

Eenvoudig Leven Agenda 2020



Meer bereiken door minder te doen

Eenvoudig Leven Agenda 2020

Nynke Valk

dehelderespiegel.nl

met tekeningen van Alex Peters

Dit is geen gewone agenda

Wat je nu in handen hebt is een agenda met alles er op en er aan, maar niet alleen dat. Het is ook en 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.

2020

Er ligt weer een zee van open ruimte voor je.

366 dagen om je leven vorm te geven, ongeacht jouw situatie.

Ik wens je alle goeds voor dit nieuwe jaar!

Nynke Valk

dehelderespiegel.nl

Hoe werkt de agenda?

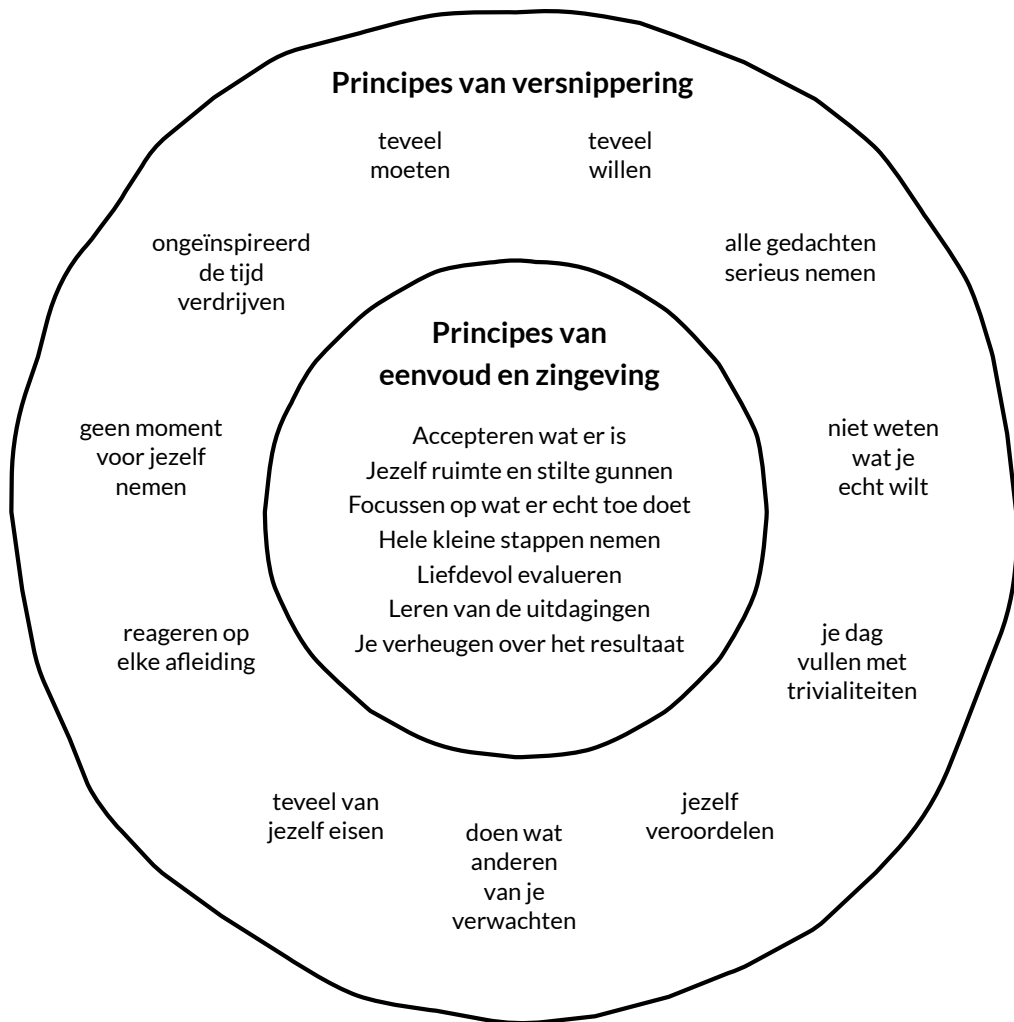
Het principe van de agenda is heel eenvoudig: neem elke week een moment waarop je je planning voor de komende week maakt. Bijvoorbeeld op zondagavond of maandag.

Je benoemt de belangrijkste levensgebieden, projecten, thema's of rollen van die week. Vul dit in op de linkerbladzijde, bij 'thema'. Voor elk gebied bepaal je een of meer kleine acties die echt een verschil maken.

Aan het eind van de week kijk je hoe het gegaan is, met de evaluatievragen die je achterin deze agenda vindt. Je waardeert jezelf voor wat gelukt is. Je reflecteert op de uitdagingen die je tegenkwam en wat je daarvan geleerd hebt.

Door wekelijks een planning te maken en te evalueren hoe het ging, ontstaat een proces waarbij wie je bent en wat je doet steeds dichterbij elkaar komen.

