



**PERSOONLIJKE  
GROEI**

*Planner*

# BEOORDELING VAN VORIG JAAR

OBSTAKELS DIE IK HEB OVERWONNEN

LESSEN DIE IK HEB GELEERD

NIEUWE VAARDIGHEDEN DIE IK HEB  
GELEERD

DINGEN WAAR IK DANKBAAR VOOR BEN

FAVORIETE MOMENTEN

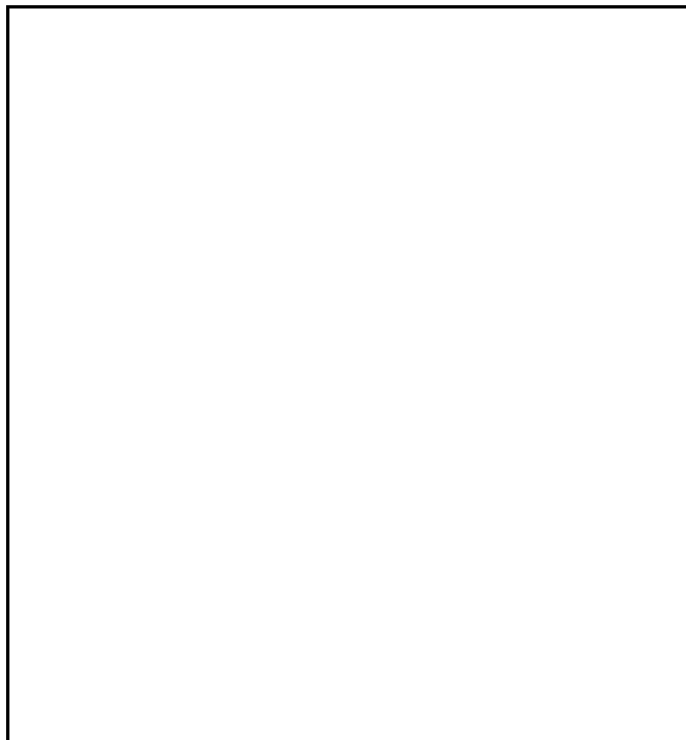
ANDERE BELANGRIJKE DINGEN DIE IK WIL HERINNEREN

HOE IK DIT JAAR GOED KAN AFSLUITEN

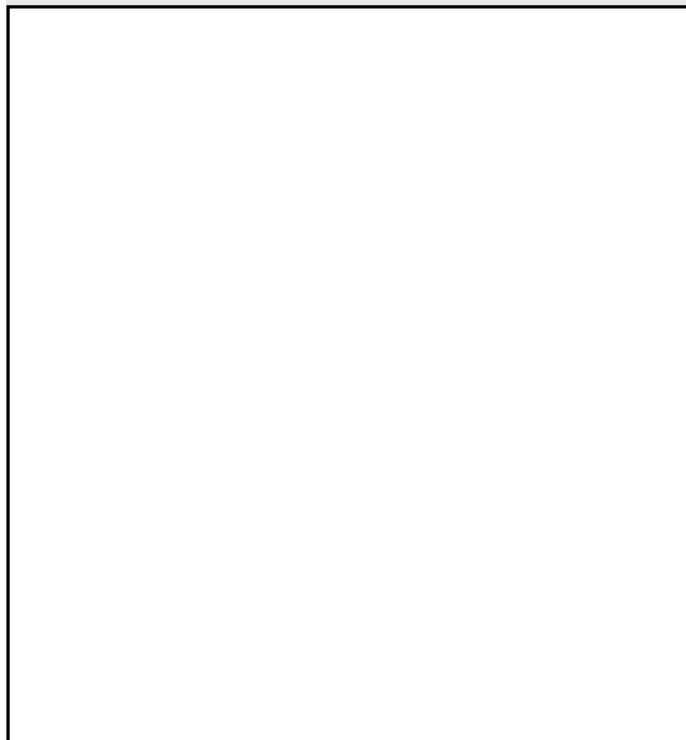


# MIJN SITUATIE OP DIT MOMENT

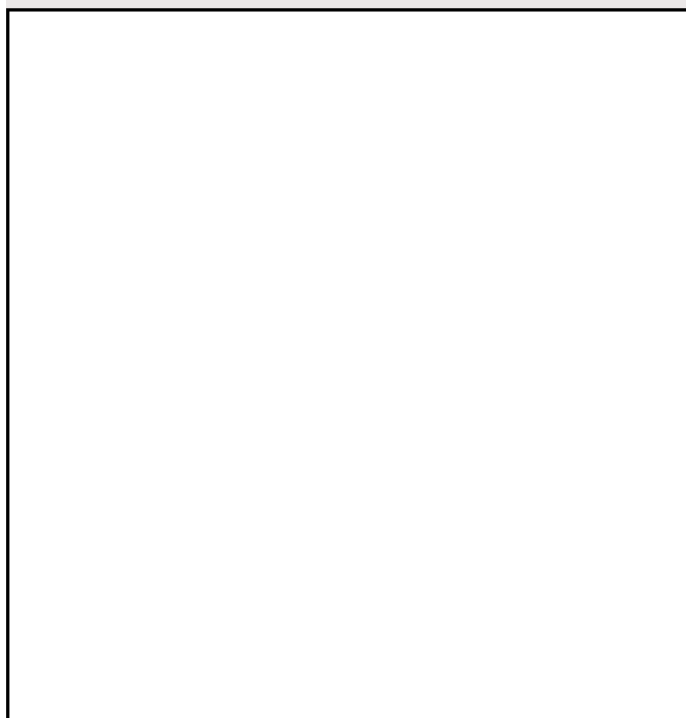
MIJN STERKE KANTEN

A large empty rectangular box with a black border, intended for writing down one's strengths.

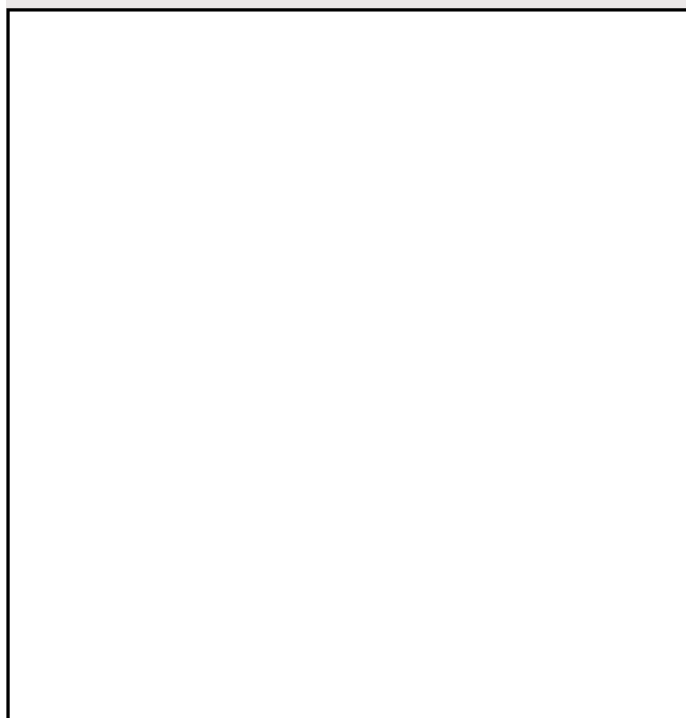
AAN WELKE KANTEN WIL IK  
MEER AANDACHT GEVEN

A large empty rectangular box with a black border, intended for writing down areas where more attention is needed.

GOEDE GEWOONTEN OM TE HOUDEN  
OF TE BEGINNEN

A large empty rectangular box with a black border, intended for writing down good habits to maintain or start.

WELKE GEWOONTEN ZOU IK  
GRAAG WILLEN OMBUIGEN

A large empty rectangular box with a black border, intended for writing down habits one would like to change.

# DICHTER BIJ MIJN IDEALE ZELF

KENNIS & ERVARING OM TE BEREIKEN	BRONNEN
	<input type="checkbox"/> <hr/> <input type="checkbox"/> <hr/> <input type="checkbox"/> <hr/> <input type="checkbox"/> <hr/>
	<input type="checkbox"/> <hr/> <input type="checkbox"/> <hr/> <input type="checkbox"/> <hr/> <input type="checkbox"/> <hr/>
	<input type="checkbox"/> <hr/> <input type="checkbox"/> <hr/> <input type="checkbox"/> <hr/> <input type="checkbox"/> <hr/>
	<input type="checkbox"/> <hr/> <input type="checkbox"/> <hr/> <input type="checkbox"/> <hr/> <input type="checkbox"/> <hr/>



