

Tom Nuyens stelt voor:



AWAKE ACADEMY

**COMPLETE VOLDOENING +
BONUS ONGELIMITEERD SUCCES
IN 1 STAPPENPLAN**



CHECKLIST

90 DAGEN PRAKTIJK CHECKLIST INVULBOEK

NA het beluisteren van *'Complete Voldoening'*
+ *bonus Ongelimeerd Succes'* audiotraining
naar JOUW nieuwe gewoonte van ongelimeerd succes vanuit complete voldoening

DIT IS JOUW TIJD **NAAR JOUW DROOMLEVEN** IK HOOP DAT HET JE ZO DIENT

www.Awake-Academy.com

**Copyright @ 2019-2020 Awake-productions.com B.V.B.A.
Alle rechten voorbehouden.**

Deze bronnengids bevat eigenaars inhoud en mag niet gedupliceerd of verdeeld worden zonder geschreven toelating.

Geen enkel deel van deze gids mag gedeeld worden of gereproduceerd worden, onder geen enkel beding zonder geschreven toelating van Awake-productions.com B.V.B.A.

Voor toelating aanvragen, contacteer:
Awake-productions.com B.V.B.A.
www.Awake-productions.com
info@awake-productions.com
tel: +32 (0)3 448.35.08

We hebben alle moeite genomen om te verzekeren dat we exact al de strategieën vertegenwoordigen en hun potentieel om jouw levenskwaliteit en jouw business te helpen groeien.

Zoals bij wet voorgeschreven, mogen geen enkele garanties gegeven worden dat jij enig geld of succes zal bereiken door onze informatie en wij bieden geen professioneel wet-
telijk of financieel advies in dit programma.

We doelen niet op een 'wordt rijk regeling' en er is geen garantie dat je geld zal verdienen of zal slagen door de technieken te gebruiken die voorgesteld worden. Dat is ook niet mogelijk, want uw graad van vergelijkbaar succes te bereiken hangt af meerdere factoren zoals uw vaardigheden, uw kennis, uw mogelijkheden, uw toewijding, uw persoonlijkheid, de markt, uw focus, uw business doelen, uw partners en uw financiële situatie.

Omdat deze factoren afhangen van elk individu, kunnen we onmogelijk uw succes, niveau van inkomen of uw mogelijkheid om inkomen te genereren garanderen. Elke toekomst kijk of financiële verklaring zijn eenvoudigweg ons verwachtingen of voorspellingen voor toekomstig potentieel en dus geen beloofde actuele prestaties. Deze verklaring zijn simpelweg onze opinie of ervaringen.

TEN VOLLE LEVEN = STROMEN OP ALLE VLAKKEN

EN JE NIET LATEN BEPERKEN DOOR ENIGE LIMIET:
NIET VASTHOUDEN, NIET KLONTEREN, NIET INHOUDEN,
NIET KLEIN BLIJVEN, NIET AFSCHERMEN OF STILSTAAN

WWW.AWAKE-ACADEMY.COM

VIA ONLINE AUDIO & PDF 'CHECKLIST INVULBOEK'

LEERT JE STAP VOOR STAP HOE JIJ TEN VOLLE KAN STROMEN OF LEVEN IN DE PRAKTIJK:

GEESTELIJK
VERSTANDELIJK
LICHAMELIJK
RELATIONEEL
ZAKELIJK
FINANCIEEL
IN AL JE HANDELINGEN



**VUL DIT 'CHECKLIST INVULBOEK' HELEMAAL IN
EN PAS DEZE EXACT TOE NAAR JE NIEUWE GEWOONTE VAN:
COMPLETE VOLDOENING + ONGELIMITEERD SUCCES:**

TEN VOLLE TE LEVEN
(INCLUSIEF JOUW DROOMLEVEN & SUCCESSEN),
TEN VOLLE LIEF TE HEBBEN &
TEN VOLLE BIJ TE DRAGEN AAN HET LEVEN

DE 10 FUNDAMENTEN DIE JE NODIG HEBT NAAR ONGELIMITEERD SUCCES

VINK AAN

-  1. Ik heb alle Audio Trainingen naar 'Complete Voldoening & Ongelimiteerd Succes in 1 stappenplan' HELEMAAL & IN DE JUISTE VOLGORDE beluisterd.
ZONDER eerst ALLE audio te beluisteren en te begrijpen, heeft deze checklist geen zin of zullen de oefeningen eerder confronterend zijn dan ze je vrij maken van je limieten.
-  2. Ik ben bereid om de DICIPLINE te nemen en over te gaan tot ACTIE tot dat deze 90 dagen checklist NAAR MIJN DROOMLEVEN vlot mijn NIEUWE GEWOONTE is zoals het poetsen van m'n tanden.
-  3. Deze CHECKLIST is puur voor mezelf, maar ik ben bereid om deze EERLIJK in te vullen zodat ik mezelf niet kan wijsmaken dat ik het programma volg, als dat niet zo in de praktijk zou zijn.
-  4. Ik begrijp dat, TOT IK DE NIEUWE GEWOONTE HEB AANGELEERD (90 dagen), ik weerstand zou kunnen voelen of zal willen uitstellen. Daarom zal ik EXTRA ALERT ZIJN als ik weerstand voel EN de OEFENINGEN TOCH DOEN. DAARDOOR ZAL IK ZO VOORBIJ ALLE WEERSTAND GAAN, in plaats van erdoor beperkt te blijven.
-  5. Ik begrijp dat succes, zonder me eerst compleet voldaan te leren voelen, UITSTEL is van de complete voldoening naar waar ik eigenlijk op zoek ben.

