

Persoonlijke gegevens

NAAM:

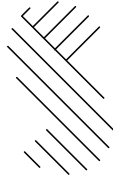
ADRES:

TELEFOONNUMMER:

E-MAIL:

VINDERSLOON:





STRUCTUURJUNKIE **planner 2021**

door Cynthia Schultz

Een planner gebruiken

Hé, wat tof dat je de Structuurjunkie-planner gaat gebruiken! Het gebruiken van een planner heeft mijn (werk)leven enorm veranderd. Ik heb meer overzicht, behaal de doelen die ik mezelf stel, heb minder stress en houd vooral veel tijd over. Ik werk productiever en haal meer voldoening uit mijn werk. En dat allemaal door het gebruik van een simpele planner, want het is natuurlijk geen *rocket science*: gewoon een kwestie van het invullen van je tijd, afspraken en taken in een overzicht.

Je hebt wel een beetje toewijding en motivatie nodig. Een planner gebruiken doe je elke dag, elke week, elke maand. Je houdt alles bij wat je doet, werkt trouw met takenlijsten en je probeert jezelf écht een betere werkmethode aan te leren om te bereiken wat je wilt. Voor veel mensen werkt dit fantastisch.

Zelf gebruik ik al jaren elke dag een papieren planner en na het eerste Structuurjunkie-boek besloot ik zelf een planner te ontwikkelen waar álles in zit wat je nodig hebt om goed te kunnen plannen, maar ook om effectiever en productiever te werken.

Vergeet niet je gratis cursus met de code op de sticker te verzilveren op:

[Structuurjunkie.nl/lerenplannen](https://structuurjunkie.nl/lerenplannen)

Heel veel planplezier,

Liefs, Cynthia



STRUCTUURJUNKIE

***PS:** Deel jouw planning met de hashtag #structuurjunkie op social media.*

***PPS:** Wil je meer leren over hoe je je planner nou écht goed kan gebruiken? De online Structuurjunkie-plantraining is vast iets voor jou. In zes modules leer ik je stap voor stap hoe je helemaal de touwtjes in handen krijgt én superproductief gaat werken met de planner. Zie structuurjunkie.nl/plantraining voor alle info.*

Productiever en effectiever werken én beter plannen

Als je deze planner gebruikt, ben je waarschijnlijk al bezig met structuur aanbrengen in je leven, beter en functioneler plannen en productiever werken. Deze planner helpt je daar al enorm bij, maar als je meer hulp wilt kan dat! In mijn online trainingen leer ik je supergoed plannen, structuur aanbrengen en productief werken. Zie structuurjunkie.nl/ trainingen voor alle trainingen die op dit moment lopen.

Doelen formuleren

Als je echt iets wilt bereiken, is het belangrijk dat je doelen formuleert en opschrijft wat je zo graag wilt. Natuurlijk onthoud je je doelen wel, maar je bent toch snel weer druk met dagelijkse verplichtingen. Als je je doelen helder verwoordt en opschrijft, wordt de stap om ermee aan de slag te gaan kleiner.

Je tussendoelen inplannen

Het is heel leuk en nuttig om doelen op te schrijven, maar je moet wel aan de bak! *Dreams don't work unless you do.* Als je tussendoelen formuleert en die opneemt in je planner, werk je in kleine stapjes naar je grote doel toe. Zo simpel is het.

Een planner gebruiken

Hier ben jij al mee begonnen, topper! Een planner gebruiken geeft je enorm veel inzicht in je tijd. Je zult er productiever van worden, minder vergeten, meer voldoening halen uit je werk en je zult veel minder stress ervaren. Bovendien is de kans groter dat je je doelen behaalt.

Je telefoon minder gebruiken

Voor de meeste mensen is hun telefoon de grootste tijdsopslokker. Extreem zonde! Daarnaast is je telefoon een aanzienlijke bron van afleiding met al die berichten en geluiden. Dus: zet vandaag nog je meldingen uit.

Niet meer multitasken

Multitasken is de allergrootste productiviteitsmoordenaar die er is. Als je telkens schakelt tussen verschillende taken, geef je jezelf nooit de kans om lekker in de workflow te komen. Daarnaast hebben je hersenen tijd nodig om van de ene naar de andere taak te schakelen. Focus dus op één taak, maak die af en ga dan door naar het volgende punt op je to-dolijst. Collega's, whatsapps, mails, telefoontjes en kattenfilmpjes moeten maar even wachten tot jij bewust kiest om er iets mee te doen.

