

Eenvoudig Leven Agenda 2024

Nynke Valk

dehelderespiegel.nl

met tekeningen van Alex Peters

alexmakesdrawings.com

Memorandum

Naam _____

Adres _____

Postcode/woonplaats _____

BSN _____

Telefoon _____

E-mail _____

Bankrekening _____

Zakelijk

Website _____

Telefoon _____

E-mail _____

Bankrekening _____

Bij ongeval waarschuwen

Naam _____

Adres _____

Postcode/woonplaats _____

Telefoon _____

Medisch

Huisarts _____

Bloedgroep _____

Allergisch voor _____

Vakanties

Kerstvakantie 2023/2024

Heel Nederland: 23 december 2023 t/m 7 januari 2024

Voorjaarsvakantie 2024

Regio Noord en Midden: 17 februari t/m 25 februari 2024

Regio Zuid: 10 februari t/m 18 februari 2024

Meivakantie 2024

Heel Nederland: 27 april t/m 5 mei 2024

Zomervakantie 2024

Regio Noord: 20 juli t/m 1 september 2024

Regio Midden: 13 juli t/m 25 augustus 2024

Regio Zuid: 6 juli t/m 18 augustus 2024

Herfstvakantie 2024

Regio Noord en Midden: 26 oktober t/m 3 november 2024

Regio Zuid: 19 oktober t/m 27 oktober 2024

Kerstvakantie 2024/2025

Heel Nederland: 21 december 2024 t/m 5 januari 2025

Regio's schoolvakanties

Nederland heeft drie vakantieregio's: Noord, Midden en Zuid.

Voor de meest actuele informatie over de regio-indeling: www.rijksoverheid.nl

De data voor de kerst, mei- en zomervakantie zijn wettelijk vastgesteld door het ministerie van Onderwijs, Cultuur en Wetenschap. Voor de voorjaarsvakantie, de herfstvakantie en een uitbreiding van de meivakantie gelden alleen adviesdata. Scholen mogen hier dus van afwijken. Kijk op de website van de school voor de juiste data.

Feestdagen

Goede Vrijdag vrijdag 29 maart 2024

Pasen zondag 31 maart en maandag 1 april 2024

Koningsdag zaterdag 27 april 2024

Hemelvaartsdag donderdag 9 mei 2024

Pinksteren zondag 19 en maandag 20 mei 2024

Kerstmis woensdag 25 en donderdag 26 december 2024

Dit is geen gewone agenda

Wat je nu in handen hebt, is een agenda met alles erop en eraan, maar dat niet alleen. Het is vooral een werkboek waarmee je je leven meer in overeenstemming kunt brengen met jouw innerlijke doelen.

Het is dus ook een levensplanner.

Deze agenda ondersteunt je bij zelfregie, wekelijkse reflectie en (zelf)compassie. De methode die daarbij gehanteerd wordt, is eenvoudig, praktisch en diepgaand.

Er ligt weer een zee aan ruimte voor je.

366 dagen om je leven vorm te geven, ongeacht jouw situatie.

Ik wens je alle goeds in 2024!

Nynke Valk

Hoe werkt de agenda?

Het principe van de agenda is heel eenvoudig: neem elke week een moment waarop je je planning voor de komende week maakt. Bijvoorbeeld op zondagavond of maandag.

