



## PERSOONLIJKE GEGEVENS

NAAM:

---

ADRES:

---

TELEFOONNUMMER:

---

E-MAIL:

---

# Hey,

Mijn naam is Jay-Jay Boske. Ik ben ondernemer, presentator en eigenaar van DAY1. Samen met mijn team creëer ik als marketingexpert platformen voor grote merken. Om dit werk succesvol uit te voeren, is een goed gestructureerd leven essentieel. Daarom gebruik ik al jaren een fysieke planner. Ik merkte dat deze planner enkele belangrijke functies miste op het gebied van sport en financiën. Daarom heb ik besloten om in samenwerking met DoopieCash zelf een fantastische en praktische planner te ontwikkelen.

Onze planner trekt je uit je telefoon, want als je een planning op je telefoon probeert te maken, word je om de haverklap afgeleid en maak je het voor jezelf onmogelijk om naar je doelen toe te werken. Deze planner is een fysieke herinnering om hard en gestructureerd te werken, maar dient ook als een soort dagboek waarin je kunt terugkijken op het afgelopen jaar. Dit is namelijk een planner waarin je successen bijhoudt, maar waar je aan het einde van het jaar ook dingen zult terugzien die minder goed gingen en waar je stappen in kunt maken.

Ik hoop dat onze planner jou rust, veerkracht en motivatie geeft om het beste van je persoonlijke en werkende leven te maken.

Elke dag is een nieuwe DAY1.

**Jay-Jay Boske**



# HOE GEBRUIK JE DEZE PLANNER?

Een fysieke planner is ontzettend belangrijk als je gefocust wilt kunnen werken aan je doelen. Door op papier te plannen, word je minder snel afgeleid door bijvoorbeeld je telefoon en houd je al je plannen en overzichten op één plek bij elkaar. Om jou te ondersteunen in het creëren van overzicht, hebben we een aantal fijne features toegevoegd aan deze planner.

## OVERZICHTEN EN BELANGRIJKE DATA

Uiteraard vind je in deze planner een heleboel overzichten; zo zijn er jaar-, maand- en weekoverzichten. Natuurlijk staan er feestdagen in, maar wat je ook in deze planner zult vinden zijn de dagen waarop de beurzen in Nederland en de Verenigde Staten gesloten zijn, plus belangrijke data voor ondernemers, zoals betaal- en aangiftdata voor btw.

## TIPPAGINA'S

Voor alle onderwerpen die wij bij DAY1 belangrijk vinden, hebben we tips in de planner verwerkt, om het jou zo gemakkelijk mogelijk te maken om het beste uit jouw leven te halen. Je vindt tips op het gebied van finance, slaap, sport en voeding (ter ondersteuning bij sporten).

## TERUG- EN VOORUITBLIKKEN

Aan het begin van elke maand vind je een pagina om je doelen voor de aankomende weken overzichtelijk op een rijtje te kunnen zetten. Je gebruikt de vooruitblik om stil te staan bij wat je de aankomende tijd wilt bereiken en hoe je dat kunt doen.

Aan het einde van de maand vind je een evaluatie om je prestaties en stemming bij te kunnen houden. Zowel in de terugblik als in de vooruitblik is ruimte om je financiën onder de loep te nemen.

## INTERVIEWS MET EXPERTS/ERVARINGSDESKUNDIGEN

In deze planner vind je maar liefst vijf interviews:

- René van der Zel van XXL Nutrition over sport, supplementen en ondernemerschap p. 54-55
- Berry Vrolijk van DoopieCash over traden en beleggen p. 68-69
- Joep Verbunt van Matt Sleeps over slaap en zijn ondernemersreis p. 112-113
- Jay-Jay Boske van DAY1 over topsport en het ondernemerschap p. 146-147
- Dr. Samefko Ludidi van de Intermittent Fasting Methode over gezondheid en welzijn p. 180-181

Veel leesplezier!

## EN VERDER...

...is er genoeg ruimte voor het maken van notities, kun je je eigen habits tracken voor een heel jaar en houd je per week gemakkelijk bij wanneer je hebt gesport, of je genoeg hebt gedronken en clean hebt gegeten en of je minimaal 8 uur hebt geslapen.

