



2020

Natuurlijke contrasten

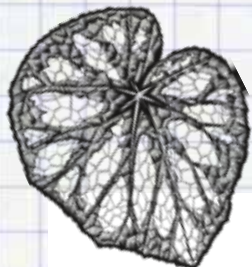
VROLIJK AGENDA





So the darkness
shall be the light,
and the stillness
the dancing.

T. S. ELIOT



Natuurlijke contrasten, we vinden ze overal om ons heen. In de natuur wisselen ze elkaar voortdurend af. Een lichte dag gaat over in een donkere nacht. De dorheid van de winter maakt plaats voor groei in de lente. En ook in het leven vind je die contrasten terug. Je geniet van een rustige wandeling na een hectische werkdag. Of wordt vrolijk van een liefgebaar in een verdrietige situatie.

In deze agenda brengen we, in tekst en in beeld, een ode aan deze contrasten. Soms zijn deze heel bijzonder, maar soms ook bijzonder eenvoudig. We delen graag positieve en bijzondere citaten. Ze gaan over natuur, persoonlijke ontwikkeling en zingeving, en laten je soms net even anders kijken. In enkele ervan vind je wijsheid gebaseerd op het christendom.

We nodigen je uit om dit seizoen bewust te leven in het ritme van natuurlijke contrasten. En te genieten van de rijkdom die de natuur in zich heeft. Een bijzondere en contrastrijke tijd gewenst!

Margreet Kattouw,
Essencio

PERSOONLIJKE GEGEVENS

naam

adres

postcode | woonplaats

privé: telefoon | mobiel

e-mail

werk: telefoon | mobiel

e-mail

IBAN

rijbewijsnummer

paspoortnummer

kenteken auto

kenmerk (brom-)fiets

donor ja/nee

bloedgroep

BIJ ONGEVAL WAARSCHUWEN

naam

adres

postcode | woonplaats

telefoon | mobiel

werk

ALARMNUMMER 112, INDIEN MINDER URGENT 0900-8844

huisarts

apotheek

tandarts

politie

brandweer

MIJN PERSOONLIJK

MOTTO



kalender 2020

JANUARI

WK	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
1			1	2	3	4	5
2	6	7	8	9	10	11	12
3	13	14	15	16	17	18	19
4	20	21	22	23	24	25	26
5	27	28	29	30	31		

FEBRUARI

WK	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
5						1	2
6	3	4	5	6	7	8	9
7	10	11	12	13	14	15	16
8	17	18	19	20	21	22	23
9	24	25	26	27	28	29	

MAART

WK	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
9							1
10	2	3	4	5	6	7	8
11	9	10	11	12	13	14	15
12	16	17	18	19	20	21	22
13	23	24	25	26	27	28	29
14	30	31					

APRIL

WK	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
14			1	2	3	4	5
15	6	7	8	9	10	11	12
16	13	14	15	16	17	18	19
17	20	21	22	23	24	25	26
18	27	28	29	30			

MEI

WK	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
18					1	2	3
19	4	5	6	7	8	9	10
20	11	12	13	14	15	16	17
21	18	19	20	21	22	23	24
22	25	26	27	28	29	30	31

JUNI

WK	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
23	1	2	3	4	5	6	7
24	8	9	10	11	12	13	14
25	15	16	17	18	19	20	21
26	22	23	24	25	26	27	28
27	29	30					

JULI

WK	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
27			1	2	3	4	5
28	6	7	8	9	10	11	12
29	13	14	15	16	17	18	19
30	20	21	22	23	24	25	26
31	27	28	29	30	31		

AUGUSTUS

WK	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
31						1	2
32	3	4	5	6	7	8	9
33	10	11	12	13	14	15	16
34	17	18	19	20	21	22	23
35	24	25	26	27	28	29	30
36	31						

SEPTEMBER

WK	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
36		1	2	3	4	5	6
37	7	8	9	10	11	12	13
38	14	15	16	17	18	19	20
39	21	22	23	24	25	26	27
40	28	29	30				

OKTOBER

WK	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
40				1	2	3	4
41	5	6	7	8	9	10	11
42	12	13	14	15	16	17	18
43	19	20	21	22	23	24	25
44	26	27	28	29	30	31	

NOVEMBER

WK	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
44							1
45	2	3	4	5	6	7	8
46	9	10	11	12	13	14	15
47	16	17	18	19	20	21	22
48	23	24	25	26	27	28	29
49	30						

