

# Eenvoudig Leven Agenda 2023

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

*met tekeningen van Alex Peters*

# 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 2022/2023

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

## Voorjaarsvakantie 2023

Regio Noord en Midden: 25 februari t/m 5 maart 2023

Regio Zuid: 18 februari t/m 26 februari 2023

## Meivakantie 2023

Heel Nederland: 29 april t/m 7 mei 2023

## Zomervakantie 2023

Regio Noord: 22 juli t/m 3 september 2023

Regio Midden: 8 juli t/m 20 augustus 2023

Regio Zuid: 15 juli t/m 27 augustus 2023

## Herfstvakantie 2023

Regio Noord: 21 oktober t/m 29 oktober 2023

Regio Midden en Zuid: 14 oktober t/m 22 oktober 2023

## Kerstvakantie 2023/2023

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

## 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 7 april 2023

Pasen zondag 9 en maandag 10 april 2023

Koningsdag donderdag 27 april 2023

Hemelvaartsdag donderdag 18 mei 2023

Pinksteren zondag 28 en maandag 29 mei 2023

Kerstmis zondag 25 en maandag 26 december 2023

# 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.

Ik wens je alle goeds in 2023!

Nynke Valk

# Wat doet de Eenvoudig Leven Agenda?

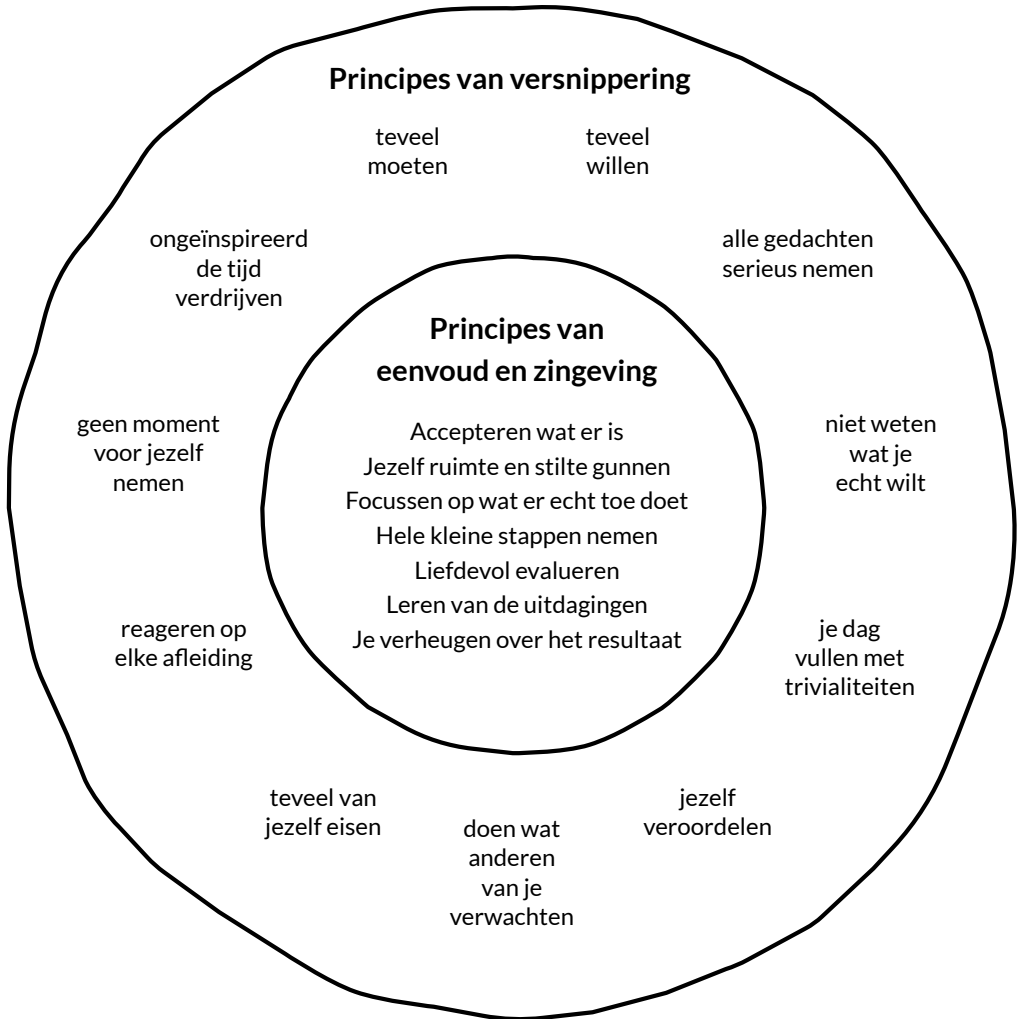
De Eenvoudig Leven Agenda:

- 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.

# 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.

Januari	Je missie voor 2023
Februari	Iets naar de kern brengen
Maart	Eenvoudig leven is een geuzennaam
April	Doe je voordeel met het 80/20-principe
Mei	Actie en weer terug
Juni	Je kunt niet de hele wereld in een plan wringen
Juli	Boekhouden is (geen) meditatie
Augustus	Verwondering
September	Heb jij een convergerende of een divergerende geest?
Oktober	De poort naar oplossingen
November	Vergeving
December	De kunst om een beetje ongelukkig te zijn

Januari





# Je missie voor 2023

Het kan inspirerend en leuk zijn om aan het begin van het jaar je missie voor het nieuwe jaar te bepalen. Het geeft richting aan de grote lijn die je wilt volgen. Zelf maak ik vaak een tekening van mijn missie. Halverwege het jaar herhaal ik dat wanneer ik behoefte heb aan overzicht of inspiratie.

