NEXTPROFS
ACADEMY

REGIEPLANNER
2027

Van wortels naar resultaat

Jouw jaar in regie: doelen, gedrag en dagelijkse actie in één planner. Gebaseerd op de Roots to Results™-methodiek van Next Profs Academy.

Ik bouw geen motivatie. Ik bouw beweging.

nextprofsacademy.nl

START

Deze planner is van

NAAM

Bedrijf

Functie / vak

Telefoon

E-mail

Website

Adres

MIJN WAAROM IN ÉÉN ZIN

De reden waarom ik doe wat ik doe

BIJ NOOD WAARSCHUWEN

GEVONDEN? GRAAG TERUG NAAR

MIJN BELOFTE AAN MEZELF VOOR 2027

Ik neem dit jaar de regie. Ik kies bewust, zet elke week een stap en kijk eerlijk terug op wat het oplevert.

handtekening

datum

START

Inhoud

Alles is aanklikbaar. De tabs aan de zijkant brengen je overal heen.

START

- Zo werkt de RegiePlanner
- Het 3-3-3-principe: zo plan je een dag
- De zes fasen van Roots to Results™

DEEL 1 · WERKEN AAN JEZELF & JE ONDERNEMING

- Terugblik op 2026
- Mijn waarom
- Mijn wortels: waarden, talenten en identiteit
- Het Ondernemerswiel + actieplan
- Mijn visiebord
- Op weg naar resultaat (1 maand tot 5 jaar)
- Jaardoelen 2027
- Doelkaarten, doelenbomen en tijdlijnen
- Energie Blueprint
- Gewoontes die ik bouw
- Financieel jaaroverzicht

DEEL 2 · JE TIJD IN REGIE

- Jaarkalender 2027 en 2028
- Feestdagen & schoolvakanties
- Verjaardagen
- Contactpersonen
- Maanden, weken en dagen (met check-ups en financiën)

DEEL 3 · OOGSTEN & BORGEN

- Jaarafsluiting & jaarevaluatie
- Afspraken 2028
- Mijn verlanglijst
- Gespreksverslagen
- Notitieboek (4 onderwerpen)
- Over Next Profs Academy

MAANDEN

Januari | Februari | Maart | April | Mei | Juni

Juli | Augustus | September | Oktober | November | December

START

Zo werkt de RegiePlanner

Een agenda laat zien waar je tijd naartoe gaat. De RegiePlanner laat zien of die tijd je ook brengt waar je heen wilt. Hij combineert een volwaardige agenda met de werkvormen die we bij Next Profs Academy gebruiken om bewustwording om te zetten in gedrag, actie en resultaat.

DEEL 1 · WERKEN AAN JEZELF & JE ONDERNEMING

Begin hier, liefst in de laatste weken van het jaar. Je kijkt terug, legt je wortels vast, kiest maximaal vijf jaardoelen en vertaalt ze naar doelkaarten. Neem er een rustige middag voor.

DEEL 2 · JE TIJD IN REGIE

Elke maand opent met een kalender en een maandfocus. Elke week met een weekregie (bewustwording, gedrag, actie, resultaat). Elke werkdag heeft een eigen pagina met ruimte voor notities bij iedere afspraak.

DEEL 3 · OOGSTEN & BORGEN

Elke maand sluit je af met een check-up. Aan het einde van het jaar oogst je je vruchten en leg je vast wat je meeneemt naar het volgende seizoen.

HET WEEKRITME IN 4 STAPPEN

1 Bewustwording
Wat zie ik? Wat vraagt aandacht?

›

2 Gedrag
Welk gedrag zet ik bewust in?

›

3 Actie
Welke 3 acties maken het verschil?

›

4 Resultaat
Waaraan zie ik dat het werkt?

DIGITAAL OF OP PAPIER

Op tablet (iPad, Samsung Galaxy Tab)

Open de PDF in GoodNotes, Notability, Samsung Notes, Noteshelf of Xodo en schrijf met je pen. Tabs, kalenderdagen, weeknummers en de dagknoppen bovenaan elke dag zijn aanklikbaar.

Op pc of laptop

Liever typen dan schrijven? De invulbare versie voor Acrobat Reader krijg je gratis als lid van het NPA-netwerk in de Socie-app. De app (25% korting voor Socie-leden) vind je op nextprofsacademyonline.nl/apps.

Op papier

Print A4, dubbelzijdig of enkelzijdig, alles of alleen de maand die je nodig hebt. Tip: print de dagpagina's per week.

Linkshandig of e-reader

Er is ook een linkshandige versie met de tabs links. De PDF werkt ook op een reMarkable, Kindle Scribe of Boox.

ZO PLAN JE EEN DAG

Het 3-3-3-principe

Elke dagpagina begint hiermee. Drie blokken, in deze volgorde.

Een volle agenda is nog geen goede dag. Het 3-3-3-principe deelt je werkdag op in drie soorten werk, zodat je eerst doet wat het verschil maakt en de rest daaromheen plant. Het is gedrag en actie in het klein.

1

Diepe focus

± 3 uur aan één ding

Het werk dat je onderneming vooruit brengt: een offerte, een nieuw aanbod, een lastig klantproject. Doe dit als je energie het hoogst is, meestal in de ochtend. Telefoon weg, mail dicht.

3

Kortere taken

± 1 uur in totaal

Belangrijk maar korter: dat telefoontje dat je uitstelt, een mail die een beslissing nodig heeft, een klein stuk administratie. Drie stuks, niet meer.

3

Onderhoud & afronden

30 tot 60 minuten

Afsluiten en vooruitkijken: inbox opruimen, facturen versturen, werkplek op orde en morgen klaarzetten. Zo begin je morgen met rust.

WAAROM HET WERKT

Je belangrijkste werk krijgt je beste energie, voordat de dag je opslokt.

Kleine taken stapelen zich niet op, want ze hebben een vaste plek.

Je sluit de dag bewust af. Dat geeft rust in je hoofd en een frisse start.

Het past bij de Energie Blueprint: plan diepe focus op je energiepiek.

Tip: plan je 3-3-3 de avond ervoor, in het blok "onderhoud". Dan weet je bij het opstaan precies waar je begint.

DE METHODIEK

Van wortels naar resultaat

De zes fasen van Roots to Results™, verwerkt in deze planner

1 WORTELS

Bewustwording & Urgentie

Waar sta ik echt? Wat vraagt aandacht?

IN DE PLANNER Terugblik · Ondernemerswiel

2 STAM

Identiteit & Richting

Wie ben ik als ondernemer en waar ga ik heen?

IN DE PLANNER Wortels · Visiebord · Op weg naar resultaat

3 TAKKEN

Keuzes & Focus

Waar zeg ik ja tegen, en waar nee?

IN DE PLANNER Jaardoelen · Doelkaarten · Maandfocus

4 BLADEREN

Gedrag & Actie

Wat doe ik deze week, vandaag, concreet?

IN DE PLANNER Weekregie · Dagpagina's · Gewoontes

5 VRUCHTEN

Resultaat & Betekenis

Wat heeft het opgeleverd en wat betekent dat?

IN DE PLANNER Maand check-up · Financieel overzicht

6 SEIZOENEN

Integratie & Borging

Hoe maak ik het blijvend, ritme na ritme?

IN DE PLANNER Weekreflectie · Jaarafsluiting

De Levensboom laat zien hoe groei werkt: wat je in je wortels verankert, draagt je stam, kiest je takken, voedt je bladeren en levert vruchten op. Seizoenen geven het ritme.

DEEL 1

Werken aan jezelf & je onderneming

Fase 1, 2 en 3: bewustwording, richting en focus. Hier leg je het fundament voor je jaar. Neem er de tijd voor.

NEXTPROFS
ACADEMY

FASE 1 · BEWUSTWORDING & URGENTIE

Terugblik op 2026

HIER BEN IK TROTS OP

DIT HEB IK GELEERD

DIT GING NIET ZOALS IK WILDE

HIER GAF IK ENERGIE AAN WEG

MIJN BELANGRIJKSTE RESULTAAT

DIT LAAT IK LOS

IN ÉÉN WOORD WAS 2026...

en dit woord kies ik voor 2027:

FASE 2 · IDENTITEIT & RICHTING

Mijn waarom

Wie zijn waarom kent, maakt makkelijker keuzes die erbij passen.

DE REDEN WAAROM IK ONDERNEEM

Waarom wil ik groeien, privé en zakelijk? Wat drijft me?

WAT SUCCES VOOR MIJ BETEKENT

Niet volgens anderen, volgens mij

5 REDENEN WAAROM IK DIT VERDIEN

#1

#2

#3

#4

#5

FASE 2 · IDENTITEIT & RICHTING

Mijn wortels

Wat je hier verankert, draagt al het andere.

WAT IK WIL BIJDRAGEN

Voor wie maak ik het verschil, en hoe?

MIJN KERNWAARDEN

Kies er maximaal 5

1.
2.
3.
4.
5.

MIJN TALENTEN

Waar vragen anderen mij om?

WIE BEN IK ALS ONDERNEMER?

Mijn identiteit in een paar zinnen

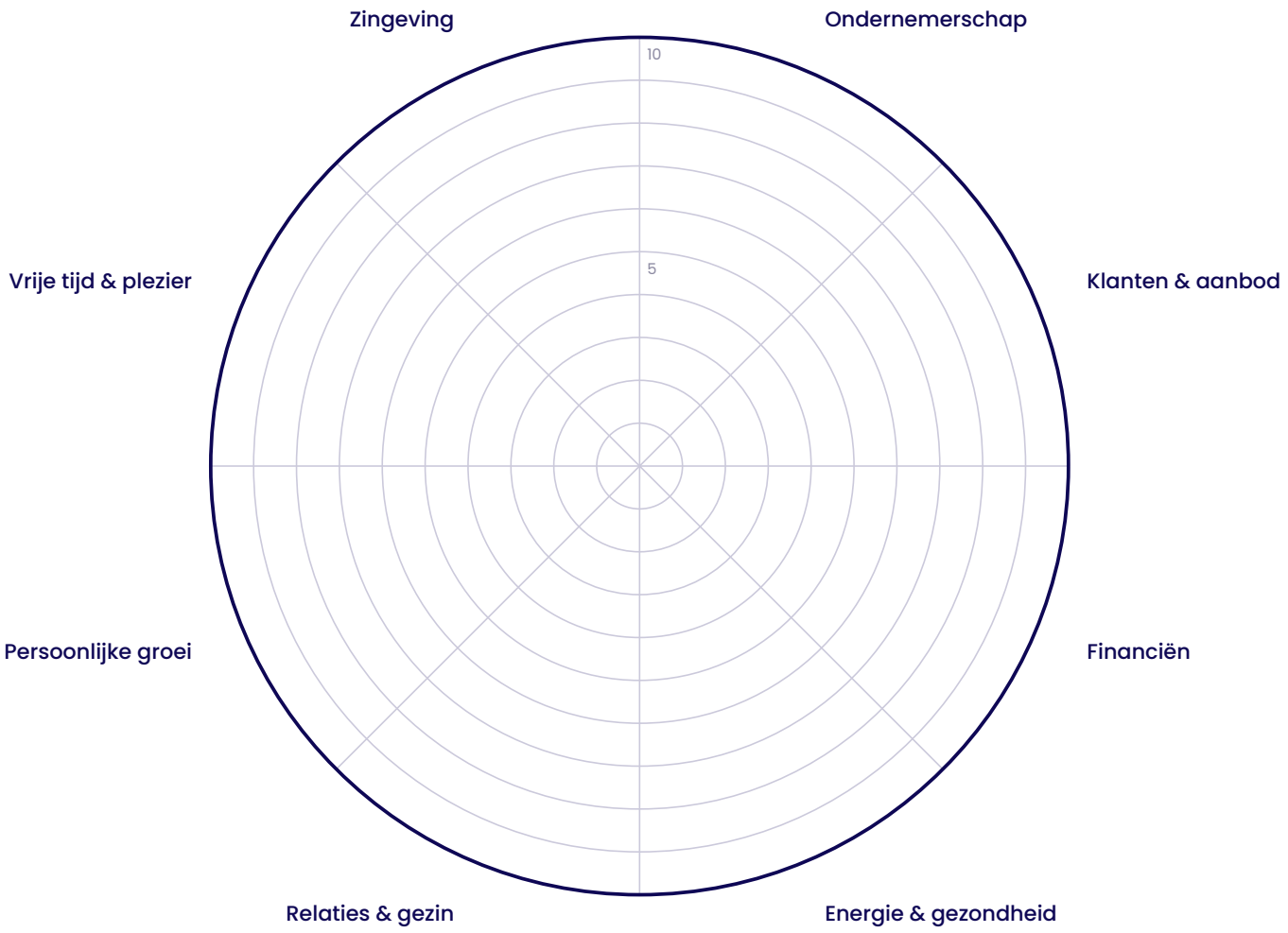
WAAR STA IK VOOR

WAAR DOE IK NIET AAN MEE

FASE 1 · BEWUSTWORDING

Het Ondernemerswiel

Geef elk gebied een score van 1 tot 10. Kleur in het begin van het jaar, en opnieuw aan het eind.



Gebied	Januari	Juli	December	Wat maakt het een 10?
Ondernemerschap				
Klanten & aanbod				
Financiën				
Energie & gezondheid				
Relaties & gezin				
Persoonlijke groei				
Vrije tijd & plezier				
Zingeving				

Naar mijn actieplan

FASE 3 · KEUZES & FOCUS

Mijn actieplan

Kies maximaal drie gebieden uit je Ondernemerswiel met de laagste score of de grootste impact.

GEBIED 1	GEBIED 2	GEBIED 3
AAN DIT GEBIED WERK IK	**AAN DIT GEBIED WERK IK**	**AAN DIT GEBIED WERK IK**
DEZE VERANDERING WIL IK ZIEN	**DEZE VERANDERING WIL IK ZIEN**	**DEZE VERANDERING WIL IK ZIEN**
KLAAR OP	**KLAAR OP**	**KLAAR OP**
MIJN ACTIES	**MIJN ACTIES**	**MIJN ACTIES**
1 ☐	1 ☐	1 ☐
2 ☐	2 ☐	2 ☐
3 ☐	3 ☐	3 ☐
4 ☐	4 ☐	4 ☐
5 ☐	5 ☐	5 ☐
WAAROM WIL IK DIT?	**WAAROM WIL IK DIT?**	**WAAROM WIL IK DIT?**

FASE 2 · RICHTING

Mijn visiebord

Plak, teken of plaats (digitaal) beelden van waar je naartoe groeit.

Dit staat voor.

Dit staat voor.

Dit staat voor.

Dit staat voor.

Dit staat voor.

Dit staat voor.

FASE 2 · IDENTITEIT & RICHTING

Op weg naar resultaat

Waar wil je staan? Begin bij de verste horizon en werk terug naar volgende maand.

Over 5 jaar

Over 3 jaar

Over 1 jaar

Over 6 maanden

Over 3 maanden

Over 1 maand

FASE 3 · KEUZES & FOCUS

Jaardoelen 2027

Maximaal vijf. Maak ze concreet en meetbaar. Prioriteit: 1 = cruciaal, 2 = belangrijk, 3 = mooi meegenomen.

1 DOEL

☐ Zakelijk ☐ Privé Klaar op: _____ Prioriteit ① ② ③

Uitwerken op **doelkaart 1**

2 DOEL

☐ Zakelijk ☐ Privé Klaar op: _____ Prioriteit ① ② ③

Uitwerken op **doelkaart 2**

3 DOEL

☐ Zakelijk ☐ Privé Klaar op: _____ Prioriteit ① ② ③

Uitwerken op **doelkaart 3**

4 DOEL

☐ Zakelijk ☐ Privé Klaar op: _____ Prioriteit ① ② ③

Uitwerken op **doelkaart 4**

5 DOEL

☐ Zakelijk ☐ Privé Klaar op: _____ Prioriteit ① ② ③

Uitwerken op **doelkaart 5**

HIER ZEG IK NEE TEGEN

Om ruimte te maken voor mijn doelen

DIT HEB IK NODIG

Mensen, middelen, kennis

FASE 3 EN 4 · VAN KEUZE NAAR GEDRAG

Doelkaart 1

MIJN DOEL

WAAROM IS DIT BELANGRIJK?

ZO WEET IK DAT IK HET BEREIKT HEB

1 · BEWUSTWORDING
Wat houdt me nu tegen?

2 · GEDRAG
Welk gedrag ga ik anders doen?

3 · ACTIE
Mijn eerste concrete stappen

4 · RESULTAAT
Wat levert het op?

MIJLPALEN PER KWARTAAL

Q1 ☐

Q2 ☐

Q3 ☐

Q4 ☐

MINDMAP: ALLES WAT MET DIT DOEL TE MAKEN HEEFT

DOEL 1

VAN WORTEL TOT VRUCHT

Doelenboom 1

Teken je doel als boom: het waarom in de wortels, je acties als takken, het doel als vrucht.

TAKKEN: ACTIES

1
2
3
4
5
6

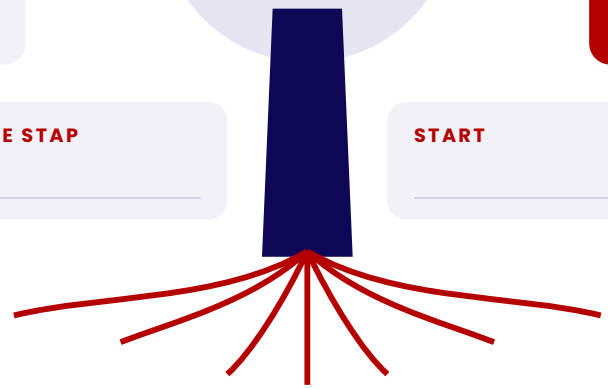
DOEL (DE VRUCHT)

HULPMIDDELEN & MENSEN

DEADLINE

EERSTE STAP

START



WORTELS: WAAROM WIL IK DIT?

TIJDLIJN 2027

Zet je mijlpalen boven de lijn en je acties eronder.

jan feb maa apr mei jun jul aug sep okt nov dec

FASE 3 EN 4 · VAN KEUZE NAAR GEDRAG

Doelkaart 2

MIJN DOEL

WAAROM IS DIT BELANGRIJK?

ZO WEET IK DAT IK HET BEREIKT HEB

1 · BEWUSTWORDING

Wat houdt me nu tegen?

2 · GEDRAG

Welk gedrag ga ik anders doen?

3 · ACTIE

Mijn eerste concrete stappen

4 · RESULTAAT

Wat levert het op?

MIJLPALEN PER KWARTAAL

Q1 ☐

Q2 ☐

Q3 ☐

Q4 ☐

MINDMAP: ALLES WAT MET DIT DOEL TE MAKEN HEEFT



VAN WORTEL TOT VRUCHT

Doelenboom 2

Teken je doel als boom: het waarom in de wortels, je acties als takken, het doel als vrucht.

TAKKEN: ACTIES

1
2
3
4
5
6

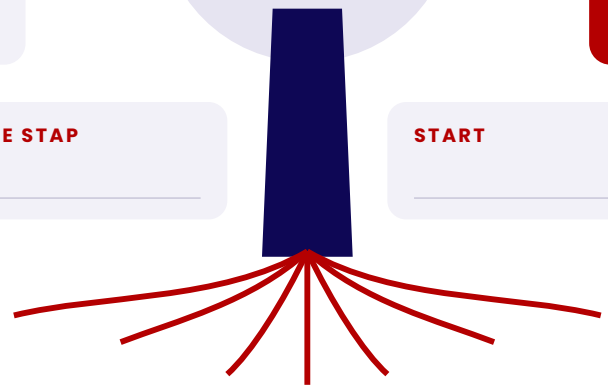
DOEL (DE VRUCHT)

HULPMIDDELEN & MENSEN

DEADLINE

EERSTE STAP

START



WORTELS: WAAROM WIL IK DIT?

TIJDLIJN 2027

Zet je mijlpalen boven de lijn en je acties eronder.

jan feb maa apr mei jun jul aug sep okt nov dec

FASE 3 EN 4 · VAN KEUZE NAAR GEDRAG

Doelkaart 3

MIJN DOEL

WAAROM IS DIT BELANGRIJK?

ZO WEET IK DAT IK HET BEREIKT HEB

1 · BEWUSTWORDING
Wat houdt me nu tegen?

2 · GEDRAG
Welk gedrag ga ik anders doen?

3 · ACTIE
Mijn eerste concrete stappen

4 · RESULTAAT
Wat levert het op?

MIJLPALEN PER KWARTAAL

Q1 ☐

Q2 ☐

Q3 ☐

Q4 ☐

MINDMAP: ALLES WAT MET DIT DOEL TE MAKEN HEEFT

DOEL 3

VAN WORTEL TOT VRUCHT

Doelenboom 3

Teken je doel als boom: het waarom in de wortels, je acties als takken, het doel als vrucht.

TAKKEN: ACTIES

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

6 _____

DOEL (DE VRUCHT)

_____

_____

HULPMIDDELEN & MENSEN

_____

_____

_____

_____

_____

_____

DEADLINE

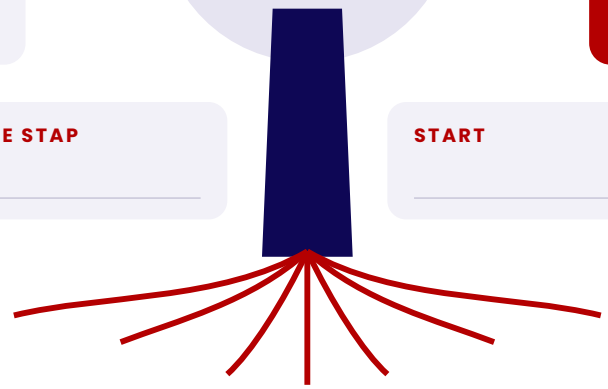
_____

EERSTE STAP

_____

START

_____



WORTELS: WAAROM WIL IK DIT?

_____

_____

TIJDLIJN 2027

Zet je mijlpalen boven de lijn en je acties eronder.



FASE 3 EN 4 · VAN KEUZE NAAR GEDRAG

Doelkaart 4

MIJN DOEL

WAAROM IS DIT BELANGRIJK?

ZO WEET IK DAT IK HET BEREIKT HEB

1 · BEWUSTWORDING

Wat houdt me nu tegen?

2 · GEDRAG

Welk gedrag ga ik anders doen?

3 · ACTIE

Mijn eerste concrete stappen

4 · RESULTAAT

Wat levert het op?

MIJLPALEN PER KWARTAAL

Q1 ☐

Q2 ☐

Q3 ☐

Q4 ☐

MINDMAP: ALLES WAT MET DIT DOEL TE MAKEN HEEFT



VAN WORTEL TOT VRUCHT

Doelenboom 4

Teken je doel als boom: het waarom in de wortels, je acties als takken, het doel als vrucht.

TAKKEN: ACTIES

1
2
3
4
5
6

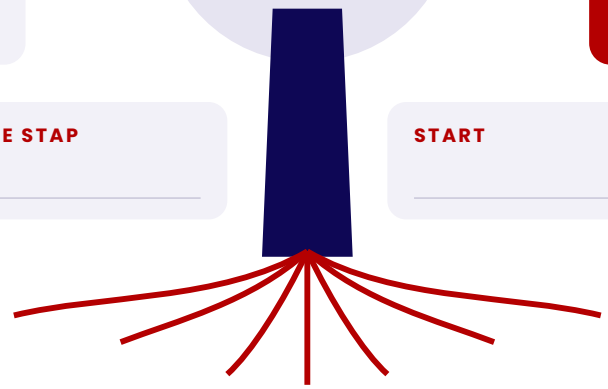
DOEL (DE VRUCHT)

HULPMIDDELEN & MENSEN

DEADLINE

EERSTE STAP

START



WORTELS: WAAROM WIL IK DIT?

TIJDLIJN 2027

Zet je mijlpalen boven de lijn en je acties eronder.



FASE 3 EN 4 · VAN KEUZE NAAR GEDRAG

Doelkaart 5

MIJN DOEL

WAAROM IS DIT BELANGRIJK?

ZO WEET IK DAT IK HET BEREIKT HEB

1 · BEWUSTWORDING
Wat houdt me nu tegen?

2 · GEDRAG
Welk gedrag ga ik anders doen?

3 · ACTIE
Mijn eerste concrete stappen

4 · RESULTAAT
Wat levert het op?

MIJLPALEN PER KWARTAAL

Q1 ☐

Q2 ☐

Q3 ☐

Q4 ☐

MINDMAP: ALLES WAT MET DIT DOEL TE MAKEN HEEFT

DOEL 5

VAN WORTEL TOT VRUCHT

Doelenboom 5

Teken je doel als boom: het waarom in de wortels, je acties als takken, het doel als vrucht.

TAKKEN: ACTIES

1
2
3
4
5
6

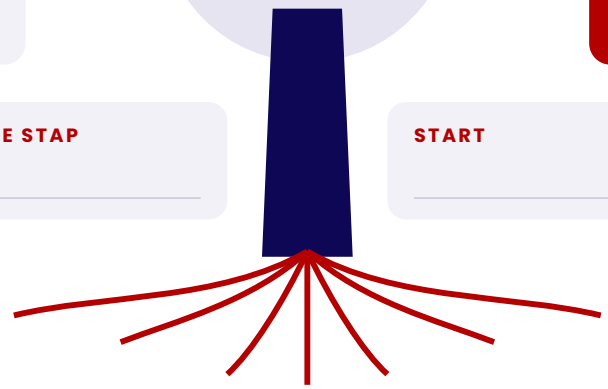
DOEL (DE VRUCHT)

HULPMIDDELEN & MENSEN

DEADLINE

EERSTE STAP

START



WORTELS: WAAROM WIL IK DIT?

