

JAAARPLAN 2019

Jouw plan voor succes

Hanneke van den Berg



“Whatever you hold in your mind on a consistent basis is exactly what you will experience in your life”

Tony Robbins

Waarom dit jaarplan

Heb jij moeite om je doelen te bereiken? Is het lastig om een goede balans te vinden in tijd en energie? Heb je het gevoel dat de toekomst door je vingers glipt?

Tijd besteden aan je doel geeft de grootste kans op succes. Vaak is er een gebrek aan focus en planning om tijd effectief te besteden. Je taken lopen door elkaar en zijn niet meer inzichtelijk. Dat kan anders !

Met het Jaarplan 2019 ga jij je tijd succesvol inplannen en bereik jij je doelen.

Structuur

Om op een effectieve manier je doel te bereiken kun je op 3 manieren structuur geven aan de dag. Elke structuur heeft een eigen kleur:

- **Inspanning**
- **Resultaten**
- **Ontspanning**

Betekenis van de dagstructuur

Inspanning: actie

Op deze dag ga je actief werken aan je doel. Maak een **tijdschema** en een **activiteiten planning**. Manage je tijd. Je volgt cursussen en of je leest (vak-) literatuur. Blijf gefocused en laat je niet afleiden. Volg je dagplanning nauwgezet.

Resultaten: evaluatie en strategie

Op deze dag **evalueer** je de **resultaten** van je inspanningen. Je bepaalt je strategie: wat ging goed, kan beter of moet worden gewijzigd. Je maakt voorbereidingen voor nieuwe acties.

Ontspanning: balans in energie

Op deze dag **geen 'doel gerelateerde' acties**. Plan een dag van ontspanning **buiten** het weekend en zorg voor een **goede energie balans**. Ga vooral de buitenlucht in en laat je hoofd leeg waaien, heerlijk lunchen op een terrasje of doe een schildersklusje. Steek energie in contacten met familie en vrienden. Eet gezond en drink veel water.

Hoe gebruik je het jaarplan ?

- **Print het jaarplan uit!**
- Begin elke maand met een planning en bepaal hoe je de dagen wilt indelen. Je focus richten op je doel geeft de meeste kans op succes. **Geef de verschillende dagen aan, in de juiste kleur.**
- Noteer elke maand in de gekleurde rondjes je resultaten van: **Inspanning**, **Resultaten** en **Ontspanning**
Je maakt hierdoor voor jezelf inzichtelijk hoeveel dagen jij aan je doel kunt besteden en er is minder kans dat tijd versnippert (onverwachten zaken niet meegerekend natuurlijk, hierop kun je wel anticiperen.
- Noteer op de kalender welke boeken je wilt lezen of cursussen die je wilt volgen.
- Markeer je succes en markeer ook waar je aan moet werken.
- Zorg voor een positief gevoel en positief gedrag, blij geïnspireerd en gemotiveerd
Voor jouw inspiratie en motivatie: aan het eind van dit Jaarplan staat er een collectie quotes.
- **Veel succes!**

januari 2019

ma **di** **wo** **do** **vr** **za** **zo**

	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			

Inspanning

- Focus op je doel
- Time management (agenda)
- (nieuwe) Contacten met anderen
- Orientatie
- Educatie (boeken, cursussen e.d.)

Resultaten

Wat is je grootste succes?

Welke inzichten heb je gekregen?

Wat werkt niet en ga je veranderen?

Welke vaardigheden wil je leren?

Welke acties zijn nodig?

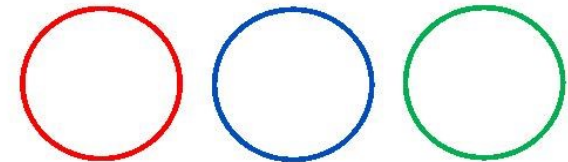
Ontspanning

Ben je toegekomen aan ontspanning?

Heb je je werkzaamheden kunnen loslaten? Waarom wel/niet?

Doelen voor een TOP ontspanningsdag?

Jouw maand resultaten



februari 2019

ma **di** **wo** **do** **vr** **za** **zo**

				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			

Inspanning

- Focus op je doel
- Time management (agenda)
- (nieuwe) Contacten met anderen
- Orientatie
- Educatie (boeken, cursussen e.d.)

Resultaten

Wat is je grootste succes?

.....
Welke inzichten heb je gekregen?

.....
Wat werkt niet en ga je veranderen?

