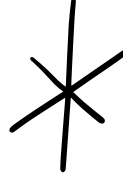




Creëer

je dag



Elke avond voordat je gaat slapen, of elke ochtend voordat je begint, neem je 5-10 minuten om je dag te "creëren". Deze vragen zijn het basissjabloon (dat je natuurlijk kan aanpassen waar nodig). Nadat je deze vragen hebt beantwoord, raad ik je aan om een chronologische lijst te maken (of deze acties toe te voegen aan je kalender), zodat je ze gemakkelijk in actie kunt zetten. Je zal onmiddellijk een toename van je energie, doelgerichtheid en gevoel van voldoening opmerken. Geniet ervan!

1. Wat zijn mijn afspraken voor vandaag?
2. Hoe zal ik mijn relaties met mijn familieleden en/of dierbaren versterken als ik naar deze afspraken ga of andere taken tijdens de dag voltooi?
3. Wat zijn de belangrijkste taken of projecten die ik tegen het einde van de dag wil voltooien?
4. Hoe zal ik vandaag voor mijn fysieke behoeften zorgen? (Beweging? Maaltijden? Rust? Frisse lucht?)
5. Hoe zal ik mezelf vandaag op persoonlijk vlak versterken?
6. Hoe zal ik vandaag tijd investeren in leren?
7. Welke andere doelen, ideeën en aandachtsgebieden wil ik vandaag in gedachten houden?

Extra:
