

NIRVIDA

JAARKOMPAS



**BLIK TERUG OP AFGELOPEN JAAR
EN MAAK EEN CONCREET PLAN
VOOR KOMEND JAAR**

2023 - 2024

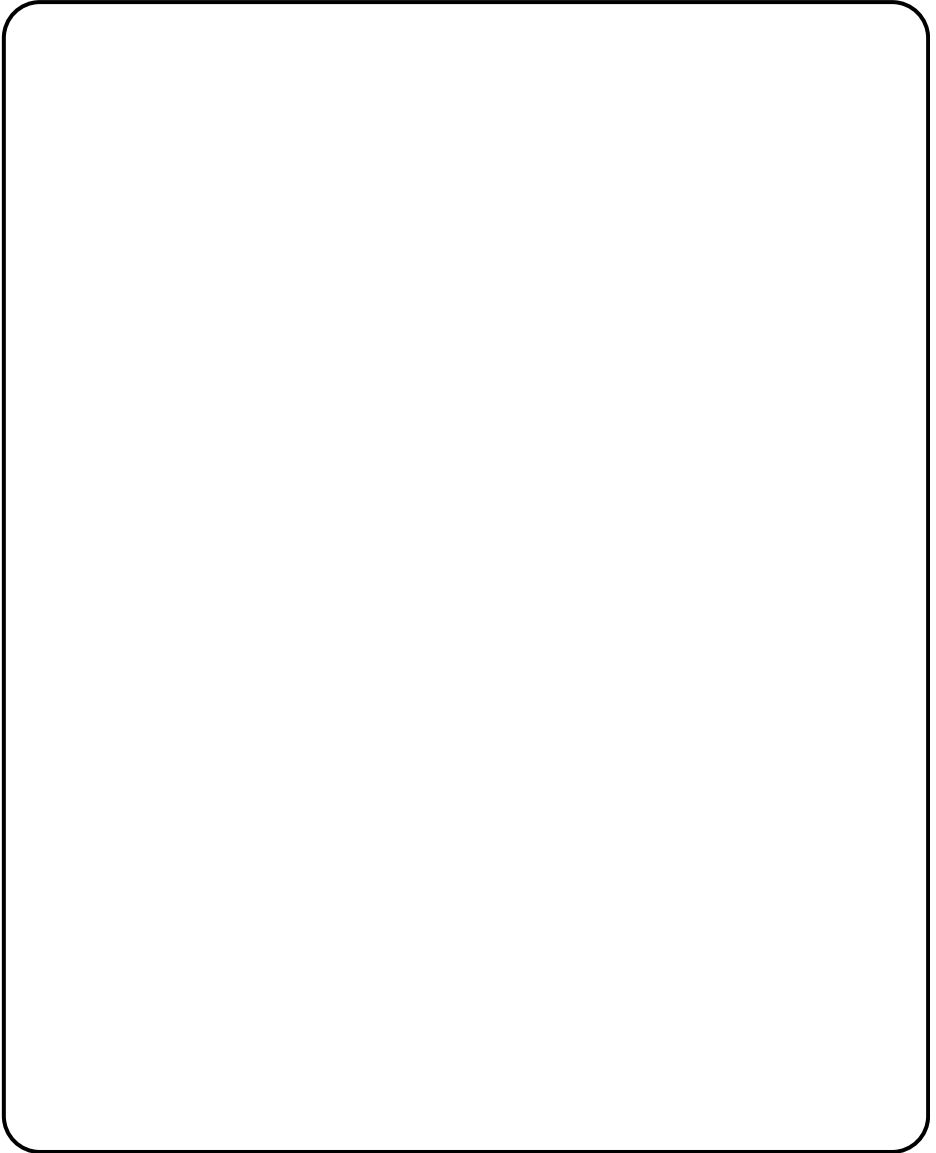
**PRINT DIT DOCUMENT UIT EN GEBRUIK
HET ALS EEN WERKBOEK!**

2023

**TRANSITIONS ARE A TIME FOR
REFLECTION, AND A TIME FOR LOOKING
FORWARD.**

2023 IN VOGELVLUCHT

**GA DOOR JE AGENDA HEEN WEEK VOOR WEEK EN SCHIJF
BELANGRIJKE EVENEMENTEN, BIJENKOMSTEN EN PROJECTEN OP**



EEN POSITIEVE KIJK OP 2023

HOE BEN IK DIT JAAR VERANDERD TEN OPZICHT VAN VORIG JAAR?

