



# AGENDA

# SINGLE SUPERMOM

NAAM: \_\_\_\_\_

ADRES: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

TEL.: \_\_\_\_\_

E-MAIL: \_\_\_\_\_

BIJZONDERHEDEN: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

MOEDER VAN: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



# DURVEN DOEN

7 stappen naar een  
gelukkig en succesvol leven

## WAAROM DEZE DURVEN DOEN-AGENDA?

De opzet van deze agenda geeft je de mogelijkheid om je te ontwikkelen en jouw doelen bij te houden.

Deze agenda helpt je om tijd voor jezelf in te plannen, broodnodig voor een Single Mom!

Je vergeet geen afspraken meer!

Door het invullen van jouw doelen krijg je een handig overzicht over jouw korte- en lange-termijndoelen, waardoor je meer controle en grip op je leven hebt.

Je krijgt inzicht hoe jij met je tijd omgaat. Je kan ook makkelijker zien waar je meer tijd aan zou moeten besteden en waar je te veel kostbare tijd aan kwijt bent.

De agenda is lekker groot, met veel ruimte om ook hersenspinsels uit te werken en notities te maken.

De agenda is geheel aansluitend op het boek *Single SuperMom Durven Doen, 7 stappen naar een gelukkig en succesvol leven!*

Via quotes van onder meer single moms krijg je nieuwe inzichten en inspiratie.



---

# WELKOM

## WELKOM IN DE AGENDA VAN SINGLE SUPERMOM: **DURVEN DOEN**

Met deze inspirerende agenda zet je de eerste stap naar een gelukkig en succesvol leven. Deze agenda verschijnt tegelijk met het handboek *Single SuperMom Durven Doen: 7 stappen naar een gelukkig en succesvol leven*. In deze agenda kun je een jaar lang al jouw belangrijke doelen, gebeurtenissen en afspraken vastleggen.

Met de agenda hoop ik je te inspireren door maandelijkse reflectiemomenten, ruimte voor jouw hersenspinsels, quotes van bekende personen en van Single Moms. Ook helpt het je om meer tijd vrij te maken voor 'me-time' en je doelen bij te houden en door maandelijkse (tijdrovende) afleidingen op te schrijven. Zo kan jij jouw valkuilen in de gaten houden – en voorkomen! Kortom, ik denk dat deze agenda vol staat met alles wat jij nodig hebt om van komend jaar een gelukkig en succesvol jaar te maken.

*Ik wens je een ontzettend liefdevol, leerzaam en goed gepland jaar!*

*Liefs, Eva Yoo Ri Brussaard*

*Oprichter Single SuperMom*  
[www.singlesupermom.com](http://www.singlesupermom.com)



---

## SLUIT JE AAN



@single\_supermom



/singlesupermomevent

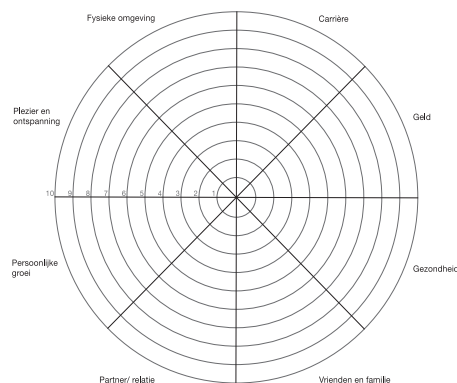


@singlesupermom

# ..... IN DE DURVEN DOEN-AGENDA VIND JE: .....

## LEVENSWIELPAGINA'S:

Elke drie maanden krijg jij de kans om jouw Levenswiel in te vullen. Hierdoor krijg je direct inzicht hoe het met jou gaat op 8 belangrijke levensgebieden: fysieke omgeving, carrière, geld, gezondheid, vrienden en familie, partner/ relatie, persoonlijke groei en plezier en ontspanning.



## PLEK OM (SUB)DOELEN OP TE STELLEN:

Na het invullen van jouw eerste Levenswiel ga je aan de slag met het maken van (sub)doelen, zodat je weet welke levensgebieden je wilt verbeteren en hoe je dat gaat doen. We stellen vragen waarom je dat doel wilt bereiken, wat je nodig hebt en wie je kan helpen om je doel te bereiken.

