

Dagelijkse reflectie

Datum: _____

Dag van de week: _____

1. Flow-momenten

- Wanneer voelde ik me vandaag écht 'in de flow'?

-
-

2. Uitdagingen

- Welke taak of situatie kostte me vandaag (onverwacht) veel energie?

-
-

3. Kleine successen

- Welke drie dingen heb ik vandaag wél afgevinkt of goed afgerond?

- 1.
- 2.
- 3.

4. Energiebronnen & vakantieherinnering

- Wat gaf me vandaag een boost? (muziek, geur, korte wandeling, foto)

-

- Welke vakantietrigger heb ik gebruikt?

■

5. Energielekken

- Waar raakte ik uit balans? (onderbrekingen, onduidelijke prioriteit, lange e-mails)

■

6. Motivatie-check

- Waarom doe ik dit werk? Welke waarde of ambitie staat centraal deze week?

■

7. Actiepunten voor morgen

- Eén concrete stap om mijn energie en focus te verbeteren:

■

Wekelijkse samenvatting - Hoogtepunten van de week

Gebruik dit aan het einde van de week om terug te blikken op de hele periode.

- Drie momenten waarop ik deze week het meest tevreden was met mijn werk:

1.

2.

3.