TIJDLIJN 2027

Zet je mijlpalen boven de lijn en je acties eronder.



FASE 1 EN 4 · BEWUSTWORDING & GEDRAG

Energie Blueprint

Energie is je belangrijkste bedrijfsmiddel. Breng in kaart wat je voedt en wat je leegtrekt.

ENERGIEGEVERS

Werk, mensen en momenten die me opladen

ENERGIEVRETERS

Wat kost me meer dan het oplevert?

MIJN ENERGIEREGEL VOOR DIT JAAR

Bijvoorbeeld: geen afspraken voor 9:00 / elke vrijdagmiddag administratie

MIJN IDEALE WEEK

Plan je energie: wanneer doe je diep werk, klanten, admin, rust?

	MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO
Ochtend							
Middag							
Avond							

FASE 4 EN 6 · GEDRAG & BORGING

Gewoontes die ik bouw

Kleine gedragingen, vaak herhaald. Je houdt ze per maand bij in de maand check-up.

1 Gewoonte _____

Trigger (na/als…) _____

Dit levert het op _____

2 Gewoonte _____

Trigger (na/als…) _____

Dit levert het op _____

3 Gewoonte _____

Trigger (na/als…) _____

Dit levert het op _____

4 Gewoonte _____

Trigger (na/als…) _____

Dit levert het op _____

5 Gewoonte _____

Trigger (na/als…) _____

Dit levert het op _____

6 Gewoonte _____

Trigger (na/als…) _____

Dit levert het op _____

GEWOONTES DIE IK AFLEER

FASE 5 · RESULTAAT & BETEKENIS

Financieel jaaroverzicht

Omzetdoel per maand en wat het werkelijk werd. Vul na elke maand check-up in.

OMZETDOEL 2027
€ _____

NODIG PER MAAND
€ _____

Maand	Omzetdoel	Gerealiseerd	Kosten	Resultaat	Toelichting
Januari					
Februari					
Maart					
April					
Mei					
Juni					
Juli					
Augustus					
September					
Oktober					
November					
December					
TOTAAL					

WAT VERTELLEN DE CIJFERS MIJ?

DEEL 2

Je tijd in regie

Fase 4: gedrag en actie. Elke maand, week en dag een plek voor je afspraken, je notities en de stappen die je vooruit brengen.

NEXTPROFS
ACADEMY

OVERZICHT

Jaarkalender 2027

Klik op een maand, weeknummer of dag om er direct naartoe te gaan.

Januari

wk	ma	di	wo	do	vr	za	zo
53					1	2	3
1	4	5	6	7	8	9	10
2	11	12	13	14	15	16	17
3	18	19	20	21	22	23	24
4	25	26	27	28	29	30	31

Februari

wk	ma	di	wo	do	vr	za	zo
5	1	2	3	4	5	6	7
6	8	9	10	11	12	13	14
7	15	16	17	18	19	20	21
8	22	23	24	25	26	27	28

Maart

wk	ma	di	wo	do	vr	za	zo
9	1	2	3	4	5	6	7
10	8	9	10	11	12	13	14
11	15	16	17	18	19	20	21
12	22	23	24	25	26	27	28
13	29	30	31				

April

wk	ma	di	wo	do	vr	za	zo
13				1	2	3	4
14	5	6	7	8	9	10	11
15	12	13	14	15	16	17	18
16	19	20	21	22	23	24	25
17	26	27	28	29	30		

Mei

wk	ma	di	wo	do	vr	za	zo
17						1	2
18	3	4	5	6	7	8	9
19	10	11	12	13	14	15	16
20	17	18	19	20	21	22	23
21	24	25	26	27	28	29	30
22	31						

Juni

wk	ma	di	wo	do	vr	za	zo
22		1	2	3	4	5	6
23	7	8	9	10	11	12	13
24	14	15	16	17	18	19	20
25	21	22	23	24	25	26	27
26	28	29	30				

Juli

wk	ma	di	wo	do	vr	za	zo
26				1	2	3	4
27	5	6	7	8	9	10	11
28	12	13	14	15	16	17	18
29	19	20	21	22	23	24	25
30	26	27	28	29	30	31	

Augustus

wk	ma	di	wo	do	vr	za	zo
30							1
31	2	3	4	5	6	7	8
32	9	10	11	12	13	14	15
33	16	17	18	19	20	21	22
34	23	24	25	26	27	28	29
35	30	31					

September

wk	ma	di	wo	do	vr	za	zo
35			1	2	3	4	5
36	6	7	8	9	10	11	12
37	13	14	15	16	17	18	19
38	20	21	22	23	24	25	26
39	27	28	29	30			

Oktober

wk	ma	di	wo	do	vr	za	zo
39					1	2	3
40	4	5	6	7	8	9	10
41	11	12	13	14	15	16	17
42	18	19	20	21	22	23	24
43	25	26	27	28	29	30	31

November

wk	ma	di	wo	do	vr	za	zo
44	1	2	3	4	5	6	7
45	8	9	10	11	12	13	14
46	15	16	17	18	19	20	21
47	22	23	24	25	26	27	28
48	29	30					

December

wk	ma	di	wo	do	vr	za	zo
48			1	2	3	4	5
49	6	7	8	9	10	11	12
50	13	14	15	16	17	18	19
51	20	21	22	23	24	25	26
52	27	28	29	30	31		

OVERZICHT

Jaarkalender 2028

Alvast vooruitkijken.

Januari

wk	ma	di	wo	do	vr	za	zo
52						1	2
1	3	4	5	6	7	8	9
2	10	11	12	13	14	15	16
3	17	18	19	20	21	22	23
4	24	25	26	27	28	29	30
5	31						

Februari

wk	ma	di	wo	do	vr	za	zo
5		1	2	3	4	5	6
6	7	8	9	10	11	12	13
7	14	15	16	17	18	19	20
8	21	22	23	24	25	26	27
9	28	29					

Maart

wk	ma	di	wo	do	vr	za	zo
9			1	2	3	4	5
10	6	7	8	9	10	11	12
11	13	14	15	16	17	18	19
12	20	21	22	23	24	25	26
13	27	28	29	30	31		

April

wk	ma	di	wo	do	vr	za	zo
13						1	2
14	3	4	5	6	7	8	9
15	10	11	12	13	14	15	16
16	17	18	19	20	21	22	23
17	24	25	26	27	28	29	30

Mei

wk	ma	di	wo	do	vr	za	zo
18	1	2	3	4	5	6	7
19	8	9	10	11	12	13	14
20	15	16	17	18	19	20	21
21	22	23	24	25	26	27	28
22	29	30	31				

Juni

wk	ma	di	wo	do	vr	za	zo
22				1	2	3	4
23	5	6	7	8	9	10	11
24	12	13	14	15	16	17	18
25	19	20	21	22	23	24	25
26	26	27	28	29	30		

Juli

wk	ma	di	wo	do	vr	za	zo
26						1	2
27	3	4	5	6	7	8	9
28	10	11	12	13	14	15	16
29	17	18	19	20	21	22	23
30	24	25	26	27	28	29	30
31	31						

Augustus

wk	ma	di	wo	do	vr	za	zo
31		1	2	3	4	5	6
32	7	8	9	10	11	12	13
33	14	15	16	17	18	19	20
34	21	22	23	24	25	26	27
35	28	29	30	31			

September

wk	ma	di	wo	do	vr	za	zo
35					1	2	3
36	4	5	6	7	8	9	10
37	11	12	13	14	15	16	17
38	18	19	20	21	22	23	24
39	25	26	27	28	29	30	

Oktober

wk	ma	di	wo	do	vr	za	zo
39							1
40	2	3	4	5	6	7	8
41	9	10	11	12	13	14	15
42	16	17	18	19	20	21	22
43	23	24	25	26	27	28	29
44	30	31					

November

wk	ma	di	wo	do	vr	za	zo
44			1	2	3	4	5
45	6	7	8	9	10	11	12
46	13	14	15	16	17	18	19
47	20	21	22	23	24	25	26
48	27	28	29	30			

December

wk	ma	di	wo	do	vr	za	zo
48					1	2	3
49	4	5	6	7	8	9	10
50	11	12	13	14	15	16	17
51	18	19	20	21	22	23	24
52	25	26	27	28	29	30	31

OVERZICHT

Feestdagen & schoolvakanties

Schoolvakanties zijn adviesdata van de Rijksoverheid; check altijd de schoolgids.

FEESTDAGEN EN BIJZONDERE DAGEN 2027

vr 1 januari	Nieuwjaarsdag	zo 16 mei	1e Pinksterdag
vr 26 maart	Goede Vrijdag	ma 17 mei	2e Pinksterdag
zo 28 maart	1e Paasdag	zo 20 juni	Vaderdag
ma 29 maart	2e Paasdag	di 21 september	Prinsjesdag
di 27 april	Koningsdag	zo 5 december	Sinterklaas
wo 5 mei	Bevrijdingsdag	za 25 december	1e Kerstdag
do 6 mei	Hemelvaartsdag	zo 26 december	2e Kerstdag
zo 9 mei	Moederdag	vr 31 december	Oudejaarsdag

SCHOOLVAKANTIES

Vakantie	Regio Noord	Regio Midden	Regio Zuid
Kerstvakantie 2026-2027	19 dec 2026 t/m 3 jan 2027	19 dec 2026 t/m 3 jan 2027	19 dec 2026 t/m 3 jan 2027
Voorjaarsvakantie 2027	20 t/m 28 feb	20 t/m 28 feb	13 t/m 21 feb
Meivakantie 2027	24 apr t/m 2 mei	24 apr t/m 2 mei	24 apr t/m 2 mei
Zomervakantie 2027	10 jul t/m 22 aug	17 jul t/m 29 aug	24 jul t/m 5 sep
Bouwvak 2027 (advies)	24 jul t/m 15 aug	31 jul t/m 22 aug	7 t/m 29 aug
Herfstvakantie 2027	16 t/m 24 okt	16 t/m 24 okt	23 t/m 31 okt
Kerstvakantie 2027-2028	25 dec 2027 t/m 9 jan 2028	25 dec 2027 t/m 9 jan 2028	25 dec 2027 t/m 9 jan 2028

MIJN EIGEN VRIJE DAGEN & VAKANTIES

MENSEN DIE ERTOE DOEN

Verjaardagen

Klanten, netwerk, familie en vrienden. Zet ze ook in je maandoverzicht.

Januari

dag	naam / relatie

Februari

dag	naam / relatie

Maart

dag	naam / relatie

April

dag	naam / relatie

Mei

dag	naam / relatie

Juni

dag	naam / relatie

MENSEN DIE ERTOE DOEN

Verjaardagen

Juli t/m december

Juli

dag	naam / relatie

Augustus

dag	naam / relatie

September

dag	naam / relatie

Oktober

dag	naam / relatie

November

dag	naam / relatie

December

dag	naam / relatie

NETWERK & KLANTEN

Contactpersonen

Naam
Bedrijf / rol
Telefoon
E-mail
Adres
Notitie

Naam
Bedrijf / rol
Telefoon
E-mail
Adres
Notitie

Naam
Bedrijf / rol
Telefoon
E-mail
Adres
Notitie

Naam
Bedrijf / rol
Telefoon
E-mail
Adres
Notitie

Naam
Bedrijf / rol
Telefoon
E-mail
Adres
Notitie

Naam
Bedrijf / rol
Telefoon
E-mail
Adres
Notitie

Naam
Bedrijf / rol
Telefoon
E-mail
Adres
Notitie

Naam
Bedrijf / rol
Telefoon
E-mail
Adres
Notitie

NETWERK & KLANTEN

Contactpersonen

Naam
Bedrijf / rol
Telefoon
E-mail
Adres
Notitie

Naam
Bedrijf / rol
Telefoon
E-mail
Adres
Notitie

Naam
Bedrijf / rol
Telefoon
E-mail
Adres
Notitie

Naam
Bedrijf / rol
Telefoon
E-mail
Adres
Notitie

Naam
Bedrijf / rol
Telefoon
E-mail
Adres
Notitie

Naam
Bedrijf / rol
Telefoon
E-mail
Adres
Notitie

Naam
Bedrijf / rol
Telefoon
E-mail
Adres
Notitie

Naam
Bedrijf / rol
Telefoon
E-mail
Adres
Notitie

NETWERK & KLANTEN

Contactpersonen

Naam
Bedrijf / rol
Telefoon
E-mail
Adres
Notitie

Naam
Bedrijf / rol
Telefoon
E-mail
Adres
Notitie

Naam
Bedrijf / rol
Telefoon
E-mail
Adres
Notitie

Naam
Bedrijf / rol
Telefoon
E-mail
Adres
Notitie

Naam
Bedrijf / rol
Telefoon
E-mail
Adres
Notitie

Naam
Bedrijf / rol
Telefoon
E-mail
Adres
Notitie

Naam
Bedrijf / rol
Telefoon
E-mail
Adres
Notitie

Naam
Bedrijf / rol
Telefoon
E-mail
Adres
Notitie

NETWERK & KLANTEN

Contactpersonen

Naam
Bedrijf / rol
Telefoon
E-mail
Adres
Notitie

Naam
Bedrijf / rol
Telefoon
E-mail
Adres
Notitie

Naam
Bedrijf / rol
Telefoon
E-mail
Adres
Notitie

Naam
Bedrijf / rol
Telefoon
E-mail
Adres
Notitie

Naam
Bedrijf / rol
Telefoon
E-mail
Adres
Notitie

Naam
Bedrijf / rol
Telefoon
E-mail
Adres
Notitie

Naam
Bedrijf / rol
Telefoon
E-mail
Adres
Notitie

Naam
Bedrijf / rol
Telefoon
E-mail
Adres
Notitie

NETWERK & KLANTEN

Contactpersonen

Naam
Bedrijf / rol
Telefoon
E-mail
Adres
Notitie

Naam
Bedrijf / rol
Telefoon
E-mail
Adres
Notitie

Naam
Bedrijf / rol
Telefoon
E-mail
Adres
Notitie

Naam
Bedrijf / rol
Telefoon
E-mail
Adres
Notitie

Naam
Bedrijf / rol
Telefoon
E-mail
Adres
Notitie

Naam
Bedrijf / rol
Telefoon
E-mail
Adres
Notitie

Naam
Bedrijf / rol
Telefoon
E-mail
Adres
Notitie

Naam
Bedrijf / rol
Telefoon
E-mail
Adres
Notitie

NETWERK & KLANTEN

Contactpersonen

Naam
Bedrijf / rol
Telefoon
E-mail
Adres
Notitie

Naam
Bedrijf / rol
Telefoon
E-mail
Adres
Notitie

Naam
Bedrijf / rol
Telefoon
E-mail
Adres
Notitie

Naam
Bedrijf / rol
Telefoon
E-mail
Adres
Notitie

Naam
Bedrijf / rol
Telefoon
E-mail
Adres
Notitie

Naam
Bedrijf / rol
Telefoon
E-mail
Adres
Notitie

Naam
Bedrijf / rol
Telefoon
E-mail
Adres
Notitie

Naam
Bedrijf / rol
Telefoon
E-mail
Adres
Notitie

MAAND 1 · SEIZOEN

Januari 2027

	MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO
WK 53					1 Nieuwjaarsdag	2	3
WK 1	4	5	6	7	8	9	10
WK 2	11	12	13	14	15	16	17
WK 3	18	19	20	21	22	23	24
WK 4	25	26	27	28	29	30	31

TO-DO ZAKELIJK

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

TO-DO PRIVÉ

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

FASE 3 · KEUZES & FOCUS

Maandplan · januari

1 · BEWUSTWORDING
Wat vraagt deze maand aandacht?

2 · GEDRAG
Welk gedrag zet ik bewust in?

3 · ACTIE
Mijn 3 belangrijkste acties

4 · RESULTAAT
Deze maand is geslaagd als...

MENSEN DIE IK WIL SPREKEN
Klanten, netwerk, partners

WIL IK LEREN OF ERVAREN
Boek, training, event

ZICHTBAARHEID & CONTENT
Wat deel ik deze maand?

VERJAARDAGEN

DEADLINES & DATA

OMZETDOEL

€

AANTAL KLANTEN

MIJN WOORD VOOR DEZE MAAND

FASE 4 · GEDRAG & ACTIE

Week 53

28 december - 3 januari 2027

"Ik bouw geen motivatie. Ik bouw beweging."

WEEKREGIE

1 · BEWUSTWORDING
Wat zie ik? Wat vraagt aandacht?

2 · GEDRAG
Welk gedrag zet ik in?

3 · ACTIE
Mijn top 3 van deze week

4 · RESULTAAT
Vrijdag kan ik zeggen dat...

WEEKOVERZICHT

Klik op een dag voor je dagpagina met notities

Maandag 28 december	
Dinsdag 29 december	
Woensdag 30 december	
Donderdag 31 december	
Vrijdag 1 januari	Nieuwjaarsdag
Zaterdag 2 januari	
Zondag 3 januari	

TO-DO ZAKELIJK

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

TO-DO PRIVÉ

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

WEEK 53 · 2026

Maandag 28 december

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)

3 kortere taken

- [ ]
- [ ]
- [ ]

3 x onderhoud

- [ ]
- [ ]
- [ ]

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar:

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 53 · 2026

Dinsdag 29 december

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar: _____

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 53 · 2026

Woensdag 30 december

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar: _____

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 53 · 2026

Donderdag 31 december

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)

3 kortere taken

- [ ]
- [ ]
- [ ]

3 x onderhoud

- [ ]
- [ ]
- [ ]

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar:

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 53 · 2027 · NIEUWJAARSDAG

Vrijdag 1 januari

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar: _____

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 53 · 2 JANUARI EN 3 JANUARI 2027

Weekend & weekreflectie

Zaterdag 2 januari

TIJD

TIJD

TIJD

Zondag 3 januari

TIJD

TIJD

TIJD

WEEKREFLECTIE · FASE 5 EN 6: RESULTAAT, BETEKENIS EN BORGING

Mijn energie deze week (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Weekdoel gehaald? ☐ ja ☐ deels ☐ nee

WAT GING GOED? MIJN LEUKSTE MOMENT

WAT HEB IK GELEERD?

MIJN RESULTAAT (VRUCHT) DEZE WEEK

VOLGENDE WEEK DOE IK ANDERS

FASE 4 · GEDRAG & ACTIE

Week 1

4 - 10 januari 2027

"Bewustwording zonder gedrag blijft een goed voornemen."

WEEKREGIE

1 · BEWUSTWORDING
Wat zie ik? Wat vraagt aandacht?

2 · GEDRAG
Welk gedrag zet ik in?

3 · ACTIE
Mijn top 3 van deze week

4 · RESULTAAT
Vrijdag kan ik zeggen dat...

WEEKOVERZICHT
Klik op een dag voor je dagpagina met notities

Maandag 4 januari	
Dinsdag 5 januari	
Woensdag 6 januari	
Donderdag 7 januari	
Vrijdag 8 januari	
Zaterdag 9 januari	
Zondag 10 januari	

TO-DO ZAKELIJK

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

TO-DO PRIVÉ

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

WEEK 1 · 2027

Maandag 4 januari

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)

3 kortere taken

- [ ]
- [ ]
- [ ]

3 x onderhoud

- [ ]
- [ ]
- [ ]

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar:

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 1 · 2027

Dinsdag 5 januari

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)

3 kortere taken

- [ ]
- [ ]
- [ ]

3 x onderhoud

- [ ]
- [ ]
- [ ]

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar:

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 1 · 2027

Woensdag 6 januari

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar: _____

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 1 · 2027

Donderdag 7 januari

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)

3 kortere taken

- [ ]
- [ ]
- [ ]

3 x onderhoud

- [ ]
- [ ]
- [ ]

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar:

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 1 · 2027

Vrijdag 8 januari

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)

3 kortere taken

- ☐
- ☐
- ☐

3 x onderhoud

- ☐
- ☐
- ☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar:

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD AFSPRAAK / MET WIE

NOTITIES

TIJD AFSPRAAK / MET WIE

NOTITIES

TIJD AFSPRAAK / MET WIE

NOTITIES

TIJD AFSPRAAK / MET WIE

NOTITIES

TIJD AFSPRAAK / MET WIE

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 1 · 9 JANUARI EN 10 JANUARI 2027

Weekend & weekreflectie

Zaterdag 9 januari

TIJD

TIJD

TIJD

Zondag 10 januari

TIJD

TIJD

TIJD

WEEKREFLECTIE · FASE 5 EN 6: RESULTAAT, BETEKENIS EN BORGING

Mijn energie deze week (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Weekdoel gehaald? ☐ ja ☐ deels ☐ nee

WAT GING GOED? MIJN LEUKSTE MOMENT

WAT HEB IK GELEERD?

MIJN RESULTAAT (VRUCHT) DEZE WEEK

VOLGENDE WEEK DOE IK ANDERS

FASE 4 · GEDRAG & ACTIE

Week 2

11 - 17 januari 2027

"Kleine stappen, elke week. Zo groeit een stam."

WEEKREGIE

1 · BEWUSTWORDING
Wat zie ik? Wat vraagt aandacht?

2 · GEDRAG
Welk gedrag zet ik in?

3 · ACTIE
Mijn top 3 van deze week

4 · RESULTAAT
Vrijdag kan ik zeggen dat...

WEEKOVERZICHT
Klik op een dag voor je dagpagina met notities

Maandag 11 januari	
Dinsdag 12 januari	
Woensdag 13 januari	
Donderdag 14 januari	
Vrijdag 15 januari	
Zaterdag 16 januari	
Zondag 17 januari	

TO-DO ZAKELIJK

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

TO-DO PRIVÉ

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

WEEK 2 · 2027

Maandag 11 januari

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)

3 kortere taken

- ☐
- ☐
- ☐

3 x onderhoud

- ☐
- ☐
- ☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar:

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 2 · 2027

Dinsdag 12 januari

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)

3 kortere taken

- [ ]
- [ ]
- [ ]

3 x onderhoud

- [ ]
- [ ]
- [ ]

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar:

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 2 · 2027

Woensdag 13 januari

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)

3 kortere taken

- [ ]
- [ ]
- [ ]

3 x onderhoud

- [ ]
- [ ]
- [ ]

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar:

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 2 · 2027

Donderdag 14 januari

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)

3 kortere taken

- [ ]
- [ ]
- [ ]

3 x onderhoud

- [ ]
- [ ]
- [ ]

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar:

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 2 · 2027

Vrijdag 15 januari

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar: _____

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 2 · 16 JANUARI EN 17 JANUARI 2027

Weekend & weekreflectie

Zaterdag 16 januari

TIJD

TIJD

TIJD

Zondag 17 januari

TIJD

TIJD

TIJD

WEEKREFLECTIE · FASE 5 EN 6: RESULTAAT, BETEKENIS EN BORGING

Mijn energie deze week (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Weekdoel gehaald? ☐ ja ☐ deels ☐ nee

WAT GING GOED? MIJN LEUKSTE MOMENT

WAT HEB IK GELEERD?

MIJN RESULTAAT (VRUCHT) DEZE WEEK

VOLGENDE WEEK DOE IK ANDERS

FASE 4 · GEDRAG & ACTIE

Week 3

18 - 24 januari 2027

"Regie begint bij kiezen wat je niet doet."

WEEKREGIE

1 · BEWUSTWORDING
Wat zie ik? Wat vraagt aandacht?

2 · GEDRAG
Welk gedrag zet ik in?

3 · ACTIE
Mijn top 3 van deze week

4 · RESULTAAT
Vrijdag kan ik zeggen dat...

WEEKOVERZICHT

Klik op een dag voor je dagpagina met notities

Maandag 18 januari	
Dinsdag 19 januari	
Woensdag 20 januari	
Donderdag 21 januari	
Vrijdag 22 januari	
Zaterdag 23 januari	
Zondag 24 januari	

TO-DO ZAKELIJK

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

TO-DO PRIVÉ

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

WEEK 3 · 2027

Maandag 18 januari

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar: _____

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 3 · 2027

Dinsdag 19 januari

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar: _____

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 3 · 2027

Woensdag 20 januari

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)

3 kortere taken

- [ ]
- [ ]
- [ ]

3 x onderhoud

- [ ]
- [ ]
- [ ]

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar:

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 3 · 2027

Donderdag 21 januari

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)

3 kortere taken

- [ ]
- [ ]
- [ ]

3 x onderhoud

- [ ]
- [ ]
- [ ]

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar:

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 3 · 2027

Vrijdag 22 januari

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar: _____

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 3 · 23 JANUARI EN 24 JANUARI 2027

Weekend & weekreflectie

Zaterdag 23 januari

TIJD

TIJD

TIJD

Zondag 24 januari

TIJD

TIJD

TIJD

WEEKREFLECTIE · FASE 5 EN 6: RESULTAAT, BETEKENIS EN BORGING

Mijn energie deze week (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Weekdoel gehaald? ☐ ja ☐ deels ☐ nee

WAT GING GOED? MIJN LEUKSTE MOMENT

WAT HEB IK GELEERD?

MIJN RESULTAAT (VRUCHT) DEZE WEEK

VOLGENDE WEEK DOE IK ANDERS

FASE 4 · GEDRAG & ACTIE

Week 4

25 - 31 januari 2027

"Je resultaat van morgen staat in je agenda van vandaag."

WEEKREGIE

1 · BEWUSTWORDING
Wat zie ik? Wat vraagt aandacht?

2 · GEDRAG
Welk gedrag zet ik in?

3 · ACTIE
Mijn top 3 van deze week

4 · RESULTAAT
Vrijdag kan ik zeggen dat...