DECEMBER

WK	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
49		1	2	3	4	5	6
50	7	8	9	10	11	12	13
51	14	15	16	17	18	19	20
52	21	22	23	24	25	26	27
53	28	29	30	31			

kalender 2021

JANUARI

WK	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
53					1	2	3
1	4	5	6	7	8	9	10
2	11	12	13	14	15	16	17
3	18	19	20	21	22	23	24
4	25	26	27	28	29	30	31

FEBRUARI

WK	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
5	1	2	3	4	5	6	7
6	8	9	10	11	12	13	14
7	15	16	17	18	19	20	21
8	22	23	24	25	26	27	28

MAART

WK	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
9	1	2	3	4	5	6	7
10	8	9	10	11	12	13	14
11	15	16	17	18	19	20	21
12	22	23	24	25	26	27	28
13	29	30	31				

APRIL

WK	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
13				1	2	3	4
14	5	6	7	8	9	10	11
15	12	13	14	15	16	17	18
16	19	20	21	22	23	24	25
17	26	27	28	29	30		

MEI

WK	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
17						1	2
18	3	4	5	6	7	8	9
19	10	11	12	13	14	15	16
20	17	18	19	20	21	22	23
21	24	25	26	27	28	29	30
21	31						

JUNI

WK	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
22		1	2	3	4	5	6
23	7	8	9	10	11	12	13
24	14	15	16	17	18	19	20
25	21	22	23	24	25	26	27
26	28	29	30				

JULI

WK	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
26				1	2	3	4
27	5	6	7	8	9	10	11
28	12	13	14	15	16	17	18
29	19	20	21	22	23	24	25
30	26	27	28	29	30	31	

AUGUSTUS

WK	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
30							1
31	2	3	4	5	6	7	8
32	9	10	11	12	13	14	15
33	16	17	18	19	20	21	22
34	23	24	25	26	27	28	29
35	30	31					

SEPTEMBER

WK	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
35			1	2	3	4	5
36	6	7	8	9	10	11	12
37	13	14	15	16	17	18	19
38	20	21	22	23	24	25	26
39	27	28	29	30			

OKTOBER

WK	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
39					1	2	3
40	4	5	6	7	8	9	10
41	11	12	13	14	15	16	17
42	18	19	20	21	22	23	24
43	25	26	27	28	29	30	31

NOVEMBER

WK	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
44	1	2	3	4	5	6	7
45	8	9	10	11	12	13	14
46	15	16	17	18	19	20	21
47	22	23	24	25	26	27	28
48	29	30					

DECEMBER

WK	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
48			1	2	3	4	5
49	6	7	8	9	10	11	12
50	13	14	15	16	17	18	19
51	20	21	22	23	24	25	26
52	27	28	29	30	31		

schoolvakanties 2020

VOORJAARSVAKANTIE *

regio noord: 15 t/m 23 februari

regio midden en zuid: 22 februari t/m 1 maart

MEIVAKANTIE **

regio noord, midden en zuid: 25 april t/m 3 mei

ZOMERVAKANTIE

regio noord: 4 juli t/m 16 augustus

regio midden: 18 juli t/m 30 augustus

regio zuid: 11 juli t/m 23 augustus

HERFSTVAKANTIE *

regio noord: 10 t/m 18 oktober

regio midden en zuid: 17 t/m 25 oktober

KERSTVAKANTIE

regio noord, midden en zuid: 19 december 2020 t/m 3 januari 2021

* Voor deze vakantie geeft het ministerie van OCW alleen adviesdata. Scholen mogen hier dus van afwijken.

** Op bovenstaande meivakantiedata zijn de scholen gesloten, maar scholen kunnen de meivakantie met een week ervoor of erna uitbreiden.

schoolvakanties 2021

KERSTVAKANTIE

regio noord, midden en zuid: 19 december 2020 t/m 3 januari 2021

VOORJAARSVAKANTIE *

regio zuid: 13 t/m 21 februari

regio noord en midden: 20 t/m 28 februari

MEIVAKANTIE **

regio noord, midden en zuid: 1 t/m 9 mei

ZOMERVAKANTIE

regio noord: 10 juli t/m 22 augustus

regio midden: 17 juli t/m 29 augustus

regio zuid: 24 juli t/m 5 september

HERFSTVAKANTIE *

regio noord en midden: 16 t/m 24 oktober

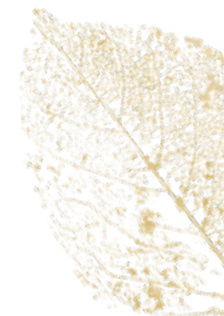
regio zuid: 23 t/m 31 oktober

KERSTVAKANTIE

regio noord, midden en zuid: 25 december 2021 t/m 9 januari 2022

* Voor deze vakantie geeft het ministerie van OCW alleen adviesdata. Scholen mogen hier dus van afwijken.

