

## Mind Sweep / Geheugendump Sjabloon

Instructies voor gebruik: Een mind sweep is een effectieve manier om je gedachten te ordenen en overzicht te krijgen van taken en ideeën. Neem een moment de tijd om dit sjabloon in te vullen. Schrijf alles op wat in je hoofd zit, zonder te oordelen. Dit helpt je om je mentale ruimte vrij te maken en meer focus te krijgen op wat belangrijk is.

1. Datum: \_\_\_\_\_

2. Doel: (Werk / Privé / Beide): \_\_\_\_\_

3. Tijd: (Bijvoorbeeld: 15 minuten): \_\_\_\_\_

### 4. Werk:

- Projecten & Taken:

- \_\_\_\_\_

- \_\_\_\_\_

- Ideeën voor Verbetering:

- \_\_\_\_\_

- \_\_\_\_\_

- Onvoltooide Taken:

- \_\_\_\_\_

- \_\_\_\_\_

- Belangrijke Meetings:

- \_\_\_\_\_

- Klantenfeedback:

- \_\_\_\_\_

- Teamcommunicatie:

- \_\_\_\_\_

- Netwerk & Relaties:

- \_\_\_\_\_

- Opleidingen & Training:

- \_\_\_\_\_

- Tools & Software:

- \_\_\_\_\_

- Marktonderzoek:

- \_\_\_\_\_

- Innovatie & Creativiteit:

- \_\_\_\_\_

- Feedback & Evaluatie:

- \_\_\_\_\_

- Risicobeheer:

- \_\_\_\_\_

- Compliance & Regelgeving:

- \_\_\_\_\_

- Diversiteit & Inclusie:

- \_\_\_\_\_

- Cultuur & Waarden:

- \_\_\_\_\_

5. Privé:

- Persoonlijke Doelen:

- \_\_\_\_\_

- Huishoudelijke Taken:

- \_\_\_\_\_

- Financiële Zaken:

- \_\_\_\_\_

- Sociale Afspraken:

- \_\_\_\_\_

- Gezondheid en Welzijn:

- \_\_\_\_\_

- Persoonlijke Ontwikkeling:

- \_\_\_\_\_

- Reizen & Vakanties:

- \_\_\_\_\_

- Huisdieren:

- \_\_\_\_\_

- Ondersteuning:

- \_\_\_\_\_

- Familie & Relaties:

- \_\_\_\_\_

- Zelfzorg & Ontspanning:

- \_\_\_\_\_

- Huis & Woning:

- \_\_\_\_\_

- Educatie & Leren:

- \_\_\_\_\_

- Technologie & Apparatuur:

- \_\_\_\_\_

- Duurzaamheid & Milieu:

- \_\_\_\_\_

- Persoonlijke Uitdagingen:

- \_\_\_\_\_

## 6. Algemeen:

- Gedachten en Ideeën:

- \_\_\_\_\_

- Belangrijke Data of Deadlines:

- \_\_\_\_\_

- Nieuwe Interesses:

- \_\_\_\_\_

- Zorgen en Problemen:

- \_\_\_\_\_

- Contacten:

- \_\_\_\_\_

- Dankbaarheid:

- 1. \_\_\_\_\_

- 2. \_\_\_\_\_

- 3. \_\_\_\_\_

- Inspiratie:

- \_\_\_\_\_

## 7. Reflectie:

- Actiepunten:

- \_\_\_\_\_

- Volgende Stappen:

- \_\_\_\_\_