

Simone Nijboer

DE DROMER DIE DOET

90-DAGENPLANNER

Uitgeverij De Wakkere Dromer

INLEIDING

Voor je ligt de 90-dagenplanner die bij het boek ‘De dromer die doet’ hoort. In deze planner kun je 90 dagen lang je dagen en weken organiseren, om daarmee het doel dat je jezelf hebt gesteld ook daadwerkelijk te kunnen bereiken.

Maar deze planner dient nog een belangrijk tweede doel dat een fundamenteel onderdeel is van de methode van ‘De dromer die doet’, namelijk het vormgeven van het ochtendritueel. In het boek ‘De dromer die doet’ kun je alles lezen over de onderwerpen die in zo’n ochtendritueel aan de orde kunnen komen. Aan de hand van de vragen aan het eind van elk hoofdstuk, of met behulp van het bijbehorende werkboek, kun je uitgebreid onderzoeken hoe deze thema’s er in jouw leven uitzien. De resultaten van dit onderzoek schrijf je kort en bondig op in deze 90-dagenplanner, zodat je er elke ochtend even tijd aan kunt besteden. Door dit ochtendritueel elke dag uit te voeren blijf je gefocust op je doelen en op de persoonlijke ontwikkeling die je

wilt doormaken, terwijl je tegelijkertijd geworteld blijft in het *nu*.

OVERZICHT VAN DE PLANNER

Deel 1

Het eerste deel van de planner gaat over het ochtendritueel zelf. Dit is een moment van ontspanning, focus en reflectie; je kunt daar vijf minuten voor nemen of een half uur, wat je wilt. Je pakt je planner erbij en loopt één voor één de onderwerpen door waar je tijdens het ochtendritueel aandacht aan wilt besteden. De thema's waar je geen aandacht aan wilt besteden scheur je uit de planner - zo blijft het overzichtelijk. En natuurlijk kun je eventueel je eigen onderdelen toevoegen.

Het gebruik van de planner tijdens je ochtendritueel heeft een groot voordeel. Je hoeft maar één beslissing te nemen, namelijk je planner erbij pakken. Van daaruit ontvouwt het proces zichzelf en hoef je niet elke ochtend opnieuw te bedenken waar je aandacht aan wilt besteden. Je bladert eenvoudigweg door de planner en voert de actie uit die bij het gekozen onderwerp staat. Een compleet ochtendritueel zou bijvoorbeeld kunnen bestaan uit het volgende:

- Een ademhalingsoefening doen (als vorm van meditatie);
- Een serie yoga-oefeningen doen (als vorm van beweging);
- Een lijstje met tien dingen waarvoor je op dat moment dankbaar bent in je planner of dagboek schrijven - als vorm van bewuste dankbaarheid;
- Je bevrijdende overtuigingen doorlezen - om je dag met een positieve mindset te starten;
- Je ideale leven doorlezen;
- Je lijst (of kaartjes) met doelen doornemen en je focussen op je hoofddoel;
- Je visionbook of visionboard bekijken;
- Je kort bezinnen op de vraag hoe je de drie kwaliteiten die je wilt ontwikkelen die dag vorm wilt geven;
- De vragen die je op losse kaartjes hebt geschreven doornemen
- Je intentieverklaring en je kernwoord hardop uitspreken;
- Je voorgenomen gewoonten doornemen;
- In je dagboek schrijven.

En misschien wil je nog andere zaken in je ochtendritueel opnemen, zoals bijvoorbeeld:

- Een etude van Bach spelen;
- Een kleine pentekening maken;

- Vijf minuten opruimen;
- Enzovoorts.

Deze ‘extra onderdelen’ kun je toevoegen op de ochtendritueelpagina’s met de sterretjes bovenaan.

Bij het onderwerp ‘drie gewoontes’ kun je opschrijven welke drie gewoontes je zou willen invoeren de komende periode, en vervolgens vind je er de mogelijkheid om negentig dagen lang aan te kruisen of het je gelukt is om die gewoonte ook daadwerkelijk door te zetten.

Ontwerp een ochtendritueel op maat! Laat weg wat je niet aanspreekt en laat staan of voeg toe wat je inspireert. Elk onderdeel kun je zo lang en zo kort maken als je wilt: soms is tien seconden genoeg. Heb je een ochtend weinig tijd, dan kun je alles heel simpel houden. Eén bewuste ademhaling, één keer je goed uitstrekken, één moment van dankbaarheid voor het eerste wat in je opkomt, één keer het kaartje met je hoofddoel bekijken, één keer het kernwoord uitspreken, één zin in je dagboek: het hoeft allemaal niet zoveel tijd te kosten. En toch kan zo’n moment van focus en rust je hele dag een optimistische en ontspannen kleur geven.