WEEKOVERZICHT

Klik op een dag voor je dagpagina met notities

Maandag 25 januari	
Dinsdag 26 januari	
Woensdag 27 januari	
Donderdag 28 januari	
Vrijdag 29 januari	
Zaterdag 30 januari	
Zondag 31 januari	

TO-DO ZAKELIJK

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

TO-DO PRIVÉ

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

WEEK 4 · 2027

Maandag 25 januari

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar: _____

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 4 · 2027

Dinsdag 26 januari

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar: _____

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 4 · 2027

Woensdag 27 januari

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)

3 kortere taken

- [ ]
- [ ]
- [ ]

3 x onderhoud

- [ ]
- [ ]
- [ ]

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar:

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 4 · 2027

Donderdag 28 januari

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar:

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 4 · 2027

Vrijdag 29 januari

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)

3 kortere taken

- [ ]
- [ ]
- [ ]

3 x onderhoud

- [ ]
- [ ]
- [ ]

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar:

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD AFSPRAAK / MET WIE

NOTITIES

TIJD AFSPRAAK / MET WIE

NOTITIES

TIJD AFSPRAAK / MET WIE

NOTITIES

TIJD AFSPRAAK / MET WIE

NOTITIES

TIJD AFSPRAAK / MET WIE

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 4 · 30 JANUARI EN 31 JANUARI 2027

Weekend & weekreflectie

Zaterdag 30 januari

TIJD

TIJD

TIJD

Zondag 31 januari

TIJD

TIJD

TIJD

WEEKREFLECTIE · FASE 5 EN 6: RESULTAAT, BETEKENIS EN BORGING

Mijn energie deze week (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Weekdoel gehaald? ☐ ja ☐ deels ☐ nee

WAT GING GOED? MIJN LEUKSTE MOMENT

WAT HEB IK GELEERD?

MIJN RESULTAAT (VRUCHT) DEZE WEEK

VOLGENDE WEEK DOE IK ANDERS

FASE 5 · RESULTAAT & BETEKENIS

Maand check-up · januari

Mijn cijfer voor deze maand 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Omzet €

MIJN VRUCHTEN

Welke doelen bereikte ik? Waar ben ik trots op?

MIJN GROOTSTE UITDAGING

En hoe ging ik ermee om?

WAT GING MIS EN WAT LEER IK ERVAN?

Wat had beter gekund?

HEB IK GOED VOOR MEZELF GEZORGD?

Zo ja, hoe? Zo nee, wat verbeter ik?

HIER BEN IK DANKBAAR VOOR

ENERGIEGEVERS & ENERGIEVRETERS

Wat gaf, wat kostte energie?

HOE GELUKKIG VOEL IK ME?



WAT KAN IK DOEN OM DIT TE VERGROTEN?

FASE 6 · INTEGRATIE & BORGING

Vooruitblik · februari

GEWOONTETRACKER JANUARI

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

WAT HEB IK GEBORGD?

Wat doe ik nu vanzelf?

MIJN DOELEN VOOR FEBRUARI

WAAR WERK IK AAN ZODAT MIJN TOEKOMSTIGE IK ME DANKBAAR IS?

CHECKLIST MAANDWISSEL

- [ ] Jaardoelen en doelkaarten nagelezen
- [ ] Openstaande to-do's overgezet naar volgende maand
- [ ] Financiële tracker en jaaroverzicht bijgewerkt
- [ ] Verjaardagen en deadlines van volgende maand ingevuld
- [ ] Maandplan voor volgende maand gemaakt

FASE 5 · RESULTAAT

Financiële tracker · januari

Wat je meet, krijgt aandacht. Vul wekelijks in en zet het totaal in je jaaroverzicht.

Inkomsten	W1	W2	W3	W4	W5	Totaal	Budget	+/-
TOTAAL								

Uitgaven	W1	W2	W3	W4	W5	Totaal	Budget	+/-
TOTAAL								

RESULTAAT DEZE MAAND

€ _____

WAT VALT ME OP?

RUIMTE VOOR IDEEËN, SCHEMA'S EN MINDMAPS

Notities · januari

MAAND 2 · SEIZOEN

Februari 2027

	MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO
WK 5	1	2	3	4	5	6	7
WK 6	8	9	10	11	12	13	14
WK 7	15	16	17	18	19	20	21
WK 8	22	23	24	25	26	27	28

TO-DO ZAKELIJK

TO-DO PRIVÉ

FASE 3 · KEUZES & FOCUS

Maandplan · februari

1 · BEWUSTWORDING
Wat vraagt deze maand aandacht?

2 · GEDRAG
Welk gedrag zet ik bewust in?

3 · ACTIE
Mijn 3 belangrijkste acties

4 · RESULTAAT
Deze maand is geslaagd als...

MENSEN DIE IK WIL SPREKEN
Klanten, netwerk, partners

WIL IK LEREN OF ERVAREN
Boek, training, event

ZICHTBAARHEID & CONTENT
Wat deel ik deze maand?

VERJAARDAGEN

DEADLINES & DATA

OMZETDOEL

€

AANTAL KLANTEN

MIJN WOORD VOOR DEZE MAAND

FASE 4 · GEDRAG & ACTIE

Week 5

1 - 7 februari 2027

"Wortels eerst. Vruchten volgen."

WEEKREGIE

1 · BEWUSTWORDING
Wat zie ik? Wat vraagt aandacht?

2 · GEDRAG
Welk gedrag zet ik in?

3 · ACTIE
Mijn top 3 van deze week

4 · RESULTAAT
Vrijdag kan ik zeggen dat...

WEEKOVERZICHT

Klik op een dag voor je dagpagina met notities

Maandag 1 februari	
Dinsdag 2 februari	
Woensdag 3 februari	
Donderdag 4 februari	
Vrijdag 5 februari	
Zaterdag 6 februari	
Zondag 7 februari	

TO-DO ZAKELIJK

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

TO-DO PRIVÉ

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

WEEK 5 · 2027

Maandag 1 februari

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)

3 kortere taken

- [ ]
- [ ]
- [ ]

3 x onderhoud

- [ ]
- [ ]
- [ ]

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar:

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD AFSPRAAK / MET WIE

NOTITIES

TIJD AFSPRAAK / MET WIE

NOTITIES

TIJD AFSPRAAK / MET WIE

NOTITIES

TIJD AFSPRAAK / MET WIE

NOTITIES

TIJD AFSPRAAK / MET WIE

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 5 · 2027

Dinsdag 2 februari

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)

3 kortere taken

- [ ]
- [ ]
- [ ]

3 x onderhoud

- [ ]
- [ ]
- [ ]

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar:

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD AFSPRAAK / MET WIE

NOTITIES

TIJD AFSPRAAK / MET WIE

NOTITIES

TIJD AFSPRAAK / MET WIE

NOTITIES

TIJD AFSPRAAK / MET WIE

NOTITIES

TIJD AFSPRAAK / MET WIE

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 5 · 2027

Woensdag 3 februari

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)

3 kortere taken

- [ ]
- [ ]
- [ ]

3 x onderhoud

- [ ]
- [ ]
- [ ]

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar:

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 5 · 2027

Donderdag 4 februari

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)

3 kortere taken

- [ ]
- [ ]
- [ ]

3 x onderhoud

- [ ]
- [ ]
- [ ]

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar:

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 5 · 2027

Vrijdag 5 februari

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar: _____

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 5 · 6 FEBRUARI EN 7 FEBRUARI 2027

Weekend & weekreflectie

Zaterdag 6 februari

TIJD

TIJD

TIJD

Zondag 7 februari

TIJD

TIJD

TIJD

WEEKREFLECTIE · FASE 5 EN 6: RESULTAAT, BETEKENIS EN BORGING

Mijn energie deze week (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Weekdoel gehaald? ☐ ja ☐ deels ☐ nee

WAT GING GOED? MIJN LEUKSTE MOMENT

WAT HEB IK GELEERD?

MIJN RESULTAAT (VRUCHT) DEZE WEEK

VOLGENDE WEEK DOE IK ANDERS

FASE 4 · GEDRAG & ACTIE

Week 6

8 - 14 februari 2027

"Wat aandacht krijgt, groeit."

WEEKREGIE

1 · BEWUSTWORDING
Wat zie ik? Wat vraagt aandacht?

2 · GEDRAG
Welk gedrag zet ik in?

3 · ACTIE
Mijn top 3 van deze week

4 · RESULTAAT
Vrijdag kan ik zeggen dat...

WEEKOVERZICHT
Klik op een dag voor je dagpagina met notities

Maandag 8 februari	
Dinsdag 9 februari	
Woensdag 10 februari	
Donderdag 11 februari	
Vrijdag 12 februari	
Zaterdag 13 februari	
Zondag 14 februari	

TO-DO ZAKELIJK

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

TO-DO PRIVÉ

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

WEEK 6 · 2027

Maandag 8 februari

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar: _____

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 6 · 2027

Dinsdag 9 februari

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar:

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 6 · 2027

Woensdag 10 februari

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar: _____

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 6 · 2027

Donderdag 11 februari

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar: _____

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 6 · 2027

Vrijdag 12 februari

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)

3 kortere taken

- [ ]
- [ ]
- [ ]

3 x onderhoud

- [ ]
- [ ]
- [ ]

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar:

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 6 · 13 FEBRUARI EN 14 FEBRUARI 2027

Weekend & weekreflectie

Zaterdag 13 februari

TIJD

TIJD

TIJD

Zondag 14 februari

TIJD

TIJD

TIJD

WEEKREFLECTIE · FASE 5 EN 6: RESULTAAT, BETEKENIS EN BORGING

Mijn energie deze week (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Weekdoel gehaald? ☐ ja ☐ deels ☐ nee

WAT GING GOED? MIJN LEUKSTE MOMENT

WAT HEB IK GELEERD?

MIJN RESULTAAT (VRUCHT) DEZE WEEK

VOLGENDE WEEK DOE IK ANDERS

FASE 4 · GEDRAG & ACTIE

Week 7

15 - 21 februari 2027

"Energie is je kapitaal. Plan het net zo serieus als je omzet."

WEEKREGIE

1 · BEWUSTWORDING
Wat zie ik? Wat vraagt aandacht?

2 · GEDRAG
Welk gedrag zet ik in?

3 · ACTIE
Mijn top 3 van deze week

4 · RESULTAAT
Vrijdag kan ik zeggen dat...

WEEKOVERZICHT

Klik op een dag voor je dagpagina met notities

Maandag 15 februari	
Dinsdag 16 februari	
Woensdag 17 februari	
Donderdag 18 februari	
Vrijdag 19 februari	
Zaterdag 20 februari	
Zondag 21 februari	

TO-DO ZAKELIJK

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

TO-DO PRIVÉ

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

WEEK 7 · 2027

Maandag 15 februari

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar: _____

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 7 · 2027

Dinsdag 16 februari

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar: _____

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 7 · 2027

Woensdag 17 februari

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar: _____

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 7 · 2027

Donderdag 18 februari

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)

3 kortere taken

- [ ]
- [ ]
- [ ]

3 x onderhoud

- [ ]
- [ ]
- [ ]

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar:

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD AFSPRAAK / MET WIE

NOTITIES

TIJD AFSPRAAK / MET WIE

NOTITIES

TIJD AFSPRAAK / MET WIE

NOTITIES

TIJD AFSPRAAK / MET WIE

NOTITIES

TIJD AFSPRAAK / MET WIE

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 7 · 2027

Vrijdag 19 februari

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)

3 kortere taken

- [ ]
- [ ]
- [ ]

3 x onderhoud

- [ ]
- [ ]
- [ ]

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar:

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD AFSPRAAK / MET WIE

NOTITIES

TIJD AFSPRAAK / MET WIE

NOTITIES

TIJD AFSPRAAK / MET WIE

NOTITIES

TIJD AFSPRAAK / MET WIE

NOTITIES

TIJD AFSPRAAK / MET WIE

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 7 · 20 FEBRUARI EN 21 FEBRUARI 2027

Weekend & weekreflectie

Zaterdag 20 februari

TIJD

TIJD

TIJD

Zondag 21 februari

TIJD

TIJD

TIJD

WEEKREFLECTIE · FASE 5 EN 6: RESULTAAT, BETEKENIS EN BORGING

Mijn energie deze week (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Weekdoel gehaald? ☐ ja ☐ deels ☐ nee

WAT GING GOED? MIJN LEUKSTE MOMENT

WAT HEB IK GELEERD?

MIJN RESULTAAT (VRUCHT) DEZE WEEK

VOLGENDE WEEK DOE IK ANDERS

FASE 4 · GEDRAG & ACTIE

Week 8

22 - 28 februari 2027

"Een doel zonder actie is een wens. Actie zonder doel is drukte."

WEEKREGIE

1 · BEWUSTWORDING
Wat zie ik? Wat vraagt aandacht?

2 · GEDRAG
Welk gedrag zet ik in?

3 · ACTIE
Mijn top 3 van deze week

4 · RESULTAAT
Vrijdag kan ik zeggen dat...

WEEKOVERZICHT
Klik op een dag voor je dagpagina met notities

Maandag 22 februari	
Dinsdag 23 februari	
Woensdag 24 februari	
Donderdag 25 februari	
Vrijdag 26 februari	
Zaterdag 27 februari	
Zondag 28 februari	

TO-DO ZAKELIJK

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

TO-DO PRIVÉ

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

WEEK 8 · 2027

Maandag 22 februari

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar: _____

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 8 · 2027

Dinsdag 23 februari

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)

3 kortere taken

- [ ]
- [ ]
- [ ]

3 x onderhoud

- [ ]
- [ ]
- [ ]

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar:

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD AFSPRAAK / MET WIE

NOTITIES

TIJD AFSPRAAK / MET WIE

NOTITIES

TIJD AFSPRAAK / MET WIE

NOTITIES

TIJD AFSPRAAK / MET WIE

NOTITIES

TIJD AFSPRAAK / MET WIE

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 8 · 2027

Woensdag 24 februari

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar: _____

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 8 · 2027

Donderdag 25 februari

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)

3 kortere taken

- [ ]
- [ ]
- [ ]

3 x onderhoud

- [ ]
- [ ]
- [ ]

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar:

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 8 · 2027

Vrijdag 26 februari

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)

3 kortere taken

- [ ]
- [ ]
- [ ]

3 x onderhoud

- [ ]
- [ ]
- [ ]

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar:

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD AFSPRAAK / MET WIE

NOTITIES

TIJD AFSPRAAK / MET WIE

NOTITIES

TIJD AFSPRAAK / MET WIE

NOTITIES

TIJD AFSPRAAK / MET WIE

NOTITIES

TIJD AFSPRAAK / MET WIE

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 8 · 27 FEBRUARI EN 28 FEBRUARI 2027

Weekend & weekreflectie

Zaterdag 27 februari

TIJD

TIJD

TIJD

Zondag 28 februari

TIJD

TIJD

TIJD

WEEKREFLECTIE · FASE 5 EN 6: RESULTAAT, BETEKENIS EN BORGING

Mijn energie deze week (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Weekdoel gehaald? ☐ ja ☐ deels ☐ nee

WAT GING GOED? MIJN LEUKSTE MOMENT

WAT HEB IK GELEERD?

MIJN RESULTAAT (VRUCHT) DEZE WEEK

VOLGENDE WEEK DOE IK ANDERS

FASE 5 · RESULTAAT & BETEKENIS

Maand check-up · februari

Mijn cijfer voor deze maand 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Omzet €

MIJN VRUCHTEN

Welke doelen bereikte ik? Waar ben ik trots op?

MIJN GROOTSTE UITDAGING

En hoe ging ik ermee om?

WAT GING MIS EN WAT LEER IK ERVAN?

Wat had beter gekund?

HEB IK GOED VOOR MEZELF GEZORGD?

Zo ja, hoe? Zo nee, wat verbeter ik?

HIER BEN IK DANKBAAR VOOR

ENERGIEGEVERS & ENERGIEVRETERS

Wat gaf, wat kostte energie?

HOE GELUKKIG VOEL IK ME?

☹ ☹ ☹ 😐 🙂 🙂 🙂

WAT KAN IK DOEN OM DIT TE VERGROTEN?

FASE 6 · INTEGRATIE & BORGING

Vooruitblik · maart

GEWOONTETRACKER FEBRUARI

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

WAT HEB IK GEBORGD?

Wat doe ik nu vanzelf?

MIJN DOELEN VOOR MAART

WAAR WERK IK AAN ZODAT MIJN TOEKOMSTIGE IK ME DANKBAAR IS?

CHECKLIST MAANDWISSEL

- [ ] Jaardoelen en doelkaarten nagelezen
- [ ] Openstaande to-do's overgezet naar volgende maand
- [ ] Financiële tracker en jaaroverzicht bijgewerkt
- [ ] Verjaardagen en deadlines van volgende maand ingevuld
- [ ] Maandplan voor volgende maand gemaakt

FASE 5 · RESULTAAT

Financiële tracker · februari

Wat je meet, krijgt aandacht. Vul wekelijks in en zet het totaal in je jaaroverzicht.

Inkomsten	W1	W2	W3	W4	W5	Totaal	Budget	+/-
TOTAAL								

Uitgaven	W1	W2	W3	W4	W5	Totaal	Budget	+/-
TOTAAL								

RESULTAAT DEZE MAAND

€ _____

WAT VALT ME OP?

RUIMTE VOOR IDEEËN, SCHEMA'S EN MINDMAPS

Notities · februari

MAAND 3 · SEIZOEN

Maart 2027

	MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO
WK 9	1	2	3	4	5	6	7
WK 10	8	9	10	11	12	13	14
WK 11	15	16	17	18	19	20	21
WK 12	22	23	24	25	26 Goede Vrijdag	27	28 1e Paasdag
WK 13	29 2e Paasdag	30	31				

TO-DO ZAKELIJK

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

TO-DO PRIVÉ

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

FASE 3 · KEUZES & FOCUS

Maandplan · maart

1 · BEWUSTWORDING
Wat vraagt deze maand aandacht?

2 · GEDRAG
Welk gedrag zet ik bewust in?

3 · ACTIE
Mijn 3 belangrijkste acties

4 · RESULTAAT
Deze maand is geslaagd als...

MENSEN DIE IK WIL SPREKEN
Klanten, netwerk, partners

WIL IK LEREN OF ERVAREN
Boek, training, event

ZICHTBAARHEID & CONTENT
Wat deel ik deze maand?

VERJAARDAGEN

DEADLINES & DATA

OMZETDOEL

€

AANTAL KLANTEN

MIJN WOORD VOOR DEZE MAAND

FASE 4 · GEDRAG & ACTIE

Week 9

1 - 7 maart 2027

"Ritme verslaat wilskracht."

WEEKREGIE

1 · BEWUSTWORDING
Wat zie ik? Wat vraagt aandacht?

2 · GEDRAG
Welk gedrag zet ik in?

3 · ACTIE
Mijn top 3 van deze week

4 · RESULTAAT
Vrijdag kan ik zeggen dat...

WEEKOVERZICHT

Klik op een dag voor je dagpagina met notities

Maandag 1 maart	
Dinsdag 2 maart	
Woensdag 3 maart	
Donderdag 4 maart	
Vrijdag 5 maart	
Zaterdag 6 maart	
Zondag 7 maart	

TO-DO ZAKELIJK

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

TO-DO PRIVÉ

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

WEEK 9 · 2027

Maandag 1 maart

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)

3 kortere taken

- [ ]
- [ ]
- [ ]

3 x onderhoud

- [ ]
- [ ]
- [ ]

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar:

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 9 · 2027

Dinsdag 2 maart

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)

3 kortere taken

- [ ]
- [ ]
- [ ]

3 x onderhoud

- [ ]
- [ ]
- [ ]

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar:

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 9 · 2027

Woensdag 3 maart

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)

3 kortere taken

- [ ]
- [ ]
- [ ]

3 x onderhoud

- [ ]
- [ ]
- [ ]

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar:

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 9 · 2027

Donderdag 4 maart

M D W **D** V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar: _____

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 9 · 2027

Vrijdag 5 maart

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)

3 kortere taken

- [ ]
- [ ]
- [ ]

3 x onderhoud

- [ ]
- [ ]
- [ ]

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar:

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 9 · 6 MAART EN 7 MAART 2027

Weekend & weekreflectie

Zaterdag 6 maart

TIJD

TIJD

TIJD

Zondag 7 maart

TIJD

TIJD

TIJD

WEEKREFLECTIE · FASE 5 EN 6: RESULTAAT, BETEKENIS EN BORGING

Mijn energie deze week (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Weekdoel gehaald? ☐ ja ☐ deels ☐ nee

WAT GING GOED? MIJN LEUKSTE MOMENT

WAT HEB IK GELEERD?

MIJN RESULTAAT (VRUCHT) DEZE WEEK

VOLGENDE WEEK DOE IK ANDERS

FASE 4 · GEDRAG & ACTIE

Week 10

8 - 14 maart 2027

"Elke afspraak met een ander is ook een afspraak met jezelf."

WEEKREGIE

1 · BEWUSTWORDING
Wat zie ik? Wat vraagt aandacht?

2 · GEDRAG
Welk gedrag zet ik in?

3 · ACTIE
Mijn top 3 van deze week

4 · RESULTAAT
Vrijdag kan ik zeggen dat...

WEEKOVERZICHT
Klik op een dag voor je dagpagina met notities

Maandag 8 maart	
Dinsdag 9 maart	
Woensdag 10 maart	
Donderdag 11 maart	
Vrijdag 12 maart	
Zaterdag 13 maart	
Zondag 14 maart	

TO-DO ZAKELIJK

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

TO-DO PRIVÉ

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

WEEK 10 · 2027

Maandag 8 maart

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)

3 kortere taken

- [ ]
- [ ]
- [ ]

3 x onderhoud

- [ ]
- [ ]
- [ ]

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar:

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 10 · 2027

Dinsdag 9 maart

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)

3 kortere taken

- [ ]
- [ ]
- [ ]

3 x onderhoud

- [ ]
- [ ]
- [ ]

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar:

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 10 · 2027

Woensdag 10 maart

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)

3 kortere taken

- [ ]
- [ ]
- [ ]

3 x onderhoud

- [ ]
- [ ]
- [ ]

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar:

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD AFSPRAAK / MET WIE

NOTITIES

TIJD AFSPRAAK / MET WIE

NOTITIES

TIJD AFSPRAAK / MET WIE

NOTITIES

TIJD AFSPRAAK / MET WIE

NOTITIES

TIJD AFSPRAAK / MET WIE

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 10 · 2027

Donderdag 11 maart

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)

3 kortere taken

- [ ]
- [ ]
- [ ]

3 x onderhoud

- [ ]
- [ ]
- [ ]

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar:

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 10 · 2027

Vrijdag 12 maart

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)

3 kortere taken

- [ ]
- [ ]
- [ ]

3 x onderhoud

- [ ]
- [ ]
- [ ]

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar:

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 10 · 13 MAART EN 14 MAART 2027

Weekend & weekreflectie

Zaterdag 13 maart

TIJD

TIJD

TIJD

Zondag 14 maart

TIJD

TIJD

TIJD

WEEKREFLECTIE · FASE 5 EN 6: RESULTAAT, BETEKENIS EN BORGING

Mijn energie deze week (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Weekdoel gehaald? ☐ ja ☐ deels ☐ nee

WAT GING GOED? MIJN LEUKSTE MOMENT

WAT HEB IK GELEERD?

MIJN RESULTAAT (VRUCHT) DEZE WEEK

VOLGENDE WEEK DOE IK ANDERS

FASE 4 · GEDRAG & ACTIE

Week 11

15 - 21 maart 2027

"Groei is geen sprint. Het is een seizoen."

WEEKREGIE

1 · BEWUSTWORDING
Wat zie ik? Wat vraagt aandacht?

2 · GEDRAG
Welk gedrag zet ik in?

3 · ACTIE
Mijn top 3 van deze week

4 · RESULTAAT
Vrijdag kan ik zeggen dat...

WEEKOVERZICHT

Klik op een dag voor je dagpagina met notities

Maandag 15 maart	
Dinsdag 16 maart	
Woensdag 17 maart	
Donderdag 18 maart	
Vrijdag 19 maart	
Zaterdag 20 maart	
Zondag 21 maart	

TO-DO ZAKELIJK

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

TO-DO PRIVÉ

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

WEEK 11 · 2027

Maandag 15 maart

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar: _____

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 11 · 2027

Dinsdag 16 maart

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar:

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 11 · 2027

Woensdag 17 maart

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar: _____

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 11 · 2027

Donderdag 18 maart

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)

3 kortere taken

- [ ]
- [ ]
- [ ]

3 x onderhoud

- [ ]
- [ ]
- [ ]

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar:

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 11 · 2027

Vrijdag 19 maart

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)

3 kortere taken

- [ ]
- [ ]
- [ ]

3 x onderhoud

- [ ]
- [ ]
- [ ]

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar:

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 11 · 20 MAART EN 21 MAART 2027

Weekend & weekreflectie

Zaterdag 20 maart

TIJD

TIJD

TIJD

Zondag 21 maart

TIJD

TIJD

TIJD

WEEKREFLECTIE · FASE 5 EN 6: RESULTAAT, BETEKENIS EN BORGING

Mijn energie deze week (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Weekdoel gehaald? ☐ ja ☐ deels ☐ nee

WAT GING GOED? MIJN LEUKSTE MOMENT

WAT HEB IK GELEERD?