..... ARE YOU READY? .....

VOORDAT WE AAN DE SLAG GAAN IS HET BELANGRIJK OM TE WETEN WAT JE DOELEN VOOR DIT JAAR ZIJN.

Kijk naar je ingevulde Levenswiel en zie waar kansen tot verandering zijn. Door goed plannen en bijhouden van de (sub)doelen die je wekelijks of maandelijks verwerkt onder de kopjes 'Doelen van deze maand' en 'Doelen van deze week', zal het makkelijker zijn om die (sub-)doelen te bereiken.

<p>Doel 1: _____</p> <p>Waarom wil ik dit doel bereiken? _____</p> <p>Wat heb ik nodig om dit te bereiken? _____</p> <p>Wie kunnen mij hierbij helpen? _____</p> <p>Subdoelen van dit doel: _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>Doel 2: _____</p> <p>Waarom wil ik dit doel bereiken? _____</p> <p>Wat heb ik nodig om dit te bereiken? _____</p> <p>Wie kunnen mij hierbij helpen? _____</p> <p>Subdoelen van dit doel: _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<p>Doel 3: _____</p> <p>Waarom wil ik dit doel bereiken? _____</p> <p>Wat heb ik nodig om dit te bereiken? _____</p> <p>Wie kunnen mij hierbij helpen? _____</p> <p>Subdoelen van dit doel: _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	

## EEN MAANDOVERZICHT:

Het maandoverzicht geeft een gestructureerde weergave van elke maand. Ook heb je hier ruimte om je doelen van de maand, gevaarlijke afleidingen, subdoelen en notities op te schrijven.

MAANDOVERZICHT				MAANDOVERZICHT			
DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
NOTITIES				NOTITIES			







## HET LEVENSWIEL. EEN HANDIGE TOOL VOOR JE ONTWIKKELING.

Een Levenswiel is opgedeeld in 8 vlakken: fysieke omgeving, carrière, geld, gezondheid, vrienden en familie, partner/ relatie, persoonlijke groei en plezier & ontspanning. Het invullen ervan geeft je inzicht hoe het met jou gaat op deze gebieden. Geef ieder levensgebied een cijfer door de vakjes vanuit het midden in te kleuren. Wanneer je bijvoorbeeld maar 1 vakje hebt ingekleurd bij carrière, zal dat betekenen dat je niet tevreden bent over je carrière.

**Let op!** Jij bepaalt hoe de perfecte situatie van een levensgebied eruit ziet. Als jij weinig tijd hebt voor vriendschap, maar daar op zich tevreden mee bent, kun je meerdere vakjes invullen, of misschien zelfs een 10. Na het invullen van het Levenswiel zie je op welke levensgebieden het al wel goed gaat met jou en op welke gebieden jij nog verbeterpunten ziet.

