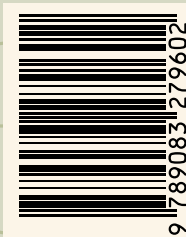


TRANSFORMATIEPLANNER 2023

PREVIEW

TRANSFORMATIEPLANNER 2023

Create with energy
Age slowly
Live purposefully



SUPER. ✦
FOODIES

JAAROVERZICHT 2023

VAKANTIES & FEESTDAGEN

FEBRUARI							
	MA	DI	WO	DO	VR	SA	SO
05			01	02	03	04	05
06	06	07	08	09	10	11	12
07	13	14	15	16	17	18	19
08	20	21	22	23	24	25	26
09	27	28					

MAART							
	MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO
09			01	02	03	04	05
10	06	07	08	09	10	11	12
11	13	14	15	16	17	18	19
12	20	21	22	23	24	25	26
13	27	28	29	30	31		

APRIL								
	MA	DI	WO	DO	VR	SA	SO	
13						01	02	
14	03	04	05	06	07	08	09	
15	10	11	12	13	14	15	16	
16	17	18	19	20	21	22	23	
17	24	25	26	27	28	29	30	

	MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO
18	01	02	03	04	05	06	07
19	08	09	10	11	12	13	14
20	15	16	17	18	19	20	21
21	22	23	24	25	26	27	28
22	29	30	31				

JUNI							
	MA	DI	WO	DO	VR	SA	SO
22				01	02	03	04
23	05	06	07	08	09	10	11
24	12	13	14	15	16	17	18
25	19	20	21	22	23	24	25
26	26	27	28	29	30		

JULI								
	MA	DI	WO	DO	VR	SA	SO	
26						01	02	
27	03	04	05	06	07	08	09	
28	10	11	12	13	14	15	16	
29	17	18	19	20	21	22	23	
30	24	25	26	27	28	29	30	
31	31							

AUGUSTUS

	MA	DI	WO	DO	VR	SA	SO
31		01	02	03	04	05	06
32	07	08	09	10	11	12	13
33	14	15	16	17	18	19	20
34	21	22	23	24	25	26	27
35	28	29	30	31			

SEPTEMBER

	MA	DI	WO	DO	VR	SA	SO
35					01	02	03
36	04	05	06	07	08	09	10
37	11	12	13	14	15	16	17
38	18	19	20	21	22	23	24
39	25	26	27	28	29	30	

OKTOBER								
	MA	DI	WO	DO	VR	SA	SO	
39							01	
40	02	03	04	05	06	07	08	
41	09	10	11	12	13	14	15	
42	16	17	18	19	20	21	22	
43	23	24	25	26	27	28	29	
44	30	31						

NOVEMBER							
	MA	DI	WO	DO	VR	SA	SO
44			01	02	03	04	05
45	06	07	08	09	10	11	12
46	13	14	15	16	17	18	19
47	20	21	22	23	24	25	26
48	27	28	29	30			

	DECEMBER						
	MA	DI	WO	DO	VR	SA	SO
48					01	02	03
49	04	05	06	07	08	09	10
50	11	12	13	14	15	16	17
51	18	19	20	21	22	23	24
52	25	26	27	28	29	30	31

OFFICIËLE FEESTDAGEN

NIEUWJAARSDAG

✦ Zondag, 1 Januari 2023

GOEDE VRIJDAG

✦ **Vrijdag, 7 April 2023**

PASEN

✦ Zondag, 9 April 2023

PAASMAANDAG

Maandag, 10 April 2023

KONINGS DAG

Donderdag, 27 April 2023

BEVRIJDINGSDAG

✦ Vrijdag, 5 Mei 2023

HEMELVAARTSDAG

Donderdag, 18 Mei 2023

PINKSTEREN

✦ Zondag, 28 Mei 2023

PINKSTERMAANDAG

✦ Maandag, 29 Mei 2023

1^e KERSTDAG

Maandag, 25 December 2023

2^e KERSTDAG

✦ Dinsdag, 26 December 2023

MIJN VRIJE DAGEN & VAKANTIE

JANUARI

	MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO
52							01
	01	02	03	04	05	06	07 08
	02	09	10	11	12	13	14 15
	03	16	17	18	19	20	21 22
	04	23	24	25	26	27	28 29
	05	30	31				



