

MASTER YOUR FOCUS

Werkboek





Inhoudsopgave

Intentie

Choose

Know yourself

In 4 stappen naar meer focus

1. Mind sweep
2. Plan je to-do lijst
3. Focus op 3 dingen
4. Single tasking

Bonus: Checklist

Intentie



Dit is mijn intentie voor deze training

Dit ga ik bereiken door:

Choose



Maak een keuze

**Ik kies ervoor om de komende tijd hier
mijn aandacht aan te geven:**

Mijn doel/visie:

Know yourself



Wie ben ik?

Wat zijn jouw Piekuren?

Vul hieronder in op welke momenten jij wat het beste kunt doen

Ochtend:

Middag:

Avond:

Nacht:

Know yourself



Wie ben ik?

Wat zijn jouw diepste waarden?

Situatie waar jij als kind blij van werd:

Spirituele waarden in deze blijdschap:

Ervaar je die blijdschap nu ook?

Spelen deze waarden nog steeds een rol in jouw leven?

Is er iets veranderd? Hoe is deze verandering voor jou?



In 4 stappen naar meer focus



Mind sweep



Wat zit er allemaal in je hoofd?

Mijn to-do lijst

A large, empty white rectangular box intended for writing a to-do list.

Mijn wens lijst

A large, empty white rectangular box intended for writing a wish list.

Plan je to-do lijst



Model van Eisenhower

Urgent

Niet Urgent

Belangrijk

Niet Belangrijk

Plan je to-do lijst



Model van Eisenhower

Belangrijk

Urgent

Activiteiten:

- Crisis
- Dringende problemen
- Tijdgebonden projecten
- Deadlines
- Conflict met belangrijke klant

Niet Urgent

Activiteiten:

- Opbouwen van relaties
- Preventie
- Nieuwe kansen herkennen
- Fundamentele vraagstukken
- Visie
- Planning
- Ontspannen
- Work-out

Niet Belangrijk

Activiteiten:

- Verstoringen zoals telefoontjes of mail
- Sommige vergaderingen
- Vragen van collega's
- Nabije dringende problemen

Activiteiten:

- Scrollen op social media
- Irrelevante post/reclame
- Kletspraat
- Tijdverspillers, you know;
- Binge watchen
- Opvul activiteiten

Plan je to-do lijst



Model van Eisenhower

Belangrijk

Urgent

1

Doen!

Direct doen, nu!

Vraag die je kunt stellen:
Moet dit echt nu?

Niet Urgent

2

...Later

Doen, inplannen!

Vraag die je kunt stellen:
Dient dit een 'hoger doel'?

Niet Belangrijk

3

Delegeren

Niet doen, laten doen

Vraag die je kunt stellen:
Wie kan/wil dit doen

4

Afstoten

Nooit doen, niemand!

Vraag die je kunt stellen:
Doet het ergens toe?

Focus op 3 dingen



Pak je hyper focus

Focus van de dag (cluster taken):

1

2

3

Op de volgende pagina vind je handige kaartjes die je uit kunt printen en voor jezelf in kunt vullen iedere dag. Je kunt natuurlijk ook altijd de gewone post-it gebruiken!

Focus van de dag (cluster taken):

1

2

3

Focus van de dag (cluster taken):

1

2

3

Focus van de dag (cluster taken):

1

2

3

Focus van de dag (cluster taken):

1

2

3

Focus van de dag (cluster taken):

1

2

3

Focus van de dag (cluster taken):

1

2

3

Single tasking



Gebruik de pomodoro techniek

WHAT IS THE POMODORO TECHNIQUE?

A method for staying focused and mentally fresh

STEP 1



Pick a task

STEP 2



Set a 25-minute timer

STEP 3



Work on your task until the time is up

STEP 4



Take a 5 minute break

STEP 5



Every 4 pomodoros, take a longer 15-30 minute break

Wil je een handige pomodoro timer- app?

Download hier:

Playstore:

[https://play.google.com/store/apps/details?
id=com.pomodrone.app&hl=en_US&gl=US](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.pomodrone.app&hl=en_US&gl=US)

Apple:

[https://apps.apple.com/us/app/pomodoro-focus-
timer/id1440911969](https://apps.apple.com/us/app/pomodoro-focus-timer/id1440911969)

Checklist



Voor het starten van mijn dag:

☐

Start met een **mind sweep** voor de dag/week

☐

Schrijf op jouw '**Focus van de dag**':

☐

dit zijn de **3 belangrijkste** dingen van mijn to-do lijst:

Voordat ik aan een taak begin:

☐

Luister ik naar de **meditatie voor meer focus**

☐

Zet ik mijn **telefoon op stil/niet storen** en leg ik hem uit het zicht

☐

Laat ik huisgenoten, partner, kat/hond/hamster weten dat ik even **niet gestoord wil worden** tot aan deze tijd

☐

Zet ik mijn **koptelefoon op met een focus muziekje** (zorg ervoor dat deze verbonden is met je laptop, je telefoon is namelijk ergens anders ;))

☐

Weet ik welke **taak ik de komende 25 minuten** ga doen

☐

Zet ik de **pomodoro timer** aan of stel een wekker in op 25 minuten

☐

Als ik de taak volbracht heb **trakteer ik mezelf op/** verwen ik mezelf met:

☐

Aan het einde van een taak/dag luister ik naar de **meditatie: meer tevreden voelen**



To keep going

Creëer een gewoonte

Welke gewoonte wil je graag creëren?

Hoe maak je deze zo klein en makkelijk mogelijk om mee te beginnen?

Op welke manier kan je deze langzaam uitbouwen?



Treat yourself!



Verwenritueel

Dit is mijn verwenritueel:

A large, empty white rectangular box intended for the user to write their self-care routine.



Cut the crap
and start
doing!

