

Persoonlijke gegevens

NAAM:

BEDRIJFSNAAM:

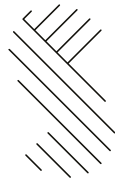
ADRES:

TELEFOONNUMMER:

E-MAIL:

VINDERSLOON:





STRUCTUURJUNKIE **planner**

door Cynthia Schultz

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](https://www.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!

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			

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		

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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