FEBRUARI

	MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO
05			01	02	03	04	05
06	06	07	08	09	10	11	12
07	13	14	15	16	17	18	19
08	20	21	22	23	24	25	26
09	27	28					



MAART

	MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO
09			01	02	03	04	05
10	06	07	08	09	10	11	12
11	13	14	15	16	17	18	19
12	20	21	22	23	24	25	26
13	27	28	29	30	31		



JULI

	MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO
26						01	02
27	03	04	05	06	07	08	09
28	10	11	12	13	14	15	16
29	17	18	19	20	21	22	23
30	24	25	26	27	28	29	30
31	31						



AUGUSTUS

	MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO
31		01	02	03	04	05	06
32	07	08	09	10	11	12	13
33	14	15	16	17	18	19	20
34	21	22	23	24	25	26	27
35	28	29	30	31			



SEPTEMBER

	MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO
35					01	02	03
36	04	05	06	07	08	09	10
37	11	12	13	14	15	16	17
38	18	19	20	21	22	23	24
39	25	26	27	28	29	30	



APRIL

	MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO
13						01	02
14	03	04	05	06	07	08	09
15	10	11	12	13	14	15	16
16	17	18	19	20	21	22	23
17	24	25	26	27	28	29	30



MEI

	MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO
18	01	02	03	04	05	06	07
19	08	09	10	11	12	13	14
20	15	16	17	18	19	20	21
21	22	23	24	25	26	27	28
22	29	30	31				



JUNI

	MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO
22				01	02	03	04
23	05	06	07	08	09	10	11
24	12	13	14	15	16	17	18
25	19	20	21	22	23	24	25
26	26	27	28	29	30		



OKTOBER

	MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO
39							01
40	02	03	04	05	06	07	08
41	09	10	11	12	13	14	15
42	16	17	18	19	20	21	22
43	23	24	25	26	27	28	29
44	30	31					



NOVEMBER

	MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO
44			01	02	03	04	05
45	06	07	08	09	10	11	12
46	13	14	15	16	17	18	19
47	20	21	22	23	24	25	26
48	27	28	29	30			



DECEMBER

	MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO
48					01	02	03
49	04	05	06	07	08	09	10
50	11	12	13	14	15	16	17
51	18	19	20	21	22	23	24
52	25	26	27	28	29	30	31



“Je hebt dit leven gekregen. Wat ga je ermee doen?”



Toen ik in 2016 voor het eerst bij een sjamaan (in een tipi, rond een vuur) een ceremonie met een plantmedicijn deed, veranderde m'n leven voorgoed. Mede door de diepe, essentiële vragen die ik tijdens die innerlijke reis doorkreeg.

Het medicijn zei tegen me: “Dit is deel twee van je leven.” En ze vroeg: “Wat is je waarheid?” en: “Je hebt dit leven gekregen, wat ga je ermee doen?”

Ik geloof erg in de kracht van bewust te zijn van onze sterfelijkheid. Veel mensen denken niet graag na over de dood. Ze vinden het eng om met de dood te worden geconfronteerd. Ze zeggen dan: “Daar denk ik liever niet over na”.

Maar bewustzijn van het feit dat we sterven, helpt ons *meer* te leven. Het leven zien als een koord dat steeds iets korter wordt, herinnert ons aan de urgentie, maar ook aan de mogelijkheid die we hebben om ons eigen leven te creëren. We hebben keuzes.

Niemand maakt deze keuzes voor jou. Het is aan jou om de visie voor jouw leven te bepalen. Om te kiezen wat je wilt neerzetten, wat je gelooft en hoe je naar de wereld kijkt. Zie je één groot speelveld vol kansen, of een vastomlijnd systeem waarin je beperkte mogelijkheden hebt? Hoe we naar onszelf en naar de wereld kijken, bepaalt onze ervaring. Het bepaalt de realiteit waarin we leven.