# HABIT TRACKER

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
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												

HABIT:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Privé     Zakelijk

DOEL

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

BELONING

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# JAAROVERZICHT 2024

JANUARI

	MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO
1	1	2	3	4	5	6	7
2	8	9	10	11	12	13	14
3	15	16	17	18	19	20	21
4	22	23	24	25	26	27	28
5	29	30	31				

FEBRUARI

	MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO
5				1	2	3	4
6	5	6	7	8	9	10	11
7	12	13	14	15	16	17	18
8	19	20	21	22	23	24	25
9	26	27	28	29			

MAART

	MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO
9					1	2	3
10	4	5	6	7	8	9	10
11	11	12	13	14	15	16	17
12	18	19	20	21	22	23	24
13	25	26	27	28	29	30	31

APRIL

	MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO
14	1	2	3	4	5	6	7
15	8	9	10	11	12	13	14
16	15	16	17	18	19	20	21
17	22	23	24	25	26	27	28
18	29	30					

MEI

	MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO
18			1	2	3	4	5
19	6	7	8	9	10	11	12
20	13	14	15	16	17	18	19
21	20	21	22	23	24	25	26
22	27	28	29	30	31		

JUNI

	MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO
23						1	2
24	3	4	5	6	7	8	9
25	10	11	12	13	14	15	16
26	17	18	19	20	21	22	23
27	24	25	26	27	28	29	30

JULI

	MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO
27	1	2	3	4	5	6	7
28	8	9	10	11	12	13	14
29	15	16	17	18	19	20	21
30	22	23	24	25	26	27	28
31	29	30	31				

AUGUSTUS

	MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO
31				1	2	3	4
32	5	6	7	8	9	10	11
33	12	13	14	15	16	17	18
34	19	20	21	22	23	24	25
35	26	27	28	29	30	31	

SEPTEMBER

	MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO
36							1
37	2	3	4	5	6	7	8
38	9	10	11	12	13	14	15
39	16	17	18	19	20	21	22
40	23	24	25	26	27	28	29
	30						

OKTOBER

	MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO
40		1	2	3	4	5	6
41	7	8	9	10	11	12	13
42	14	15	16	17	18	19	20
43	21	22	23	24	25	26	27
44	28	29	30	31			

NOVEMBER

	MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO
44					1	2	3
45	4	5	6	7	8	9	10
46	11	12	13	14	15	16	17
47	18	19	20	21	22	23	24
48	25	26	27	28	29	30	

DECEMBER

	MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO
48							1
49	2	3	4	5	6	7	8
50	9	10	11	12	13	14	15
51	16	17	18	19	20	21	22
52	23	24	25	26	27	28	29
	30	31					

# 2024

## AUGUSTUS

01 \_\_\_\_\_  
02 \_\_\_\_\_  
03 \_\_\_\_\_  
04 \_\_\_\_\_  
05 \_\_\_\_\_  
06 \_\_\_\_\_  
07 \_\_\_\_\_  
08 \_\_\_\_\_  
09 \_\_\_\_\_  
10 \_\_\_\_\_  
11 \_\_\_\_\_  
12 \_\_\_\_\_  
13 \_\_\_\_\_  
14 \_\_\_\_\_  
15 \_\_\_\_\_  
16 \_\_\_\_\_  
17 \_\_\_\_\_  
18 \_\_\_\_\_  
19 \_\_\_\_\_  
20 \_\_\_\_\_  
21 \_\_\_\_\_  
22 \_\_\_\_\_  
23 \_\_\_\_\_  
24 \_\_\_\_\_  
25 \_\_\_\_\_  
26 \_\_\_\_\_  
27 \_\_\_\_\_  
28 \_\_\_\_\_  
29 \_\_\_\_\_  
30 \_\_\_\_\_  
31 \_\_\_\_\_

## SEPTEMBER

01 \_\_\_\_\_  
02 \_\_\_\_\_  
03 \_\_\_\_\_  
04 \_\_\_\_\_  
05 \_\_\_\_\_  
06 \_\_\_\_\_  
07 \_\_\_\_\_  
08 \_\_\_\_\_  
09 \_\_\_\_\_  
10 \_\_\_\_\_  
11 \_\_\_\_\_  
12 \_\_\_\_\_  
13 \_\_\_\_\_  
14 \_\_\_\_\_  
15 \_\_\_\_\_  
16 \_\_\_\_\_  
17 \_\_\_\_\_  
18 \_\_\_\_\_  
19 \_\_\_\_\_  
20 \_\_\_\_\_  
21 \_\_\_\_\_  
22 \_\_\_\_\_  
23 \_\_\_\_\_  
24 \_\_\_\_\_  
25 \_\_\_\_\_  
26 \_\_\_\_\_  
27 \_\_\_\_\_  
28 \_\_\_\_\_  
29 \_\_\_\_\_  
30 \_\_\_\_\_

