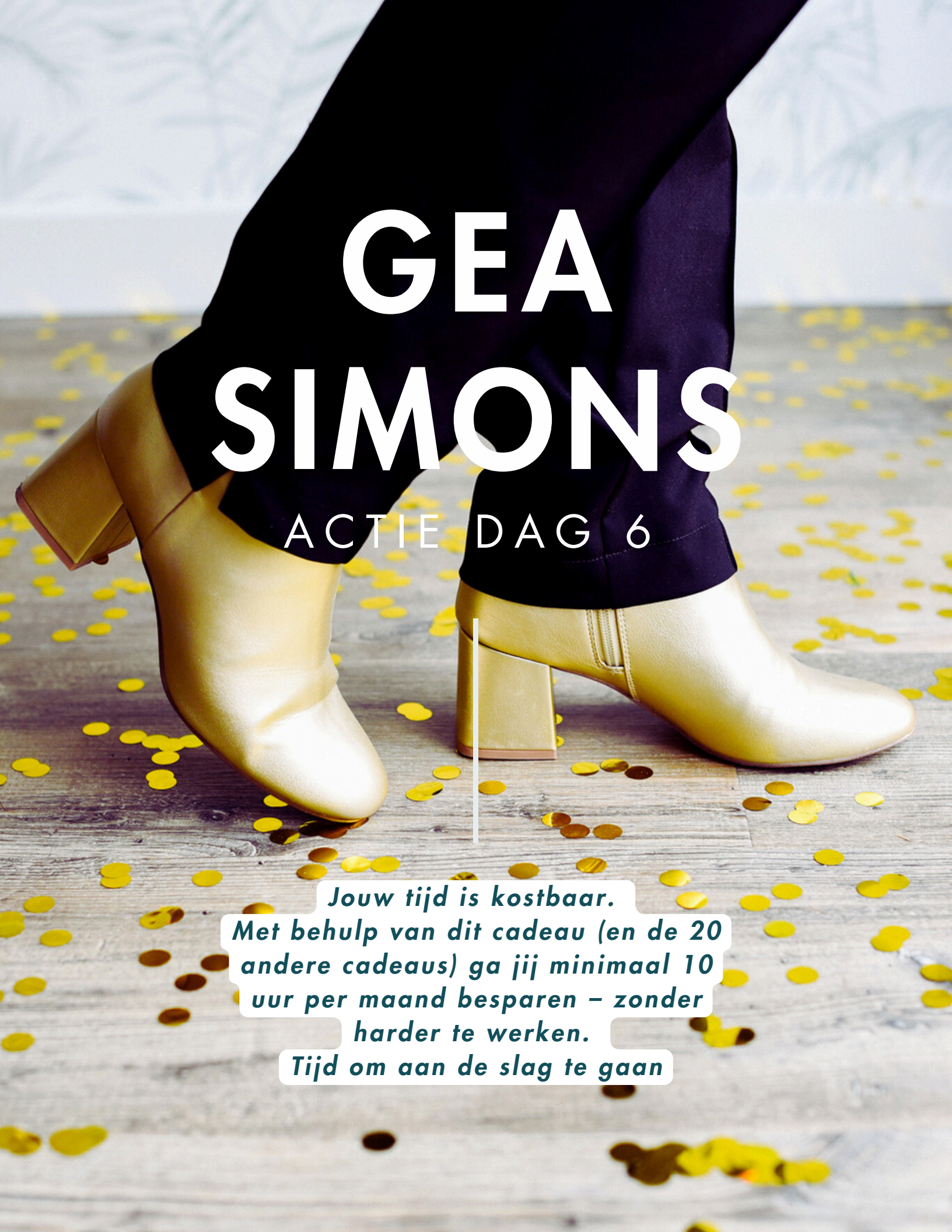




GEA SIMONS

ACTIE DAG 6

Jouw tijd is kostbaar.

Met behulp van dit cadeau (en de 20 andere cadeaus) ga jij minimaal 10 uur per maand besparen – zonder harder te werken.

Tijd om aan de slag te gaan



START JE DAG SLIM EN WIN TIJD VANAF DE OCHTEND

Je ochtend bepaalt hoe de rest van je dag verloopt. Begin je gehaast, zonder duidelijke focus, dan is de kans groot dat je de hele dag achter de feiten aanloopt. Maar start je bewust en gestructureerd, dan heb je grip op je tijd en werk je productiever, zonder harder te werken.

In deze checklist ontdek je snelle ochtendroutines die je helpen om direct productief te zijn, zonder dat je uren eerder hoeft op te staan. Met deze checklist minimaliseer je afleiding en start je elke werkdag met maximale focus en energie.

Kies een paar routines die bij jou passen, implementeer ze en merk het verschil!

Hoe ga je aan de slag?