# DOELEN OVERZICHT

DOEL	STAPPEN EN STRATEGIEËN
<div style="border: 1px solid black; width: 100%; height: 100%;"></div>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> _____</li><li><input type="checkbox"/> _____</li><li><input type="checkbox"/> _____</li><li><input type="checkbox"/> _____</li></ul>
<div style="border: 1px solid black; width: 100%; height: 100%;"></div>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> _____</li><li><input type="checkbox"/> _____</li><li><input type="checkbox"/> _____</li><li><input type="checkbox"/> _____</li></ul>
<div style="border: 1px solid black; width: 100%; height: 100%;"></div>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> _____</li><li><input type="checkbox"/> _____</li><li><input type="checkbox"/> _____</li><li><input type="checkbox"/> _____</li></ul>
<div style="border: 1px solid black; width: 100%; height: 100%;"></div>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> _____</li><li><input type="checkbox"/> _____</li><li><input type="checkbox"/> _____</li><li><input type="checkbox"/> _____</li></ul>

# MANIER VAN DENKEN

## MENSEN DIE MIJ HELPEN GROEIEN


## ACTIVITEITEN OM MIJ TE HELPEN GROEIEN




# DOEL ACTIEPLAN

STARTDATUM: EINDDATUM:

MIJN DOEL

BEVESTIGINGSVERKLARING OF CITAAT

FOCUSGEBIED

ACTIESTAPPEN/GEWOONTEN

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

SCHEMA

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

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

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

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

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

# DOEL ACTIEPLAN

OBSTAKELS/UITDAGINGEN



HOE JE WEER OP HET  
GOEDE SPOOR KUNT KOMEN

MENTALITEIT DIE MIJ TEGENHOUDT



HOE KAN IK DEZE  
MENTALITEIT OMBUIGEN

NOTITIES

---

---

---

---

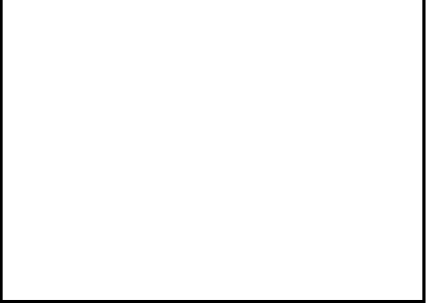
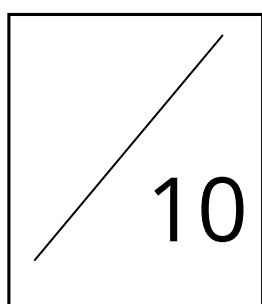
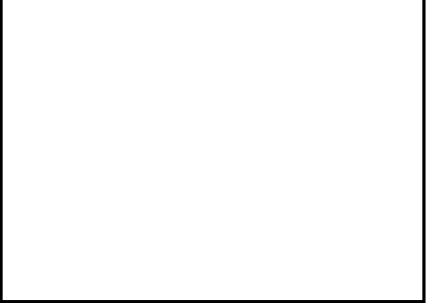
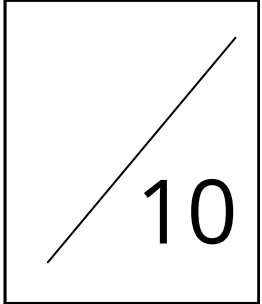

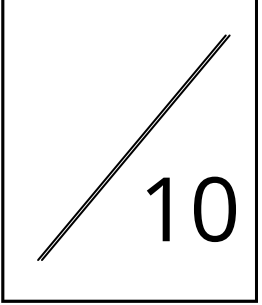

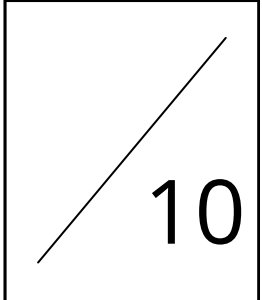
---

---

---

---

# DOEL REFLECTIE

HOE HEB IK HET GEDAAN	WAT ZOU IK KUNNEN VERBETEREN	BEOORDELING
	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	
	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	
	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	
	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	

# DOEL BEOORDELING

DOEL :

BEGIN DATUM :

EINDDATUM :

HEB IK MIJN DOEL BEREIKT? HOE VOEL IK ME ?

