



Accept what is,
let go of what was
and have faith
in what will be

Persoonsgegevens

Naam

Adres

Postcode & plaats

Telefoon thuis

Telefoon mobiel

Telefoon werk

E-mailadres

Bij ongeval waarschuwen

Naam

Adres

Postcode & plaats

Telefoon



De magie van een planner:

maak ruimte voor groei

In een snelle wereld waar altijd wel iets lijkt te moeten, is het gemakkelijk om verstrikt te raken in de stroom van verplichtingen en verwachtingen. Alles staat en valt bij de indeling van je tijd. Gelukkig is er een klein wondermiddel dat je kan helpen de chaos te temmen en ruimte te maken voor wat écht belangrijk is: de Happinez planner. Deze planner is een uitnodiging om bewust te leven, om je dagen in te gaan met intentie en aandacht.

Leef met intentie

Door je tijd bewust in te delen, maak je ruimte voor de dingen die er echt toe doen. Dus niet alleen voor de taken die op je lijst staan, maar ook voor de momenten van stilte, creativiteit en selfcare. Het ogenblik waarop je je pen pakt en je gedachten ordent, is een moment van verbinding met jezelf. Het nodigt uit om even stil te staan bij wat je werkelijk nodig hebt en wat je wilt bereiken. Wat is mijn prioriteit vandaag? Wat voedt mijn ziel? Het is een kans om balans te vinden tussen actie en rust, tussen doen en zijn. Want in het met aandacht invullen van je dagen, ontdek je dat tijd een bondgenoot kan zijn tijdens je reis.

Groei in stappen

Lijkt de route naar je dromen lang of ingewikkeld? Met deze planner in de hand kun je deze weg opdelen in behapbare stukjes. Het schrijven van een to-dolijst kan je gevoel van chaos verlichten, en zorgt ervoor dat je elke dag een beetje dichterbij je doelen komt. Het zijn niet de grote momenten die je leven bepalen, maar de dagelijkse keuzes die je maakt. Of je nu een ochtendroutine wilt opbouwen, je werkdag efficiënt wilt inrichten, of tijd wilt maken voor spirituele groei, deze planner nodigt je uit om met hart en ziel aanwezig te zijn bij alles wat je doet. Want uiteindelijk brengt niet wat je doet, maar de manier waarop je het doet, de magie in je leven.

Time is on your side, yes it is.

Team Happinez

Hoe deze planner werkt

Deze planner is ontworpen om je te ondersteunen in je persoonlijke groei en dagelijkse ritme. Het biedt ruimte voor reflectie, actie en creatie. Elke maand begin je met een **Maand Check** en een **Vooruitblik**, waarna je kunt kijken hoe het je is vergaan met de **Balans Check**. Gebruik het **Moon Journal** om af te stemmen op het ritme van de maan, noteer je dromen in het **Droomdagboek** en laat je creativiteit stromen op de **Inspire & Create**-pagina's. Daarnaast vind je ruimte voor **notities** en het bijhouden van je **cycclus**.

We leggen elk onderdeel van de planner uitgebreid uit, zodat je precies weet hoe je de verschillende onderdelen kunt gebruiken en waar de vragen en opdrachten voor bedoeld zijn. Soms ondersteunen we de uitleg ook met een voorbeeld ter verduidelijking. Deze planner helpt je te focussen, keuzes te maken en je mooiste leven te manifesteren, op je eigen tempo.

UNIEKE EXTRA'S

Elke maand staat er op de **Notes & Thoughts** pagina een inspirerende tip van de Happinez redactie, compleet met een QR-code die je direct naar de Happinez website leidt voor extra inspiratie. Deze tips zijn de kers op de taart van je planner en bieden je waardevolle tools om je leven makkelijker te maken en beter te kunnen ontspannen. Van gratis yogalessen en inspirerende boekenlijsten, tot mindfulle wandelingen en de beste opruim-tips. Kleine extra's om je te inspireren op je pad. En met de link naar onze online affirmatietool kun je elke maand een nieuwe affirmatie trekken die je ondersteunt in je reis.

MAAND CHECK

Blik terug met zachtheid

Voordat je vooruitkijkt naar de nieuwe maand, is het waardevol om even stil te staan bij wat is geweest. Niet om jezelf te beoordelen, maar om te luisteren naar wat deze maand je heeft willen vertellen. Elke ervaring, fijn of uitdagend, draagt een inzicht in zich. Door er met zachte aandacht op terug te kijken, geef je ruimte aan groei. Neem rustig de tijd om de volgende vragen te beantwoorden:

WAT GING ER GOED?

