

Greater productivity and personal growth starts here.



© 2025

**Een publicatie van PaperBrain®, onderdeel van NewSheeps
Concept & Creatie: Elsa Deloffre**

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

www.paperbrain.store

volg je ons al op social media?



Inhoud

Fundamentele pijlers	4
Ontdek de kracht van PaperBrain	
Startgids	17
PaperBrain planner	
Werkbladen	29
Jaardoel + kwartaalplan	
Planner	37
Tijd om jouw doelen waar te maken	
Kalender	290
Voor alles wat je bij wilt houden	
Notities	294
Ruimte voor jouw gedachten	

Jouw Maand, Jouw Plan

Ontdek hoe je je maandplanning slim en efficiënt invult

The image shows a monthly planning calendar for September. It is divided into several sections:

- 1. MAAND:** A field for the month name, currently filled with "September".
- 2. Maanddoel:** A large grey box for writing the monthly goal.
- 3. Stappenplan/actiepunten:** A grid of small squares for creating a step-by-step action plan.
- 4. To do's:** A list of horizontal lines for writing monthly tasks, each with a small square checkbox.
- 5. MAANDKALENDER:** A grid of dates from 01 to 30, organized by day of the week (MAANDAG, DINEDAG, WOENSDAG, DONDERDAG, VRIJDAG, ZATERDAG, ZONDAG).
- 6. Notities:** A large area on the right side for writing notes or reminders.

1. Maand: Vul hier de naam of het nummer van de maand in.

2. Maanddoel: Schrijf hier jouw maanddoel op basis van je kwartaalplanning. Formuleer je doel **SMART**, zodat je je voortgang concreet kunt meten.

3. Stappenplan/actiepunten: Zet je maanddoel om in een helder stappenplan. Zo boek je doelgericht en stap voor stap vooruitgang.

4. To do's: Dit vak biedt ruimte voor je maandelijkse to do's.

5. Maandkalender: In de maandkalender kun je jouw belangrijkste afspraken, deadlines en/of doelen noteren. Zo heb je een duidelijk overzicht van wat er die maand op de planning staat.

6. Notities: Deze plek biedt ruimte om al je gedachten, ideeën en belangrijke notities op te schrijven.

De maand- en weekplanning zijn ontworpen om je te ondersteunen je tijd efficiënt te beheren. Het biedt ruimte om je doelen en deadlines helder in kaart te brengen. Door jouw kwartaaldoelen als uitgangspunt te nemen, kun je deze gemakkelijk opdelen in maand- en weekdoelen.

De Weekplanning

Simpele stappen naar een duidelijke planning

1. Weekdoel: Hier komt jouw weekdoel op basis van je maanddoel. Wat ga je ondernemen om een stap dichterbij je doel te komen?

2. Stappenplan/actiepunten: Welke concrete acties ga je ondernemen om je weekdoel te behalen?

3. To do's: Noteer je to-do's voor de week op basis van je maandplanning. Op deze manier koppel je je maandplanning aan je weekplanning.

4. Intentie voor de dag: Wat wil je vandaag als leidraad nemen? Denk aan een gedachte of houding, zoals geduld, focus of positiviteit, die je dag richting geeft.

5. Dagdoel: Schrijf hier je belangrijkste doel voor de dag op. Stel je voor dat dit de enige taak is die je vandaag voltooit. Zou je dan tevreden zijn met je vooruitgang?

6. Weekkalender: Hier plan jij al je to-do's en afspraken voor de hele week in.

Tip: Het helpt als je voor het plannen van je to-do's en afspraken een vast moment in de week kiest.

7. Hoogtepunt van de dag: Beschrijf in één zin wat je vandaag het meest is bijgebleven.

8. Notities: Gebruik de notitieruimte zoals jij wilt! Heb je meer ruimte nodig voor je notities of plannen? Achterin je PaperBrain vind je extra pagina's.

Weekdoel

Blank area for weekly goal.

Stappenplan/actiepunten

Grid for step plan/action points.

Monday 07-11 box with icon.

Tuesday 07-11 box with icon.

Wednesday 07-11 box with icon.

07

07

07

08

08

08

09

09

09

10

10

10

11

11

11

12

12

12

13

13

13

14

14

14

15

15

15

16

16

16

17

17

17

18

18

18

19

19

19

20

20

20

21

21

21

Monday 21-25 box with icon.