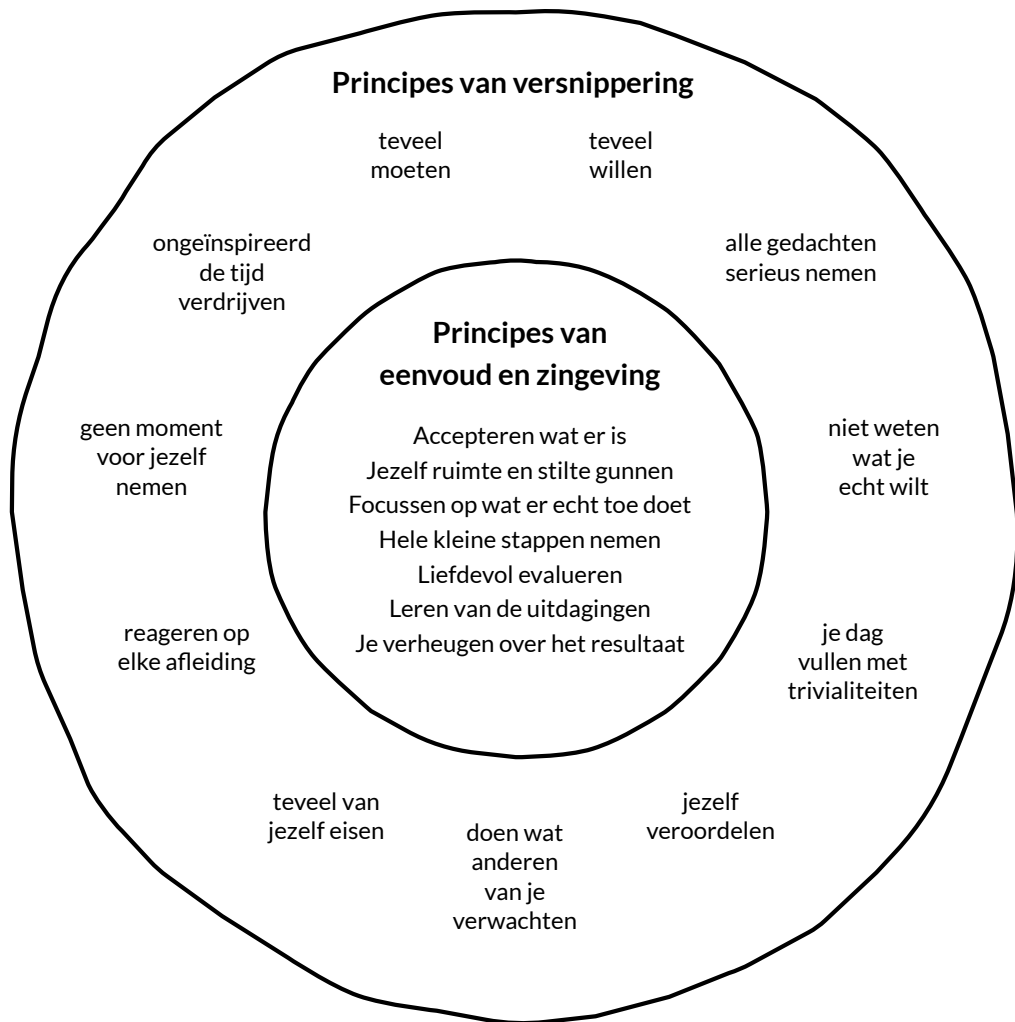
Je benoemt de belangrijkste levensgebieden, projecten, thema's of rollen van die week. Vul dit in op de linkerbladzijde, bij 'thema'. Voor elk gebied bepaal je een of meer kleine acties die echt een verschil maken.

Aan het eind van de week kijk je hoe het gegaan is, met de evaluatievragen die je achterin deze agenda vindt. Je waardeert jezelf voor wat gelukt is. Je reflecteert op de uitdagingen die je tegenkwam en wat je daarvan geleerd hebt.

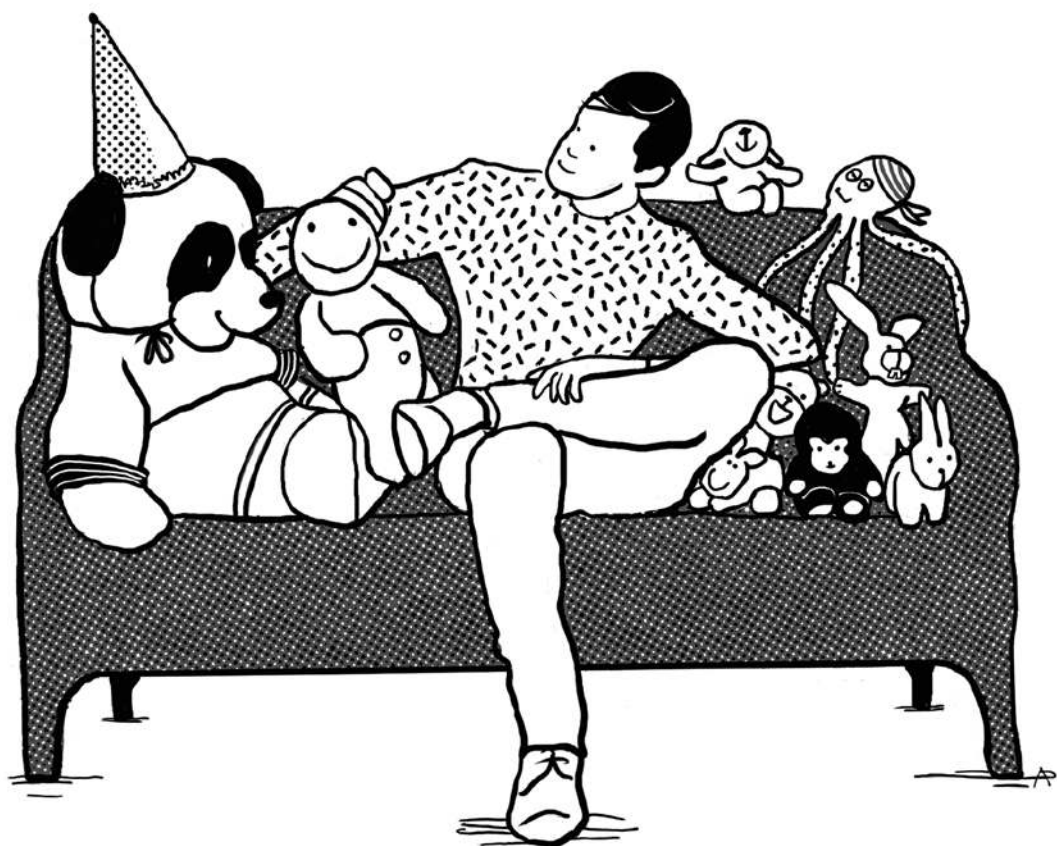
Door wekelijks een planning te maken en te evalueren hoe het ging, ontstaat een proces waarbij wie je bent en wat je doet steeds dichterbij elkaar komen.