 VINK AAN

-  6. Ik begrijp dat **UITSTEL** van complete voldoening te leren voelen **NOOIT** m'n **ONRUST, ANGST, STRESS ZORGEN & WEERSTAND ZAL DOEN OPLOSSEN**.
-  7. Ik begrijp dat uitstel van complete voldoening te leren voelen, me **NOOIT 100%** van m'n successen of droomleven zal kunnen doen **GENIETEN**.
-  8. **DAAROM** zal ik m'n dagelijkse oefening naar complete voldoening (audio training 4) **NIET OVERSLAAN**.
-  9. Ik begrijp dat al m'n successen en m'n droomleven als extra kersen dienen bovenop m'n taart van complete voldoening, waardoor ik niet een gevangene ben van m'n kersen, maar er **IN VRIJHEID** van **ZAL** proeven én **GENIETEN**.
-  10. Ik begrijp dat ik al m'n vaardigheden, kennis, mogelijkheden, eigenschappen, karakter, inkomen... kan veranderen om m'n droomleven te realiseren en ben bereid bij te leren én te veranderen waar nodig.

DE 5 STAPPEN NAAR COMPLETE VOLDOENING + ONGELIMITEERD SUCCES

PRAKTIJK OEFENINGEN

- ☒ 1. **WETEN WAT JE WIL**
p 7 t.e.m. p 8
- ☒ 2. **NAAR COMPLETE VOLDOENING**
p 9 t.e.m. p 10 & p 11 - p 97
- ☒ 3. **DROMEN IN DE PRAKTIJK**
p11 - p 97
- ☒ 4. **RELATEREN**
p. 9 - p 97
- ☒ 5. **ONTVANGEN & GENIETEN**
p 26 - p 100

90 DAGEN



NIEUWE GEWOONTE

COMPLETE VOLDOENING ONGELIMITEERD SUCCES

VANUIT PLEZIER,
ZONDER ZORGEN,
ZONDER STRESS &
ZONDER DAT ER STEEDS IETS BLIJFT ONTBREKEN
SUCCES CREËREN

**&
ERVAN GENIETEN!**



1. WETEN WAT JE WIL (p 7 t.e.m. 10)



DATUM VANDAAG:

/ /



SCHRIJF DE 3 BELANGRIJKSTE DOELEN OP IN JOUW LEVEN BINNEN 1 MINUUT

(MOEST JE GEEN ENKELE LIMIET HEBBEN)

1.

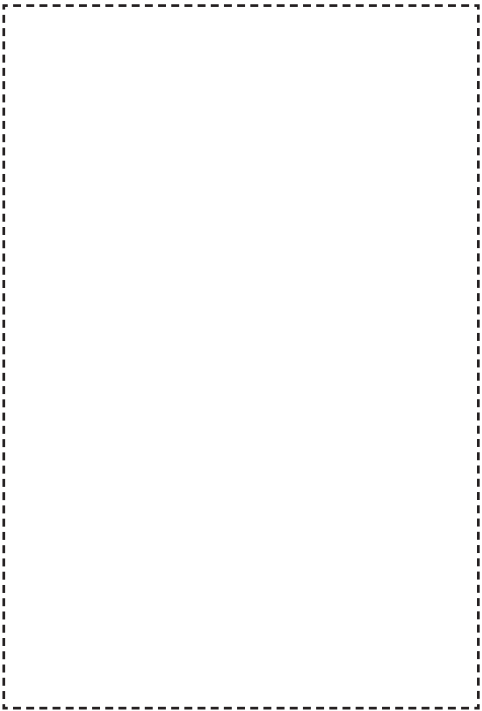
2.

3.



1. WETEN WAT JE WIL & OPSCHRIJVEN (OPSCHRIJVEN GEEFT 10X MEER RESULTAAT!!!)

MOEST JE GEEN ENKELE LIMieten KENNEN.