Zodra je hebt gekozen, dan kan je je gaan laten leiden. Je laten leiden door de inspiratie die in je opkomt. De subtiele signalen volgen die het leven je geeft in de vorm van mensen, ideeën, kansen, dromen, intuïtie. En daar actie op ondernemen. Je hoeft niet het hele plan uitgestippeld te hebben. Durf te vertrouwen, durf volledig en groots te handelen op de eerstvolgende stap. Dat is hoe het werkt, en daarin zit de magie. Go, go, go.

Als vandaag ook het begin zou zijn van deel twee van jouw leven, waar zou je dan willen dat deel twee over gaat?

Onthoud dat niemand voor jou bepaalt. Onthoud dat het koord van jouw levensduur geleidelijk steeds iets korter wordt. Laat dat je stimuleren ieder moment in ‘het nu’ te zijn. Laat het je stimuleren bewust te kiezen hoe je jouw tijd wilt besteden.

Dit is jouw leven. Maak dit jaar de grootste transformatie van waar je nu staat, naar het leven dat je droomt: de werkelijkheid in je en de werkelijkheid om je heen.

**Toegewijd aan jouw resultaat,
Jesse van der Velde**

A bowl of ripe peaches, showing a mix of red and yellow-orange hues, sits on a light-colored, textured cloth. The background is a soft, out-of-focus gradient of light colors.

JOUW TRANSFORMATIE- PLANNER

Plan het beste jaar van je leven!*

In deze Transformatieplanner erkennen we dat fysieke gezondheid en energie de basis zijn van het leven. Met deze planner geven we structuur aan je energie, je gezondheid en potentieel langer leven.

Het leven is zowel een (innerlijke) reis van ervaring, als een pad van (uiterlijke) creatie. Van het ontdekken van onze waarheid, de visie voor ons leven, dat wat we willen ervaren (in ons) en willen creëren (om ons heen).

Het leven is ook een pad van herinnering. De herinnering aan wie we zijn. Want we zijn zoveel meer dan een lichaam van vlees en bloed. We zijn zoveel meer dan het verhaal dat we tot nu toe altijd vertelden over ons verleden. We zijn zoveel meer dan het beeld dat we altijd van onszelf hebben gehad. Er schuilt zoveel meer in ons. Het is een herinnering: **YOU ARE SO MUCH MORE.**

Het leven is niet lineair. Het is circulair. Alles bestaat samen in een oneindig balans tussen alles wat leeft.

En in een wereld van oneindige mogelijkheden, is structuur handig.

Deze planner geeft structuur. Structuur aan nieuwe keuzes maken voor jezelf en je leven. Je beste lijf en gezondheid ooit door adviezen over gezondheid, voeding, mindfulness. Een grotere visie voor je leven, doelen stellen én die behalen. Een diepere verbinding met jezelf, meer 'zijn'.

Al dit samen, is jouw Transformatie. Dit is je handboek op deze reis.

Niet vergeten: YOU ARE SO MUCH MORE.

*Tot nu toe ;)

EVALUATIE

Evaluatie afgelopen twaalf maanden

Neem een moment voor jezelf om terug te kijken op het afgelopen jaar. Wat ging er goed in de afgelopen twaalf maanden? En wat zou je willen loslaten? Door onderstaande vragen te beantwoorden help je jezelf in kaart te brengen wat jouw ontwikkeling in de weg staat. En word je tegelijkertijd herinnerd aan wat je bereikt hebt.

✦ Wat ging er niet zo goed?

✦ Wat laat ik los? (angsten / conflicten / pijn / overtuigingen / patronen)

✦ Wat waren mijn grootste successen?

✦ Welke sterke gewoontes hebben tot dat succes geleid?

DOELSTELLINGEN

Leer meer over
jouw persoonlijke
transformatiedoelen en
creëer je eigen ideale leven.
Ga voor meer informatie naar
Supergreens.nl/transformatie

TRANSFORMATIE CHECKLIST

Gebruik deze checklist zes dagen per week om bij te houden wat je hebt gedaan voor jouw gezondheidsdoel(en). Check, evalueer, word beter, laat weer los en creëer je ideale leven. Vergeet alles en maak er een rommel van op zondag. Wees mens en geniet. En committeer opnieuw op maandag.

