

# Tijdblokken

Als jij je eigen dromen en doelen wilt bereiken zul je goed met je tijd om moeten gaan!

De voordelen van je dag opdelen in tijdsblokken:

- ✓ Zorgt voor overzicht
- ✓ Geeft de mogelijkheid om gestructureerd en met volle focus aan je doelen te werken
- ✓ Zorgt ervoor dat je enorm veel gedaan kunt krijgen op een dag

Voorbeeld dagindeling in tijdblokken

Deel jouw eigen week een weekend dagen in op de volgende pagina's en je productiviteit zal flink toenemen

6:00	Sporten,
7:00	ontbijten,
8:00	persoonlijke ontwikkeling
9:00	Creëer blok 1
10:00	(dit is een werkblok waarin aan één
11:00	taak met volle focus wordt gewerkt)
12:00	Lunchen + rondje wandelen
13:00	Creëer blok 2
14:00	
15:00	
16:00	Creëer blok 3
17:00	
18:00	Dineren
19:00	Familie tijd
20:00	
21:00	Dag afbouwen (tot rust komen)
22:00	Naar bed (zorg voor 8 uur slaap)

~ Time is what we want most, but what we use worst ~





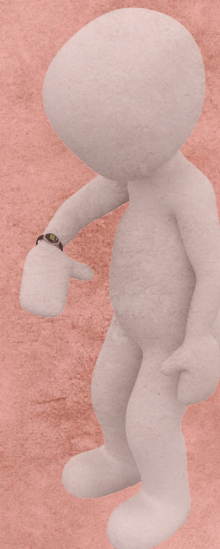
# Tijdblokken

Doordeweekse dag

Mijn favoriete dagindeling:

4:00
5:00
6:00
7:00
8:00
9:00
10:00
11:00
12:00
13:00
14:00
15:00

16:00
17:00
18:00
19:00
20:00
21:00
22:00
23:00
0:00
1:00
2:00
3:00



~ The bad news is Time flies. The good news is you're the pilot ~





# Tijdblokken

Weekend dag

Mijn favoriete dagindeling:

4:00  
5:00  
6:00  
7:00  
8:00  
9:00  
10:00  
11:00  
12:00  
13:00  
14:00  
15:00



16:00  
17:00  
18:00  
19:00  
20:00  
21:00  
22:00  
23:00  
0:00  
1:00  
2:00  
3:00

~ There's only one thing more precious than our time and that's who we spend it on ~

