

WEEKPLAN

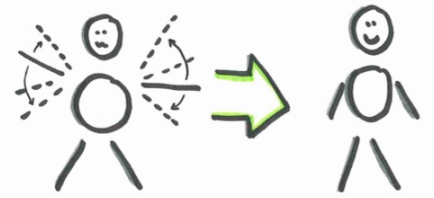


WELKOM IN DEZE NIEUWE WEEK! wat fijn dat je er (weer) bent. Probeer van blok naar blok en van dag naar dag te leven. Want elk blok is een nieuwe kans. Onthoud: een misser zegt niets over het eindresultaat. Dus blokje gemist? Dag verprutst? Niet over nadenken, vergeten en verdergaan. Volhouden en proberen zijn veel meer waard dan het in één keer goed doen. Echt waar. Je kunt minstens vier keer per dag opnieuw beginnen. Dus waar wacht je nog op?

		DAG 1	DAG 2	DAG 3	DAG 4	(DAG 5)
	WELKE DAG:					
9:30 – 10:00	Binnenkomen / opstarten / Facebook / mail / ff kletsen					
10:00 – 10:50	Blok 1					
11:05 – 11:55	Blok 2					
12:00 – 13:00	Lunch / Facebook / mail / blokje om					
13:00 – 13:50	Blok 3					
14:05 – 14:55	Blok 4					
–	(Blok 5)					
–	(Blok 6)					

Denk je bij het zien van dit schema "Dit is veel te makkelijk en veel te weinig! 4 dagen x 4 blokken x 50 min, da's toch niks?" Heel goed. Dat is de bedoeling. Beter een week meer gedaan dan je had gedacht, dan minder dan je had gehoopt. Goed voor de motivatie! En daarnaast denken we dat we veel langer geconcentreerd kunnen werken dan reëel én haalbaar is. En blijf je in kortere blokken met veel energie veel meer te doen dan in lange dagen aanlummelen. Wees tevreden met 4 dagen x 4 blokken en trakteer jezelf op taart wanneer je meer haalt! Succes!

LEEGHOOFD



NIETS WERKT VERVELENDER DAN leren, studeren of je concentreren met EEN VOL HOOFD. Daarom de volgende oefening "Maak van jezelf een leeghoofd". Hoe je dat doet? Door alles op schrijven wat er in je hoofd omgaat. Echt alles. Alle to do'tjes, gedachtes, twijfels, verhalen, anekdotes. Schrijf het van je af. Hieronder speciaal daarvoor een heel groot wit vlak. Schrijf, teken, krabbel, alles mag. En later nog wat toevoegen wat gedurende de dag oppopt is ten alle tijde toegestaan!

Waarom dit werkt? Wanneer je iets opschrijft, is je hoofd niet meer bang dat 'ie het vergeet. Waardoor je er niet meer steeds aan hoeft te denken. Probeer het eens. Met alles wat in de weg zit op. Zoals "ik kan het niet, waarom doet Klaas zo onaardig, ik moet straks niet vergeten vaatwasmiddel te halen, mijn hersenen zijn een zeef". Schrijf deze gedachten op in plaats van dat je ze probeert weg te stoppen. Want dan poppen ze juist steeds weer op. Wanneer je ze opschrijft kan je hoofd ze gerust loslaten en er is weer ruimte om aan de dingen te denken waar je geconcentreerd mee bezig wilt of moet zijn.