

Bouw je leven van binnenuit

JAARPLANNER

zonder datums · 52 weken · 12 maanden · 5 stappen

INKIJKEXEMPLAAR

OIKONOVA

Blader door de Oikonova Jaarplanner

Dit is een inkijkexemplaar van de gedrukte planner. Je ziet 19 van de 186 pagina's: het begin, het Oikonova-wiel, één volledige maand en één week. Van de andere onderdelen zie je de eerste pagina.

Het wiel, maand 1 en week 1 zijn als voorbeeld ingevuld, in blauw handschrift. Zo zie je meteen hoe je de planner gebruikt. De rest is leeg, zoals in je eigen planner.

Klik op een onderdeel om erheen te gaan.

Bestel de gedrukte planner bij Amazon | **Koop de digitale planner**

Inhoud van dit inkijkexemplaar

Omslag	
Titelpagina	blz. 1
Welkom en Begin hier	blz. 3
Wat je hier vindt	blz. 4
Zo werkt het jaar	blz. 5
Je eerste uur en je jaar in één oogopslag	blz. 6–7
Stap 1 Inspectie, met ingevuld voorbeeldwiel	blz. 8–10
Stap 2 Opruimen (eerste pagina)	blz. 17
Stap 3 Ontwerp (eerste pagina)	blz. 24
Stap 4 Inrichten (eerste pagina)	blz. 37
Stap 5 Onderhoud (eerste pagina)	blz. 47
Maand 1, volledig en ingevuld als voorbeeld	blz. 50–53
Week 1, ingevuld als voorbeeld	blz. 102
De Gids bij de methode (eerste pagina)	blz. 170
Wil je verder bouwen?	

INKIJKEXEMPLAAR



DE

Oikonova Jaarplanner

Bouw je leven van binnenuit

ZONDER DATUMS · 52 WEKEN · 12 MAANDEN · 5 STAPPEN

Doelen · Gewoontes · Terugblik · Bijsturen

INKIJKEXEMPLAAR

OIKONOVA

WELKOM

Bouw je leven van binnenuit

Oikos is het Griekse woord voor huis. Het betekent meer dan een gebouw: een huishouden, een hele manier van leven. *Nova* betekent nieuw. Oikonova is een nieuw huis voor je leven, van binnenuit gebouwd.

De meeste mensen proberen hun leven van buitenaf te veranderen. Een nieuwe baan, een nieuw plan, nieuwe doelen. Dat helpt een paar weken. Daarna trekken de oude gedachten en gewoontes je weer terug. Een huis met een gebarsten fundament wordt niet sterker van een nieuwe verflaag.

Deze planner werkt andersom. Hij begint met een eerlijke blik op waar je nu staat. Je ruimt op wat je tegenhoudt, ontwerpt wat je wilt bouwen, richt je dagen in met kleine gewoontes die blijven, en houdt alles in goede staat als het even tegenzit.

Je doet niet alles tegelijk. Dat is juist de bedoeling. De methode rust op één idee: je hoeft niet alles te veranderen, je hoeft één steen goed te leggen. Deze week één steen. De volgende week weer één. Over een jaar herken je je huis niet meer.

DE OIKONOVA-METHODE: VIJF STAPPEN

1 Inspectie	Kijk eerlijk waar je nu staat. Het Oikonova-wiel, je waarden, je visie.
2 Opruimen	Haal weg wat je tegenhoudt. De ontrommellijst, de drie lijsten, het ABC-schema.
3 Ontwerp	Kies wat je wilt bouwen. Levensdoelen, jaardoelen, plannen voor drie maanden.
4 Inrichten	Maak het dagelijks. Rituelen, gewoontes, 21-dagenexperimenten, het Bouwuur.
5 Onderhoud	Houd het overeind. Maand- en weekterugblik, een terugvalplan, een steunkring.

Op elke pagina staat wat je moet doen. De volledige uitleg met voorbeelden vind je achterin in de Gids bij de methode (pagina 170).

BEGIN HIER IN DRIE STAPPEN

1. **Kijk waar je staat**
   Vul het Oikonova-wiel in op pagina 9. Dat kost ongeveer tien minuten.

2. **Kies één steen**
   Kies één gebied en één kleine stap voor deze week. Schrijf hem op in week 1, op pagina 102.

