

# Eenvoudig Leven Agenda 2025

Nynke Valk

[dehelderespiegel.nl](http://dehelderespiegel.nl)

*met tekeningen van Alex Peters*

*[alexmakesdrawings.com](http://alexmakesdrawings.com)*

# Memorandum

Naam \_\_\_\_\_

Adres \_\_\_\_\_

Postcode/woonplaats \_\_\_\_\_

BSN \_\_\_\_\_

Telefoon \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_

Bankrekening \_\_\_\_\_

## Zakelijk

Website \_\_\_\_\_

Telefoon \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_

Bankrekening \_\_\_\_\_

## Bij ongeval waarschuwen

Naam \_\_\_\_\_

Adres \_\_\_\_\_

Postcode/woonplaats \_\_\_\_\_

Telefoon \_\_\_\_\_

## Medisch

Huisarts \_\_\_\_\_

Bloedgroep \_\_\_\_\_

Allergisch voor \_\_\_\_\_

# Vakanties Nederland

## Kerstvakantie 2024/2025

Heel Nederland: 21 december 2024 t/m 5 januari 2025

## Voorjaarsvakantie 2025

Regio Noord: 15 februari t/m 23 februari 2025

Regio Midden en Zuid: 22 februari t/m 2 maart 2025

## Meivakantie 2025

Heel Nederland: 26 april t/m 4 mei 2025

## Zomervakantie 2025

Regio Noord: 12 juli t/m 24 augustus 2025

Regio Midden: 19 juli t/m 31 augustus 2025

Regio Zuid: 5 juli t/m 17 augustus 2025

## Herfstvakantie 2025

Regio Noord en Midden: 18 oktober t/m 26 oktober 2025

Regio Zuid: 11 oktober t/m 19 oktober 2025

## Kerstvakantie 2025/2026

Heel Nederland: 20 december 2025 t/m 4 januari 2026

## Regio's schoolvakanties

Nederland heeft drie vakantie regio's: Noord, Midden en Zuid.

Voor de meest actuele informatie over de regio-indeling: [www.rijksoverheid.nl](http://www.rijksoverheid.nl)

De data voor de kerst, mei- en zomervakantie zijn wettelijk vastgesteld door het ministerie van Onderwijs, Cultuur en Wetenschap. Voor de voorjaarsvakantie, de herfstvakantie en een uitbreiding van de meivakantie gelden alleen adviesdata. Scholen mogen hier dus van afwijken. Kijk op de website van de school voor de juiste data.

## Feestdagen

Goede Vrijdag vrijdag 18 april 2025

Pasen zondag 20 en maandag 21 april 2025

Koningsdag zaterdag 26 april 2025

Hemelvaartsdag donderdag 29 mei 2025

Pinksteren zondag 8 en maandag 9 juni 2025

Kerstmis donderdag 25 en vrijdag 26 december 2025

# Vakanties België (Vlaanderen)

<b>Kerstvakantie 2024/2025</b>	23 december 2024 t/m 5 januari 2025
<b>Krokusvakantie 2025</b>	3 maart t/m 9 maart 2025
<b>Paasvakantie 2025</b>	7 april t/m 21 april 2025
<b>Zomervakantie 2025</b>	1 juli t/m 31 augustus 2025
<b>Herfstvakantie 2025</b>	27 oktober t/m 2 november 2025
<b>Kerstvakantie 2025/2025</b>	22 december 2025 t/m 4 januari 2026

De schoolvakanties zijn een moment van rust in de dagdagelijkse drukte. De Belgische scholen kennen vijf schoolvakanties. De vakantiedagen gelden voor het kleuteronderwijs, het lager onderwijs en het secundair onderwijs. De data zijn hetzelfde in heel Vlaanderen.

## Feestdagen

Paasmaandag	maandag 21 april 2025
Dag van de Arbeid	donderdag 1 mei 2025
O.H. Hemelvaart	donderdag 29 mei 2025
Pinkstermaandag	maandag 9 juni 2025
Nationale feestdag	maandag 21 juli 2025
O.L.V. Hemelvaart	vrijdag 15 augustus 2025
Allerheiligen	zaterdag 1 november 2025
Wapenstilstand	dinsdag 11 november 2025
Kerstmis	donderdag 25 december 2025

# Dit is geen gewone agenda

Wat je nu in handen hebt, is een agenda met alles erop en eraan, maar dat niet alleen. Het is 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.

Er ligt weer een zee aan ruimte voor je.

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

Ik wens je alle goeds in 2025!

Nynke Valk

# Wat doet de Eenvoudig Leven Agenda?

De Eenvoudig Leven Agenda:

- brengt je naar de kern van hoe jij je leven vorm wilt geven
- ondersteunt je om te doen wat echt belangrijk voor je is
- is een werkboek, een gids voor jezelf
- geeft structuur
- geeft focus
- helpt je om je niet te verliezen in trivialiteiten
- haalt je uit de digitale wereld
- laat je groeien aan de hand van je weekplanning
- is mild voor jou en veroordeelt je niet als je iets laat versloffen
- brengt wat je in je hart wilt en wat je in werkelijkheid doet, dichter bij elkaar

Misschien is het belangrijkste wel dat de agenda je wil helpen om authentiek te leven, van binnenuit. Jij bent degene die je leven vormgeeft, het is aan jou!

Dit betekent overigens niet dat het leven altijd maakbaar is. Onze levens kennen genoeg lastige situaties en uitdagingen. Soms is er een periode van tegenslag of rouw. Maar zelfs dan kun je – binnen de mogelijkheden – prioriteit geven aan wat voor jou essentieel is en (zelf)compassie beoefenen.

# Hoe werkt de agenda?

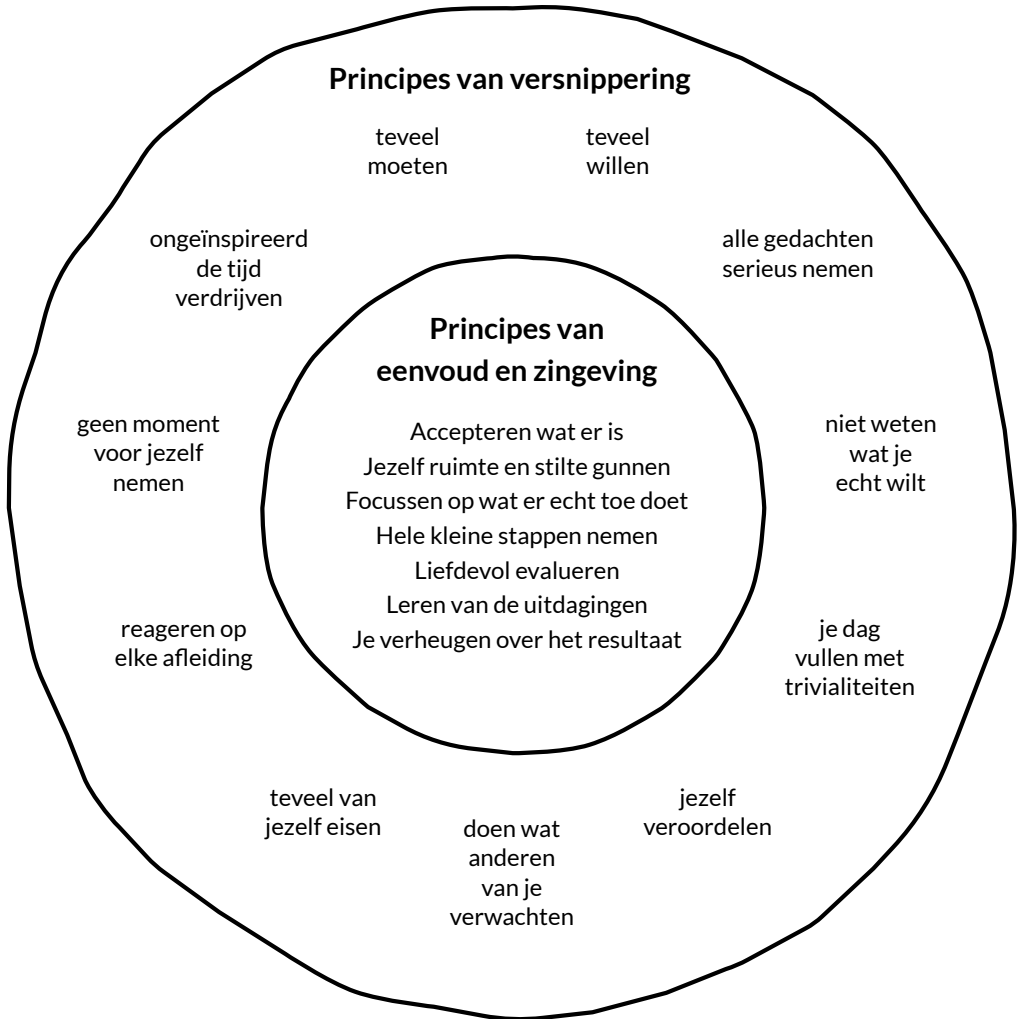
Het principe van de agenda is heel eenvoudig: neem elke week een moment waarop je je planning voor de komende week maakt. Bijvoorbeeld op zondagavond of maandag.

