GET FOCUSSED!

#DEARGOODCHALLENGE

YES! Je hebt deze **CHALLENGE** gedownload. De afgelopen maanden hebben we gewerkt aan je fitheid en mentale happyness. Tijd dus nu echt te werken aan jouw doel, jouw droom. Dit doen we door een grote stoorfactor voor in totaal twee uur per dag uit ons leven te scrappen. Als het even niet lukt, hup we gaan scrollen door Instagram, appje hier, telefoontje daar en voor je het weet is er weer een uur voorbij en ben je geen stap verder. Herkenbaar? Dan is deze challenge echt wat voor jou. Met deze challenge gaan we namelijk werken naar twee uur echte focus. Hoe het werkt? Simpel! Zet een wekker op je telefoon voor de aangegeven tijd en zet hem daarna op vliegtuigmodus. Pas als je alarm af gaat mag hij er weer vanaf en ben je weer bereikbaar voor de buitenwereld.

Ik geef toe, elke dag twee uur met pure FOCUS is voor mij ook een enorme uitdaging. Maar samen kunnen we dit. Laten we er keihard voor gaan en eindigen met een print vol gekleurde vliegtuigjes!

Ik zou het super tof vinden als je mij laat zien hoe goed je bezig bent. Maak een foto van je geprinte challenge of van je resultaat na een uur FOCUS! **#DEARGOODCHALLENGE**

Succes!

Liefs,
Lienke

1 uur FOCUS **1**	1 uur FOCUS **2**	1 uur FOCUS **3**	1 uur FOCUS **4**	1 uur FOCUS **5**	1 uur FOCUS **6**
1 uur FOCUS **7**	1 uur FOCUS **8**	1 uur FOCUS **9**	1 uur FOCUS **10**	1 uur FOCUS **11**	1 uur FOCUS **12**
1,5 uur FOCUS **13**	1,5 uur FOCUS **14**	1,5 uur FOCUS **15**	1,5 uur FOCUS **16**	1,5 uur FOCUS **17**	1,5 uur FOCUS **18**
1,5 uur FOCUS **19**	1,5 uur FOCUS **20**	1,5 uur FOCUS **21**	1,5 uur FOCUS **22**	1,5 uur FOCUS **23**	1,5 uur FOCUS **24**
2 uur FOCUS **25**	2 uur FOCUS **26**	2 uur FOCUS **27**	2 uur FOCUS **28**	2 uur FOCUS **29**	2 uur FOCUS **30**

#DEARGOODCHALLENGE

GET FOCUSSED!

1. Bedenk welk doel jij wilt behalen deze maand. Misschien wel zorgen dat de site van je nieuwe bedrijf online komt? Of met enkel voldoendes door je tentamen week komen?

2. Pak een geschikt moment op de dag en zet de timer op je telefoon op de aangegeven tijd. Zet daarna je telefoon op vliegtuigmodus en leg hem buiten je bereik.

3. Ga aan de slag! Pas als je timer afgaat haal je je telefoon weer van de modus af en ben je weer bereikbaar.