MIJN RESULTAAT (VRUCHT) DEZE WEEK

VOLGENDE WEEK DOE IK ANDERS

FASE 4 · GEDRAG & ACTIE

Week 12

22 - 28 maart 2027

"Je hoeft niet alles te doen. Wel het juiste."

WEEKREGIE

1 · BEWUSTWORDING
Wat zie ik? Wat vraagt aandacht?

2 · GEDRAG
Welk gedrag zet ik in?

3 · ACTIE
Mijn top 3 van deze week

4 · RESULTAAT
Vrijdag kan ik zeggen dat...

WEEKOVERZICHT

Klik op een dag voor je dagpagina met notities

Maandag 22 maart	
Dinsdag 23 maart	
Woensdag 24 maart	
Donderdag 25 maart	
Vrijdag 26 maart	Goede Vrijdag
Zaterdag 27 maart	
Zondag 28 maart	1e Paasdag

TO-DO ZAKELIJK

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

TO-DO PRIVÉ

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

WEEK 12 · 2027

Maandag 22 maart

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar: _____

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 12 · 2027

Dinsdag 23 maart

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar: _____

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 12 · 2027

Woensdag 24 maart

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)

3 kortere taken

- [ ]
- [ ]
- [ ]

3 x onderhoud

- [ ]
- [ ]
- [ ]

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar:

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 12 · 2027

Donderdag 25 maart

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar: _____

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 12 · 2027 · GOEDE VRIJDAG

Vrijdag 26 maart

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar: _____

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 12 · 27 MAART EN 28 MAART 2027

Weekend & weekreflectie

Zaterdag 27 maart

TIJD

TIJD

TIJD

Zondag 28 maart · 1e Paasdag

TIJD

TIJD

TIJD

WEEKREFLECTIE · FASE 5 EN 6: RESULTAAT, BETEKENIS EN BORGING

Mijn energie deze week (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Weekdoel gehaald? ☐ ja ☐ deels ☐ nee

WAT GING GOED? MIJN LEUKSTE MOMENT

WAT HEB IK GELEERD?

MIJN RESULTAAT (VRUCHT) DEZE WEEK

VOLGENDE WEEK DOE IK ANDERS

FASE 5 · RESULTAAT & BETEKENIS

Maand check-up · maart

Mijn cijfer voor deze maand ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ Omzet €

MIJN VRUCHTEN

Welke doelen bereikte ik? Waar ben ik trots op?

MIJN GROOTSTE UITDAGING

En hoe ging ik ermee om?

WAT GING MIS EN WAT LEER IK ERVAN?

Wat had beter gekund?

HEB IK GOED VOOR MEZELF GEZORGD?

Zo ja, hoe? Zo nee, wat verbeter ik?

HIER BEN IK DANKBAAR VOOR

ENERGIEGEVERS & ENERGIEVRETERS

Wat gaf, wat kostte energie?

HOE GELUKKIG VOEL IK ME?

☹ ☹ ☹ 😐 🙂 🙂 🙂

WAT KAN IK DOEN OM DIT TE VERGROTEN?

FASE 6 · INTEGRATIE & BORGING

Vooruitblik · april

GEWOONTETRACKER MAART

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

WAT HEB IK GEBORGD?

Wat doe ik nu vanzelf?

MIJN DOELEN VOOR APRIL

WAAR WERK IK AAN ZODAT MIJN TOEKOMSTIGE IK ME DANKBAAR IS?

CHECKLIST MAANDWISSEL

- [ ] Jaardoelen en doelkaarten nagelezen
- [ ] Openstaande to-do's overgezet naar volgende maand
- [ ] Financiële tracker en jaaroverzicht bijgewerkt
- [ ] Verjaardagen en deadlines van volgende maand ingevuld
- [ ] Maandplan voor volgende maand gemaakt

FASE 5 · RESULTAAT

Financiële tracker · maart

Wat je meet, krijgt aandacht. Vul wekelijks in en zet het totaal in je jaaroverzicht.

Inkomsten	W1	W2	W3	W4	W5	Totaal	Budget	+/-
TOTAAL								

Uitgaven	W1	W2	W3	W4	W5	Totaal	Budget	+/-
TOTAAL								

RESULTAAT DEZE MAAND

€ _____

WAT VALT ME OP?

RUIMTE VOOR IDEEËN, SCHEMA'S EN MINDMAPS

Notities · maart

MAAND 4 · SEIZOEN

April 2027

	MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO
WK 13				1	2	3	4
WK 14	5	6	7	8	9	10	11
WK 15	12	13	14	15	16	17	18
WK 16	19	20	21	22	23	24	25
WK 17	26	27 Koningsdag	28	29	30		

TO-DO ZAKELIJK

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

TO-DO PRIVÉ

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

FASE 3 · KEUZES & FOCUS

Maandplan · april

1 · BEWUSTWORDING
Wat vraagt deze maand aandacht?

2 · GEDRAG
Welk gedrag zet ik bewust in?

3 · ACTIE
Mijn 3 belangrijkste acties

4 · RESULTAAT
Deze maand is geslaagd als...

MENSEN DIE IK WIL SPREKEN
Klanten, netwerk, partners

WIL IK LEREN OF ERVAREN
Boek, training, event

ZICHTBAARHEID & CONTENT
Wat deel ik deze maand?

VERJAARDAGEN

DEADLINES & DATA

OMZETDOEL

€

AANTAL KLANTEN

MIJN WOORD VOOR DEZE MAAND

FASE 4 · GEDRAG & ACTIE

Week 13

29 maart - 4 april 2027

"Reflectie is geen terugkijken. Het is vooruit sturen."

WEEKREGIE

1 · BEWUSTWORDING
Wat zie ik? Wat vraagt aandacht?

2 · GEDRAG
Welk gedrag zet ik in?

3 · ACTIE
Mijn top 3 van deze week

4 · RESULTAAT
Vrijdag kan ik zeggen dat...

WEEKOVERZICHT

Klik op een dag voor je dagpagina met notities

Maandag 29 maart	2e Paasdag
Dinsdag 30 maart	
Woensdag 31 maart	
Donderdag 1 april	
Vrijdag 2 april	
Zaterdag 3 april	
Zondag 4 april	

TO-DO ZAKELIJK

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

TO-DO PRIVÉ

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

WEEK 13 · 2027 · 2E PAASDAG

Maandag 29 maart

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar: _____

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 13 · 2027

Dinsdag 30 maart

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar: _____

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 13 · 2027

Woensdag 31 maart

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar: _____

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 13 · 2027

Donderdag 1 april

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar: _____

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 13 · 2027

Vrijdag 2 april

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar: _____

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 13 · 3 APRIL EN 4 APRIL 2027

Weekend & weekreflectie

Zaterdag 3 april

TIJD

TIJD

TIJD

Zondag 4 april

TIJD

TIJD

TIJD

WEEKREFLECTIE · FASE 5 EN 6: RESULTAAT, BETEKENIS EN BORGING

Mijn energie deze week (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Weekdoel gehaald? ☐ ja ☐ deels ☐ nee

WAT GING GOED? MIJN LEUKSTE MOMENT

WAT HEB IK GELEERD?

MIJN RESULTAAT (VRUCHT) DEZE WEEK

VOLGENDE WEEK DOE IK ANDERS

FASE 4 · GEDRAG & ACTIE

Week 14

5 - 11 april 2027

"Vakmanschap is herhaling met aandacht."

WEEKREGIE

1 · BEWUSTWORDING
Wat zie ik? Wat vraagt aandacht?

2 · GEDRAG
Welk gedrag zet ik in?

3 · ACTIE
Mijn top 3 van deze week

4 · RESULTAAT
Vrijdag kan ik zeggen dat...

WEEKOVERZICHT

Klik op een dag voor je dagpagina met notities

Maandag 5 april	
Dinsdag 6 april	
Woensdag 7 april	
Donderdag 8 april	
Vrijdag 9 april	
Zaterdag 10 april	
Zondag 11 april	

TO-DO ZAKELIJK

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

TO-DO PRIVÉ

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

WEEK 14 · 2027

Maandag 5 april

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar: _____

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 14 · 2027

Dinsdag 6 april

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)

3 kortere taken

- ☐
- ☐
- ☐

3 x onderhoud

- ☐
- ☐
- ☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar:

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 14 · 2027

Woensdag 7 april

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar: _____

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 14 · 2027

Donderdag 8 april

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar: _____

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

START
JAAR
DOELEN
JAN
FEB
MAA
APR
MEI
JUN
JUL
AUG
SEP
OKT
NOV
DEC
CONTACT
VERJAARD.
NOTITIES

WEEK 14 · 2027

Vrijdag 9 april

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar: _____

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 14 · 10 APRIL EN 11 APRIL 2027

Weekend & weekreflectie

Zaterdag 10 april

TIJD

TIJD

TIJD

Zondag 11 april

TIJD

TIJD

TIJD

WEEKREFLECTIE · FASE 5 EN 6: RESULTAAT, BETEKENIS EN BORGING

Mijn energie deze week (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Weekdoel gehaald? ☐ ja ☐ deels ☐ nee

WAT GING GOED? MIJN LEUKSTE MOMENT

WAT HEB IK GELEERD?

MIJN RESULTAAT (VRUCHT) DEZE WEEK

VOLGENDE WEEK DOE IK ANDERS

FASE 4 · GEDRAG & ACTIE

Week 15

12 - 18 april 2027

"Zeg ja tegen je doel, en nee tegen wat je ervan afhoudt."

WEEKREGIE

1 · BEWUSTWORDING
Wat zie ik? Wat vraagt aandacht?

2 · GEDRAG
Welk gedrag zet ik in?

3 · ACTIE
Mijn top 3 van deze week

4 · RESULTAAT
Vrijdag kan ik zeggen dat...

WEEKOVERZICHT
Klik op een dag voor je dagpagina met notities

Maandag 12 april	
Dinsdag 13 april	
Woensdag 14 april	
Donderdag 15 april	
Vrijdag 16 april	
Zaterdag 17 april	
Zondag 18 april	

TO-DO ZAKELIJK

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

TO-DO PRIVÉ

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

WEEK 15 · 2027

Maandag 12 april

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar: _____

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 15 · 2027

Dinsdag 13 april

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar: _____

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 15 · 2027

Woensdag 14 april

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar:

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 15 · 2027

Donderdag 15 april

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar: _____

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 15 · 2027

Vrijdag 16 april

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar: _____

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 15 · 17 APRIL EN 18 APRIL 2027

Weekend & weekreflectie

Zaterdag 17 april

TIJD

TIJD

TIJD

Zondag 18 april

TIJD

TIJD

TIJD

WEEKREFLECTIE · FASE 5 EN 6: RESULTAAT, BETEKENIS EN BORGING

Mijn energie deze week (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Weekdoel gehaald? ☐ ja ☐ deels ☐ nee

WAT GING GOED? MIJN LEUKSTE MOMENT

WAT HEB IK GELEERD?

MIJN RESULTAAT (VRUCHT) DEZE WEEK

VOLGENDE WEEK DOE IK ANDERS

FASE 4 · GEDRAG & ACTIE

Week 16

19 - 25 april 2027

"Wat je deze week borgt, hoef je volgende week niet opnieuw te bedenken."

WEEKREGIE

1 · BEWUSTWORDING
Wat zie ik? Wat vraagt aandacht?

2 · GEDRAG
Welk gedrag zet ik in?

3 · ACTIE
Mijn top 3 van deze week

4 · RESULTAAT
Vrijdag kan ik zeggen dat...

WEEKOVERZICHT
Klik op een dag voor je dagpagina met notities

Maandag 19 april	
Dinsdag 20 april	
Woensdag 21 april	
Donderdag 22 april	
Vrijdag 23 april	
Zaterdag 24 april	
Zondag 25 april	

TO-DO ZAKELIJK

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

TO-DO PRIVÉ

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

WEEK 16 · 2027

Maandag 19 april

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar: _____

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 16 · 2027

Dinsdag 20 april

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar: _____

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 16 · 2027

Woensdag 21 april

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar: _____

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 16 · 2027

Donderdag 22 april

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar: _____

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 16 · 2027

Vrijdag 23 april

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar: _____

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 16 · 24 APRIL EN 25 APRIL 2027

Weekend & weekreflectie

Zaterdag 24 april

TIJD

TIJD

TIJD

Zondag 25 april

TIJD

TIJD

TIJD

WEEKREFLECTIE · FASE 5 EN 6: RESULTAAT, BETEKENIS EN BORGING

Mijn energie deze week (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Weekdoel gehaald? ☐ ja ☐ deels ☐ nee

WAT GING GOED? MIJN LEUKSTE MOMENT

WAT HEB IK GELEERD?

MIJN RESULTAAT (VRUCHT) DEZE WEEK

VOLGENDE WEEK DOE IK ANDERS

FASE 4 · GEDRAG & ACTIE

Week 17

26 april - 2 mei 2027

"Gedrag verandert pas echt als je systeem verandert."

WEEKREGIE

1 · BEWUSTWORDING
Wat zie ik? Wat vraagt aandacht?

2 · GEDRAG
Welk gedrag zet ik in?

3 · ACTIE
Mijn top 3 van deze week

4 · RESULTAAT
Vrijdag kan ik zeggen dat...

WEEKOVERZICHT
Klik op een dag voor je dagpagina met notities

Maandag 26 april	
Dinsdag 27 april	Koningsdag
Woensdag 28 april	
Donderdag 29 april	
Vrijdag 30 april	
Zaterdag 1 mei	
Zondag 2 mei	

TO-DO ZAKELIJK

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

TO-DO PRIVÉ

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

WEEK 17 · 2027

Maandag 26 april

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar: _____

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 17 · 2027 · KONINGSDAG

Dinsdag 27 april

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar: _____

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 17 · 2027

Woensdag 28 april

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar: _____

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 17 · 2027

Donderdag 29 april

M D W **D** V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar: _____

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 17 · 2027

Vrijdag 30 april

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar: _____

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 17 · 1 MEI EN 2 MEI 2027

Weekend & weekreflectie

Zaterdag 1 mei

TIJD

TIJD

TIJD

Zondag 2 mei

TIJD

TIJD

TIJD

WEEKREFLECTIE · FASE 5 EN 6: RESULTAAT, BETEKENIS EN BORGING

Mijn energie deze week (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Weekdoel gehaald? ☐ ja ☐ deels ☐ nee

WAT GING GOED? MIJN LEUKSTE MOMENT

WAT HEB IK GELEERD?

MIJN RESULTAAT (VRUCHT) DEZE WEEK

VOLGENDE WEEK DOE IK ANDERS

FASE 5 · RESULTAAT & BETEKENIS

Maand check-up · april

Mijn cijfer voor deze maand 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Omzet €

MIJN VRUCHTEN

Welke doelen bereikte ik? Waar ben ik trots op?

MIJN GROOTSTE UITDAGING

En hoe ging ik ermee om?

WAT GING MIS EN WAT LEER IK ERVAN?

Wat had beter gekund?

HEB IK GOED VOOR MEZELF GEZORGD?

Zo ja, hoe? Zo nee, wat verbeter ik?

HIER BEN IK DANKBAAR VOOR

ENERGIEGEVERS & ENERGIEVRETERS

Wat gaf, wat kostte energie?

HOE GELUKKIG VOEL IK ME?



WAT KAN IK DOEN OM DIT TE VERGROTEN?

FASE 6 · INTEGRATIE & BORGING

Vooruitblik · mei

GEWOONTETRACKER APRIL

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

WAT HEB IK GEBORGD?

Wat doe ik nu vanzelf?

MIJN DOELEN VOOR MEI

WAAR WERK IK AAN ZODAT MIJN TOEKOMSTIGE IK ME DANKBAAR IS?

CHECKLIST MAANDWISSEL

- [ ] Jaardoelen en doelkaarten nagelezen
- [ ] Openstaande to-do's overgezet naar volgende maand
- [ ] Financiële tracker en jaaroverzicht bijgewerkt
- [ ] Verjaardagen en deadlines van volgende maand ingevuld
- [ ] Maandplan voor volgende maand gemaakt

FASE 5 · RESULTAAT

Financiële tracker · april

Wat je meet, krijgt aandacht. Vul wekelijks in en zet het totaal in je jaaroverzicht.

Inkomsten	W1	W2	W3	W4	W5	Totaal	Budget	+/-
TOTAAL								

Uitgaven	W1	W2	W3	W4	W5	Totaal	Budget	+/-
TOTAAL								

RESULTAAT DEZE MAAND

€ _____

WAT VALT ME OP?

RUIMTE VOOR IDEEËN, SCHEMA'S EN MINDMAPS

Notities · april

MAAND 5 · SEIZOEN

Mei 2027

	MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO
WK 17						1	2
WK 18	3	4	5 Bevrijdingsdag	6 Hemelvaartsdag	7	8	9 Moederdag
WK 19	10	11	12	13	14	15	16 1e Pinksterdag
WK 20	17 2e Pinksterdag	18	19	20	21	22	23
WK 21	24	25	26	27	28	29	30
WK 22	31						

TO-DO ZAKELIJK

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

TO-DO PRIVÉ

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

FASE 3 · KEUZES & FOCUS

Maandplan · mei

1 · BEWUSTWORDING
Wat vraagt deze maand aandacht?

2 · GEDRAG
Welk gedrag zet ik bewust in?

3 · ACTIE
Mijn 3 belangrijkste acties

4 · RESULTAAT
Deze maand is geslaagd als...

MENSEN DIE IK WIL SPREKEN
Klanten, netwerk, partners

WIL IK LEREN OF ERVAREN
Boek, training, event

ZICHTBAARHEID & CONTENT
Wat deel ik deze maand?

VERJAARDAGEN

DEADLINES & DATA

OMZETDOEL

€

AANTAL KLANTEN

MIJN WOORD VOOR DEZE MAAND

FASE 4 · GEDRAG & ACTIE

Week 18

3 - 9 mei 2027

"Rust is ook een actie."

WEEKREGIE

1 · BEWUSTWORDING
Wat zie ik? Wat vraagt aandacht?

2 · GEDRAG
Welk gedrag zet ik in?

3 · ACTIE
Mijn top 3 van deze week

4 · RESULTAAT
Vrijdag kan ik zeggen dat...

WEEKOVERZICHT

Klik op een dag voor je dagpagina met notities

Maandag 3 mei	
Dinsdag 4 mei	
Woensdag 5 mei	Bevrijdingsdag
Donderdag 6 mei	Hemelvaartsdag
Vrijdag 7 mei	
Zaterdag 8 mei	
Zondag 9 mei	Moederdag

TO-DO ZAKELIJK

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

TO-DO PRIVÉ

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

WEEK 18 · 2027

Maandag 3 mei

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar: _____

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 18 · 2027

Dinsdag 4 mei

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar: _____

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 18 · 2027 · BEVRIJDINGSDAG

Woensdag 5 mei

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)

3 kortere taken

- ☐
- ☐
- ☐

3 x onderhoud

- ☐
- ☐
- ☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar:

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 18 · 2027 · HEMELVAARTSDAG

Donderdag 6 mei

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)

3 kortere taken

- ☐
- ☐
- ☐

3 x onderhoud

- ☐
- ☐
- ☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar:

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 18 · 2027

Vrijdag 7 mei

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)

3 kortere taken

- [ ]
- [ ]
- [ ]

3 x onderhoud

- [ ]
- [ ]
- [ ]

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar:

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 18 · 8 MEI EN 9 MEI 2027

Weekend & weekreflectie

Zaterdag 8 mei

TIJD

TIJD

TIJD

Zondag 9 mei · Moederdag

TIJD

TIJD

TIJD

WEEKREFLECTIE · FASE 5 EN 6: RESULTAAT, BETEKENIS EN BORGING

Mijn energie deze week (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Weekdoel gehaald? ☐ ja ☐ deels ☐ nee

WAT GING GOED? MIJN LEUKSTE MOMENT

WAT HEB IK GELEERD?

MIJN RESULTAAT (VRUCHT) DEZE WEEK

VOLGENDE WEEK DOE IK ANDERS

FASE 4 · GEDRAG & ACTIE

Week 19

10 – 16 mei 2027

"Start klein. Start vandaag."

WEEKREGIE

1 · BEWUSTWORDING
Wat zie ik? Wat vraagt aandacht?

2 · GEDRAG
Welk gedrag zet ik in?

3 · ACTIE
Mijn top 3 van deze week

4 · RESULTAAT
Vrijdag kan ik zeggen dat…

WEEKOVERZICHT

Klik op een dag voor je dagpagina met notities

Maandag 10 mei	
Dinsdag 11 mei	
Woensdag 12 mei	
Donderdag 13 mei	
Vrijdag 14 mei	
Zaterdag 15 mei	
Zondag 16 mei	1e Pinksterdag

TO-DO ZAKELIJK

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

TO-DO PRIVÉ

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

WEEK 19 · 2027

Maandag 10 mei

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)

3 kortere taken

- [ ]
- [ ]
- [ ]

3 x onderhoud

- [ ]
- [ ]
- [ ]

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar:

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 19 · 2027

Dinsdag 11 mei

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar: _____

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 19 · 2027

Woensdag 12 mei

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar: _____

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 19 · 2027

Donderdag 13 mei

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)

3 kortere taken

- [ ]
- [ ]
- [ ]

3 x onderhoud

- [ ]
- [ ]
- [ ]

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar:

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

START
JAAR
DOELEN
JAN
FEB
MAA
APR
MEI
JUN
JUL
AUG
SEP
OKT
NOV
DEC
CONTACT
VERJAARD.
NOTITIES

WEEK 19 · 2027

Vrijdag 14 mei

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar: _____

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 19 · 15 MEI EN 16 MEI 2027

Weekend & weekreflectie

Zaterdag 15 mei

TIJD

TIJD

TIJD

Zondag 16 mei · 1e Pinksterdag

TIJD

TIJD

TIJD

WEEKREFLECTIE · FASE 5 EN 6: RESULTAAT, BETEKENIS EN BORGING

Mijn energie deze week (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Weekdoel gehaald? ☐ ja ☐ deels ☐ nee

WAT GING GOED? MIJN LEUKSTE MOMENT

WAT HEB IK GELEERD?

MIJN RESULTAAT (VRUCHT) DEZE WEEK

VOLGENDE WEEK DOE IK ANDERS

FASE 4 · GEDRAG & ACTIE

Week 20

17 - 23 mei 2027

"Duidelijkheid geeft rust. Rust geeft ruimte."

WEEKREGIE

1 · BEWUSTWORDING
Wat zie ik? Wat vraagt aandacht?

2 · GEDRAG
Welk gedrag zet ik in?

3 · ACTIE
Mijn top 3 van deze week

4 · RESULTAAT
Vrijdag kan ik zeggen dat...

WEEKOVERZICHT

Klik op een dag voor je dagpagina met notities

Maandag 17 mei	2e Pinksterdag
Dinsdag 18 mei	
Woensdag 19 mei	
Donderdag 20 mei	
Vrijdag 21 mei	
Zaterdag 22 mei	
Zondag 23 mei	

TO-DO ZAKELIJK

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

TO-DO PRIVÉ

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

WEEK 20 · 2027 · 2E PINKSTERDAG

Maandag 17 mei

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar: _____

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 20 · 2027

Dinsdag 18 mei

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)

3 kortere taken

- [ ]
- [ ]
- [ ]

3 x onderhoud

- [ ]
- [ ]
- [ ]

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar:

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 20 · 2027

Woensdag 19 mei

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar: _____

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 20 · 2027

Donderdag 20 mei

M D W **D** V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar: _____

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

START
JAAR
DOELEN
JAN
FEB
MAA
APR
MEI
JUN
JUL
AUG
SEP
OKT
NOV
DEC
CONTACT
VERJAARD.
NOTITIES

WEEK 20 · 2027

Vrijdag 21 mei

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar: _____

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 20 · 22 MEI EN 23 MEI 2027

Weekend & weekreflectie

Zaterdag 22 mei

TIJD

TIJD

TIJD

Zondag 23 mei

TIJD

TIJD

TIJD

WEEKREFLECTIE · FASE 5 EN 6: RESULTAAT, BETEKENIS EN BORGING

Mijn energie deze week (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Weekdoel gehaald? ☐ ja ☐ deels ☐ nee

WAT GING GOED? MIJN LEUKSTE MOMENT

WAT HEB IK GELEERD?

MIJN RESULTAAT (VRUCHT) DEZE WEEK

VOLGENDE WEEK DOE IK ANDERS

FASE 4 · GEDRAG & ACTIE

Week 21

24 - 30 mei 2027

"Een goede week begint met vijf minuten regie."

WEEKREGIE

1 · BEWUSTWORDING
Wat zie ik? Wat vraagt aandacht?

2 · GEDRAG
Welk gedrag zet ik in?

3 · ACTIE
Mijn top 3 van deze week

4 · RESULTAAT
Vrijdag kan ik zeggen dat...

WEEKOVERZICHT
Klik op een dag voor je dagpagina met notities

Maandag 24 mei	
Dinsdag 25 mei	
Woensdag 26 mei	
Donderdag 27 mei	
Vrijdag 28 mei	
Zaterdag 29 mei	
Zondag 30 mei	

TO-DO ZAKELIJK

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

TO-DO PRIVÉ

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

WEEK 21 · 2027

Maandag 24 mei

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar: _____

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 21 · 2027

Dinsdag 25 mei

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)

3 kortere taken

- [ ]
- [ ]
- [ ]

3 x onderhoud

- [ ]
- [ ]
- [ ]

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar:

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 21 · 2027

Woensdag 26 mei

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar: _____

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 21 · 2027

Donderdag 27 mei

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar: _____

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 21 · 2027

Vrijdag 28 mei

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)

3 kortere taken

- ☐
- ☐
- ☐

3 x onderhoud

- ☐
- ☐
- ☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar:

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 21 · 29 MEI EN 30 MEI 2027

Weekend & weekreflectie

Zaterdag 29 mei

TIJD

TIJD

TIJD

Zondag 30 mei

TIJD

TIJD

TIJD

WEEKREFLECTIE · FASE 5 EN 6: RESULTAAT, BETEKENIS EN BORGING

Mijn energie deze week (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Weekdoel gehaald? ☐ ja ☐ deels ☐ nee

WAT GING GOED? MIJN LEUKSTE MOMENT

WAT HEB IK GELEERD?

