



DAGSTART

Realiseer **focus** en **flow** in je dag  
met de  
**Strategische AdemPauze**  
in 5 minuten

Datum

1) **Turbocentreren:** Bijvoorbeeld als je computer opstart

2) **Bedoeling:** Schrijf de bedoeling van je werk of project in een zin op

3) **3x prio:** Wat zijn dus mijn prioriteiten?

1  
2  
3


4) **3x3 acties:** Schrijf voor elke prio maximaal 3 acties op

1  
2  
3


5) **Consequenties:** Als dit het belangrijkste is, wat betekent dat voor mijn dag of week?

6) **Schouderklopje :**)





DAGSTART

Realiseer **focus** en **flow** in je dag  
met de  
**Strategische AdemPauze**  
in 5 minuten

Datum

1) **Turbocentreren:** Bijvoorbeeld als je computer opstart

2) **Bedoeling:** Schrijf de bedoeling van je werk of project in een zin op

3) **3x prio:** Wat zijn dus mijn prioriteiten?

1  
2  
3


4) **3x3 acties:** Schrijf voor elke prio maximaal 3 acties op

1  
2  
3


5) **Consequenties:** Als dit het belangrijkste is, wat betekent dat voor mijn dag of week?

6) **Schouderklopje :**)





DAGSTART

Realiseer **focus** en **flow** in je dag  
met de  
**Strategische AdemPauze**  
in 5 minuten

Datum

1) **Turbocentreren:** Bijvoorbeeld als je computer opstart

2) **Bedoeling:** Schrijf de bedoeling van je werk of project in een zin op

3) **3x prio:** Wat zijn dus mijn prioriteiten?

1  
2  
3


4) **3x3 acties:** Schrijf voor elke prio maximaal 3 acties op

1  
2  
3


5) **Consequenties:** Als dit het belangrijkste is, wat betekent dat voor mijn dag of week?

6) **Schouderklopje :**)





DAGSTART

Realiseer **focus** en **flow** in je dag  
met de  
**Strategische AdemPauze**  
in 5 minuten

Datum

1) Turbocentreren: Bijvoorbeeld als je computer opstart

2) Bedoeling: Schrijf de bedoeling van je werk of project in een zin op

3) 3x prio: Wat zijn dus mijn prioriteiten?

1  
2  
3


4) 3x3 acties: Schrijf voor elke prio maximaal 3 acties op

1  
2  
3


5) Consequenties: Als dit het belangrijkste is, wat betekent dat voor mijn dag of week?

6) Schouderklopje :)





DAGSTART

Realiseer **focus** en **flow** in je dag  
met de  
**Strategische AdemPauze**  
in 5 minuten

Datum

1) **Turbocentreren:** Bijvoorbeeld als je computer opstart

2) **Bedoeling:** Schrijf de bedoeling van je werk of project in een zin op

3) **3x prio:** Wat zijn dus mijn prioriteiten?

1  
2  
3


4) **3x3 acties:** Schrijf voor elke prio maximaal 3 acties op

1  
2  
3


5) **Consequenties:** Als dit het belangrijkste is, wat betekent dat voor mijn dag of week?

6) **Schouderklopje :**)





DAGSTART

Realiseer **focus** en **flow** in je dag  
met de  
**Strategische AdemPauze**  
in 5 minuten

Datum

1) **Turbocentreren:** Bijvoorbeeld als je computer opstart

2) **Bedoeling:** Schrijf de bedoeling van je werk of project in een zin op

3) **3x prio:** Wat zijn dus mijn prioriteiten?

1  
2  
3


4) **3x3 acties:** Schrijf voor elke prio maximaal 3 acties op

1  
2  
3


5) **Consequenties:** Als dit het belangrijkste is, wat betekent dat voor mijn dag of week?

6) **Schouderklopje :**)