Pomodoro techniek

De Pomodoro-techniek van Francesco Cirillo is een uitkomst om productiever en meer gefocust te werken. Het idee is heel simpel en het heeft mij enorm geholpen om me beter te kunnen concentreren en niet meer te multitasken.

Als je deze dingen toepast, zul je merken dat je al een stukje productiever en effectiever werkt. Succes!

Donderdag

Vrijdag

Zaterdag

Zondag

	Nieuwjaarsdag 01	02	03
07	08	09	10
14	15	16	17
21	22	23	24
28	29	30	31

ik heb een
plan,
het heet:
*dingen
doen*

Week 53 - December

Maandag 28/12

07 _____

08 _____

09 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

21 _____

22 _____

Dinsdag 29/12

07 _____

08 _____

09 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

21 _____

22 _____

Woensdag 30/12

07 _____

08 _____

09 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

21 _____

22 _____

Week 1 - Januari

Maandag 04/01

07 _____

08 _____

09 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

21 _____

22 _____

Dinsdag 05/01

07 _____

08 _____

09 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

21 _____

22 _____

Woensdag 06/01

07 _____

08 _____

09 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

21 _____

22 _____

Donderdag 07/01

07 _____

08 _____

09 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

21 _____

22 _____

Vrijdag 08/01

07 _____

08 _____

09 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

21 _____

22 _____

Zaterdag 09/01

Zondag 10/01

2022

Januari

za 01 _____
zo 02 _____
ma 03 _____
di 04 _____
wo 05 _____
do 06 _____
vr 07 _____
za 08 _____
zo 09 _____
ma 10 _____
di 11 _____
wo 12 _____
do 13 _____
vr 14 _____
za 15 _____
zo 16 _____
ma 17 _____
di 18 _____
wo 19 _____
do 20 _____
vr 21 _____
za 22 _____
zo 23 _____
ma 24 _____
di 25 _____
wo 26 _____
do 27 _____
vr 28 _____
za 29 _____
zo 30 _____
ma 31 _____

Februari

di 01 _____
wo 02 _____
do 03 _____
vr 04 _____
za 05 _____
zo 06 _____
ma 07 _____
di 08 _____
wo 09 _____
do 10 _____
vr 11 _____
za 12 _____
zo 13 _____
ma 14 _____
di 15 _____
wo 16 _____
do 17 _____
vr 18 _____
za 19 _____
zo 20 _____
ma 21 _____
di 22 _____
wo 23 _____
do 24 _____
vr 25 _____
za 26 _____
zo 27 _____
ma 28 _____

Maart

di 01 _____
wo 02 _____
do 03 _____
vr 04 _____
za 05 _____
zo 06 _____
ma 07 _____
di 08 _____
wo 09 _____
do 10 _____
vr 11 _____
za 12 _____
zo 13 _____
ma 14 _____
di 15 _____
wo 16 _____
do 17 _____
vr 18 _____
za 19 _____
zo 20 _____
ma 21 _____
di 22 _____
wo 23 _____
do 24 _____
vr 25 _____
za 26 _____
zo 27 _____
ma 28 _____
di 29 _____
wo 30 _____
do 31 _____

April

vr 01 _____
za 02 _____
zo 03 _____
ma 04 _____
di 05 _____
wo 06 _____
do 07 _____
vr 08 _____
za 09 _____
zo 10 _____
ma 11 _____
di 12 _____
wo 13 _____
do 14 _____
vr 15 _____
za 16 _____
zo 17 _____
ma 18 _____
di 19 _____
wo 20 _____
do 21 _____
vr 22 _____
za 23 _____
zo 24 _____
ma 25 _____
di 26 _____
wo 27 _____
do 28 _____
vr 29 _____
za 30 _____

Mei

zo 01 _____
ma 02 _____
di 03 _____
wo 04 _____
do 05 _____
vr 06 _____
za 07 _____
zo 08 _____
ma 09 _____
di 10 _____
wo 11 _____
do 12 _____
vr 13 _____
za 14 _____
zo 15 _____
ma 16 _____
di 17 _____
wo 18 _____
do 19 _____
vr 20 _____
za 21 _____
zo 22 _____
ma 23 _____
di 24 _____
wo 25 _____
do 26 _____
vr 27 _____
za 28 _____
zo 29 _____
ma 30 _____
di 31 _____

