

 **purpuz  
planner  
PRO**

**graag teruggeven aan**

---

---

---

---

---

**beloning**

---

---



○ feestdag

Amsterdam: ● nieuwe maan

◐ eerste kwartier

● volle maan

◑ laatste kwartier

● super maan

januari 2025

Calendar for January 2025 with days of the week and dates.

februari 2025

Calendar for February 2025 with days of the week and dates.

maart 2025

Calendar for March 2025 with days of the week and dates.

april 2025

Calendar for April 2025 with days of the week and dates.

mei 2025

Calendar for May 2025 with days of the week and dates.

juni 2025

Calendar for June 2025 with days of the week and dates.

juli 2025

Calendar for July 2025 with days of the week and dates.

augustus 2025

Calendar for August 2025 with days of the week and dates.

september 2025

Calendar for September 2025 with days of the week and dates.

oktober 2025

Calendar for October 2025 with days of the week and dates.

november 2025

Calendar for November 2025 with days of the week and dates.

december 2025

Calendar for December 2025 with days of the week and dates.

januari 2026

Calendar for January 2026 with days of the week and dates.

februari 2026

Calendar for February 2026 with days of the week and dates.

maart 2026

Calendar for March 2026 with days of the week and dates.

april 2026

Calendar for April 2026 with days of the week and dates.

mei 2026

Calendar for May 2026 with days of the week and dates.

juni 2026

Calendar for June 2026 with days of the week and dates.

juli 2026

Calendar for July 2026 with days of the week and dates.

augustus 2026

Calendar for August 2026 with days of the week and dates.

september 2026

Calendar for September 2026 with days of the week and dates.

oktober 2026

Calendar for October 2026 with days of the week and dates.

november 2026

Calendar for November 2026 with days of the week and dates.

december 2026

Calendar for December 2026 with days of the week and dates.

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

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

# maand

---

---

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

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

	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.





# maand

---

---

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

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

# 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 <sup>(8)</sup> 1uur  
kopen

(9) 1uur  
Voedings-  
Schema

voeding

(10) 1uur  
kopen  
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	

eenmalig 7u.  
totale tijd tot doel: Wekelijks 3u.

deadline op: 2 april





online zetten (10) 2 1/2 uur

recyclen (11) 20 min

stap  
weggeven - wie? (12) 1 uur

(1) 5 min

Plan van Aanpak maken

duur

plank

winter

zomer

sport

kleding eruit

(2) 15 min

weg(geven)

verkopen

houden

Planken

deuren

Vloer

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:

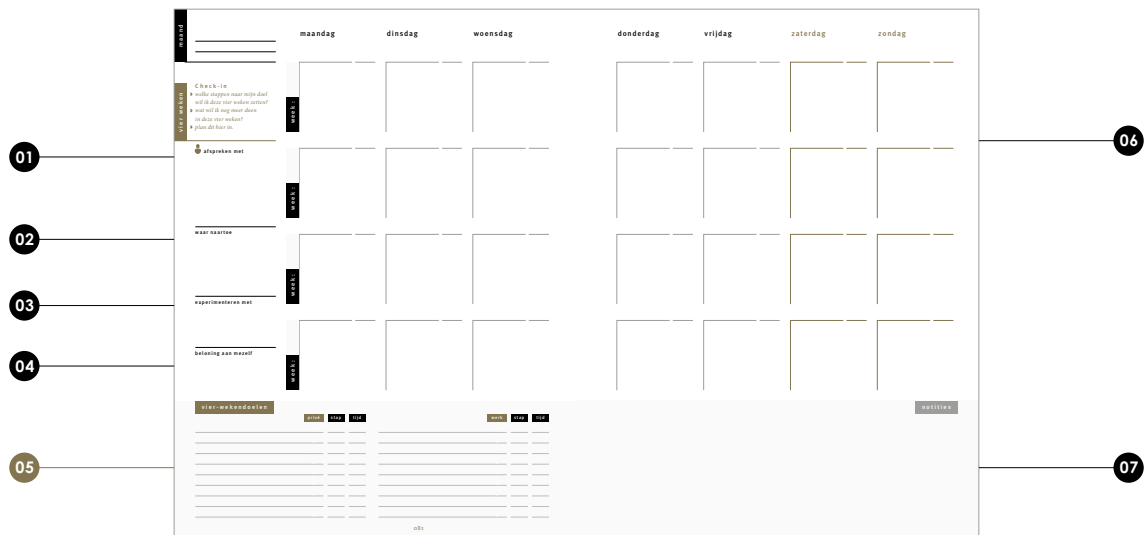
40 u 40

deadline op:

# 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 balansrubrieken opgenomen (01-04). Hoe dit precies werkt, lees je hieronder.



balansrubrieken

## 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 balansrubrieken (01-04) en je eventuele afspraken.

## 07 notities

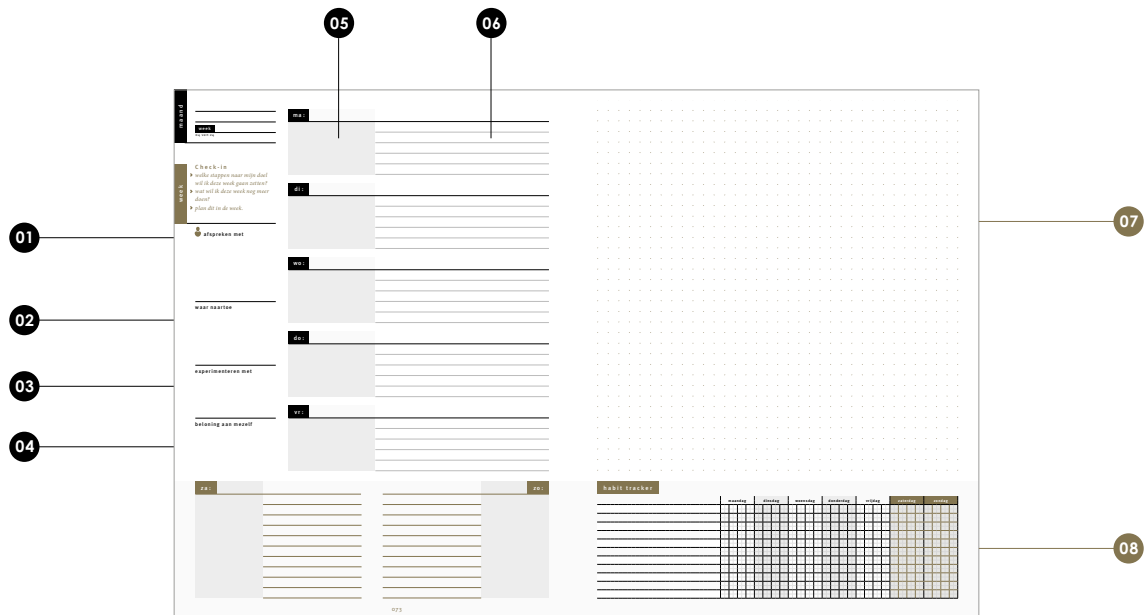
Laat je creativiteit de vrije loop. Teken, kleur, plak en maak aantekeningen. Deze ruimte is voor jou!

*‘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 al	✕✕✕✕✕✕	✕✕✕✕	✕✕✕✕	✕			
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 balansrubrieken ('afspreeken met', etc.) uit het weekoverzicht in.

## 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 weekkalender

In de weekkalender 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' form with the following sections:

- 01** **kijk terug op de week**: A section for reflecting on the past week with five questions (Q1-Q5) and a table for recording successes and setbacks.
- 02** **bonus**: A section for reflecting on the week's biggest success and the most important lesson.
- 03** **sta stil bij het heden**: A section for reflecting on the present with four questions (I-IV) and a section for planning the next week (A-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 image shows a worksheet titled 'Vier-wekenevaluatie' with the subtitle 'Blik terug, sta stil bij het heden en plan je toekomst'. It is divided into three main sections:

- 01 Blik terug op de afgelopen weken:** This section asks the user to reflect on the past four weeks. It includes four questions (Q1-Q4) with lines for answers. Q1 asks about trends, Q2 about planning, Q3 about maintaining goals, and Q4 about high points. There are two columns of lines labeled 'privé' and 'werk' for Q4.
- 02 Sta stil bij het heden:** This section asks the user to take a breath and reflect on the present. It contains three numbered items (I, II, III) with lines for answers. Item III includes a table for planning with columns for 'privé' and 'werk' and rows for 'doelstelling', 'verwachting', 'verplichting', and 'verplichting'.
- 03 Plan de komende vier weken:** This section asks the user to plan for the next four weeks. It contains three numbered items (A, B, C) with lines for answers. Item A asks about goals, B about the Purpuz Path, and C about intentions.

**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 o6). 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](http://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](mailto: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](http://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

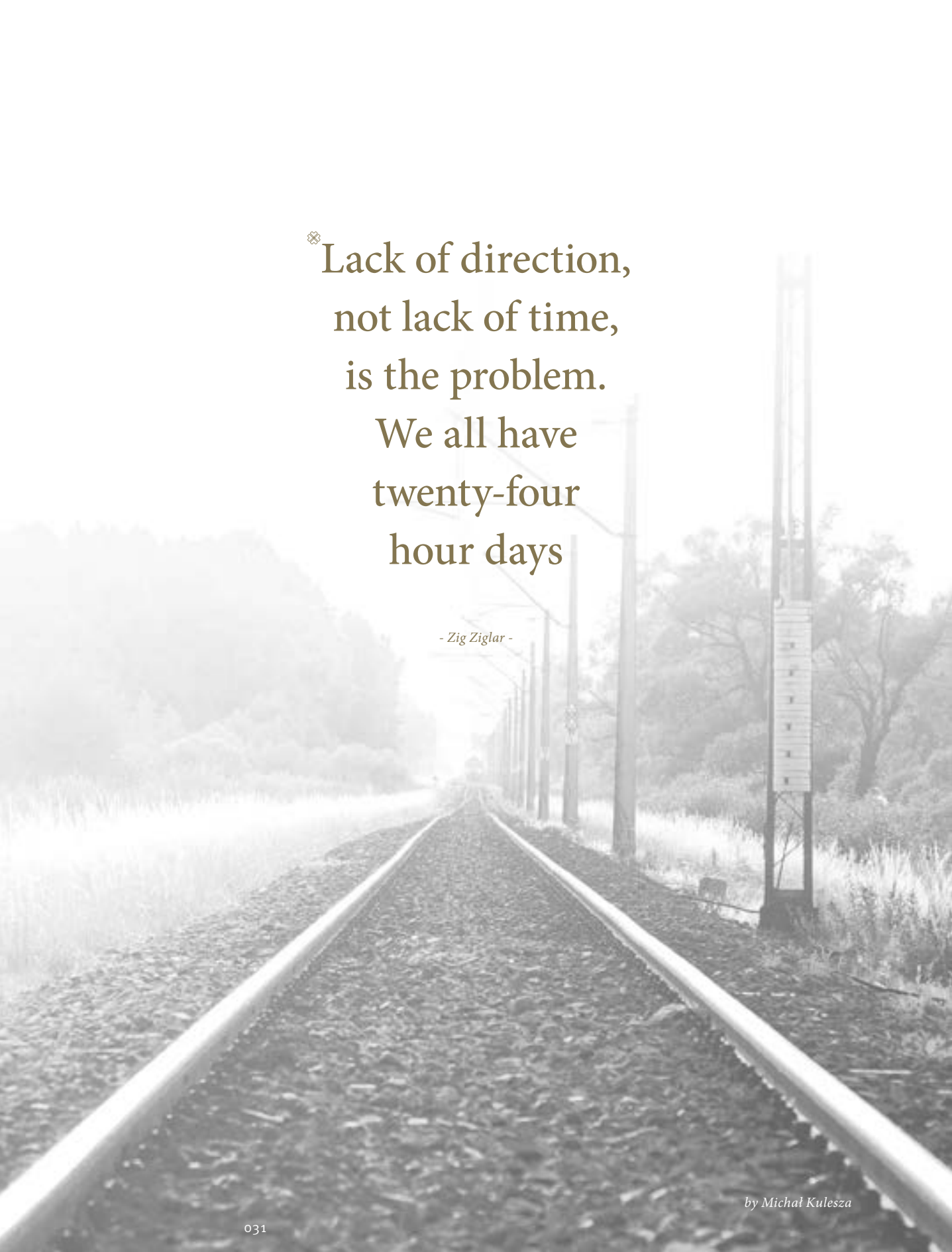
- › **bucketlist**

- › **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 -

# 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 'geluksmakers' 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](mailto:clen@purpuz.com) om direct een afspraak in te plannen.

ik droom ervan .....

levensgebied

levensgebied

ik droom ervan .....



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.

# 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.



wil heel graag

uitbesteders

doeners

minder energie

veel energie

purpuz matrix



loslaters

testers

wil minder graag

# 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 weekplanner 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:

# 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](http://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 (‘afspraken met’, etc.) in
- plan daarna de stappen uit de ‘vier-wekendoelen’ in de komende weken
- plan daarna ook de balansrubrieken (‘afspraken 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<sup>e</sup> gebruiker van de Purpuz<sup>®</sup>-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](http://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](http://www.purpuz.com).

# wall of fame

› wees trots op alles wat je hebt bereikt ‹

# JA! Ik kan .....

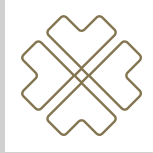
› op deze skills kan ik altijd vertrouwen ‹

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

maandag

dinsdag

woensdag

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 :

afspraken met

week :

waar naartoe

week :

experimenteren met

week :

beloning aan mezelf

vier-wekendoelen

privé stap tijd

werk stap tijd

♡		
♡		
♡		
♡		
♡		
♡		
♡		
♡		
♡		
♡		

♡		
♡		
♡		
♡		
♡		
♡		
♡		
♡		
♡		
♡		

donderdag

vrijdag

zaterdag

zondag

--

--

--

--

--

--

--

--

--

--

--

--

--

--

--

--

---



---

**week**  
01 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 :**

---



---



---



---



---



---



---



---



---



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**week**

01 van 24

**privé**

\_\_\_\_\_

**werk**

\_\_\_\_\_

maandag \_\_\_\_\_

dinsdag \_\_\_\_\_

woensdag \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ **dagdoel**

\_\_\_\_\_ **dagdoel**

\_\_\_\_\_ **dagdoel**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

10

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

10

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

10

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

12

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

12

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

12

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

14

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

14

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

14

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

16

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

16

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

16

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_


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

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


**overwinning**

**groei**


\_\_\_\_\_ **+**

\_\_\_\_\_ 

\_\_\_\_\_ **+**

\_\_\_\_\_ 


\_\_\_\_\_ **+**


\_\_\_\_\_ 


to-do's


**privé** **tijd**


**werk** **tijd**


\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_


\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_


\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_


\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_

Ingevuld week- & vier-wekenoverzicht  20 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

<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!

---



---

**week**  
02 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 :**

---



---



---



---



---



---



---



---



---



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**week**

02 van 24

**privé**

\_\_\_\_\_

**werk**

\_\_\_\_\_

maandag \_\_\_\_\_

dinsdag \_\_\_\_\_

woensdag \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ **dagdoel**

\_\_\_\_\_ **dagdoel**

\_\_\_\_\_ **dagdoel**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

10

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

10

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

10

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

12

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

12

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

12

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

14

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

14

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

14

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

16

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

16

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

16

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_


☘ **Geluk begint bij weten waar je gelukkig van wordt .**

*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.*


**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

<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!

---



---

**week**  
03 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 :**

---



---



---



---



---



---



---



---



---





\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**week**

03 van 24

maandag \_\_\_\_\_

dinsdag \_\_\_\_\_

woensdag \_\_\_\_\_

**privé**

\_\_\_\_\_

**werk**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ **dagdoel**

\_\_\_\_\_ **dagdoel**

\_\_\_\_\_ **dagdoel**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

10

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

10

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

10

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

12

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

12

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

12

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

14

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

14

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

14

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

16

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

16

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

16

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Reflectie geeft  
inzicht, planning  
vooruitgang .**

*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!

---



---

**week**  
04 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 :**

---



---



---



---



---



---



---



---



---



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**week**

04 van 24

**privé**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**werk**

\_\_\_\_\_

maandag \_\_\_\_\_

dinsdag \_\_\_\_\_

woensdag \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ **dagdoel**

\_\_\_\_\_ **dagdoel**

\_\_\_\_\_ **dagdoel**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

10

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

10

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

10

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

12

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

12

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

12

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

14

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

14

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

14

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

16

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

16

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

16

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_


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

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


**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

<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 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!

maandag

dinsdag

woensdag

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

--

--

--

--

--

--

--

--

--

--

--

--

--

--

--

--

---



---

**week**  
05 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 :**

---



---



---



---



---



---



---



---



---





\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**week**  
05 van 24

**privé** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**werk** \_\_\_\_\_

maandag \_\_\_\_\_

dinsdag \_\_\_\_\_

woensdag \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ **dagdoel**

\_\_\_\_\_ **dagdoel**

\_\_\_\_\_ **dagdoel**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

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 .

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


**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!

---



---

**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 :**

---



---



---



---



---



---



---



---



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**week**

06 van 24

**privé**

\_\_\_\_\_

**werk**

\_\_\_\_\_

maandag \_\_\_\_\_

dinsdag \_\_\_\_\_

woensdag \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ **dagdoel**

\_\_\_\_\_ **dagdoel**

\_\_\_\_\_ **dagdoel**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_


**Zonder actie is er geen resultaat .**

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


**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!

---



---

**week**  
07 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 :**

---



---



---



---



---



---



---



---



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**week**

07 van 24

**privé**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**werk**

\_\_\_\_\_

maandag \_\_\_\_\_

dinsdag \_\_\_\_\_

woensdag \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ **dagdoel**

\_\_\_\_\_ **dagdoel**

\_\_\_\_\_ **dagdoel**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

10

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

10

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

10

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

12

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

12

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

12

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

14

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

14

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

14

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

16

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

16

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

16

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_


⊗ De belangrijkste afspraak is de afspraak met jezelf.

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


**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!

---



---

**week**  
08 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 :**

---



---



---



---



---



---



---



---



---



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**week**

08 van 24

**privé**

\_\_\_\_\_

**werk**

\_\_\_\_\_

maandag \_\_\_\_\_

dinsdag \_\_\_\_\_

woensdag \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ **dagdoel**

\_\_\_\_\_ **dagdoel**

\_\_\_\_\_ **dagdoel**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_


☘ Rust is misschien wel het grootste geschenk dat je aan jezelf kunt geven .

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.


**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 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!

maandag

dinsdag


woensdag

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**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 :	maandag	dinsdag	woensdag

 **afspreken met**

week :	maandag	dinsdag	woensdag

**waar naartoe**

week :	maandag	dinsdag	woensdag

**experimenteren met**

week :	maandag	dinsdag	woensdag

**beloning aan mezelf**

**vier-wekendoelen**

privé   **stap**   **tijd**

**werk**   **stap**   **tijd**


donderdag

vrijdag

zaterdag

zondag

--

--

--

--

--

--

--

--

--

--

--

--

--

--

--

--

---



---

**week**  
09 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 :**

---



---



---



---



---



---



---



---



---



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**week**

09 van 24

**privé**

\_\_\_\_\_

**werk**

\_\_\_\_\_

⊗ De pijn van iets doen is altijd kleiner, dan de pijn van nooit iets gedaan te hebben .

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

**overwinning**

**groei**

maandag \_\_\_\_\_

dinsdag \_\_\_\_\_

woensdag \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ **dagdoel**

\_\_\_\_\_ **dagdoel**

\_\_\_\_\_ **dagdoel**

10

10

10

12

12

12

14

14


14

16


16

16


\_\_\_\_\_ **+**

\_\_\_\_\_ 

\_\_\_\_\_ **+**

\_\_\_\_\_ 

\_\_\_\_\_ **+**

\_\_\_\_\_ 

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!

---



---

**week**  
10 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 :**

---



---



---



---



---



---



---



---



---



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**week**

10 van 24

**privé**

\_\_\_\_\_

**werk**

\_\_\_\_\_

maandag \_\_\_\_\_

dinsdag \_\_\_\_\_

woensdag \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ **dagdoel**

\_\_\_\_\_ **dagdoel**

\_\_\_\_\_ **dagdoel**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

10

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

10

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

10

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

12

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

12

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

12

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

14

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

14

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

14

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

16

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

16

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

16

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_


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

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


**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!

---



---

**week**  
11 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 :**

---



---



---



---



---



---



---



---



---





\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**week**

11 van 24

**privé**

\_\_\_\_\_

**werk**

\_\_\_\_\_

maandag \_\_\_\_\_

dinsdag \_\_\_\_\_

woensdag \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ **dagdoel**

\_\_\_\_\_ **dagdoel**

\_\_\_\_\_ **dagdoel**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_


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

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


**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!

---



---

week

---

12 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 :**

---



---



---



---



---



---



---



---



---



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**week**

12 van 24

**privé**

\_\_\_\_\_

**werk**

\_\_\_\_\_

maandag \_\_\_\_\_

dinsdag \_\_\_\_\_

woensdag \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ **dagdoel**

\_\_\_\_\_ **dagdoel**

\_\_\_\_\_ **dagdoel**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_


☒ Deel jouw geluk en het verdubbelt .

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


**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 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
<b>beginnen met</b>	<hr/> <hr/> <hr/>	<b>beginnen met</b> <hr/> <hr/> <hr/>
<b>behouden van</b>	<hr/> <hr/> <hr/>	<b>behouden van</b> <hr/> <hr/> <hr/>
<b>versterken van</b>	<hr/> <hr/> <hr/>	<b>versterken van</b> <hr/> <hr/> <hr/>

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](mailto: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



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 :**

---



---



---



---



---



---



---



---



---





\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**week**

13 van 24

**privé**

\_\_\_\_\_

**werk**

\_\_\_\_\_

maandag \_\_\_\_\_

dinsdag \_\_\_\_\_

woensdag \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ **dagdoel**

\_\_\_\_\_ **dagdoel**

\_\_\_\_\_ **dagdoel**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

10

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

10

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

10

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

12

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

12

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

12

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

14

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

14

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

14

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

16

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

16

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

16

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_


⊗ Niets heeft betekenis totdat jij er betekenis aan geeft .

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


**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 geluismakers 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!

---



---

**week**  
14 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 :**

---



---



---



---



---



---



---



---



---



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**week**  
14 van 24

**privé** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**werk** \_\_\_\_\_

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

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

**overwinning**

**groei**

maandag \_\_\_\_\_

dinsdag \_\_\_\_\_

woensdag \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ **dagdoel**

\_\_\_\_\_ **dagdoel**

\_\_\_\_\_ **dagdoel**

10 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_


14 \_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_


16 \_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_


\_\_\_\_\_ **+**

\_\_\_\_\_ 

\_\_\_\_\_ **+**

\_\_\_\_\_ 

\_\_\_\_\_ **+**

\_\_\_\_\_ 

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 geluismakers 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!

---



---

**week**  
15 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 :**

---



---



---



---



---



---



---



---



---



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**week**

15 van 24

**privé**

\_\_\_\_\_

**werk**

\_\_\_\_\_

maandag \_\_\_\_\_

dinsdag \_\_\_\_\_

woensdag \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ **dagdoel**

\_\_\_\_\_ **dagdoel**

\_\_\_\_\_ **dagdoel**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

10

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

10

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

10

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

12

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

12

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

12

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

14

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

14

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

14

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

16

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

16

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

16

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_


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

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


**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!**

---



---

week

16 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 :

---



---



---



---



---



---



---



---



---





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 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!



donderdag

vrijdag

zaterdag

zondag

--

--

--

--

--

--

--

--

--

--

--

--

--

--

--

--

notities

---



---

**week**  
17 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 :**

---



---



---



---



---



---



---



---



---



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**week**

17 van 24

**privé**

\_\_\_\_\_

**werk**

\_\_\_\_\_

maandag \_\_\_\_\_

dinsdag \_\_\_\_\_

woensdag \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ **dagdoel**

\_\_\_\_\_ **dagdoel**

\_\_\_\_\_ **dagdoel**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_


⊗ De confrontatie met jezelf brengt je verder .

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


**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!

---



---

**week**  
18 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 :**

---



---



---



---



---



---



---



---



---



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**week**  
18 van 24

**privé** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**werk** \_\_\_\_\_

maandag \_\_\_\_\_

dinsdag \_\_\_\_\_

woensdag \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ **dagdoel**

\_\_\_\_\_ **dagdoel**

\_\_\_\_\_ **dagdoel**

10 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_


16 \_\_\_\_\_


16 \_\_\_\_\_


Stuntel tot je kan staan .

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

**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!

---



---

**week**  
19 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**  
19 van 24

weekdoel

**privé**

\_\_\_\_\_

**werk**

\_\_\_\_\_

maandag \_\_\_\_\_

dinsdag \_\_\_\_\_

woensdag \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ **dagdoel**

\_\_\_\_\_ **dagdoel**

\_\_\_\_\_ **dagdoel**

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:

---



---

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!

---



---

week

---

zo 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 :

---

---



---



---



---



---



---



---



---



---



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**week**

20 van 24

**privé**

\_\_\_\_\_

**werk**

\_\_\_\_\_

maandag \_\_\_\_\_

dinsdag \_\_\_\_\_

woensdag \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ **dagdoel**

\_\_\_\_\_ **dagdoel**

\_\_\_\_\_ **dagdoel**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

10

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

10

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

10

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

12

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

12

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

12

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

14

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

14

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

14

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

16

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

16

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

16

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_


☒ Alleen door stappen te zetten kom je verder .

Sta deze week dagelijks 5 minuten stil bij een stap die jij morgen kunt zetten naar een beter leven. Welke stappen komen er in je op? Noteer ze.


**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 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!



donderdag

vrijdag

zaterdag

zondag

--

--

--

--

--

--

--

--

--

--

--

--

--

--

--

--

notities

---



---

**week**  
21 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 :**

---



---



---



---



---



---



---



---



---





\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**week**

21 van 24

**privé**

\_\_\_\_\_

**werk**

\_\_\_\_\_

maandag \_\_\_\_\_

dinsdag \_\_\_\_\_

woensdag \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ **dagdoel**

\_\_\_\_\_ **dagdoel**

\_\_\_\_\_ **dagdoel**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

10

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

10

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

10

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

12

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

12

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

12

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

14

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

14

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

14

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

16

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

16

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

16

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_


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

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


**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!

---



---

week

---

22 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 :**

---



---



---



---



---



---



---



---



---



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**week**  
22 van 24

**privé**

\_\_\_\_\_

**werk**

\_\_\_\_\_

maandag \_\_\_\_\_

dinsdag \_\_\_\_\_

woensdag \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ **dagdoel**

\_\_\_\_\_ **dagdoel**

\_\_\_\_\_ **dagdoel**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_


☒ De beste vrienden gooien olie op je vuur .

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


**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!

---



---

**week**  
23 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 :**

---



---



---



---



---



---



---



---



---



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**week**

23 van 24

**privé**

\_\_\_\_\_

**werk**

\_\_\_\_\_

maandag \_\_\_\_\_

dinsdag \_\_\_\_\_

woensdag \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ **dagdoel**

\_\_\_\_\_ **dagdoel**

\_\_\_\_\_ **dagdoel**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_


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

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


**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!**

---



---

**week**  
24 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 :**

---



---



---



---



---

Bestel een nieuwe planner!

**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

<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:

---

---

---

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

---

---

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:

---

---

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 ● supermaan

januari 2024					februari 2024					maart 2024					januari 2025					februari 2025					maart 2025									
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				
wo	03	10	17	24	31	wo	07	14	21	28	wo	06	13	20	27	wo	08	15	22	29	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	do	06	13	20	27	do	06	13	20	27			
vr	05	12	19	26		vr	02	09	16	23		vr	01	08	15	22	vr	03	10	17	24	vr	07	14	21	28	vr	07	14	21	28			
za	06	13	20	27		za	03	10	17	24		za	02	09	16	23	za	01	08	15	22	za	01	08	15	22	za	01	08	15	22	29		
zo	07	14	21	28		zo	04	11	18	25		zo	03	10	17	24	zo	04	11	18	25	zo	02	09	16	23	zo	02	09	16	23	30		
april 2024					mei 2024					juni 2024					april 2025					mei 2025					juni 2025									
ma	01	08	15	22	29	ma	06	13	20	27	ma	03	10	17	24	ma	05	12	19	26	ma	02	09	16	23	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	03	10	17	24	di	03	10	17	24			
wo	03	10	17	24		wo	01	08	15	22	29	wo	05	12	19	26	wo	02	09	16	23	30	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	do	04	11	18	25		
vr	05	12	19	26		vr	03	10	17	24	31	vr	07	14	21	28	vr	02	09	16	23	30	vr	04	11	18	25	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	za	07	14	21	28	
zo	07	14	21	28		zo	05	12	19	26		zo	02	09	16	23	30	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									
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	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			
do	04	11	18	25		do	01	08	15	22	29	do	05	12	19	26	do	03	10	17	24	31	do	07	14	21	28	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	vr	05	12	19	26		
za	06	13	20	27		za	03	10	17	24	31	za	07	14	21	28	za	05	12	19	26		za	02	09	16	23	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	zo	07	14	21	28	
oktober 2024					november 2024					december 2024					oktober 2025					november 2025					december 2025									
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	ma	01	08	15	22	29		
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	02	09	16	23	30		
wo	02	09	16	23	30	wo	06	13	20	27	wo	04	11	18	25	wo	01	08	15	22	29	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	03	10	17	24	31	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	za	06	13	20	27		
zo	06	13	20	27		zo	03	10	17	24		zo	01	08	15	22	29	zo	04	11	18	25		zo	02	09	16	23	zo	07	14	21	28	
januari 2026					februari 2026					maart 2026					januari 2027					februari 2027					maart 2027									
ma	05	12	19	26		ma	02	09	16	23	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	03	10	17	24	di	02	09	16	23	30	
wo	07	14	21	28		wo	04	11	18	25	wo	04	11	18	25	wo	03	10	17	24	31	wo	03	10	17	24	wo	03	10	17	24	31		
do	01	08	15	22	29	do	05	12	19	26	do	05	12	19	26	do	04	11	18	25	do	04	11	18	25	do	04	11	18	25				
vr	02	09	16	23	30	vr	06	13	20	27	vr	06	13	20	27	vr	05	12	19	26	vr	05	12	19	26	vr	05	12	19	26				
za	03	10	17	24	31	za	07	14	21	28	za	07	14	21	28	za	06	13	20	27	za	06	13	20	27	za	06	13	20	27				
zo	04	11	18	25		zo	01	08	15	22	29	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									
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	ma	07	14	21	28			
di	07	14	21	28		di	05	12	19	26	di	02	09	16	23	30	di	06	13	20	27	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	07	14	21	28	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	01	08	15	22	29	do	06	13	20	27	do	03	10	17	24			
vr	03	10	17	24	31	vr	01	08	15	22	29	vr	05	12	19	26	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	06	13	20	27	za	01	08	15	22	29	za	01	08	15	22	za	05	12	19	26		
zo	05	12	19	26		zo	03	10	17	24	31	zo	07	14	21	28	zo	02	09	16	23	30	zo	02	09	16	23	zo	06	13	20	27		
juli 2026					augustus 2026					september 2026					juli 2027					augustus 2027					september 2027									
ma	06	13	20	27		ma	03	10	17	24	31	ma	07	14	21	28	ma	05	12	19	26	ma	02	09	16	23	ma	06	13	20	27			
di	07	14	21	28		di	04	11	18	25	di	01	08	15	22	29	di	06	13	20	27	di	03	10	17	24	di	02	09	16	23	30		
wo	01	08	15	22	29	wo	05	12	19	26	wo	02	09	16	23	30	wo	07	14	21	28	wo	04	11	18	25	wo	01	08	15	22	29		
do	02	09	16	23	30	do	06	13	20	27	do	03	10	17	24	31	do	01	08	15	22	29	do	05	12	19	26	do	02	09	16	23	30	
vr	03	10	17	24	31	vr	07	14	21	28	vr	04	11	18	25	vr	02	09	16	23	30	vr	06	13	20	27	vr	03	10	17	24			
za	04	11	18	25		za	01	08	15	22	29	za	05	12	19	26	za	03	10	17	24	31	za	07	14	21	28	za	04	11	18	25		
zo	05	12	19	26		zo	02	09	16	23	30	zo	06	13	20	27	zo	04	11	18	25		zo	01	08	15	22	zo	05	12	19	26		
oktober 2026					november 2026					december 2026					oktober 2027					november 2027					december 2027									
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	ma	06	13	20	27			
di	06	13	20	27		di	03	10	17	24	31	di	01	08	15	22	29	di																

# maand

---

---

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

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

# maand

---

---

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

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

# bucketlist

A large grid of small dots for writing a bucket list.

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®



ik droom ervan .....

levensgebied

levensgebied

ik droom ervan .....