Tuesday 21-25 box with icon.

Wednesday 21-25 box with icon.

Wat ga je doen als alles mogelijk is?

Monday checkbox

Monday checkbox

Monday checkbox

Monday checkbox

Monday checkbox

Tuesday checkbox

Tuesday checkbox

Tuesday checkbox

Tuesday checkbox

Tuesday checkbox



DONDERDAG



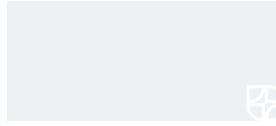
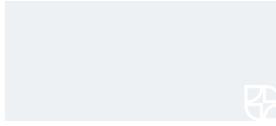
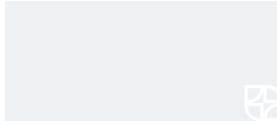
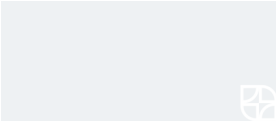
VRIJDAG



ZATERDAG



ZONDAG



07

07

07

07

08

08

08

08

09

09

09

09

10

10

10

10

11

11

11

11

12

12

12

12

13

13

13

13

14

14

14

14

15

15

15

15

16

16

16

16

17

17

17

17

18

18

18

18

19

19

19

19

20

20

20

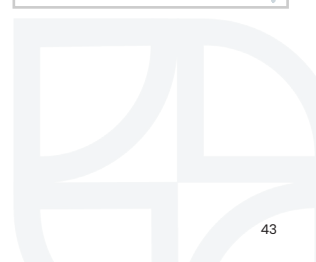
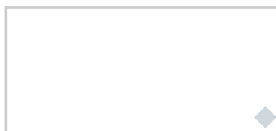
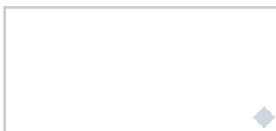
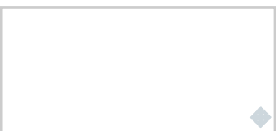
20