## OKTOBER

01 \_\_\_\_\_  
02 \_\_\_\_\_  
03 \_\_\_\_\_  
04 \_\_\_\_\_  
05 \_\_\_\_\_  
06 \_\_\_\_\_  
07 \_\_\_\_\_  
08 \_\_\_\_\_  
09 \_\_\_\_\_  
10 \_\_\_\_\_  
11 \_\_\_\_\_  
12 \_\_\_\_\_  
13 \_\_\_\_\_  
14 \_\_\_\_\_  
15 \_\_\_\_\_  
16 \_\_\_\_\_  
17 \_\_\_\_\_  
18 \_\_\_\_\_  
19 \_\_\_\_\_  
20 \_\_\_\_\_  
21 \_\_\_\_\_  
22 \_\_\_\_\_  
23 \_\_\_\_\_  
24 \_\_\_\_\_  
25 \_\_\_\_\_  
26 \_\_\_\_\_  
27 \_\_\_\_\_  
28 \_\_\_\_\_  
29 \_\_\_\_\_  
30 \_\_\_\_\_  
31 \_\_\_\_\_

FOCUS WERK:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

FOCUS PRIVÉ:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

FOCUS WERK:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

FOCUS PRIVÉ:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

FOCUS WERK:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

FOCUS PRIVÉ:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

# VOORUITBLIK AANKOMENDE MAAND

## DOELEN:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Deze stappen ga ik aankomende maand zetten om mijn doelen te behalen:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Hier wil ik deze maand extra op letten:

---

---

---

Mijn motivatie om alles uit deze maand te halen:

---

---

---

Hier wil ik minder tijd aan besteden deze maand:

---

---

---

Privéactiviteiten om relaties te versterken:

---

---

---

Welke gewoonte wil ik deze maand veranderen/  
verbeteren:

---

---

---

Boeken/podcasts over persoonlijke groei om te  
lezen/luisteren:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Hoe kan ik deze maand beter voor mezelf zorgen,  
zowel fysiek als mentaal:

---

---

---

Gewenst spaarbedrag: \_\_\_\_\_

Geplande grote uitgaven: \_\_\_\_\_

---

---

---

Hierin ga ik investeren:

Financiële taken:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



# JULI | WEEK 31

## MAANDAG 29 JULI

06 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

07 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

08 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

09 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

11 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

13 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

15 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

17 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

18 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

19 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

20 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

21 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

22 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## DINSDAG 30 JULI

06 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

07 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

08 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

09 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

11 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

13 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

15 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

17 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

18 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

19 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

20 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

21 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

22 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## WOENSDAG 31 JULI

06 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

07 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

08 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

09 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

11 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

13 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

15 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

17 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

18 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

19 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

20 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

21 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

22 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### WOENSDAG 31 JULI

uiterste aangifte- en betaaldatum:

- btw 2e kwartaal 2024
- btw juni 2024

### TAKEN | werk

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**DONDERDAG 1 AUGUSTUS**

06 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

07 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

08 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

09 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

11 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

13 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

15 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

17 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

18 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

19 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

20 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

21 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

22 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

**VRIJDAG 2 AUGUSTUS**

06 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

07 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

08 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

09 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

11 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

13 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

15 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

17 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

18 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

19 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

20 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

21 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

22 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

**ZATERDAG 3 AUGUSTUS**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**ZONDAG 4 AUGUSTUS**

Einde Queer & Pride Amsterdam

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**HABIT TRACKER:**

	m	d	w	d	v	z	z
gesport	○	○	○	○	○	○	○
clean gegeten	○	○	○	○	○	○	○
hydratie	○	○	○	○	○	○	○
min. 8 uur slaap	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○

↖ vul zelf in

**TAKEN | privé**

○ _____	○ _____	○ _____
○ _____	○ _____	○ _____
○ _____	○ _____	○ _____

# MAANDELIJKSE TERUGBLIK

SPORT	Voldoende gesport	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	Behaald resultaat	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
SLAAP	Voldoende uur geslapen	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	Uitgerust gevoel	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
VOEDING	Clean gegeten	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	Genoeg water gedronken	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
FINANCE	Financiële gezondheid	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	Voldoende gespaard	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
WERK	Tevredenheid	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	Ontwikkeling	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
PERSOONLIJK	Energieniveau	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	Stemming	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	Voldoende rust gepakt	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	Algemene gezondheid	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	Mentale gezondheid	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	Persoonlijke ontwikkeling	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	Prestaties	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

ITEM

SCORE

\*Tip: draai de planner 90 graden, verbind de verschillende cijfers met elkaar en maak van deze terugblik een grafiek over je eigen welzijn.

Inkomsten: \_\_\_\_\_

Beste investering: \_\_\_\_\_

Uitgaven: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Dit houd ik over: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Dit ga ik ermee doen: \_\_\_\_\_

Slechtste investering: \_\_\_\_\_

Geïnvesteerd: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