Welke momenten voelden licht, kloppend of moeiteloos? Wat gaf voldoening, plezier of trots?

WAT KAN ER BETER?

Kijk met mildheid: Wat liep stroef? Waar voelde je weerstand of vermoeidheid? Wat vraagt om aandacht?

WELK INZICHT LEVERT DAT OP?

Wat neem je hiervan mee naar de komende maand? Misschien is het een gevoel, een les, of gewoon het besef dat je elke dag opnieuw mag kiezen.

TIP: Een valkuil kan zijn dat je wat er is gebeurd, mooier wilt maken. Inzicht: daar leer je dus niet van. Snoer je innerlijke criticus de mond. Schrijf intuïtief, zonder filter. Alles wat opkomt, mag er zijn. Deze check-in is voor jou, als een vriendelijk gesprekje met jezelf. Alleen zo kun je tot de kern komen van wat voor jou belangrijk is.

VOORUITBLIK OP DE KOMENDE MAAND

Zet je intentie om in actie

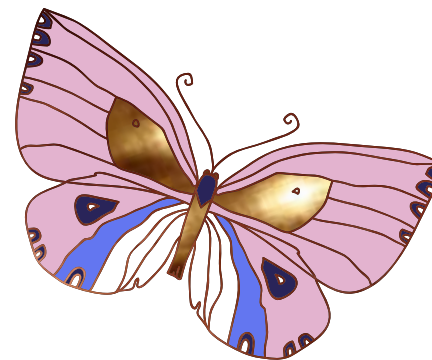
Elke nieuwe maand begint met een uitnodiging om je opnieuw af te stemmen op wat voor jou belangrijk is. Wat vraagt deze maand van jou? Waar mag je aandacht naartoe? De vooruitblik helpt je om stil te staan, te voelen en vervolgens richting te geven. Niet om grote plannen te maken vanuit haast of moeten, maar om van binnenuit te voelen. Want pas als je weet waar je naartoe wilt, kun je stappen zetten om daar te komen.

MIJN INTENTIE: WAT WIL IK DEZE MAAND BEREIKEN?

Neem een paar minuten de tijd. Zet een kop thee of misschien steek je een kaars aan. Zet je telefoon op stil. Adem drie keer diep in en uit en richt je aandacht naar binnen. Wat leeft er in jou? Wat wil er gehoord worden? Waar gaat je verlangen naartoe? Waar heb je behoefte aan?

Schrijf je intentie op. Bedenk hierbij dat een intentie geen doel is, maar een richting. Bijvoorbeeld: ik wil met meer aandacht leven, ik wil rust creëren, ik wil mezelf duidelijker laten zien.

Vervolgens denk je na over de deelvraag: wat wil ik daarin deze maand bereiken? Dit is de vertaling van je intentie naar een concreet doel. Denk klein en haalbaar. Wat zou jij op de laatste dag van deze maand willen zeggen? Bijvoorbeeld: ik heb dagelijks een rustmoment genomen. Of: ik heb één spannend gesprek gevoerd dat ik steeds uitstelde.



VOORBEELD

Mijn intentie:

Ik wil meer rust ervaren in mijn dagelijkse leven.

Maanddoel:

Aan het einde van de maand heb ik bereikt dat ik elke dag bewust een rustmoment voor mezelf neem, zonder afleiding.

STAPPENPLAN

Wanneer je helder hebt wat jouw intentie en doelen zijn, breek je dit op in vier stappen. Elke week van de maand staat in het teken van één stap - klein, concreet, haalbaar, in lijn met jouw energie. Je kunt jezelf hierbij helpen met de volgende vragen:

1. Wat is de eerste, eenvoudige stap die ik in week 1 kan zetten?
Denk aan onderzoeken, voorbereiden, ruimte maken. Begin zacht.
2. Hoe kan ik mijn intentie in week 2 verder verdiepen of uitdagen?
Misschien ga je oefenen, delen of iets nieuws proberen.
3. Wat kun je in week 3 doen om vol te houden of jezelf te versterken?
Soms is dit herhalen, soms is het iets loslaten wat niet werkt.
4. Hoe kan ik in de laatste week afronden en reflecteren?
Rond bewust af. Wat neem je mee? Wat heb je geleerd?

Gebruik de planner om je stappen op te schrijven - het mag klein zijn, als het maar van jou is. Zo wordt je intentie niet alleen iets om op te schrijven, maar iets om naartoe te leven.



