



Gebruikersguide OCHTENDROUTINE

Ochtendmensen zijn fitter, gelukkiger en succesvoller dan avondmensen. Dat heb ik niet verzonnen, het is echt zo. Het blijkt uit vele studies en onderzoeken. Dus... uit bed NU! Ga aan de slag met het creëren van je ochtendroutine. Wedden dat jouw dagen daardoor veel productiever zijn, waardoor je tijd overhoudt voor jezelf om te dansen, sporten of gek te doen.

Was mis jij in jouw ochtenden? Wat voorbeelden ter inspiratie:

- rustige ochtenden zonder haast
- meer tijd om te ontspannen
- sporten in de ochtend

Hoeveel tijd heb jij nodig om te ontbijten? Hoeveel tijd om te bewegen, je tanden te poetsen, je aan te kleden ect. Plan alles in. Na de eerste week kom je erachter wat wel en niet fijn is in de ochtend en of je de tijden goed hebt ingeschat. Nieuw blaadje, nieuwe kansen!

Had je genoeg tijd voor je workout, had je genoeg tijd om te ontbijten of om koffie te drinken? Vink aan op welke dagen dat gelukt is. Aan het einde van de week kun je beslissen waar je meer tijd voor moet inplannen of wat je uit je ochtendroutine moet halen.

Kom je er tijdens de week achter dat je bijvoorbeeld te weinig tijd inplande voor je ontbijt? Vul het hier in als herinnering.

Schiet er tijdens je ochtendroutine iets te binnen wat je echt niet mag vergeten? Schrijf op en ga door met je routine.

GOOD MORNING!