MONDAY RITUAL

RESET DE WEEK

15 minuten voor minder ruis en meer richting.



START RUSTIG

Drankje klaar • telefoon weg • timer op 15 min • geen perfecte antwoorden nodig

FOCUS 01

Wat krijgt voorrang?

Als maar één ding lukt, dan is het...

Mijn 3 aandachtspunten

Dit laat ik bewust liggen

WERK 02

Maak het lichter

Eerst afmaken

Kleiner maken / delegeren

Niet meer uitstellen

GELD

10-minuten money check

03

Wat komt er binnen?

Wat zie ik aankomen?

1 kleine geldactie voor rust

GEZIN 04

Wat heeft thuis nodig?

Praktisch regelen

Wie verdient extra aandacht?

1 ding voor meer rust thuis

LEEFSTIJL 05

Plan energie, niet alleen tijd

Dit geeft mij energie

Mijn rustmoment staat op

Hier zeg ik deze week nee tegen

Mijn weekwoord:

Niet alles hoeft. Kies wat telt.

FRIDAY RITUAL

SLUIT DE WEEK

10 minuten om je hoofd vóór het weekend leger te maken.



SLUIT BEWUST — Kijk terug zonder oordeel • kies wat mee mag • parkeer de rest tot maandag

FOCUS 01

Wat telde echt?

Hier ben ik blij mee

Dit bleef liggen - en dat mag

Dit neem ik mee naar maandag

WERK 02

Sluit bewust af

Dit is echt klaar

Dit parkeer ik zonder schuldgevoel

Mijn eerste stap voor maandag

GELD

Kijken zonder oordeel 03

Dit verraste me

Hier hield ik grip op

1 geldactie voor volgende week

GEZIN 04

Bewaar het fijne

Dit moment wil ik onthouden

Dit vroeg veel van ons

Hier wil ik volgende week ruimte voor

LEEFSTIJL 05

Check je batterij

Mijn energie nu: ___ / 10

Dit gaf energie

Dit mag volgende week minder

Dit neem ik NIET mee het weekend in:

Afsluiten is óók productief.