

Eenvoudig Leven Agenda 2026

Nynke Valk

dehelderespiegel.nl

met tekeningen van Alex Peters

alexmakesdrawings.com

Copyright ©: Nynke Valk

Copyright tekeningen ©: Alex Peters

Ontwerp lay-out: Arnoud van den Heuvel

Opmaak binnenwerk: Annelies van Roosmalen

Portretfoto: Gwendolyn Keasberry

Eindredactie: Fred Teunissen

ISBN: 978-90-826275-1-0

Uitgeverij Genoeg

www.genoeg.nl

Genoeg 

Disclaimer

Aan de samenstelling en invulling van dit product is de grootst mogelijke zorg besteed.

Voor informatie die desondanks onvolledig of onjuist is opgenomen, aanvaarden auteur, redactie en uitgever geen aansprakelijkheid.

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 Nederland

Kerstvakantie 2025/2026

Heel Nederland: 20 december 2025 t/m 4 januari 2026

Voorjaarsvakantie 2026

Regio Noord: 21 februari t/m 1 maart 2026

Regio Midden en Zuid: 14 februari t/m 22 februari 2026

Meivakantie 2026

Heel Nederland: 25 april t/m 3 mei 2026

Zomervakantie 2026

Regio Noord: 4 juli t/m 16 augustus 2026

Regio Midden: 18 juli t/m 30 augustus 2026

Regio Zuid: 11 juli t/m 23 augustus 2026

Herfstvakantie 2026

Regio Noord: 10 oktober t/m 18 oktober 2026

Regio Midden en Zuid: 17 oktober t/m 25 oktober 2026

Kerstvakantie 2026/2027

Heel Nederland: 19 december 2026 t/m 3 januari 2027

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 3 april 2026

Pasen zondag 5 en maandag 6 april 2026

Koningsdag maandag 27 april 2026

Hemelvaartsdag donderdag 14 mei 2026

Pinksteren zondag 24 en maandag 25 mei 2026

Kerstmis vrijdag 25 en zaterdag 26 december 2026

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.

365 dagen om je leven vorm te geven, ongeacht jouw situatie!

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.

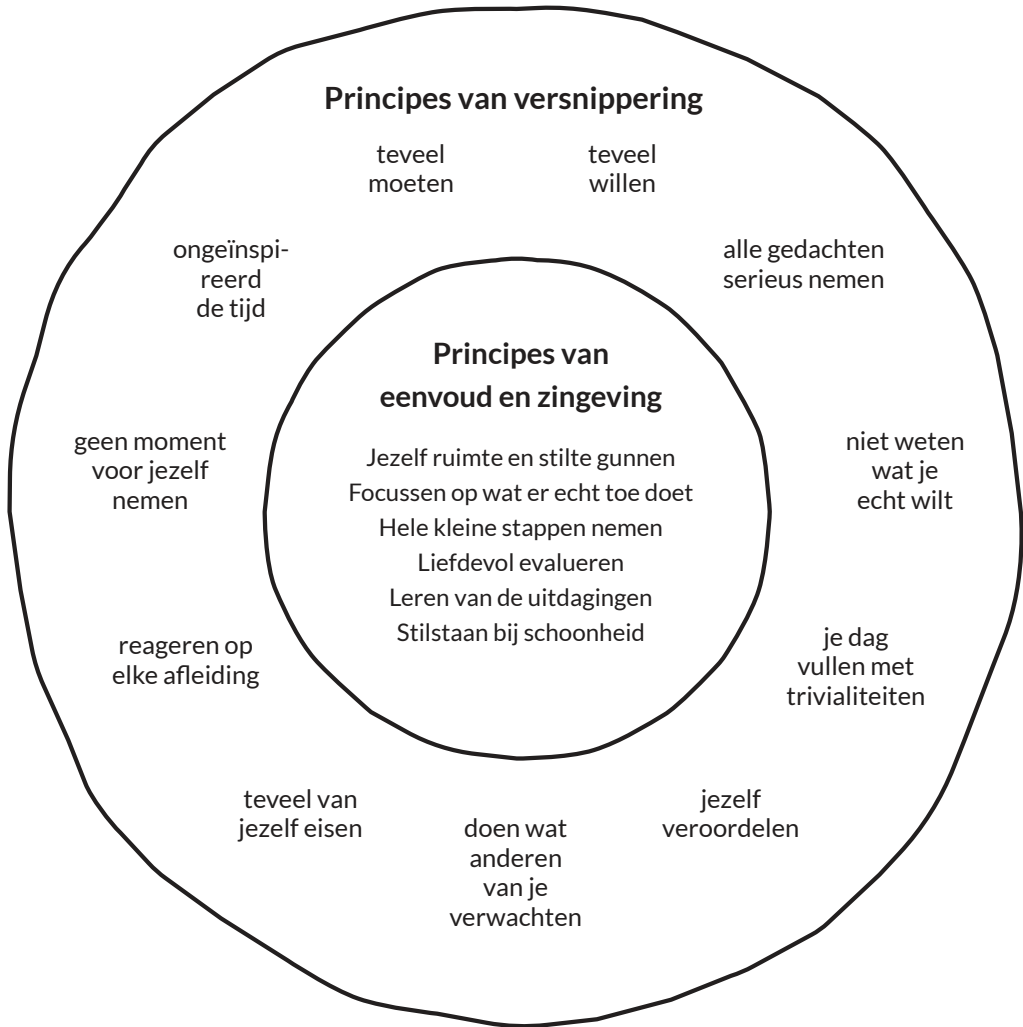
Je benoemt de belangrijkste levensgebieden, projecten, thema's of rollen van die week. Vul dit in op de linkerbladzijde, bij 'thema'. Voor elk gebied bepaal je een of meer kleine acties die echt een verschil maken.

