



CHECKLIST SNELLE OCHTENDROUTINES VOOR PRODUCTIVITEIT

Start je dag slim en
win tijd vanaf de ochtend

*Ik help B2B ondernemers met een klein team hun
bedrijf zo in te richten dat het altijd kan blijven
doordraaien (zelfs zonder hen).*



OVER GEA

“Productiviteit begint niet bij harder werken, maar bij slimmer starten.”

Je dag begint met goede bedoelingen. Maar voor je het weet, zit je al midden in de chaos. Je mailbox loopt vol, je hoofd ook. En nog voor de koffie/thee koud is, voelt het alsof je alweer achterloopt.

Dat is niet hoe jij wil werken.
En dat hoeft ook niet.

Ik weet precies hoe het voelt om de dag te starten in de waan van de dag.

Toen mijn bedrijf groeide, werd elke ochtend een race tegen de klok. Tot ik besloot: dit moet anders.

Ik ging mijn ochtenden bewust ontwerpen door simpele routines in te bouwen die mij rust, focus en energie geven. Zo gebruik ik nog steeds mijn tijd beter én werk ik met meer plezier.

En precies dat gun ik jou ook.

Ik ben Gea Simons, Business Expert in toekomstbestendig ondernemen.

Sinds 2016 help ik B2B-ondernemers met een klein team om hun bedrijf lichter en slimmer te organiseren zodat het groeit zonder dat alles van hen afhangt.

Deze checklist is geen trucje, maar een eerste stap naar regie over je dag.

Zodat jij niet achter de feiten aanloopt, maar de toon zet. Voor je werk, voor je team en voor jezelf.



Je dag is nog maar net begonnen...
en je voelt al druk.

Je scrollt gedachteloos door je telefoon. Je probeert je to-do-lijst in je hoofd te ordenen terwijl je ondertussen je koffie/thee inschenkt. Voor je het weet, zit je in je eerste meeting zonder echt te weten wat vandaag belangrijk is.

Zo begin je de dag al op achterstand.
Niet omdat je niet gemotiveerd bent.
Maar omdat je geen moment had om bewust te starten.

Het lijkt klein. Maar hoe je je ochtend begint, bepaalt alles.

Want als je je dag start met helderheid en structuur,
werk je met meer focus, maak je betere keuzes en blijf je energieker.
Zonder dat je extra uren hoeft te maken.

Deze checklist helpt je om je ochtend wél voor je te laten werken.
Zodat je de regie weer terugpakt. Niet alleen over je ochtend, maar over je hele werkdag.

Kies een paar routines. Test ze. En voel het verschil.

Laten we beginnen.

Gea

GEASIMONS.NL



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 bekijk 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.

A close-up photograph of a hand holding a yellow ceramic mug. The hand is positioned at the bottom of the frame, with fingers wrapped around the handle. The mug is filled with a dark liquid, possibly coffee. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting a plant or foliage. The entire image is overlaid with a semi-transparent dark teal filter. A large white quotation mark is in the top left, and a quote in white capital letters is centered in the middle.

“

"HOE JE JE OCHTEND
START, BEPAALT HOE JE
DAG VERLOOPT. BEGIN
MET FOCUS EN ENERGIE,
EN DE REST VOLGT
VANZELF."



GEA SIMONS
BUSINESS EXPERT

Ik help B2B ondernemers met een klein team hun bedrijf zo in te richten dat het altijd kan blijven doordraaien (zelfs zonder hen).



Zorg dat je bedrijf blijft draaien, ook als jij stilvalt

Je weet nu hoe een sterke ochtendstart het verschil maakt in je productiviteit. Maar wat als je er morgen even niet bent?

Zonder jou ligt alles stil.
En dat is precies waarom je een plan B nodig hebt.

Met mijn challenge **“Wat als jij morgen uitvalt?”** zorg je in 5 dagen dat jouw bedrijf niet afhankelijk blijft van jouw aanwezigheid. Geen ingewikkelde strategieën, maar praktische stappen die je direct uitvoert.

In 5 dagen regel jij wat de meeste ondernemers al jaren uitstellen:

- ✓ Een back-up plan dat zwart-op-wit ligt
- ✓ Inzicht in wat er misgaat als jij wegvalt (en hoe je dat voorkomt)
- ✓ Een team dat weet wat er moet gebeuren
- ✓ Rust in je hoofd en regie over je bedrijf

Voor wie is deze challenge?

Voor B2B ondernemers die voelen dat alles nog te veel op hun schouders leunt.

Voor wie nú overzicht wil. Geen uitstel meer, geen gedoe.

Jouw investering: €47 (ex btw)

Bonus: Live masterclass waarin we samen jouw plan aanscherpen.

Wil jij dat je bedrijf doorgaat ook als jij even stopt?

Meld je dan nu aan en start direct.
(je werkt in je eigen tempo)

JA, DIT WIL IK

WAT ANDEREN ZEGGEN



MAARTJE BLIJLEVEN

Gea heeft me enorm geholpen met het maken en implementeren van een noodplan voor mijn business. Niet alleen keek ze mee naar wat er geautomatiseerd kon worden – en legde ze dat strategisch uit – maar ze zorgde er ook voor dat het echt werd doorgevoerd. Dit bracht zoveel rust in mijn bedrijf.



DAISY GODDIJN

Mijn bedrijf bestaat uit verschillende teamleden en ik moet er niet aan denken als er iemand uitvalt. Door het volgen van het programma Visionary Vault ben ik me daar nog meer bewust van geworden.

Gea heeft me met haar programma geholpen om alles te documenteren en in kaart te brengen. Hiervoor deelt ze veel tips en superhandige templates.



LOEKIE CORNELISSEN

Naast haar kwaliteiten is Gea ook gewoon een leuk mens. Ze luistert, denkt mee, schakelt en puzzelt en.. komt daarna met oplossingen waar je als ondernemer blij van wordt. De diversiteit in haar online programma's zorgen ervoor dat ze je inspireert op een breed scala van ondernemers-dilemma's. Lekker in je eigen tijd, zonder poespas. I like it

VOLG MIJ



Blijf niet de spil van je bedrijf.

Je bedrijf moet op jou kunnen draaien, maar niet van jou afhankelijk zijn.



Ik help B2B-ondernemers met een klein team hun bedrijf toekomstbestendig maken, met structuur, strategie en systemen die werken.

Volg mij voor praktische tips en inzichten die jou helpen minder te moeten en meer te leiden.

+31 6 17513793

contact@geasimons.nl

geasimons.nl



GEASIMONSNL



GEASIMONS

Wil je minder brandjes blussen en rust in je bedrijf?

Doe mee met de challenge en maak in 5 dagen een praktisch back-up plan waarmee je team precies weet wat er moet gebeuren als jij er niet bent.

Start hier met de challenge
(€47 (ex btw))

