

# Eenvoudig Leven Agenda 2022

Nynke Valk

[dehelderespiegel.nl](http://dehelderespiegel.nl)

*met tekeningen van Alex Peters*

*[instagram.com/alex.makes.drawings](https://www.instagram.com/alex.makes.drawings)*

# Memorandum

Naam \_\_\_\_\_

Adres \_\_\_\_\_

Postcode/woonplaats \_\_\_\_\_

BSN \_\_\_\_\_

Telefoon \_\_\_\_\_

Mobiel \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_

## Zakelijk

Website \_\_\_\_\_

Mobiel \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_

Bankrekening \_\_\_\_\_

## Bij ongeval waarschuwen

Naam \_\_\_\_\_

Adres \_\_\_\_\_

Postcode/woonplaats \_\_\_\_\_

Telefoon \_\_\_\_\_

Mobiel \_\_\_\_\_

## Medisch

Huisarts \_\_\_\_\_

Bloedgroep \_\_\_\_\_

Allergisch voor \_\_\_\_\_

# Vakanties

## Kerstvakantie 2021/2022

Heel Nederland: 25 december 2021 t/m 9 januari 2022

## Voorjaarsvakantie 2022

Regio Midden en Zuid: 26 februari t/m 6 maart 2022

Regio Noord: 19 februari t/m 27 februari 2022

## Meivakantie 2022

Heel Nederland: 30 april t/m 8 mei 2022

## Zomervakantie 2022

Regio Noord: 16 juli t/m 28 augustus 2022

Regio Midden: 9 juli t/m 21 augustus 2022

Regio Zuid: 23 juli t/m 4 september 2022

## Herfstvakantie 2022

Regio Midden en Zuid: 22 oktober t/m 30 oktober 2022

Regio Noord: 15 oktober t/m 23 oktober 2022

## Kerstvakantie 2022/2023

Heel Nederland: 24 december 2022 t/m 8 januari 2023

## Regio's schoolvakanties

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

Voor de meest actuele informatie over de regio-indeling: [www.rijksoverheid.nl](http://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 15 april 2022

Pasen zondag 17 en maandag 18 april 2022

Koningsdag woensdag 27 april 2022

Hemelvaartsdag donderdag 26 mei 2022

Pinksteren zondag 5 en maandag 6 juni 2022

Kerstmis zondag 25 en maandag 26 december 2022

# Wat doet de Eenvoudig Leven Agenda?

De Eenvoudig Leven Agenda:

- brengt je naar de kern van hoe jij je leven vorm wilt geven
- ondersteunt je om te doen wat echt belangrijk voor je is
- is een werkboek, een gids voor jezelf
- geeft structuur
- geeft focus
- helpt je om je niet te verliezen in trivialiteiten
- haalt je uit de digitale wereld
- laat je groeien aan de hand van je weekplanning
- is mild voor jou en veroordeelt je niet als je iets laat versloffen
- brengt wat je in je hart wilt en wat je in werkelijkheid doet, dichterbij elkaar

Misschien is het belangrijkste wel dat de agenda je wil helpen om authentiek te leven, van binnenuit. Jij bent degene die je leven vormgeeft, het is aan jou!

Dit betekent overigens niet dat het leven altijd maakbaar is. Onze levens kennen genoeg lastige situaties en uitdagingen. Soms is er een periode van tegenslag of rouw. Maar zelfs dan kun je – binnen de mogelijkheden – prioriteit geven aan wat voor jou essentieel is en (zelf)compassie beoefenen.

