

DEZE *Sunny Side Up* PLANNER IS VAN:

VIDEO-INDEX

- | | | | | | | | | | | | |
|----|---|--|-----|---|--|-----|---|---|-----|---|---|
| 30 | ▶ | WAT ZOU VANDAAG GEWELDIG MAKEN? | 82 | ▶ | ADEM EN STRETCH | 134 | ▶ | ENERGIEZUIGERS EN ENERGIEGEVERS | 186 | ▶ | ZO GEEF JE EEN COMPLIMENT |
| 34 | ▶ | 'ALLE VERZET IS LIJDEN' | 86 | ▶ | LEER JEZELF DEZE GEWOONTES AAN EN JE HUIS IS ALTIJD OPPERUIMD! | 138 | ▶ | MEDITATIE | 190 | ▶ | SCHOUDERS ERONDER EN... GAAN! |
| 38 | ▶ | SPRING! | 90 | ▶ | POSITIEF OMGAAN MET JE NEGATIEVE GEDACHTES. ZO LUKT HET WEL! | 142 | ▶ | LAAT JE UITSTELGEDRAG JE DROMEN NIET OM ZEEP HELPEN | 194 | ▶ | ZO GEEF JE DUIDELIJKER JE GRENZEN GAAN |
| 42 | ▶ | FOCUSMEDITATIE | 94 | ▶ | THE MORNING PAGES | 146 | ▶ | ZO LEER JE LUISTEREN NAAR JE INTUÏTIE | 198 | ▶ | SCHRIJF EEN BRIEF AAN JE TOEKOMSTIGE ZELF |
| 46 | ▶ | WAAROM WATER DRINKEN ZO BELANGRIJK IS | 98 | ▶ | BEPERKENDE OVERTUIGINGEN | 150 | ▶ | ME, MYSELF AND I | 202 | ▶ | FF NIKS |
| 50 | ▶ | HOUD HET SIMPEL. WAT KUN JE VANDAAG NOG DOEN? | 102 | ▶ | TIPS OM MINDER BEZIG TE ZIJN MET JE TELEFOON | 154 | ▶ | ZELFLIEFDE | 206 | ▶ | WAAROM RODDELEN JE KLEIN HOUDT |
| 54 | ▶ | MAAK JE GELUKSLIJSTJE | 106 | ▶ | ZELFBEELDVISUALISATIE | 158 | ▶ | HOE BESCHERM JE JEZELF ENERGETISCH? | 210 | ▶ | 7 TIPS TEGEN PIEKEREN |
| 58 | ▶ | 5-SECONDENREGEL | 110 | ▶ | ULTIEM GELUK VIND JE IN HET NU | 162 | ▶ | DENK HIERAAN ALS JE EEN BAALDAG HEBT | 214 | ▶ | WEES DANKBAAR! OEFENING 3 |
| 62 | ▶ | DE KRACHT VAN DANKBAARHEID | 114 | ▶ | 'IK BEN NIET GOED GENOEG' | 166 | ▶ | DÉ TIPS OM INFORMATIE BETER TE ONTHOUDEN | 218 | ▶ | WEES LIEF VOOR JEZELF, OOK ALS JE EEN FOUT HEBT GEMAAKT |
| 66 | ▶ | ONDERSCHAT NOOIT DE KRACHT VAN HET WOORD | 118 | ▶ | START DE DAG MET EEN DANSJE! | 170 | ▶ | 4-1-7-ADEMHALING | 222 | ▶ | BEN JIJ GEEL, GROEN, BLAUW OF ROOD? |
| 70 | ▶ | BANG VOOR WAT MENSEN VAN JE DENKEN? | 122 | ▶ | DE MOTIVATIEDIP | 174 | ▶ | VROEG OPSTAAN? ZO LUKT HET WEL! | 226 | ▶ | WEES KOPPIG IN HET 'WAT' EN FLEXIBEL IN HET 'HOE' |
| 74 | ▶ | OCHTENDMEDITATIE OM JE DAG KRACHTIG TE STARTEN! | 126 | ▶ | 'KLAGEN IS ARMOEDE DANKBAARHEID IS RIJKDOM.' | 178 | ▶ | SMILE | 230 | ▶ | MEDITATIE IN VERBINDING MET JE INNERLIJKE WIJSHEID |
| 78 | ▶ | E-MAIL: EEN TO-DOLIJST WAAR IEDEREEN WAT OP KAN ZETTEN | 130 | ▶ | ALS JE COMPLEET OVERWELDIGD BENT, KIJK DAN DEZE VIDEO | 182 | ▶ | DOUCHEMEDITATIE | 234 | ▶ | CHECK UIT |