 INKOMEN 	 FAMILIE 	 GEZONDHEID 	 TOTAAL VERDIENDE GELD 
Hoeveel wil je dit jaar verdienen: €	SCHRIJF IN DETAIL, alsof je een exacte bestelling plaatst, van DE LEVENS-KWALITEIT VOOR JOU EN JE FAMILIE (kwaliteiten van je partner, van je vrienden, hoe je wil wonen,...)	Hoe ziet volgens jou je lichaam eruit in je meest gezond mogelijke toestand. Knip een vb foto uit een magazine en kleef hier:	Hoeveel wil jij in totaal verdienen om de rest van je leven jouw levensdoelen vlot te kunnen blijven realiseren
Hoeveel wil je volgend jaar verdienen: €			€
Hoeveel wil je de volgende 5 jaren verdienen: €			

voeg EXTRA PAGINA'S & FOTOCOLLAGE toe!



2. NAAR COMPLETE VOLDOENING

-  1. Ik begrijp de illusie waarop we heel ons leven gebaseerd hebben van voor de 16e eeuw ( 2). en ga me nu baseren op het inzicht van na de 16e eeuw om voorbij al mijn limieten te leren gaan.
-  2. Ik ga de dagelijkse oefening doen van  3 (nummer 2) om mij compleet voldaan te voelen en dat gevoel overal met me meenemen, onafhankelijk van in welke situatie ik mij bevind.
-  3. Doe oef  4 (nr 2) Maak een lijst van perso(o)n(en) waarmee je een moeilijk contact (conflict) voelt
- | | | | | | | | |
|---|-------|---|-------|---|-------|---|-------|
|  | _____ |  | _____ |  | _____ |  | _____ |
|  | _____ |  | _____ |  | _____ |  | _____ |
|  | _____ |  | _____ |  | _____ |  | _____ |
|  | _____ |  | _____ |  | _____ |  | _____ |
-  4. Vink de persoon aan wanneer het voor jou is opgelost. Weet dat je anderen hun glas niet kan leegmaken, maar jij kan wel jouw glas leegmaken en het dus voor jou oplossen.
-  5. Van zodra je het proces voor elk van deze personen al in ACTIE hebt omgezet, mag je al verder gaan.
-  6. Maak een lijst van de personen die je apprecieert. Volg oefening  6, nr2.
- | | | | | | | | |
|---|-------|---|-------|---|-------|---|-------|
|  | _____ |  | _____ |  | _____ |  | _____ |
|  | _____ |  | _____ |  | _____ |  | _____ |
|  | _____ |  | _____ |  | _____ |  | _____ |
|  | _____ |  | _____ |  | _____ |  | _____ |



2. NAAR COMPLETE VOLDOENING: JETFUEL OM TEN VOLLE TE KUNNEN STROMEN OF LEVEN

JETFUEL DOOR DE GEEST



Ik begrijp het inzicht hoe je voorbij alle limieten kan zien (uit audio training 2) EN VOEL ME VOLDAAAN (uit oef. p 9), waardoor m'n geest terug zonder limieten of blokkades kan stromen of LEVEN

JETFUEL DOOR HET LICHAAM

BEWEGING:



Ik zal m'n geestelijke & verstandelijke activiteiten zoveel mogelijk afwisselen met lichamelijke activiteiten, zodat m'n lichaam niet zal gaan vastzitten, maar kan blijven stromen of leven.

VOEDING:



Ik zal voeding kiezen om m'n lichaam zo goed mogelijk te VOEDEN IPV m'n lichaam TE VULLEN met ongezonde voeding. Ik kies geen korte shots via ongezonde voeding, zodat m'n metabolisme vlot en gezond kan blijven stromen of leven. Ik zal 1,5l tot 2l zuiver water drinken per dag (we bestaan bijna 70% uit water) om m'n metabolisme vlot te laten stromen.

JETFUEL DOOR M'N VERSTAND



Ik begrijp dat ik niet een vast karakter heb, maar dat ik m'n verstand en gevoel vrij kan laten stromen en dus alles kan bijleren om een succes te zijn op welke vlakken ik ook kies vanuit mijn eigen gevoel.



3. DROMEN IN DE PRAKTIJK vanuit wat jij wil GEVEN

CREËER DROOMRELATIES (PARTNER, KINDEREN, VRIENDEN, ZAKENRELATIES,...):

SCHRIJF ALLE EIGENSCHAPPEN DIE JE WENST TE HEBBEN IN DETAIL:

VAN JE PARTNER: 	
VAN JE FAMILIE: 	
VAN JE VRIENDEN: 	
VAN JE ZAKENRELATIES: 	
VAN JE KINDEREN: 	
... 	