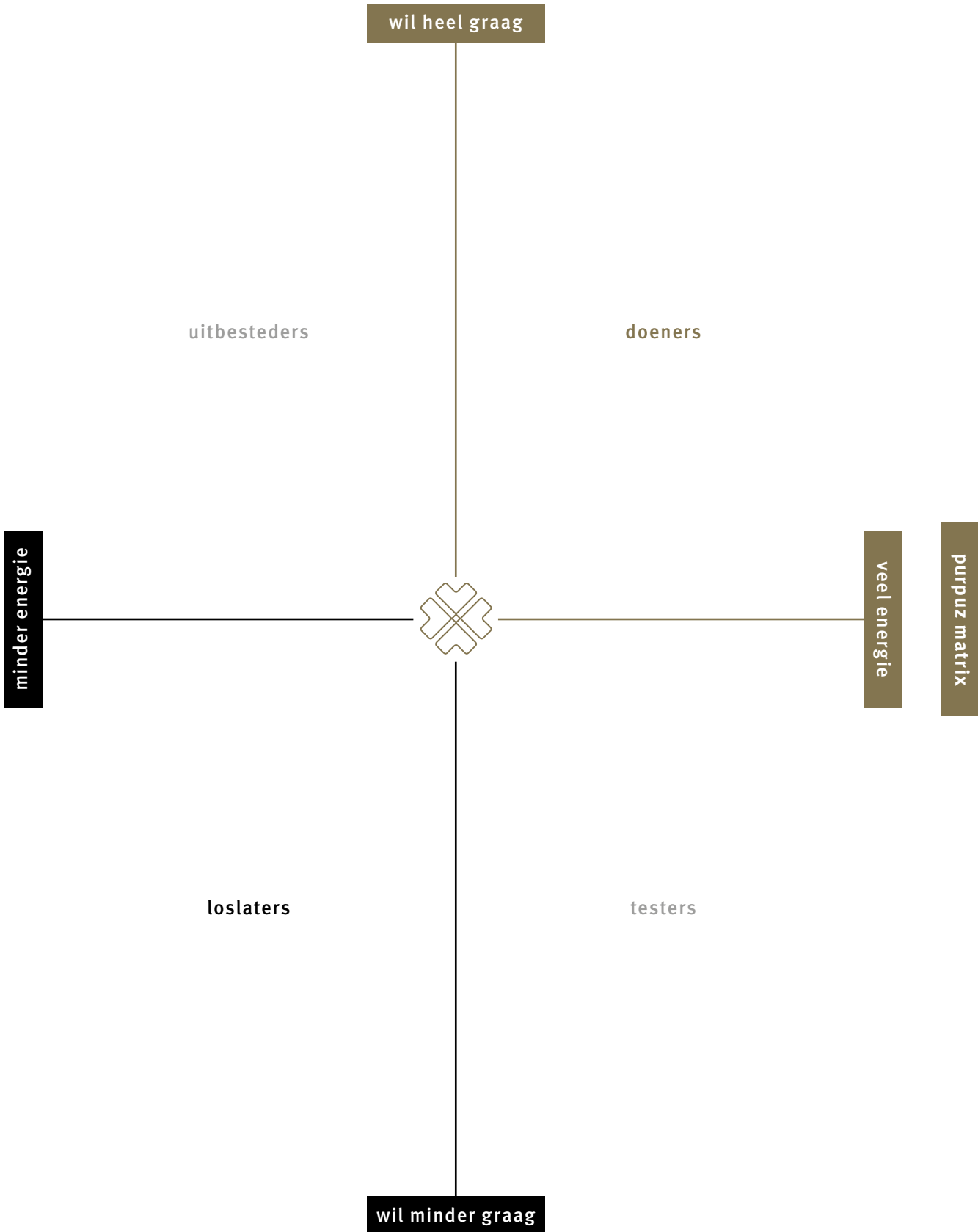


mijn droomwereld









subdoel

**doel**

subdoel

stap

stap	tijd
01	
02	
03	
04	
05	
06	
07	
08	
09	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	

**totale tijd tot doel:**

**deadline op:**

subdoel

**doel**

subdoel

stap

stap	tijd
01	
02	
03	
04	
05	
06	
07	
08	
09	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	

**totale tijd tot doel:**

**deadline op:**

subdoel

**doel**

subdoel

stap

stap	tijd
01	
02	
03	
04	
05	
06	
07	
08	
09	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	

**totale tijd tot doel:**

**deadline op:**

subdoel

**doel**

subdoel



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

stap

stap	tijd
01	
02	
03	
04	
05	
06	
07	
08	
09	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	

**totale tijd tot doel:**

**deadline op:**

subdoel

**doel**

subdoel

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

stap

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](http://www.purpuz.com)

**totale tijd tot doel:**

**deadline op:**





































**#energievreters**

› dit is wat mij energie kost ‹