Dromen kunnen we allemaal.
Als je wilt dat je dromen ook echt uitkomen, dan heb je een plan nodig.
Een plan begint bij het ontdekken van je grootste verlangens.
Deze verlangens sturen je in de richting van je doelen.
Wanneer jij je doelen verdeelt in kleine stapjes,
vormen deze stapjes de weg naar jouw masterplan.
Dat persoonlijke masterplan komt hier in jouw planner te staan.
Zet vandaag nog de eerste stap in de richting van jouw dromen.
Jij kunt dit!

Enkel goede dingen,

Sanny

WELKOM IN
The Sanny Side Up
PLANNER

DÉ PLANNER VOOR JE DOELEN, DROMEN EN POSITIEVE REMINDERS

Wat onwijs leuk dat jij aan de slag gaat met deze planner!
Ik heb deze planner zo ingedeeld dat er genoeg ruimte is voor het noteren van al jouw afspraken. Daarnaast plan je hierin ook al je dagelijkse to do's én de stappen die jou dichterbij je droom brengen. Als je al deze activiteiten in deze planner noteert, zie jij in één oogopslag hoeveel tijd iets kost en hoeveel tijd er die dag nog over is.
Verderop in deze planner vertel ik je meer over het maken van een goede planning :-)



Bekijk de introductievideo

*Wat er niet in
je planner staat,
gebeurt ook niet.*

In de afgelopen twee jaar heb ik twee maanden vakantie opgenomen om in Zuid-Afrika te verblijven met mijn gezin, lanceerde ik een online programma waar meer dan 1.000 mensen aan hebben meegedaan, werkte ik samen met merken als *Rituals*, *Happinez* en *Nespresso*, lanceerde ik twee schoenencollecties en ondertussen groeit mijn YouTube-kanaal *Sanny zoekt Geluk* richting de 100.000 abonnees. Tijdens het omzetten van al deze dromen naar doelen, werd ik tegelijkertijd ook nog moeder van twee fantastisch mooie dochters.

Als je iets écht wilt, moet je van **dromen** naar **doen** gaan. Wat niet in je planner staat, gebeurt ook niet. Deze vertaalslag ga jij vanaf nu maken met *The Sanny Side Up Planner*.

'Nog een planner?' Yes! De afgelopen jaren werkte ik met verschillende, losse schriften voor het opschrijven van mijn to do's, het bijhouden van mijn agenda en het bewaren van inspirerende teksten en foto's. Vaak waren deze schriftjes rommelig, nooit compleet en al helemaal niet iets wat je tijdens een *meeting* op tafel durfde te leggen. Ik miste in het huidige aanbod van planners een planner die je to do's, agenda-afspraken en inspiratie voor een positieve mindset combineerde. Deze planner ligt nu voor je - Let's goooo!

POSITIEVE MINDSET

Ik houd me al jaren bezig met persoonlijke ontwikkeling en ik heb inmiddels duizenden mensen geholpen naar een positievere mindset en een mooier leven. Het begint allemaal bij het bewust worden van je gedachten. Onze gedachten vormen namelijk de basis van alles wat je nu in je leven ziet, ervaart en voelt.