 **VOLG DE OEFENINGEN EN INZICHTEN OP  6 om hiervan droomrelaties te maken, door wat JIJ kan GEVEN.**

 **VINK AAN BIJ DE BETREFFENDE PERSONEN WANNEER JE DE OEFENINGEN NAAR DROOMRELATIES OMZET IN ACTIE**

**3. DROMEN IN DE PRAKTIJK vanuit wat jij wil GEVEN (stroom in gang zetten)**

WELK ENE ONDERWERP HEB JE GEKOZEN DAT JE VANUIT JOUW NATUUR WIL GAAN GEVEN:
 (IK HEB ALLE OPSOMMINGEN GEMAAKT NA DE 4 VRAGEN OP 5, n°2)

WELK PRODUCT OF DIENST WIL JE VANUIT JOUW NATUUR GEVEN (5, n°2):

WAT HEB JE ALLEMAAL NODIG OM MET JOUW PRODUCT OF DIENST DE LEVENSKWALITEIT EN/OF BUSINESSKWALITEIT VAN ANDEREN SUCCESVOL TE VERBETEREN? (UITLEG 5, n°3)

TO DO'S (opsomming zo compleet mogelijk in woorden):

Welke middelen heb je nodig om te starten & hoe ga je zorgen voor die middelen als tussenoplossing? Bv. je huidige werk of appelsienen verkopen als bijbaantje

Welke vaardigheden heb je nodig om jouw product of dienst te maken:

Wat kan je bijleren om het product of dienst zo excellent mogelijk te maken voor jouw doelgroep:

Wat heb je nodig om het product of de dienst nog beter de levens- of businesskwaliteit van anderen te kunnen verbeteren dan dat er al bestaat:

Welke vormen/media van product of dienst zou de ontvanger het beste helpen of sluit het beste aan bij de wensen van de ontvanger (ga de ontvangers het eerst persoonlijk vragen voor je dit opschrijft!!!! zie 6 relateren!):



3. DROMEN IN DE PRAKTIJK PLANNING (5, n°4)



SCHAT IN HOEVEEL TIJD ELK WOORD (TO DO) UIT DE OPSOMMING (p12) IN BESLAG ZAL NEMEN & VERDEEL DE WOORDEN GELIJKMATIG OVER DE VOLGENDE 12 VAKKEN:

Indien je inschat dat bepaalde woorden (to do's) langer zullen duren voor ze volbracht zijn tov de rest, dan mag je de woorden over meerdere vakken verspreiden

week 1: start to do's	€	week 2	€	week 3	€	week 4	€
Welke dienst:		Welke dienst:		Welke dienst:		 OPNIEUW BELUISTEREN *	Welke dienst:
aantal prod.:		aantal prod.:		aantal prod.:			aantal prod.:
week 5	€	week 6	€	week 7	€	week 8	€
Welke dienst:		Welke dienst:		Welke dienst:		 OPNIEUW BELUISTEREN *	Welke dienst:
aantal prod.:		aantal prod.:		aantal prod.:			aantal prod.:
week 9	€	week 10	€	week 11	€	week 12: laatste to do's	€
Welke dienst:		Welke dienst:		 OPNIEUW BELUISTEREN *	Welke dienst:	WEEKEND VOLLEDIG VRIJ VOOR JOU & ZONDER GSM/ E-MAIL/ PC.	Welke dienst:
aantal prod.:		aantal prod.:			aantal prod.:		aantal prod.:

* NA HET PROGRAMMA TELKENS 4 WEKEN TE HEBBEN TOEGEPAST ZAL JE ALTIJD NIEUWE EN BRUIKBARE DINGEN KUNNEN HALEN UIT HET PROGRAMMA DIE JE EERST NIET WAREN OPGEVALLEN EN HEEL HANDIG VAN PAS ZULLEN KOMEN VOOR DE VERDERE STAPPEN NAAR JE NIEUWE GEWOONTE.

**3. DROMEN IN DE PRAKTIJK****TO DO WEEKPLANNING**

VAN / / TOT / /

1**DE TO DO'S VOOR DEZE WEEK ZIJN:**

opsomming to do's voor deze week (zie p 13):

opsomming

Welke dienst:

aantal prod.:



€

**VERDEEL DE BOVENSTAANDE TO DO'S VOOR DEZE WEEK OVER 6 DAGEN**

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag

Indien je inschat dat bepaalde woorden (to do's) langer zullen duren voor ze volbracht zijn tov de rest, dan mag je de woorden over meerdere vakken verspreiden



3. DROMEN IN DE PRAKTIJK

TO DO WEEKPLANNING

VAN / / TOT / /

2

DE TO DO'S VOOR DEZE WEEK ZIJN:

opsomming to do's voor deze week (zie p 13):

Welke dienst:

aantal prod.:



€

VERDEEL DE BOVENSTAANDE TO DO'S VOOR DEZE WEEK OVER DE 6 DAGEN

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag

Indien je inschat dat bepaalde woorden (to do's) langer zullen duren voor ze volbracht zijn tov de rest, dan mag je de woorden over meerdere vakken verspreiden

**3. DROMEN IN DE PRAKTIJK****TO DO WEEKPLANNING**

VAN / / TOT / /

3**DE TO DO'S VOOR DEZE WEEK ZIJN:**

opsomming to do's voor deze week (zie p 13):

Welke dienst:

aantal prod.:



€

**VERDEEL DE BOVENSTAANDE TO DO'S VOOR DEZE WEEK OVER DE 6 DAGEN**

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag

Indien je inschat dat bepaalde woorden (to do's) langer zullen duren voor ze volbracht zijn tov de rest, dan mag je de woorden over meerdere vakken verspreiden