Deel 2

In deel 2 van de planner vind je je project-, jaar- en meerjarenplanning. Je kunt die elke dag doorkijken of er af toe een blik op werpen - al naar gelang je wilt. Door ze in elk geval met enige regelmaat door te nemen blijf je in contact met wat voor leven je op middellange en lange termijn wilt creëren en dat houdt je gemotiveerd om van dag tot dag aan je doel te werken.

Deel 3

In deel 3 van de planner kun je daadwerkelijk je dagen en weken gaan plannen. Elke week beslaat in totaal veertien pagina's. De eerste twee pagina's zijn gereserveerd voor de weekplanning. Op de linkerpagina kun je je weekdoelen opschrijven en eventueel de taken die daarbij horen. Op de rechterpagina kun je opschrijven wat je elke weekdag wilt doen of bereiken: zowel wat betreft je doel(en) alsook wat betreft de overige onderdelen van je leven. Ik noem deze twee delen 'doel' en 'overig', maar je zou dit ook als 'werk' en 'privé' kunnen interpreteren.

Vervolgens zijn er voor alle zeven dagen van de week twee pagina's opgenomen. Op de linkerpagina kun je je dagdoelen formuleren, eventueel met de bijbehorende taken. Ook kun je daar je voorgenomen

gewoonten invullen en aankruisen, en is er ruimte voor reflectie aan het eind van de dag. Je kunt daarnaast de kwaliteit van de dag (of je stemming) een rapportcijfer geven tussen de 1 en de 10. Zo kun je aan het eind van de week terugbladeren en kijken hoe prettig je je voelde of hoe ontspannen en productief je dag was. Op termijn kun je daar patronen in gaan ontdekken en er conclusies uit trekken.

Let wel: je kunt vanzelfsprekend besluiten om op een bepaalde dag alleen maar ontspannende dingen te plannen. De 90-dagenplanner gaat niet alleen maar over hard werken, maar juist ook over voldoende tijd nemen voor vrienden, familie, hobby's en simpelweg 'niets' doen. Stel dat je tijdens je weekend helemaal niets aan je werk wilt doen - iets wat ik je overigens sterk aanraad - dan kun je er nog steeds dingen als: 'boodschappen doen', 'familiefeest' of 'bioscoop' met de bijbehorende taken ('cadeautje kopen', 'kaartjes reserveren', enzovoorts). Door je planner in te vullen kom je er misschien achter dat je je weekenden veel te vol plant, en aan het eind van het weekend eigenlijk toe bent aan nóg twee dagen weekend. Dan is het zaak om het aantal activiteiten terug te schroeven. Té veel leuke dingen is op een gegeven moment niet leuk meer.

Tot slot zijn er per week twee pagina's opgenomen voor reflectie op de week. Hoe heb je deze week ervaren? Heb je prettig gewerkt? Hoe was het evenwicht tussen het werken aan je doel en de andere onderdelen van je leven? Heb je je doelen behaald? Lig je op schema met je 90-dagenplanning?

Je kunt daarnaast aanvinken op welke dagen je je voorgenomen nieuwe gewoonte hebt volgehouden. Ook kun je de kwaliteit van de hele week (of je algehele stemming) een rapportcijfer geven. Verder is er ruimte voor een vooruitblik. Wat wil je volgende week gaan doen? Welke goede voornemens heb je? Deze vooruitblik gaat vervolgens naadloos over in de planning voor de week daarna. De twee pagina's voor reflectie op de week zijn helemaal aan het eind van de week opgenomen. Wil je direct na je werkweek (bijvoorbeeld op vrijdagmiddag) al reflecteren? Blader dan even verder.

Deel 4

Het vierde deel van de planner is gereserveerd voor een terugblik op de gehele periode. Hoe heb je het proces ervaren? Wat is het resultaat van negentig dagen werken? Wat is er goed gegaan, wat niet? Wat heb je geleerd? Op wat voor manier heb je je ontwikkeld? Over al deze dingen kun je in dit deel aantekeningen maken.

Verder is er ruimte voor een vooruitblik. Welke inspiratie heb je opgedaan? Wat zou je de komende periode willen gaan doen? Waarmee zou je willen experimenteren? Wellicht heb je zelfs al nieuwe plannen voor de nabije toekomst. Ook die kun je hier opschrijven.

Deze planner is van jou! Daarom kun je als je dat wilt deze inleidende pagina's eruit scheuren. Experimenteer negentig dagen lang met het ochtendritueel en pas het al doende aan jouw voorkeuren aan. Pak elke ochtend je planner erbij en organiseer je dag zodanig dat je zowel ontspannen als productief kunt werken. Het belangrijkste is dat je geniet van elk moment! Als dat niet zo is weet je dat het tijd is om bij te sturen - en daarvoor geeft deze planner je alle gelegenheid.

Ik wens je heel veel plezier en succes de komende negentig dagen!

Simone Nijboer