WAT WAS DE GROOTSTE PRESTATIE VAN AFGELOPEN JAAR?

WAAR BEN JE HET MEEST DANKBAAR VOOR?

WAT GAF MIJN VEEL POSITIEVE ENERGIE HET AFGELOPEN JAAR?

MET WELKE DRIE PERSONEN WAS JE HET MEEST CLOSE AFGELOPEN JAAR?

DOOR WELKE DRIE PERSONEN BEN JE HET MEEST GEÏNSPIREERD?

DE BESTE MOMENTEN VAN 2023

**WAT WAREN DE 4 BESTE MOMENTEN VAN 2023 BESCHRIJF OF
TEKEN DEZE MOMENTEN**

VRAGEN OM VAN TE LEREN

HOE HEB IK MIJ HET AFGELOPEN GEVOELD?

WAT WAS DE GROOTSTE TEGENSLAG VAN HET JAAR?

WIE OF WAT HEEFT MIJ DIT JAAR TEGENGEHOUDEN?

WAAR BEN IK DIT JAAR TEKORT GESCHOTEN?

WELKE WENS HEB IK NIET KUNNEN VERWEZENLIJKEN?

WAT WAS DE GROOTSTE LES VAN HET JAAR?

STELLINGEN OVER 2023

IK HEB VOLDOENDE TIJD EN ENERGIE GESTOKEN IN GEZONDER LEVEN

	1	2	3	4	5	
ONEENS	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	EENS

IK HEB VOLDOENDE WETEN TE ONTSPANNEN DIT JAAR

	1	2	3	4	5	
ONEENS	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	EENS

IK HEB ER DIT JAAR ALLES AAN GEDAAN OM MIJN DOELEN TE VERWEZENLIJKEN

	1	2	3	4	5	
ONEENS	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	EENS

IK HEB ME OVER HET ALGEMEEN ERG GOED GEVOELD DIT JAAR

	1	2	3	4	5	
ONEENS	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	EENS

IK HEB VOLDOENDE TIJD DOORGEBRACHT MET MIJN INNER CIRCLE

	1	2	3	4	5	
ONEENS	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	EENS

IK HEB HET AFGELOPEN JAAR PLEZIER GEHAD IN MIJN WERK/STUDIE

	1	2	3	4	5	
ONEENS	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	EENS

ALS IK TERUG KIJK OP AFGELOPEN JAAR BEN IK ERG TROTS OP MEZELF

	1	2	3	4	5	
ONEENS	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	EENS

TEL DE PUNTEN BIJ ELKAAR OP EN VUL HIER IN!



VAN

35

WRAP UP 2023

KIES DRIE WOORDEN DIE JOU AFGELOPEN JAAR OMSCHRIJVEN

STEL ER ZOU EEN BOEK OF FILM WORDEN GEMAAKT OVER JOUW AFGELOPEN JAAR WAT ZOU DE TITEL ZIJN?

WAT ZIJN JE BELANGRIJKSTE REFLECTIES NA HET MAKEN VAN DIT DOCUMENT

WIL JE NOG IETS KWIJT OVER HET AFGELOPEN JAAR?

JE BENT KLAAR MET HET AFGELOPEN JAAR, NEEM EVEN PAUZE EN GA VERDER MET HET WERKEN AAN JE DROOMJAAR

VIND JE DIT EEN TOF DOCUMENT? DEEL HET MET JE VRIENDEN!