3. DROMEN IN DE PRAKTIJK

TO DO WEEKPLANNING

VAN / / TOT / /

4

DE TO DO'S VOOR DEZE WEEK ZIJN:

opsomming to do's voor deze week (zie p 13):

Welke dienst:

aantal prod.: →

€

VERDEEL DE BOVENSTAANDE TO DO'S VOOR DEZE WEEK OVER DE 6 DAGEN

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag

Indien je inschat dat bepaalde woorden (to do's) langer zullen duren voor ze volbracht zijn tov de rest, dan mag je de woorden over meerdere vakken verspreiden



3. DROMEN IN DE PRAKTIJK

TO DO WEEKPLANNING

VAN / / TOT / /

5

DE TO DO'S VOOR DEZE WEEK ZIJN:

opsomming to do's voor deze week (zie p 13):

Welke dienst:

aantal prod.:



€

VERDEEL DE BOVENSTAANDE TO DO'S VOOR DEZE WEEK OVER DE 6 DAGEN

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag

Indien je inschat dat bepaalde woorden (to do's) langer zullen duren voor ze volbracht zijn tov de rest, dan mag je de woorden over meerdere vakken verspreiden



3. DROMEN IN DE PRAKTIJK

TO DO WEEKPLANNING

VAN / / TOT / /

6

DE TO DO'S VOOR DEZE WEEK ZIJN:

opsomming to do's voor deze week (zie p 13):

Welke dienst:

aantal prod.:



€

VERDEEL DE BOVENSTAANDE TO DO'S VOOR DEZE WEEK OVER DE 6 DAGEN

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag

Indien je inschat dat bepaalde woorden (to do's) langer zullen duren voor ze volbracht zijn tov de rest, dan mag je de woorden over meerdere vakken verspreiden



NA UITLEG AUDIO TRAINING 5



3. DROMEN IN DE PRAKTIJK

TO DO WEEKPLANNING

VAN / / TOT / /

7



DE TO DO'S VOOR DEZE WEEK ZIJN:

opsomming to do's voor deze week (zie p 13):

Welke dienst:

aantal prod.:



€



VERDEEL DE BOVENSTAANDE TO DO'S VOOR DEZE WEEK OVER DE 6 DAGEN

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag

Indien je inschat dat bepaalde woorden (to do's) langer zullen duren voor ze volbracht zijn tov de rest, dan mag je de woorden over meerdere vakken verspreiden



3. DROMEN IN DE PRAKTIJK

TO DO WEEKPLANNING

VAN / / TOT / /

8

DE TO DO'S VOOR DEZE WEEK ZIJN:

opsomming to do's voor deze week (zie p 13):

Welke dienst:

aantal prod.:



€

VERDEEL DE BOVENSTAANDE TO DO'S VOOR DEZE WEEK OVER DE 6 DAGEN

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag

Indien je inschat dat bepaalde woorden (to do's) langer zullen duren voor ze volbracht zijn tov de rest, dan mag je de woorden over meerdere vakken verspreiden

**3. DROMEN IN DE PRAKTIJK****TO DO WEEKPLANNING**

VAN / / TOT / /

9**DE TO DO'S VOOR DEZE WEEK ZIJN:**

opsomming to do's voor deze week (zie p 13):

Welke dienst:

aantal prod.:



€

**VERDEEL DE BOVENSTAANDE TO DO'S VOOR DEZE WEEK OVER DE 6 DAGEN**

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag

Indien je inschat dat bepaalde woorden (to do's) langer zullen duren voor ze volbracht zijn tov de rest, dan mag je de woorden over meerdere vakken verspreiden



3. DROMEN IN DE PRAKTIJK

TO DO WEEKPLANNING

10

VAN / / TOT / /

DE TO DO'S VOOR DEZE WEEK ZIJN:

opsomming to do's voor deze week (zie p 13):

Welke dienst:

aantal prod.:



€

VERDEEL DE BOVENSTAANDE TO DO'S VOOR DEZE WEEK OVER DE 6 DAGEN

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag

Indien je inschat dat bepaalde woorden (to do's) langer zullen duren voor ze volbracht zijn tov de rest, dan mag je de woorden over meerdere vakken verspreiden



3. DROMEN IN DE PRAKTIJK

TO DO WEEKPLANNING

VAN / / TOT / /

11



DE TO DO'S VOOR DEZE WEEK ZIJN:

opsomming to do's voor deze week (zie p 13):

Welke dienst:

aantal prod.:



€



VERDEEL DE BOVENSTAANDE TO DO'S VOOR DEZE WEEK OVER DE 6 DAGEN

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag

Indien je inschat dat bepaalde woorden (to do's) langer zullen duren voor ze volbracht zijn tov de rest, dan mag je de woorden over meerdere vakken verspreiden



