

10 DAILY DO'S

voor meer
Focus & Verbinding

VERBINDING

Intentie

Start je dag met een intentie. Zo zet je je onderbewustzijn aan het werk en bepaal JIJ hoe jouw dag eruit gaat zien.

Beste vriend

Wees je eigen beste vriend. Hoe zou je reageren als je beste vriend(in) in jouw situatie zou zitten? Reageer ook zo op jezelf.

Lach

Lach naar vreemden op straat, in de supermarkt, in de sportschool. Geeft je toch een instant goed gevoel?

Hier

Richt je aandacht op wat je aan het doen bent. Telkens als je afdwaalt haal je je aandacht weer terug naar hier.

Offline

Doe elke dag iets offline. Lees een boek, maak een puzzel, restaureer een meubelstuk. Doe wat jou blij maakt!

Dankbaar

Bedenk voor je gaat slapen drie dingen waarvoor je dankbaar bent. Het is net omgekeerd piekeren; je gaat er steeds meer van zien.

Adem

De beste detox die bestaat. Adem 3 tellen diep in en 6 tellen langzaam uit. Zo laat je je lichaam weten dat het kan ontspannen.

Geniet

Geniet van wat je doet. Dat zorgt naast flow meteen voor meer focus. Win-win!

Dans

Dance like nobody's watching. Zo ga je uit je hoofd, in je lijf.

Slaap

Slaap voldoende, dan voel je je energiek, vult je hoofd zich met positieve gedachten en kun je de hele wereld aan.

FOCUS



FocusopVerbinding

focusopverbinding.nl