

Deze planner is van





© Illustrations copyright Coco Wyo MMXXVI
First published as *Coco Wyo Cozy Planner* in MMXXVI by Penguin Books.
Penguin Books is part of the Penguin Random House group of companies.
No part of this book may be used or reproduced in any manner for the purpose of
training artificial intelligence technologies or systems. This work is reserved from
text and data mining (Article 4(3) Directive (EU) 2019/790).
The author has asserted their right to be identified as the author of the work.
Nederlandse uitgave © Zuidnederlandse Uitgeverij N.V.,
Vluchtenburgstraat 7, B-2630 Aartselaar, België, MMXXVI.
Alle rechten voorbehouden.
Deze uitgave door: Deltas, België-Nederland

D-MMXXVI-0001- 548
NUR 014

Hallo daar,

Welkom in je cozy planner!



In een wereld waarin alles te snel lijkt te gaan, is dit jouw plekje om wat gas terug te nemen. Er is geen juiste of foute manier om deze planner te gebruiken. Je bent niet verplicht om hem nauwkeurig bij te houden. We hebben deze planner gemaakt met maar één doel voor ogen: jou een plekje geven waar je helemaal tot rust kan komen.

Iedereen maakt weleens overweldigende of onzekere momenten mee. Ook wij kennen dat gevoel. We hebben gaandeweg ontdekt dat het op papier zetten van kleine gedachten meer helderheid in je brein kan brengen en je terug bij jezelf kan brengen, in het nu.

Aan jou om de pagina's te vullen. Het maakt niet uit of je tekeningetjes maakt of slechts enkele woorden opschrijft. Ze maken allemaal deel uit van jouw verhaal.

Deze planner is jouw cozy plekje om altijd naar terug te keren, zoals een klein dagelijks ritueel, om stil te staan bij wat echt telt en de dingen stap voor stap aan te pakken.

Je kan op elk moment in het jaar starten. Het is altijd een goed moment om te beginnen met schrijven, tekenen en kleuren.

In dit boek vind je:

- ♥ Een jaarplanner
- ♥ Maandplanners
- ♥ Weekplanners
- ♥ Een bucketlist voor iedere maand
- ♥ Blanco pagina's voor notities
- ♥ Ruimte om terug te kijken op je jaar



Onze 5 tips

1. Begin klein

Je hebt geen perfect plan nodig.
Eén woord, één zin of één gedachte
is genoeg om te beginnen.
Gaandeweg kunnen kleine stapjes
vormgeven wat je denkt en voelt.

2. Regelmaat

Kom terug zodra je kan, al is het
maar voor een paar minuten.
Of het nu ochtend of nacht is,
dingen opschrijven helpt je om rustig
te worden en in het nu te zijn.

3. Wees eerlijk tegen jezelf

Noteer hoe het echt is, niet wat
mooi klinkt. Dit is jouw ruimte.
Eerlijkheid helpt je om duidelijkheid
te scheppen.

4. Het hoeft niet perfect te zijn

Rommelige pagina's, doorgestreepte
zinnen, onafgewerkte gedachten...
ze horen hier allemaal thuis.
Niets hoeft perfect of betekenisvol
te zijn.

5. Kleine dingen doen ertoe

Wat nu klein lijkt, blijft je misschien
het langst bij.

De kleurplanner

en hoe je hem op een comfy maar efficiënte manier gebruikt



Pak je planner erbij als je een momentje voor jezelf nodig hebt.

Een eenvoudige planning, kleine gedachten en een beetje tijd om te kleuren helpen je om het rustiger aan te doen, op te merken hoe je je voelt en je hoofd vrij te maken.

Schrijven kan je helpen om je bewust te worden van je gedachten. Kleuren kan je helpen om even een pauze te nemen en de chaos achter je te laten. Samen bieden ze een leuke manier om je dag door te brengen en je goed te voelen.

Het is niet nodig om een strikte routine te volgen. Een paar woorden of een half ingekleurde pagina kunnen al genoeg zijn.

Dit boek gaat niet over meer doen of perfect zijn, maar om aanwezig zijn in het nu.



PS Leg een wit vel papier onder de pagina als je met stiften op basis van alcohol kleurt om te voorkomen dat de inkt doordrukt op de volgende pagina.



Januari

m	d	w	d	v	za	zo

Februari

m	d	w	d	v	za	zo

Mei

m	d	w	d	v	za	zo

Juni

m	d	w	d	v	za	zo

September

m	d	w	d	v	za	zo

Oktober

m	d	w	d	v	za	zo



Maart

m	d	w	d	v	za	zo



April

m	d	w	d	v	za	zo

Juli

m	d	w	d	v	za	zo

Augustus



m	d	w	d	v	za	zo

November



m	d	w	d	v	za	zo

December

m	d	w	d	v	za	zo



Doelen