# Hoe werkt de agenda?

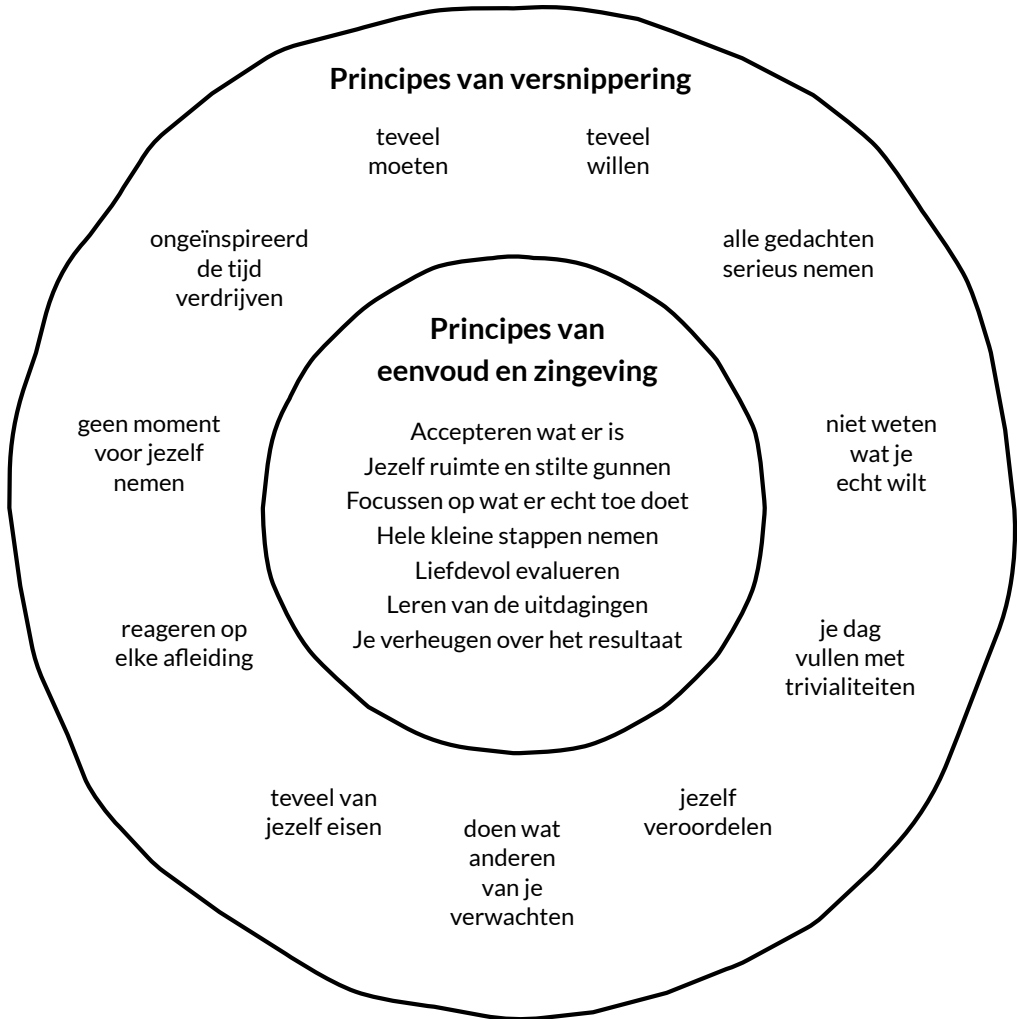
Het principe van de agenda is heel eenvoudig: neem elke week een moment waarop je je planning voor de komende week maakt. Bijvoorbeeld op zondagavond of maandag.

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



# Iedere maand een thema

Aan het begin van iedere maand vind je een tekst die je kan inspireren bij het invullen van de agenda of, liever gezegd, bij het vormgeven van je leven.

December	Het Model van Eenvoud
Januari	Jouw persoonlijke Model van Eenvoud
Februari	Ik hou niet van discipline
Maart	Een goede mix creëren
April	Eenvoudig leven begint nu
Mei	Hoe word je stressbestendig?
Juni	Ik kan er niet omheen
Juli	Rustig nadenken en dan pas handelen
Augustus	Eenvoudige relaties?!
September	Moe zijn mag
Oktober	In m'n eentje lukt het niet
November	Jij en je web
December	Omgaan met imperfectie

April





# Eenvoudig leven begint nu

Eckhart Tolle beschrijft – in een interview met Oprah Winfrey – hoe belangrijk het is om in het nu te zijn. Vaak zijn we heel druk met uiterlijke doelen, om het in de toekomst goed te hebben, zoals nu veel geld verdienen om later een huis te kunnen kopen. Met uiterlijke doelen is niets mis, maar we missen iets als we nooit tevreden zijn met het huidige moment en altijd gestrest bezig zijn met doelen in de toekomst.

Tolles advies:

Wees helemaal aanwezig bij wat je nu aan het doen bent. Geef het je volledige aandacht. Ga voorbij de staat van ontevredenheid. Het leven is altijd nu. De bestemming is secundair.

De kwaliteit van de toekomst hangt af van de stap die je nu neemt. Als je nu ontevreden bent, zul je dat in de toekomst ook zijn.

Probeer het advies van Tolle meteen uit.

Kijk eens om je heen, wat zie je?

Wat hoor je?

Maak contact met je lichaam.

Wat is er hier en nu?

Gun het jezelf om daarbij stil te staan.

Dit is het enige moment.



**Wat is deze week je hoogste prioriteit?**

april 2022

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

Juli



# Rustig nadenken en dan pas handelen

Een belangrijke leidraad bij het invullen van de agenda is voor mij het 80/20-principe. Daarom schrijf ik er steeds opnieuw over. Het houdt in dat er een onevenredigheid bestaat tussen oorzaak en gevolg, input en output. We denken misschien dat hard werken het meeste resultaat geeft, maar het 80/20-principe leert ons dat 20% van onze inspanning 80% van het resultaat oplevert en 80% van onze inspanning maar 20% resultaat. Sta er eens bij stil of dat voor jou ook geldt.

Het 80/20-principe is algemeen geldig: je loopt bijvoorbeeld 20% van de tijd over 80% van je vloerbedekking en 80% van de tijd over 20%.

Richard Koch, auteur van Het 80/20-principe, heeft zijn boek, een bestseller, onlangs herzien en aangevuld met twee nieuwe hoofdstukken. Wat me aanspreekt, is dat Koch nu een duidelijker onderscheid maakt tussen efficiëntie en levensvervulling. Voor beiden geldt het 80/20-principe, maar het is behulpzaam om ze te splitsen. Welke 20% van je activiteiten leveren het meeste op, financieel of anderszins? En, in de tweede categorie: welke 20% van je vrije tijd geeft 80% vervulling? Welke 80% is vooral tijd-opvulling?

## Reflectie en introspectie

Koch schrijft: “De doelstelling van 80/20-denken is je aan te zetten tot handelen, om je leven en dat van anderen sterk te verbeteren. Dit vereist ongewone inzichten. Inzicht vereist reflectie en introspectie.” Als 80/20-denker is het belangrijk om “rustig na te denken, een paar kleine stukjes waardevol inzicht te oogsten en dan pas te handelen: selectief, met weinig doelen, besluitvaardig en indrukwekkend; om met zo min mogelijk energie en middelen uitstekende resultaten te boeken.” Het 80/20-principe nodigt uit tot out-of-the-box denken, om niet de gangbare wegen te volgen, maar te ontdekken wat de 20% is die voor jou echt een verschil maakt. Als je nieuwsgierig bent geworden, lees dan vooral Kochs boek!

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.*

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 10 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.



# Over de auteur



Persoonlijke ontwikkeling is het belangrijkste in mijn leven. Ik ben vooral geïnspireerd en gevormd door het boeddhistische gedachtengoed, waar ik al vroeg mee in aanraking kwam. Van juli 2006 tot november 2009 volgde ik in Zuid-Frankrijk een driejarige full-time strikte retraite. Inmiddels geef ik meer dan 35 jaar les als instructeur in het boeddhisme.

Een van de belangrijkste dingen die ik in het boeddhisme geleerd heb, is hoe je naar de essentie kunt gaan. Hoe je focus en innerlijke ruimte kunt vinden in een wereld vol indrukken.

Deze agenda is bedoeld als hulpmiddel, om vanuit (zelf)compassie prioriteit te geven aan wat essentieel is.

Zelf werk ik al meer dan tien jaar met de methode uit deze agenda. Het helpt me om mijn visie en mijn acties met elkaar te verbinden.

Met mijn eigen bedrijf, De Heldere Spiegel, houd ik me verder bezig met individuele coaching, training in mindfulness en compassie. Ook ondersteun ik kleine organisaties, met als motto: meditatie in actie.

Nynke Valk

[nynke@dehelderespiegel.nl](mailto:nynke@dehelderespiegel.nl)

[www.dehelderespiegel.nl](http://www.dehelderespiegel.nl)

# Notities