2024

**YOUR LIFE ON THE MATERIAL LEVEL IS
TOTALLY DESIGNABLE**

DE 2024 MINDMAP

ALS JE AAN KOMEND JAAR DENKT WAT VOOR DINGEN KOMEN ER OP?
DOE EEN BRAINDUMP EN MAAK EEN MINDMAP ZONDER ER TEVEEL
OVER NA TE DENKEN

VOORBEELD



2024


DE VISIE VOOR 2024

SCHRIJF PER DOMEIN EEN PAAR ZINNEN WAT VERANDERT ER? WAT WIL JE BEREIKEN?

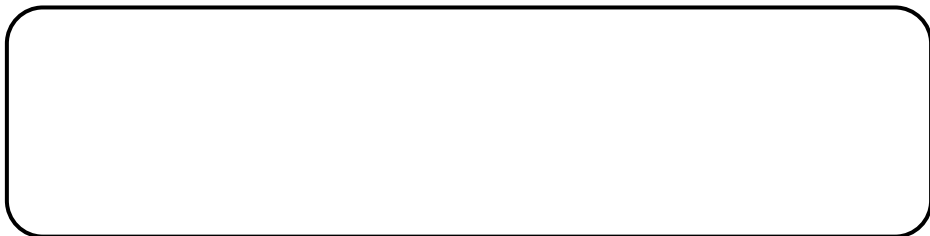
GEZONDHEID EN FITNESS



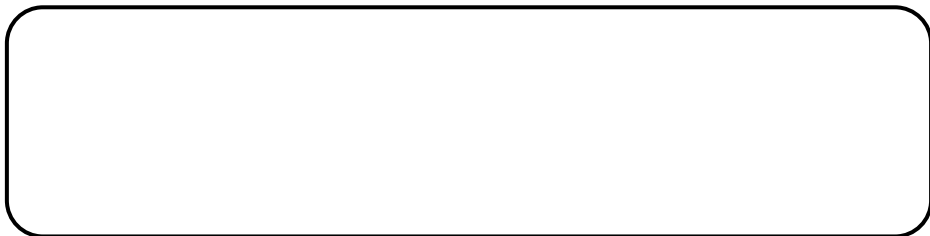
PERSOONLIJKE ONTWIKKELING EN STUDIE



SPIRITUALITEIT EN GELOOF



CARRIÈRE EN FINANCIËLE GROEI



DE VISIE VOOR 2024

SCHRIJF PER DOMEIN EEN PAAR ZINNEN WAT VERANDERT ER? WAT WIL JE BEREIKEN?

PRIVÉ LEVEN, LIEFDES RELATIE EN FAMILIE



SOCIAAL LEVEN EN NETWERK



ONTSPANNING, HOBBIES EN CREATIVITEIT



OVERIG - MISSEN WE NOG WAT?



IETS OM NAAR UIT TE KIJKEN!

WAT IS DE BELANGRIJKSTE BESLISSING DIE IK NEEM DIT JAAR?

MET WELKE MENSEN WIL IK EEN DIEPERE VERBINDING AAN GAAN?

WELK BUCKETLIST ITEM GA IK DIT JAAR AFSTREPEN?

DEZE PLEKKEN GA IK KOMEND JAAR BEZOEKEN!

MET DEZE DINGEN GA MEZELF KOMEND JAAR REGELMATIG VERWENNEN!

DIT JAAR WORDT SPECIAAL VOOR MIJ OMDAT?

IETS OM BEWUST VAN TE ZIJN!

WAT GA IK KOMEND JAAR ANDERS DOEN DAN VORIG JAAR?

OP DEZE DINGEN GA IK KOMEND JAAR MEER NEE ZEG!

MET WELKE PERSONEN WIL IK MINDER OF LIEVER NIET MEER OMGAAN?

WELKE AFSPRAAK MAAK IK MET MEZELF ZODAT IK ZORG VOOR BALANS?

DIT JAAR TOON IK GEEN UITSTELGEDRAG WANNEER?

DEZE OVERTUIGING(EN) GA IK DOORBREKEN DIT JAAR

SAMENVATTING VAN 2024

DIT ZIJN DE 5 BELANGRIJKSTE SMART GEFORMULEERDE DOELEN VOOR KOMEND JAAR OP VOLGORDE VAN PRIORITEIT

1.

2.

3.

4.