3. DROMEN IN DE PRAKTIJK

TO DO WEEKPLANNING

VAN / / TOT / /

12

DE TO DO'S VOOR DEZE WEEK ZIJN:

opsomming to do's voor deze week (zie p 13):

Welke dienst:

aantal prod.:



€

VERDEEL DE BOVENSTAANDE TO DO'S VOOR DEZE WEEK OVER DE 6 DAGEN

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag

Indien je inschat dat bepaalde woorden (to do's) langer zullen duren voor ze volbracht zijn tov de rest, dan mag je de woorden over meerdere vakken verspreiden

☒ 3. DROMEN IN DE PRAKTIJK

'TO DO' DAGPLANNING

WEEK 1 MAANDAG

☒ DE 'TO DO'S VAN VANDAAG ZIJN: (zie p 14):☒ VINK AAN, VUL IN EN PAS TOE

Welke dienst:	→	€
aantal prod.:		

* Zet nog meer de stroom in gang NAAR JOUW DROOMLEVEN via GEVEN (bovenop je to do's).

1 BASIS !!!	2 TO DO'S VANDAAG	3 RELATEREN (n°6!)	4 ALERT LEVEN!															
☒ inzicht n°2 herinneren OM, ALLE MOGELIJKHEDEN TE ZIEN ☒ Basisoef n°2 naar: -complete voldoening -naar creativiteit -inzicht mogelijkheden ☒ visualiseer p 8,11,12 (n°4) ☒ Jetfuel voeding, n°3 ☒ drink 1,5l-2l water (neem fles mee) VOOR VEEL ENERGIE! ☒ GEEF wat plezier doet * aan zovelen mogelijk n°6!	☒ Verdeel de bovenstaande TO DO'S over de onderstaande blokken van 2 uren. <table border="1"> <thead> <tr> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>van ____ u tot ____ u begin dag met creatieve to do:</td> <td>van ____ u tot ____ u</td> <td>van ____ u tot ____ u</td> <td>van ____ u tot ____ u</td> <td>van ____ u tot ____ u</td> </tr> <tr> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> <td>1 UUR LUNCH:</td> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> <td>1 UUR: DINNER</td> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> </tr> </tbody> </table> ☒ Tijdens de uitgeblokke tijd doe ik enkel en alleen, heel gefocust wat er in het blok staat ☒ Elke blok met mentale to do's wissel ik af met 15 min fysieke to do's als pauze. Deze afwisseling geeft veel meer productiviteit, creativiteit, energie & plezier.	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	van ____ u tot ____ u begin dag met creatieve to do:	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR LUNCH:	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR: DINNER	15-30 MIN PAUZE:	Vul in de onderstaande vakken wat je Min 15 min per blok gaat doen, volledig gefocust en zonder andere activiteit (gsm,...): ☒ aandacht geven aan partner, familie, vrienden, kids,...* ☒ doen wat jouw hart doet zingen:* ☒ hulp in huishouden:*	mijn focus tijdens de blokken vandaag was: kon beter ☒ goed ☒ Ik ben mijn lichaam ontspannen blijven voelen sinds basis oef n°2 kon beter ☒ goed ☒ Ik heb vandaag een zo laag mogelijk negativiteits dieet genomen: kon beter ☒ goed ☒ (uitleg n°4) Ik heb mijn nee's en ja's goed bewaard vandaag: kon beter ☒ goed ☒ (uitleg n°3, n°4) weinig geoordeeld: kon beter ☒ goed ☒
TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:														
van ____ u tot ____ u begin dag met creatieve to do:	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u														
15-30 MIN PAUZE:	1 UUR LUNCH:	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR: DINNER	15-30 MIN PAUZE:														

☒ VANDAAG BEN IK DANKBAAR VOOR (n°4, n°5):☒ Als iets minder lukt, zal ik **mezelf NIET beoordelen 'dat ik het niet kan' en opgeven**. Ik weet dat als iets minder lukt dat ik juist de kans krijg om bij te sturen om nog iets veel beters te kunnen creëren (mogelijkheden zie BASIS!!!). Ik zal die kans dankbaar nemen en alleen daarop focussen).☒ Ik begrijp dat **DE DICIPLINE** voor deze checklist **GEEN 'MOETEN' TEGEN MIJN ZIN IS**, maar de nodige stappen zijn, om wat **IK 100% 'WIL'** vanuit **MIJN VRIJE KEUZE**, het snelst te gaan realiseren.



☒ 3. DROMEN IN DE PRAKTIJK

'TO DO' DAGPLANNING

WEEK 1 DINSDAG

☒ DE 'TO DO'S VAN VANDAAG ZIJN: (zie p 14):

☒ VINK AAN, VUL IN EN PAS TOE

Welke dienst:	→	€
aantal prod.:		

* Zet nog meer de stroom in gang NAAR JOUW DROOMLEVEN via GEVEN (bovenop je to do's).

