privé

tijd

werk

tijd

_____ _____

_____ _____

_____ _____

_____ _____

_____ _____

_____ _____

_____ _____

_____ _____

_____ _____

_____ _____

_____ _____

_____ _____

_____ _____

_____ _____

_____ _____

_____ _____

_____ _____

_____ _____

_____ _____

_____ _____





donderdag _____

vrijdag _____

zaterdag _____

zondag _____

dagdoel

dagdoel

dagdoel

dagdoel

10

10

10

10

12

12

12

12

14

14

14

14

16

16

16

16

_____ **+**

_____ **+**

_____ **+**

_____ **+**

notities





Weekreflectie

kijk terug, sta stil bij het heden en plan je week

kijk terug op de week

blader terug door de week en stel jezelf daarna de volgende vragen:

01 Als ik naar mijn ingevulde doelen (habit tracker, week- en dagdoelen) kijk, valt mij op dat:

02 Heb ik deze week al mijn geplande to-do's gedaan? Hoe kwam dat?

03 Heb ik deze week voldoende tijd vrijgemaakt om te werken aan mijn doelen? Waardoor kwam dat?

04 Afgelopen week heb ik mij in het bereiken van mijn doelen laten afleiden door:

05 Deze groei heb ik deze week doorgemaakt:

privé

werk

_____	+	_____	+
_____	+	_____	+
_____	+	_____	+

bonus

01 Deze week heb ik het meest **genoten** van:

02 Mijn grootste **succes** deze week was:

03 Het meest **trots** was ik deze week op:

04 De belangrijkste **les** deze week was:



sta stil bij het heden

haal een paar keer diep adem en stel jezelf daarna de volgende vragen:

I Ik ben op dit moment het meest trots op:

II Van deze geluksmakers geniet ik vandaag:

III Met deze levensgebieden uit mijn Purpuz Map ben ik gelukkig:

IV Met deze levensgebieden ben ik minder gelukkig:

bedenk wat je er volgende week mee gaat doen of besluit het (voor nu) zo te laten.

plan de nieuwe week

visualiseer je doel en stel jezelf daarna de volgende vragen:

A Deze habit(s) wil ik veranderen/versterken:

B Om sneller mijn gestelde doel te behalen ga ik komende week het volgende doen voor:

privé _____ **werk** _____

C Voor het einde van de volgende week heb ik stap _____ tot _____ uit mijn Purpuz Pad gezet.

D Het behalen van dit doel (zie C) betekent voor mij:

Plan nu de nieuwe week. De toekomst is van jou!

maand

week
06 van 24

Check-in

- ▶ welke stappen naar mijn doel wil ik deze week gaan zetten?
- ▶ wat wil ik deze week nog meer doen?
- ▶ plan dit in de week.

 afspreken met

waar naartoe

experimenteren met

beloning aan mezelf

ma :

di :

wo :

do :

vr :

za :

zo :



maand

week

06 van 24

maandag _____

dinsdag _____

woensdag _____

dagdoel

dagdoel

dagdoel

weekdoel

privé _____

werk _____

10

10

10

12

12

12

14

14

14

16

16

16

⊗ Zonder actie is er geen resultaat.

uitdaging

Onderneem deze week actie op iets waar je eigenlijk al langer een actie op had moeten nemen.

reflectie

overwinning

groei



to-do's

privé

tijd

werk

tijd



donderdag _____

vrijdag _____

zaterdag _____

zondag _____

dagdoel

dagdoel

dagdoel

dagdoel

10

10

10

10

12

12

12

12

14

14

14

14

16

16

16

16



notities



Weekreflectie

kijk terug, sta stil bij het heden en plan je week

kijk terug op de week

blader terug door de week en stel jezelf daarna de volgende vragen:

01 Als ik naar mijn ingevulde doelen (habit tracker, week- en dagdoelen) kijk, valt mij op dat:

02 Heb ik deze week al mijn geplande to-do's gedaan? Hoe kwam dat?

03 Heb ik deze week voldoende tijd vrijgemaakt om te werken aan mijn doelen? Waardoor kwam dat?

04 Afgelopen week heb ik mij in het bereiken van mijn doelen laten afleiden door:

05 Deze groei heb ik deze week doorgemaakt:

privé

werk

<hr/>	+	<hr/>	+
<hr/>	+	<hr/>	+
<hr/>	+	<hr/>	+

bonus

01 Deze week heb ik het meest **genoten** van:

03 Het meest **trots** was ik deze week op:

02 Mijn grootste **succes** deze week was:

04 De belangrijkste **les** deze week was:



sta stil bij het heden

haal een paar keer diep adem en stel jezelf daarna de volgende vragen:

I Ik ben op dit moment het meest trots op:

II Van deze geluksmakers geniet ik vandaag:

III Met deze levensgebieden uit mijn Purpuz Map ben ik gelukkig:

IV Met deze levensgebieden ben ik minder gelukkig:

bedenk wat je er volgende week mee gaat doen of besluit het (voor nu) zo te laten.

plan de nieuwe week

visualiseer je doel en stel jezelf daarna de volgende vragen:

A Deze habit(s) wil ik veranderen/versterken:

B Om sneller mijn gestelde doel te behalen ga ik komende week het volgende doen voor:

privé _____ **werk** _____

C Voor het einde van de volgende week heb ik stap _____ tot _____ uit mijn Purpuz Pad gezet.

D Het behalen van dit doel (zie C) betekent voor mij:

Plan nu de nieuwe week. De toekomst is van jou!

maand

week
07 van 24

week

Check-in

- ▶ welke stappen naar mijn doel wil ik deze week gaan zetten?
- ▶ wat wil ik deze week nog meer doen?
- ▶ plan dit in de week.

 afspreken met

waar naartoe

experimenteren met

beloning aan mezelf

ma :

di :

wo :

do :

vr :

za :

zo :



maand

week

07 van 24

maandag _____

dinsdag _____

woensdag _____

dagdoel

dagdoel

dagdoel

weekdoel

privé _____

werk _____

10

10

10

12

12

12

14

14

14

16

16

16

⊗ De belangrijkste afspraak is de afspraak met jezelf.

uitdaging

Zet dagelijks een gemakkelijk haalbaar dagdoel in je Purpuz en streep dit doel af voor de lunch. Gelukt? Beloon jezelf!

reflectie

overwinning

groei



to-do's

privé

tijd

werk

tijd





donderdag _____

vrijdag _____

zaterdag _____

zondag _____

dagdoel

dagdoel

dagdoel

dagdoel

10

10

10

10

12

12

12

12

14

14

14

14

16

16

16

16



notities





Weekreflectie

kijk terug, sta stil bij het heden en plan je week

kijk terug op de week

blader terug door de week en stel jezelf daarna de volgende vragen:

01 Als ik naar mijn ingevulde doelen (habit tracker, week- en dagdoelen) kijk, valt mij op dat:

02 Heb ik deze week al mijn geplande to-do's gedaan? Hoe kwam dat?

03 Heb ik deze week voldoende tijd vrijgemaakt om te werken aan mijn doelen? Waardoor kwam dat?

04 Afgelopen week heb ik mij in het bereiken van mijn doelen laten afleiden door:

05 Deze groei heb ik deze week doorgemaakt:

privé

werk

_____	+	_____	+
_____	+	_____	+
_____	+	_____	+

bonus

01 Deze week heb ik het meest **genoten** van:

02 Mijn grootste **succes** deze week was:

03 Het meest **trots** was ik deze week op:

04 De belangrijkste **les** deze week was:



sta stil bij het heden

haal een paar keer diep adem en stel jezelf daarna de volgende vragen:

I Ik ben op dit moment het meest trots op:

II Van deze geluksmakers geniet ik vandaag:

III Met deze levensgebieden uit mijn Purpuz Map ben ik gelukkig:



IV Met deze levensgebieden ben ik minder gelukkig:

bedenk wat je er volgende week mee gaat doen of besluit het (voor nu) zo te laten.



plan de nieuwe week

visualiseer je doel en stel jezelf daarna de volgende vragen:

A Deze habit(s) wil ik veranderen/versterken:

B Om sneller mijn gestelde doel te behalen ga ik komende week het volgende doen voor:

privé

werk

C Voor het einde van de volgende week heb ik stap _____ tot _____ uit mijn Purpuz Pad gezet.

D Het behalen van dit doel (zie C) betekent voor mij:

Plan nu de nieuwe week. De toekomst is van jou!

maand

week
08 van 24

week

Check-in

- ▶ welke stappen naar mijn doel wil ik deze week gaan zetten?
- ▶ wat wil ik deze week nog meer doen?
- ▶ plan dit in de week.

 afspreken met

waar naartoe

experimenteren met

beloning aan mezelf

ma :

di :

wo :

do :

vr :

za :

zo :



maand

week

08 van 24

maandag _____

dinsdag _____

woensdag _____

dagdoel

dagdoel

dagdoel

weekdoel

privé _____

werk _____

10

10

10

12

12

12

14

14

14

16

16

16



uitdaging

Daag jezelf deze week uit om op iedere afspraak 15 minuten eerder te arriveren. Noteer een smiley face voor iedere keer dat het je is gelukt.

reflectie

overwinning

groei

to-do's

privé

tijd

werk

tijd

_____	♡	_____
_____	♡	_____
_____	♡	_____
_____	♡	_____
_____	♡	_____
_____	♡	_____
_____	♡	_____
_____	♡	_____
_____	♡	_____
_____	♡	_____
_____	♡	_____

_____	♡	_____
_____	♡	_____
_____	♡	_____
_____	♡	_____
_____	♡	_____
_____	♡	_____
_____	♡	_____
_____	♡	_____
_____	♡	_____
_____	♡	_____
_____	♡	_____





donderdag _____

vrijdag _____

zaterdag _____

zondag _____

dagdoel

dagdoel

dagdoel

dagdoel

10

10

10

10

12

12

12

12

14

14

14

14

16

16

16

16



notities





Weekreflectie

kijk terug, sta stil bij het heden en plan je week

kijk terug op de week

blader terug door de week en stel jezelf daarna de volgende vragen:

01 Als ik naar mijn ingevulde doelen (habit tracker, week- en dagdoelen) kijk, valt mij op dat:

02 Heb ik deze week al mijn geplande to-do's gedaan? Hoe kwam dat?

03 Heb ik deze week voldoende tijd vrijgemaakt om te werken aan mijn doelen? Waardoor kwam dat?

04 Afgelopen week heb ik mij in het bereiken van mijn doelen laten afleiden door:

05 Deze groei heb ik deze week doorgemaakt:

privé

werk

<hr/>	+	<hr/>	+
<hr/>	+	<hr/>	+
<hr/>	+	<hr/>	+

bonus

01 Deze week heb ik het meest **genoten** van:

02 Mijn grootste **succes** deze week was:

03 Het meest **trots** was ik deze week op:

04 De belangrijkste **les** deze week was:



sta stil bij het heden

haal een paar keer diep adem en stel jezelf daarna de volgende vragen:

I Ik ben op dit moment het meest trots op:

II Van deze geluksmakers geniet ik vandaag:

III Met deze levensgebieden uit mijn Purpuz Map ben ik gelukkig:

IV Met deze levensgebieden ben ik minder gelukkig:

bedenk wat je er volgende week mee gaat doen of besluit het (voor nu) zo te laten.

plan de nieuwe week

visualiseer je doel en stel jezelf daarna de volgende vragen:

A Deze habit(s) wil ik veranderen/versterken:

B Om sneller mijn gestelde doel te behalen ga ik komende week het volgende doen voor:

privé _____ **werk** _____

C Voor het einde van de volgende week heb ik stap _____ tot _____ uit mijn Purpuz Pad gezet.

D Het behalen van dit doel (zie C) betekent voor mij:

Plan de nieuwe week ná de vier-wekenevaluatie en het vier-wekenoverzicht.
De toekomst is van jou!



Vier-wekenevaluatie

blik terug, sta stil bij het heden en plan je toekomst

blik terug op de afgelopen weken

blader terug door de afgelopen vier weken en vraag jezelf daarna het volgende af:

01 De trends in mijn habit trackers zijn:

02 In mijn planning valt me op dat:

03 Wat ik kan veranderen om nog sneller mijn doelen te behalen, is:

04 Dit waren mijn hoogtepunten van de afgelopen vier weken:

privé

werk

grootste plezier

grootste plezier

grootste succes

grootste succes

grootste trots

grootste trots

grootste les

grootste les



sta stil bij het heden

haal een paar keer diep adem en stel jezelf daarna de volgende vragen:

I Ik kan mijn doelen beter plannen door:

II Ik kan meer uit mijn reflectie halen door:

III Met deze nieuwe habit(s) wil ik beginnen en deze bestaande habit(s) wil ik behouden of versterken:

privé

werk

beginnen met

beginnen met

behouden van

behouden van

versterken van

versterken van

plan de komende vier weken

visualiseer je doel en stel jezelf daarna de volgende vragen:

A Wat ga ik doen om nog sneller mijn gestelde doel te behalen:

B Voor het einde van de volgende vier weken heb ik stap _____ tot _____ uit mijn Purpuz Pad gezet.

C Het behalen van dit doel (zie B) betekent voor mij:

Plan nu de komende vier weken. De toekomst is van jou!

Check-in

- ▶ welke stappen naar mijn doel wil ik deze vier weken zetten?
- ▶ wat wil ik nog meer doen in deze vier weken?
- ▶ plan dit hier in.

afspreken met

waar naartoe

experimenteren met

beloning aan mezelf

week:			
week:			
week:			
week:			

vier-wekendoelen

privé stap tijd

werk stap tijd

♥			♥		
♥			♥		
♥			♥		
♥			♥		
♥			♥		
♥			♥		
♥			♥		
♥			♥		
♥			♥		
♥			♥		

donderdag

vrijdag

zaterdag

zondag

notities

maand

week

09 van 24

week

Check-in

- ▶ *welke stappen naar mijn doel wil ik deze week gaan zetten?*
- ▶ *wat wil ik deze week nog meer doen?*
- ▶ *plan dit in de week.*

 **afspreken met**

waar naartoe

experimenteren met

beloning aan mezelf

ma :

di :

wo :

do :

vr :

za :

zo :

maand

week
09 van 24

weekdoel

privé
werk

maandag

dinsdag

woensdag

dagdoel

dagdoel

dagdoel

10

10

10

12

12

12

14

14

14

16

16

16

uitdaging

*Wat wil je al tijden doen,
maar doe je niet?
Schrijf het op. Maak een
plan en zet deze week de
eerste stap!*

reflectie

overwinning

groei



to-do's

privé

tijd

werk

tijd





donderdag _____

vrijdag _____

zaterdag _____

zondag _____

dagdoel

dagdoel

dagdoel

dagdoel

10

10

10

10

12

12

12

12

14

14

14

14

16

16

16

16



notities





Weekreflectie

kijk terug, sta stil bij het heden en plan je week

kijk terug op de week

blader terug door de week en stel jezelf daarna de volgende vragen:

01 Als ik naar mijn ingevulde doelen (habit tracker, week- en dagdoelen) kijk, valt mij op dat:

02 Heb ik deze week al mijn geplande to-do's gedaan? Hoe kwam dat?

03 Heb ik deze week voldoende tijd vrijgemaakt om te werken aan mijn doelen? Waardoor kwam dat?

04 Afgelopen week heb ik mij in het bereiken van mijn doelen laten afleiden door:

05 Deze groei heb ik deze week doorgemaakt:

privé

werk

_____	+	_____	+
_____	+	_____	+
_____	+	_____	+

bonus

01 Deze week heb ik het meest **genoten** van:

02 Mijn grootste **succes** deze week was:

03 Het meest **trots** was ik deze week op:

04 De belangrijkste **les** deze week was:



sta stil bij het heden

haal een paar keer diep adem en stel jezelf daarna de volgende vragen:

I Ik ben op dit moment het meest trots op:

II Van deze geluksmakers geniet ik vandaag:

III Met deze levensgebieden uit mijn Purpuz Map ben ik gelukkig:

IV Met deze levensgebieden ben ik minder gelukkig:

bedenk wat je er volgende week mee gaat doen of besluit het (voor nu) zo te laten.

plan de nieuwe week

visualiseer je doel en stel jezelf daarna de volgende vragen:

A Deze habit(s) wil ik veranderen/versterken:

B Om sneller mijn gestelde doel te behalen ga ik komende week het volgende doen voor:

privé _____ **werk** _____

C Voor het einde van de volgende week heb ik stap _____ tot _____ uit mijn Purpuz Pad gezet.

D Het behalen van dit doel (zie C) betekent voor mij:

Plan nu de nieuwe week. De toekomst is van jou!

maand

week
10 van 24

week

Check-in

- ▶ welke stappen naar mijn doel wil ik deze week gaan zetten?
- ▶ wat wil ik deze week nog meer doen?
- ▶ plan dit in de week.

 afspreken met

waar naartoe

experimenteren met

beloning aan mezelf

ma :

di :

wo :

do :

vr :

za :

zo :



maand

week

10 van 24

maandag _____

dinsdag _____

woensdag _____

dagdoel

dagdoel

dagdoel

weekdoel

privé

werk

10

10

10

12

12

12

14

14

14

16

16

16

⊗ Wees de Koning van je eigen rijk. Stel paal en perk.

uitdaging

Oefen deze week met het aangeven van je grenzen. Geef een duidelijk signaal als iemand eroverheen gaat.

reflectie

overwinning

groei



to-do's

privé

tijd

werk

tijd



donderdag _____

vrijdag _____

zaterdag _____

zondag _____

dagdoel

dagdoel

dagdoel

dagdoel

10

10

10

10

12

12

12

12

14

14

14

14

16

16

16

16



notities



Weekreflectie

kijk terug, sta stil bij het heden en plan je week

kijk terug op de week

blader terug door de week en stel jezelf daarna de volgende vragen:

01 Als ik naar mijn ingevulde doelen (habit tracker, week- en dagdoelen) kijk, valt mij op dat:

02 Heb ik deze week al mijn geplande to-do's gedaan? Hoe kwam dat?

03 Heb ik deze week voldoende tijd vrijgemaakt om te werken aan mijn doelen? Waardoor kwam dat?

04 Afgelopen week heb ik mij in het bereiken van mijn doelen laten afleiden door:

05 Deze groei heb ik deze week doorgemaakt:

privé

werk

_____	+	_____	+
_____	+	_____	+
_____	+	_____	+

bonus

01 Deze week heb ik het meest **genoten** van:

02 Mijn grootste **succes** deze week was:

03 Het meest **trots** was ik deze week op:

04 De belangrijkste **les** deze week was:



sta stil bij het heden

haal een paar keer diep adem en stel jezelf daarna de volgende vragen:

I Ik ben op dit moment het meest trots op:

II Van deze geluksmakers geniet ik vandaag:

III Met deze levensgebieden uit mijn Purpuz Map ben ik gelukkig:

IV Met deze levensgebieden ben ik minder gelukkig:

bedenk wat je er volgende week mee gaat doen of besluit het (voor nu) zo te laten.

plan de nieuwe week

visualiseer je doel en stel jezelf daarna de volgende vragen:

A Deze habit(s) wil ik veranderen/versterken:

B Om sneller mijn gestelde doel te behalen ga ik komende week het volgende doen voor:

privé _____ **werk** _____

C Voor het einde van de volgende week heb ik stap _____ tot _____ uit mijn Purpuz Pad gezet.

D Het behalen van dit doel (zie C) betekent voor mij:

Plan nu de nieuwe week. De toekomst is van jou!

Check-in

- ▶ welke stappen naar mijn doel wil ik deze week gaan zetten?
- ▶ wat wil ik deze week nog meer doen?
- ▶ plan dit in de week.

 afspreken met

waar naartoe

experimenteren met

beloning aan mezelf

ma :

di :

wo :

do :

vr :

za :

zo :



maand

week

11 van 24

maandag _____

dinsdag _____

woensdag _____

dagdoel

dagdoel

dagdoel

weekdoel

privé

werk

10

10

10

12

12

12

14

14

14

16

16

16

⊗ Loslaten vraagt soms meer kracht, dan ergens aan blijven hangen .

uitdaging

Van wie of wat zal jij afscheid kunnen nemen? Neem 5 minuten de tijd om de voor- en nadelen af te wegen.

reflectie

overwinning

groei



to-do's

privé

tijd

werk

tijd





donderdag _____

vrijdag _____

zaterdag _____

zondag _____

dagdoel

dagdoel

dagdoel

dagdoel

10 _____

10 _____

10 _____

10 _____

12 _____

12 _____

12 _____

12 _____

14 _____

14 _____

14 _____

14 _____

16 _____

16 _____

16 _____

16 _____

_____ **+**

_____ **+**

_____ **+**

_____ **+**

notities





Weekreflectie

kijk terug, sta stil bij het heden en plan je week

kijk terug op de week

blader terug door de week en stel jezelf daarna de volgende vragen:

01 Als ik naar mijn ingevulde doelen (habit tracker, week- en dagdoelen) kijk, valt mij op dat:

02 Heb ik deze week al mijn geplande to-do's gedaan? Hoe kwam dat?

03 Heb ik deze week voldoende tijd vrijgemaakt om te werken aan mijn doelen? Waardoor kwam dat?

04 Afgelopen week heb ik mij in het bereiken van mijn doelen laten afleiden door:

05 Deze groei heb ik deze week doorgemaakt:

privé

werk

_____	+	_____	+
_____	+	_____	+
_____	+	_____	+

bonus

01 Deze week heb ik het meest **genoten** van:

02 Mijn grootste **succes** deze week was:

03 Het meest **trots** was ik deze week op:

04 De belangrijkste **les** deze week was:



sta stil bij het heden

haal een paar keer diep adem en stel jezelf daarna de volgende vragen:

I Ik ben op dit moment het meest trots op:

II Van deze geluksmakers geniet ik vandaag:

III Met deze levensgebieden uit mijn Purpuz Map ben ik gelukkig:

IV Met deze levensgebieden ben ik minder gelukkig:

bedenk wat je er volgende week mee gaat doen of besluit het (voor nu) zo te laten.

plan de nieuwe week

visualiseer je doel en stel jezelf daarna de volgende vragen:

A Deze habit(s) wil ik veranderen/versterken:

B Om sneller mijn gestelde doel te behalen ga ik komende week het volgende doen voor:

privé _____ **werk** _____

C Voor het einde van de volgende week heb ik stap _____ tot _____ uit mijn Purpuz Pad gezet.

D Het behalen van dit doel (zie C) betekent voor mij:

Plan nu de nieuwe week. De toekomst is van jou!

Check-in

- ▶ *welke stappen naar mijn doel wil ik deze week gaan zetten?*
- ▶ *wat wil ik deze week nog meer doen?*
- ▶ *plan dit in de week.*

 **afspreken met**

waar naartoe

experimenteren met

beloning aan mezelf

ma :

di :

wo :

do :

vr :

za :

zo :



maand

week

12 van 24

maandag _____

dinsdag _____

woensdag _____

dagdoel

dagdoel

dagdoel

weekdoel

privé _____

werk _____

10

10

10

12

12

12

14

14

14

16

16

16

Deel jouw geluk en het verdubbelt.

uitdaging

Plan deze week 'een geluksmaker' in om samen met iemand te gaan doen. Deel zo jouw geluk! Wie wordt de gelukkige?

reflectie

overwinning

groei



to-do's

privé

tijd

werk

tijd





donderdag _____

vrijdag _____

zaterdag _____

zondag _____

dagdoel

dagdoel

dagdoel

dagdoel

10

10

10

10

12

12

12

12

14

14

14

14

16

16

16

16



notities





Weekreflectie

kijk terug, sta stil bij het heden en plan je week

kijk terug op de week

blader terug door de week en stel jezelf daarna de volgende vragen:

01 Als ik naar mijn ingevulde doelen (habit tracker, week- en dagdoelen) kijk, valt mij op dat:

02 Heb ik deze week al mijn geplande to-do's gedaan? Hoe kwam dat?

03 Heb ik deze week voldoende tijd vrijgemaakt om te werken aan mijn doelen? Waardoor kwam dat?

04 Afgelopen week heb ik mij in het bereiken van mijn doelen laten afleiden door:

05 Deze groei heb ik deze week doorgemaakt:

privé

werk

_____	+	_____	+
_____	+	_____	+
_____	+	_____	+

bonus

01 Deze week heb ik het meest **genoten** van:

02 Mijn grootste **succes** deze week was:

03 Het meest **trots** was ik deze week op:

04 De belangrijkste **les** deze week was:



sta stil bij het heden

haal een paar keer diep adem en stel jezelf daarna de volgende vragen:

I Ik ben op dit moment het meest trots op:

II Van deze geluksmakers geniet ik vandaag:

III Met deze levensgebieden uit mijn Purpuz Map ben ik gelukkig:

IV Met deze levensgebieden ben ik minder gelukkig:

bedenk wat je er volgende week mee gaat doen of besluit het (voor nu) zo te laten.

plan de nieuwe week

visualiseer je doel en stel jezelf daarna de volgende vragen:

A Deze habit(s) wil ik veranderen/versterken:

B Om sneller mijn gestelde doel te behalen ga ik komende week het volgende doen voor:

privé _____ **werk** _____

C Voor het einde van de volgende week heb ik stap _____ tot _____ uit mijn Purpuz Pad gezet.

D Het behalen van dit doel (zie C) betekent voor mij:

Plan de nieuwe week ná de vier-wekenevaluatie en het vier-wekenoverzicht.
De toekomst is van jou!



Vier-wekenevaluatie

blik terug, sta stil bij het heden en plan je toekomst

blik terug op de afgelopen weken

blader terug door de afgelopen vier weken en vraag jezelf daarna het volgende af:

01 De trends in mijn habit trackers zijn:

02 In mijn planning valt me op dat:

03 Wat ik kan veranderen om nog sneller mijn doelen te behalen, is:

04 Dit waren mijn hoogtepunten van de afgelopen vier weken:

privé

werk

grootste plezier

grootste plezier

grootste succes

grootste succes

grootste trots

grootste trots

grootste les

grootste les



Haal een paar keer diep adem en stel jezelf daarna de volgende vragen:

- I Ik kan mijn doelen beter plannen door:

- II Ik kan meer uit mijn reflectie halen door:

- III Met deze nieuwe habit(s) wil ik beginnen en deze bestaande habit(s) wil ik behouden of versterken:

	privé		werk
beginnen met	_____	beginnen met	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
behouden van	_____	behouden van	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
versterken van	_____	versterken van	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

Visualiseer je doel en stel jezelf daarna de volgende vragen:

- A Wat ga ik doen om nog sneller mijn gestelde doel te behalen:

- B Voor het einde van de volgende vier weken heb ik stap _____ tot _____ uit mijn Purpuz Pad gezet.
- C Het behalen van dit doel (zie B) betekent voor mij:

Over de helft, goed bezig! Twaalf weken van planning, actie en reflectie. Ik hoop dat je ook mooie stappen hebt gezet in de richting van jouw doel(en). Fijn als je jouw ervaring met mij wilt delen. Wat is er goed aan de Purpuz PRO en wat kan er misschien beter? Dit kan via BOL, Amazon en Google of stuur mij direct een mailtje op clen@purpuz.com. Thanks! Zo creëren we samen de beste planner ter wereld.

Clen Verkleij ✉ Creator of Purpuz®



Review op BOL
Beoordeel en deel



Review op Amazon
Laat je horen



Review op Google
Help mij zoeken

maand

maandag

dinsdag

woensdag

vier weken

Check-in

- ▶ welke stappen naar mijn doel wil ik deze vier weken zetten?
- ▶ wat wil ik nog meer doen in deze vier weken?
- ▶ plan dit hier in.

 afspreken met

waar naartoe

experimenteren met




















beloning aan mezelf

week:			

vier-wekendoelen

privé stap tijd

werk stap tijd

donderdag

vrijdag

zaterdag

zondag

notities

week

13 van 24

Check-in

- ▶ *welke stappen naar mijn doel wil ik deze week gaan zetten?*
- ▶ *wat wil ik deze week nog meer doen?*
- ▶ *plan dit in de week.*

 **afspreken met**

waar naartoe

experimenteren met

beloning aan mezelf

ma :

di :

wo :

do :

vr :

za :

zo :



maand

week

13 van 24

maandag _____

dinsdag _____

woensdag _____

dagdoel

dagdoel

dagdoel

weekdoel

privé _____

werk _____

10

10

10

12

12

12

14

14

14

16

16

16

⊗ Niets heeft betekenis totdat jij er betekenis aan geeft .

uitdaging

Vraag deze week naar iemands grootste levensles en deel met die persoon die van jou. Wie vraag jij?

reflectie

overwinning

groei



to-do's

privé

tijd

werk

tijd

_____	♡	_____
_____	♡	_____
_____	♡	_____
_____	♡	_____
_____	♡	_____
_____	♡	_____
_____	♡	_____
_____	♡	_____
_____	♡	_____
_____	♡	_____

_____	♡	_____
_____	♡	_____
_____	♡	_____
_____	♡	_____
_____	♡	_____
_____	♡	_____
_____	♡	_____
_____	♡	_____
_____	♡	_____
_____	♡	_____



donderdag _____

vrijdag _____

zaterdag _____

zondag _____

dagdoel

dagdoel

dagdoel

dagdoel

10

10

10

10

12

12

12

12

14

14

14

14

16

16

16

16



notities



Weekreflectie

kijk terug, sta stil bij het heden en plan je week

kijk terug op de week

blader terug door de week en stel jezelf daarna de volgende vragen:

01 Als ik naar mijn ingevulde doelen (habit tracker, week- en dagdoelen) kijk, valt mij op dat:

02 Heb ik deze week al mijn geplande to-do's gedaan? Hoe kwam dat?

03 Heb ik deze week voldoende tijd vrijgemaakt om te werken aan mijn doelen? Waardoor kwam dat?

04 Afgelopen week heb ik mij in het bereiken van mijn doelen laten afleiden door:

05 Deze groei heb ik deze week doorgemaakt:

privé

werk

_____	+	_____	+
_____	+	_____	+
_____	+	_____	+

bonus

01 Deze week heb ik het meest **genoten** van:

02 Mijn grootste **succes** deze week was:

03 Het meest **trots** was ik deze week op:

04 De belangrijkste **les** deze week was:



sta stil bij het heden

haal een paar keer diep adem en stel jezelf daarna de volgende vragen:

I Ik ben op dit moment het meest trots op:

II Van deze geluksmakers geniet ik vandaag:

III Met deze levensgebieden uit mijn Purpuz Map ben ik gelukkig:



IV Met deze levensgebieden ben ik minder gelukkig:

bedenk wat je er volgende week mee gaat doen of besluit het (voor nu) zo te laten.



plan de nieuwe week

visualiseer je doel en stel jezelf daarna de volgende vragen:

A Deze habit(s) wil ik veranderen/versterken:

B Om sneller mijn gestelde doel te behalen ga ik komende week het volgende doen voor:

privé

werk

C Voor het einde van de volgende week heb ik stap _____ tot _____ uit mijn Purpuz Pad gezet.

D Het behalen van dit doel (zie C) betekent voor mij:

Plan nu de nieuwe week. De toekomst is van jou!

maand

week
14 van 24

week

Check-in

- ▶ welke stappen naar mijn doel wil ik deze week gaan zetten?
- ▶ wat wil ik deze week nog meer doen?
- ▶ plan dit in de week.

 afspreken met

waar naartoe

experimenteren met

beloning aan mezelf

ma :

di :

wo :

do :

vr :

za :

zo :



maand

week

14 van 24

maandag _____

dinsdag _____

woensdag _____

dagdoel

dagdoel

dagdoel

weekdoel

privé _____

werk _____

10

10

10

12

12

12

14

14

14

16

16

16

⊗ Hoe meer controle je neemt over je leven, hoe vrijer jij je voelt .

uitdaging

Op welk levensgebied kan jij makkelijk de controle vergroten? Maak een plan om dit te doen.

reflectie

overwinning

groei



to-do's

privé

tijd

werk

tijd





donderdag _____

vrijdag _____

zaterdag _____

zondag _____

dagdoel

dagdoel

dagdoel

dagdoel

10

10

10

10

12

12

12

12

14

14

14

14

16

16

16

16

_____ **+**

_____ **+**

_____ **+**

_____ **+**

notities





Weekreflectie

kijk terug, sta stil bij het heden en plan je week

kijk terug op de week

blader terug door de week en stel jezelf daarna de volgende vragen:

01 Als ik naar mijn ingevulde doelen (habit tracker, week- en dagdoelen) kijk, valt mij op dat:

02 Heb ik deze week al mijn geplande to-do's gedaan? Hoe kwam dat?

03 Heb ik deze week voldoende tijd vrijgemaakt om te werken aan mijn doelen? Waardoor kwam dat?

04 Afgelopen week heb ik mij in het bereiken van mijn doelen laten afleiden door:

05 Deze groei heb ik deze week doorgemaakt:

privé

werk

_____	+	_____	+
_____	+	_____	+
_____	+	_____	+

bonus

01 Deze week heb ik het meest **genoten** van:

02 Mijn grootste **succes** deze week was:

03 Het meest **trots** was ik deze week op:

04 De belangrijkste **les** deze week was:



sta stil bij het heden

haal een paar keer diep adem en stel jezelf daarna de volgende vragen:

I Ik ben op dit moment het meest trots op:

II Van deze geluksmakers geniet ik vandaag:

III Met deze levensgebieden uit mijn Purpuz Map ben ik gelukkig:

IV Met deze levensgebieden ben ik minder gelukkig:

bedenk wat je er volgende week mee gaat doen of besluit het (voor nu) zo te laten.

plan de nieuwe week

visualiseer je doel en stel jezelf daarna de volgende vragen:

A Deze habit(s) wil ik veranderen/versterken:

B Om sneller mijn gestelde doel te behalen ga ik komende week het volgende doen voor:

privé	_____	werk	_____
	_____		_____

C Voor het einde van de volgende week heb ik stap _____ tot _____ uit mijn Purpuz Pad gezet.

D Het behalen van dit doel (zie C) betekent voor mij:

Plan nu de nieuwe week. De toekomst is van jou!

maand

week
15 van 24

week

Check-in

- ▶ welke stappen naar mijn doel wil ik deze week gaan zetten?
- ▶ wat wil ik deze week nog meer doen?
- ▶ plan dit in de week.

 afspreken met

waar naartoe

experimenteren met

beloning aan mezelf

ma :

di :

wo :

do :

vr :

za :

zo :



maand

week

15 van 24

maandag _____

dinsdag _____

woensdag _____

dagdoel

dagdoel

dagdoel

weekdoel

privé _____

werk _____

10

10

10

12

12

12

14

14

14

16

16

16

☘ Lach naar de wereld en de wereld lacht naar jou .

uitdaging

Glimlach deze week vaker naar anderen. Wat krijg je van hen terug?

reflectie

overwinning

groei



to-do's

privé

tijd

werk

tijd



donderdag _____

vrijdag _____

zaterdag _____

zondag _____

dagdoel

dagdoel

dagdoel

dagdoel

10

10

10

10

12

12

12

12

14

14

14

14

16

16

16

16



notities



Weekreflectie

kijk terug, sta stil bij het heden en plan je week

kijk terug op de week

blader terug door de week en stel jezelf daarna de volgende vragen:

01 Als ik naar mijn ingevulde doelen (habit tracker, week- en dagdoelen) kijk, valt mij op dat:

02 Heb ik deze week al mijn geplande to-do's gedaan? Hoe kwam dat?

03 Heb ik deze week voldoende tijd vrijgemaakt om te werken aan mijn doelen? Waardoor kwam dat?

04 Afgelopen week heb ik mij in het bereiken van mijn doelen laten afleiden door:

05 Deze groei heb ik deze week doorgemaakt:

privé

werk

_____	+	_____	+
_____	+	_____	+
_____	+	_____	+

bonus

01 Deze week heb ik het meest **genoten** van:

02 Mijn grootste **succes** deze week was:

03 Het meest **trots** was ik deze week op:

04 De belangrijkste **les** deze week was:



sta stil bij het heden

haal een paar keer diep adem en stel jezelf daarna de volgende vragen:

I Ik ben op dit moment het meest trots op:

II Van deze geluksmakers geniet ik vandaag:

III Met deze levensgebieden uit mijn Purpuz Map ben ik gelukkig:

IV Met deze levensgebieden ben ik minder gelukkig:

bedenk wat je er volgende week mee gaat doen of besluit het (voor nu) zo te laten.

plan de nieuwe week

visualiseer je doel en stel jezelf daarna de volgende vragen:

A Deze habit(s) wil ik veranderen/versterken:

B Om sneller mijn gestelde doel te behalen ga ik komende week het volgende doen voor:

privé _____ **werk** _____

C Voor het einde van de volgende week heb ik stap _____ tot _____ uit mijn Purpuz Pad gezet.

D Het behalen van dit doel (zie C) betekent voor mij:

Plan nu de nieuwe week. De toekomst is van jou!

maand

week
16 van 24

week

Check-in

- ▶ *welke stappen naar mijn doel wil ik deze week gaan zetten?*
- ▶ *wat wil ik deze week nog meer doen?*
- ▶ *plan dit in de week.*

 **afspreken met**

waar naartoe

experimenteren met

beloning aan mezelf

ma :

di :

wo :

do :

vr :

za :

zo :



maand

week

16 van 24

maandag _____

dinsdag _____

woensdag _____

dagdoel

dagdoel

dagdoel

weekdoel

privé

werk

10

10

10

12

12

12

14

14

14

16

16

16

⊗ Focus geeft vooruitgang.

uitdaging

Focus je deze week op een weekdoel waar je energie van krijgt. Ervaar wat het met je doet.

reflectie

overwinning

groei



to-do's

privé

tijd

werk

tijd





donderdag _____

vrijdag _____

zaterdag _____

zondag _____

dagdoel

dagdoel

dagdoel

dagdoel

10

10

10

10

12

12

12

12

14

14

14

14

16

16

16

16



notities





Weekreflectie

kijk terug, sta stil bij het heden en plan je week

kijk terug op de week

blader terug door de week en stel jezelf daarna de volgende vragen:

01 Als ik naar mijn ingevulde doelen (habit tracker, week- en dagdoelen) kijk, valt mij op dat:

02 Heb ik deze week al mijn geplande to-do's gedaan? Hoe kwam dat?

03 Heb ik deze week voldoende tijd vrijgemaakt om te werken aan mijn doelen? Waardoor kwam dat?

04 Afgelopen week heb ik mij in het bereiken van mijn doelen laten afleiden door:

05 Deze groei heb ik deze week doorgemaakt:

privé

werk

_____	+	_____	+
_____	+	_____	+
_____	+	_____	+

bonus

01 Deze week heb ik het meest **genoten** van:

03 Het meest **trots** was ik deze week op:

02 Mijn grootste **succes** deze week was:

04 De belangrijkste **les** deze week was:



sta stil bij het heden

haal een paar keer diep adem en stel jezelf daarna de volgende vragen:

I Ik ben op dit moment het meest trots op:

II Van deze geluksmakers geniet ik vandaag:

III Met deze levensgebieden uit mijn Purpuz Map ben ik gelukkig:

IV Met deze levensgebieden ben ik minder gelukkig:

bedenk wat je er volgende week mee gaat doen of besluit het (voor nu) zo te laten.

plan de nieuwe week

visualiseer je doel en stel jezelf daarna de volgende vragen:

A Deze habit(s) wil ik veranderen/versterken:

B Om sneller mijn gestelde doel te behalen ga ik komende week het volgende doen voor:

privé _____ **werk** _____

C Voor het einde van de volgende week heb ik stap _____ tot _____ uit mijn Purpuz Pad gezet.

D Het behalen van dit doel (zie C) betekent voor mij:

Plan de nieuwe week ná de vier-wekenevaluatie en het vier-wekenoverzicht.
De toekomst is van jou!



Vier-wekenevaluatie

blik terug, sta stil bij het heden en plan je toekomst

blik terug op de afgelopen weken

blader terug door de afgelopen vier weken en vraag jezelf daarna het volgende af:

01 De trends in mijn habit trackers zijn:

02 In mijn planning valt me op dat:

03 Wat ik kan veranderen om nog sneller mijn doelen te behalen, is:

04 Dit waren mijn hoogtepunten van de afgelopen vier weken:

privé

werk

grootste plezier

grootste plezier

grootste succes

grootste succes

grootste trots

grootste trots

grootste les

grootste les



sta stil bij het heden

haal een paar keer diep adem en stel jezelf daarna de volgende vragen:

I Ik kan mijn doelen beter plannen door:

II Ik kan meer uit mijn reflectie halen door:

III Met deze nieuwe habit(s) wil ik beginnen en deze bestaande habit(s) wil ik behouden of versterken:

	privé	werk
beginnen met	<hr/> <hr/>	beginnen met <hr/> <hr/>
behouden van	<hr/> <hr/>	behouden van <hr/> <hr/>
versterken van	<hr/> <hr/>	versterken van <hr/> <hr/>

plan de komende vier weken

visualiseer je doel en stel jezelf daarna de volgende vragen:

A Wat ga ik doen om nog sneller mijn gestelde doel te behalen:

B Voor het einde van de volgende vier weken heb ik stap _____ tot _____ uit mijn Purpuz Pad gezet.

