Persoonlijke gegevens

NAAM:

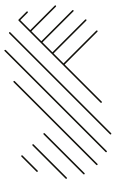
BEDRIJFSNAAM:

ADRES:

TELEFOONNUMMER:

E-MAIL:

VINDERSLOON:



STRUCTUURJUNKIE
planner

door Cynthia Schultz

Blossom Books

Gratis cursus

Heb je de Structuurjunkie-planner gekocht, maar geen idee waar je moet beginnen? In de gratis *how to plan*-cursus legt Cynthia je kort en bondig uit hoe je je planner optimaal kunt gebruiken. Ze geeft je praktische tips zodat je meteen aan de slag kunt! Ga naar www.structuurjunkie.nl/lerenplannen en vul de actiecode van de sticker op de voorkant in bij het uitchecken.

Vertel de wereld wat je vindt van **#structuurjunkie**
Vind de auteur en structuurtips **@structuurjunkie**
Vind de uitgever **@blossombooks**

NUR 011 / IPP012506
© MMXIX Blossom Books
© MMXIX Cynthia Schultz
Omslagontwerp: Buro Marie
Ontwerp binnenwerk: Buro Marie
Drukwerk en binden: IPP Printers

Alle rechten voorbehouden, inclusief het recht van reproductie
in zijn geheel of in gedeelten, in welke vorm dan ook.

Wil je ons iets vragen of vertellen?
Dat kan! Stuur een mailtje naar **info@blossombooks.nl** of ga naar **blossombooks.nl**.
Bezoek **instagram.com/structuurjunkie** voor meer info over de planner en veel plantips. Zie **structuurjunkie.nl/trainingen** voor leerzame trainingen over focus, structuur en productiviteit.

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

Heel veel planplezier,
Liefs, Cynthia

STRUCTUURJUNKIE

PS: *Deel jouw planning met de hashtag #structuurjunkie op social media en tag me @structuurjunkie. Ik ben superbenieuwd naar jouw planning!*

PPS: *Wil je meer leren over hoe je je planner nou écht goed kan gebruiken? De online Structuurjunkie Plantraining is echt iets voor jou. In megapraktische stappen leer ik je hoe je helemaal de touwtjes in handen krijgt én superproductief gaat werken met de planner. In de live Q&A kan je me je vraag stellen. 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!

2025

Januari

	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
1			1	2	3	4	5
2	6	7	8	9	10	11	12
3	13	14	15	16	17	18	19
4	20	21	22	23	24	25	26
5	27	28	29	30	31		

Februari

	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
5						1	2
6	3	4	5	6	7	8	9
7	10	11	12	13	14	15	16
8	17	18	19	20	21	22	23
9	24	25	26	27	28		

Maart

	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
9						1	2
10	3	4	5	6	7	8	9
11	10	11	12	13	14	15	16
12	17	18	19	20	21	22	23
13	24	25	26	27	28	29	30
14	31						

April

	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
14		1	2	3	4	5	6
15	7	8	9	10	11	12	13
16	14	15	16	17	18	19	20
17	21	22	23	24	25	26	27
18	28	29	30				

Mei

	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
18				1	2	3	4
19	5	6	7	8	9	10	11
20	12	13	14	15	16	17	18
21	19	20	21	22	23	24	25
22	26	27	28	29	30	31	

Juni

	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
22							1
23	2	3	4	5	6	7	8
24	9	10	11	12	13	14	15
25	16	17	18	19	20	21	22
26	23	24	25	26	27	28	29
27	30						

Juli

	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
27		1	2	3	4	5	6
28	7	8	9	10	11	12	13
29	14	15	16	17	18	19	20
30	21	22	23	24	25	26	27
31	28	29	30	31			

Augustus

	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
31					1	2	3
32	4	5	6	7	8	9	10
33	11	12	13	14	15	16	17
34	18	19	20	21	22	23	24
35	25	26	27	28	29	30	31