MIJN RESULTAAT (VRUCHT) DEZE WEEK

VOLGENDE WEEK DOE IK ANDERS

FASE 5 · RESULTAAT & BETEKENIS

Maand check-up · mei

Mijn cijfer voor deze maand ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ Omzet €

MIJN VRUCHTEN

Welke doelen bereikte ik? Waar ben ik trots op?

MIJN GROOTSTE UITDAGING

En hoe ging ik ermee om?

WAT GING MIS EN WAT LEER IK ERVAN?

Wat had beter gekund?

HEB IK GOED VOOR MEZELF GEZORGD?

Zo ja, hoe? Zo nee, wat verbeter ik?

HIER BEN IK DANKBAAR VOOR

ENERGIEGEVERS & ENERGIEVRETERS

Wat gaf, wat kostte energie?

HOE GELUKKIG VOEL IK ME?

☹ ☹ ☹ 😐 🙂 🙂 🙂

WAT KAN IK DOEN OM DIT TE VERGROTEN?

FASE 6 · INTEGRATIE & BORGING

Vooruitblik · juni

GEWOONTETRACKER MEI

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

WAT HEB IK GEBORGD?

Wat doe ik nu vanzelf?

MIJN DOELEN VOOR JUNI

WAAR WERK IK AAN ZODAT MIJN TOEKOMSTIGE IK ME DANKBAAR IS?

CHECKLIST MAANDWISSEL

- [ ] Jaardoelen en doelkaarten nagelezen
- [ ] Openstaande to-do's overgezet naar volgende maand
- [ ] Financiële tracker en jaaroverzicht bijgewerkt
- [ ] Verjaardagen en deadlines van volgende maand ingevuld
- [ ] Maandplan voor volgende maand gemaakt

FASE 5 · RESULTAAT

Financiële tracker · mei

Wat je meet, krijgt aandacht. Vul wekelijks in en zet het totaal in je jaaroverzicht.

Inkomsten	W1	W2	W3	W4	W5	Totaal	Budget	+/-
TOTAAL								

Uitgaven	W1	W2	W3	W4	W5	Totaal	Budget	+/-
TOTAAL								

RESULTAAT DEZE MAAND

€ _____

WAT VALT ME OP?

RUIMTE VOOR IDEEËN, SCHEMA'S EN MINDMAPS

Notities · mei

MAAND 6 · SEIZOEN

Juni 2027

	MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO
WK 22		1	2	3	4	5	6
WK 23	7	8	9	10	11	12	13
WK 24	14	15	16	17	18	19	20 Vaderdag
WK 25	21	22	23	24	25	26	27
WK 26	28	29	30				

TO-DO ZAKELIJK

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

TO-DO PRIVÉ

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

FASE 3 · KEUZES & FOCUS

Maandplan · juni

1 · BEWUSTWORDING
Wat vraagt deze maand aandacht?

2 · GEDRAG
Welk gedrag zet ik bewust in?

3 · ACTIE
Mijn 3 belangrijkste acties

4 · RESULTAAT
Deze maand is geslaagd als...

MENSEN DIE IK WIL SPREKEN
Klanten, netwerk, partners

WIL IK LEREN OF ERVAREN
Boek, training, event

ZICHTBAARHEID & CONTENT
Wat deel ik deze maand?

VERJAARDAGEN

DEADLINES & DATA

OMZETDOEL

€

AANTAL KLANTEN

MIJN WOORD VOOR DEZE MAAND

FASE 4 · GEDRAG & ACTIE

Week 22

31 mei - 6 juni 2027

"Vier je vruchten, hoe klein ook."

WEEKREGIE

1 · BEWUSTWORDING
Wat zie ik? Wat vraagt aandacht?

2 · GEDRAG
Welk gedrag zet ik in?

3 · ACTIE
Mijn top 3 van deze week

4 · RESULTAAT
Vrijdag kan ik zeggen dat...

WEEKOVERZICHT
Klik op een dag voor je dagpagina met notities

Maandag 31 mei	
Dinsdag 1 juni	
Woensdag 2 juni	
Donderdag 3 juni	
Vrijdag 4 juni	
Zaterdag 5 juni	
Zondag 6 juni	

TO-DO ZAKELIJK

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

TO-DO PRIVÉ

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

WEEK 22 · 2027

Maandag 31 mei

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar: _____

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 22 · 2027

Dinsdag 1 juni

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar:

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 22 · 2027

Woensdag 2 juni

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar:

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 22 · 2027

Donderdag 3 juni

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)

3 kortere taken

- [ ]
- [ ]
- [ ]

3 x onderhoud

- [ ]
- [ ]
- [ ]

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar:

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD AFSPRAAK / MET WIE

NOTITIES

TIJD AFSPRAAK / MET WIE

NOTITIES

TIJD AFSPRAAK / MET WIE

NOTITIES

TIJD AFSPRAAK / MET WIE

NOTITIES

TIJD AFSPRAAK / MET WIE

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 22 · 2027

Vrijdag 4 juni

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)

3 kortere taken

- [ ]
- [ ]
- [ ]

3 x onderhoud

- [ ]
- [ ]
- [ ]

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar:

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 22 · 5 JUNI EN 6 JUNI 2027

Weekend & weekreflectie

Zaterdag 5 juni

TIJD

TIJD

TIJD

Zondag 6 juni

TIJD

TIJD

TIJD

WEEKREFLECTIE · FASE 5 EN 6: RESULTAAT, BETEKENIS EN BORGING

Mijn energie deze week (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Weekdoel gehaald? ☐ ja ☐ deels ☐ nee

WAT GING GOED? MIJN LEUKSTE MOMENT

WAT HEB IK GELEERD?

MIJN RESULTAAT (VRUCHT) DEZE WEEK

VOLGENDE WEEK DOE IK ANDERS

FASE 4 · GEDRAG & ACTIE

Week 23

7 - 13 juni 2027

"Je agenda laat zien wat je echt belangrijk vindt."

WEEKREGIE

1 · BEWUSTWORDING
Wat zie ik? Wat vraagt aandacht?

2 · GEDRAG
Welk gedrag zet ik in?

3 · ACTIE
Mijn top 3 van deze week

4 · RESULTAAT
Vrijdag kan ik zeggen dat...

WEEKOVERZICHT

Klik op een dag voor je dagpagina met notities

Maandag 7 juni	
Dinsdag 8 juni	
Woensdag 9 juni	
Donderdag 10 juni	
Vrijdag 11 juni	
Zaterdag 12 juni	
Zondag 13 juni	

TO-DO ZAKELIJK

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

TO-DO PRIVÉ

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

WEEK 23 · 2027

Maandag 7 juni

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar: _____

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 23 · 2027

Dinsdag 8 juni

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar: _____

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 23 · 2027

Woensdag 9 juni

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar:

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 23 · 2027

Donderdag 10 juni

M D W **D** V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar: _____

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 23 · 2027

Vrijdag 11 juni

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar: _____

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 23 · 12 JUNI EN 13 JUNI 2027

Weekend & weekreflectie

Zaterdag 12 juni

TIJD

TIJD

TIJD

Zondag 13 juni

TIJD

TIJD

TIJD

WEEKREFLECTIE · FASE 5 EN 6: RESULTAAT, BETEKENIS EN BORGING

Mijn energie deze week (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Weekdoel gehaald? ☐ ja ☐ deels ☐ nee

WAT GING GOED? MIJN LEUKSTE MOMENT

WAT HEB IK GELEERD?

MIJN RESULTAAT (VRUCHT) DEZE WEEK

VOLGENDE WEEK DOE IK ANDERS

FASE 4 · GEDRAG & ACTIE

Week 24

14 - 20 juni 2027

"Ik begeleid geen verandering. Ik ontwerp systemen waardoor verandering gebeurt."

WEEKREGIE

1 · BEWUSTWORDING
Wat zie ik? Wat vraagt aandacht?

2 · GEDRAG
Welk gedrag zet ik in?

3 · ACTIE
Mijn top 3 van deze week

4 · RESULTAAT
Vrijdag kan ik zeggen dat...

WEEKOVERZICHT
Klik op een dag voor je dagpagina met notities

Maandag 14 juni	
Dinsdag 15 juni	
Woensdag 16 juni	
Donderdag 17 juni	
Vrijdag 18 juni	
Zaterdag 19 juni	
Zondag 20 juni	Vaderdag

TO-DO ZAKELIJK

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

TO-DO PRIVÉ

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

WEEK 24 · 2027

Maandag 14 juni

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar: _____

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 24 · 2027

Dinsdag 15 juni

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar: _____

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 24 · 2027

Woensdag 16 juni

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar:

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 24 · 2027

Donderdag 17 juni

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)

3 kortere taken

- [ ]
- [ ]
- [ ]

3 x onderhoud

- [ ]
- [ ]
- [ ]

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar:

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 24 · 2027

Vrijdag 18 juni

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)

3 kortere taken

- [ ]
- [ ]
- [ ]

3 x onderhoud

- [ ]
- [ ]
- [ ]

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar:

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 24 · 19 JUNI EN 20 JUNI 2027

Weekend & weekreflectie

Zaterdag 19 juni

TIJD

TIJD

TIJD

Zondag 20 juni · Vaderdag

TIJD

TIJD

TIJD

WEEKREFLECTIE · FASE 5 EN 6: RESULTAAT, BETEKENIS EN BORGING

Mijn energie deze week (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Weekdoel gehaald? ☐ ja ☐ deels ☐ nee

WAT GING GOED? MIJN LEUKSTE MOMENT

WAT HEB IK GELEERD?

MIJN RESULTAAT (VRUCHT) DEZE WEEK

VOLGENDE WEEK DOE IK ANDERS

FASE 4 · GEDRAG & ACTIE

Week 25

21 - 27 juni 2027

"Doorgaan als het tegenzit: daar groeit de stam."

WEEKREGIE

1 · BEWUSTWORDING
Wat zie ik? Wat vraagt aandacht?

2 · GEDRAG
Welk gedrag zet ik in?

3 · ACTIE
Mijn top 3 van deze week

4 · RESULTAAT
Vrijdag kan ik zeggen dat...

WEEKOVERZICHT

Klik op een dag voor je dagpagina met notities

Maandag 21 juni	
Dinsdag 22 juni	
Woensdag 23 juni	
Donderdag 24 juni	
Vrijdag 25 juni	
Zaterdag 26 juni	
Zondag 27 juni	

TO-DO ZAKELIJK

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

TO-DO PRIVÉ

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

WEEK 25 · 2027

Maandag 21 juni

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar: _____

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 25 · 2027

Dinsdag 22 juni

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar: _____

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 25 · 2027

Woensdag 23 juni

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar: _____

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 25 · 2027

Donderdag 24 juni

M D W **D** V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar: _____

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 25 · 2027

Vrijdag 25 juni

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar: _____

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 25 · 26 JUNI EN 27 JUNI 2027

Weekend & weekreflectie

Zaterdag 26 juni

TIJD

TIJD

TIJD

Zondag 27 juni

TIJD

TIJD

TIJD

WEEKREFLECTIE · FASE 5 EN 6: RESULTAAT, BETEKENIS EN BORGING

Mijn energie deze week (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Weekdoel gehaald? ☐ ja ☐ deels ☐ nee

WAT GING GOED? MIJN LEUKSTE MOMENT

WAT HEB IK GELEERD?

MIJN RESULTAAT (VRUCHT) DEZE WEEK

VOLGENDE WEEK DOE IK ANDERS

FASE 5 · RESULTAAT & BETEKENIS

Maand check-up · juni

Mijn cijfer voor deze maand ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ Omzet €

MIJN VRUCHTEN

Welke doelen bereikte ik? Waar ben ik trots op?

MIJN GROOTSTE UITDAGING

En hoe ging ik ermee om?

WAT GING MIS EN WAT LEER IK ERVAN?

Wat had beter gekund?

HEB IK GOED VOOR MEZELF GEZORGD?

Zo ja, hoe? Zo nee, wat verbeter ik?

HIER BEN IK DANKBAAR VOOR

ENERGIEGEVERS & ENERGIEVRETERS

Wat gaf, wat kostte energie?

HOE GELUKKIG VOEL IK ME?

☹ ☹ ☹ 😐 🙂 🙂 🙂

WAT KAN IK DOEN OM DIT TE VERGROTEN?

FASE 6 · INTEGRATIE & BORGING

Vooruitblik · juli

GEWOONTETRACKER JUNI

	1	2	3	4	**5**	**6**	7	8	9	10	11	**12**	**13**	14	15	16	17	18	**19**	**20**	21	22	23	24	25	**26**	**27**	28	29	30
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

WAT HEB IK GEBORGD?

Wat doe ik nu vanzelf?

MIJN DOELEN VOOR JULI

WAAR WERK IK AAN ZODAT MIJN TOEKOMSTIGE IK ME DANKBAAR IS?

CHECKLIST MAANDWISSEL

- [ ] Jaardoelen en doelkaarten nagelezen
- [ ] Openstaande to-do's overgezet naar volgende maand
- [ ] Financiële tracker en jaaroverzicht bijgewerkt
- [ ] Verjaardagen en deadlines van volgende maand ingevuld
- [ ] Maandplan voor volgende maand gemaakt

FASE 5 · RESULTAAT

Financiële tracker · juni

Wat je meet, krijgt aandacht. Vul wekelijks in en zet het totaal in je jaaroverzicht.

Inkomsten	W1	W2	W3	W4	W5	Totaal	Budget	+/-
TOTAAL								

Uitgaven	W1	W2	W3	W4	W5	Totaal	Budget	+/-
TOTAAL								

RESULTAAT DEZE MAAND

€ _____

WAT VALT ME OP?

RUIMTE VOOR IDEEËN, SCHEMA'S EN MINDMAPS

Notities · juni

MAAND 7 · SEIZOEN

Juli 2027

	MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO
WK 26				1	2	3	4
WK 27	5	6	7	8	9	10	11
WK 28	12	13	14	15	16	17	18
WK 29	19	20	21	22	23	24	25
WK 30	26	27	28	29	30	31	

TO-DO ZAKELIJK

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

TO-DO PRIVÉ

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

FASE 3 · KEUZES & FOCUS

Maandplan · juli

1 · BEWUSTWORDING
Wat vraagt deze maand aandacht?

2 · GEDRAG
Welk gedrag zet ik bewust in?

3 · ACTIE
Mijn 3 belangrijkste acties

4 · RESULTAAT
Deze maand is geslaagd als...

MENSEN DIE IK WIL SPREKEN
Klanten, netwerk, partners

WIL IK LEREN OF ERVAREN
Boek, training, event

ZICHTBAARHEID & CONTENT
Wat deel ik deze maand?

VERJAARDAGEN

DEADLINES & DATA

OMZETDOEL

€

AANTAL KLANTEN

MIJN WOORD VOOR DEZE MAAND

FASE 4 · GEDRAG & ACTIE

Week 26

28 juni - 4 juli 2027

"Ik bouw geen motivatie. Ik bouw beweging."

WEEKREGIE

1 · BEWUSTWORDING
Wat zie ik? Wat vraagt aandacht?

2 · GEDRAG
Welk gedrag zet ik in?

3 · ACTIE
Mijn top 3 van deze week

4 · RESULTAAT
Vrijdag kan ik zeggen dat...

WEEKOVERZICHT
Klik op een dag voor je dagpagina met notities

Maandag 28 juni	
Dinsdag 29 juni	
Woensdag 30 juni	
Donderdag 1 juli	
Vrijdag 2 juli	
Zaterdag 3 juli	
Zondag 4 juli	

TO-DO ZAKELIJK

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

TO-DO PRIVÉ

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

WEEK 26 · 2027

Maandag 28 juni

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar: _____

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 26 · 2027

Dinsdag 29 juni

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar: _____

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 26 · 2027

Woensdag 30 juni

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar: _____

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 26 · 2027

Donderdag 1 juli

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar: _____

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 26 · 2027

Vrijdag 2 juli

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)

3 kortere taken

- [ ]
- [ ]
- [ ]

3 x onderhoud

- [ ]
- [ ]
- [ ]

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar:

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 26 · 3 JULI EN 4 JULI 2027

Weekend & weekreflectie

Zaterdag 3 juli

TIJD

TIJD

TIJD

Zondag 4 juli

TIJD

TIJD

TIJD

WEEKREFLECTIE · FASE 5 EN 6: RESULTAAT, BETEKENIS EN BORGING

Mijn energie deze week (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Weekdoel gehaald? ☐ ja ☐ deels ☐ nee

WAT GING GOED? MIJN LEUKSTE MOMENT

WAT HEB IK GELEERD?

MIJN RESULTAAT (VRUCHT) DEZE WEEK

VOLGENDE WEEK DOE IK ANDERS

FASE 4 · GEDRAG & ACTIE

Week 27

5 – 11 juli 2027

"Bewustwording zonder gedrag blijft een goed voornemen."

WEEKREGIE

1 · BEWUSTWORDING
Wat zie ik? Wat vraagt aandacht?

2 · GEDRAG
Welk gedrag zet ik in?

3 · ACTIE
Mijn top 3 van deze week

4 · RESULTAAT
Vrijdag kan ik zeggen dat…

WEEKOVERZICHT
Klik op een dag voor je dagpagina met notities

Maandag 5 juli	
Dinsdag 6 juli	
Woensdag 7 juli	
Donderdag 8 juli	
Vrijdag 9 juli	
Zaterdag 10 juli	
Zondag 11 juli	

TO-DO ZAKELIJK

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

TO-DO PRIVÉ

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

WEEK 27 · 2027

Maandag 5 juli

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar: _____

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 27 · 2027

Dinsdag 6 juli

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar: _____

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 27 · 2027

Woensdag 7 juli

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar:

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 27 · 2027

Donderdag 8 juli

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar: _____

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 27 · 2027

Vrijdag 9 juli

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar: _____

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 27 · 10 JULI EN 11 JULI 2027

Weekend & weekreflectie

Zaterdag 10 juli

TIJD

TIJD

TIJD

Zondag 11 juli

TIJD

TIJD

TIJD

WEEKREFLECTIE · FASE 5 EN 6: RESULTAAT, BETEKENIS EN BORGING

Mijn energie deze week (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Weekdoel gehaald? ☐ ja ☐ deels ☐ nee

WAT GING GOED? MIJN LEUKSTE MOMENT

WAT HEB IK GELEERD?

MIJN RESULTAAT (VRUCHT) DEZE WEEK

VOLGENDE WEEK DOE IK ANDERS

FASE 4 · GEDRAG & ACTIE

Week 28

12 - 18 juli 2027

"Kleine stappen, elke week. Zo groeit een stam."

WEEKREGIE

1 · BEWUSTWORDING
Wat zie ik? Wat vraagt aandacht?

2 · GEDRAG
Welk gedrag zet ik in?

3 · ACTIE
Mijn top 3 van deze week

4 · RESULTAAT
Vrijdag kan ik zeggen dat...

WEEKOVERZICHT

Klik op een dag voor je dagpagina met notities

Maandag 12 juli	
Dinsdag 13 juli	
Woensdag 14 juli	
Donderdag 15 juli	
Vrijdag 16 juli	
Zaterdag 17 juli	
Zondag 18 juli	

TO-DO ZAKELIJK

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

TO-DO PRIVÉ

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

WEEK 28 · 2027

Maandag 12 juli

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar: _____

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 28 · 2027

Dinsdag 13 juli

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar: _____

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 28 · 2027

Woensdag 14 juli

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar: _____

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 28 · 2027

Donderdag 15 juli

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)

3 kortere taken

- [ ]
- [ ]
- [ ]

3 x onderhoud

- [ ]
- [ ]
- [ ]

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar:

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 28 · 2027

Vrijdag 16 juli

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar: _____

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 28 · 17 JULI EN 18 JULI 2027

Weekend & weekreflectie

Zaterdag 17 juli

TIJD

TIJD

TIJD

Zondag 18 juli

TIJD

TIJD

TIJD

WEEKREFLECTIE · FASE 5 EN 6: RESULTAAT, BETEKENIS EN BORGING

Mijn energie deze week (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Weekdoel gehaald? ☐ ja ☐ deels ☐ nee

WAT GING GOED? MIJN LEUKSTE MOMENT

WAT HEB IK GELEERD?

MIJN RESULTAAT (VRUCHT) DEZE WEEK

VOLGENDE WEEK DOE IK ANDERS

FASE 4 · GEDRAG & ACTIE

Week 29

19 - 25 juli 2027

"Regie begint bij kiezen wat je niet doet."

WEEKREGIE

1 · BEWUSTWORDING
Wat zie ik? Wat vraagt aandacht?

2 · GEDRAG
Welk gedrag zet ik in?

3 · ACTIE
Mijn top 3 van deze week

4 · RESULTAAT
Vrijdag kan ik zeggen dat...

WEEKOVERZICHT

Klik op een dag voor je dagpagina met notities

Maandag 19 juli	
Dinsdag 20 juli	
Woensdag 21 juli	
Donderdag 22 juli	
Vrijdag 23 juli	
Zaterdag 24 juli	
Zondag 25 juli	

TO-DO ZAKELIJK

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

TO-DO PRIVÉ

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

WEEK 29 · 2027

Maandag 19 juli

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar: _____

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 29 · 2027

Dinsdag 20 juli

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar: _____

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 29 · 2027

Woensdag 21 juli

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar: _____

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 29 · 2027

Donderdag 22 juli

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)

3 kortere taken

- [ ]
- [ ]
- [ ]

3 x onderhoud

- [ ]
- [ ]
- [ ]

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar:

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 29 · 2027

Vrijdag 23 juli

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar: _____

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 29 · 24 JULI EN 25 JULI 2027

Weekend & weekreflectie

Zaterdag 24 juli

TIJD

TIJD

TIJD

Zondag 25 juli

TIJD

TIJD

TIJD

WEEKREFLECTIE · FASE 5 EN 6: RESULTAAT, BETEKENIS EN BORGING

Mijn energie deze week (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Weekdoel gehaald? ☐ ja ☐ deels ☐ nee

WAT GING GOED? MIJN LEUKSTE MOMENT

WAT HEB IK GELEERD?

MIJN RESULTAAT (VRUCHT) DEZE WEEK

VOLGENDE WEEK DOE IK ANDERS

FASE 4 · GEDRAG & ACTIE

Week 30

26 juli - 1 augustus 2027

"Je resultaat van morgen staat in je agenda van vandaag."

WEEKREGIE

1 · BEWUSTWORDING
Wat zie ik? Wat vraagt aandacht?

2 · GEDRAG
Welk gedrag zet ik in?

3 · ACTIE
Mijn top 3 van deze week

4 · RESULTAAT
Vrijdag kan ik zeggen dat...

WEEKOVERZICHT
Klik op een dag voor je dagpagina met notities

Maandag 26 juli	
Dinsdag 27 juli	
Woensdag 28 juli	
Donderdag 29 juli	
Vrijdag 30 juli	
Zaterdag 31 juli	
Zondag 1 augustus	

TO-DO ZAKELIJK

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

TO-DO PRIVÉ

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

WEEK 30 · 2027

Maandag 26 juli

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar: _____

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 30 · 2027

Dinsdag 27 juli

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)

3 kortere taken

- [ ]
- [ ]
- [ ]

3 x onderhoud

- [ ]
- [ ]
- [ ]

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar:

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 30 · 2027

Woensdag 28 juli

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)

3 kortere taken

- [ ]
- [ ]
- [ ]

3 x onderhoud

- [ ]
- [ ]
- [ ]

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar:

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 30 · 2027

Donderdag 29 juli

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)

3 kortere taken

- [ ]
- [ ]
- [ ]

3 x onderhoud

- [ ]
- [ ]
- [ ]

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar:

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 30 · 2027

Vrijdag 30 juli

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)

3 kortere taken

- [ ]
- [ ]
- [ ]

3 x onderhoud

- [ ]
- [ ]
- [ ]

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar:

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 30 · 31 JULI EN 1 AUGUSTUS 2027

Weekend & weekreflectie

Zaterdag 31 juli

TIJD

TIJD

TIJD

Zondag 1 augustus

TIJD

TIJD

TIJD

WEEKREFLECTIE · FASE 5 EN 6: RESULTAAT, BETEKENIS EN BORGING

Mijn energie deze week (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Weekdoel gehaald? ☐ ja ☐ deels ☐ nee

WAT GING GOED? MIJN LEUKSTE MOMENT

WAT HEB IK GELEERD?

MIJN RESULTAAT (VRUCHT) DEZE WEEK

VOLGENDE WEEK DOE IK ANDERS

FASE 5 · RESULTAAT & BETEKENIS

Maand check-up · juli

Mijn cijfer voor deze maand ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ Omzet €

MIJN VRUCHTEN

Welke doelen bereikte ik? Waar ben ik trots op?

MIJN GROOTSTE UITDAGING

En hoe ging ik ermee om?

WAT GING MIS EN WAT LEER IK ERVAN?

