

PROGRAMMA HELWEEK

MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
VASTE GEWOONTES	MODUS EN FOCUS	TIMEMANAGEMENT	BUITEN JE COMFORTZONE	RUST EN HERSTEL	INNERLIJKE DIALOOG	JE LEVEN IN PERSPECTIEF
AANDACHTSGEBIED - Wat is een gewoonte? - Breng je eigen gewoontes in kaart - Over het veranderen van gewoontes	AANDACHTSGEBIED - Wat zijn modus en focus - Probeer in de loop van de dag verschillende modi te gebruiken	AANDACHTSGEBIED - Hoe kun je je dag optimaal structureren	AANDACHTSGEBIED - Een nacht zonder slaap - Leven buiten je comfortzone - Moed en angst - Het goede gevoel achteraf	AANDACHTSGEBIED - De meerwaarde van goede en regelmatige rust en herstel - De kunst van efficiënt rusten	AANDACHTSGEBIED - Wat is innerlijke dialoog - Wat kan een bewuste innerlijke dialoog met je doen?	
OPDRACHTEN - Breng je goede en slechte gewoontes in kaart - Bedenk een strategie om je slechte gewoontes te veranderen en je goede gewoontes te versterken	OPDRACHTEN - Definieer je verschillende modi - Leer om in en uit verschillende modi te gaan	OPDRACHTEN - Maak je eigen to do lijst - Leg je eigen jaar-, maand-, week- en dagplanning aan - Leer om dingen van je to do lijst over te hevelen naar je agenda	OPDRACHTEN - Werk dag en nacht zonder te slapen - Uitstel is verboden - Gebruik geen social media - Loop, ren of fiets – minimaliseer transport in de vorm van auto, bus of trein - Doe alles wat je altijd al hebt uitgesteld - Ga de strijd aan met datgene waar je het bangst voor bent	OPDRACHTEN - Leer efficiënte rusttechnieken - Ontdek de meerwaarde van herstel	OPDRACHTEN - Maak een lijst van alle dingen waar je goed in bent - Denk uitsluitend positief over jezelf Denk dat alles die dag in jouw belang gebeurt	OPDRACHTEN - Terug kijken op de voorbereidingen, het begin - Nadenken over de grotere aspecten in het leven - De tijd nemen om te reflecteren op de week - Je leven opnieuw in perspectief plaatsen - Genieten van de positieve uitwerking - Succes gaan vieren!