September

	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
36	1	2	3	4	5	6	7
37	8	9	10	11	12	13	14
38	15	16	17	18	19	20	21
39	22	23	24	25	26	27	28
40	29	30					

Oktober

	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
40			1	2	3	4	5
41	6	7	8	9	10	11	12
42	13	14	15	16	17	18	19
43	20	21	22	23	24	25	26
44	27	28	29	30	31		

November

	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
44						1	2
45	3	4	5	6	7	8	9
46	10	11	12	13	14	15	16
47	17	18	19	20	21	22	23
48	24	25	26	27	28	29	30

December

	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
49	1	2	3	4	5	6	7
50	8	9	10	11	12	13	14
51	15	16	17	18	19	20	21
52	22	23	24	25	26	27	28
1	29	30	31				

2026

Januari

	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
1				1	2	3	4
2	5	6	7	8	9	10	11
3	12	13	14	15	16	17	18
4	19	20	21	22	23	24	25
5	26	27	28	29	30	31	

Februari

	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
5							1
6	2	3	4	5	6	7	8
7	9	10	11	12	13	14	15
8	16	17	18	19	20	21	22
9	23	24	25	26	27	28	

Maart

	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
9							1
10	2	3	4	5	6	7	8
11	9	10	11	12	13	14	15
12	16	17	18	19	20	21	22
13	23	24	25	26	27	28	29
14	30	31					

April

	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
14			1	2	3	4	5
15	6	7	8	9	10	11	12
16	13	14	15	16	17	18	19
17	20	21	22	23	24	25	26
18	27	28	29	30			

Mei

	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
18					1	2	3
19	4	5	6	7	8	9	10
20	11	12	13	14	15	16	17
21	18	19	20	21	22	23	24
22	25	26	27	28	29	30	31

Juni

	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
23	1	2	3	4	5	6	7
24	8	9	10	11	12	13	14
25	15	16	17	18	19	20	21
26	22	23	24	25	26	27	28
27	29	30					

Juli

	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
27			1	2	3	4	5
28	6	7	8	9	10	11	12
29	13	14	15	16	17	18	19
30	20	21	22	23	24	25	26
31	27	28	29	30	31		

Augustus

	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
31						1	2
32	3	4	5	6	7	8	9
33	10	11	12	13	14	15	16
34	17	18	19	20	21	22	23
35	24	25	26	27	28	29	30
36	31						

September

	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
36		1	2	3	4	5	6
37	7	8	9	10	11	12	13
38	14	15	16	17	18	19	20
39	21	22	23	24	25	26	27
40	28	29	30				

Oktober

	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
40				1	2	3	4
41	5	6	7	8	9	10	11
42	12	13	14	15	16	17	18
43	19	20	21	22	23	24	25
44	26	27	28	29	30	31	

November

	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
44							1
45	2	3	4	5	6	7	8
46	9	10	11	12	13	14	15
47	16	17	18	19	20	21	22
48	23	24	25	26	27	28	29
49	30						

December

	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
49		1	2	3	4	5	6
50	7	8	9	10	11	12	13
51	14	15	16	17	18	19	20
52	21	22	23	24	25	26	27
53	28	29	30	31			

2027

Januari

	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
53					1	2	3
1	4	5	6	7	8	9	10
2	11	12	13	14	15	16	17
3	18	19	20	21	22	23	24
4	25	26	27	28	29	30	31

Februari

	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
5	1	2	3	4	5	6	7
6	8	9	10	11	12	13	14
7	15	16	17	18	19	20	21
8	22	23	24	25	26	27	28

Maart

	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
9	1	2	3	4	5	6	7
10	8	9	10	11	12	13	14
11	15	16	17	18	19	20	21
12	22	23	24	25	26	27	28
13	29	30	31				

April

	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
13				1	2	3	4
14	5	6	7	8	9	10	11
15	12	13	14	15	16	17	18
16	19	20	21	22	23	24	25
17	26	27	28	29	30		

