

Boost je dag

Hoe je de dag start (en eindigt) heeft een grote impact op je focus en aandacht. Dit betekent dat je een dagelijks ritueel zou moeten hebben om optimaal te kunnen presteren.

Een voorbeeld hiervan is:

- 1.** Als je wakker wordt (en gaat slapen) stel jezelf de vraag waar je het meest **dankbaar** voor bent voor die dag. Je gedachten bepalen hoe je je voelt. Je gedachten produceren chemische stoffen wat wij gevoel noemen. Door aan positieve dingen te denken, activeer je je emoties op een positieve manier. Je hart wordt warm.
- 2.** Daarna mag je aandacht besteden aan je **doelen**. Je activeert het motivatiegedeelte van je brein en dopamine wordt vrijgegeven. Dit zorgt ervoor dat je je fijn voelt. Je activeert ook je frontaalkwab. Dit deel ligt direct achter het voorhoofd en is verantwoordelijk voor cognitieve, emotionele en motivationele processen, zoals plannen, impulsbeheersing en doelgericht handelen.
- 3. Visualiseer** hoe het zal zijn als je jouw doelen bereikt. Wat voel je, wat zie je, wat hoor je?

Bedenk ook de obstakels die je zou kunnen tegenkomen en hoe je daarmee omgaat. Als je je doelen visualiseert, activeer je dat deel van je brein dat gaat bedenken 'hoe' dat moet.

Als je dit iedere ochtend doet, stuur je je brein in een bepaalde richting, die richting die jij wilt, dus de doelen die je hebt opgesteld.

Boost je dag

4. 15 minuten **plannen** wat je gaat doen die dag.

5. Elke dag de eerst 90 minuten richten op bereiken van je belangrijkste taken. Je hebt maar **focus** voor een bepaald aantal goede beslissingen. Neem die als eerst.

6. Maak tijd om te mediteren, of leer mindful te zijn. Als je stopt om even te '**zijn**', dan wordt je bewustzijn vergroot en daardoor kun je intappen op het veld van de oneindige potentie en inzichten ontvangen. Ofwel je kunt je intuïtie beter 'horen'.

Denk je dat het lastig is om een ritueel vol te houden?

Nu heb je er ook een, maar ben je je daar niet bewust van. Waarschijnlijk heb je een ritueel van opstaan, naar het toilet gaan, douchen, koffie/thee, etc.

Je moet discipline hebben om ermee aan de slag te gaan en door te zetten. Vervolgens wordt dit een gewoonte.

De volgende pagina kun je gebruiken om dagelijks op te schrijven waar je dankbaar voor bent en je top drie doelen van die dag te noteren. Ook kun je je dagplanning voor de betreffende dag maken.

Veel succes.

Liefs
Anja

Boost je dag

Dagelijkse boost van

3 - 5 dingen waar ik dankbaar voor ben
(privé):

- 1.
- 2.
- 3
- 4
- 5

3 - 5 dingen waar ik dankbaar voor ben
(zakelijk):

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Mijn top drie doelen voor vandaag:

- 1.
- 2.
- 3.

Planning

9.00.....
.....
10.00.....
.....
11.00.....
.....
12.00.....
.....
13.00.....
.....
14.00.....
.....
15.00.....
.....
16.00.....
.....
17.00.....
.....