

Voel je Vrij Jaarplan 2019

Jouw plan voor een
financieel gezonder leven



door
Ketty Lollia

*'Geld alleen brengt je geen succes, maar de
vrijheid om het te verdienen wel'
Nelson Mandela*

Waarom bedacht ik dit jaarplan?

Heb jij moeite met doelen stellen en ze bereiken? Heb je het gevoel dat je altijd aan het jongleren bent met je tijd en energie? Gaan de dagen snel voorbij en voelt het alsof de tijd door je vingers glipt?

Tijd besteden aan het behalen van je doel geeft je de beste kans op succes. Het sleutelwoord hierbij is focus. Je hebt focus nodig, en een degelijke tijdsplanning, om die tijd effectief in te zetten. Maar hoe kan dat als je zoveel op je bord hebt dat je geen idee meer hebt wat wanneer af moet? Dat kan anders!

Met dit speciale Voel je Vrij Jaarplan 2019 ga je je tijd slim inplannen en ga je je doelen bereiken!

Zo werkt het

Ik heb dit jaarplan ingedeeld in 3 'hulptermen' die je gaat gebruiken om je planning te structureren. Deze zijn:

- **Werken**
- **Uitkomst**
- **Vrije Tijd**

Werken: Je komt in actie

Op deze dagen werk je aan je doelen. Maak een tijdschema en een planning voor je activiteiten. Ga aan de slag! Of je nou opdrachten uitvoert of een cursus volgt, of een stuk vakliteratuur leest... dit alles telt als werken. Behoud je focus en raak niet afgeleid. Volgt deze planning zo strikt mogelijk! Wij alleen af als het niet anders kan.

Uitkomst: evalueer en bepaal je strategie

Op deze dagen evalueer je de resultaten van je werkdagen. Wat ging goed, wat kan beter, wat moet zeker worden gewijzigd? Je bedenkt je strategie voor komende werkdagen en bereidt nieuwe acties voor.

Vrije Tijd: vind balans in je energie

Op deze dag werk je niet aan je doelen. Plan een dag van ontspanning buiten het weekend en zorg voor een goede energiebalans. Ga naar buiten, naar een bos of strand, en laat je hoofd leegwaaien. Ga lekker lunchen of doe een klus in huis. Steek tijd en energie in contact met vrienden en familie.

Zo gebruik je het Voel je Vrij Jaarplan 2019

- Print het uit
- Perforeer de bladzijden en hang hem op aan een touwtje
- Maak bij aanvang van iedere nieuwe maand je planning. Bepaal hoe je je dagen wilt indelen. Geef de verschillende dagen een kleur door het nummer van de dag te omcirkelen met een kleurpotlood. Gebruik de kleur die past bij het type dag dat je voor ogen hebt
- Vul na afloop van de maand de bijbehorende evaluatie in. Pak eventueel de evaluatie van de vorige maand erbij om te zien of je bent opgeschoten met je doelen
- Inspiratie nodig? Aan het einde van deze kalender vind je een selectie quotes van beroemde mensen
- Veel succes met je jaarplanning!

◀ Dec 2018		januari 2019					Feb 2019 ▶	
Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo		
	1	2	3	4	5	6		
7	8	9	10	11	12	13		
14	15	16	17	18	19	20		
21	22	23	24	25	26	27		
28	29	30	31					

Wat was je grootste succes deze maand?

Heb je nieuwe inzichten gekregen? Welke?

Wat werkte niet en wat ga je volgende maand anders doen?

Welke acties zijn daarvoor nodig?

In hoeverre heb je je kunnen houden aan je planning? Hoeveel dagen kregen toch een andere invulling?

Heb je kunnen ontspannen, je werkzaamheden af en toe kunnen loslaten? Waarom wel/niet?

februari 2019						
◀ Jan 2019						Mrt 2019 ▶
Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			

Wat was je grootste succes deze maand?

Heb je nieuwe inzichten gekregen? Welke?

Wat werkte niet en wat ga je volgende maand anders doen?

Welke acties zijn daarvoor nodig?

