



ZHOO.NL

Training en Coaching gericht op: Mindfulness, Ontspanning, Stressmanagement

Oefening	3 taken oefening
Duur	5-10 minuten
Doel	Helpt om meer focus en rust te creëren

Noteer op een papier of post-it 3 belangrijkste taken en leg dit op je bureau:

**Voor het werk:** (aan het einde van de dag)

*(Bijv. project x afronden, gesprek voeren, schrijven plan etc.)*

**Voor thuis:** (aan het einde van de week)

*(Bijv. APK auto, koelkast schoonmaken, ramen zemen)*

**Voor jezelf:** (aan het einde van de week)

*(Bijv. afspreken met een vriendin, ontspannen, wandelen etc.)*

**NB.**

- \* De grotere to-do lijst laat je in de kast of la liggen of in je telefoon staan.
- \* Start met één taak en rond deze af voordat je met een andere taak begint.
- \* Bij afleiding, word je bewust, laat het zijn, laat het los, keer terug naar de focus.
- \* Ben je gedurende de dag klaar met de 3 taken, zet dan 2 nieuwe taken op je lijst.
- \* Heb je niet alle taken kunnen afronden? Wees mild en maak weer een nieuwe lijst voor de volgende dag of volgende week. Soms komen taken terug of ze vervallen.
- \* Daag jezelf uit door echt drie taken aan te houden en niet meer.
- \* Speel ermee en vertrouw erop dat het je lukt en dat het goed gaat.