Plan je week bewust

Een kwartier vooruitkijken. Ruimte maken voor wat belangrijk is.

WEEK VAN

MIJN BELANGRIJKSTE RESULTAAT

DEZE WEEK	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
FOCUSWERK							
TRAIN / BEWEEG							
RUST / HERSTEL							
RELATIE / FAMILIE							
TIJD VOOR JEZELF							

WERKDAG KLAAR ROND

MIJN DIGITALE GRENS VOOR DE AVOND

Werk beter, niet eindeloos langer. Herstel en verbinding horen ook in je agenda.

Kijk terug. Kies bewust.

Een korte review is geen oordeel. Gebruik wat je opmerkt om je volgende week beter in te richten.

WAT GING GOED DEZE WEEK?

WAT GAF MIJ ENERGIE?

WAT KOSTTE ONNODIG VEEL ENERGIE?

WAAR GAF IK AANDACHT AAN?

- [ ] Training
- [ ] Rust
- [ ] Gefocust werk
- [ ] Relaties
- [ ] Tijd voor mezelf

WAT WIL IK VOLGENDE WEEK ANDERS PLANNEN?

MIJN EERSTE KLEINE STAP

Plan het overdag. Dan blijft je avond vrij.

Aho Broeder | Een sterke week laat ruimte voor werk, lijf en leven.