.....
Welke vaardigheden wil je leren?

.....
Welke acties zijn nodig?

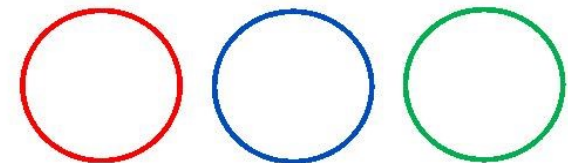
Ontspanning

Ben je toegekomen aan ontspanning?

.....
Heb je je werkzaamheden kunnen loslaten? Waarom wel/niet?

.....
Doelen voor een TOP ontspanningsdag?

Jouw maand resultaten



maart 2019

ma

di

wo

do

vr

za

zo

				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

Inspanning

- Focus op je doel
- Time management (agenda)
- (nieuwe) Contacten met anderen
- Orientatie
- Educatie (boeken, cursussen e.d.)

Resultaten

Wat is je grootste succes?

.....

Welke inzichten heb je gekregen?

.....

Wat werkt niet en ga je veranderen?

.....

Welke vaardigheden wil je leren?

.....

Welke acties zijn nodig?

.....

Ontspanning

Ben je toegekomen aan ontspanning?

.....

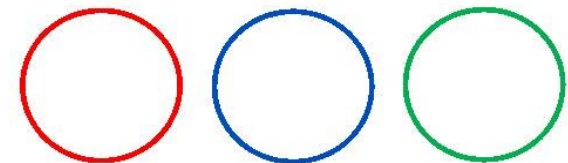
Heb je je werkzaamheden kunnen loslaten? Waarom wel/niet?

.....

Doelen voor een TOP ontspanningsdag?

.....

Jouw maand resultaten



april 2019

ma **di** **wo** **do** **vr** **za** **zo**

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					

Inspanning

- Focus op je doel
- Time management (agenda)
- (nieuwe) Contacten met anderen
- Orientatie
- Educatie (boeken, cursussen e.d.)

Resultaten

Wat is je grootste succes?

.....

Welke inzichten heb je gekregen?

.....

Wat werkt niet en ga je veranderen?

.....

Welke vaardigheden wil je leren?

.....

Welke acties zijn nodig?

Ontspanning

Ben je toegekomen aan ontspanning?

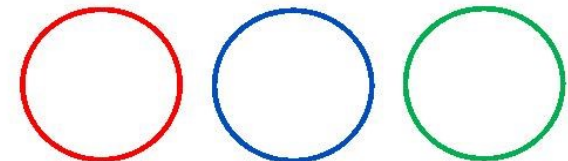
.....

Heb je je werkzaamheden kunnen loslaten? Waarom wel/niet?

.....

Doelen voor een TOP ontspanningsdag?

Jouw maand resultaten



mei 2019

ma **di** **wo** **do** **vr** **za** **zo**

		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		

Inspanning

- Focus op je doel
- Time management (agenda)
- (nieuwe) Contacten met anderen
- Oriëntatie
- Educatie (boeken, cursussen e.d.)

Resultaten

Wat is je grootste succes?

.....

Welke inzichten heb je gekregen?

.....

Wat werkt niet en ga je veranderen?

.....

Welke vaardigheden wil je leren?

.....

Welke acties zijn nodig?

Ontspanning

Ben je toegekomen aan ontspanning?

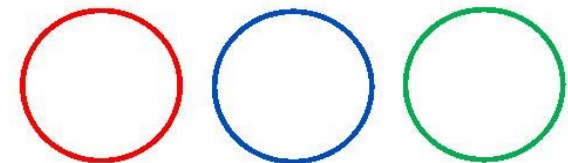
.....

Heb je je werkzaamheden kunnen loslaten? Waarom wel/niet?

.....

Doelen voor een TOP ontspanningsdag?

Jouw maand resultaten



juni 2019

ma **di** **wo** **do** **vr** **za** **zo**

					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

Inspanning

- Focus op je doel
- Time management (agenda)
- (nieuwe) Contacten met anderen
- Oriëntatie
- Educatie (boeken, cursussen e.d.)

Resultaten

Wat is je grootste succes?

Welke inzichten heb je gekregen?

Wat werkt niet en ga je veranderen?

Welke vaardigheden wil je leren?

Welke acties zijn nodig?