Juni

wo 01 _____
do 02 _____
vr 03 _____
za 04 _____
zo 05 _____
ma 06 _____
di 07 _____
wo 08 _____
do 09 _____
vr 10 _____
za 11 _____
zo 12 _____
ma 13 _____
di 14 _____
wo 15 _____
do 16 _____
vr 17 _____
za 18 _____
zo 19 _____
ma 20 _____
di 21 _____
wo 22 _____
do 23 _____
vr 24 _____
za 25 _____
zo 26 _____
ma 27 _____
di 28 _____
wo 29 _____
do 30 _____

Juli

vr 01 _____
za 02 _____
zo 03 _____
ma 04 _____
di 05 _____
wo 06 _____
do 07 _____
vr 08 _____
za 09 _____
zo 10 _____
ma 11 _____
di 12 _____
wo 13 _____
do 14 _____
vr 15 _____
za 16 _____
zo 17 _____
ma 18 _____
di 19 _____
wo 20 _____
do 21 _____
vr 22 _____
za 23 _____
zo 24 _____
ma 25 _____
di 26 _____
wo 27 _____
do 28 _____
vr 29 _____
za 30 _____
zo 31 _____

Augustus

ma 01 _____
di 02 _____
wo 03 _____
do 04 _____
vr 05 _____
za 06 _____
zo 07 _____
ma 08 _____
di 09 _____
wo 10 _____
do 11 _____
vr 12 _____
za 13 _____
zo 14 _____
ma 15 _____
di 16 _____
wo 17 _____
do 18 _____
vr 19 _____
za 20 _____
zo 21 _____
ma 22 _____
di 23 _____
wo 24 _____
do 25 _____
vr 26 _____
za 27 _____
zo 28 _____
ma 29 _____
di 30 _____
wo 31 _____

September

do 01 _____
vr 02 _____
za 03 _____
zo 04 _____
ma 05 _____
di 06 _____
wo 07 _____
do 08 _____
vr 09 _____
za 10 _____
zo 11 _____
ma 12 _____
di 13 _____
wo 14 _____
do 15 _____
vr 16 _____
za 17 _____
zo 18 _____
ma 19 _____
di 20 _____
wo 21 _____
do 22 _____
vr 23 _____
za 24 _____
zo 25 _____
ma 26 _____
di 27 _____
wo 28 _____
do 29 _____
vr 30 _____

Oktober

za 01 _____
zo 02 _____
ma 03 _____
di 04 _____
wo 05 _____
do 06 _____
vr 07 _____
za 08 _____
zo 09 _____
ma 10 _____
di 11 _____
wo 12 _____
do 13 _____
vr 14 _____
za 15 _____
zo 16 _____
ma 17 _____
di 18 _____
wo 19 _____
do 20 _____
vr 21 _____
za 22 _____
zo 23 _____
ma 24 _____
di 25 _____
wo 26 _____
do 27 _____
vr 28 _____
za 29 _____
zo 30 _____
ma 31 _____

November

di 01 _____
wo 02 _____
do 03 _____
vr 04 _____
za 05 _____
zo 06 _____
ma 07 _____
di 08 _____
wo 09 _____
do 10 _____
vr 11 _____
za 12 _____
zo 13 _____
ma 14 _____
di 15 _____
wo 16 _____
do 17 _____
vr 18 _____
za 19 _____
zo 20 _____
ma 21 _____
di 22 _____
wo 23 _____
do 24 _____
vr 25 _____
za 26 _____
zo 27 _____
ma 28 _____
di 29 _____
wo 30 _____

December

do 01 _____
vr 02 _____
za 03 _____
zo 04 _____
ma 05 _____
di 06 _____
wo 07 _____
do 08 _____
vr 09 _____
za 10 _____
zo 11 _____
ma 12 _____
di 13 _____
wo 14 _____
do 15 _____
vr 16 _____
za 17 _____
zo 18 _____
ma 19 _____
di 20 _____
wo 21 _____
do 22 _____
vr 23 _____
za 24 _____
zo 25 _____
ma 26 _____
di 27 _____
wo 28 _____
do 29 _____
vr 30 _____
za 31 _____