Mei

	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
17						1	2
18	3	4	5	6	7	8	9
19	10	11	12	13	14	15	16
20	17	18	19	20	21	22	23
21	24	25	26	27	28	29	30
22	31						

Juni

	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
22		1	2	3	4	5	6
23	7	8	9	10	11	12	13
24	14	15	16	17	18	19	20
25	21	22	23	24	25	26	27
26	28	29	30				

Juli

	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
26				1	2	3	4
27	5	6	7	8	9	10	11
28	12	13	14	15	16	17	18
29	19	20	21	22	23	24	25
30	26	27	28	29	30	31	

Augustus

	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
30							1
31	2	3	4	5	6	7	8
32	9	10	11	12	13	14	15
33	16	17	18	19	20	21	22
34	23	24	25	26	27	28	29
35	30	31					

September

	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
35			1	2	3	4	5
36	6	7	8	9	10	11	12
37	13	14	15	16	17	18	19
38	20	21	22	23	24	25	26
39	27	28	29	30			

Oktober

	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
39					1	2	3
40	4	5	6	7	8	9	10
41	11	12	13	14	15	16	17
42	18	19	20	21	22	23	24
43	25	26	27	28	29	30	31

November

	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
44	1	2	3	4	5	6	7
45	8	9	10	11	12	13	14
46	15	16	17	18	19	20	21
47	22	23	24	25	26	27	28
48	29	30					

December

	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
48			1	2	3	4	5
49	6	7	8	9	10	11	12
50	13	14	15	16	17	18	19
51	20	21	22	23	24	25	26
52	27	28	29	30	31		

2028

Januari

	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
52						1	2
1	3	4	5	6	7	8	9
2	10	11	12	13	14	15	16
3	17	18	19	20	21	22	23
4	24	25	26	27	28	29	30
5	31						

Februari

	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
5		1	2	3	4	5	6
6	7	8	9	10	11	12	13
7	14	15	16	17	18	19	20
8	21	22	23	24	25	26	27
9	28	29					

Maart

	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
9			1	2	3	4	5
10	6	7	8	9	10	11	12
11	13	14	15	16	17	18	19
12	20	21	22	23	24	25	26
13	27	28	29	30	31		

April

	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
13						1	2
14	3	4	5	6	7	8	9
15	10	11	12	13	14	15	16
16	17	18	19	20	21	22	23
17	24	25	26	27	28	29	30

Mei

	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
18	1	2	3	4	5	6	7
19	8	9	10	11	12	13	14
20	15	16	17	18	19	20	21
21	22	23	24	25	26	27	28
22	29	30	31				

Juni

	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
22				1	2	3	4
23	5	6	7	8	9	10	11
24	12	13	14	15	16	17	18
25	19	20	21	22	23	24	25
26	26	27	28	29	30		

Juli

	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
26					1	2	
27	3	4	5	6	7	8	9
28	10	11	12	13	14	15	16
29	17	18	19	20	21	22	23
30	24	25	26	27	28	29	30
31	31						

Augustus

	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
31		1	2	3	4	5	6
32	7	8	9	10	11	12	13
33	14	15	16	17	18	19	20
34	21	22	23	24	25	26	27
35	28	29	30	31			

September

	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
35					1	2	3
36	4	5	6	7	8	9	10
37	11	12	13	14	15	16	17
38	18	19	20	21	22	23	24
39	25	26	27	28	29	30	

Oktober

	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
39							1
40	2	3	4	5	6	7	8
41	9	10	11	12	13	14	15
42	16	17	18	19	20	21	22
43	23	24	25	26	27	28	29
44	30	31					

November

	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
44			1	2	3	4	5
45	6	7	8	9	10	11	12
46	13	14	15	16	17	18	19
47	20	21	22	23	24	25	26
48	27	28	29	30			