3. **Kom elke week terug**
   Neem elke week twintig minuten om terug te kijken en de volgende week te plannen. Mis je een week? Ga gewoon verder.

Heb je meer tijd? Op pagina 6 neemt Je eerste uur je stap voor stap verder mee.

INKIJKEXEMPLAAR

WELKOM

Wat je hier vindt

Begin hier 6
Je eerste uur, je jaar in één oogopslag

Stap 1 Inspectie 8
Wiel, bewustwording, waarden, visie, dromen

Stap 2 Opruimen 17
Ontrommellijst, drie lijsten, ABC-schema's, mensenkaart

Stap 3 Ontwerp 24
Levensdoelen, jaardoelen, visiebord, SMART-doelen, plannen voor drie maanden, strategie

Stap 4 Inrichten 37
Rituelen, 21-dagenexperimenten, gewoontelijsten, Bouwuur

Stap 5 Onderhoud 47
Terugvalplan, steunkring

12 maanden 50
Een citaat, een kalender en een terugblik voor elke maand

Wiel opnieuw invullen 98
Vul je wiel elke drie maanden opnieuw in

Jaarterugblik 100
Kijk terug en kijk vooruit

52 weken 102
Eén pagina per week

Notities 154
Pagina's met lijnen, ruitjes en stippen

De Gids bij de methode 170
Uitgebreide uitleg en voorbeelden bij elk hulpmiddel

Heb je meer nodig dan een planner? 185
Hulp en steun

INKIJKEXEMPLAAR

WELKOM

Zo werkt het jaar

Deze planner draait op vijf ritmes. Elk ritme is kort. Samen houden ze je in beweging zonder dat het te veel wordt. De details staan in de Gids.

Gids p. 171

RITME	TIJD	WAT JE DOET	WAAR
Dagelijks	5 minuten	Ochtendritueel. Doe je ene steen. 's Avonds: kleur je gewoontes in en schrijf één succes op.	Weekpagina, ritueelpagina
Wekelijks	20 minuten	Plan de week op zondag of maandag. Kies één weekdoel. Kijk op zondag terug.	52 weekpagina's
Maandelijks	45 minuten	Bepaal de aandacht van de maand. Vul de kalender. Aan het einde: eerlijke terugblik.	Maandpagina's
Per kwartaal	90 minuten	Stel drie doelen voor drie maanden. Vul je wiel opnieuw in. Houd een Bouwuur.	Kwartaalplannen, wiel opnieuw
Jaarlijks	2 uur	Kijk terug. Doe wiel, waarden en visie opnieuw. Bepaal de richting voor volgend jaar.	Jaarterugblik

DE GOUDEN REGEL: ÉÉN STEEN

Als het druk wordt, laat de planner dan niet vallen. Maak hem kleiner. Kies één steen, de kleinste nuttige stap richting je weekdoel, en doe alleen die. Een kleine stap die je zet, wint van een perfect plan dat je laat liggen. Mis je een dag of een week? Begin dan niet opnieuw. Sla de huidige week open en ga door. Er is maar één regel: nooit twee keer missen.

ZONDER DATUMS BEGIN JE WANNEER JE ER KLAAR VOOR BENT

Er staan geen datums gedrukt. Begin op elke dag van elke maand. Schrijf zelf de maand en de datums in. Sla je een week over? Sla dan gewoon de bladzijde om. In deze planner loop je nooit "achter". Er is alleen de volgende steen.

INKIJKEXEMPLAAR

BEGIN HIER

Je eerste uur

Doe dit in volgorde. Elk onderdeel kost vijf tot vijftien minuten. Vink af wat klaar is. Heb je maar tien minuten? Doe dan alleen het eerste.

Gids p. 171

- ◯ **Vul het Oikonova-wiel in** — p. 9
  Geef acht levensgebieden een cijfer van 1 tot 10.
- ◯ **Lees je wiel** — p. 10
  Kijk naar je hoogste en laagste cijfers. Kies één gebied om mee te beginnen.
- ◯ **Schrijf je waarden op** — p. 13
  Omcirkel wat het meest voor je telt. Kies je top vijf.
- ◯ **Beschrijf je ideale gewone dag** — p. 15
  Geen droomreis. Een gewone dag die goed voelt.
- ◯ **Begin je ontrommellijst** — p. 18
  Schrijf alles op wat je leven vol maakt. Los nog niets op.
- ◯ **Stel één doel voor drie maanden** — p. 32
  Eén is genoeg. Schrijf waarom het telt en wat je beloning is.
- ◯ **Plan deze week** — p. 102
  Sla week 1 open. Kies een weekdoel en één steen.
- ◯ **Spreek een moment met jezelf af** — p. 102
  Zet een vast weekmoment in je agenda. Zelfde dag, zelfde tijd.