C Het behalen van dit doel (zie B) betekent voor mij:

Plan nu de komende vier weken. De toekomst is van jou!

maand

maandag

dinsdag

woensdag

vier weken

Check-in

- ▶ welke stappen naar mijn doel wil ik deze vier weken zetten?
- ▶ wat wil ik nog meer doen in deze vier weken?
- ▶ plan dit hier in.

week :

 afspreken met

week :

waar naartoe

week :

experimenteren met





















week :

beloning aan mezelf

vier-wekendoelen

privé stap tijd

werk stap tijd

donderdag

vrijdag

zaterdag

zondag

notities

Check-in

- ▶ *welke stappen naar mijn doel wil ik deze week gaan zetten?*
- ▶ *wat wil ik deze week nog meer doen?*
- ▶ *plan dit in de week.*

 **afspreken met**

waar naartoe

experimenteren met

beloning aan mezelf

ma :

di :

wo :

do :

vr :

za :

zo :



maand

week

17 van 24

maandag _____

dinsdag _____

woensdag _____

dagdoel

dagdoel

dagdoel

weekdoel

privé _____

werk _____

10

10

10

12

12

12

14

14

14

16

16

16

De confrontatie met jezelf brengt je verder .

uitdaging

Kijk jezelf deze week iedere dag 30 seconde lang aan in de spiegel. Wat zie je? Schrijf dagelijks je conclusie op.

reflectie

overwinning

groei



to-do's

privé

tijd

werk

tijd





donderdag _____

vrijdag _____

zaterdag _____

zondag _____

dagdoel

dagdoel

dagdoel

dagdoel

10

10

10

10

12

12

12

12

14

14

14

14

16

16

16

16



notities





Weekreflectie

kijk terug, sta stil bij het heden en plan je week

kijk terug op de week

blader terug door de week en stel jezelf daarna de volgende vragen:

01 Als ik naar mijn ingevulde doelen (habit tracker, week- en dagdoelen) kijk, valt mij op dat:

02 Heb ik deze week al mijn geplande to-do's gedaan? Hoe kwam dat?

03 Heb ik deze week voldoende tijd vrijgemaakt om te werken aan mijn doelen? Waardoor kwam dat?

04 Afgelopen week heb ik mij in het bereiken van mijn doelen laten afleiden door:

05 Deze groei heb ik deze week doorgemaakt:

privé

werk

_____	+	_____	+
_____	+	_____	+
_____	+	_____	+

bonus

01 Deze week heb ik het meest **genoten** van:

02 Mijn grootste **succes** deze week was:

03 Het meest **trots** was ik deze week op:

04 De belangrijkste **les** deze week was:



sta stil bij het heden

haal een paar keer diep adem en stel jezelf daarna de volgende vragen:

I Ik ben op dit moment het meest trots op:

II Van deze geluksmakers geniet ik vandaag:

III Met deze levensgebieden uit mijn Purpuz Map ben ik gelukkig:

IV Met deze levensgebieden ben ik minder gelukkig:

bedenk wat je er volgende week mee gaat doen of besluit het (voor nu) zo te laten.

plan de nieuwe week

visualiseer je doel en stel jezelf daarna de volgende vragen:

A Deze habit(s) wil ik veranderen/versterken:

B Om sneller mijn gestelde doel te behalen ga ik komende week het volgende doen voor:

privé _____ **werk** _____

C Voor het einde van de volgende week heb ik stap _____ tot _____ uit mijn Purpuz Pad gezet.

D Het behalen van dit doel (zie C) betekent voor mij:

Plan nu de nieuwe week. De toekomst is van jou!

maand

week
18 van 24

week

Check-in

- ▶ welke stappen naar mijn doel wil ik deze week gaan zetten?
- ▶ wat wil ik deze week nog meer doen?
- ▶ plan dit in de week.

 afspreken met

waar naartoe

experimenteren met

beloning aan mezelf

ma :

di :

wo :

do :

vr :

za :

zo :



maand

week

18 van 24

maandag _____

dinsdag _____

woensdag _____

dagdoel

dagdoel

dagdoel

weekdoel

privé _____

werk _____

10

10

10

12

12

12

14

14

14

16

16

16

⊗ Stuntel tot je kan staan .

uitdaging

Wees niet bang om te vallen. Waar zet jij deze week een volgende stap in? Doe het!

reflectie

overwinning

groei



to-do's

privé

tijd

werk

tijd





donderdag _____

vrijdag _____

zaterdag _____

zondag _____

dagdoel

dagdoel

dagdoel

dagdoel

10

10

10

10

12

12

12

12

14

14

14

14

16

16

16

16



notities





Weekreflectie

kijk terug, sta stil bij het heden en plan je week

kijk terug op de week

blader terug door de week en stel jezelf daarna de volgende vragen:

01 Als ik naar mijn ingevulde doelen (habit tracker, week- en dagdoelen) kijk, valt mij op dat:

02 Heb ik deze week al mijn geplande to-do's gedaan? Hoe kwam dat?

03 Heb ik deze week voldoende tijd vrijgemaakt om te werken aan mijn doelen? Waardoor kwam dat?

04 Afgelopen week heb ik mij in het bereiken van mijn doelen laten afleiden door:

05 Deze groei heb ik deze week doorgemaakt:

privé

werk

_____	+	_____	+
_____	+	_____	+
_____	+	_____	+

bonus

01 Deze week heb ik het meest **genoten** van:

02 Mijn grootste **succes** deze week was:

03 Het meest **trots** was ik deze week op:

04 De belangrijkste **les** deze week was:



sta stil bij het heden

haal een paar keer diep adem en stel jezelf daarna de volgende vragen:

I Ik ben op dit moment het meest trots op:

II Van deze geluksmakers geniet ik vandaag:

III Met deze levensgebieden uit mijn Purpuz Map ben ik gelukkig:

IV Met deze levensgebieden ben ik minder gelukkig:

bedenk wat je er volgende week mee gaat doen of besluit het (voor nu) zo te laten.

plan de nieuwe week

visualiseer je doel en stel jezelf daarna de volgende vragen:

A Deze habit(s) wil ik veranderen/versterken:

B Om sneller mijn gestelde doel te behalen ga ik komende week het volgende doen voor:

privé _____ **werk** _____

C Voor het einde van de volgende week heb ik stap _____ tot _____ uit mijn Purpuz Pad gezet.

D Het behalen van dit doel (zie C) betekent voor mij:

Plan nu de nieuwe week. De toekomst is van jou!

maand

week
19 van 24

week

Check-in

- ▶ welke stappen naar mijn doel wil ik deze week gaan zetten?
- ▶ wat wil ik deze week nog meer doen?
- ▶ plan dit in de week.

 afspreken met

waar naartoe

experimenteren met

beloning aan mezelf

ma :

di :

wo :

do :

vr :

za :

zo :



maand

week

19 van 24

maandag _____

dinsdag _____

woensdag _____

dagdoel

dagdoel

dagdoel

weekdoel

privé _____

werk _____

10

10

10

12

12

12

14

14

14

16

16

16

⊗ Een wijs man leert van iedereen .

uitdaging

Luister deze week naar iedereen met de intentie iets van die persoon te leren.

reflectie

overwinning

groei



to-do's

privé

tijd

werk

tijd



donderdag _____

vrijdag _____

zaterdag _____

zondag _____

dagdoel

dagdoel

dagdoel

dagdoel

10

10

10

10

12

12

12

12

14

14

14

14

16

16

16

16



notities



Weekreflectie

kijk terug, sta stil bij het heden en plan je week

kijk terug op de week

blader terug door de week en stel jezelf daarna de volgende vragen:

01 Als ik naar mijn ingevulde doelen (habit tracker, week- en dagdoelen) kijk, valt mij op dat:

02 Heb ik deze week al mijn geplande to-do's gedaan? Hoe kwam dat?

03 Heb ik deze week voldoende tijd vrijgemaakt om te werken aan mijn doelen? Waardoor kwam dat?

04 Afgelopen week heb ik mij in het bereiken van mijn doelen laten afleiden door:

05 Deze groei heb ik deze week doorgemaakt:

privé

werk

_____	+	_____	+
_____	+	_____	+
_____	+	_____	+

bonus

01 Deze week heb ik het meest **genoten** van:

02 Mijn grootste **succes** deze week was:

03 Het meest **trots** was ik deze week op:

04 De belangrijkste **les** deze week was:



sta stil bij het heden

haal een paar keer diep adem en stel jezelf daarna de volgende vragen:

I Ik ben op dit moment het meest trots op:

II Van deze geluksmakers geniet ik vandaag:

III Met deze levensgebieden uit mijn Purpuz Map ben ik gelukkig:



IV Met deze levensgebieden ben ik minder gelukkig:

bedenk wat je er volgende week mee gaat doen of besluit het (voor nu) zo te laten.



plan de nieuwe week

visualiseer je doel en stel jezelf daarna de volgende vragen:

A Deze habit(s) wil ik veranderen/versterken:

B Om sneller mijn gestelde doel te behalen ga ik komende week het volgende doen voor:

privé

werk

C Voor het einde van de volgende week heb ik stap _____ tot _____ uit mijn Purpuz Pad gezet.

D Het behalen van dit doel (zie C) betekent voor mij:

Plan nu de nieuwe week. De toekomst is van jou!

maand

week
20 van 24

week

Check-in

- ▶ welke stappen naar mijn doel wil ik deze week gaan zetten?
- ▶ wat wil ik deze week nog meer doen?
- ▶ plan dit in de week.

 afspreken met

waar naartoe

experimenteren met

beloning aan mezelf

ma :

di :

wo :

do :

vr :

za :

zo :

donderdag _____

vrijdag _____

zaterdag _____

zondag _____

dagdoel

dagdoel

dagdoel

dagdoel

10

10

10

10

12

12

12

12

14

14

14

14

16

16

16

16



notities



Weekreflectie

kijk terug, sta stil bij het heden en plan je week

kijk terug op de week

blader terug door de week en stel jezelf daarna de volgende vragen:

01 Als ik naar mijn ingevulde doelen (habit tracker, week- en dagdoelen) kijk, valt mij op dat:

02 Heb ik deze week al mijn geplande to-do's gedaan? Hoe kwam dat?

03 Heb ik deze week voldoende tijd vrijgemaakt om te werken aan mijn doelen? Waardoor kwam dat?

04 Afgelopen week heb ik mij in het bereiken van mijn doelen laten afleiden door:

05 Deze groei heb ik deze week doorgemaakt:

privé

werk

_____	+	_____	+
_____	+	_____	+
_____	+	_____	+

bonus

01 Deze week heb ik het meest **genoten** van:

03 Het meest **trots** was ik deze week op:

02 Mijn grootste **succes** deze week was:

04 De belangrijkste **les** deze week was:



sta stil bij het heden

haal een paar keer diep adem en stel jezelf daarna de volgende vragen:

I Ik ben op dit moment het meest trots op:

II Van deze geluksmakers geniet ik vandaag:

III Met deze levensgebieden uit mijn Purpuz Map ben ik gelukkig:

IV Met deze levensgebieden ben ik minder gelukkig:

bedenk wat je er volgende week mee gaat doen of besluit het (voor nu) zo te laten.

plan de nieuwe week

visualiseer je doel en stel jezelf daarna de volgende vragen:

A Deze habit(s) wil ik veranderen/versterken:

B Om sneller mijn gestelde doel te behalen ga ik komende week het volgende doen voor:

privé _____ **werk** _____

C Voor het einde van de volgende week heb ik stap _____ tot _____ uit mijn Purpuz Pad gezet.

D Het behalen van dit doel (zie C) betekent voor mij:

Plan de nieuwe week ná de vier-wekenevaluatie en het vier-wekenoverzicht.
De toekomst is van jou!



Vier-wekenevaluatie

blik terug, sta stil bij het heden en plan je toekomst

blik terug op de afgelopen weken

blader terug door de afgelopen vier weken en vraag jezelf daarna het volgende af:

01 De trends in mijn habit trackers zijn:

02 In mijn planning valt me op dat:

03 Wat ik kan veranderen om nog sneller mijn doelen te behalen, is:

04 Dit waren mijn hoogtepunten van de afgelopen vier weken:

privé

werk

grootste plezier

grootste plezier

grootste succes

grootste succes

grootste trots

grootste trots

grootste les

grootste les



sta stil bij het heden

haal een paar keer diep adem en stel jezelf daarna de volgende vragen:

I Ik kan mijn doelen beter plannen door:

II Ik kan meer uit mijn reflectie halen door:

III Met deze nieuwe habit(s) wil ik beginnen en deze bestaande habit(s) wil ik behouden of versterken:

privé

werk

beginnen met

beginnen met

behouden van

behouden van

versterken van

versterken van

plan de komende vier weken

visualiseer je doel en stel jezelf daarna de volgende vragen:

A Wat ga ik doen om nog sneller mijn gestelde doel te behalen:

B Voor het einde van de volgende vier weken heb ik stap _____ tot _____ uit mijn Purpuz Pad gezet.