- * *Je gedachten worden je gevoelens*
- * *Je gevoelens worden je woorden*
- * *Je woorden worden je overtuigingen*
- * *Je overtuigingen sturen je gedrag*
- * *Je gedrag wordt je gewoonte*
- * *Je gewoontes worden je realiteit*

Tips om je bewuster te worden van je gedachten:

- 1 Hoe praat je tegen jezelf? Ben jij je grootste fan of ben jij je ergste slavendrijver?
- 2 Waar focus jij je op gedurende de dag? Ligt jouw focus op een gebrek aan iets of op overvloed? Richt jij je op wat er te klagen valt of op de dingen waar je dankbaar voor bent?
- 3 Wees af en toe eens stil en maak ruimte voor alle gedachtes die je onbewust hebt weggedrukt. Zo blijf je in contact met je binnenwereld en wat je op dat moment nodig hebt. In contact blijven met jouw binnenwereld kun je goed bereiken door meditatie. Ook kun je het kleiner maken: adem bijvoorbeeld tijdens een autorit eens drie keer heel diep in en 'check' zo in bij jezelf.

IK GA JOU HELPEN

Ik ga jou helpen met het verbeteren van je mindset! Op verschillende plekken in deze planner kom je positieve reminders tegen en ik heb 52 exclusieve video's voor je klaarstaan. Deze video's variëren van korte meditaties en visualisaties met opdrachten tot concrete tips over mindset en productiviteit. Ik ben er supertrots op dat ik je op deze unieke manier kan helpen groeien.

GEEN DRIEJARENPLAN

Ik ben absoluut een voorstander van plannen, maar een drie- of vijfjarenplan kom je bij mij niet tegen. Ik geloof simpelweg niet in zo ver vooruit plannen. Ik heb geen flauw idee waar ik sta over drie jaar, laat staan over vijf jaar. Ik laat mij leiden door mijn intuïtie en waar de flow mij brengt. Over een paar jaar heb ik vast weer heel andere behoeftes, want elke levensfase brengt weer nieuwe verlangens met zich mee.

Ik wens je veel geluk met het plannen van jouw droomleven!



Sanny Verhoeven

Oprichter van het populaire YouTube-platform *Sanny zoekt Geluk*, en het succesvolle online programma *Vandaag Gelukkig, Morgen Succesvol*.



TOEGANG TOT 52 EXCLUSIEVE SANNY SIDE UP VIDEO'S

Elke week staat er op de focuspagina een video voor jou klaar. Je kunt de video's bekijken door de QR-code op die pagina te scannen.

Open de camera op je smartphone en richt deze camera op de QR-code. Er zijn ook speciale apps waarmee je QR-codes kunt scannen en openen. Bovenin je scherm wordt vervolgens een link weergegeven. Als je op deze link klikt, kun je de video op je beeldscherm bekijken.

De 'Sanny Side Up Video's' duren zo'n twee tot zes minuten en vaak bevatten ze een bijbehorende inzichtsvraag. Het doel van alle video's is om je meer inzicht te geven in je mindset en productiviteit. Deze video's geven jou een positieve boost, zodat je zin krijgt om aan de slag te gaan!

Let op: de video's blijven tot 2 jaar na aankoop beschikbaar.

'EIGEN LICHAAM, EIGEN LOT,
EIGEN LEVEN. JE MOET HET ZELF DOEN,
WANT NIEMAND KOMT HET GEVEN.'

- Opgeswollen

FOCUSPAGINA'S

Voorafgaand aan elke nieuwe week start je met het invullen van de focuspagina's.

Reflectie op vorige week:

Hier kijken we door middel van twee vragen kort terug op de vorige week. Wat ging goed? Wat kon beter? Als je deze vragen elke week beantwoordt, word jij je steeds bewuster van jouw gevoel en zie je steeds duidelijker waar jij kunt bijsturen.

Focus voor komende week:

Elke week heeft een thema en hier vind je ook de video en de bijpassende inzichtsvraag. Je opent deze video door de QR-code te scannen met je telefoon. Dit doe je in je camera of met een QR-code app.

Weekdoelen & to do's voor komende week:

Hier schrijf je op wat de komende week ábsoluut moet gebeuren. Vul hier niet meer dan twee of drie grote weekdoelen in, want dan is je week (in combinatie met je afspraken en wat ad-hocdingen tussendoor) al snel vol. Zorg ervoor dat minstens één van deze weekdoelen te maken heeft met je droomdoel. Het droomdoel (oftewel je grote verlangen) is het doel dat je voorin deze planner formuleerde.