Wat had beter gekund?

HEB IK GOED VOOR MEZELF GEZORGD?

Zo ja, hoe? Zo nee, wat verbeter ik?

HIER BEN IK DANKBAAR VOOR

ENERGIEGEVERS & ENERGIEVRETERS

Wat gaf, wat kostte energie?

HOE GELUKKIG VOEL IK ME?

☹ ☹ ☹ 😐 🙂 🙂 🙂

WAT KAN IK DOEN OM DIT TE VERGROTEN?

FASE 6 · INTEGRATIE & BORGING

Vooruitblik · augustus

GEWOONTETRACKER JULI

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

WAT HEB IK GEBORGD?

Wat doe ik nu vanzelf?

MIJN DOELEN VOOR AUGUSTUS

WAAR WERK IK AAN ZODAT MIJN TOEKOMSTIGE IK ME DANKBAAR IS?

CHECKLIST MAANDWISSEL

- [ ] Jaardoelen en doelkaarten nagelezen
- [ ] Openstaande to-do's overgezet naar volgende maand
- [ ] Financiële tracker en jaaroverzicht bijgewerkt
- [ ] Verjaardagen en deadlines van volgende maand ingevuld
- [ ] Maandplan voor volgende maand gemaakt

FASE 5 · RESULTAAT

Financiële tracker · juli

Wat je meet, krijgt aandacht. Vul wekelijks in en zet het totaal in je jaaroverzicht.

Inkomsten	W1	W2	W3	W4	W5	Totaal	Budget	+/-
TOTAAL								

Uitgaven	W1	W2	W3	W4	W5	Totaal	Budget	+/-
TOTAAL								

RESULTAAT DEZE MAAND

€ _____

WAT VALT ME OP?

RUIMTE VOOR IDEEËN, SCHEMA'S EN MINDMAPS

Notities · juli

MAAND 8 · SEIZOEN

Augustus 2027

	MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO
WK 30							1
WK 31	2	3	4	5	6	7	8
WK 32	9	10	11	12	13	14	15
WK 33	16	17	18	19	20	21	22
WK 34	23	24	25	26	27	28	29
WK 35	30	31					

TO-DO ZAKELIJK

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

TO-DO PRIVÉ

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

FASE 3 · KEUZES & FOCUS

Maandplan · augustus

1 · BEWUSTWORDING
Wat vraagt deze maand aandacht?

2 · GEDRAG
Welk gedrag zet ik bewust in?

3 · ACTIE
Mijn 3 belangrijkste acties

4 · RESULTAAT
Deze maand is geslaagd als...

MENSEN DIE IK WIL SPREKEN
Klanten, netwerk, partners

WIL IK LEREN OF ERVAREN
Boek, training, event

ZICHTBAARHEID & CONTENT
Wat deel ik deze maand?

VERJAARDAGEN

DEADLINES & DATA

OMZETDOEL

€

AANTAL KLANTEN

MIJN WOORD VOOR DEZE MAAND

FASE 4 · GEDRAG & ACTIE

Week 31

2 - 8 augustus 2027

"Wortels eerst. Vruchten volgen."

WEEKREGIE

1 · BEWUSTWORDING
Wat zie ik? Wat vraagt aandacht?

2 · GEDRAG
Welk gedrag zet ik in?

3 · ACTIE
Mijn top 3 van deze week

4 · RESULTAAT
Vrijdag kan ik zeggen dat...

WEEKOVERZICHT
Klik op een dag voor je dagpagina met notities

Maandag 2 augustus	
Dinsdag 3 augustus	
Woensdag 4 augustus	
Donderdag 5 augustus	
Vrijdag 6 augustus	
Zaterdag 7 augustus	
Zondag 8 augustus	

TO-DO ZAKELIJK

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

TO-DO PRIVÉ

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

WEEK 31 · 2027

Maandag 2 augustus

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar: _____

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 31 · 2027

Dinsdag 3 augustus

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar:

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 31 · 2027

Woensdag 4 augustus

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)

3 kortere taken

- [ ]
- [ ]
- [ ]

3 x onderhoud

- [ ]
- [ ]
- [ ]

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar:

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD AFSPRAAK / MET WIE

NOTITIES

TIJD AFSPRAAK / MET WIE

NOTITIES

TIJD AFSPRAAK / MET WIE

NOTITIES

TIJD AFSPRAAK / MET WIE

NOTITIES

TIJD AFSPRAAK / MET WIE

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 31 · 2027

Donderdag 5 augustus

M D W **D** V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar: _____

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 31 · 2027

Vrijdag 6 augustus

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar: _____

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 31 · 7 AUGUSTUS EN 8 AUGUSTUS 2027

Weekend & weekreflectie

Zaterdag 7 augustus

TIJD

TIJD

TIJD

Zondag 8 augustus

TIJD

TIJD

TIJD

WEEKREFLECTIE · FASE 5 EN 6: RESULTAAT, BETEKENIS EN BORGING

Mijn energie deze week (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Weekdoel gehaald? ☐ ja ☐ deels ☐ nee

WAT GING GOED? MIJN LEUKSTE MOMENT

WAT HEB IK GELEERD?

MIJN RESULTAAT (VRUCHT) DEZE WEEK

VOLGENDE WEEK DOE IK ANDERS

FASE 4 · GEDRAG & ACTIE

Week 32

9 - 15 augustus 2027

"Wat aandacht krijgt, groeit."

WEEKREGIE

1 · BEWUSTWORDING
Wat zie ik? Wat vraagt aandacht?

2 · GEDRAG
Welk gedrag zet ik in?

3 · ACTIE
Mijn top 3 van deze week

4 · RESULTAAT
Vrijdag kan ik zeggen dat...

WEEKOVERZICHT
Klik op een dag voor je dagpagina met notities

Maandag 9 augustus	
Dinsdag 10 augustus	
Woensdag 11 augustus	
Donderdag 12 augustus	
Vrijdag 13 augustus	
Zaterdag 14 augustus	
Zondag 15 augustus	

TO-DO ZAKELIJK

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

TO-DO PRIVÉ

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

WEEK 32 · 2027

Maandag 9 augustus

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar: _____

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 32 · 2027

Dinsdag 10 augustus

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar: _____

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 32 · 2027

Woensdag 11 augustus

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar: _____

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 32 · 2027

Donderdag 12 augustus

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar: _____

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 32 · 2027

Vrijdag 13 augustus

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar: _____

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 32 · 14 AUGUSTUS EN 15 AUGUSTUS 2027

Weekend & weekreflectie

Zaterdag 14 augustus

TIJD

TIJD

TIJD

Zondag 15 augustus

TIJD

TIJD

TIJD

WEEKREFLECTIE · FASE 5 EN 6: RESULTAAT, BETEKENIS EN BORGING

Mijn energie deze week (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Weekdoel gehaald? ☐ ja ☐ deels ☐ nee

WAT GING GOED? MIJN LEUKSTE MOMENT

WAT HEB IK GELEERD?

MIJN RESULTAAT (VRUCHT) DEZE WEEK

VOLGENDE WEEK DOE IK ANDERS

FASE 4 · GEDRAG & ACTIE

Week 33

16 - 22 augustus 2027

"Energie is je kapitaal. Plan het net zo serieus als je omzet."

WEEKREGIE

1 · BEWUSTWORDING
Wat zie ik? Wat vraagt aandacht?

2 · GEDRAG
Welk gedrag zet ik in?

3 · ACTIE
Mijn top 3 van deze week

4 · RESULTAAT
Vrijdag kan ik zeggen dat...

WEEKOVERZICHT

Klik op een dag voor je dagpagina met notities

Maandag 16 augustus	
Dinsdag 17 augustus	
Woensdag 18 augustus	
Donderdag 19 augustus	
Vrijdag 20 augustus	
Zaterdag 21 augustus	
Zondag 22 augustus	

TO-DO ZAKELIJK

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

TO-DO PRIVÉ

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

WEEK 33 · 2027

Maandag 16 augustus

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar: _____

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 33 · 2027

Dinsdag 17 augustus

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)

3 kortere taken

- [ ]
- [ ]
- [ ]

3 x onderhoud

- [ ]
- [ ]
- [ ]

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar:

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 33 · 2027

Woensdag 18 augustus

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)

3 kortere taken

- [ ]
- [ ]
- [ ]

3 x onderhoud

- [ ]
- [ ]
- [ ]

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar:

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD AFSPRAAK / MET WIE

NOTITIES

TIJD AFSPRAAK / MET WIE

NOTITIES

TIJD AFSPRAAK / MET WIE

NOTITIES

TIJD AFSPRAAK / MET WIE

NOTITIES

TIJD AFSPRAAK / MET WIE

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 33 · 2027

Donderdag 19 augustus

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar: _____

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 33 · 2027

Vrijdag 20 augustus

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)

3 kortere taken

- [ ]
- [ ]
- [ ]

3 x onderhoud

- [ ]
- [ ]
- [ ]

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar:

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 33 · 21 AUGUSTUS EN 22 AUGUSTUS 2027

Weekend & weekreflectie

Zaterdag 21 augustus

TIJD

TIJD

TIJD

Zondag 22 augustus

TIJD

TIJD

TIJD

WEEKREFLECTIE · FASE 5 EN 6: RESULTAAT, BETEKENIS EN BORGING

Mijn energie deze week (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Weekdoel gehaald? ☐ ja ☐ deels ☐ nee

WAT GING GOED? MIJN LEUKSTE MOMENT

WAT HEB IK GELEERD?

MIJN RESULTAAT (VRUCHT) DEZE WEEK

VOLGENDE WEEK DOE IK ANDERS

FASE 4 · GEDRAG & ACTIE

Week 34

23 - 29 augustus 2027

"Een doel zonder actie is een wens. Actie zonder doel is drukte."

WEEKREGIE

1 · BEWUSTWORDING
Wat zie ik? Wat vraagt aandacht?

2 · GEDRAG
Welk gedrag zet ik in?

3 · ACTIE
Mijn top 3 van deze week

4 · RESULTAAT
Vrijdag kan ik zeggen dat...

WEEKOVERZICHT
Klik op een dag voor je dagpagina met notities

Maandag 23 augustus	
Dinsdag 24 augustus	
Woensdag 25 augustus	
Donderdag 26 augustus	
Vrijdag 27 augustus	
Zaterdag 28 augustus	
Zondag 29 augustus	

TO-DO ZAKELIJK

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

TO-DO PRIVÉ

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

WEEK 34 · 2027

Maandag 23 augustus

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)

3 kortere taken

- ☐
- ☐
- ☐

3 x onderhoud

- ☐
- ☐
- ☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar:

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 34 · 2027

Dinsdag 24 augustus

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)

3 kortere taken

- [ ]
- [ ]
- [ ]

3 x onderhoud

- [ ]
- [ ]
- [ ]

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar:

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 34 · 2027

Woensdag 25 augustus

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar: _____

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 34 · 2027

Donderdag 26 augustus

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)

3 kortere taken

- [ ]
- [ ]
- [ ]

3 x onderhoud

- [ ]
- [ ]
- [ ]

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar:

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 34 · 2027

Vrijdag 27 augustus

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)

3 kortere taken

- [ ]
- [ ]
- [ ]

3 x onderhoud

- [ ]
- [ ]
- [ ]

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar:

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 34 · 28 AUGUSTUS EN 29 AUGUSTUS 2027

Weekend & weekreflectie

Zaterdag 28 augustus

TIJD

TIJD

TIJD

Zondag 29 augustus

TIJD

TIJD

TIJD

WEEKREFLECTIE · FASE 5 EN 6: RESULTAAT, BETEKENIS EN BORGING

Mijn energie deze week (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Weekdoel gehaald? ☐ ja ☐ deels ☐ nee

WAT GING GOED? MIJN LEUKSTE MOMENT

WAT HEB IK GELEERD?

MIJN RESULTAAT (VRUCHT) DEZE WEEK

VOLGENDE WEEK DOE IK ANDERS

FASE 5 · RESULTAAT & BETEKENIS

Maand check-up · augustus

Mijn cijfer voor deze maand 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Omzet €

MIJN VRUCHTEN

Welke doelen bereikte ik? Waar ben ik trots op?

MIJN GROOTSTE UITDAGING

En hoe ging ik ermee om?

WAT GING MIS EN WAT LEER IK ERVAN?

Wat had beter gekund?

HEB IK GOED VOOR MEZELF GEZORGD?

Zo ja, hoe? Zo nee, wat verbeter ik?

HIER BEN IK DANKBAAR VOOR

ENERGIEGEVERS & ENERGIEVRETERS

Wat gaf, wat kostte energie?

HOE GELUKKIG VOEL IK ME?



WAT KAN IK DOEN OM DIT TE VERGROTEN?

FASE 6 · INTEGRATIE & BORGING

Vooruitblik · september

GEWOONTETRACKER AUGUSTUS

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

WAT HEB IK GEBORGD?

Wat doe ik nu vanzelf?

MIJN DOELEN VOOR SEPTEMBER

WAAR WERK IK AAN ZODAT MIJN TOEKOMSTIGE IK ME DANKBAAR IS?

CHECKLIST MAANDWISSEL

- [ ] Jaardoelen en doelkaarten nagelezen
- [ ] Openstaande to-do's overgezet naar volgende maand
- [ ] Financiële tracker en jaaroverzicht bijgewerkt
- [ ] Verjaardagen en deadlines van volgende maand ingevuld
- [ ] Maandplan voor volgende maand gemaakt

FASE 5 · RESULTAAT

Financiële tracker · augustus

Wat je meet, krijgt aandacht. Vul wekelijks in en zet het totaal in je jaaroverzicht.

Inkomsten	W1	W2	W3	W4	W5	Totaal	Budget	+/-
TOTAAL								

Uitgaven	W1	W2	W3	W4	W5	Totaal	Budget	+/-
TOTAAL								

RESULTAAT DEZE MAAND

€ _____

WAT VALT ME OP?

RUIMTE VOOR IDEEËN, SCHEMA'S EN MINDMAPS

Notities · augustus

MAAND 9 · SEIZOEN

September 2027

	MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO
WK 35			1	2	3	4	5
WK 36	6	7	8	9	10	11	12
WK 37	13	14	15	16	17	18	19
WK 38	20	21 Prinsjesdag	22	23	24	25	26
WK 39	27	28	29	30			

TO-DO ZAKELIJK

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

TO-DO PRIVÉ

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

FASE 3 · KEUZES & FOCUS

Maandplan · september

1 · BEWUSTWORDING
Wat vraagt deze maand aandacht?

2 · GEDRAG
Welk gedrag zet ik bewust in?

3 · ACTIE
Mijn 3 belangrijkste acties

4 · RESULTAAT
Deze maand is geslaagd als...

MENSEN DIE IK WIL SPREKEN
Klanten, netwerk, partners

WIL IK LEREN OF ERVAREN
Boek, training, event

ZICHTBAARHEID & CONTENT
Wat deel ik deze maand?

VERJAARDAGEN

DEADLINES & DATA

OMZETDOEL

€

AANTAL KLANTEN

MIJN WOORD VOOR DEZE MAAND

FASE 4 · GEDRAG & ACTIE

Week 35

30 augustus - 5 september 2027

"Ritme verslaat wilskracht."

WEEKREGIE

1 · BEWUSTWORDING
Wat zie ik? Wat vraagt aandacht?

2 · GEDRAG
Welk gedrag zet ik in?

3 · ACTIE
Mijn top 3 van deze week

4 · RESULTAAT
Vrijdag kan ik zeggen dat...

WEEKOVERZICHT
Klik op een dag voor je dagpagina met notities

Maandag 30 augustus	
Dinsdag 31 augustus	
Woensdag 1 september	
Donderdag 2 september	
Vrijdag 3 september	
Zaterdag 4 september	
Zondag 5 september	

TO-DO ZAKELIJK

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

TO-DO PRIVÉ

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

WEEK 35 · 2027

Maandag 30 augustus

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)

3 kortere taken

- ☐
- ☐
- ☐

3 x onderhoud

- ☐
- ☐
- ☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar:

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 35 · 2027

Dinsdag 31 augustus

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar: _____

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 35 · 2027

Woensdag 1 september

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar: _____

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 35 · 2027

Donderdag 2 september

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)

3 kortere taken

- [ ]
- [ ]
- [ ]

3 x onderhoud

- [ ]
- [ ]
- [ ]

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar:

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

START
JAAR
DOELEN
JAN
FEB
MAA
APR
MEI
JUN
JUL
AUG
SEP
OKT
NOV
DEC
CONTACT
VERJAARD.
NOTITIES

WEEK 35 · 2027

Vrijdag 3 september

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar: _____

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 35 · 4 SEPTEMBER EN 5 SEPTEMBER 2027

Weekend & weekreflectie

Zaterdag 4 september

TIJD

TIJD

TIJD

Zondag 5 september

TIJD

TIJD

TIJD

WEEKREFLECTIE · FASE 5 EN 6: RESULTAAT, BETEKENIS EN BORGING

Mijn energie deze week (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Weekdoel gehaald? ☐ ja ☐ deels ☐ nee

WAT GING GOED? MIJN LEUKSTE MOMENT

WAT HEB IK GELEERD?

MIJN RESULTAAT (VRUCHT) DEZE WEEK

VOLGENDE WEEK DOE IK ANDERS

FASE 4 · GEDRAG & ACTIE

Week 36

6 - 12 september 2027

"Elke afspraak met een ander is ook een afspraak met jezelf."

WEEKREGIE

1 · BEWUSTWORDING
Wat zie ik? Wat vraagt aandacht?

2 · GEDRAG
Welk gedrag zet ik in?

3 · ACTIE
Mijn top 3 van deze week

4 · RESULTAAT
Vrijdag kan ik zeggen dat...

WEEKOVERZICHT
Klik op een dag voor je dagpagina met notities

Maandag 6 september	
Dinsdag 7 september	
Woensdag 8 september	
Donderdag 9 september	
Vrijdag 10 september	
Zaterdag 11 september	
Zondag 12 september	

TO-DO ZAKELIJK

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

TO-DO PRIVÉ

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

WEEK 36 · 2027

Maandag 6 september

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)

3 kortere taken

- ☐
- ☐
- ☐

3 x onderhoud

- ☐
- ☐
- ☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar:

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 36 · 2027

Dinsdag 7 september

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)

3 kortere taken

- [ ]
- [ ]
- [ ]

3 x onderhoud

- [ ]
- [ ]
- [ ]

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar:

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 36 · 2027

Woensdag 8 september

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar: _____

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 36 · 2027

Donderdag 9 september

M D W **D** V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar: _____

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

START
JAAR
DOELEN
JAN
FEB
MAA
APR
MEI
JUN
JUL
AUG
SEP
OKT
NOV
DEC
CONTACT
VERJAARD.
NOTITIES

WEEK 36 · 2027

Vrijdag 10 september

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar: _____

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 36 · 11 SEPTEMBER EN 12 SEPTEMBER 2027

Weekend & weekreflectie

Zaterdag 11 september

TIJD

TIJD

TIJD

Zondag 12 september

TIJD

TIJD

TIJD

WEEKREFLECTIE · FASE 5 EN 6: RESULTAAT, BETEKENIS EN BORGING

Mijn energie deze week (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Weekdoel gehaald? ☐ ja ☐ deels ☐ nee

WAT GING GOED? MIJN LEUKSTE MOMENT

WAT HEB IK GELEERD?

MIJN RESULTAAT (VRUCHT) DEZE WEEK

VOLGENDE WEEK DOE IK ANDERS

FASE 4 · GEDRAG & ACTIE

Week 37

13 - 19 september 2027

"Groei is geen sprint. Het is een seizoen."

WEEKREGIE

1 · BEWUSTWORDING
Wat zie ik? Wat vraagt aandacht?

2 · GEDRAG
Welk gedrag zet ik in?

3 · ACTIE
Mijn top 3 van deze week

4 · RESULTAAT
Vrijdag kan ik zeggen dat...

WEEKOVERZICHT

Klik op een dag voor je dagpagina met notities

Maandag 13 september	
Dinsdag 14 september	
Woensdag 15 september	
Donderdag 16 september	
Vrijdag 17 september	
Zaterdag 18 september	
Zondag 19 september	

TO-DO ZAKELIJK

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

TO-DO PRIVÉ

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

WEEK 37 · 2027

Maandag 13 september

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar:

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 37 · 2027

Dinsdag 14 september

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)

3 kortere taken

- ☐
- ☐
- ☐

3 x onderhoud

- ☐
- ☐
- ☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar:

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 37 · 2027

Woensdag 15 september

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar: _____

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 37 · 2027

Donderdag 16 september

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)

3 kortere taken

- [ ]
- [ ]
- [ ]

3 x onderhoud

- [ ]
- [ ]
- [ ]

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar:

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

START
JAAR
DOELEN
JAN
FEB
MAA
APR
MEI
JUN
JUL
AUG
SEP
OKT
NOV
DEC
CONTACT
VERJAARD.
NOTITIES

WEEK 37 · 2027

Vrijdag 17 september

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)

3 kortere taken

- [ ]
- [ ]
- [ ]

3 x onderhoud

- [ ]
- [ ]
- [ ]

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar:

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 37 · 18 SEPTEMBER EN 19 SEPTEMBER 2027

Weekend & weekreflectie

Zaterdag 18 september

TIJD

TIJD

TIJD

Zondag 19 september

TIJD

TIJD

TIJD

WEEKREFLECTIE · FASE 5 EN 6: RESULTAAT, BETEKENIS EN BORGING

Mijn energie deze week (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Weekdoel gehaald? ☐ ja ☐ deels ☐ nee

WAT GING GOED? MIJN LEUKSTE MOMENT

WAT HEB IK GELEERD?

MIJN RESULTAAT (VRUCHT) DEZE WEEK

VOLGENDE WEEK DOE IK ANDERS

FASE 4 · GEDRAG & ACTIE

Week 38

20 - 26 september 2027

"Je hoeft niet alles te doen. Wel het juiste."

WEEKREGIE

1 · BEWUSTWORDING
Wat zie ik? Wat vraagt aandacht?

2 · GEDRAG
Welk gedrag zet ik in?

3 · ACTIE
Mijn top 3 van deze week

4 · RESULTAAT
Vrijdag kan ik zeggen dat...

WEEKOVERZICHT

Klik op een dag voor je dagpagina met notities

Maandag 20 september	
Dinsdag 21 september	Prinsjesdag
Woensdag 22 september	
Donderdag 23 september	
Vrijdag 24 september	
Zaterdag 25 september	
Zondag 26 september	

TO-DO ZAKELIJK

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

TO-DO PRIVÉ

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

WEEK 38 · 2027

Maandag 20 september

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar: _____

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 38 · 2027 · PRINSJESDAG

Dinsdag 21 september

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)

3 kortere taken

- ☐
- ☐
- ☐

3 x onderhoud

- ☐
- ☐
- ☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar:

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 38 · 2027

Woensdag 22 september

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar: _____

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 38 · 2027

Donderdag 23 september

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)

3 kortere taken

- [ ]
- [ ]
- [ ]

3 x onderhoud

- [ ]
- [ ]
- [ ]

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar:

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

START
JAAR
DOELEN
JAN
FEB
MAA
APR
MEI
JUN
JUL
AUG
SEP
OKT
NOV
DEC
CONTACT
VERJAARD.
NOTITIES

WEEK 38 · 2027

Vrijdag 24 september

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)

3 kortere taken

- [ ]
- [ ]
- [ ]

3 x onderhoud

- [ ]
- [ ]
- [ ]

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar:

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 38 · 25 SEPTEMBER EN 26 SEPTEMBER 2027

Weekend & weekreflectie

Zaterdag 25 september

TIJD

TIJD

TIJD

Zondag 26 september

TIJD

TIJD

TIJD

WEEKREFLECTIE · FASE 5 EN 6: RESULTAAT, BETEKENIS EN BORGING

Mijn energie deze week (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Weekdoel gehaald? ☐ ja ☐ deels ☐ nee

WAT GING GOED? MIJN LEUKSTE MOMENT

WAT HEB IK GELEERD?

MIJN RESULTAAT (VRUCHT) DEZE WEEK

VOLGENDE WEEK DOE IK ANDERS

FASE 4 · GEDRAG & ACTIE

Week 39

27 september - 3 oktober 2027

"Reflectie is geen terugkijken. Het is vooruit sturen."

WEEKREGIE

1 · BEWUSTWORDING
Wat zie ik? Wat vraagt aandacht?

2 · GEDRAG
Welk gedrag zet ik in?

3 · ACTIE
Mijn top 3 van deze week

4 · RESULTAAT
Vrijdag kan ik zeggen dat...

WEEKOVERZICHT
Klik op een dag voor je dagpagina met notities

Maandag 27 september	
Dinsdag 28 september	
Woensdag 29 september	
Donderdag 30 september	
Vrijdag 1 oktober	
Zaterdag 2 oktober	
Zondag 3 oktober	

TO-DO ZAKELIJK

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

TO-DO PRIVÉ

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

WEEK 39 · 2027

Maandag 27 september

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar: _____

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 39 · 2027

Dinsdag 28 september

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar: _____

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 39 · 2027

Woensdag 29 september

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar: _____

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 39 · 2027

Donderdag 30 september

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar: _____

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 39 · 2027

Vrijdag 1 oktober

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)

3 kortere taken

- [ ]
- [ ]
- [ ]

3 x onderhoud

- [ ]
- [ ]
- [ ]

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar:

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD AFSPRAAK / MET WIE

NOTITIES

TIJD AFSPRAAK / MET WIE

NOTITIES

TIJD AFSPRAAK / MET WIE

NOTITIES

TIJD AFSPRAAK / MET WIE

NOTITIES

TIJD AFSPRAAK / MET WIE

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 39 · 2 OKTOBER EN 3 OKTOBER 2027

Weekend & weekreflectie

Zaterdag 2 oktober

TIJD

TIJD

TIJD

Zondag 3 oktober

TIJD

TIJD

TIJD

WEEKREFLECTIE · FASE 5 EN 6: RESULTAAT, BETEKENIS EN BORGING

Mijn energie deze week (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Weekdoel gehaald? ☐ ja ☐ deels ☐ nee

WAT GING GOED? MIJN LEUKSTE MOMENT

WAT HEB IK GELEERD?