Kies minimaal 3 routines uit de checklist en pas ze toe.

Test ze een week lang en observeer het effect op je productiviteit.

Optimaliseer je ochtendroutine: merk je verschil? Blijf experimenteren met wat het beste werkt voor jou.

Extra tip

Een productieve dag begint met een gestructureerde ochtend. Zet kleine gewoontes in die je energie en focus versterken, en je zult merken hoeveel efficiënter je werkt.

CHECKLIST

Snelle Ochtendroutines voor Productiviteit

Wil je direct tijd winnen en je dag productief starten? Door deze eenvoudige maar effectieve ochtendroutines in te bouwen, bespaar je tijd en werk je efficiënter.

Je hoeft niet alles toe te passen – kies wat voor jou werkt!

BEGIN MET EEN DUIDELIJKE INTENTIE

■ Wat is het belangrijkste dat ik vandaag wil bereiken?

■ Noteer dit als je eerste actiepoint van de dag.

■ Visualiseer hoe je deze taak succesvol afrondt om met focus te starten.

VERMIJD JE TELEFOON IN HET EERSTE UUR

■ Geen e-mails, geen social media, geen WhatsApp.

■ Geef je brein de ruimte.

■ Gebruik een analoge wekker om de tijd de timen.

DRINK WATER EN BEWEEG

■ Start de dag met een groot glas water om je lichaam te hydrateren.

■ Doe een korte stretch, ademhalingsoefening of een wandeling om je energie te activeren.

■ Vermijd direct cafeïne; hydrateer eerst je lichaam.

PLAN JE TOP 3 PRIORITEITEN

■ Wat zijn de drie belangrijkste taken die vandaag écht af moeten?

■ Schrijf ze op en zet ze in je planning.

■ Begin met de taak die de grootste impact heeft op je lange termijn doelen.

WERK 30-60 MINUTEN IN DIEPE FOCUS

■ Start je werkdag met een belangrijke taak voordat je e-mails of meetings opent.

■ Gebruik een timer (bijv. Pomodoro-techniek) om afleiding te minimaliseren.

■ Werk zonder onderbrekingen en zet je meldingen tijdelijk uit.

MINIMALISEER BESLISSINGEN IN DE OCHTEND

■ Leg de avond ervoor je kleding klaar en maak alvast een planning voor de volgende dag.

■ Hoe minder keuzes je in de ochtend hoeft te maken, hoe sneller je kunt starten.

■ Bepaal vooraf je ontbijt en lunch, zodat je energie optimaal blijft.

CHECKLIST

Snelle Ochtendroutines voor Productiviteit

Wil je direct tijd winnen en je dag productief starten? Door deze eenvoudige maar effectieve ochtendroutines in te bouwen, bespaar je tijd en werk je efficiënter.

Je hoeft niet alles toe te passen – kies wat voor jou werkt!

REFLECTEER EN STEL JEZELF ÉÉN VRAAG:

- Wat maakt vandaag succesvol?
- Door bewust na te denken over je dag, start je met een helder doel.
- Noteer aan het einde van de dag kort wat goed ging en wat je wilt verbeteren.

VOORKOM ONNODIGE AFLEIDING

- Zorg voor een opgeruimde werkplek om direct gefocust te kunnen starten.
- Gebruik noise-cancelling headphones of rustgevende achtergrondmuziek.
- Schrijf binnenkomende gedachten op om later te behandelen, zodat ze je focus niet verstoren.

START MET IETS WAAR JE PLEZIER UIT HAALT

- Begin je dag met iets wat je energie geeft, zoals lezen, journaling of een korte meditatie.
- Dit helpt om positiever en gemotiveerder je werkdag in te gaan.
- Maak van deze gewoonte een vast ritueel, zodat je altijd met een goed gevoel begint.

ZORG VOOR EEN VAST SLAAPRITME

- Een productieve ochtend begint de avond ervoor. Zorg dat je voldoende slaapt en een consistente bedtijd hebt.
- Vermijd schermen minstens 30 minuten voor het slapengaan voor betere nachtrust.
- Bouw een afsluitend avondritueel in, zoals het doornemen van je planning voor de volgende dag.

DOE EEN SNELLE BRAINDUMP

- Schrijf alles op wat er in je hoofd zit, van to-do's tot losse gedachten.
- Categoriseer: wat is écht belangrijk en wat kan wachten?
- Dit helpt je om met een leeg hoofd en duidelijke focus aan je dag te beginnen.

LEES OF LUISTER IETS INSPIRERENDS

- Begin de dag met een kort inspirerend stuk uit een boek, podcast of artikel.
- Kies iets dat je energie en motivatie geeft, bijvoorbeeld een mindset-boost.
- Dit helpt je om direct met de juiste mindset aan je dag te beginnen.