December

	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
48					1	2	3
49	4	5	6	7	8	9	10
50	11	12	13	14	15	16	17
51	18	19	20	21	22	23	24
52	25	26	27	28	29	30	31

Maand _____ **Maand** _____ **Maand** _____

01 _____ 01 _____ 01 _____

02 _____ 02 _____ 02 _____

03 _____ 03 _____ 03 _____

04 _____ 04 _____ 04 _____

05 _____ 05 _____ 05 _____

06 _____ 06 _____ 06 _____

07 _____ 07 _____ 07 _____

08 _____ 08 _____ 08 _____

09 _____ 09 _____ 09 _____

10 _____ 10 _____ 10 _____

11 _____ 11 _____ 11 _____

12 _____ 12 _____ 12 _____

13 _____ 13 _____ 13 _____

14 _____ 14 _____ 14 _____

15 _____ 15 _____ 15 _____

16 _____ 16 _____ 16 _____

17 _____ 17 _____ 17 _____

18 _____ 18 _____ 18 _____

19 _____ 19 _____ 19 _____

20 _____ 20 _____ 20 _____

21 _____ 21 _____ 21 _____

22 _____ 22 _____ 22 _____

23 _____ 23 _____ 23 _____

24 _____ 24 _____ 24 _____

25 _____ 25 _____ 25 _____

26 _____ 26 _____ 26 _____

27 _____ 27 _____ 27 _____

28 _____ 28 _____ 28 _____

29 _____ 29 _____ 29 _____

30 _____ 30 _____ 30 _____

31 _____ 31 _____ 31 _____

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

Maand _____ **Maand** _____ **Maand** _____

01 _____ 01 _____ 01 _____

02 _____ 02 _____ 02 _____

03 _____ 03 _____ 03 _____

04 _____ 04 _____ 04 _____

05 _____ 05 _____ 05 _____

06 _____ 06 _____ 06 _____

07 _____ 07 _____ 07 _____

08 _____ 08 _____ 08 _____

09 _____ 09 _____ 09 _____

10 _____ 10 _____ 10 _____

11 _____ 11 _____ 11 _____

12 _____ 12 _____ 12 _____

13 _____ 13 _____ 13 _____

14 _____ 14 _____ 14 _____

15 _____ 15 _____ 15 _____

16 _____ 16 _____ 16 _____

17 _____ 17 _____ 17 _____

18 _____ 18 _____ 18 _____

19 _____ 19 _____ 19 _____

20 _____ 20 _____ 20 _____

21 _____ 21 _____ 21 _____

22 _____ 22 _____ 22 _____

23 _____ 23 _____ 23 _____

24 _____ 24 _____ 24 _____

25 _____ 25 _____ 25 _____

26 _____ 26 _____ 26 _____

27 _____ 27 _____ 27 _____

28 _____ 28 _____ 28 _____

29 _____ 29 _____ 29 _____

30 _____ 30 _____ 30 _____

31 _____ 31 _____ 31 _____

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

Maand _____

Maandag	Dinsdag	Woensdag

Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag

Maand _____ **Week** _____

Werkdoel: _____

Privédoel: _____

Geluksmomenten:

Notities:

Maandag ___ /___	Dinsdag ___ /___	Woensdag ___ /___
06	06	06
07	07	07
08	08	08
09	09	09
10	10	10
11	11	11
12	12	12
13	13	13
14	14	14
15	15	15
16	16	16
17	17	17
18	18	18
19	19	19
20	20	20
21	21	21
22	22	22
23	23	23

Donderdag ____ /____	Vrijdag ____ /____	Zaterdag ____ /____	Zondag ____ /____
06	06	06	06
07	07	07	07
08	08	08	08
09	09	09	09
10	10	10	10
11	11	11	11
12	12	12	12
13	13	13	13
14	14	14	14
15	15	15	15
16	16	16	16
17	17	17	17
18	18	18	18
19	19	19	19
20	20	20	20
21	21	21	21
22	22	22	22
23	23	23	23

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]