1 BASIS !!!	2 TO DO'S VANDAAG	3 RELATEREN (6!)	4 ALERT LEVEN!															
☒ inzicht 2 herinneren OM, ALLE MOGELIJKHEDEN TE ZIEN ☒ Basisoef 3n°2 naar: -complete voldoening -naar creativiteit -inzicht mogelijkheden ☒ visualiseer p 8,11,12 (4, n°6) ☒ Jetfuel voeding, CD3 ☒ drink 1,5l-2l water (neem fles mee) VOOR VEEL ENERGIE! ☒ GEEF wat plezier doet * aan zoveel mogelijk 6!	☒ Verdeel de bovenstaande TO DO'S over de onderstaande blokken van 2 uren. <table border="1"> <thead> <tr> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>van _____ u tot _____ u <i>begin dag met creatieve to do:</i></td> <td>van _____ u tot _____ u</td> <td>van _____ u tot _____ u</td> <td>van _____ u tot _____ u</td> <td>van _____ u tot _____ u</td> </tr> <tr> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> <td>1 UUR LUNCH:</td> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> <td>1 UUR: DINNER</td> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> </tr> </tbody> </table> ☒ Tijdens de uitgeblokke tijd doe ik enkel en alleen, heel gefocust wat er in het blok staat ☒ Elke blok met mentale to do's wissel ik af met 15 min fysieke to do's als pauze. Deze afwisseling geeft veel meer productiviteit, creativiteit, energie & plezier.	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	van _____ u tot _____ u <i>begin dag met creatieve to do:</i>	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR LUNCH:	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR: DINNER	15-30 MIN PAUZE:	Vul in de onderstaande vakken wat je Min 15 min per blok gaat doen, volledig gefocust en zonder andere activiteit (gsm,...): ☒ aandacht geven aan partner, familie, vrienden, kids,...* ☒ doen wat jouw hart doet zingen:* ☒ hulp in huishouden:*	mijn focus tijdens de blokken vandaag was: kon beter ☒ goed ☒ Ik ben mijn lichaam ontspannen blijven voelen sinds basis oef: 3n°2 kon beter ☒ goed ☒ Ik heb vandaag een zo laag mogelijk negativiteits dieet genomen: kon beter ☒ goed ☒ (uitleg 4, n°4) Ik heb mijn nee's en ja's goed bewaard vandaag: kon beter ☒ goed ☒ (uitleg 3, n°4) weinig geoordeeld: kon beter ☒ goed ☒
TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:														
van _____ u tot _____ u <i>begin dag met creatieve to do:</i>	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u														
15-30 MIN PAUZE:	1 UUR LUNCH:	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR: DINNER	15-30 MIN PAUZE:														

☒ **VANDAAG BEN IK DANKBAAR VOOR** (4, n°5):

☒ Als iets minder lukt, zal ik **mezelf NIET beoordelen 'dat ik het niet kan' en opgeven**. Ik weet dat als iets minder lukt dat ik juist de kans krijg om bij te sturen om nog iets veel beters te kunnen creëren (mogelijkheden zie **BASIS!!!**). Ik zal die kans dankbaar nemen en alleen daarop focussen).

☒ Ik begrijp dat **DE DICIPLINE** voor deze checklist **GEEN 'MOETEN' TEGEN MIJN ZIN IS**, maar de nodige stappen zijn, om wat **IK 100% 'WIL'** vanuit **MIJN VRIJE KEUZE**, het snelst te gaan realiseren.

**3. DROMEN IN DE PRAKTIJK 'TO DO' DAGPLANNING****WEEK 1 WOENSDAG****DE 'TO DO'S VAN VANDAAG ZIJN:** (zie p 14):

Welke dienst:

aantal prod.:

€

VINK AAN, VUL IN EN PAS TOE

* Zet nog meer de stroom in gang NAAR JOUW DROOMLEVEN via GEVEN (bovenop je to do's).