5.

DEZE 5 DAGELIJKSE, WEKELIJKSE OF MAANDELIJKS KERNPROCESSEN ZORGEN VOOR HET BEHALEN VAN MIJN DOELSTELLINGEN

1.

2.

3.

4.

5.

DEZE 5 GEWOONTES, PERSONEN OF DINGEN KUNNEN EEN OBSTAKEL VORMEN IN HET BEHALEN VAN MIJN DOELEN EN HET UITVOEREN VAN MIJN KENRPROCESSEN

1.

2.

3.

4.

5.

WRAP UP 2024

**ALS MIJN KOMEND JAAR IN 1 WOORD ZOU KUNNEN WORDEN BESCHREVEN
WELK WOORD IS DIT?**

WAT VOOR ADVIES ZOU IK MEZELF GEVEN VOOR 2024?

LAAT JEZELF GAAN, WELKE STIEKEME WENSEN HEB JE NOG VOOR KOMEND JAAR?

WIL JE NOG WAT KWIJT OVER KOMEND JAAR?

GEFELICITEERD, JE BENT KLAAR MET HET PLANNEN VAN JE JAAR!

**TIP: HANG DE BLADEN VISIE 2024 EN SAMENVATTING 2024 OP, OP EEN
PLEK WAAR JE ZE DAGELIJKS ZIET.**

KWARTAAL

**WITHOUT AN IMPLEMENTATION YOU'RE
JUST A GATHERER OF INFORMATION**

HOE NU VERDER?

Een plan maken is leuk, maar zonder de executie blijven het woorden op een stukje papier. De executie is waar wij ons de afgelopen 5 jaar in hebben gespecialiseerd en meer dan 100 mensen in hebben geholpen. Daarom weten we dat je er nu nog niet bent. Er zijn een aantal belangrijke elementen die jouw plan voor 2024 werkelijkheid gaan maken. Deze info komt regelrecht uit ons mentorship traject.

1. Zorg dat je van jouw jaarplan nu een kwartaal plan maakt voor Q1 met duidelijke thema's en doelstellingen in lijn met je jaarplan. Je kan niet alles tegelijk oppakken. Gebruik het format op de volgende pagina.
2. Reserveer minimaal 1 uur rond 30 maart, 30 juni en 30 september om het afgelopen kwartaal te reviewen en het komende kwartaal te plannen.
3. Uiteindelijk gaat het om het uitvoeren van gewoontes ofwel kernprocessen. Maak van de kernprocessen die je definieert 'non negotiables' en ga ze dagelijks tracken met een habit tracker. Gaat het 90% van de keren goed dan zal jij jezelf niet meer terug herkennen volgend jaar.

Heb jij doelen op gebied van gezondheid en fitness en wil je hier hulp bij dan kan je vrijblijvend met ons een kennismaking inplannen. Je kan al voor €29,50 aan de slag op ons platform of meer begeleiding ontvangen in onze 1 op 1 trajecten.

Wat je ook doet wij hopen dat je een geweldig 2024 tegemoet gaat, succes met dit document!

Liefs, Ramón en Cristian



HET PLAN VOOR KWARTAAL

WAT IS HET BELANGRIJKSTE THEMA VAN DIT KOMENDE KWARTAAL

DIT ZIJN DE 3 BELANGRIJKSTE SMART GEFORMULEERDE DOELEN VOOR KOMEND KWARTAAL OP VOLGORDE VAN PRIORITEIT EN AFGELEID VAN DE JAARDOELEN

1.

2.

3.

DEZE 5 DAGELIJKSE OF WEKELIJKSE GEWOONTES/KERNPROCESSEN ZORGEN VOOR HET BEHALEN VAN MIJN KWARTAAL DOELSTELLINGEN

1.

2.

3.

4.

5.

ALS IK 3/3 DE DOELEN BEHAAL BELOON IK MEZELF HIERMEE

ALS IK 2/3 DOELEN BEHAAL BELOON IK MEZELF HIERMEE

ALS IK 1/3 DOELEN OF MINDER BEHAAL IS DIT MIJN STRAF