In hoeverre heb je je kunnen houden aan je planning? Hoeveel dagen kregen toch een andere invulling?

Heb je kunnen ontspannen, je werkzaamheden af en toe kunnen loslaten? Waarom wel/niet?

◀ Feb 2019		maart 2019					Apr 2019 ▶	
Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo		
				1	2	3		
4	5	6	7	8	9	10		
11	12	13	14	15	16	17		
18	19	20	21	22	23	24		
25	26	27	28	29	30	31		

Wat was je grootste succes deze maand?

Heb je nieuwe inzichten gekregen? Welke?

Wat werkte niet en wat ga je volgende maand anders doen?

Welke acties zijn daarvoor nodig?

In hoeverre heb je je kunnen houden aan je planning? Hoeveel dagen kregen toch een andere invulling?

Heb je kunnen ontspannen, je werkzaamheden af en toe kunnen loslaten? Waarom wel/niet?

◀ Mrt 2019 Mei 2019 ▶						
Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Wat was je grootste succes deze maand?

Heb je nieuwe inzichten gekregen? Welke?

Wat werkte niet en wat ga je volgende maand anders doen?

Welke acties zijn daarvoor nodig?

In hoeverre heb je je kunnen houden aan je planning? Hoeveel dagen kregen toch een andere invulling?

Heb je kunnen ontspannen, je werkzaamheden af en toe kunnen loslaten? Waarom wel/niet?

◀ Apr 2019		mei 2019					Jun 2019 ▶	
Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo		
		1	2	3	4	5		
6	7	8	9	10	11	12		
13	14	15	16	17	18	19		
20	21	22	23	24	25	26		
27	28	29	30	31				

Wat was je grootste succes deze maand?

Heb je nieuwe inzichten gekregen? Welke?

Wat werkte niet en wat ga je volgende maand anders doen?

Welke acties zijn daarvoor nodig?

In hoeverre heb je je kunnen houden aan je planning? Hoeveel dagen kregen toch een andere invulling?

Heb je kunnen ontspannen, je werkzaamheden af en toe kunnen loslaten? Waarom wel/niet?

juni 2019						
◀ Mei 2019						Jul 2019 ▶
Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Wat was je grootste succes deze maand?

Heb je nieuwe inzichten gekregen? Welke?

Wat werkte niet en wat ga je volgende maand anders doen?

Welke acties zijn daarvoor nodig?

In hoeverre heb je je kunnen houden aan je planning? Hoeveel dagen kregen toch een andere invulling?

Heb je kunnen ontspannen, je werkzaamheden af en toe kunnen loslaten? Waarom wel/niet?

juli 2019						
Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Wat was je grootste succes deze maand?

Heb je nieuwe inzichten gekregen? Welke?

Wat werkte niet en wat ga je volgende maand anders doen?

Welke acties zijn daarvoor nodig?

In hoeverre heb je je kunnen houden aan je planning? Hoeveel dagen kregen toch een andere invulling?

Heb je kunnen ontspannen, je werkzaamheden af en toe kunnen loslaten? Waarom wel/niet?

augustus 2019

◀ Jul 2019

Sep 2019 ▶

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

Wat was je grootste succes deze maand?

Heb je nieuwe inzichten gekregen? Welke?

Wat werkte niet en wat ga je volgende maand anders doen?

Welke acties zijn daarvoor nodig?

In hoeverre heb je je kunnen houden aan je planning? Hoeveel dagen kregen toch een andere invulling?

Heb je kunnen ontspannen, je werkzaamheden af en toe kunnen loslaten? Waarom wel/niet?

september 2019						
◀ Aug 2019						Okt 2019 ▶
Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Wat was je grootste succes deze maand?

Heb je nieuwe inzichten gekregen? Welke?

Wat werkte niet en wat ga je volgende maand anders doen?

Welke acties zijn daarvoor nodig?

In hoeverre heb je je kunnen houden aan je planning? Hoeveel dagen kregen toch een andere invulling?

Heb je kunnen ontspannen, je werkzaamheden af en toe kunnen loslaten? Waarom wel/niet?