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.

Model van eenvoud

In één oogopslag zien wat essentieel is



Het derde principe: Neem kleine, haalbare stappen

Hoe klein moeten je stappen zijn als je iets voor elkaar wilt krijgen?

Het begrip kaizen kan ons hierbij helpen. Oorspronkelijk komt kaizen uit het bedrijfsleven in Japan. Het betekent: continu verbeteren van kwaliteit – in kleine, haalbare stappen.

Kaizen gaat niet over grote vernieuwingen of aankopen, maar om kleine verbeteringen door communicatie, training, teamwerk, betrokkenheid, zelfdiscipline en gezond verstand. Het is gericht op het verbeteren van het werkproces. Het is bescheiden en subtiel.

De verbeteringen door kaizen vinden plaats op de werkvloer. Daar wordt onderzocht wat er niet goed loopt en wat er verbeterd kan worden. Alle medewerkers zijn erbij betrokken.

Je kunt kaizen ook in je huishouding toepassen. Een simpel voorbeeld. Stel dat je stofzuiger niet meer zuigt. Je kunt dan een grote innovatie doen en een nieuwe kopen, maar het is slimmer om eerst te checken of de zak vol is.

Robert Maurer, schrijver van *De kunst van kaizen*, voegt nog een extra dimensie toe aan het toepassen van kaizen: hoe je in je persoonlijke leven veranderingen kunt bewerkstelligen.

Stel dat je iets voor elkaar wilt krijgen, maar op de een of andere manier lukt het niet, bijvoorbeeld afvallen of dagelijks mediteren.

Maurer legt uit dat onze hersenen zo ontworpen zijn dat elke nieuwe uitdaging, situatie of verlangen een zekere angst oproept. Door de stappen 'idioot' klein te maken, voorkomen we dat er angst om te veranderen opkomt.

Een paar suggesties voor kleine stappen:

- Als je voor een grote taak staat, schrijf dan in het kort op uit welke onderdelen deze bestaat. Hierdoor wordt het beter behapbaar en het maakt de vervolgstappen gemakkelijker. Als deze stappen ook nog te groot zijn, verklein ze dan verder, totdat het goed te doen is.
- Wanneer je in iets vastloopt, vertel dan aan iemand waarom het niet lukt. Dat kan net genoeg zijn om uit de impasse te komen.
- Als je steeds vergeet je vitamines te nemen, zet het potje dan in het zicht.
- Als je wilt mediteren, maar het komt er niet van, begin dan met één minuut per dag.

Probeer het eens uit. Denk aan een levensgebied waarin je iets zou willen veranderen. Verzin een idioot kleine actie.

Thema's

Actie

week 19

		maandag 4
		dinsdag 5
		woensdag 6
		donderdag 7
		vrijdag 8
zaterdag 9		zondag 10



*Hoe ga jij met jezelf om als iets niet lukt?
Spreek je jezelf kritisch toe of reageer
je liefdevol, zoals een goede vriend dat
zou doen?*

Hoe ging het deze week met de voor jouw belangrijke thema's en je geplande acties?

Waar ben je tevreden over?

Waar ben je dankbaar voor?

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.

Notities