Tip. Gebruik de eerste keer een potlood. Je antwoorden veranderen naarmate je jezelf beter leert kennen. Dat is geen fout. Dat is de methode die werkt.

INKIJKEXEMPLAAR

BEGIN HIER

Mijn jaar in één oogopslag

Schrijf de maanden op in de volgorde waarin je ze gebruikt. Geef elke maand één aandachtswoord en één ding dat aan het einde waar moet zijn.

Maand 1

Maand: _____

Aandachtswoord: _____

Aan het eind: _____

Maand 2

Maand: _____

Aandachtswoord: _____

Aan het eind: _____

Maand 3

Maand: _____

Aandachtswoord: _____

Aan het eind: _____

Maand 4

Maand: _____

Aandachtswoord: _____

Aan het eind: _____

Maand 5

Maand: _____

Aandachtswoord: _____

Aan het eind: _____

Maand 6

Maand: _____

Aandachtswoord: _____

Aan het eind: _____

Maand 7

Maand: _____

Aandachtswoord: _____

Aan het eind: _____

Maand 8

Maand: _____

Aandachtswoord: _____

Aan het eind: _____

Maand 9

Maand: _____

Aandachtswoord: _____

Aan het eind: _____

Maand 10

Maand: _____

Aandachtswoord: _____

Aan het eind: _____

Maand 11

Maand: _____

Aandachtswoord: _____

Aan het eind: _____

Maand 12

Maand: _____

Aandachtswoord: _____

Aan het eind: _____

INKIJKEXEMPLAAR

STAP 1 VAN 5

1

Inspectie

Kijk eerlijk waar je nu staat. Zonder te weten waar je begint, kun je geen route plannen.

Wat je niet durft te bekijken, kun je niet herstellen. Kijk eerst. Oordeel later.