Op deze focuspagina heb je veel schrijfruimte voor al je to do's, zodat je een groot weekdoel kunt onderverdelen in kleinere subdoelen. Dit is hét moment waarop je even goed mag nadenken over hoe lang je over één taak denkt te doen, zodat je planning ook echt haalbaar en realistisch wordt. Houd daarnaast rekening met reistijd en voorbereidingstijd. In de rechterkolom noteer je alle overige to do's die de komende week écht moeten gebeuren.

Subdoel

Weekdoel 1:

500 euro per maand sparen

Subdoelen:

	Duur:
- Kleding uitzoeken om te verkopen	3 uur
- Maandelijks uitgaven verzamelen	2 uur
- Weekboodschappenlijst maken	30 min

To do's

Weekdoel 2:

Nieuwe website live op vrijdag

Subdoelen:

	Duur:
- Headerfoto maken & plaatsen	1 uur
- Bio afschrijven	3 uur
- Algemeen contacte-mailadres instellen via Google Mail	30 min
- Website testen mobiel	1 uur

Weekdoel 3:

Voorstel maken voor klant X

Subdoelen:

	Duur:
- Invulling van alle te leveren diensten op een rijtje	30 min
- Prijs opvragen tekstschrijvers	30 min
- Beeldmateriaal zoeken	1 uur

Overige to do's:

Duur:

<input checked="" type="checkbox"/>	Bonnen verzamelen boekhouder	2 uur
<input checked="" type="checkbox"/>	Cadeautje kopen voor verjaardag mama	1 uur
<input type="checkbox"/>	Interviewvragen maken en mailen	30 min
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		

VAN DOEL NAAR TO DO

DROOMDOEL	DIT DOEL HALEN BETEKENT VOOR MIJ:

DOEL OPBREKEN IN SUBDOELEN

SUBDOEL ▼ GEREALISEERD OP:	TO DO'S
	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

SUBDOEL ▼ GEREALISEERD OP:	TO DO'S
	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

SUBDOEL ▼ GEREALISEERD OP:	TO DO'S
	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

SUBDOEL ▼ GEREALISEERD OP:	TO DO'S
	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

SUBDOEL ▼ GEREALISEERD OP:	TO DO'S
	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

SUBDOEL ▼ GEREALISEERD OP:	TO DO'S
	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

ALS IK MIJN DOEL GEHAALD HEB, DAN VOEL IK MIJ...

MAANDAG

DINSDAG

WOENSDAG

DONDERDAG

VRIJDAG

ZATERDAG

Wat zou vandaag geweldig maken?

Wat zou vandaag geweldig maken?

Wat zou vandaag geweldig maken?

Wat zou vandaag geweldig maken?

Wat zou vandaag geweldig maken?

Blank lined area for Saturday.

06
07
08
09

10

11

12

13

14

15

16

17

18
19
20
21
22

06
07
08
09

10

11

12

13

14

15

16

17

18
19
20
21
22

06
07
08
09

10

11

12

13

14

15

16

17

18
19
20
21
22

06
07
08
09

10

11

12

13

14

15

16

17

18
19
20
21
22

06
07
08
09

10

11

12

13

14

15

16

17

18
19
20
21
22

Notities

ZONDAG

Blank lined area for Sunday.

Water: 
Cijfer voor vandaag:

Water: 
Cijfer voor vandaag:

Water: 
Cijfer voor vandaag:

Water: 
Cijfer voor vandaag:

Water: 
Cijfer voor vandaag:

Dit was een succes vandaag:

Dit ga ik doen voor iemand anders:

Hier moet ik op letten:

Ik ga beter met stress om als ik:

Vandaag waardeerde ik dit moment:

Notities

**'HET IS DE BEDOELING OM ALLES OVERBOORD TE KIEPEREN
WAT JE TEGENHOUDT BIJ HET BEREIKEN VAN JE DOELEN EN DROMEN.'**

- Sanny Verhoeven