MIJN RESULTAAT (VRUCHT) DEZE WEEK

VOLGENDE WEEK DOE IK ANDERS

FASE 5 · RESULTAAT & BETEKENIS

Maand check-up · september

Mijn cijfer voor deze maand 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Omzet €

MIJN VRUCHTEN
Welke doelen bereikte ik? Waar ben ik trots op?

MIJN GROOTSTE UITDAGING
En hoe ging ik ermee om?

WAT GING MIS EN WAT LEER IK ERVAN?
Wat had beter gekund?

HEB IK GOED VOOR MEZELF GEZORGD?
Zo ja, hoe? Zo nee, wat verbeter ik?

HIER BEN IK DANKBAAR VOOR

ENERGIEGEVERS & ENERGIEVRETERS
Wat gaf, wat kostte energie?

HOE GELUKKIG VOEL IK ME?



WAT KAN IK DOEN OM DIT TE VERGROTEN?

FASE 6 · INTEGRATIE & BORGING

Vooruitblik · oktober

GEWOONTETRACKER SEPTEMBER

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

WAT HEB IK GEBORGD?

Wat doe ik nu vanzelf?

MIJN DOELEN VOOR OKTOBER

WAAR WERK IK AAN ZODAT MIJN TOEKOMSTIGE IK ME DANKBAAR IS?

CHECKLIST MAANDWISSEL

- [ ] Jaardoelen en doelkaarten nagelezen
- [ ] Openstaande to-do's overgezet naar volgende maand
- [ ] Financiële tracker en jaaroverzicht bijgewerkt
- [ ] Verjaardagen en deadlines van volgende maand ingevuld
- [ ] Maandplan voor volgende maand gemaakt

FASE 5 · RESULTAAT

Financiële tracker · september

Wat je meet, krijgt aandacht. Vul wekelijks in en zet het totaal in je jaaroverzicht.

Inkomsten	W1	W2	W3	W4	W5	Totaal	Budget	+/-
TOTAAL								

Uitgaven	W1	W2	W3	W4	W5	Totaal	Budget	+/-
TOTAAL								

RESULTAAT DEZE MAAND

€ _____

WAT VALT ME OP?

RUIMTE VOOR IDEEËN, SCHEMA'S EN MINDMAPS

Notities · september

MAAND 10 · SEIZOEN

Oktober 2027

	MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO
WK 39					1	2	3
WK 40	4	5	6	7	8	9	10
WK 41	11	12	13	14	15	16	17
WK 42	18	19	20	21	22	23	24
WK 43	25	26	27	28	29	30	31

TO-DO ZAKELIJK

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

TO-DO PRIVÉ

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

FASE 3 · KEUZES & FOCUS

Maandplan · oktober

1 · BEWUSTWORDING
Wat vraagt deze maand aandacht?

2 · GEDRAG
Welk gedrag zet ik bewust in?

3 · ACTIE
Mijn 3 belangrijkste acties

4 · RESULTAAT
Deze maand is geslaagd als...

MENSEN DIE IK WIL SPREKEN
Klanten, netwerk, partners

WIL IK LEREN OF ERVAREN
Boek, training, event

ZICHTBAARHEID & CONTENT
Wat deel ik deze maand?

VERJAARDAGEN

DEADLINES & DATA

OMZETDOEL

€

AANTAL KLANTEN

MIJN WOORD VOOR DEZE MAAND

FASE 4 · GEDRAG & ACTIE

Week 40

4 – 10 oktober 2027

"Vakmanschap is herhaling met aandacht."

WEEKREGIE

1 · BEWUSTWORDING
Wat zie ik? Wat vraagt aandacht?

2 · GEDRAG
Welk gedrag zet ik in?

3 · ACTIE
Mijn top 3 van deze week

4 · RESULTAAT
Vrijdag kan ik zeggen dat…

WEEKOVERZICHT
Klik op een dag voor je dagpagina met notities

Maandag 4 oktober	
Dinsdag 5 oktober	
Woensdag 6 oktober	
Donderdag 7 oktober	
Vrijdag 8 oktober	
Zaterdag 9 oktober	
Zondag 10 oktober	

TO-DO ZAKELIJK

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

TO-DO PRIVÉ

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

WEEK 40 · 2027

Maandag 4 oktober

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)

3 kortere taken

- [ ]
- [ ]
- [ ]

3 x onderhoud

- [ ]
- [ ]
- [ ]

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar:

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 40 · 2027

Dinsdag 5 oktober

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)

3 kortere taken

- [ ]
- [ ]
- [ ]

3 x onderhoud

- [ ]
- [ ]
- [ ]

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar:

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD AFSPRAAK / MET WIE

NOTITIES

TIJD AFSPRAAK / MET WIE

NOTITIES

TIJD AFSPRAAK / MET WIE

NOTITIES

TIJD AFSPRAAK / MET WIE

NOTITIES

TIJD AFSPRAAK / MET WIE

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 40 · 2027

Woensdag 6 oktober

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar: _____

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 40 · 2027

Donderdag 7 oktober

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar: _____

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 40 · 2027

Vrijdag 8 oktober

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar: _____

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 40 · 9 OKTOBER EN 10 OKTOBER 2027

Weekend & weekreflectie

Zaterdag 9 oktober

TIJD

TIJD

TIJD

Zondag 10 oktober

TIJD

TIJD

TIJD

WEEKREFLECTIE · FASE 5 EN 6: RESULTAAT, BETEKENIS EN BORGING

Mijn energie deze week (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Weekdoel gehaald? ☐ ja ☐ deels ☐ nee

WAT GING GOED? MIJN LEUKSTE MOMENT

WAT HEB IK GELEERD?

MIJN RESULTAAT (VRUCHT) DEZE WEEK

VOLGENDE WEEK DOE IK ANDERS

FASE 4 · GEDRAG & ACTIE

Week 41

11 - 17 oktober 2027

> *"Zeg ja tegen je doel, en nee tegen wat je ervan afhoudt."*

WEEKREGIE

1 · BEWUSTWORDING
Wat zie ik? Wat vraagt aandacht?

2 · GEDRAG
Welk gedrag zet ik in?

3 · ACTIE
Mijn top 3 van deze week

4 · RESULTAAT
Vrijdag kan ik zeggen dat...

WEEKOVERZICHT
Klik op een dag voor je dagpagina met notities

Maandag 11 oktober	
Dinsdag 12 oktober	
Woensdag 13 oktober	
Donderdag 14 oktober	
Vrijdag 15 oktober	
Zaterdag 16 oktober	
Zondag 17 oktober	

TO-DO ZAKELIJK

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

TO-DO PRIVÉ

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

WEEK 41 · 2027

Maandag 11 oktober

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar: _____

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 41 · 2027

Dinsdag 12 oktober

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar: _____

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 41 · 2027

Woensdag 13 oktober

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar: _____

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 41 · 2027

Donderdag 14 oktober

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar: _____

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 41 · 2027

Vrijdag 15 oktober

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar: _____

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 41 · 16 OKTOBER EN 17 OKTOBER 2027

Weekend & weekreflectie

Zaterdag 16 oktober

TIJD

TIJD

TIJD

Zondag 17 oktober

TIJD

TIJD

TIJD

WEEKREFLECTIE · FASE 5 EN 6: RESULTAAT, BETEKENIS EN BORGING

Mijn energie deze week (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Weekdoel gehaald? ☐ ja ☐ deels ☐ nee

WAT GING GOED? MIJN LEUKSTE MOMENT

WAT HEB IK GELEERD?

MIJN RESULTAAT (VRUCHT) DEZE WEEK

VOLGENDE WEEK DOE IK ANDERS

FASE 4 · GEDRAG & ACTIE

Week 42

18 - 24 oktober 2027

"Wat je deze week borgt, hoef je volgende week niet opnieuw te bedenken."

WEEKREGIE

1 · BEWUSTWORDING
Wat zie ik? Wat vraagt aandacht?

2 · GEDRAG
Welk gedrag zet ik in?

3 · ACTIE
Mijn top 3 van deze week

4 · RESULTAAT
Vrijdag kan ik zeggen dat...

WEEKOVERZICHT
Klik op een dag voor je dagpagina met notities

Maandag 18 oktober	
Dinsdag 19 oktober	
Woensdag 20 oktober	
Donderdag 21 oktober	
Vrijdag 22 oktober	
Zaterdag 23 oktober	
Zondag 24 oktober	

TO-DO ZAKELIJK

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

TO-DO PRIVÉ

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

WEEK 42 · 2027

Maandag 18 oktober

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar: _____

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 42 · 2027

Dinsdag 19 oktober

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar: _____

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 42 · 2027

Woensdag 20 oktober

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar: _____

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 42 · 2027

Donderdag 21 oktober

M D W **D** V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)

3 kortere taken

- [ ]
- [ ]
- [ ]

3 x onderhoud

- [ ]
- [ ]
- [ ]

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar:

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

START
JAAR
DOELEN
JAN
FEB
MAA
APR
MEI
JUN
JUL
AUG
SEP
OKT
NOV
DEC
CONTACT
VERJAARD.
NOTITIES

WEEK 42 · 2027

Vrijdag 22 oktober

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar: _____

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 42 · 23 OKTOBER EN 24 OKTOBER 2027

Weekend & weekreflectie

Zaterdag 23 oktober

TIJD

TIJD

TIJD

Zondag 24 oktober

TIJD

TIJD

TIJD

WEEKREFLECTIE · FASE 5 EN 6: RESULTAAT, BETEKENIS EN BORGING

Mijn energie deze week (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Weekdoel gehaald? ☐ ja ☐ deels ☐ nee

WAT GING GOED? MIJN LEUKSTE MOMENT

WAT HEB IK GELEERD?

MIJN RESULTAAT (VRUCHT) DEZE WEEK

VOLGENDE WEEK DOE IK ANDERS

FASE 4 · GEDRAG & ACTIE

Week 43

25 - 31 oktober 2027

"Gedrag verandert pas echt als je systeem verandert."

WEEKREGIE

1 · BEWUSTWORDING
Wat zie ik? Wat vraagt aandacht?

2 · GEDRAG
Welk gedrag zet ik in?

3 · ACTIE
Mijn top 3 van deze week

4 · RESULTAAT
Vrijdag kan ik zeggen dat...

WEEKOVERZICHT
Klik op een dag voor je dagpagina met notities

Maandag 25 oktober	
Dinsdag 26 oktober	
Woensdag 27 oktober	
Donderdag 28 oktober	
Vrijdag 29 oktober	
Zaterdag 30 oktober	
Zondag 31 oktober	

TO-DO ZAKELIJK

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

TO-DO PRIVÉ

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

WEEK 43 · 2027

Maandag 25 oktober

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)

3 kortere taken

- [ ]
- [ ]
- [ ]

3 x onderhoud

- [ ]
- [ ]
- [ ]

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar:

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 43 · 2027

Dinsdag 26 oktober

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar: _____

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 43 · 2027

Woensdag 27 oktober

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)

3 kortere taken

- [ ]
- [ ]
- [ ]

3 x onderhoud

- [ ]
- [ ]
- [ ]

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar:

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 43 · 2027

Donderdag 28 oktober

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar: _____

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 43 · 2027

Vrijdag 29 oktober

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)

3 kortere taken

- [ ]
- [ ]
- [ ]

3 x onderhoud

- [ ]
- [ ]
- [ ]

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar:

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 43 · 30 OKTOBER EN 31 OKTOBER 2027

Weekend & weekreflectie

Zaterdag 30 oktober

TIJD

TIJD

TIJD

Zondag 31 oktober

TIJD

TIJD

TIJD

WEEKREFLECTIE · FASE 5 EN 6: RESULTAAT, BETEKENIS EN BORGING

Mijn energie deze week (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Weekdoel gehaald? ☐ ja ☐ deels ☐ nee

WAT GING GOED? MIJN LEUKSTE MOMENT

WAT HEB IK GELEERD?

MIJN RESULTAAT (VRUCHT) DEZE WEEK

VOLGENDE WEEK DOE IK ANDERS

FASE 5 · RESULTAAT & BETEKENIS

Maand check-up · oktober

Mijn cijfer voor deze maand ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ Omzet €

MIJN VRUCHTEN

Welke doelen bereikte ik? Waar ben ik trots op?

MIJN GROOTSTE UITDAGING

En hoe ging ik ermee om?

WAT GING MIS EN WAT LEER IK ERVAN?

Wat had beter gekund?

HEB IK GOED VOOR MEZELF GEZORGD?

Zo ja, hoe? Zo nee, wat verbeter ik?

HIER BEN IK DANKBAAR VOOR

ENERGIEGEVERS & ENERGIEVRETERS

Wat gaf, wat kostte energie?

HOE GELUKKIG VOEL IK ME?

☹ ☹ ☹ 😐 🙂 🙂 🙂

WAT KAN IK DOEN OM DIT TE VERGROTEN?

FASE 6 · INTEGRATIE & BORGING

Vooruitblik · november

GEWOONTETRACKER OKTOBER

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

WAT HEB IK GEBORGD?

Wat doe ik nu vanzelf?

MIJN DOELEN VOOR NOVEMBER

WAAR WERK IK AAN ZODAT MIJN TOEKOMSTIGE IK ME DANKBAAR IS?

CHECKLIST MAANDWISSEL

- [ ] Jaardoelen en doelkaarten nagelezen
- [ ] Openstaande to-do's overgezet naar volgende maand
- [ ] Financiële tracker en jaaroverzicht bijgewerkt
- [ ] Verjaardagen en deadlines van volgende maand ingevuld
- [ ] Maandplan voor volgende maand gemaakt

FASE 5 · RESULTAAT

Financiële tracker · oktober

Wat je meet, krijgt aandacht. Vul wekelijks in en zet het totaal in je jaaroverzicht.

Inkomsten	W1	W2	W3	W4	W5	Totaal	Budget	+/-
TOTAAL								

Uitgaven	W1	W2	W3	W4	W5	Totaal	Budget	+/-
TOTAAL								

RESULTAAT DEZE MAAND

€ _____

WAT VALT ME OP?

RUIMTE VOOR IDEEËN, SCHEMA'S EN MINDMAPS

Notities · oktober

MAAND 11 · SEIZOEN

November 2027

	MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO
WK 44	1	2	3	4	5	6	7
WK 45	8	9	10	11	12	13	14
WK 46	15	16	17	18	19	20	21
WK 47	22	23	24	25	26	27	28
WK 48	29	30					

TO-DO ZAKELIJK

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

TO-DO PRIVÉ

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

FASE 3 · KEUZES & FOCUS

Maandplan · november

1 · BEWUSTWORDING
Wat vraagt deze maand aandacht?

2 · GEDRAG
Welk gedrag zet ik bewust in?

3 · ACTIE
Mijn 3 belangrijkste acties

4 · RESULTAAT
Deze maand is geslaagd als...

MENSEN DIE IK WIL SPREKEN
Klanten, netwerk, partners

WIL IK LEREN OF ERVAREN
Boek, training, event

ZICHTBAARHEID & CONTENT
Wat deel ik deze maand?

VERJAARDAGEN

DEADLINES & DATA

OMZETDOEL

€

AANTAL KLANTEN

MIJN WOORD VOOR DEZE MAAND

FASE 4 · GEDRAG & ACTIE

Week 44

1 - 7 november 2027

"Rust is ook een actie."

WEEKREGIE

1 · BEWUSTWORDING
Wat zie ik? Wat vraagt aandacht?

2 · GEDRAG
Welk gedrag zet ik in?

3 · ACTIE
Mijn top 3 van deze week

4 · RESULTAAT
Vrijdag kan ik zeggen dat...

WEEKOVERZICHT
Klik op een dag voor je dagpagina met notities

Maandag 1 november	
Dinsdag 2 november	
Woensdag 3 november	
Donderdag 4 november	
Vrijdag 5 november	
Zaterdag 6 november	
Zondag 7 november	

TO-DO ZAKELIJK

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

TO-DO PRIVÉ

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

WEEK 44 · 2027

Maandag 1 november

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar: _____

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 44 · 2027

Dinsdag 2 november

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)

3 kortere taken

- [ ]
- [ ]
- [ ]

3 x onderhoud

- [ ]
- [ ]
- [ ]

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar:

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 44 · 2027

Woensdag 3 november

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar: _____

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 44 · 2027

Donderdag 4 november

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)

3 kortere taken

- [ ]
- [ ]
- [ ]

3 x onderhoud

- [ ]
- [ ]
- [ ]

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar:

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 44 · 2027

Vrijdag 5 november

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar: _____

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 44 · 6 NOVEMBER EN 7 NOVEMBER 2027

Weekend & weekreflectie

Zaterdag 6 november

TIJD

TIJD

TIJD

Zondag 7 november

TIJD

TIJD

TIJD

WEEKREFLECTIE · FASE 5 EN 6: RESULTAAT, BETEKENIS EN BORGING

Mijn energie deze week (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Weekdoel gehaald? ☐ ja ☐ deels ☐ nee

WAT GING GOED? MIJN LEUKSTE MOMENT

WAT HEB IK GELEERD?

MIJN RESULTAAT (VRUCHT) DEZE WEEK

VOLGENDE WEEK DOE IK ANDERS

FASE 4 · GEDRAG & ACTIE

Week 45

8 - 14 november 2027

"Start klein. Start vandaag."

WEEKREGIE

1 · BEWUSTWORDING
Wat zie ik? Wat vraagt aandacht?

2 · GEDRAG
Welk gedrag zet ik in?

3 · ACTIE
Mijn top 3 van deze week

4 · RESULTAAT
Vrijdag kan ik zeggen dat...

WEEKOVERZICHT

Klik op een dag voor je dagpagina met notities

Maandag 8 november	
Dinsdag 9 november	
Woensdag 10 november	
Donderdag 11 november	
Vrijdag 12 november	
Zaterdag 13 november	
Zondag 14 november	

TO-DO ZAKELIJK

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

TO-DO PRIVÉ

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

WEEK 45 · 2027

Maandag 8 november

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)

3 kortere taken

- [ ]
- [ ]
- [ ]

3 x onderhoud

- [ ]
- [ ]
- [ ]

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar:

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 45 · 2027

Dinsdag 9 november

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar: _____

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 45 · 2027

Woensdag 10 november

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar: _____

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 45 · 2027

Donderdag 11 november

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)

3 kortere taken

- [ ]
- [ ]
- [ ]

3 x onderhoud

- [ ]
- [ ]
- [ ]

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar:

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

START
JAAR
DOELEN
JAN
FEB
MAA
APR
MEI
JUN
JUL
AUG
SEP
OKT
NOV
DEC
CONTACT
VERJAARD.
NOTITIES

WEEK 45 · 2027

Vrijdag 12 november

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)

3 kortere taken

- [ ]
- [ ]
- [ ]

3 x onderhoud

- [ ]
- [ ]
- [ ]

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar:

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 45 · 13 NOVEMBER EN 14 NOVEMBER 2027

Weekend & weekreflectie

Zaterdag 13 november

TIJD

TIJD

TIJD

Zondag 14 november

TIJD

TIJD

TIJD

WEEKREFLECTIE · FASE 5 EN 6: RESULTAAT, BETEKENIS EN BORGING

Mijn energie deze week (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Weekdoel gehaald? ☐ ja ☐ deels ☐ nee

WAT GING GOED? MIJN LEUKSTE MOMENT

WAT HEB IK GELEERD?

MIJN RESULTAAT (VRUCHT) DEZE WEEK

VOLGENDE WEEK DOE IK ANDERS

FASE 4 · GEDRAG & ACTIE

Week 46

15 - 21 november 2027

"Duidelijkheid geeft rust. Rust geeft ruimte."

WEEKREGIE

1 · BEWUSTWORDING
Wat zie ik? Wat vraagt aandacht?

2 · GEDRAG
Welk gedrag zet ik in?

3 · ACTIE
Mijn top 3 van deze week

4 · RESULTAAT
Vrijdag kan ik zeggen dat...

WEEKOVERZICHT

Klik op een dag voor je dagpagina met notities

Maandag 15 november	
Dinsdag 16 november	
Woensdag 17 november	
Donderdag 18 november	
Vrijdag 19 november	
Zaterdag 20 november	
Zondag 21 november	

TO-DO ZAKELIJK

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

TO-DO PRIVÉ

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

WEEK 46 · 2027

Maandag 15 november

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar: _____

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 46 · 2027

Dinsdag 16 november

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)

3 kortere taken

- [ ]
- [ ]
- [ ]

3 x onderhoud

- [ ]
- [ ]
- [ ]

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar:

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 46 · 2027

Woensdag 17 november

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar: _____

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 46 · 2027

Donderdag 18 november

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar: _____

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 46 · 2027

Vrijdag 19 november

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)

3 kortere taken

- [ ]
- [ ]
- [ ]

3 x onderhoud

- [ ]
- [ ]
- [ ]

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar:

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 46 · 20 NOVEMBER EN 21 NOVEMBER 2027

Weekend & weekreflectie

Zaterdag 20 november

TIJD

TIJD

TIJD

Zondag 21 november

TIJD

TIJD

TIJD

WEEKREFLECTIE · FASE 5 EN 6: RESULTAAT, BETEKENIS EN BORGING

Mijn energie deze week (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Weekdoel gehaald? ☐ ja ☐ deels ☐ nee

WAT GING GOED? MIJN LEUKSTE MOMENT

WAT HEB IK GELEERD?

MIJN RESULTAAT (VRUCHT) DEZE WEEK

VOLGENDE WEEK DOE IK ANDERS

FASE 4 · GEDRAG & ACTIE

Week 47

22 - 28 november 2027

"Een goede week begint met vijf minuten regie."

WEEKREGIE

1 · BEWUSTWORDING
Wat zie ik? Wat vraagt aandacht?

2 · GEDRAG
Welk gedrag zet ik in?

3 · ACTIE
Mijn top 3 van deze week

4 · RESULTAAT
Vrijdag kan ik zeggen dat...

WEEKOVERZICHT
Klik op een dag voor je dagpagina met notities

Maandag 22 november	
Dinsdag 23 november	
Woensdag 24 november	
Donderdag 25 november	
Vrijdag 26 november	
Zaterdag 27 november	
Zondag 28 november	

TO-DO ZAKELIJK

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

TO-DO PRIVÉ

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

WEEK 47 · 2027

Maandag 22 november

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)

3 kortere taken

- [ ]
- [ ]
- [ ]

3 x onderhoud

- [ ]
- [ ]
- [ ]

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar:

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 47 · 2027

Dinsdag 23 november

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)

3 kortere taken

- [ ]
- [ ]
- [ ]

3 x onderhoud

- [ ]
- [ ]
- [ ]

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar:

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 47 · 2027

Woensdag 24 november

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar: _____

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 47 · 2027

Donderdag 25 november

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)

3 kortere taken

- [ ]
- [ ]
- [ ]

3 x onderhoud

- [ ]
- [ ]
- [ ]

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar:

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

START
JAAR
DOELEN
JAN
FEB
MAA
APR
MEI
JUN
JUL
AUG
SEP
OKT
NOV
DEC
CONTACT
VERJAARD.
NOTITIES

WEEK 47 · 2027

Vrijdag 26 november

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)

3 kortere taken

- [ ]
- [ ]
- [ ]

3 x onderhoud

- [ ]
- [ ]
- [ ]

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar:

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 47 · 27 NOVEMBER EN 28 NOVEMBER 2027

Weekend & weekreflectie

Zaterdag 27 november

TIJD

TIJD

TIJD

Zondag 28 november

TIJD

TIJD

TIJD

WEEKREFLECTIE · FASE 5 EN 6: RESULTAAT, BETEKENIS EN BORGING

Mijn energie deze week (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Weekdoel gehaald? ☐ ja ☐ deels ☐ nee

WAT GING GOED? MIJN LEUKSTE MOMENT

WAT HEB IK GELEERD?

MIJN RESULTAAT (VRUCHT) DEZE WEEK

VOLGENDE WEEK DOE IK ANDERS

FASE 5 · RESULTAAT & BETEKENIS

Maand check-up · november

Mijn cijfer voor deze maand 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Omzet €

MIJN VRUCHTEN

Welke doelen bereikte ik? Waar ben ik trots op?

MIJN GROOTSTE UITDAGING

En hoe ging ik ermee om?

WAT GING MIS EN WAT LEER IK ERVAN?

Wat had beter gekund?

HEB IK GOED VOOR MEZELF GEZORGD?

Zo ja, hoe? Zo nee, wat verbeter ik?

HIER BEN IK DANKBAAR VOOR

ENERGIEGEVERS & ENERGIEVRETERS

Wat gaf, wat kostte energie?

HOE GELUKKIG VOEL IK ME?

☹ ☹ ☹ 😐 🙂 🙂 🙂

WAT KAN IK DOEN OM DIT TE VERGROTEN?

FASE 6 · INTEGRATIE & BORGING

Vooruitblik · december

GEWOONTETRACKER NOVEMBER

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

WAT HEB IK GEBORGD?