C Het behalen van dit doel (zie B) betekent voor mij:

Plan nu de komende vier weken. De toekomst is van jou!

maand

maandag

dinsdag

woensdag

vier weken

Check-in

- ▶ welke stappen naar mijn doel wil ik deze vier weken zetten?
- ▶ wat wil ik nog meer doen in deze vier weken?
- ▶ plan dit hier in.

afspreken met

waar naartoe

experimenteren met

beloning aan mezelf

week:			
week:			
week:			
week:			

vier-wekendoelen

privé stap tijd

werk stap tijd

♥			♥		
♥			♥		
♥			♥		
♥			♥		
♥			♥		
♥			♥		
♥			♥		
♥			♥		
♥			♥		

donderdag

vrijdag

zaterdag

zondag

notities

maand

week
21 van 24

week

Check-in

- ▶ welke stappen naar mijn doel wil ik deze week gaan zetten?
- ▶ wat wil ik deze week nog meer doen?
- ▶ plan dit in de week.

 afspreken met

waar naartoe

experimenteren met

beloning aan mezelf

ma :

di :

wo :

do :

vr :

za :

zo :



maand

week

21 van 24

maandag _____

dinsdag _____

woensdag _____

dagdoel

dagdoel

dagdoel

weekdoel

privé

werk

10

10

10

12

12

12

14

14

14

16

16

16

⊗ Een feest is niets anders dan genieten van een moment .

uitdaging

Maak deze week van iedere gelegenheid een feestje. Hoeveel vier jij er?

reflectie

overwinning

groei



to-do's

privé

tijd

werk

tijd





donderdag _____

vrijdag _____

zaterdag _____

zondag _____

dagdoel

dagdoel

dagdoel

dagdoel

10

10

10

10

12

12

12

12

14

14

14

14

16

16

16

16

_____ **+**

_____ **+**

_____ **+**

_____ **+**

notities





Weekreflectie

kijk terug, sta stil bij het heden en plan je week

kijk terug op de week

blader terug door de week en stel jezelf daarna de volgende vragen:

01 Als ik naar mijn ingevulde doelen (habit tracker, week- en dagdoelen) kijk, valt mij op dat:

02 Heb ik deze week al mijn geplande to-do's gedaan? Hoe kwam dat?

03 Heb ik deze week voldoende tijd vrijgemaakt om te werken aan mijn doelen? Waardoor kwam dat?

04 Afgelopen week heb ik mij in het bereiken van mijn doelen laten afleiden door:

05 Deze groei heb ik deze week doorgemaakt:

privé

werk

_____	+	_____	+
_____	+	_____	+
_____	+	_____	+

bonus

01 Deze week heb ik het meest **genoten** van:

03 Het meest **trots** was ik deze week op:

02 Mijn grootste **succes** deze week was:

04 De belangrijkste **les** deze week was:



sta stil bij het heden

haal een paar keer diep adem en stel jezelf daarna de volgende vragen:

I Ik ben op dit moment het meest trots op:

II Van deze geluksmakers geniet ik vandaag:

III Met deze levensgebieden uit mijn Purpuz Map ben ik gelukkig:

IV Met deze levensgebieden ben ik minder gelukkig:

bedenk wat je er volgende week mee gaat doen of besluit het (voor nu) zo te laten.

plan de nieuwe week

visualiseer je doel en stel jezelf daarna de volgende vragen:

A Deze habit(s) wil ik veranderen/versterken:

B Om sneller mijn gestelde doel te behalen ga ik komende week het volgende doen voor:

privé _____ **werk** _____

C Voor het einde van de volgende week heb ik stap _____ tot _____ uit mijn Purpuz Pad gezet.

D Het behalen van dit doel (zie C) betekent voor mij:

Plan nu de nieuwe week. De toekomst is van jou!

maand

week
22 van 24

week

Check-in

- ▶ welke stappen naar mijn doel wil ik deze week gaan zetten?
- ▶ wat wil ik deze week nog meer doen?
- ▶ plan dit in de week.

 afspreken met

waar naartoe

experimenteren met

beloning aan mezelf

ma :

di :

wo :

do :

vr :

za :

zo :



maand

week
22 van 24

maandag

dinsdag

woensdag

dagdoel

dagdoel

dagdoel

weekdoel

privé

werk

10

10

10

12

12

12

14

14

14

16

16

16

uitdaging

Spreek deze week met iemand af waarvan jij vindt dat deze het beste in jou naar boven haalt. Wie kies jij?

reflectie

overwinning

groei



to-do's

privé

tijd

werk

tijd



donderdag _____

vrijdag _____

zaterdag _____

zondag _____

dagdoel

dagdoel

dagdoel

dagdoel

10

10

10

10

12

12

12

12

14

14

14

14

16

16

16

16



notities



Weekreflectie

kijk terug, sta stil bij het heden en plan je week

kijk terug op de week

blader terug door de week en stel jezelf daarna de volgende vragen:

01 Als ik naar mijn ingevulde doelen (habit tracker, week- en dagdoelen) kijk, valt mij op dat:

02 Heb ik deze week al mijn geplande to-do's gedaan? Hoe kwam dat?

03 Heb ik deze week voldoende tijd vrijgemaakt om te werken aan mijn doelen? Waardoor kwam dat?

04 Afgelopen week heb ik mij in het bereiken van mijn doelen laten afleiden door:

05 Deze groei heb ik deze week doorgemaakt:

privé

werk

<hr/>	+	<hr/>	+
<hr/>	+	<hr/>	+
<hr/>	+	<hr/>	+

bonus

01 Deze week heb ik het meest **genoten** van:

02 Mijn grootste **succes** deze week was:

03 Het meest **trots** was ik deze week op:

04 De belangrijkste **les** deze week was:



sta stil bij het heden

haal een paar keer diep adem en stel jezelf daarna de volgende vragen:

I Ik ben op dit moment het meest trots op:

II Van deze geluksmakers geniet ik vandaag:

III Met deze levensgebieden uit mijn Purpuz Map ben ik gelukkig:

IV Met deze levensgebieden ben ik minder gelukkig:

bedenk wat je er volgende week mee gaat doen of besluit het (voor nu) zo te laten.

plan de nieuwe week

visualiseer je doel en stel jezelf daarna de volgende vragen:

A Deze habit(s) wil ik veranderen/versterken:

B Om sneller mijn gestelde doel te behalen ga ik komende week het volgende doen voor:

privé _____ **werk** _____

C Voor het einde van de volgende week heb ik stap _____ tot _____ uit mijn Purpuz Pad gezet.

D Het behalen van dit doel (zie C) betekent voor mij:

Plan nu de nieuwe week. De toekomst is van jou!

maand

week
23 van 24

week

Check-in

- ▶ welke stappen naar mijn doel wil ik deze week gaan zetten?
- ▶ wat wil ik deze week nog meer doen?
- ▶ plan dit in de week.

 afspreken met

waar naartoe

experimenteren met

beloning aan mezelf

ma :

di :

wo :

do :

vr :

za :

zo :



maand

week
23 van 24

maandag

dinsdag

woensdag

dagdoel

dagdoel

dagdoel

weekdoel

privé

werk

10

10

10

12

12

12

14

14

14

16

16

16

⊗ Veel mensen zijn als schommelstoelen, ze bewegen maar komen nergens .

uitdaging

Push jezelf deze week om je gestelde doelen te halen. Zo zet je stappen in de richting naar jouw succes!

reflectie

overwinning

groei



to-do's

privé

tijd

werk

tijd





donderdag _____

vrijdag _____

zaterdag _____

zondag _____

dagdoel

dagdoel

dagdoel

dagdoel

10

10

10

10

12

12

12

12

14

14

14

14

16

16

16

16

_____ **+**

_____ **+**

_____ **+**

_____ **+**

notities





Weekreflectie

kijk terug, sta stil bij het heden en plan je week

kijk terug op de week

blader terug door de week en stel jezelf daarna de volgende vragen:

01 Als ik naar mijn ingevulde doelen (habit tracker, week- en dagdoelen) kijk, valt mij op dat:

02 Heb ik deze week al mijn geplande to-do's gedaan? Hoe kwam dat?

03 Heb ik deze week voldoende tijd vrijgemaakt om te werken aan mijn doelen? Waardoor kwam dat?

04 Afgelopen week heb ik mij in het bereiken van mijn doelen laten afleiden door:

05 Deze groei heb ik deze week doorgemaakt:

privé

werk

_____	+	_____	+
_____	+	_____	+
_____	+	_____	+

bonus

01 Deze week heb ik het meest **genoten** van:

02 Mijn grootste **succes** deze week was:

03 Het meest **trots** was ik deze week op:

04 De belangrijkste **les** deze week was:



sta stil bij het heden

haal een paar keer diep adem en stel jezelf daarna de volgende vragen:

I Ik ben op dit moment het meest trots op:

II Van deze geluksmakers geniet ik vandaag:

III Met deze levensgebieden uit mijn Purpuz Map ben ik gelukkig:

IV Met deze levensgebieden ben ik minder gelukkig:

bedenk wat je er volgende week mee gaat doen of besluit het (voor nu) zo te laten.

plan de nieuwe week

visualiseer je doel en stel jezelf daarna de volgende vragen:

A Deze habit(s) wil ik veranderen/versterken:

B Om sneller mijn gestelde doel te behalen ga ik komende week het volgende doen voor:

privé _____ **werk** _____

C Voor het einde van de volgende week heb ik stap _____ tot _____ uit mijn Purpuz Pad gezet.

D Het behalen van dit doel (zie C) betekent voor mij:

Plan nu de nieuwe week. De toekomst is van jou!

maand

week
24 van 24

week

Check-in

- ▶ *welke stappen naar mijn doel wil ik deze week gaan zetten?*
- ▶ *wat wil ik deze week nog meer doen?*
- ▶ *plan dit in de week.*

 afspreken met

waar naartoe

experimenteren met

beloning aan mezelf

ma :

di :

wo :

do :

vr :

za :

zo :

Bestel een nieuwe planner!

maand

week
24 van 24

weekdoel

privé
werk

uitdaging

Plan een reflectie in; schrijf alle mooie dingen op die je in deze 24 weken met de PRO hebt gezien, geleerd en meegemaakt.

reflectie

overwinning
groei

to-do's

privé tijd

werk tijd

	♡	
	♡	
	♡	
	♡	
	♡	
	♡	
	♡	
	♡	
	♡	
Review en bestel een nieuwe PRO via p. 224	♡	5 min

	♡	
	♡	
	♡	
	♡	
	♡	
	♡	
	♡	
	♡	
	♡	
	♡	

maandag

dinsdag

woensdag

dagdoel

dagdoel

dagdoel

10

10

10

12

12

12

14

14

14

16

16

16



donderdag _____

vrijdag _____

zaterdag _____

zondag _____

dagdoel

dagdoel

dagdoel

dagdoel

10

10

10

10

12

12

12

12

14

14

14

14

16

16

16

16



notities



Weekreflectie

kijk terug, sta stil bij het heden en plan je week

kijk terug op de week

blader terug door de week en stel jezelf daarna de volgende vragen:

01 Als ik naar mijn ingevulde doelen (habit tracker, week- en dagdoelen) kijk, valt mij op dat:

02 Heb ik deze week al mijn geplande to-do's gedaan? Hoe kwam dat?

03 Heb ik deze week voldoende tijd vrijgemaakt om te werken aan mijn doelen? Waardoor kwam dat?

04 Afgelopen week heb ik mij in het bereiken van mijn doelen laten afleiden door:

05 Deze groei heb ik deze week doorgemaakt:

privé

werk

_____	+	_____	+
_____	+	_____	+
_____	+	_____	+

bonus

01 Deze week heb ik het meest **genoten** van:

02 Mijn grootste **succes** deze week was:

03 Het meest **trots** was ik deze week op:

04 De belangrijkste **les** deze week was:



sta stil bij het heden

haal een paar keer diep adem en stel jezelf daarna de volgende vragen:

I Ik ben op dit moment het meest trots op:

II Van deze geluksmakers geniet ik vandaag:

III Met deze levensgebieden uit mijn Purpuz Map ben ik gelukkig:

IV Met deze levensgebieden ben ik minder gelukkig:

bedenk wat je er volgende week mee gaat doen of besluit het (voor nu) zo te laten.

plan de nieuwe week

visualiseer je doel en stel jezelf daarna de volgende vragen:

A Deze habit(s) wil ik veranderen/versterken:

B Om sneller mijn gestelde doel te behalen ga ik komende week het volgende doen voor:

privé _____ **werk** _____

C Voor het einde van de volgende week heb ik stap _____ tot _____ uit mijn Purpuz Pad gezet.

D Het behalen van dit doel (zie C) betekent voor mij:

Vul nu de vier-wekenevaluatie in en start daarna met de planning van de nieuwe week. De toekomst is van jou!



Vier-wekenevaluatie

blik terug, sta stil bij het heden en plan je toekomst

blik terug op de afgelopen weken

blader terug door de afgelopen vier weken en vraag jezelf daarna het volgende af:

01 De trends in mijn habit trackers zijn:

02 In mijn planning valt me op dat:

03 Wat ik kan veranderen om nog sneller mijn doelen te behalen, is:

04 Dit waren mijn hoogtepunten van de afgelopen vier weken:

privé

werk

grootste plezier

grootste plezier

grootste succes

grootste succes

grootste trots

grootste trots

grootste les

grootste les



sta stil bij het heden

haal een paar keer diep adem en stel jezelf daarna de volgende vragen:

I Ik kan mijn doelen beter plannen door:

II Ik kan meer uit mijn reflectie halen door:

III Met deze nieuwe habit(s) wil ik beginnen en deze bestaande habit(s) wil ik behouden of versterken:

	privé	werk
beginnen met	<hr/> <hr/>	beginnen met <hr/> <hr/>
behouden van	<hr/> <hr/>	behouden van <hr/> <hr/>
versterken van	<hr/> <hr/>	versterken van <hr/> <hr/>

plan de komende vier weken

visualiseer je doel en stel jezelf daarna de volgende vragen:

A Wat ga ik doen om nog sneller mijn gestelde doel te behalen:

B Voor het einde van de volgende vier weken heb ik stap _____ tot _____ uit mijn Purpuz Pad gezet.