PERIOD TRACKER																
(Houd je cyclus bij door het druppeltje in te kleuren)																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
JAN																
FEB																
MRT																
APR																
MEI																
JUN																
JUL																
AUG																

PERIOD TRACKER																
(Houd je cyclus bij door het druppeltje in te kleuren)																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
JAN																
FEB																
MRT																
APR																
MEI																
JUN																
JUL																
AUG																

[illegible][illegible]

BALANS CHECK

Hoe voel ik mij nu

Hoe wil ik mij voelen

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

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

moe

vol in mijn kracht

moe

vol in mijn kracht

Wat kan ik daaraan doen

Plan deze voornemens in

☐ Mediteren	☐ Een boek lezen	☐ Een affirmatiekaart trekken
☐ Een yogales volgen	☐ Iets creatiefs doen	☐ Een kruidenbad nemen
☐ Ademhalingsoefeningen doen	☐ Een film kijken	☐ Een microbreak nemen
☐ Op tijd naar bed gaan	☐ Naar muziek luisteren	☐ Iets opruimen
☐ Eerder opstaan	☐ Een wandeling in de natuur maken	☐ Gezond eten
☐	☐	☐
☐	☐	☐

Aan welke voornemen geef ik
deze maand aandacht

Op welke manier ga ik dat doen

Welke gewoontes wil ik ontwikkelen

Zet deze gewoontes in de habit tracker

Welke gewoontes wil ik loslaten

Zet deze gewoontes in de habit tracker

MOON JOURNAL

DROOMDAGBOEK

Nieuwe maan

Nieuw begin - zaadjes planten - intenties

Datum:

Droom:

Inzicht:

Datum:

Droom:

Inzicht:

Volle maan

Overgave - loslaten - dankbaarheid

Datum:

Droom:

Inzicht:

Datum:

Droom:

Inzicht:

INSPIRE & CREATE

TIP: *Teken de fijnste plek
in je huis waar jij je
volledig kunt ontspannen*

NOTES & THOUGHTS

Mediteren voor rust en ontspanning

Meditatie haalt je uit je hoofd en zorgt voor rust en ontspanning. Wanneer je mediteert maak je je even los van de eindeloze maalstroom van gedachten in je hoofd, waardoor je ontspant. Niet alleen helpt het je om tot rust te komen, het brengt je ook meer in balans en geeft je inzicht in wie je bent en wat je wilt. Meer lezen over meditatie?



happinez

[illegible]

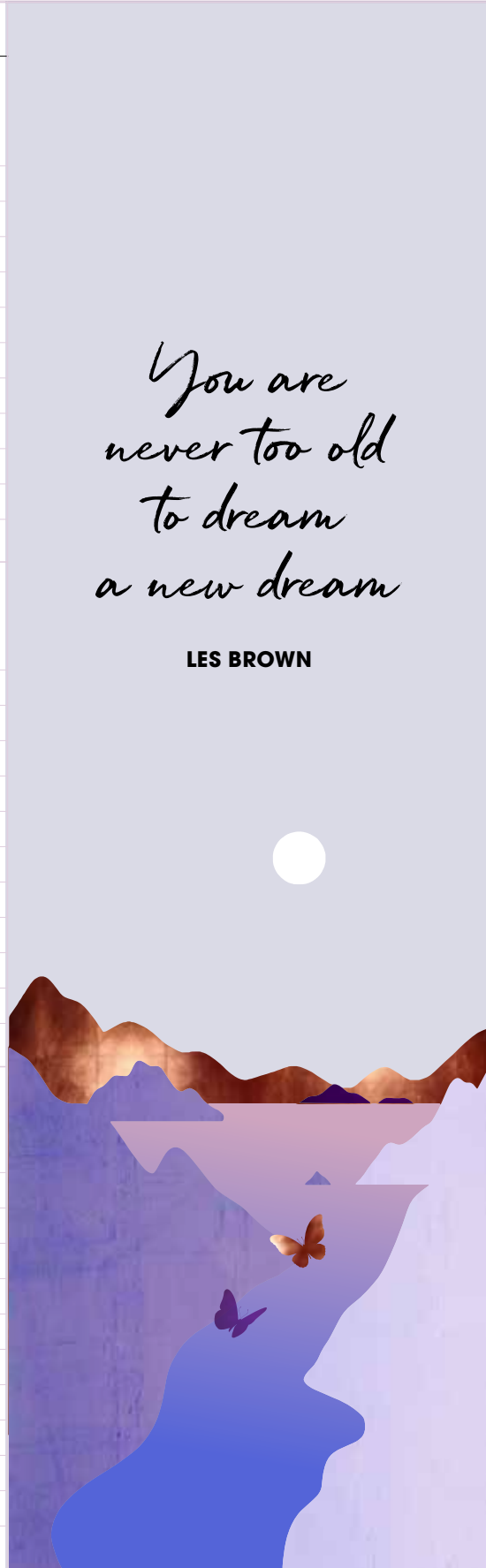
DONDERDAG		VRIJDAG		ZATERDAG		ZONDAG	
6:00		6:00		6:00		6:00	
6:30		6:30		6:30		6:30	
7:00		7:00		7:00		7:00	
7:30		7:30		7:30		7:30	
8:00		8:00		8:00		8:00	
8:30		8:30		8:30		8:30	
9:00		9:00		9:00		9:00	
9:30		9:30		9:30		9:30	
10:00		10:00		10:00		10:00	
10:30		10:30		10:30		10:30	
11:00		11:00		11:00		11:00	
11:30		11:30		11:30		11:30	
12:00		12:00		12:00		12:00	
12:30		12:30		12:30		12:30	
13:00		13:00		13:00		13:00	
13:30		13:30		13:30		13:30	
14:00		14:00		14:00		14:00	
14:30		14:30		14:30		14:30	
15:00		15:00		15:00		15:00	
15:30		15:30		15:30		15:30	
16:00		16:00		16:00		16:00	
16:30		16:30		16:30		16:30	
17:00		17:00		17:00		17:00	
17:30		17:30		17:30		17:30	
18:00		18:00		18:00		18:00	
18:30		18:30		18:30		18:30	
19:00		19:00		19:00		19:00	
19:30		19:30		19:30		19:30	
20:00		20:00		20:00		20:00	
20:30		20:30		20:30		20:30	
21:00		21:00		21:00		21:00	
21:30		21:30		21:30		21:30	
22:00		22:00		22:00		22:00	
Geluksmoment		Geluksmoment		Geluksmoment		Geluksmoment	
Zo voel ik mij		Ik ben dankbaar voor			Reflectie op de week		
							