--

DOEL BEREIKT

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

MIJLPAAL

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
-------------------------------------

WAT IK HEB GELEERD

VOLGENDE STAPPEN

--	--

# DOEL BEOORDELING

BEGIN DATUM :

EINDDATUM :

MIJN DOEL

--

WAT DOET HET MET MIJ NU IK MIJN DOEL HEB  
BEREIKT

--

ACTIEPLANNEN VOOR MIJN DOEL

SCHEMA

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

GEWOONTEN EN ROUTINES HULPBRONNEN DIE IK NODIG HEB

--	--

# DAGELIJKSE PLANNER

## OCHTENDPLAN

6:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

## MIDDAGPLAN

1:00

2:00

3:00

4:00

5:00

## AVONDPLAN

6:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

## PRIORITEITEN

## TE DOEN LIJST

## BEDOELING

## DANKBAARHEID

# WEEKPLANNER

MAANDAG	
DINSDAG	
WOENSDAG	
DONDERDAG	
VRIJDAG	
ZATERDAG	
ZONDAG	
IDEEËN & INSPIRATIE	

## WEKELIJKSE DOELEN

## TE DOEN LIJST

## OPMERKINGEN

## DINGEN WAAR IK VANDAAG DANKBAAR VOOR BEN

# ONTSPANNINGSTRACKER

TECHNIEKEN OM MIJN GEEST  
TE ONTSPANNEN

TECHNIEKEN OM MIJN LICHAAM TE  
ONTSPANNEN

TECHNIEKEN OM MIJN ADEMHALING TE  
ONTSPANNEN

TECHNIEKEN OM MIJN ZENUWEN TE  
ONTSPANNEN



# DENKPATRONEN

GEDACHTEN OVER MIJZELF

GEDACHTEN OVER ANDEREN

GEDACHTEN OVER DE WERELD

GEDACHTEN OVER DE TOEKOMST

# POSITIEF DENKEN

NEGATIEVE GEDACHTE	→	POSITIEVE GEDACHTEN
NEGATIEVE GEDACHTE	→	POSITIEVE GEDACHTEN
NEGATIEVE GEDACHTE	→	POSITIEVE GEDACHTEN
NEGATIEVE GEDACHTE	→	POSITIEVE GEDACHTEN
NEGATIEVE GEDACHTE	→	POSITIEVE GEDACHTEN
NEGATIEVE GEDACHTE	→	POSITIEVE GEDACHTEN

# MEEGAAN MET DE STROOM

SITUATIE

FOCUS OP JE POSITIEVE PUNTEN (Wat zijn de goede dingen in mijn leven op dit moment?)

LEEF IN JE MOMENT (Op welke manieren kan ik aanwezig en ontspannen zijn?)

OPEN UW GEEST OM EEN BACK-UP VAN PLANNEN TE MAKEN (Wat kan ik nog meer doen om voor mezelf te zorgen?)

WELKOM COMMUNICATIEVERANDERING (Hoe kan ik mijn behoeften beter communiceren?)

# MIJN ZIELENDINGEN

DINGEN DIE IK KAN DOEN ALS IK VERDRIET BEN

DIT JAAR KIJK IK NAAR UIT

SPECIALE VERWENNERIJ CHECKLIST

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

DINGEN DIE IK KAN DOEN ALS IK ONRUSTIG BEN

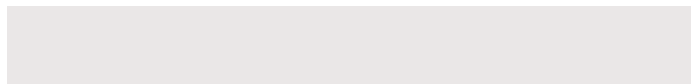
MIJN FAVORIETE FILMS

MIJN FAVORIETE TV-PROGRAMMA'S

MIJN FAVORIETE BOEKEN

MIJN FAVORIETE LIEDJES

# TE DOEN LIJST



- 

---

- 

---

- 

---

- 

---

- 

---

- 

---

- 

---

- 

---




- 

---

- 

---

- 

---

- 

---

- 

---

- 

---

- 

---




- 

---

- 

---

- 

---

- 

---

- 

---

- 

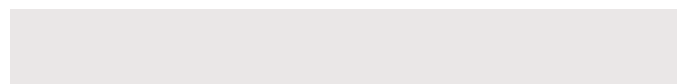
---

- 

---

- 

---

- 

---

- 

---

- 

---

- 

---

- 

---

- 

---

- 

---

# MIJN MIDDELEN

## BOEKEN

---

---

---

---

---

---

---

## PODCASTS

---

---

---

---

---

---

---

## VIDEOS

---

---

---

---

---

---

---

## FILM/DOCUMENTAIRES

---

---

---

---

---

---

---

# MIJN MEDITATIE

MIJN MEDITATIEDOELEN	
1.	
2.	
3.	

DATUM	MEDITATIE-OEFENING	TOTALE TIJD

# DOELTRACKER

DOEL :

BEGIN DATUM :

EINDDATUM :

BELONING :

✓	ACTIESTAPPEN	OPMERKINGEN
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		

## VOORTGANGSTRACKER

10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------



# IDEEËN BRAINSTORMEN

A large, empty rectangular box with rounded corners, intended for brainstorming ideas. The box is outlined in a thin black line and occupies most of the page below the title.