Met behulp van deze checklist is het makkelijker nieuwe gewoontes te integreren in je dagelijks leven én om jouw gezondheidsdoel te bereiken.

	MA	DI	WO	DO	VR	ZA
	MA	DI	WO	DO	VR	ZA
	MA	DI	WO	DO	VR	ZA
	MA	DI	WO	DO	VR	ZA
	MA	DI	WO	DO	VR	ZA
	MA	DI	WO	DO	VR	ZA

MAANDAG 09	DINSDAG 10	WOENSDAG 11	DONDERDAG 12	VRIJDAG 13	ZATERDAG 14	ZONDAG 15
05	05	05	05	05	05	05
06	06	06	06	06	06	06
07	07	07	07	07	07	07
08	08	08	08	08	08	08
09	09	09	09	09	09	09
10	10	10	10	10	10	10
11	11	11	11	11	11	11
12	12	12	12	12	12	12
13	13	13	13	13	13	13
14	14	14	14	14	14	14
15	15	15	15	15	15	15
16	16	16	16	16	16	16
17	17	17	17	17	17	17
18	18	18	18	18	18	18
19	19	19	19	19	19	19
20	20	20	20	20	20	20
21	21	21	21	21	21	21
22	22	22	22	22	22	22

TO DO

◆	◆	◆	◆
◆	◆	◆	◆
◆	◆	◆	◆
◆	◆	◆	◆

AVONDMAALTIJD

TO DO

◆	◆	◆
◆	◆	◆
◆	◆	◆
◆	◆	◆

AVONDMAALTIJD

02
JANUARI



MA DI WO DO VR ZA



MA DI WO DO VR ZA



MA DI WO DO VR ZA



MA DI WO DO VR ZA



MA DI WO DO VR ZA



MA DI WO DO VR ZA

◆

Gezonder bewegen

Bewegen is versterken. Versterken van je lichaam, maar ook van je geest. Zonder beweging is er bovendien voor het lichaam geen noodzaak om effectief te blijven verbranden en hoeft de spiergezondheid (en daarmee jouw kracht) niet te worden onderhouden. Korte dagelijkse workouts zijn net zo effectief als een aantal lange sessies. Wat dacht je van een dagelijkse 7 of 15 *minute home workout* toevoegen aan je ochtendritueel zodat jij elke (werk)dag krachtig en met mentale focus begint.

MAANDAG 16	DINSdag 17	WOENSDAG 18	DONDERDAG 19	VRIJDAG 20	ZATERDAG 21	ZONDAG 22
05	05	05	05	05	05	05
06	06	06	06	06	06	06
07	07	07	07	07	07	07
08	08	08	08	08	08	08
09	09	09	09	09	09	09
10	10	10	10	10	10	10
11	11	11	11	11	11	11
12	12	12	12	12	12	12
13	13	13	13	13	13	13
14	14	14	14	14	14	14
15	15	15	15	15	15	15
16	16	16	16	16	16	16
17	17	17	17	17	17	17
18	18	18	18	18	18	18
19	19	19	19	19	19	19
20	20	20	20	20	20	20
21	21	21	21	21	21	21
22	22	22	22	22	22	22

TO DO

✦	✦	✦	✦
✦	✦	✦	✦
✦	✦	✦	✦
✦	✦	✦	✦

AVONDMAALTIJD

TO DO

✦	✦	✦
✦	✦	✦
✦	✦	✦
✦	✦	✦

AVONDMAALTIJD

03
JANUARI



MA DI WO DO VR ZA



MA DI WO DO VR ZA



MA DI WO DO VR ZA



MA DI WO DO VR ZA



MA DI WO DO VR ZA



MA DI WO DO VR ZA



Vreugde van binnenuit

Zelfheling bereiken we door wat nog onbewust is in onszelf, naar het bewustzijn te brengen. Pas als je je iets bewust bent, kan het veranderen. Januari wordt ook wel gezien als een deprimerende maand, maar weet dat een deel daarvan te maken heeft met het gebrek aan (zon)licht, iets wat de neurotransmitters in onze hersenen negatief beïnvloedt. We maken minder makkelijk serotonine en dopamine aan, stoffen waar we ons blij en gemotiveerd door voelen. Door dit bewustzijn kun je vanuit een nieuwe perceptie gerichte keuzes maken en januari heel anders beleven!