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





# Iedere maand een thema

Aan het begin van iedere maand vind je een tekst die je kan inspireren bij het invullen van de agenda of, liever gezegd, bij het vormgeven van je leven.

Januari	Het nieuwe jaar
Februari	Reactief of creatief
Maart	Je eigen manier
April	Wat heeft jouw aandacht
Mei	Hoe je dingen neerzet
Juni	Er komt iets tussendoor
Juli	Kiezen
Augustus	Misschien
September	Het zou anders moeten zijn
Oktober	Nestei
November	Eenvoudig leven, is dat egoïstisch?
December	Opruimen voor je doodgaat

April



# Wat heeft jouw aandacht?

Je focus houden op wat belangrijk voor je is, kan lastig zijn. Afleiding zit in een klein hoekje. Grote bedrijven begrijpen dat. Google bijvoorbeeld weet precies hoe onze aandacht te vangen en vast te houden. Er werken daar psychologen die weten hoe ons brein werkt en hoe ze ons kunnen verleiden tot bepaald gedrag.

Waarom houden we bijvoorbeeld van swipen en scrollen? Omdat er ieder moment iets interessants of leuks voorbij kan komen, alleen weet je niet wanneer dat is. Dit werkt verslavend.

Sommige apps zijn erop gericht ons zo lang mogelijk bezig te houden. Want dan is er meer kans dat we op een advertentie klikken. Dat is het verdienmodel.

Natuurlijk zitten er mooie kanten aan sociale media, maar het verkleint wel onze aandachtsspanne. Filmpjes worden korter en we raken gewend aan snel en steeds iets nieuws. Hierdoor raakt je kortetermijngeheugen vol – het heeft maar een beperkte opslagcapaciteit. Dit blokkeert de toegang tot diepere wijsheid, want dat vergt langere reflectie.

Tristan Harris, die pleit voor ethische apps die niet verslavend zijn, geeft ons tips.

- Evalueer van tijd tot tijd jouw gebruik van sociale media.
- Gebruik een app waarmee je kunt instellen hoeveel tijd je op een medium wilt doorbrengen en die je waarschuwt als je aan je zelfgekozen limiet zit.
- Wanneer je op Facebook, Instagram of TikTok gaat, vraag jezelf dan af: Wat is mijn doel? Heb ik informatie nodig, of is het voor entertainment? Hoe lang neem ik hiervoor?
- Stop de meeste notificaties. Deze zijn moeilijk te weerstaan.

Kortom: neem het heft in eigen hand. Ga bewust om met je sociale media en – zoals altijd – wees mild als je je toch laat verleiden.



maandag 26

dinsdag 27

woensdag 28

Hemelvaartsdag • donderdag 29

vrijdag 30

zaterdag 31

zondag 1

Hoe ging het deze week?



Hoe ging het deze week met de voor jouw belangrijke thema's en je geplande acties?

Waar ben je tevreden over?

Waar ben je dankbaar voor?

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.*

# Notities



# 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 vijftien 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.

Nynke Valk

[nynke@dehelderespiegel.nl](mailto:nynke@dehelderespiegel.nl)

[www.dehelderespiegel.nl](http://www.dehelderespiegel.nl)