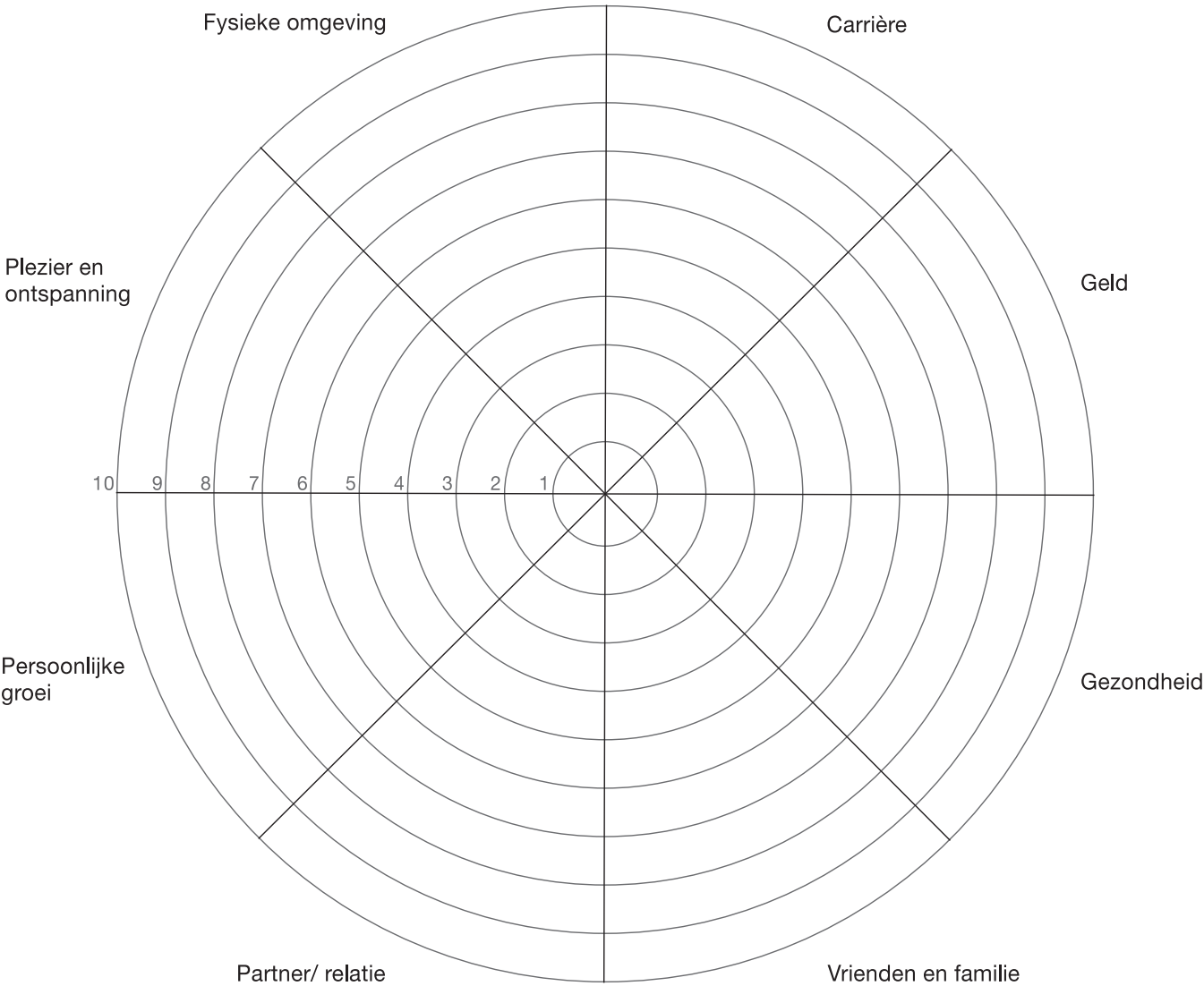
Waarschijnlijk zien deze levensgebieden er niet allemaal uit hoe jij ze wilt zien, en het is dan ook de bedoeling dat jij op de pagina na het Levenswiel doelen stelt waardoor jij bepaalde levensgebieden kunt verbeteren.

Na elke 3 maanden verschijnt er een nieuw Levenswiel na de reflectiepagina's. Wanneer jij denkt dat je op de levensgebieden voor- of achteruitgang hebt geboekt, oftewel wanneer er veranderingen plaatsvinden, noteer je dit in het volgende Levenswiel. Zet op de stippelijntjes de datum, zodat je later je veranderingen kunt vergelijken over bepaalde tijdsperiodes.

**VUL NU JE EERSTE LEVENSWIEL IN.**



# LEVENSWIEL



DATUM:

---



# ARE YOU READY?



**VOORDAT WE AAN DE SLAG GAAN IS  
HET BELANGRIJK OM TE WETEN WAT JE  
DOELEN VOOR DIT JAAR ZIJN.**

Kijk naar je ingevulde Levenswiel en zie waar kansen tot verandering zijn. Door goed plannen en bijhouden van de (sub)doelen die je wekelijks of maandelijks verwerkt onder de kopjes 'Doelen van deze maand' en 'Doelen van deze week', zal het makkelijker zijn om die (sub)doelen te bereiken.



## **Doel 1:**

---

Waarom wil ik dit doel bereiken?

---

Wat heb ik nodig om dit te bereiken?

---

Wie kunnen mij hierbij helpen?

---

Subdoelen van dit doel:

---

---

---

---

---