Als je tekent, spreek je een ander deel van je hersenen aan. Het is minder 'bedacht'. Je kunt er meer een sfeer of een gevoel in leggen. Hiervoor hoef je echt niet te kunnen tekenen. Ik heb vaak prachtige tekeningen gezien van mensen die zeiden dat ze niet konden tekenen...

Maar afgezien daarvan: het doel is niet om een mooie tekening te maken, maar om vorm en kleur te geven aan wat jij in het nieuwe jaar wil.

Ik raad je aan om eerst de belangrijke gebeurtenissen van het afgelopen jaar in beeld te brengen. De hoogtepunten, de fijne momenten, maar ook de worstelingen en hoe je daar mee bent omgegaan. Als je dat gedaan hebt, zal de intentie voor het nieuwe jaar gemakkelijker te voorschijn komen.

Als tekenen je minder aanspreekt, kun je ook een collage maken. Ik ken iemand die haar missie voorin de Eenvoudig Leven Agenda had geplakt. Het zag er erg inspirerend uit!

Wat is jouw missie voor 2023?

Maart



# Eenvoudig leven is een geuzennaam

Sommige mensen vinden de titel Eenvoudig Leven Agenda niet zo passend. Zij denken eerder aan Inspirerend Leven Agenda. Zelf vind ik het nog steeds een goede titel en ik zal uitleggen waarom.

Eenvoudig leven betekent voor mij in de eerste plaats van binnenuit je leven vormgeven. Dit impliceert onder meer dat je niet overal aan mee hoeft te doen. Je hoeft niet per se een geweldig sociaal leven te hebben, een auto, de nieuwste telefoon, een smart-tv, vakanties naar verre bestemmingen, een bucket list of een gezin.

Je hoeft zelfs niet druk of succesvol te zijn.

Niet dat die dingen niet okay zijn, maar ze kunnen ook plichtmatig worden of uitgroeien tot voorwaarden voor geluk. Ze kunnen een standaard worden waaraan je jezelf of jouw 'geslaagdheid' afmeet.

Daarom houd ik het graag bij 'eenvoudig leven' – voor mij is dat een geuzennaam.

Als je je geluk minder in uiterlijk succes zoekt, is tevredenheid de sleutel: gelukkig zijn met wat je hebt.

Zeg tegen jezelf: "Genoeg is genoeg. Ik hoef niet méér te hebben, ik ben gelukkig met wat ik heb." Als je dat kunt zeggen, dan ben je rijk.

Persoonlijk helpt het mij om op deze manier naar situaties in mijn leven te kijken. Om knagende of klagende ontevredenheid – het steeds maar anders willen dan hoe het is – te neutraliseren, of zelfs om te keren naar tevredenheid.

Dus, als je je weer eens ontevreden voelt, probeer het dan eens uit.

"Het is goed zoals het is, ik ben hier tevreden mee."



# Wat zou je nog tegen iemand willen zeggen?

november 2023

maandag 13

dinsdag 14

woensdag 15

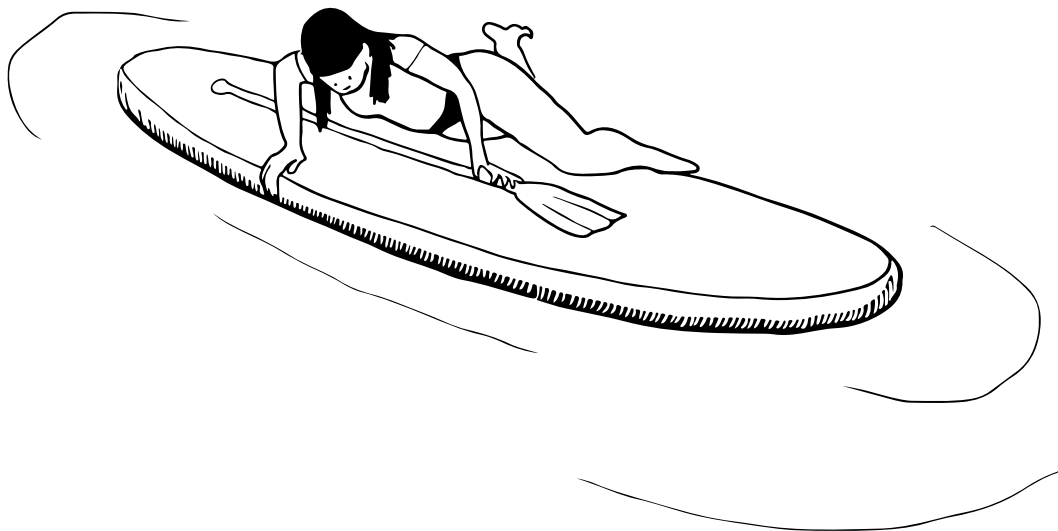
donderdag 16

vrijdag 17

zaterdag 18

zondag 19

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.*

# Notities