C Het behalen van dit doel (zie B) betekent voor mij:

Nog niet al je doelen behaald? Start dan nu in je nieuwe Purpuz PRO.
De toekomst is van jou!

2024 - 2027 jaaroverzicht

feestdag
 nieuwe maan
 eerste kwartier
 volle maan
 laatste kwartier
 super maan

januari 2024		februari 2024		maart 2024		januari 2025		februari 2025		maart 2025																													
01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14																										
ma	01	08	15	22	29	ma	05	12	19	26	ma	04	11	18	25*	ma	06	13*	20	27	ma	03	10	17	24	ma	03	10	17	24	31								
di	02	09	16	23	30	di	06	13	20	27	di	05	12	19	26	di	07	14	21*	28*	di	04	11	18	25	di	04	11	18	25	di	04	11	18	25				
wo	03	10	17	24	31	wo	07	14	21	28	wo	06	13	20	27	wo	01	08	15	22	29*	wo	05	12	19	26	wo	05	12	19	26	wo	05	12	19	26			
do	04	11*	18*	25*	do	01	08	15	22	29	do	07	14	21	28	do	02	09	16	23	30	do	06	13	20	27	do	06	13	20	27	do	06	13	20	27			
vr	05	12	19	26	vr	02	09	16	23	30	vr	01	08	15	22	29	vr	03	10	17	24	31	vr	07	14	21	28*	vr	07	14	21	28*	vr	07	14	21	28*		
za	06	13	20	27	za	03	10	17	24	31	za	02	09	16	23	30	za	04	11	18	25	za	01	08	15	22	29	za	01	08	15	22	29*	za	01	08	15	22	29*
zo	07	14	21	28	zo	04	11	18	25	zo	03	10	17	24	31	zo	05	12	19	26	zo	02	09	16	23	30	zo	02	09	16	23	30	zo	02	09	16	23	30	

april 2024		mei 2024		juni 2024		april 2025		mei 2025		juni 2025																											
14	15	16	17	18	18	19	20	21	22	22	23	24	25	26	27																						
ma	01	08	15	22	29	ma	06	13	20	27	ma	03	10	17	24	ma	07	14	21	28	ma	05	12	19	26	ma	02	09	16	23	30						
di	02	09	16	23	30	di	07	14	21	28	di	04	11	18	25	di	01	08	15	22	29	di	06	13	20	27	di	06	13	20	27	di	03	10	17	24	31
wo	03	10	17	24	31	wo	01	08	15	22	29	wo	05	12	19	26	wo	02	09	16	23	30	wo	07	14	21	28	wo	07	14	21	28	wo	04	11	18	25
do	04	11	18	25	do	02	09	16	23	30	do	06	13	20	27	do	01	08	15	22	29	do	01	08	15	22	29	do	05	12	19	26	do	05	12	19	26
vr	05	12	19	26	vr	03	10	17	24	31	vr	07	14	21	28*	vr	02	09	16	23	30	vr	02	09	16	23	30	vr	06	13	20	27	vr	06	13	20	27
za	06	13	20	27	za	04	11	18	25	za	01	08	15	22	29	za	03	10	17	24	31	za	03	10	17	24	31	za	03	10	17	24	31				
zo	07	14	21	28	zo	05	12	19	26	zo	02	09	16	23	30	zo	06	13	20	27	zo	04	11	18	25	zo	04	11	18	25	zo	01	08	15	22	29	

juli 2024		augustus 2024		september 2024		juli 2025		augustus 2025		september 2025																							
27	28	29	30	31	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40																			
ma	01	08	15	22	29	ma	05	12	19	26*	ma	02	09	16	23	30	ma	07	14	21	28	ma	04	11	18	25	ma	01	08	15	22	29	
di	02	09	16	23	30	di	06	13	20	27	di	03	10	17	24	31	di	01	08	15	22	29	di	05	12	19	26	di	02	09	16	23	30
wo	03	10	17	24	31	wo	07	14	21	28	wo	04	11	18	25	wo	02	09	16	23	30	wo	06	13	20	27	wo	03	10	17	24	31	
do	04	11	18	25	do	01	08	15	22	29	do	05	12	19	26	do	03	10	17	24	31	do	01	08	15	22	29	do	04	11	18	25	
vr	05	12	19	26	vr	02	09	16	23	30	vr	06	13	20	27	vr	04	11	18	25	vr	01	08	15	22	29	vr	05	12	19	26		
za	06	13	20	27	za	03	10	17	24	31	za	07	14	21	28	za	02	09	16	23	30	za	02	09	16	23	30	za	06	13	20	27	
zo	07	14	21	28*	zo	04	11	18	25	zo	01	08	15	22	29	zo	06	13	20	27	zo	03	10	17	24	31	zo	07	14	21	28		

oktober 2024		november 2024		december 2024		oktober 2025		november 2025		december 2025																						
40	41	42	43	44	44	45	46	47	48	48	49	50	51	52	01																	
ma	07	14	21	28	ma	04	11	18	25	ma	02	09	16	23	30*	ma	06	13	20	27	ma	03	10	17	24	31						
di	01	08	15	22	29	di	05	12	19	26	di	03	10	17	24	31	di	07	14	21	28	di	04	11	18	25	di	01	08	15	22	29
wo	02	09	16	23	30	wo	06	13	20	27	wo	04	11	18	25	wo	05	12	19	26	wo	05	12	19	26	wo	03	10	17	24	31	
do	03	10	17	24	31	do	07	14	21	28	do	05	12	19	26	do	02	09	16	23	30	do	06	13	20	27	do	04	11	18	25	
vr	04	11	18	25	vr	01	08	15	22	29	vr	06	13	20	27	vr	07	14	21	28	vr	07	14	21	28	vr	05	12	19	26		
za	05	12	19	26	za	02	09	16	23	30	za	07	14	21	28	za	01	08	15	22	29	za	01	08	15	22	29	za	06	13	20	27
zo	06	13	20	27	zo	03	10	17	24	31	zo	01	08	15	22	29	zo	05	12	19	26	zo	02	09	16	23	30	zo	07	14	21	28

januari 2026		februari 2026		maart 2026		januari 2027		februari 2027		maart 2027																	
01	02	03	04	05	05	06	07	08	09	09	10	11	12	13	14												
ma	05	12	19	26*	ma	02	09	16	23	30	ma	04	11	18	25	ma	01	08	15	22	ma	01	08	15	22	29*	
di	06	13	20	27	di	03	10	17	24	31	di	05	12	19	26	di	02	09	16	23	30	di	02	09	16	23	30
wo	07	14	21	28	wo	04	11	18	25	wo	06	13	20	27	wo	03	10	17	24	31	wo	03	10	17	24	31	
do	01	08	15	22	29	do	05	12	19	26	do	07	14	21	28	do	04	11	18	25	do	04	11	18	25		
vr	02	09	16	23	30	vr	06	13	20	27	vr	01	08	15	22	29	vr	05	12	19	26	vr	05	12	19	26	
za	03	10	17	24	31	za	07	14	21	28	za	02	09	16	23	30	za	06	13	20	27	za	06	13	20	27	
zo	04	11	18	25	zo	01	08	15	22	29	zo	03	10	17	24	31	zo	07	14	21	28*	zo	07	14	21	28*	

april 2026		mei 2026		juni 2026		april 2027		mei 2027		juni 2027																	
14	15	16	17	18	18	19	20	21	22	22	23	24	25	26													
ma	06	13	20	27	ma	04	11	18	25	ma	01	08	15	22	29	ma	05	12	19	26	ma	03	10	17	24	31	
di	07	14	21	28	di	05	12	19	26	di	02	09	16	23	30*	di	04	11	18	25	di	01	08	15	22	29	
wo	01	08	15	22	29	wo	06	13	20	27	wo	03	10	17	24	31	wo	05	12	19	26	wo	02	09	16	23	30
do	02	09	16	23	30	do	07	14	21	28	do	04	11	18	25	do	06	13	20	27	do	03	10	17	24	31	
vr	03	10	17	24	31	vr	01	08	15	22	29	vr	02	09	16	23	30	vr	07	14	21	28*	vr	04	11	18	25
za	04	11	18	25	za	02	09	16	23	30	za	03	10	17	24	31	za	01	08	15	22	29	za	05	12	19	26
zo	05	12	19	26	zo	03	10	17	24	31	zo	04	11	18	25	zo	02	09	16	23	30	zo	06	13	20	27	

juli 2026		augustus 2026		september 2026		juli 2027		augustus 2027		september 2027																
27	28	29	30	31	31	32	33	34	35	36	37	38	39													
ma	06	13	20	27	ma	03	10	17	24	31	ma	07	14	21	28	ma	02	09	16	23	30	ma	06	13	20	27
di	07	14	21	28	di	04	11	18	25	di	01	08	15	22	29	di	03	10	17	24	31	di	05	12	19	26
wo	01	08	15	22	29	wo	05	12	19	26	wo															

maand

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

maand

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

bucketlist

Review en bestel je
planner voor je
volgende doelen via:



Review op BOL
Beoordeel mij



Review op Amazon
Laat je horen



Review op Google
Help mij zoeken



Clen Verkleij
Creator of Purpuz®

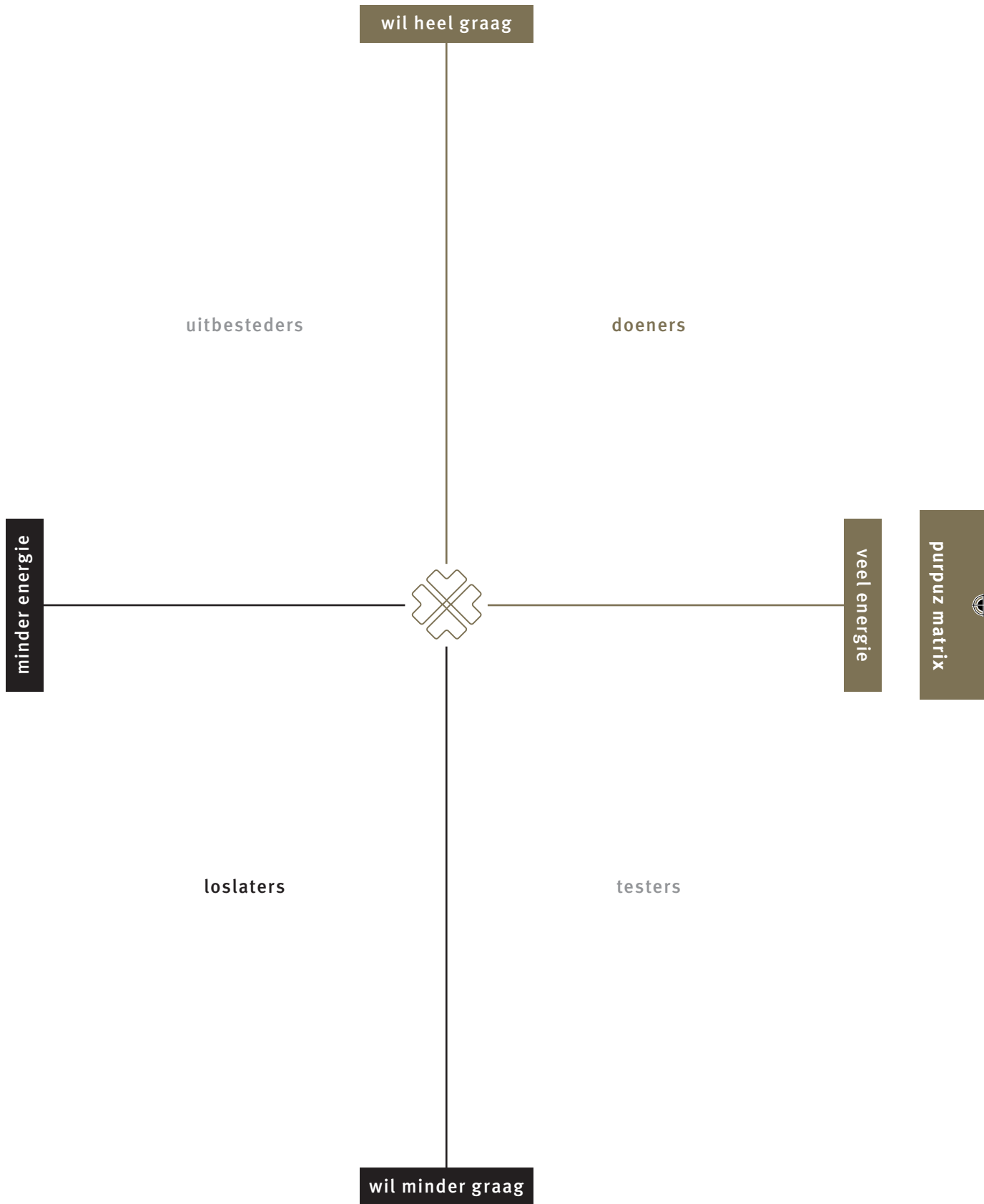






notities





subdoel

doel

subdoel

purpuz pad

stap

tijd

stap

stap	tijd
01	
02	
03	
04	
05	
06	
07	
08	
09	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	

actie canvas

totale tijd tot doel:

deadline op:

230

subdoel

doel

subdoel

purpuz pad

stap

tijd

01	
02	
03	
04	
05	
06	
07	
08	
09	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	

actie canvas

totale tijd tot doel:

deadline op:

stap

subdoel

doel

subdoel

purpuz pad

stap

tijd

01	
02	
03	
04	
05	
06	
07	
08	
09	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	

actie canvas

totale tijd tot doel:

deadline op:

stap

subdoel

doel

subdoel

purpuz pad

stap

tijd

stap

01	
02	
03	
04	
05	
06	
07	
08	
09	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	

actie canvas

totale tijd tot doel:

deadline op:

subdoel

doel

subdoel

purpuz pad

stap

stap

tijd

01	
02	
03	
04	
05	
06	
07	
08	
09	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	

actie canvas

totale tijd tot doel:

deadline op:

subdoel

doel

subdoel

purpuz pad

stap

tijd

01	
02	
03	
04	
05	
06	
07	
08	
09	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	

actie canvas

totale tijd tot doel:

deadline op:

240

stap

subdoel

doel

subdoel

purpuz pad

stap

tijd

01	
02	
03	
04	
05	
06	
07	
08	
09	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	

meer canvassen vind je op www.purpuz.com

totale tijd tot doel:

deadline op:

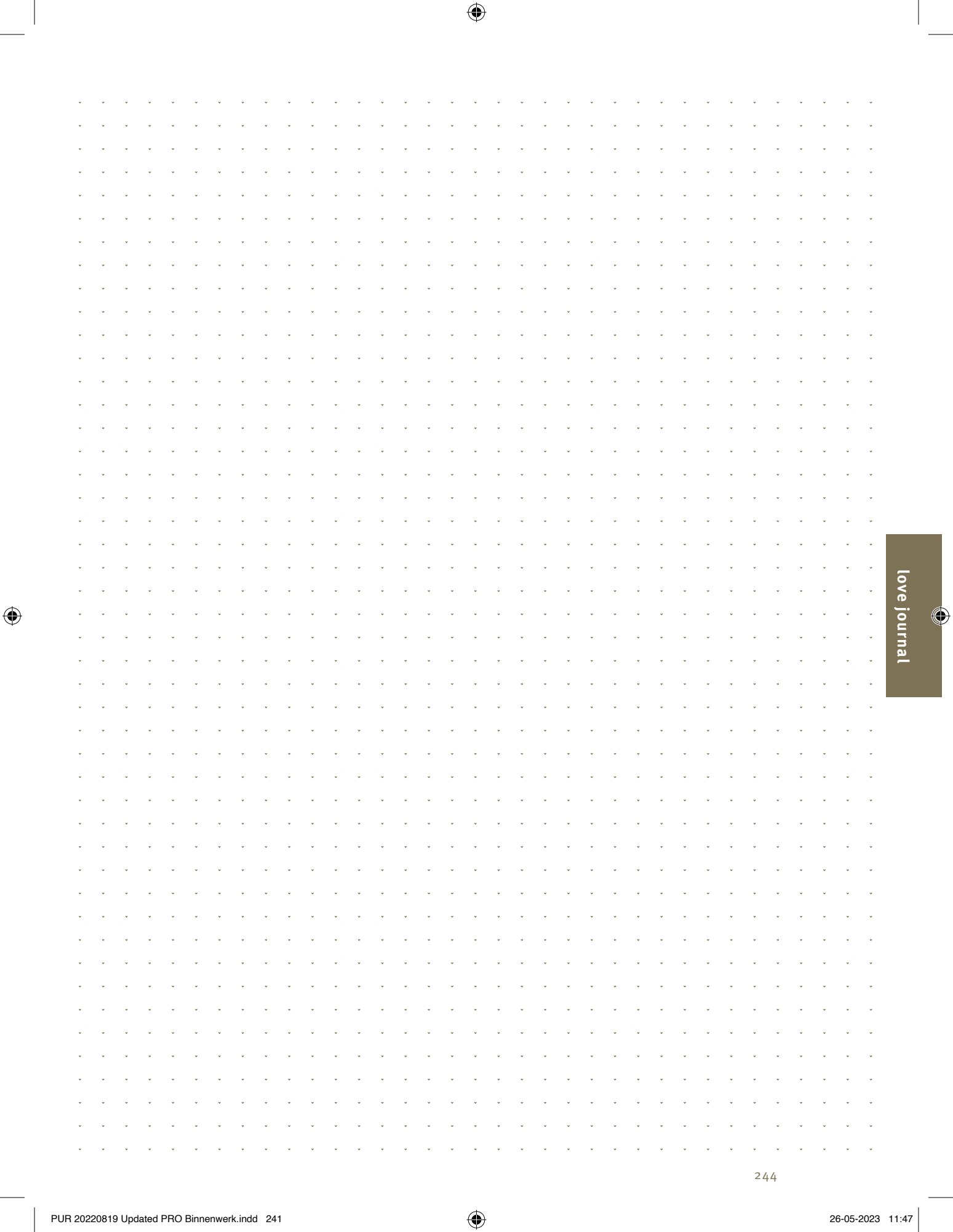
actie canvas

stap



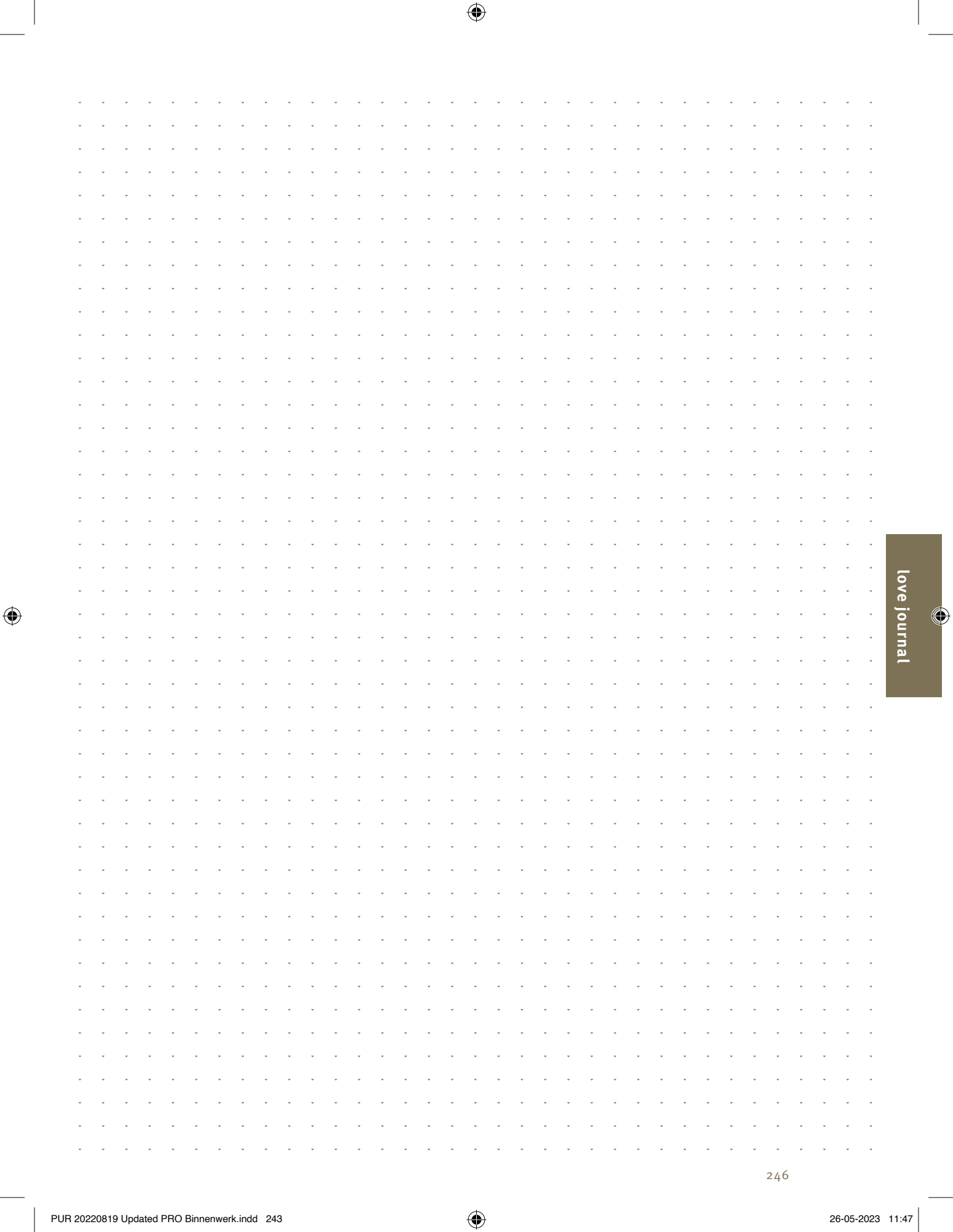
notities







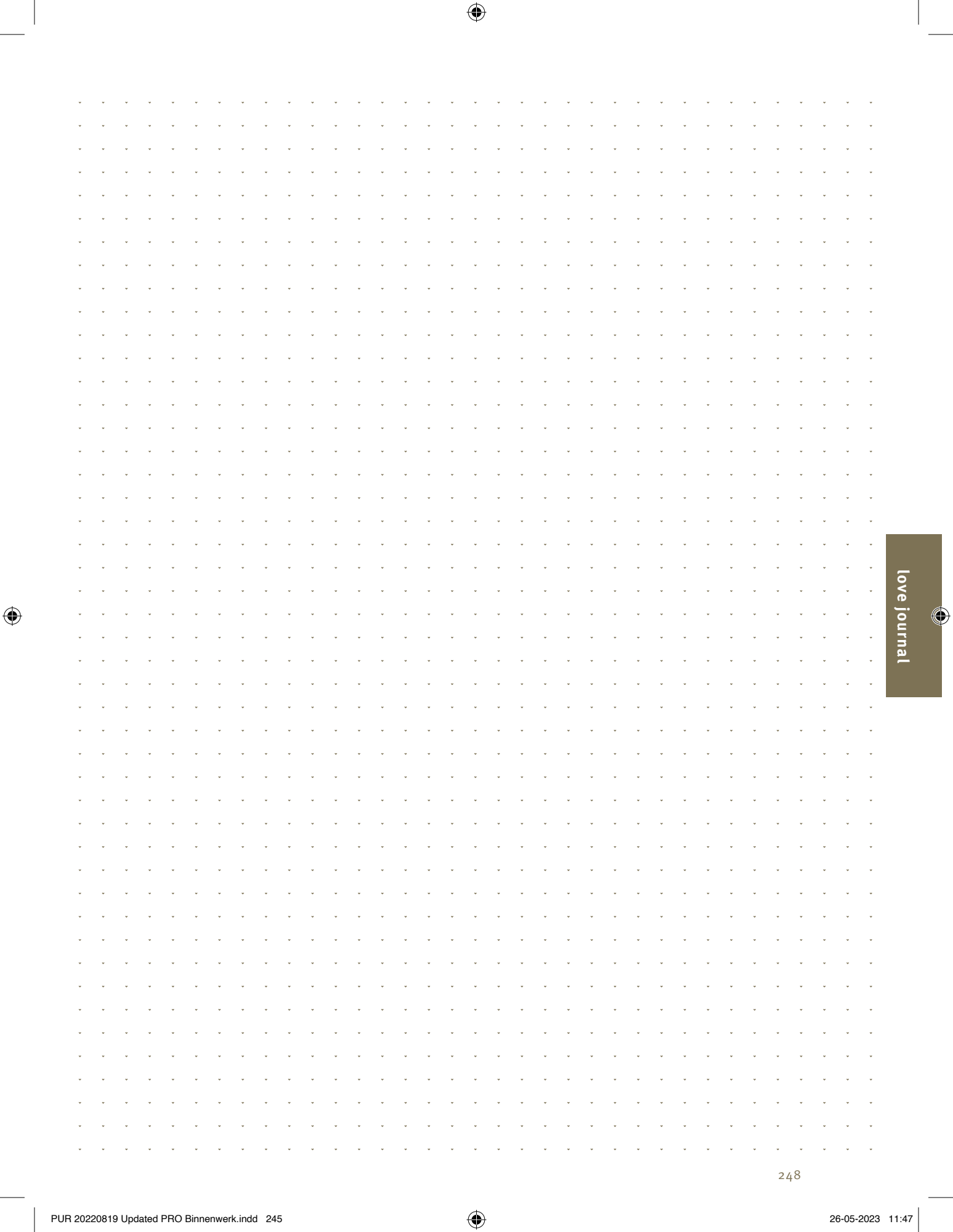
notities





notities

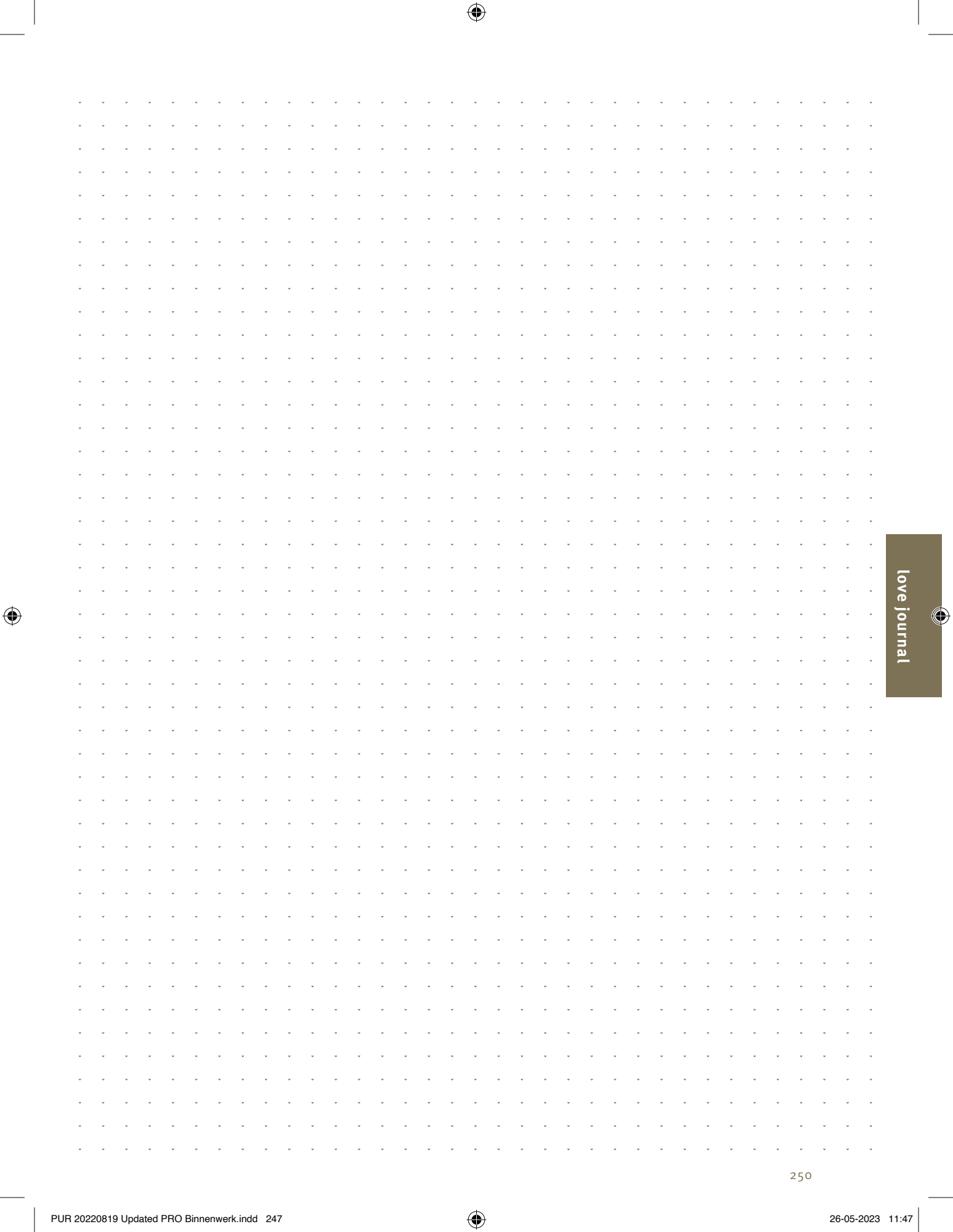






notities

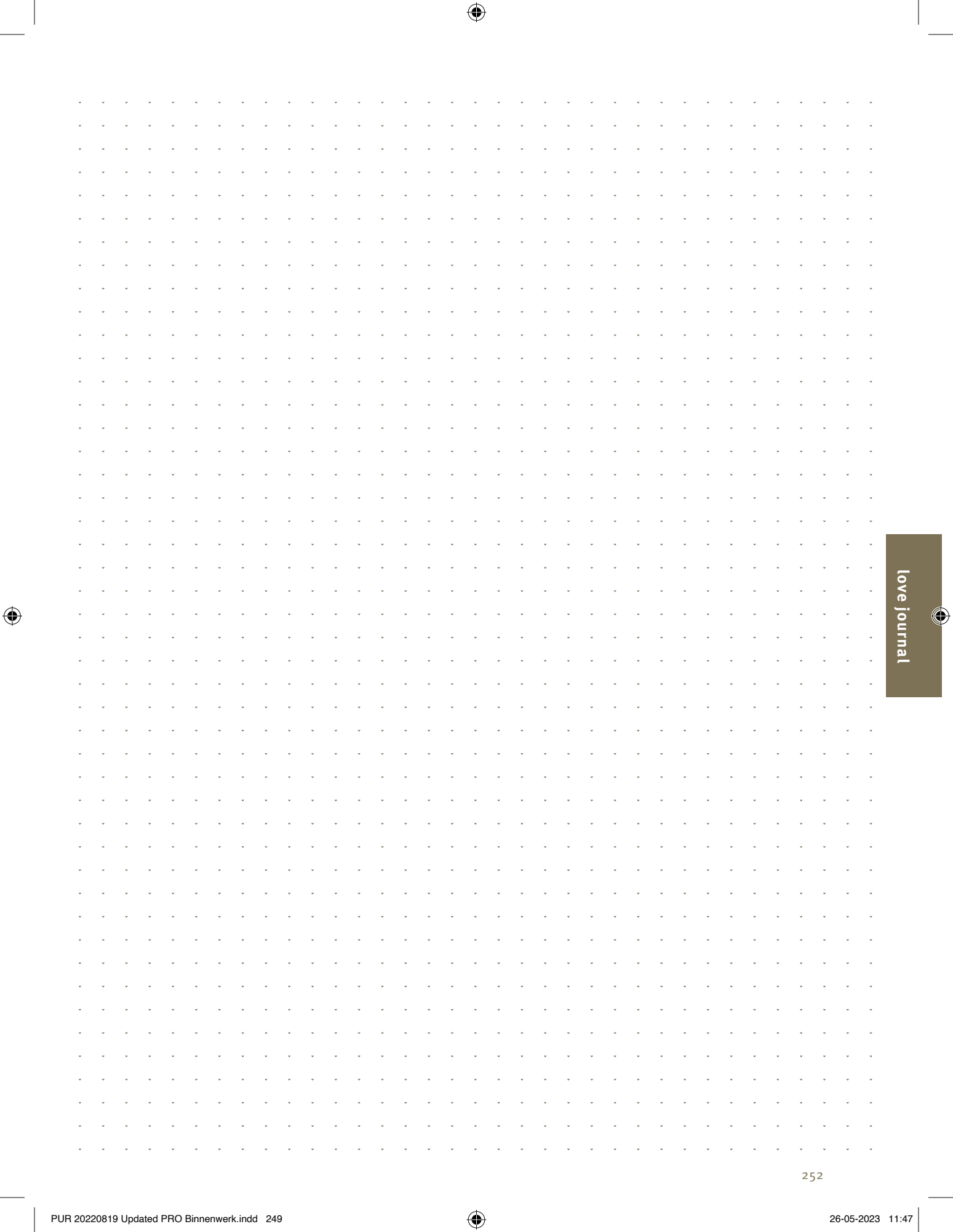






notities

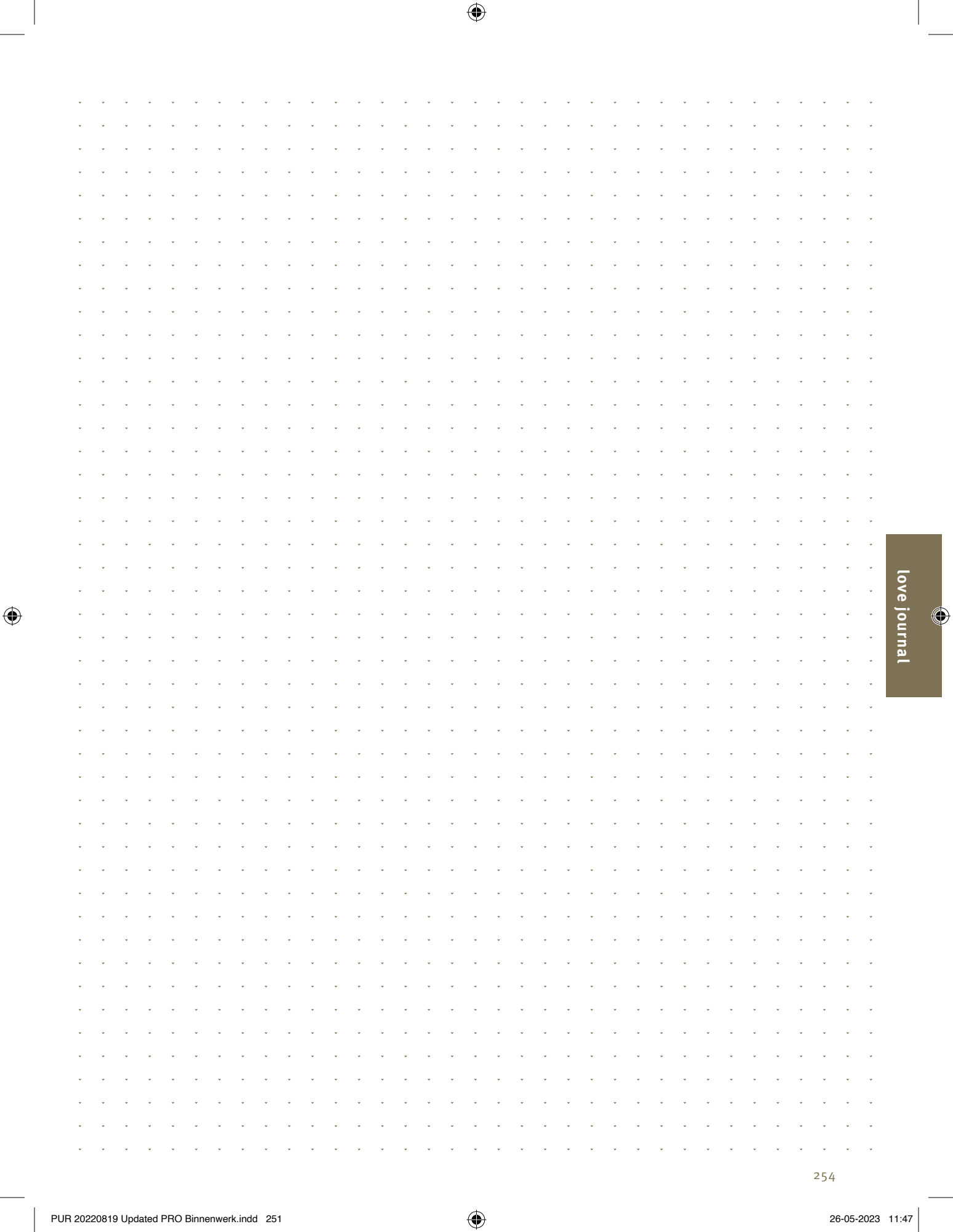






notities

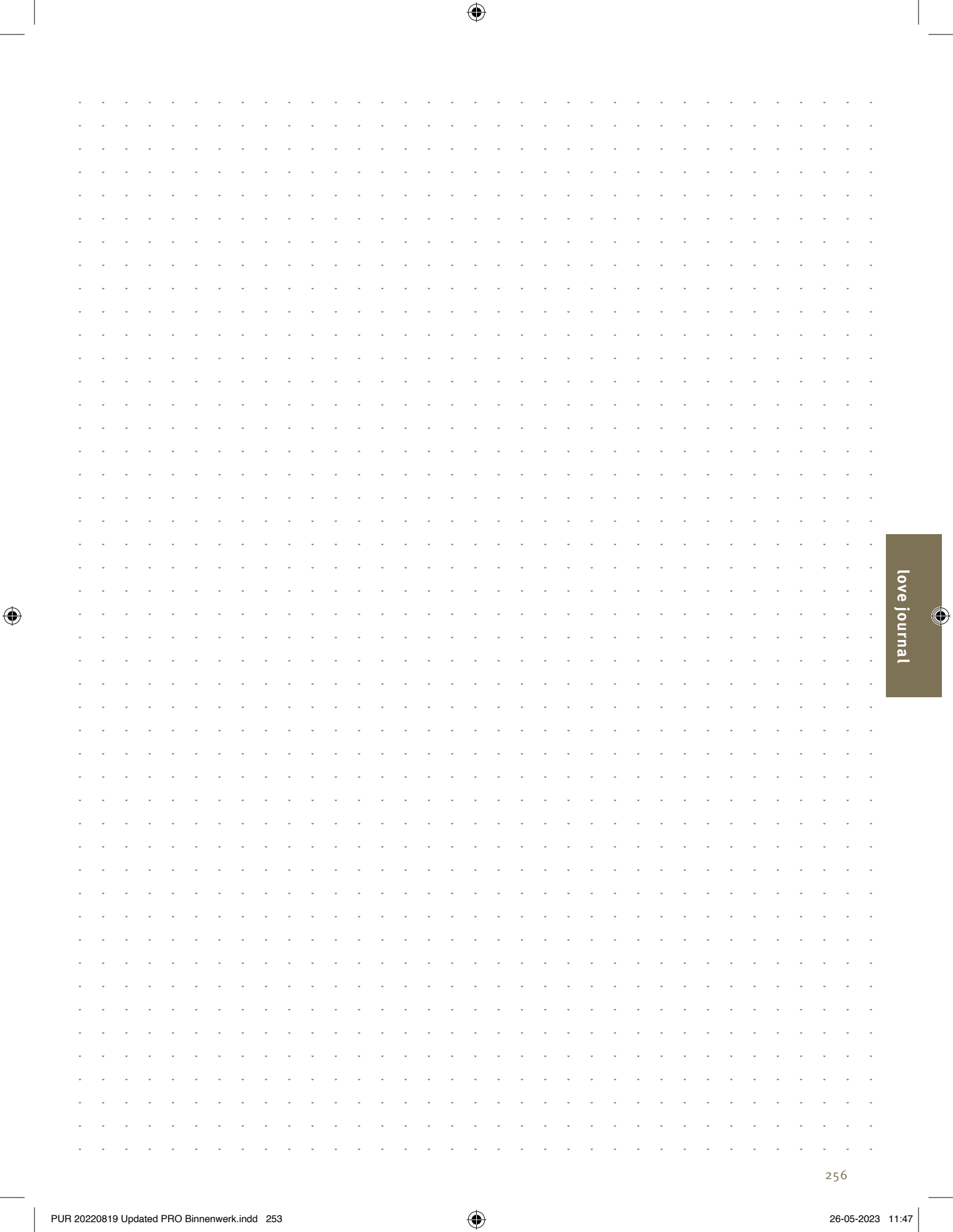






notities







notities





#energievreters

› dit is wat mij energie kost ‹