De kracht van Ikigai

Waar kom jij nou echt je bed voor uit? Wat geeft je, van binnenuit, richting in het leven? Wat geeft betekenis aan je bestaan?

Best grote vragen, maar de Japanners hebben daar een mooi begrip voor: Ikigai. Volgens hen de sleutel tot een lang en vooral gelukkig leven. De vertaling van Ikigai is niet alleen 'het leven waard', maar ook 'ik wil leven'. Het draait dus ook om levensvreugde. Het geluk vinden in alledaagse en kleine dingen. De dingen waar je blij en vrolijk van wordt. Wat zijn die dingen ook alweer? Wat is jouw waarheid en welke bijdragen wil je echt leveren in het leven?

WAT IS JOUW IKIGAI?

Jouw Ikigai is je passie, maar hoe vind je die?
Het is een combinatie van vier componenten.

1. WAAR JE VAN HOUDT

Ik voel me gelukkig als...

2. WAT DE WERELD NODIG HEEFT

Dit kan ook gaan over 'jouw wereld', je kinderen, collega's of familie.

3. WAARVOOR JE BETAALD KUNT WORDEN

Niet alleen het werk waar je nu geld mee verdient, maar ook waar je in de toekomst graag je geld mee zou willen verdienen.

4. WAAR JE GOED IN BENT

Ik ben goed in... (en maak daar eens een lijst van)

MAANDAG 06	DINSdag 07	WOENSDAG 08	DONDERDAG 09	VRIJDAG 10	ZATERDAG 11	ZONDAG 12
05	05	05	05	05	05	05
06	06	06	06	06	06	06
07	07	07	07	07	07	07
08	08	08	08	08	08	08
09	09	09	09	09	09	09
10	10	10	10	10	10	10
11	11	11	11	11	11	11
12	12	12	12	12	12	12
13	13	13	13	13	13	13
14	14	14	14	14	14	14
15	15	15	15	15	15	15
16	16	16	16	16	16	16
17	17	17	17	17	17	17
18	18	18	18	18	18	18
19	19	19	19	19	19	19
20	20	20	20	20	20	20
21	21	21	21	21	21	21
22	22	22	22	22	22	22

TO DO

◆	◆	◆	◆
◆	◆	◆	◆
◆	◆	◆	◆
◆	◆	◆	◆

AVONDMAALTIJD

TO DO

◆	◆	◆
◆	◆	◆
◆	◆	◆
◆	◆	◆

AVONDMAALTIJD

06

FEBRUARI



MA DI WO DO VR ZA



MA DI WO DO VR ZA



MA DI WO DO VR ZA



MA DI WO DO VR ZA



MA DI WO DO VR ZA



MA DI WO DO VR ZA

Begin bij de basis

Voor een optimale vitaliteit zijn 3 factoren belangrijk:

1. Voeding

2. Leefstijl

3. Darmflora

Deze hebben invloed op elkaar. Als je niet goed eet, gaat je darmflora achteruit en dat kost veel energie. Dan heb je dus ook niet de energie om lekker te gaan bewegen, sporten of om een gezonde maaltijd klaar te maken. Kortom niet om je volle potentieel te leven. Dus ga terug naar de basis deze week: eet lekker veel vezels voor je darmgezondheid, dus minimaal 400 gram groente per dag.