Het Model van Eenvoud: in één oogopslag zien wat essentieel is



Thema's

Actie

week 1

Is er iets wat je wil loslaten?

januari 2020

maandag 6

dinsdag 7

woensdag 8

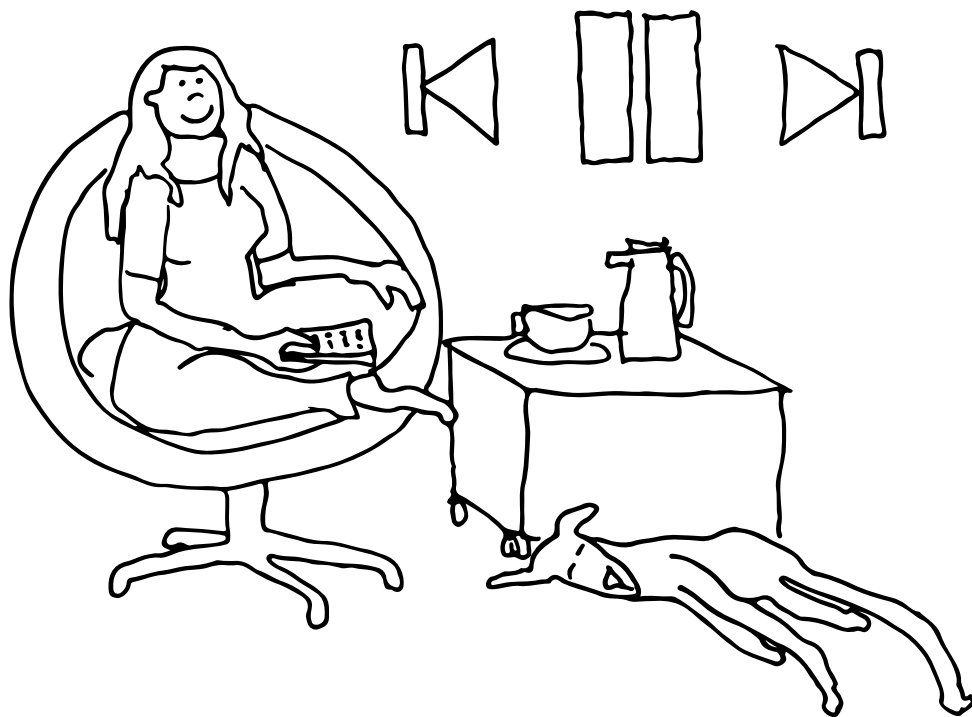
donderdag 9

vrijdag 10

zaterdag 11

zondag 12

Februari



Het begint met een pauze

Als je het continu druk hebt en er geen tijd is om even stil te staan, dan is het heel lastig om te reflecteren op wat je echt wilt. Het is alsof je in een tredmolen zit waar je niet uit kan. Je kúnt er wel uit, maar dat zie je niet meer. Je perspectief is vernauwd.

Iedere week de agenda invullen helpt om uit de tredmolen te stappen, om stil te staan, om tijd te nemen voor jezelf.

Een pauze nemen heeft iets moois.

Tijd voor jezelf

Even rust

Even niets hoeven

Niets dóen

Niets plannen

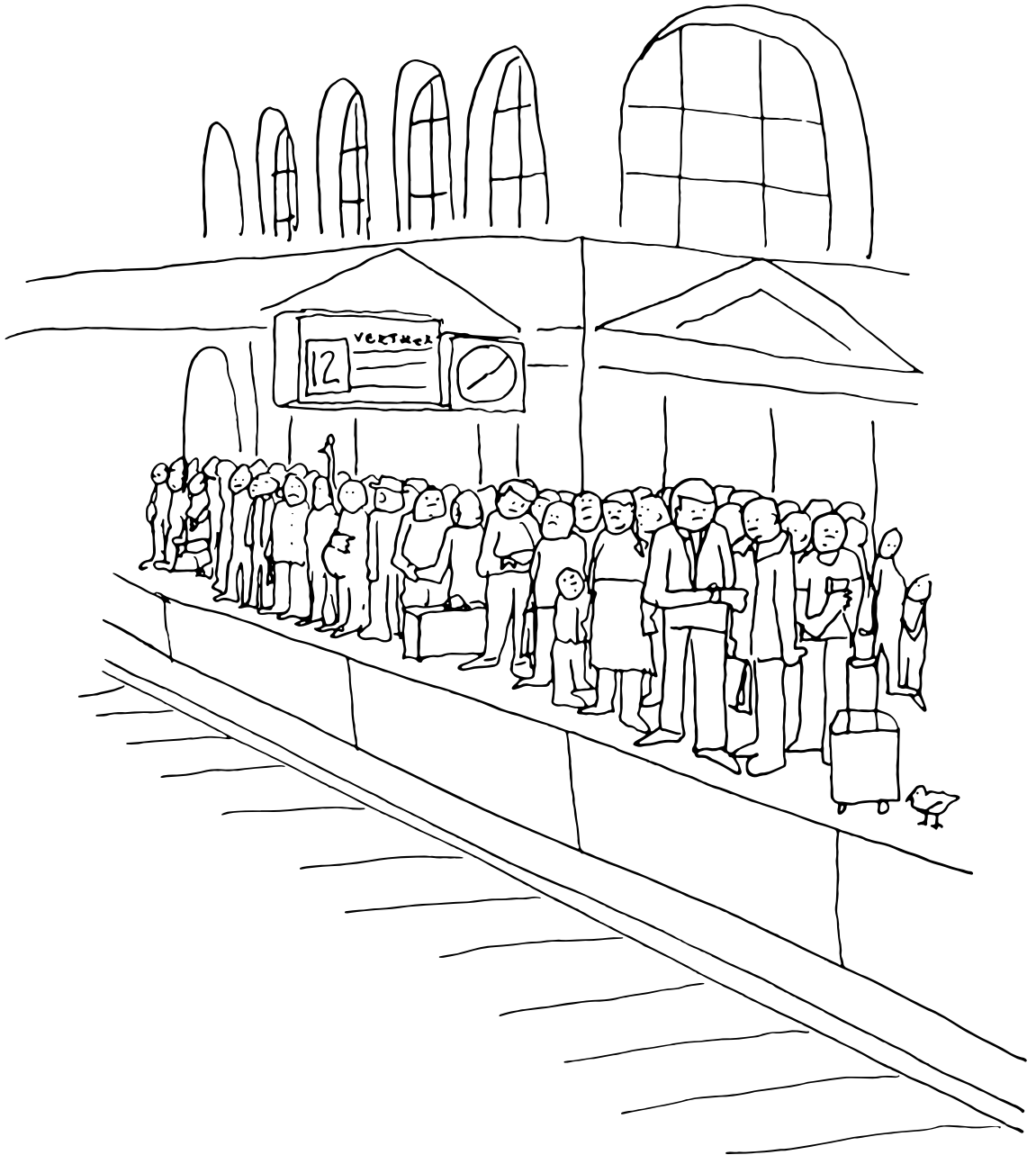
Achterover leunen

Vertrouwen

Stilte

Iets laten ontstaan

Maart



Wat wil je echt?

De Eenvoudig Leven Agenda is een uitnodiging om je elke week op je missie af te stemmen, op dat wat echt belangrijk voor je is. Het kan heel leuk en inspirerend zijn om hiermee bezig te zijn.

Hoe ontdek je je missie? De sleutel hiertoe is al aanwezig in jezelf en in je leven. Vaak is het dichterbij dan je denkt. Kijk bijvoorbeeld eens in je boekenkast en pak er drie boeken uit die weergeven wat op dit moment voor jou belangrijk is. Wat is de rode draad van deze boeken en wat zegt dit over jou?

Het lastigste is misschien wel om te *erkennen* wie je bent. Om te vertrouwen op wat voor jou echt van waarde is en je niet te laten meeslepen door wat sociaal wenselijk is.

Door wekelijks af te stemmen met jezelf, door bijvoorbeeld het benoemen van de hoofdthema's, zul je steeds helderder gaan zien wat belangrijk voor je is. Door acties te plannen die overeenkomen met wat je over jezelf ontdekt, geef je langzamerhand je leven steeds meer van binnenuit vorm. Uit eigen ervaring weet ik dat hoe meer je je eigen richting volgt, hoe minder snel anderen je leven overnemen en dus hoe minder je geleefd wordt.

Welke kleine, haalbare acties heb je de afgelopen week gedaan?

Op welke manier dragen deze bij aan wat echt belangrijk voor je is?

Welke acties heb je niet gedaan?

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.



Over de auteur

Persoonlijke ontwikkeling is het belangrijkste in mijn leven. Ik ben vooral geïnspireerd en gevormd door het boeddhistische gedachtengoed, waar ik al vroeg mee in aanraking kwam. Van juli 2006 tot november 2009 volgde ik in Zuid-Frankrijk een driejarige full-time strikte retraite.

Inmiddels geef ik meer dan 35 jaar les als instructeur in het boeddhisme.

Een van de belangrijkste dingen die ik in het boeddhisme geleerd heb, is hoe je naar de essentie kunt gaan. Hoe je focus en innerlijke ruimte kunt vinden in een wereld vol indrukken.

Deze agenda is bedoeld als hulpmiddel, om vanuit (zelf)compassie prioriteit te geven aan wat essentieel is.

Zelf werk ik al meer dan tien jaar met de methode uit deze agenda. Het helpt me om mijn visie en mijn acties met elkaar te verbinden.

Met mijn eigen bedrijf, De Heldere Spiegel, houd ik me verder bezig met individuele coaching, training in mindfulness en compassie. Ook ondersteun ik kleine organisaties, met als motto: meditatie in actie.

De agenda van 2020 draag ik op aan mijn goede vriend Karel, die in juni overleden is. Hij was een bijzonder mens en een inspirerend voorbeeld in hoe hij zijn spirituele leven vormgaf.

Nynke Valk

nynke@dehelderespiegel.nl