INKIJKEXEMPLAAR

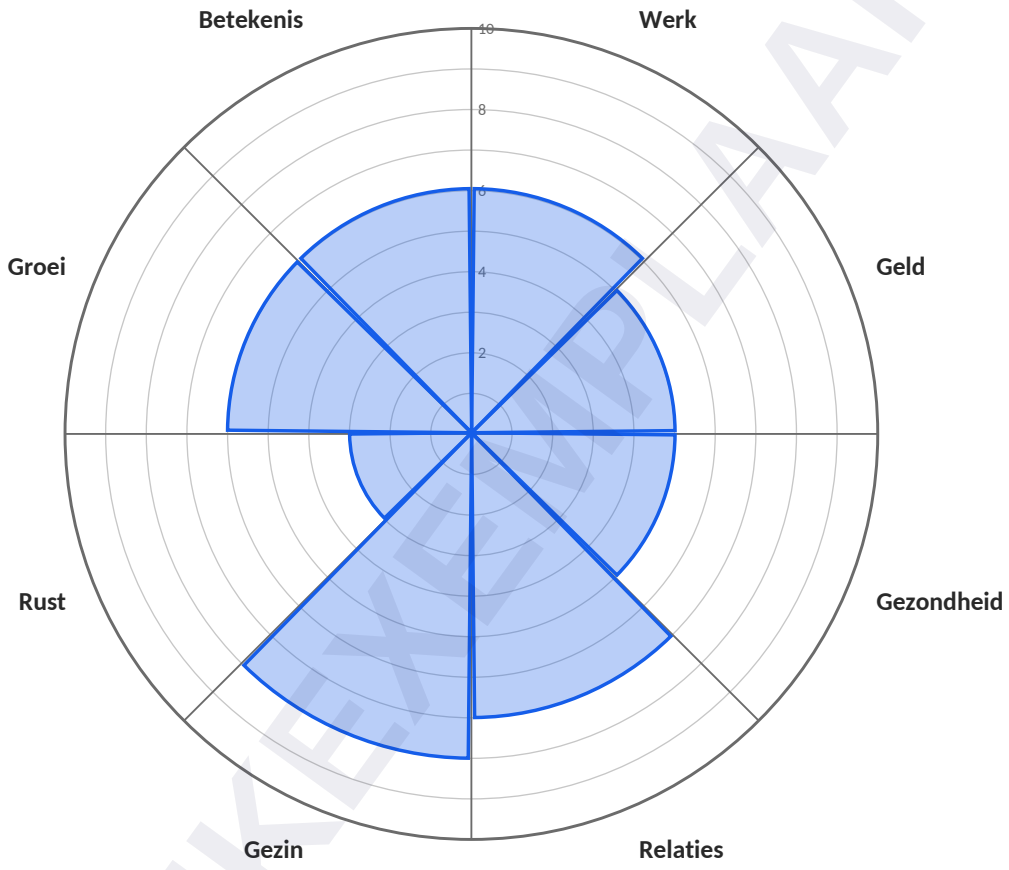
Voorbeeld: zo kan het eruitzien

STAP 1 · INSPECTIE

Het Oikonova-wiel

Vraag bij elk gebied: hoe tevreden ben ik nu? Kleur het vak van het midden naar buiten tot aan je cijfer (1 tot 10). Wees eerlijk, niet royaal. Geef het cijfer dat vandaag klopt.

Gids p. 172



INKIJKEXEMPLAAR

1–3	4–6	7–8	9–10
Aandacht nu	Groeizone	Op orde	Kracht

Mijn cijfers

Werk 6 / 10	**Geld** 5 / 10	**Gezondheid** 5 / 10	**Relaties** 7 / 10
Gezin 8 / 10	**Rust** 3 / 10	**Groei** 6 / 10	**Betekenis** 6 / 10

Datum: 1 maart 2027

Mijn gevoel bij dit wiel: Rust valt het meest op.

Voorbeeld: zo kan het eruitzien

STAP 1 · INSPECTIE

Mijn wiel lezen

Ga niet meteen je laagste cijfer repareren. Zoek het gebied waar één kleine stap het meeste helpt, of het gebied dat stilletjes de andere beïnvloedt.

Gids p. 172

Mijn hoogste cijfers, en wat daar goed gaat

Gezin (8) en relaties (7). We eten bijna elke avond samen.

En ik heb een paar vrienden die ik echt kan bellen.

Mijn laagste cijfers, en wat me daarbij opvalt

Rust (3). Ik ga te laat slapen en zit dan nog op mijn telefoon.

Geld en gezondheid (5): geen overzicht en weinig beweging.

Welke gebieden beïnvloeden elkaar? (bijvoorbeeld: te weinig rust drukt mijn werk en stemming)

Te weinig slaap maakt me moe op mijn werk.

En thuis heb ik dan sneller een kort lontje.

Het ene gebied waarmee ik begin, en waarom

Rust. Als ik beter slaap, merken mijn werk en mijn gezin

dat ook.

Als dit gebied één punt hoger scoort, wat is er dan anders in mijn week?

Ik sta minder moe op en heb 's avonds meer geduld.

MIJN EERSTE STEEN (DE KLEINSTE NUTTIGE STAP)

Om 22.30 uur gaat mijn telefoon aan de lader in de keuken.

INKIJKEXEMPLAAR

STAP 2 VAN 5

2

Opruimen

Haal weg wat je tegenhoudt, zodat er ruimte komt voor wat je wilt bouwen.

Ruimte is niet leeg. Het is de plek waar het volgende goede ding wordt gebouwd.

INKIJKEXEMPLAAR

STAP 3 VAN 5

3

Ontwerp

Kies wat je wilt bouwen en breek het op in stukken die klein genoeg zijn om te beginnen.

INKIJKEXEMPLAAR

Een plan is een belofte aan de persoon die je over een jaar zult zijn.

STAP 4 VAN 5

4

Inrichten

Maak van je plannen dagelijks leven, met kleine rituelen, gewoontes en experimenten.

INKIJKEXEMPLAAR

Wat je elke dag doet, bouwt het huis waarin je woont.

STAP 5 VAN 5

5

Onderhoud

Houd je huis in goede staat. Terugvallen hoort erbij. Opnieuw beginnen is de vaardigheid.