MAANDAG 13	DINSDAG 14	WOENSDAG 15	DONDERDAG 16	VRIJDAG 17	ZATERDAG 18	ZONDAG 19
05	05	05	05	05	05	05
06	06	06	06	06	06	06
07	07	07	07	07	07	07
08	08	08	08	08	08	08
09	09	09	09	09	09	09
10	10	10	10	10	10	10
11	11	11	11	11	11	11
12	12	12	12	12	12	12
13	13	13	13	13	13	13
14	14	14	14	14	14	14
15	15	15	15	15	15	15
16	16	16	16	16	16	16
17	17	17	17	17	17	17
18	18	18	18	18	18	18
19	19	19	19	19	19	19
20	20	20	20	20	20	20
21	21	21	21	21	21	21
22	22	22	22	22	22	22

TO DO

◆	◆	◆	◆
◆	◆	◆	◆
◆	◆	◆	◆
◆	◆	◆	◆

AVONDMAALTIJD

TO DO

◆	◆	◆
◆	◆	◆
◆	◆	◆
◆	◆	◆

AVONDMAALTIJD

07
FEBRUARI



MA DI WO DO VR ZA



MA DI WO DO VR ZA



MA DI WO DO VR ZA



MA DI WO DO VR ZA



MA DI WO DO VR ZA



MA DI WO DO VR ZA

Je innerlijk vuur

Binnen de gezondheidsleer Ayurveda staat ‘Agni’ (ofwel ‘je innerlijk vuur’) voor de spijsvertering. Maar Agni staat ook voor de kracht van transformatie. Als je spijsvertering goed functioneert, dan kan je innerlijke vuur optimaal branden. Je voelt je fit, energiek, emotioneel in balans en hebt zin in het leven.

- TIPS VOOR JE SPIJSVERTERING
- 1. Heel goed kauwen, zo kunnen de voedingsstoffen makkelijker worden opgenomen.
 - 2. Green Juice van Superfoodies geeft je alle voedingsstoffen die je dagelijks nodig hebt.
 - 3. Yoga.
 - 4. Glorious Gut van Superfoodies geeft je alle voedingsstoffen voor een optimale werking van je darmen en spijsvertering.



De kracht van Vasten

Soms is (een tijdje) niet eten juist de oplossing voor veelvoorkomende klachten zoals een opgeblazen buik, overgewicht, buikpijn, hoofdpijn of vermoeidheid. In sommige culturen passen ze dit al duizenden jaren toe.

Door onszelf en onze spijsvertering niet steeds bezig te houden met voeding komt er bovendien meer ruimte voor onze gevoelens, emoties en voor nieuwe inzichten. We worden er letterlijk én figuurlijk lichter door.

Als we intermittent fasting toepassen en onze eerste maaltijd bijvoorbeeld pas om 10 of 11 of 12 uur in de ochtend eten, dan verbranden we meer vet in de uren daarvoor. Onze lichaam schakelt over op vetbranding en ook worden ontstekingen tegengegaan. We worden (weer) insulinegevoelig (dus minder shai-buien of zin in zoet) en het lichaam produceert meer antioxidanten waardoor we trager verouderen.

Intermittent fasting is een van de belangrijkste principes voor een slanker, energieke lichaam en voor trager verouderen.

Een bekende manier om te vasten is 'time restricted food intake': je eet binnen een tijdsframe van 8 uur. Je eet bijvoorbeeld alleen tussen 11 en 19 of tussen 12 en 20 uur. Ook neem je maximaal 3 (gezonde) maaltijden per dag en buiten het tijdsframe drink je alleen water of kruidenthee.

WIL JE HET RUSTIG AAN PROBEREN?

Alleen al je voeding terugbrengen naar 3 hoofdmaaltijden per dag en niets daartussen, zal een enorme verbetering zijn voor je gezondheid.

DEZE
RUIMTE
IS VOOR
JOU.



A vertical column of 30 small brown diamond markers on the left side of the page. To the right of these markers are 30 horizontal dotted lines, each starting from the diamond and extending across the page.

A vertical column of 30 small brown diamond markers on the right side of the page. To the right of these markers are 30 horizontal dotted lines, each starting from the diamond and extending across the page.



Bestel nu op
Supergreens.nl/transformatie

