



happinez
planner



Deze planner is van:

<i>Deze planner is van:</i>

Welkom in jouw planner

‘Wie schrijft, die blijft’, is een oude uitdrukking met een diepe waarheid. Deze planner nodigt je uit om woorden - en beelden - te geven aan wat jou diep van binnen beweegt en om dat waar je van droomt en wat je van waarde vindt, in het hier en nu te brengen. De kracht om te manifesteren komt tenslotte voort uit bezielde actie.

Deze planner is een houvast, om vooruit te kijken én te reflecteren. Het brengt je focus en helpt je met keuzes maken die in lijn zijn met waar jij wilt dat jouw aandacht naar uitgaat. Werken in deze planner is een ‘spiritual practice’, een mindful oefening om in contact te komen met die plek in jezelf waar het zuiver en stil is en waar alle wijsheid is. Door je intenties in deze planner uit te werken, verbind je er jouw energie aan. Spiritueel leraar Wayne W. Dyer zegt het mooi: ‘Wanneer je je verbindt met de kracht van intenties, dan zul je merken dat waar je ook gaat en wie je ook ontmoet, alles en iedereen wordt aangeraakt door jou en de energie die je uitstraalt.’

De weken en maanden in deze planner zijn met opzet ongedateerd. Natuurlijk kun je de planner gebruiken als een agenda, maar nog meer is het een tool om niet zozeer de afspraken met de buitenwereld te registreren, maar de tijd die je met jezelf wilt doorbrengen. Mocht om wat voor reden dan ook de energie even niet stromen, neem dan de tijd om te reflecteren op wat je al gecreëerd hebt. Je voelt vanzelf wanneer de yin-energie (die van rust en verstillings) en yang-energie (die van actie en creatie) elkaar afwisselen. Wanneer je met bezieling in deze planner werkt, zul je uiteindelijk een spiegel van je binnenwereld in handen hebben - je leert jezelf door deze pagina’s beter kennen. Elk tempo is goed, elke vorm is goed. Hier mag je zijn en moet je niets.

Naast de maandelijkse en wekelijkse pagina’s nodigt deze planner je ook uit om je doelen te verwoorden met ‘goalsetters’; de toekomst te visualiseren met een vision board; af te stemmen op lichaam, geest en ziel door middel van een moon journal; belangrijke dromen te noteren, een detox-challenge te doen en je cyclus bij te houden in een ‘cycle tracker’. Achterin vind je ook lijstjes om favorieten op te schrijven en bulletjournal-bladen om vrij op te werken.

Als deze planner vol is, bezield door jouw energie, is het een prachtige reflectie-tool. Je persoonlijke groei registreren, de voortgang van de tijd vastleggen en het noteren van je dromen, doelen en verlangens, stelt je in staat om steeds dieper en dieper af te stemmen op jouw essentie. Je zult verrast zijn hoeveel schatten de tijd je zal brengen!

Onthoud: alles wat je aandacht geeft, groeit.

*- Wat wil ik bereiken * persoonlijke groei -*

Wat wil ik?

Waarom wil ik dit?

Wat is hiervoor nodig?

Blank area for notes or answers.

Welke stappen ga ik zetten?

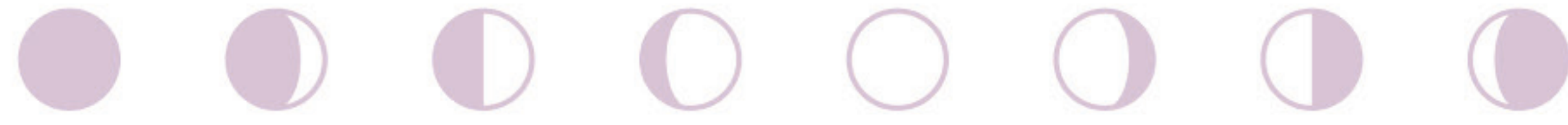
	To do:



- Moonjournal -

Datum:

Maanfase:



Notities:

Inzicht:

- Droomdagboek -

Datum:

Thema droom:

Beschrijving droom:

Inzicht:

Maand:

Intentie voor deze maand:

Motivational quote:

Mijn focus deze maand:

Wie ik wil ontmoeten:	Balanscheck: hoe voel ik me?	Ik sta mezelf toe om:
	Body:	
	Mind:	
Wat ik wil zien en doen:	Soul:	
Selfcaremomenten:	Terugblik/reflectie:	
	Les die ik meeneem:	

<i>Week:</i>	Maandag	Dinsdag	Woensdag
	Focus:	Focus:	Focus:
Weekthema	6:00 6:30 7:00 7:30	6:00 6:30 7:00 7:30	6:00 6:30 7:00 7:30
Intentie:	8:00 8:30 9:00 9:30 10:00 10:30 11:00 11:30 12:00 12:30 13:00 13:30 14:00 14:30 15:00	8:00 8:30 9:00 9:30 10:00 10:30 11:00 11:30 12:00 12:30 13:00 13:30 14:00 14:30 15:00	8:00 8:30 9:00 9:30 10:00 10:30 11:00 11:30 12:00 12:30 13:00 13:30 14:00 14:30 15:00
Inspiratie- momenten:	15:30 16:00 16:30 17:00 17:30 18:00 18:30 19:00 19:30 20:00 20:30 21:00 21:30 22:00 22:30 23:00	15:30 16:00 16:30 17:00 17:30 18:00 18:30 19:00 19:30 20:00 20:30 21:00 21:30 22:00 22:30 23:00	15:30 16:00 16:30 17:00 17:30 18:00 18:30 19:00 19:30 20:00 20:30 21:00 21:30 22:00 22:30 23:00
Dankbaar voor:	Mini-visionboard:		

- Meditatieboek -

Schrijf hier na je meditatie je inzichten en ervaringen die je wilt bewaren.

Datum:	
Tijdstip:	Duur:
Kristal:	
Notities:	
Datum:	
Tijdstip:	Duur:
Kristal:	
Notities:	
Datum:	
Tijdstip:	Duur:
Kristal:	
Notities:	
Datum:	
Tijdstip:	Duur:
Kristal:	
Notities:	

Datum:	
Tijdstip:	Duur:
Kristal:	
Notities:	
Datum:	
Tijdstip:	Duur:
Kristal:	
Notities:	
Datum:	
Tijdstip:	Duur:
Kristal:	
Notities:	
Datum:	
Tijdstip:	Duur:
Kristal:	
Notities:	