MAAND CHECK

Wat ging er goed

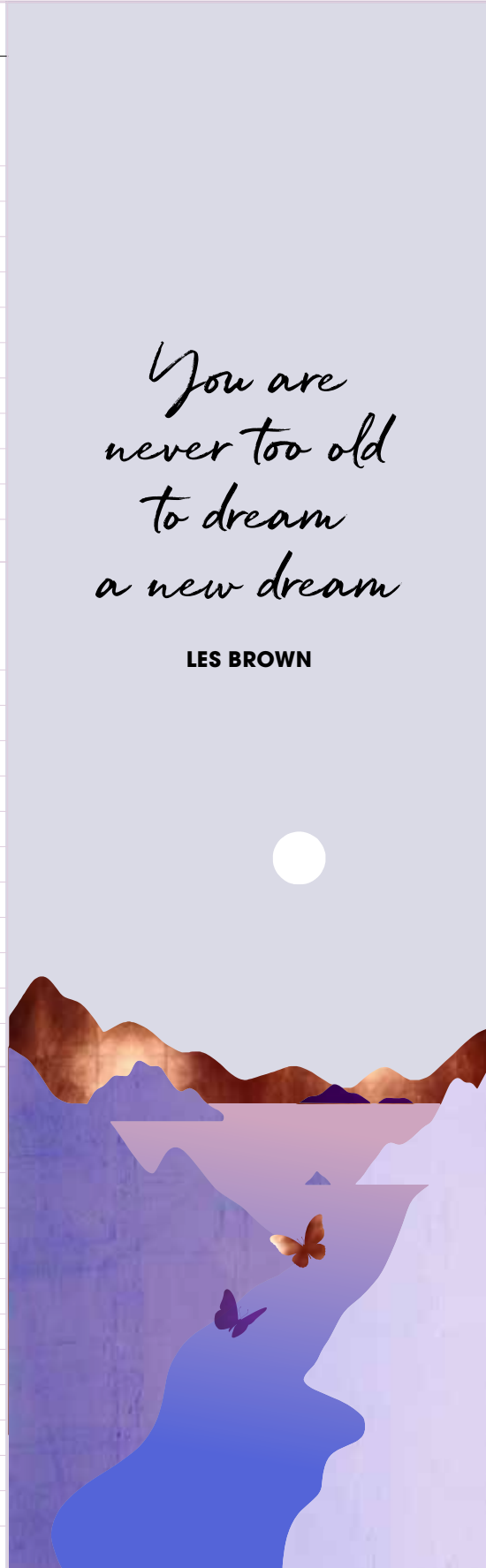
You are
never too old
to dream
a new dream

LES BROWN



You are
never too old
to dream
a new dream

LES BROWN



VOORUITBLIK OP DE KOMENDE MAAND

Mijn intentie - Wat wil ik deze maand bereiken

Stappenplan