



PLAN JE DAG

WANNEER JE 'S OCHTENDS WAKKER WORDT, PROBEER DAN OM - NOG VOOR JE IETS ANDERS DOET- JE VOLLEDIGE DAG TE VISUALISEREN. DIT DOE JE CONCREET DOOR IN JE HOOFD ALLES TE OVERLOPEN WAT JE DIE DAG VAN PLAN BENT TE DOEN. DOOR JE SCHEMA VOORUIT TE PLANNEN KAN JE BEWUST TIJD INPLANNEN VOOR GEZONDE GEWOONTES. EEN VOORBEELD VAN VISUALISATIE KAN ZIJN: 'WANNEER IK ZO DADELIJK OP STA GA IK EERST EEN DOUCHE NEMEN EN MIJN TANDEN POETSEN, DAARNA SMEER IK MIJN BOTERHAMMEN VOOR TIJDENS DE MIDDAGPAUZE.' OF 'IK STAP VANOCHTEND EEN HALTE VROEGER AF VAN DE BUS OF TRAM, EN TERWIJL IK DAT LAATSTE STUKJE NAAR HET WERK WANDEL, EET IK EEN APPEL.'. BELANGRIJK IS OOK DAT JE BIJ DEZE OEFENING OOK JE PAUZES NIET VERGEET IN TE PLANNEN IN JE DAGSCHEMA. OP DEZE MANIER HAAL JE HET MEESTE UIT JOUW DAG, EN MAAK JE BOVENDIEN BEWUST TIJD VOOR EEN AANTAL GEZONDE LEVENSGEWONTES.