21

21

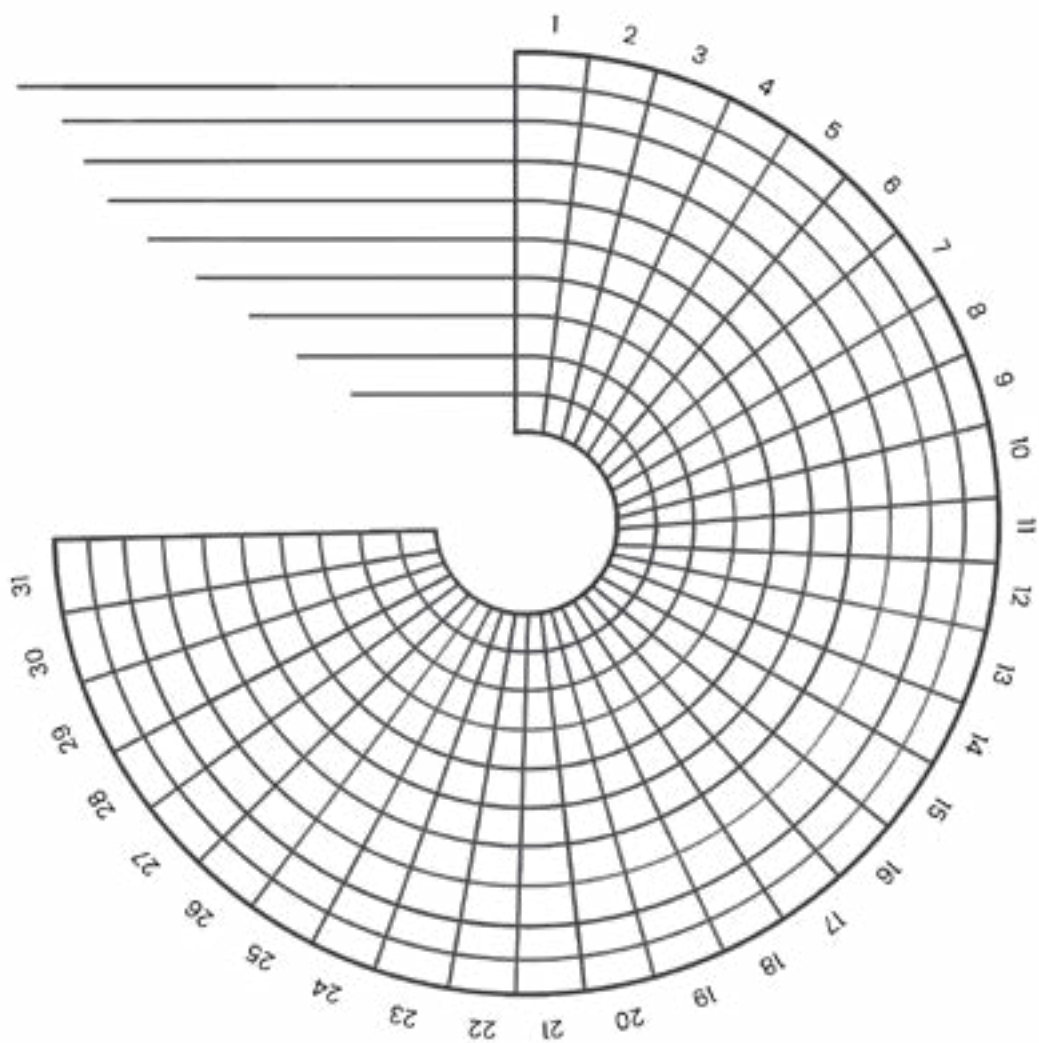
21

21





Gewoonte Tracker





Tijd voor jezelf is geen luxe, maar een noodzaak. Het geeft je de energie, creativiteit en rust die je nodig hebt om in balans te blijven. Zo kun je goed doen wat je écht wilt. Maak er om deze reden een prioriteit van. **Plan het in, want het is net zo belangrijk als je andere afspraken.** Zelfs een paar minuten per dag kunnen al een groot verschil maken!

Tijd maak je!

Wij mensen haasten ons van de ene verplichting naar de andere. Van het ene moment naar het volgende moment.

Voordat we het weten, is er weer een dag, week, maand of zelfs een jaar voorbij gevlogen.

Pfffff...

Het is een bekend gevoel waarbij het lijkt alsof de tijd door onze vingers glijdt. Maar wat als we eens stilstaan bij het idee dat haasten ons leven eigenlijk alleen maar sneller voorbij laat gaan? In ons verlangen om alles te bereiken en onze to-do lijstjes af te vinken, vergeten we soms het belangrijkste: **écht leven.**

Écht leven betekent niet alleen bestaan, maar ook genieten van de kostbare momenten die het leven te bieden heeft. Het gaat om het genieten en waarderen van de kleine, eenvoudige alledaagse dingen. Zoals de zon die opkomt, een kopje koffie in de ochtend, samen lachen met vrienden of een wandeling in de natuur.

Tijd is ongetwijfeld ons kostbaarste bezit.

Geld kunnen we verdienen en weer verliezen, maar de tijd kunnen we nooit meer terughalen. Daarom is het van groot belang om bewust na te gaan waaraan **jij** jouw tijd besteedt.

In plaats van te haasten door het leven, zouden we eens kunnen leren om de tijd te nemen voor de dingen die er daadwerkelijk toe doen. De vraag is alleen: wat zijn die dingen? En nog belangrijker, wat zijn die dingen voor jou?

Neem er binnenkort maar eens de tijd voor.

Weekreflectie

Neem de tijd, en geef jezelf de ruimte om goed te kijken of je op de juiste koers zit aan de hand van de volgende vragen.

1. Heb ik mijn weekdoel behaald? Welke stappen waren het meest effectief?

2. Welke andere doelen heb ik volbracht?

3. Wat had impact op mijn prestaties? Hoe ging ik daarmee om?

4. Heb ik mijn tijd en energie effectief ingezet? Welke keuze maakte het verschil?

5. Wanneer werkte mijn plan niet zoals verwacht? Wat kan ik verbeteren?

6. Welke aanpak werkte goed en wil ik blijven gebruiken?

7. Wat wil ik komende week anders doen op basis van wat ik deze week heb opgemerkt?



Q1 Plan

Jaar: _____

Maand:

Stappenplan/actiepunten:

Deadline:

		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>

Maand:

Stappenplan/actiepunten:

Deadline:

		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>

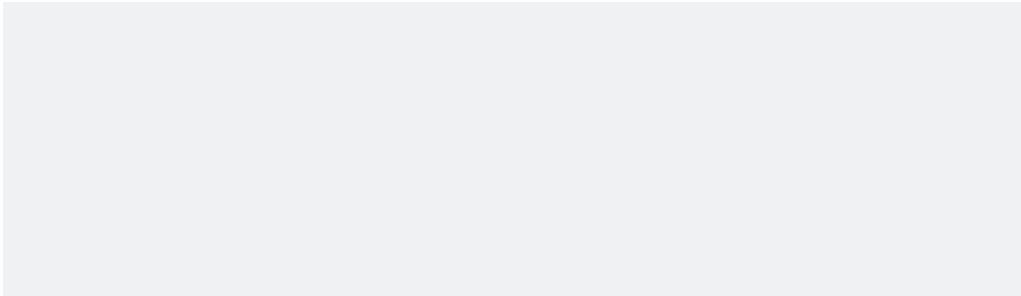
Maand:

Stappenplan/actiepunten:

Deadline:

		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>

Q2 Plan



Maand:

Stappenplan/actiepunten:

Deadline:

	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>

Maand:

Stappenplan/actiepunten:

Deadline:

	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>

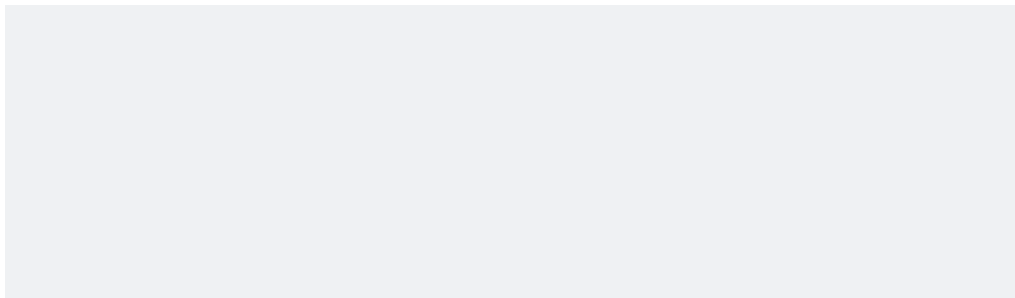
Maand:

Stappenplan/actiepunten:

Deadline:

	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>

Q3 Plan

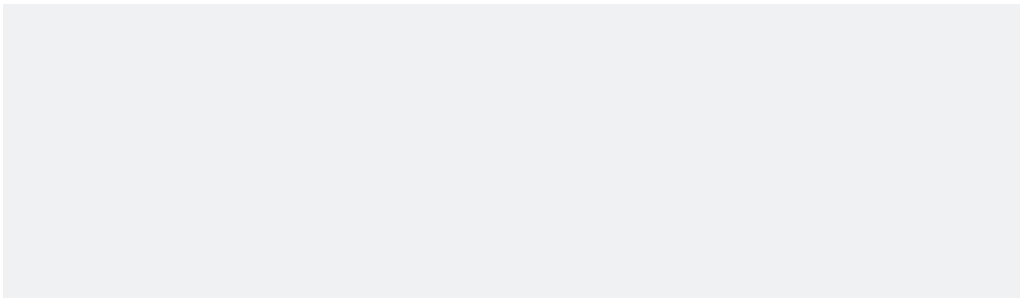


Maand:	Stappenplan/actiepunten:	Deadline:
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>

Maand:	Stappenplan/actiepunten:	Deadline:
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>

Maand:	Stappenplan/actiepunten:	Deadline:
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>

Q4 Plan



Maand:	Stappenplan/actiepunten:	Deadline:
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>

Maand:	Stappenplan/actiepunten:	Deadline:
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>

Maand:	Stappenplan/actiepunten:	Deadline:
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>

Kwartaalreflectie

Blik terug op de afgelopen drie maanden

1. Wat ging er goed?

2. Wat ging minder goed?

3. Hoe voel ik mij over de voortgang richting mijn doel?

4. Wat kan ik anders doen om dichterbij mijn doel te komen?

Kalender

Maand::

01
02
03
04
05
06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31

Maand:

01
02
03
04
05
06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31

Maand:

01
02
03
04
05
06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31

Maand:

01
02
03
04
05
06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31

Maand:

01
02
03
04
05
06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31

Maand:

01
02
03
04
05
06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31