** Op bovenstaande meivakantiedata zijn de scholen gesloten, maar scholen kunnen de meivakantie met een week ervoor of erna uitbreiden.



feestdagen 2020

ALGEMEEN / CHRISTELIJKE FEESTDAGEN

nieuwjaarsdag	woensdag 1 januari
biddag voor gewas en arbeid	woensdag 11 maart
Goede vrijdag	vrijdag 10 april
Pasen	zondag 12 en maandag 13 april
Hemelvaartsdag	donderdag 21 mei
Pinksteren	zondag 31 mei en maandag 1 juni
dankdag voor gewas en arbeid	woensdag 4 november
Kerst	vrijdag 25 en zaterdag 26 december

OVERIGE GEDENKDAGEN

Valentijnsdag	vrijdag 14 februari
Koningsdag	maandag 27 april
Dag van de Arbeid	vrijdag 1 mei
Dodenherdenking	maandag 4 mei
Bevrijdingsdag	dinsdag 5 mei
Moederdag	zondag 10 mei
Vaderdag	zondag 21 juni
Prinsjesdag	dinsdag 15 september
Dierendag	zondag 4 oktober
Sinterklaas	zaterdag 5 december

feestdagen 2021/2022

FEESTDAGEN 2021 & 2022

2021	NIEUWJAAR	PASEN	HEMELVAART	PINKSTEREN	KERST
	vrijdag	4-5 april	13 mei	23-24 mei	zaterdag-zondag
2022	NIEUWJAAR	PASEN	HEMELVAART	PINKSTEREN	KERST
	zaterdag	17-18 april	26 mei	5-6 juni	zondag-maandag



Als je goed kijkt
valt er altijd
wel iets te vieren

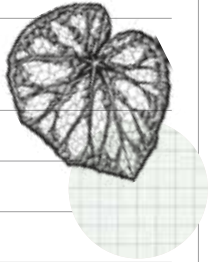


jaarplanner 2020

JANUARI

FEBRUARI

MAART



APRIL

MEI

JUNI

jaarplanner 2020

JULI

AUGUSTUS

SEPTEMBER

OKTOBER

NOVEMBER

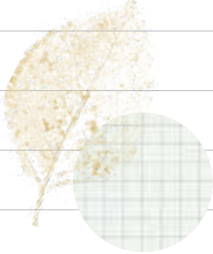
DECEMBER

notities

Lined writing area on the left page, consisting of 19 horizontal grey lines.

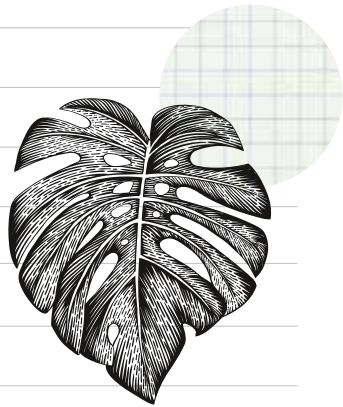
notities

Lined writing area on the right page, consisting of 19 horizontal grey lines.



notities

notities



notities

notities



Denken of schrijven?

Waarschijnlijk heb je op dit moment veel dingen aan je hoofd. Maar zijn alle gedachten die je hebt ook waar? Onze gedachten kunnen soms met ons op de loop gaan. Het helpt om je gedachten op papier te zetten.

Misschien denk je 'ik kan niet schrijven'. Maar we hebben allemaal het vermogen om woorden te zoeken en te gebruiken om duidelijk te maken wat we bedoelen. Want woorden verbinden ons met onszelf en met anderen. Schrijven kan je helpen orde te scheppen in je gedachten. Het geeft je inzichten.

Vind je het eng om je gevoelens of emoties toe te vertrouwen aan papier? Besef dat alleen jij het leest en dat het niet gaat om 'mooi' of 'goed' schrijven. Het eenvoudig 'van je afschrijven' helpt al. Uit onderzoek blijkt dat schrijven zelfs helend kan zijn in moeilijke tijden.