Een misstap is informatie. Sta op, lees haar, en zet de volgende stap.

INKIJKEXEMPLAAR

Voorbeeld: zo kan het eruitzien

MAAND 1

Maand: Maart

Begin waar je staat. Voor de eerste steen heb je geen toestemming nodig.

Wat valt me op in dit citaat? Ik hoef niet te wachten tot alles klopt.

Waar zie ik dit nu in mijn leven? Ik wil al maanden beter slapen, maar begin steeds 'maandag'.

Eén ding dat ik hierdoor ga doen: Vanavond leg ik mijn telefoon om 22.30 uur weg.

INKIJKEXEMPLAAR

Voorbeeld: zo kan het eruitzien

MAAND 1 · PLAN

Maand: Maart Jaar: 2027

DOELEN VAN DEZE MAAND

- [ ] Elke avond om 22.30 uur mijn telefoon weg
- [ ] Drie keer per week een half uur wandelen

Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
1 Wandelen	2	3 Wandelen	4 Late dienst	5	6 Vaste lasten op een rij	7
8	9 Tandarts 9.00	10	11	12	13 Verjaardag oma	14
15	16	17 Ouderavond 19.30	18	19	20 Wandelen	21
22	23	24	25	26	27 Fietsen met het gezin	28
29	30	31 Terugblik				

NOTITIES EN TE DOEN

Lader naar de keuken verhuizen

Bankapp: vaste lasten opzoeken

Wandelschoenen nakijken

INKIJKEXEMPLAAR

Voorbeeld: zo kan het eruitzien

MAAND 1 · ACTIES

Mijn acties om deze maand te laten slagen

Schrijf bij elk gebied één kleine actie. Je hoeft niet elk vak te vullen. Laat gebieden leeg die nu goed zijn.

WERK

Om 17.30 uur mijn laptop dichtklappen.

GELD

Vaste lasten op een rij (zaterdag 6 maart).

GEZONDHEID

Drie keer per week een half uur wandelen.

RELATIES

Mijn zus bellen, gewoon om bij te praten.

GEZIN

Gaat goed. Nu even niets.

RUST

Om 22.30 uur telefoon aan de lader.
Een boek op mijn nachtkastje leggen.

GROEI

Eén hoofdstuk per week lezen.

BETEKENIS

INKIJKEXEMPLAAR

MAAND 1 · TERUGBLIK

Mijn maandterugblik

Doe deze terugblik aan het einde van de maand. Ga ergens rustig zitten. Wees nieuwsgierig, niet streng. Je zoekt patronen, geen schuldigen.

Gids p. 182

Wat heb ik deze maand geleerd?

Een vaste tijd werkt beter dan een goed voornemen.

Op drukke dagen is een kwartier wandelen ook goed.

Mijn successen, groot en klein

Mijn vaste lasten staan op papier.

Twee keer mijn zus gebeld.

Wat zat me in de weg?

Late diensten. Dan pakte ik in bed toch mijn telefoon.

Wat ga ik volgende maand anders doen?

Op dagen met een late dienst een wekker om 22.15 uur.

Grenzen: waar zei ik ja terwijl ik nee bedoelde?

Ik zei ja tegen een extra dienst terwijl ik moe was.

Relaties: in wie heb ik geïnvesteerd? Wie heeft herstel nodig?

Mijn zus. Met mijn buurman wil ik het nog goedmaken.

SNELLE WIELCONTROLE: GEEF ELK GEBIED NU EEN CIJFER (1 TOT 10)

Werk	Geld	Gezondheid	Relaties	Gezin	Rust	Groei	Betekenis
6	6	5	7	8	4	6	6

Drie momenten van vreugde of dankbaarheid deze maand

Fietsen met de kinderen. Taart bij oma.

Een zonnige ochtendwandeling.

Wie of wat steunde mij? Hoe zorgde ik voor lichaam en geest?

Mijn partner deed mee met de telefoonregel.

Op zondag heb ik uitgeslapen.

Ideeën en notities

April: meer groente bij de lunch?

Wandelen combineren met boodschappen doen.

INKIJKEXEMPLAAR

Voorbeeld: zo kan het eruitzien

WEEK 1

Week van: 01 / 03 / 27

Maand: Maart

MIJN DOEL VOOR DEZE WEEK

Elke avond om 22.30 uur telefoon aan de lader in de keuken.