◀ Sep 2019							oktober 2019							Nov 2019 ▶						
Ma		Di		Wo		Do		Vr		Za		Zo								
		1	2		3	4		5	6											
7	8		9	10		11		12	13											
14	15		16	17		18		19	20											
21	22		23	24		25		26	27											
28	29		30	31																

Wat was je grootste succes deze maand?

Heb je nieuwe inzichten gekregen? Welke?

Wat werkte niet en wat ga je volgende maand anders doen?

Welke acties zijn daarvoor nodig?

In hoeverre heb je je kunnen houden aan je planning? Hoeveel dagen kregen toch een andere invulling?

Heb je kunnen ontspannen, je werkzaamheden af en toe kunnen loslaten? Waarom wel/niet?

november 2019

◀ Okt 2019

Dec 2019 ▶

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

Wat was je grootste succes deze maand?

Heb je nieuwe inzichten gekregen? Welke?

Wat werkte niet en wat ga je volgende maand anders doen?

Welke acties zijn daarvoor nodig?

In hoeverre heb je je kunnen houden aan je planning? Hoeveel dagen kregen toch een andere invulling?

Heb je kunnen ontspannen, je werkzaamheden af en toe kunnen loslaten? Waarom wel/niet?

december 2019

◀ Nov 2019

Jan 2020 ▶

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

Wat was je grootste succes deze maand?

Heb je nieuwe inzichten gekregen? Welke?

Wat werkte niet en wat ga je volgende maand anders doen?

Welke acties zijn daarvoor nodig?

In hoeverre heb je je kunnen houden aan je planning? Hoeveel dagen kregen toch een andere invulling?

Heb je kunnen ontspannen, je werkzaamheden af en toe kunnen loslaten? Waarom wel/niet?

Inspirerende quotes van beroemde mensen

“Je eigen positieve toekomst begint op dit moment. Alles wat je hebt is het nu. Ieder doel is vanaf dit moment te behalen.”

- **Lao Tzu**

“Je kunt de windrichting niet veranderen, maar je kunt wel je zeilen aanpassen om je doel te bereiken.”

- **Jimmy Dean**

“Veel mensen geven geld uit dat ze niet hebben, aan zaken die ze niet willen, om mensen te imponeren die ze niet aardig vinden”

- **Will Rogers**

“Zonder passie heb je geen energie, zonder energie heb je niets.”

- **President Donald J. Trump**

“Je kunt geen problemen oplossen met dezelfde denkwijze die ze heeft doen ontstaan.”

- **Albert Einstein**

“De pessimist ziet moeilijkheden in elke mogelijkheid. De optimist ziet mogelijkheden in elke moeilijkheid.”

- **Winston Churchill**

“Velen zijn koppig betreft het pad dat ze hebben gekozen, maar weinigen zijn koppig bij het behalen van hun doel.”

- **Friedrich Nietzsche**

“Je moet jezelf gaan zien als de persoon die je wil worden.”

- **David Viscott**

“Wij leven allemaal in de goot, maar sommige van ons kijken naar de sterren.”

- **Oscar Wilde**

“Alles wat je nodig hebt is een plan, een kaart, en de moed om op weg te gaan.”

- **Earl Nightingale**

Hou je vaak maand over aan het einde van je geld? Zou je graag meer financiële vrijheid willen bereiken en ervaren? Vraag je je weleens af hoe je het anders zou kunnen aanpakken? Of streef je naar meer grip en zicht over je huidige financiële situatie maar ook over je financiële toekomst? Plan dan een afspraak met mij zodat we samen gaan ontdekken hoe je deze doelen waar kan maken.

Meld je nu aan voor [een Strategiegesprek met mij!](#)

Wil je *gratis* het eerste hoofdstuk van mijn boek lezen? [Vraag hem nu aan.](#)

Wil je online anderen ontmoeten en nieuws en tips delen? [Like mijn pagina op Facebook.](#)



Ketty Lollia

www.onafhankelijkerworden.nl