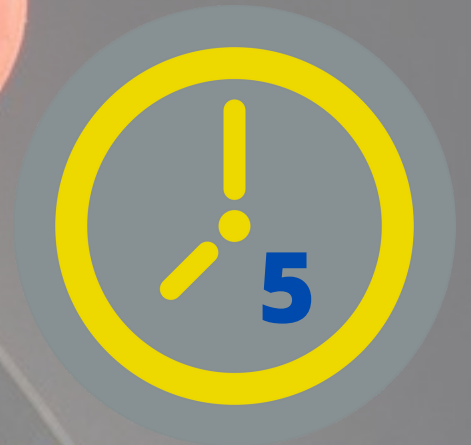


Dagelijkse routine



Met een dagelijkse routine zet je iedere dag een stap richting je doel.

Neem iedere dag vijf minuten de tijd voor deze vijf vragen

WAT IS MIJN INTENTIE VOOR VANDAAG?

Sta even stil wat voor jou deze dag het belangrijkste is om te doen of misschien wel te laten.



WAT WIL IK LEREN VANDAAG?

Iedere dag kunnen we leren. Wat wil jij deze dag leren en waar draagt dit aan bij?

WAT IS 'THE ONE THING TO DO'?

Wat is je focus voor vandaag. Waar wil je in ieder geval aandacht aan geven?



AAN HET EINDE VAN DE DAG WAAR BEN IK TEVREDEN OVER?

Terugkijkend op deze dag; ben je tevreden over je dag en wat heb je gerealiseerd?

HOE LAAT GA IK 'ALLES' UITZETTEN?

We staan de hele dag 'aan'. Wanneer ga je over op de uit knop, neem je rust en ga je ontspannen?



Elke dag een beetje wint het altijd van af en toe heel veel