Hoe kun je woorden geven aan je gedachten? Schrijf ze letterlijk op met pen en papier. Doordat je het papier voelt, een pen vasthoudt en deze heel precies richting geeft, ben je je bewuster van de woorden die je schrijft. Daardoor verwerk je je gedachten beter.

Realiseer je dat je gevoelens of emoties altijd momentopnames zijn. Je bent niet wat je denkt of schrijft. Door te schrijven doe je alleen een poging om je gevoelens te begrijpen en te ordenen. Je schrijft immers niet voor de goedkeuring van een ander.

Al jouw gevoelens op papier mogen er zijn. Ze hoeven niet toereikend te zijn voor wat je voelt. Maar ze zullen je rust, inzicht, ideeën, vertrouwen en troost bieden. Door te schrijven, leer je jezelf beter kennen.



Wil je hier meer over lezen?
Op essencio.nl/inspiratie bieden we je meer schrijf-
inspiratie. Ontdek daar onze
unieke notebooks om mee
aan de slag te gaan.

30 maandag

31 dinsdag

OUDJAARSDAG

1 woensdag

NIEUWJAARSDAG

2 donderdag

Het einde van het jaar
is geen einde en geen begin,
maar een voortgaan
met alle wijsheid die
ervaring ons kan bijbrengen.
– Hal Borland

3 vrijdag

4 zaterdag

5 zondag

6 maandag

7 dinsdag

8 woensdag

9 donderdag

10 vrijdag

11 zaterdag

12 zondag

Van alles waarover je waakt,
waak vooral over je hart,
het is de bron van je leven.
– Spreuken 4:23



13 maandag

14 dinsdag

15 woensdag

Het geluk in je leven
is afhankelijk
van de kwaliteit
van je gedachten.
– *Marcus Aurelius*

16 donderdag

17 vrijdag

18 zaterdag

19 zondag

notities &
herinneringen



20 maandag

21 dinsdag

22 woensdag

23 donderdag

24 vrijdag

25 zaterdag

26 zondag



27 maandag

28 dinsdag

29 woensdag

We are what we
believe we are.
– C.S. Lewis

30 donderdag

31 vrijdag

1 zaterdag

2 zondag

TIP VOOR DEZE WEEK

Afsluiten en opstarten

Sluit vandaag positief af. Ruim niet alleen je bureau of huis op, maar ook je hoofd. Laat de goede en mindere dingen van deze dag in de avond los – hoe moeilijk soms ook – en leg ze naast je neer. Accepteer dat dingen soms niet zijn gegaan zoals je had gewild.

Alleen zo kun je met een schone lei beginnen aan de nieuwe dag van morgen. Wees je bewust van alle dagen die komen en weer gaan. Richt je aandacht op het positieve, en op alle kansen die nog kunnen gaan komen. Dat geeft vertrouwen.



3 maandag

4 dinsdag

5 woensdag

Wacht op het wonder –
zoals de tuinman op de lente.

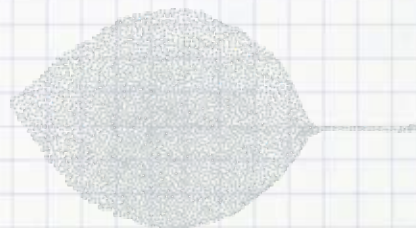
6 donderdag

7 vrijdag

8 zaterdag

9 zondag

notities &
herinneringen





10 maandag

11 dinsdag

12 woensdag

13 donderdag

14 vrijdag

15 zaterdag

16 zondag

Everything in this world
will pass away.
In eternity only
Love will remain.
– Paus Benedictus XVI

VALENTIJNSDAG



Ik ben
dankbaar
voor

17 maandag

18 dinsdag

19 woensdag

What we know matters
but who we are matters more.
– *Brené Brown*

20 donderdag

21 vrijdag

22 zaterdag

23 zondag



24 maandag

25 dinsdag

26 woensdag

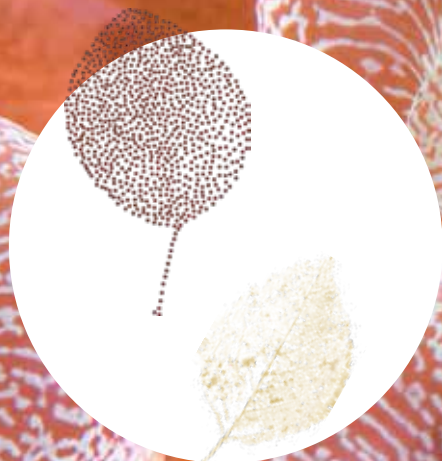
27 donderdag

28 vrijdag

29 zaterdag

1 zondag

Reflectievraag:
Vechten is een vorm van vasthouden.
Wat wil jij vandaag loslaten?



Positiever denken en leven

Hoe denk en leef jij? Vanuit positieve of toch vaak ook negatieve gedachten? We zijn snel geneigd om negativiteit toe te laten in onze gedachten. *Ik moet opstaan. Anders kom ik te laat. Ik heb geen zin. Het is slecht weer buiten. Ik zie op tegen vandaag.*

Negatieve gedachten doen iets met je gevoel. Onderzoeken uit de positieve psychologie en gedragspsychologie laten zien hoe woorden effect hebben op je denken, en daarmee op wat je voelt en hoe je handelt. Het is moeilijk om je gevoel veranderen, probeer daarom je gedachten actief te sturen. We kunnen ervoor kiezen wat we tegen onszelf zeggen.

Positieve woorden en gedachten kunnen niet voorkomen dat er negatieve dingen gebeuren. Maar ze kunnen je wel kracht geven. Waar je bloeddruk verhoogt door negatieve gedachten, brengt positiviteit je kalmt. Het brengt het beste in je naar boven.

Hoe kun je positiever leren denken? Door positieve woorden tegenover je negatieve gedachten te plaatsen. Bijvoorbeeld:

- *Het moet perfect! --> Goed is ook genoeg.*
- *Ik heb geen zin in vandaag. --> Ik ben dankbaar voor deze nieuwe dag.*
- *Schiet op! --> Ik heb de tijd voor wat ik moet doen*
- *Ja, maar... --> Ja, en...*

Als je hierin oefent, dan zal het onderdeel van je levenshouding worden. Positieve woorden maken je veerkrachtiger en brengen vreugde in je leven. Ondanks alle omstandigheden.

Bedenk dat ieder klein positief woord een groot verschil kan maken in jouw leven. Of in dat van iemand anders.

Wil je hier meer over lezen?
Op essencio.nl/inspiratie bieden we je meer blogs over een positieve mindset. Ontdek ook de collectie 'Notes to live by' die je de kracht van waardevolle woorden kan laten ervaren.

2 maandag

3 dinsdag

4 woensdag

5 donderdag

6 vrijdag

7 zaterdag

8 zondag

Voor alles wat er gebeurt is er een uur, een tijd voor alles wat er is onder de hemel.
– Prediker 3:1

9 maandag

10 dinsdag

11 woensdag

BIDDAG

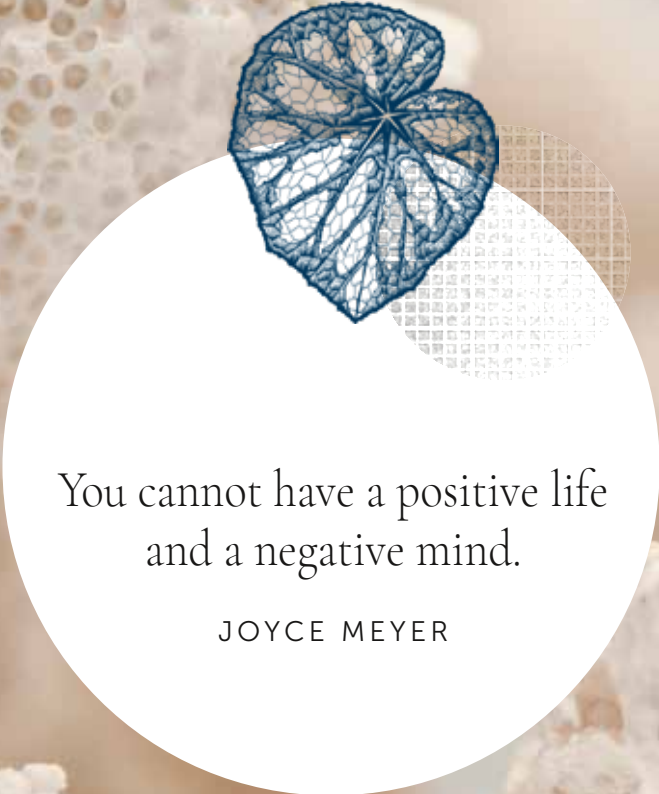
12 donderdag

13 vrijdag

14 zaterdag

If you realized how powerful your thoughts are, you would never think a negative thought. – *Peace Pilgrim*

15 zondag



You cannot have a positive life
and a negative mind.

JOYCE MEYER