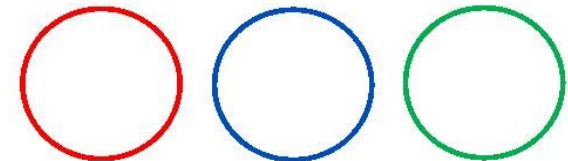
Ontspanning

Ben je toegekomen aan ontspanning?

Heb je je werkzaamheden kunnen loslaten? Waarom wel/niet?

Doelen voor een TOP ontspanningsdag?

Jouw maand resultaten



juli 2019

ma **di** **wo** **do** **vr** **za** **zo**

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				

Inspanning

- Focus op je doel
- Time management (agenda)
- (nieuwe) Contacten met anderen
- Oriëntatie
- Educatie (boeken, cursussen e.d.)

Resultaten

Wat is je grootste succes?

.....

Welke inzichten heb je gekregen?

.....

Wat werkt niet en ga je veranderen?

.....

Welke vaardigheden wil je leren?

.....

Welke acties zijn nodig?

Ontspanning

Ben je toegekomen aan ontspanning?

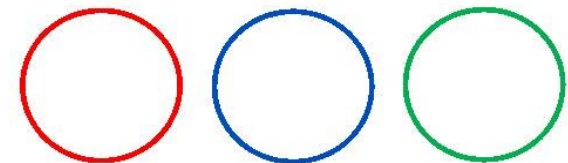
.....

Heb je je werkzaamheden kunnen loslaten? Waarom wel/niet?

.....

Doelen voor een TOP ontspanningsdag?

Jouw maand resultaten



augustus 2019

ma **di** **wo** **do** **vr** **za** **zo**

			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	

Inspanning

- Focus op je doel
- Time management (agenda)
- (nieuwe) Contacten met anderen
- Oriëntatie
- Educatie (boeken, cursussen e.d.)

Resultaten

Wat is je grootste succes?

.....

Welke inzichten heb je gekregen?

.....

Wat werkt niet en ga je veranderen?

.....

Welke vaardigheden wil je leren?

.....

Welke acties zijn nodig?

Ontspanning

Ben je toegekomen aan ontspanning?

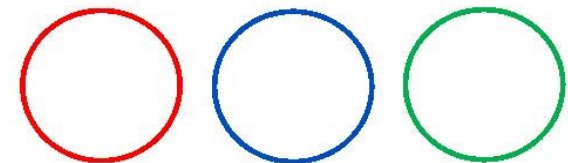
.....

Heb je je werkzaamheden kunnen loslaten? Waarom wel/niet?

.....

Doelen voor een TOP ontspanningsdag?

Jouw maand resultaten



september 2019

ma **di** **wo** **do** **vr** **za** **zo**

						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						

Inspanning

- Focus op je doel
- Time management (agenda)
- (nieuwe) Contacten met anderen
- Orientatie
- Educatie (boeken, cursussen e.d.)

Resultaten

Wat is je grootste succes?

Welke inzichten heb je gekregen?

Wat werkt niet en ga je veranderen?

Welke vaardigheden wil je leren?

Welke acties zijn nodig?

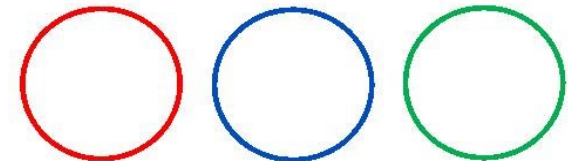
Ontspanning

Ben je toegekomen aan ontspanning?

Heb je je werkzaamheden kunnen loslaten? Waarom wel/niet?

Doelen voor een TOP ontspanningsdag?

Jouw maand resultaten



oktober 2019

ma **di** **wo** **do** **vr** **za** **zo**

	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			

Inspanning

- Focus op je doel
- Time management (agenda)
- (nieuwe) Contacten met anderen
- Orientatie
- Educatie (boeken, cursussen e.d.)

Resultaten

Wat is je grootste succes?

Welke inzichten heb je gekregen?

Wat werkt niet en ga je veranderen?

Welke vaardigheden wil je leren?

Welke acties zijn nodig?

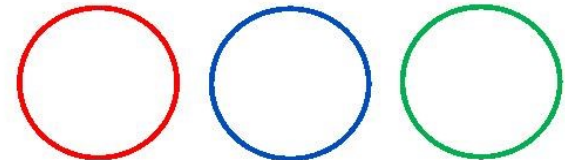
Ontspanning

Ben je toegekomen aan ontspanning?

Heb je je werkzaamheden kunnen loslaten? Waarom wel/niet?