Het Model van Eenvoud:

in één oogopslag zien wat essentieel is



Maart



Zorg voor je ziel

In het boeddhisme kennen we het begrip ziel niet. Toch was ik erg geïnspireerd door het boek *Zorg voor de ziel* van schrijver en psychotherapeut Thomas Moore.

Wat Moore met 'ziel' bedoelt, is moeilijk te omschrijven. Het is niet een 'ding', maar het heeft te maken met diepte, waarde, verbondenheid, hart en persoonlijke essentie.

Zorg voor de ziel geeft een methode om de ziel terug te brengen in het leven. Je kunt het zien als een zelfhulpboek, maar het gaat niet om het oplossen van problemen. Het is geen psychologie die wil repareren, aanpassen of verbeteren. Het gaat om het geven van diepte en waarde aan het gewone leven, door hoeders van onze eigen ziel te worden. Zo ontstaat een brug tussen psychologie en spiritualiteit.

Bezield leven betekent onder meer het omarmen van onze eigenaardigheden, van wat afwijkt van de norm. Juist in onze grillen maakt de ziel zich kenbaar. De schrijnende tegenstellingen in onszelf, de lastige aspecten die we afwijzen, bieden de kans tot het aanvaarden van onszelf en daarmee het ontwikkelen van de rijkdom van de ziel. Dit gaat voorbij de ratio – we betreden het gebied van de verbeelding en de poëzie.

Moore laat zien hoe je kunt omgaan met je zielenroerselen. Dat begint met ze te observeren, nieuwsgierig te zijn naar wat er zich in ons afspeelt. Om tegenstrijdigheden te omvatten zonder daarbij partij te kiezen. Het niet-handelen is belangrijk. In die zin sluit het aan bij sommige boeddhistische oefeningen, waarin je leert om niet in te grijpen maar enkel gewaar te zijn. Hierin schuilt een grote kwaliteit van heling. Het is balsem voor de ziel.

Thema's

Actie

week 11

maandag 11

dinsdag 12

woensdag 13

donderdag 14

vrijdag 15

zaterdag 16

zondag 17

Hoe ging het deze week?



Hoe ging het deze week met je geplande acties?

Waar ben je tevreden over?

Hoe ging het met de voor jou belangrijke thema's?

Welke uitdagingen kwam je tegen?

Met welk aspect van jezelf heeft dit te maken?

Zo terugkijkend, hoe voel je je over de afgelopen week?

Neem even een moment om onvoorwaardelijk van jezelf te houden.

Veelgestelde vragen

Hoeveel tijd kost me dit?

De ervaring leert dat het invullen van de grote thema's en kleine acties samen met de evaluatie van de afgelopen week tussen de tien minuten en een half uur in beslag neemt. Maar deze tijd verdien je heel snel terug, doordat je je meer focust op wat het belangrijkste is en minder tijd doorbrengt met de verleidingen uit de buitencirkel.

Wat is het verschil met een to-do lijst?

Een to-do lijst gaat vaak om praktische dingen die je wilt of moet doen. Je staat niet voldoende stil bij wat jouw grote projecten of levensgebieden zijn en welke waarde deze voor jou vertegenwoordigen. Een to-do lijst kan helemaal gevuld zijn met activiteiten uit de buitencirkel van het Model van Eenvoud. Je bent dan wel heel druk, maar heb je ook gedaan wat echt belangrijk is?

Waarom niet digitaal?

We leven een groot deel van de dag in een digitale wereld. Met de Eenvoudig Leven Agenda kies je bewust voor een moment offline. Het risico van een online agenda is ook dat je afgeleid raakt en in de buitencirkel terechtkomt. Maar je kunt ook heel goed een combinatie maken: bijvoorbeeld een digitale agenda aanhouden voor je afspraken en daarnaast de Eenvoudig Leven Agenda gebruiken om vaker stil te staan bij wat je echt wilt.

Waarom vullen we de Eenvoudig Leven Agenda elke week in?

We denken in weken, het is een ritme waar we aan gewend zijn. Ook komen in een week de meeste van onze activiteiten wel een keer langs (behalve als het vakantie is). Als je de planning per dag zou doen, heb je minder overzicht over het geheel. Een planning per maand zou te lang duren en is daardoor niet concreet genoeg.

Notities