MIJN ENE STEEN

Lader vandaag naar de keuken.

MAANDAG 01/03

Wandelen in de lunchpauze

17.30 uur laptop dicht

VRIJDAG 05/03

Pizza-avond met het gezin

DINSDAG 02/03

Boodschappen

Zoon naar voetbal 18.30

ZATERDAG 06/03

Wandelen

Vaste lasten op een rij

WOENSDAG 03/03

Wandelen

Avond vrij

ZONDAG 07/03

Zus bellen

Volgende week plannen

DONDERDAG 04/03

Late dienst tot 20.00

GEWOONTES

	M	D	W	D	V	Z	Z
Telefoon 22.30 weg	●	●	●	○	●	●	●
Half uur wandelen	●	○	○	○	○	●	○
Lezen in bed	●	○	●	○	○	○	●
	○	○	○	○	○	○	○

WERK: TE DOEN

- [x] Rooster april doorgeven
- [ ] Mail team over vakantie
- [ ] Mappen opruimen
- [ ]
- [ ]

PERSOONLIJK: TE DOEN

- [x] Lader naar de keuken
- [x] Kaart voor oma
- [ ] Bankapp: vaste lasten
- [ ]
- [ ]

GEDACHTE OM TE OEFENEN

Ik hoef niet alles vandaag te doen.

WAT DEZE WEEK LUKTE

Telefoon 6 van de 7 avonden weg.

Twee keer gewandeld.

WAAR IK VOLGENDE WEEK GROEI

Na de late dienst op donderdag ook op tijd stoppen.

INKIJKEXEMPLAAR

DE GIDS BIJ DE METHODE

Zo gebruik je deze planner goed

Deze gids legt elk hulpmiddel in de planner uit: wat het is, waarom het werkt, hoe je het precies gebruikt en hoe het er ingevuld uitziet. De voorbeelden komen uit echte ervaringen, aangepast zodat niemand herkenbaar is. Jouw pagina's zien er anders uit, en dat is prima.

Vijf uitgangspunten

- **Begin klein.** Eén steen per week wint van een plan dat je in februari laat vallen. Twijfel je hoeveel je moet doen? Doe dan minder.
- **Spreek met jezelf af.** Kies een vast weekmoment, bijvoorbeeld zondag om 18.00 uur. Zet het in je agenda als een afspraak.
- **Wees eerlijk, niet streng.** Het wiel, de terugblikken en het ABC-schema werken alleen als je opschrijft wat waar is. Behandel jezelf zoals je een vriend zou behandelen.
- **Gebruik eerst potlood.** Je antwoorden veranderen naarmate je leert. Een antwoord aanpassen is vooruitgang, geen mislukking.
- **Mis nooit twee keer.** Een dag missen is normaal. Het gaat om de dag erna. Mis je een week? Sla de huidige week open en ga door. Je loopt nergens "achter".

Drie manieren om het te gebruiken

- **Volledig (ongeveer 45 minuten per week).** Weekplanning en terugblik, dagelijks ritueel, gewoontes bijhouden. Het beste als je energie hebt en snel wilt vooruitgaan.
- **Licht (ongeveer 10 minuten per dag).** Vul de weekpagina in, kleur je gewoontes in en schrijf elke avond één succes op. Het beste voor drukke tijden.
- **Minimaal (2 minuten).** Schrijf één steen voor vandaag op. Meer niet. Het beste voor zware tijden. Je bouwt dan nog steeds.

Je eerste week. Doe de pagina's onder "Begin hier" in volgorde en sla dan week 1 open. Je voelt je niet klaar, en dat hoeft ook niet. Deze planner is gemaakt om al doende te leren.

INKIJKEXEMPLAAR

Wil je verder bouwen?

De volledige planner heeft 186 pagina’s: alle vijf stappen, 12 maanden, 52 weken, 16 notitiepagina’s en de Gids bij de methode, met uitleg en voorbeelden bij elk hulpmiddel.

Zonder datums, dus je begint wanneer jij er klaar voor bent.

Bestel de gedrukte planner bij Amazon

Liever op je telefoon of tablet? De digitale planner heeft dezelfde inhoud en werkt in je browser.

Koop de digitale planner

Eerst uitproberen? Open het gratis voorproefje

INKIJKEXEMPLAAR