Wat doe ik nu vanzelf?

MIJN DOELEN VOOR DECEMBER

WAAR WERK IK AAN ZODAT MIJN TOEKOMSTIGE IK ME DANKBAAR IS?

CHECKLIST MAANDWISSEL

- [ ] Jaardoelen en doelkaarten nagelezen
- [ ] Openstaande to-do's overgezet naar volgende maand
- [ ] Financiële tracker en jaaroverzicht bijgewerkt
- [ ] Verjaardagen en deadlines van volgende maand ingevuld
- [ ] Maandplan voor volgende maand gemaakt

FASE 5 · RESULTAAT

Financiële tracker · november

Wat je meet, krijgt aandacht. Vul wekelijks in en zet het totaal in je jaaroverzicht.

Inkomsten	W1	W2	W3	W4	W5	Totaal	Budget	+/-
TOTAAL								

Uitgaven	W1	W2	W3	W4	W5	Totaal	Budget	+/-
TOTAAL								

RESULTAAT DEZE MAAND

€ _____

WAT VALT ME OP?

RUIMTE VOOR IDEEËN, SCHEMA'S EN MINDMAPS

Notities · november

MAAND 12 · SEIZOEN

December 2027

	MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO
WK 48			1	2	3	4	5 Sinterklaas
WK 49	6	7	8	9	10	11	12
WK 50	13	14	15	16	17	18	19
WK 51	20	21	22	23	24	25 1e Kerstdag	26 2e Kerstdag
WK 52	27	28	29	30	31 Oudejaarsdag		

TO-DO ZAKELIJK

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

TO-DO PRIVÉ

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

FASE 3 · KEUZES & FOCUS

Maandplan · december

1 · BEWUSTWORDING
Wat vraagt deze maand aandacht?

2 · GEDRAG
Welk gedrag zet ik bewust in?

3 · ACTIE
Mijn 3 belangrijkste acties

4 · RESULTAAT
Deze maand is geslaagd als...

MENSEN DIE IK WIL SPREKEN
Klanten, netwerk, partners

WIL IK LEREN OF ERVAREN
Boek, training, event

ZICHTBAARHEID & CONTENT
Wat deel ik deze maand?

VERJAARDAGEN

DEADLINES & DATA

OMZETDOEL

€

AANTAL KLANTEN

MIJN WOORD VOOR DEZE MAAND

FASE 4 · GEDRAG & ACTIE

Week 48

29 november - 5 december 2027

"Vier je vruchten, hoe klein ook."

WEEKREGIE

1 · BEWUSTWORDING
Wat zie ik? Wat vraagt aandacht?

2 · GEDRAG
Welk gedrag zet ik in?

3 · ACTIE
Mijn top 3 van deze week

4 · RESULTAAT
Vrijdag kan ik zeggen dat...

WEEKOVERZICHT

Klik op een dag voor je dagpagina met notities

Maandag 29 november	
Dinsdag 30 november	
Woensdag 1 december	
Donderdag 2 december	
Vrijdag 3 december	
Zaterdag 4 december	
Zondag 5 december	Sinterklaas

TO-DO ZAKELIJK

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

TO-DO PRIVÉ

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

WEEK 48 · 2027

Maandag 29 november

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar: _____

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 48 · 2027

Dinsdag 30 november

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar: _____

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 48 · 2027

Woensdag 1 december

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar:

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 48 · 2027

Donderdag 2 december

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar: _____

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

START
JAAR
DOELEN
JAN
FEB
MAA
APR
MEI
JUN
JUL
AUG
SEP
OKT
NOV
DEC
CONTACT
VERJAARD.
NOTITIES

WEEK 48 · 2027

Vrijdag 3 december

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)

3 kortere taken

- [ ]
- [ ]
- [ ]

3 x onderhoud

- [ ]
- [ ]
- [ ]

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar:

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 48 · 4 DECEMBER EN 5 DECEMBER 2027

Weekend & weekreflectie

Zaterdag 4 december

TIJD

TIJD

TIJD

Zondag 5 december · Sinterklaas

TIJD

TIJD

TIJD

WEEKREFLECTIE · FASE 5 EN 6: RESULTAAT, BETEKENIS EN BORGING

Mijn energie deze week (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Weekdoel gehaald? ☐ ja ☐ deels ☐ nee

WAT GING GOED? MIJN LEUKSTE MOMENT

WAT HEB IK GELEERD?

MIJN RESULTAAT (VRUCHT) DEZE WEEK

VOLGENDE WEEK DOE IK ANDERS

FASE 4 · GEDRAG & ACTIE

Week 49

6 - 12 december 2027

"Je agenda laat zien wat je echt belangrijk vindt."

WEEKREGIE

1 · BEWUSTWORDING
Wat zie ik? Wat vraagt aandacht?

2 · GEDRAG
Welk gedrag zet ik in?

3 · ACTIE
Mijn top 3 van deze week

4 · RESULTAAT
Vrijdag kan ik zeggen dat...

WEEKOVERZICHT
Klik op een dag voor je dagpagina met notities

Maandag 6 december	
Dinsdag 7 december	
Woensdag 8 december	
Donderdag 9 december	
Vrijdag 10 december	
Zaterdag 11 december	
Zondag 12 december	

TO-DO ZAKELIJK

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

TO-DO PRIVÉ

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

WEEK 49 · 2027

Maandag 6 december

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)

3 kortere taken

- [ ]
- [ ]
- [ ]

3 x onderhoud

- [ ]
- [ ]
- [ ]

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar:

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 49 · 2027

Dinsdag 7 december

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar: _____

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 49 · 2027

Woensdag 8 december

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar: _____

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 49 · 2027

Donderdag 9 december

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar:

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 49 · 2027

Vrijdag 10 december

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar: _____

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 49 · 11 DECEMBER EN 12 DECEMBER 2027

Weekend & weekreflectie

Zaterdag 11 december

TIJD

TIJD

TIJD

Zondag 12 december

TIJD

TIJD

TIJD

WEEKREFLECTIE · FASE 5 EN 6: RESULTAAT, BETEKENIS EN BORGING

Mijn energie deze week (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Weekdoel gehaald? ☐ ja ☐ deels ☐ nee

WAT GING GOED? MIJN LEUKSTE MOMENT

WAT HEB IK GELEERD?

MIJN RESULTAAT (VRUCHT) DEZE WEEK

VOLGENDE WEEK DOE IK ANDERS

FASE 4 · GEDRAG & ACTIE

Week 50

13 - 19 december 2027

"Ik begeleid geen verandering. Ik ontwerp systemen waardoor verandering gebeurt."

WEEKREGIE

1 · BEWUSTWORDING
Wat zie ik? Wat vraagt aandacht?

2 · GEDRAG
Welk gedrag zet ik in?

3 · ACTIE
Mijn top 3 van deze week

4 · RESULTAAT
Vrijdag kan ik zeggen dat...

WEEKOVERZICHT

Klik op een dag voor je dagpagina met notities

Maandag 13 december	
Dinsdag 14 december	
Woensdag 15 december	
Donderdag 16 december	
Vrijdag 17 december	
Zaterdag 18 december	
Zondag 19 december	

TO-DO ZAKELIJK

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

TO-DO PRIVÉ

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

WEEK 50 · 2027

Maandag 13 december

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)

3 kortere taken

- [ ]
- [ ]
- [ ]

3 x onderhoud

- [ ]
- [ ]
- [ ]

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar:

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 50 · 2027

Dinsdag 14 december

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar: _____

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 50 · 2027

Woensdag 15 december

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar: _____

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 50 · 2027

Donderdag 16 december

M D W **D** V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)

3 kortere taken

- ☐
- ☐
- ☐

3 x onderhoud

- ☐
- ☐
- ☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar:

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 50 · 2027

Vrijdag 17 december

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)

3 kortere taken

- [ ]
- [ ]
- [ ]

3 x onderhoud

- [ ]
- [ ]
- [ ]

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar:

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD AFSPRAAK / MET WIE

NOTITIES

TIJD AFSPRAAK / MET WIE

NOTITIES

TIJD AFSPRAAK / MET WIE

NOTITIES

TIJD AFSPRAAK / MET WIE

NOTITIES

TIJD AFSPRAAK / MET WIE

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 50 · 18 DECEMBER EN 19 DECEMBER 2027

Weekend & weekreflectie

Zaterdag 18 december

TIJD

TIJD

TIJD

Zondag 19 december

TIJD

TIJD

TIJD

WEEKREFLECTIE · FASE 5 EN 6: RESULTAAT, BETEKENIS EN BORGING

Mijn energie deze week (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Weekdoel gehaald? ☐ ja ☐ deels ☐ nee

WAT GING GOED? MIJN LEUKSTE MOMENT

WAT HEB IK GELEERD?

MIJN RESULTAAT (VRUCHT) DEZE WEEK

VOLGENDE WEEK DOE IK ANDERS

FASE 4 · GEDRAG & ACTIE

Week 51

20 - 26 december 2027

"Doorgaan als het tegenzit: daar groeit de stam."

WEEKREGIE

1 · BEWUSTWORDING
Wat zie ik? Wat vraagt aandacht?

2 · GEDRAG
Welk gedrag zet ik in?

3 · ACTIE
Mijn top 3 van deze week

4 · RESULTAAT
Vrijdag kan ik zeggen dat...

WEEKOVERZICHT

Klik op een dag voor je dagpagina met notities

Maandag 20 december	
Dinsdag 21 december	
Woensdag 22 december	
Donderdag 23 december	
Vrijdag 24 december	
Zaterdag 25 december	1e Kerstdag
Zondag 26 december	2e Kerstdag

TO-DO ZAKELIJK

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

TO-DO PRIVÉ

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

WEEK 51 · 2027

Maandag 20 december

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar: _____

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 51 · 2027

Dinsdag 21 december

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)

3 kortere taken

- [ ]
- [ ]
- [ ]

3 x onderhoud

- [ ]
- [ ]
- [ ]

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar:

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 51 · 2027

Woensdag 22 december

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar: _____

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 51 · 2027

Donderdag 23 december

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)

3 kortere taken

- ☐
- ☐
- ☐

3 x onderhoud

- ☐
- ☐
- ☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar:

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 51 · 2027

Vrijdag 24 december

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar: _____

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 51 · 25 DECEMBER EN 26 DECEMBER 2027

Weekend & weekreflectie

Zaterdag 25 december · 1e Kerstdag

TIJD

TIJD

TIJD

Zondag 26 december · 2e Kerstdag

TIJD

TIJD

TIJD

WEEKREFLECTIE · FASE 5 EN 6: RESULTAAT, BETEKENIS EN BORGING

Mijn energie deze week (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Weekdoel gehaald? ☐ ja ☐ deels ☐ nee

WAT GING GOED? MIJN LEUKSTE MOMENT

WAT HEB IK GELEERD?

MIJN RESULTAAT (VRUCHT) DEZE WEEK

VOLGENDE WEEK DOE IK ANDERS

FASE 4 · GEDRAG & ACTIE

Week 52

27 december - 2 januari 2028

"Ik bouw geen motivatie. Ik bouw beweging."

WEEKREGIE

1 · BEWUSTWORDING
Wat zie ik? Wat vraagt aandacht?

2 · GEDRAG
Welk gedrag zet ik in?

3 · ACTIE
Mijn top 3 van deze week

4 · RESULTAAT
Vrijdag kan ik zeggen dat...

WEEKOVERZICHT
Klik op een dag voor je dagpagina met notities

Maandag 27 december	
Dinsdag 28 december	
Woensdag 29 december	
Donderdag 30 december	
Vrijdag 31 december	Oudejaarsdag
Zaterdag 1 januari	
Zondag 2 januari	

TO-DO ZAKELIJK

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

TO-DO PRIVÉ

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

WEEK 52 · 2027

Maandag 27 december

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar: _____

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 52 · 2027

Dinsdag 28 december

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar: _____

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 52 · 2027

Woensdag 29 december

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar: _____

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 52 · 2027

Donderdag 30 december

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)	3 kortere taken	3 x onderhoud
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar: _____

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 52 · 2027 · OUDEJAARSDAG

Vrijdag 31 december

M D W D V Z Z

MIJN 3-3-3 VAN VANDAAG

Diepe focus (± 3 uur)

3 kortere taken

- [ ]
- [ ]
- [ ]

3 x onderhoud

- [ ]
- [ ]
- [ ]

ENERGIE VANDAAG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaar:

AFSPRAKEN & NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TIJD _____ AFSPRAAK / MET WIE _____

NOTITIES

TO-DO · BELLEN · MAILEN

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

IDEEËN & GEDACHTEN

Trots op vandaag:

WEEK 52 · 1 JANUARI EN 2 JANUARI 2028

Weekend & weekreflectie

Zaterdag 1 januari

TIJD

TIJD

TIJD

Zondag 2 januari

TIJD

TIJD

TIJD

WEEKREFLECTIE · FASE 5 EN 6: RESULTAAT, BETEKENIS EN BORGING

Mijn energie deze week (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Weekdoel gehaald? ☐ ja ☐ deels ☐ nee

WAT GING GOED? MIJN LEUKSTE MOMENT

WAT HEB IK GELEERD?

MIJN RESULTAAT (VRUCHT) DEZE WEEK

VOLGENDE WEEK DOE IK ANDERS

FASE 5 · RESULTAAT & BETEKENIS

Maand check-up · december

Mijn cijfer voor deze maand 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Omzet €

MIJN VRUCHTEN

Welke doelen bereikte ik? Waar ben ik trots op?

MIJN GROOTSTE UITDAGING

En hoe ging ik ermee om?

WAT GING MIS EN WAT LEER IK ERVAN?

Wat had beter gekund?

HEB IK GOED VOOR MEZELF GEZORGD?

Zo ja, hoe? Zo nee, wat verbeter ik?

HIER BEN IK DANKBAAR VOOR

ENERGIEGEVERS & ENERGIEVRETERS

Wat gaf, wat kostte energie?

HOE GELUKKIG VOEL IK ME?



WAT KAN IK DOEN OM DIT TE VERGROTEN?

FASE 6 · INTEGRATIE & BORGING

Vooruitblik · januari

GEWOONTETRACKER DECEMBER

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

WAT HEB IK GEBORGD?

Wat doe ik nu vanzelf?

MIJN DOELEN VOOR JANUARI

WAAR WERK IK AAN ZODAT MIJN TOEKOMSTIGE IK ME DANKBAAR IS?

CHECKLIST MAANDWISSEL

- [ ] Jaardoelen en doelkaarten nagelezen
- [ ] Openstaande to-do's overgezet naar volgende maand
- [ ] Financiële tracker en jaaroverzicht bijgewerkt
- [ ] Verjaardagen en deadlines van volgende maand ingevuld
- [ ] Maandplan voor volgende maand gemaakt

FASE 5 · RESULTAAT

Financiële tracker · december

Wat je meet, krijgt aandacht. Vul wekelijks in en zet het totaal in je jaaroverzicht.

Inkomsten	W1	W2	W3	W4	W5	Totaal	Budget	+/-
TOTAAL								

Uitgaven	W1	W2	W3	W4	W5	Totaal	Budget	+/-
TOTAAL								

RESULTAAT DEZE MAAND

€ _____

WAT VALT ME OP?

RUIMTE VOOR IDEEËN, SCHEMA'S EN MINDMAPS

Notities · december

DEEL 3

Oogsten & borgen

Fase 5 en 6: resultaat, betekenis en borging. Kijk terug op je seizoen en leg vast wat blijft.

NEXTPROFS ACADEMY

FASE 6 · INTEGRATIE & BORGING

Jaarafsluiting 2027

Je oogst. Pak ook je Ondernemerswiel en jaardoelen erbij.

MIJN JAARDOELEN: WAT WERD HET?

Doel 1	Doel 2	Doel 3	Doel 4	Doel 5
☐ ja ☐ deels ☐ nee	☐ ja ☐ deels ☐ nee	☐ ja ☐ deels ☐ nee	☐ ja ☐ deels ☐ nee	☐ ja ☐ deels ☐ nee

MIJN GROOTSTE VRUCHTEN VAN DIT JAAR

WAT IK NU VANZELF DOE (GEBORGD)

WAT IK OVER MEZELF HEB GELEERD

HIER ZEG IK VOLGEND JAAR NEE TEGEN

BRIEF AAN MEZELF VOOR 2028

FASE 5 EN 6 · BETEKENIS & BORGING

Jaarevaluatie

HOOGTEPUNTEN PRIVÉ

#1 _____
#2 _____
#3 _____
#4 _____
#5 _____

HOOGTEPUNTEN ZAKELIJK

#1 _____
#2 _____
#3 _____
#4 _____
#5 _____

MIJN STERKE PUNTEN

Wat bleek ik goed te kunnen?

OP DEZE VLAKKEN BEN IK GEGROEID

DOELEN DIE IK NIET HAALDE

En wat had ik anders kunnen doen?

HIER BEN IK DANKBAAR VOOR

ADVIES AAN MEZELF OP 1 JANUARI

Als ik terug kon in de tijd...

MIJN AANDACHTSPUNTEN VOOR 2028

HOE GELUKKIG VOEL IK ME?

☹ ☹ ☹ 😐 🙂 🙂 🙂

ONDERNEMERSWIEL OPNIEUW INGEVULD?

☐ ja, score december staat erin

ALVAST VOORUIT

Afspraken 2028

Afspraken, events en deadlines die nu al vastliggen.

JANUARI

datum	tijd	afspraak

FEBRUARI

datum	tijd	afspraak

MAART

datum	tijd	afspraak

APRIL

datum	tijd	afspraak

MEI

datum	tijd	afspraak

JUNI & LATER

datum	tijd	afspraak

AVONTUREN & AMBITIES

Mijn verlanglijst

Plekken, ervaringen en kansen die je ooit wilt beleven. Vink af wat je gedaan hebt.

ZAKELIJK

Events, beurzen, opleidingen, samenwerkingen, klanten

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

PRIVÉ

Reizen, plekken, ervaringen, dromen

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

VOOR LANGERE AFSPRAKEN · 1 VAN 10

Gespreksverslag

DATUM

TIJD

MET WIE / BEDRIJF

DOEL VAN HET GESPREK

NOTITIES

Afspraak / actie	Wie	Wanneer
☐		
☐		
☐		
☐		
☐		
☐		
☐		
☐		
☐		
☐		

Follow-up op: _____ Vastgelegd in agenda ☐

VOOR LANGERE AFSPRAKEN · 2 VAN 10

Gespreksverslag

DATUM

TIJD

MET WIE / BEDRIJF

DOEL VAN HET GESPREK

NOTITIES

Afspraak / actie	Wie	Wanneer
☐		
☐		
☐		
☐		
☐		
☐		
☐		
☐		
☐		
☐		

Follow-up op: _____ Vastgelegd in agenda ☐

VOOR LANGERE AFSPRAKEN · 3 VAN 10

Gespreksverslag

DATUM

TIJD

MET WIE / BEDRIJF

DOEL VAN HET GESPREK

NOTITIES

Afspraak / actie	Wie	Wanneer
☐		
☐		
☐		
☐		
☐		
☐		
☐		
☐		
☐		
☐		

Follow-up op: _____ Vastgelegd in agenda ☐

VOOR LANGERE AFSPRAKEN · 4 VAN 10

Gespreksverslag

DATUM

TIJD

MET WIE / BEDRIJF

DOEL VAN HET GESPREK

NOTITIES

Afspraak / actie	Wie	Wanneer
☐		
☐		
☐		
☐		
☐		
☐		
☐		
☐		
☐		
☐		

Follow-up op: _____ Vastgelegd in agenda ☐

VOOR LANGERE AFSPRAKEN · 5 VAN 10

Gespreksverslag

DATUM

TIJD

MET WIE / BEDRIJF

DOEL VAN HET GESPREK

NOTITIES

Afspraak / actie	Wie	Wanneer
☐		
☐		
☐		
☐		
☐		
☐		
☐		
☐		
☐		
☐		

Follow-up op: _____ Vastgelegd in agenda ☐

VOOR LANGERE AFSPRAKEN · 6 VAN 10

Gespreksverslag

DATUM

TIJD

MET WIE / BEDRIJF

DOEL VAN HET GESPREK

NOTITIES

Afspraak / actie	Wie	Wanneer
☐		
☐		
☐		
☐		
☐		
☐		
☐		
☐		
☐		
☐		

Follow-up op: _____ Vastgelegd in agenda ☐

VOOR LANGERE AFSPRAKEN · 7 VAN 10

Gespreksverslag

DATUM

TIJD

MET WIE / BEDRIJF

DOEL VAN HET GESPREK

NOTITIES

Afspraak / actie	Wie	Wanneer
☐		
☐		
☐		
☐		
☐		
☐		
☐		
☐		
☐		
☐		

Follow-up op: _____ Vastgelegd in agenda ☐

VOOR LANGERE AFSPRAKEN · 8 VAN 10

Gespreksverslag

DATUM

TIJD

MET WIE / BEDRIJF

DOEL VAN HET GESPREK

NOTITIES

Afspraak / actie	Wie	Wanneer
☐		
☐		
☐		
☐		
☐		
☐		
☐		
☐		
☐		
☐		

Follow-up op: _____ Vastgelegd in agenda ☐

VOOR LANGERE AFSPRAKEN · 9 VAN 10

Gespreksverslag

DATUM

TIJD

MET WIE / BEDRIJF

DOEL VAN HET GESPREK

NOTITIES

Afspraak / actie	Wie	Wanneer
☐		
☐		
☐		
☐		
☐		
☐		
☐		
☐		
☐		
☐		

Follow-up op: _____ Vastgelegd in agenda ☐

VOOR LANGERE AFSPRAKEN · 10 VAN 10

Gespreksverslag

DATUM

TIJD

MET WIE / BEDRIJF

DOEL VAN HET GESPREK

NOTITIES

Afspraak / actie	Wie	Wanneer
☐		
☐		
☐		
☐		
☐		
☐		
☐		
☐		
☐		
☐		

Follow-up op: _____ Vastgelegd in agenda ☐

INDEX

Notitieboek

Vier onderwerpen met elk 8 pagina's. Geef elk onderwerp een naam en klik door.

1 lijnen

Onderwerp _____

p. 1	p. 2	p. 3	p. 4
p. 5	p. 6	p. 7	p. 8

2 lijnen

Onderwerp _____

p. 1	p. 2	p. 3	p. 4
p. 5	p. 6	p. 7	p. 8

3 stippen

Onderwerp _____

p. 1	p. 2	p. 3	p. 4
p. 5	p. 6	p. 7	p. 8

4 ruitjes

Onderwerp _____

p. 1	p. 2	p. 3	p. 4
p. 5	p. 6	p. 7	p. 8

NOTITIEBOEK

Onderwerp 1 · pagina 1

NOTITIEBOEK

Onderwerp 1 · pagina 2

NOTITIEBOEK

Onderwerp 1 · pagina 3

NOTITIEBOEK

Onderwerp 1 · pagina 4

NOTITIEBOEK

Onderwerp 1 · pagina 5

NOTITIEBOEK

Onderwerp 1 · pagina 6

NOTITIEBOEK

Onderwerp 1 · pagina 7

NOTITIEBOEK

Onderwerp 1 · pagina 8

NOTITIEBOEK

Onderwerp 2 · pagina 1

NOTITIEBOEK

Onderwerp 2 · pagina 2

NOTITIEBOEK

Onderwerp 2 · pagina 3

NOTITIEBOEK

Onderwerp 2 · pagina 4

NOTITIEBOEK

Onderwerp 2 · pagina 5

NOTITIEBOEK

Onderwerp 2 · pagina 6

NOTITIEBOEK

Onderwerp 2 · pagina 7

NOTITIEBOEK

Onderwerp 2 · pagina 8

NOTITIEBOEK

Onderwerp 3 · pagina 1

NOTITIEBOEK

Onderwerp 3 · pagina 2

NOTITIEBOEK

Onderwerp 3 · pagina 3

NOTITIEBOEK

Onderwerp 3 · pagina 4

NOTITIEBOEK

Onderwerp 3 · pagina 5

NOTITIEBOEK

Onderwerp 3 · pagina 6

NOTITIEBOEK

Onderwerp 3 · pagina 7

NOTITIEBOEK

Onderwerp 3 · pagina 8

NOTITIEBOEK

Onderwerp 4 · pagina 1

NOTITIEBOEK

Onderwerp 4 · pagina 2

NOTITIEBOEK

Onderwerp 4 · pagina 3

NOTITIEBOEK

Onderwerp 4 · pagina 4

NOTITIEBOEK

Onderwerp 4 · pagina 5

NOTITIEBOEK

Onderwerp 4 · pagina 6

NOTITIEBOEK

Onderwerp 4 · pagina 7

NOTITIEBOEK

Onderwerp 4 · pagina 8

NEXTPROFS ACADEMY

Plannen is stap één.
Bewegen is waar het om gaat.

Next Profs Academy helpt zzp'ers, vakmensen en mkb-ondernemers om bewustwording om te zetten in gedrag, actie en blijvend resultaat. Niet met meer motivatie, maar met systemen die werken in je dagelijkse praktijk.

Deze RegiePlanner is gebouwd op de Roots to Results™-methodiek: zes fasen van wortels naar resultaat, begeleid door onze Groeiregisseurs.

Ik bouw geen motivatie. Ik bouw beweging.

Wendy Schouwenaar, groeiregisseur en oprichter

nextprofsacademy.nl

nextprofsacademyonline.nl

© 2027 Next Profs Academy B.V. · KvK 97713619 · Gratis uitgave, niet voor doorverkoop.