

DAILY

# FOCUS

*planner*

3 X 5 minuten | routines voor meer focus, flow en voldoening

## HOERA, GEEN REGELS!

- \* Er zijn geen regels voor hoe jij deze Focusplanner gebruikt.
- \* Schrijven is de bedoeling, maar tekenen, plakken en kleuren kan ook.
- \* Je mag pagina's leeg laten. Je mag het een tijdje vergeten en het weer oppakken.

Waar het om gaat, is dat het je meer focus en voldoening oplevert. Op jouw manier.

### **Hoe gaat de Focusplanner mij dan helpen?**

De gedachte achter de Focusplanner is een methode. Eentje die speciaal is ontworpen om in zo min mogelijk tijd zo veel mogelijk focus en voldoening op te leveren. Het idee is dat je 's ochtends voor je begint 5 minuten de Dagstart doet, halverwege de dag de Dagpauze, en aan het eind van de werkdag 5 minuten de Dagoogst. Of je dat elke dag allemaal doet, bepaal je zelf.

Soms vul je de Dagoogst misschien de volgende ochtend in. Omdat het energie geeft, kan het een fijne start van de dag zijn. En daarna meteen door met de Dagstart. Wat ook kan gebeuren, is dat je zo vliegend van start gaat dat je de Dagstart pas tijdens de lunch doet, of die dag overslaat. Dat is allemaal prima dus. De eventueel leeg gebleven pagina's kun je dan mooi tijdens een Dagpauze voor of na je lunch versieren met een cartoon van je collega of beplakken met stickers. Of geniet van de lege ruimte. Kortom, voel je vrij.

Er zijn ook korte oefeningen beschikbaar, die je wekelijks of maandelijks kunt doen. Samen heet dit de strategische adempauze (SAP)-methode. De combinatie van plannen met focus en flexibel werken met flow levert de meeste voldoening op.

Achterin op pagina 144 staat de uitleg van de methode. Dan weet je nog beter wat je aan het doen bent en waarom het werkt.

# DAG Dagst

De Dagoogst duurt ongeveer 5 minuten en laat je met voldoening de dag afsluiten. Achterin, vanaf pagina 144, vind je de uitleg en online staat een Dagoogst-minitraining voor je klaar op [academy.anouka.nl/focusplanner](https://academy.anouka.nl/focusplanner).

*De werkdag is voorbij.*

*Ik heb mijn best gedaan.*

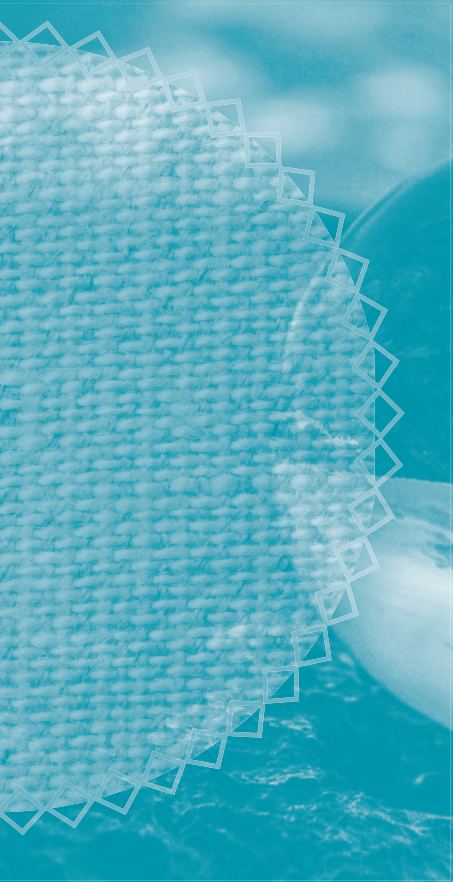
*Tijd om te oogsten.*

*Wat deed ertoe?*



**THE KEY  
IS NOT TO  
PRIORITIZE  
WHAT'S  
ON YOUR  
SCHEDULE,  
BUT TO  
SCHEDULE  
YOUR  
PRIORITIES**

**STEPHEN COVEY**





🎯 Turbocentreren

👁️ De Bedoeling

💎 Prio's

📝 Acties

🔄 Consequenties

👍 Schouderklopje :-)

 Turbocentreren

 De Bedoeling

 Doeltreffers

 Losse eindjes ...

 Mooie momenten

 Schouderklopje :-)



## GOED BEZIG!

Goed bezig! Je hebt al een week extra aandacht aan je focus en voldoening besteed. Nog twee weken en het begint een gewoonte te worden.

Vanaf nu kun je misschien de Dagpauze in je dagelijkse routine opnemen. Dat is een soort minivakantie midden op de dag.

### DAGPAUZE

#### **Dagpauze: ontspannen in verbinding zijn met jezelf en/of anderen**

Halverwege de dag, rondom de lunchpauze, besteed je 5 minuten (langer mag ook) aan verbinding met jezelf en/of anderen. Even zijn. Zo voorkom je dat je de hele dag taakjes wegtikt terwijl je leven aan je voorbijgaat. Het is geen vervanging voor je lunchpauze, het is iets wat je kunt doen in of rondom je lunchpauze.

Ga je altijd al lekker een rondje lopen tijdens de lunch en bevalt dat je goed? Prima. Heb je zin in afwisseling? Dan volgt hierna een keuzemenu ter inspiratie. Waar heb je zin in? Deze tijd verdient zichzelf terug in voldoening, plezier en betere keuzes vanmiddag.



## Verbinding met jezelf

- Luister naar een muziekje.
- Versier een (lege) pagina met droedels.
- Ga even puzzelen.
- Haal een frisse neus.
- Staar een poosje voor je uit.
- Doe een paar push-ups.
- Brei of haak een stukje.
- Masseer je hand.
- Plak iets in je Focusplanner.
- Dans even.
- Plank een minuutje.
- Doe wat mindfulnessoefeningen.
- Verzin je eigen tegeltjeswijsheid.
- Geef zomaar een compliment aan jezelf.
- Zing een (zelfverzonnen) liedje.
- Maak een krans van madeliefjes.
- Minimeditatie: wens jezelf en anderen het beste toe.
- ... [vul zelf in]