Doelen voor een TOP ontspanningsdag?

Jouw maand resultaten



november 2019

ma **di** **wo** **do** **vr** **za** **zo**

				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	

Inspanning

- Focus op je doel
- Time management (agenda)
- (nieuwe) Contacten met anderen
- Orientatie
- Educatie (boeken, cursussen e.d.)

Resultaten

Wat is je grootste succes?

.....

Welke inzichten heb je gekregen?

.....

Wat werkt niet en ga je veranderen?

.....

Welke vaardigheden wil je leren?

.....

Welke acties zijn nodig?

.....

Ontspanning

Ben je toegekomen aan ontspanning?

.....

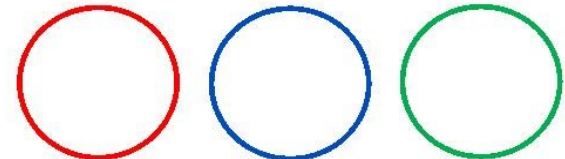
Heb je je werkzaamheden kunnen loslaten? Waarom wel/niet?

.....

Doelen voor een TOP ontspanningsdag?

.....

Jouw maand resultaten



december 2019

ma **di** **wo** **do** **vr** **za** **zo**

						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					

Inspanning

- Focus op je doel
- Time management (agenda)
- (nieuwe) Contacten met anderen
- Orientatie
- Educatie (boeken, cursussen e.d.)

Resultaten

Wat is je grootste succes?

Welke inzichten heb je gekregen?

Wat werkt niet en ga je veranderen?

Welke vaardigheden wil je leren?

Welke acties zijn nodig?

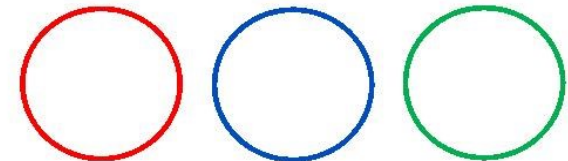
Ontspanning

Ben je toegekomen aan ontspanning?

Heb je je werkzaamheden kunnen loslaten? Waarom wel/niet?

Doelen voor een TOP ontspanningsdag?

Jouw maand resultaten



Notities

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Inzichten

.....

.....

.....

Veranderingen

.....

.....

.....

Doelen

.....

.....

.....

Inspirerende en motiverende quotes om je doelen te bereiken

- ◇ There's always a way - if you're committed - *Tony Robbins*
- ◇ Stay committed to your decisions, but stay flexible in your approach - *Tony Robbins*
- ◇ The only way to do great work is to love what you do. If you haven't found it yet keep looking. Don't settle - *Steve Jobs*
- ◇ If you're interested, you'll do what's convenient. If you're committed, you'll do whatever it takes - *John Assara*
- ◇ Challenges are what make life interesting and overcoming them is what makes life meaningful - *Joshua J. Marine*
- ◇ Discipline is the bridge between goals and accomplishment - *Jim Rohn*

- ◇ Education is not the learning of facts, but the training of the mind to think - *Albert Einstein*
- ◇ The greatest challenge to any thinker is stating the problem in a way that will allow a solution - *Bertrand Russel*
- ◇ Only passions, great passions, can elevate the soul to great things - *Denis Diderot*
- ◇ Being defeated is often only a temporary condition. Giving up is what makes it permanent - *Marilyn vos Savant*
- ◇ Everyone wants to live on top of the mountain, but all the happiness & growth occurs while you're climbing it - *Andy Rooney*
- ◇ The art of being wise is knowing what to overlook - *William James*

MAKE IT
happen

Sinds 2010 heb ik een succesvolle praktijk voor Coaching en Counseling en Training. Met mijn unieke coaching- en trainingsprogramma's help ik je optimaal gebruik te maken van jouw mogelijkheden. Ik leer je hoe je oude en belemmerende patronen kunt loslaten, stress kunt reduceren en nieuwe doelen kunt stellen. Je kunt jouw verandering snel, doeltreffend en duurzaam inzetten!

Wil je leren hoe jij je Mindset in topvorm krijgt? [Meld je aan voor de gratis E Course!](#)

Wil je online anderen ontmoeten en nieuws en tips delen? [Klik hier voor de facebook pagina](#)



Hanneke

www.hannekevandenbergh.com

@Hanneke van den Berg | Jaarplan 2019 | *Jouw plan voor Succes*

[Www.hannekevandenbergh.com](http://www.hannekevandenbergh.com)