1 BASIS !!!	2 TO DO'S VANDAAG	3 RELATEREN (6!)	4 ALERT LEVEN!															
☐ inzicht 2 herinneren OM, ALLE MOGELIJKHEDEN TE ZIEN ☐ Basisoef 3n°2 naar: -complete voldoening -naar creativiteit -inzicht mogelijkheden ☐ visualiseer p 8,11,12 (4 n°6) ☐ Jetfuel voeding, 3 ☐ drink 1,5l-2l water (neem fles mee) VOOR VEEL ENERGIE! ☐ GEEF wat plezier doet * aan zovelen mogelijk 6!	☐ Verdeel de bovenstaande TO DO'S over de onderstaande blokken van 2 uren. <table border="1"> <thead> <tr> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>van _____ u tot _____ u <i>begin dag met creatieve to do:</i></td> <td>van _____ u tot _____ u</td> <td>van _____ u tot _____ u</td> <td>van _____ u tot _____ u</td> <td>van _____ u tot _____ u</td> </tr> <tr> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> <td>1 UUR LUNCH:</td> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> <td>1 UUR: DINNER</td> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> </tr> </tbody> </table> ☐ Tijdens de uitgeblokke tijd doe ik enkel en alleen, heel gefocust wat er in het blok staat ☐ Elke blok met mentale to do's wissel ik af met 15 min fysieke to do's als pauze. Deze afwisseling geeft veel meer productiviteit, creativiteit, energie & plezier.	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	van _____ u tot _____ u <i>begin dag met creatieve to do:</i>	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR LUNCH:	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR: DINNER	15-30 MIN PAUZE:	Vul in de onderstaande vakken wat je Min 15 min per blok gaat doen, volledig gefocust en zonder andere activiteit (gsm,...): ☐ aandacht geven aan partner, familie, vrienden, kids,...* ☐ doen wat jouw hart doet zingen:* ☐ hulp in huishouden:*	mijn focus tijdens de blokken vandaag was: kon beter ☐ goed ☐ Ik ben mijn lichaam ontspannen blijven voelen sinds basis oef 3, n°2 kon beter ☐ goed ☐ Ik heb vandaag een zo laag mogelijk negativiteits dieet genomen: kon beter ☐ goed ☐ (uitleg 4, n°4) Ik heb mijn nee's en ja's goed bewaard vandaag: kon beter ☐ goed ☐ (uitleg 3, n°4) weinig geoordeeld: kon beter ☐ goed ☐
TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:														
van _____ u tot _____ u <i>begin dag met creatieve to do:</i>	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u														
15-30 MIN PAUZE:	1 UUR LUNCH:	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR: DINNER	15-30 MIN PAUZE:														

VANDAAG BEN IK DANKBAAR VOOR (4, n°5):

Als iets minder lukt, zal ik mezelf NIET beoordelen 'dat ik het niet kan' en opgeven. Ik weet dat als iets minder lukt dat ik juist de kans krijg om bij te sturen om nog iets veel beters te kunnen creëren (mogelijkheden zie **BASIS!!!**). Ik zal die kans dankbaar nemen en alleen daarop focussen).

Ik begrijp dat DE DICIPLINE voor deze checklist GEEN 'MOETEN' TEGEN MIJN ZIN IS, maar de nodige stappen zijn, om wat IK 100% 'WIL' vanuit MIJN VRIJE KEUZE, het snelst te gaan realiseren.



☒ 3. DROMEN IN DE PRAKTIJK 'TO DO' DAGPLANNING

WEEK 1 DONDERDAG

☒ DE 'TO DO'S VAN VANDAAG ZIJN: (zie p 14):

Welke dienst:

aantal prod.:



€

☒ **VINK AAN, VUL IN EN PAS TOE**

* Zet nog meer de stroom in gang NAAR JOUW DROOMLEVEN via GEVEN (bovenop je to do's).

1 BASIS !!!	2 TO DO'S VANDAAG	3 RELATEREN (6!)	4 ALERT LEVEN!																									
☒ inzicht 2 herinneren OM, ALLE MOGELIJKHEDEN TE ZIEN ☒ Basisoef 3n°2 naar: -complete voldoening -naar creativiteit -inzicht mogelijkheden ☒ visualiseer p 8,11,12 (4, n°6) ☒ Jetfuel voeding, CD3 ☒ drink 1,5l-2l water (neem fles mee) VOOR VEEL ENERGIE! ☒ GEEF wat plezier doet * aan zoveel mogelijk 6!	☒ Verdeel de bovenstaande TO DO'S over de onderstaande blokken van 2 uren. <table border="1"> <thead> <tr> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>van _____ u tot _____ u <i>begin dag met creatieve to do:</i></td> <td>van _____ u tot _____ u</td> <td>van _____ u tot _____ u</td> <td>van _____ u tot _____ u</td> <td>van _____ u tot _____ u</td> </tr> <tr> <td>☒</td> <td>☒</td> <td>☒</td> <td>☒</td> <td>☒</td> </tr> <tr> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> <td>1 UUR LUNCH:</td> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> <td>1 UUR: DINNER</td> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> </tr> <tr> <td>☒</td> <td>☒</td> <td>☒</td> <td>☒</td> <td>☒</td> </tr> </tbody> </table> ☒ Tijdens de uitgeblokke tijd doe ik enkel en alleen, heel gefocust wat er in het blok staat ☒ Elke blok met mentale to do's wissel ik af met 15 min fysieke to do's als pauze. Deze afwisseling geeft veel meer productiviteit, creativiteit, energie & plezier.	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	van _____ u tot _____ u <i>begin dag met creatieve to do:</i>	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	☒	☒	☒	☒	☒	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR LUNCH:	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR: DINNER	15-30 MIN PAUZE:	☒	☒	☒	☒	☒	Vul in de onderstaande vakken wat je Min 15 min per blok gaat doen, volledig gefocust en zonder andere activiteit (gsm,...): ☒ aandacht geven aan partner, familie, vrienden, kids,...* ☒ doen wat jouw hart doet zingen:* ☒ hulp in huishouden:*	mijn focus tijdens de blokken vandaag was: kon beter ☒ goed ☒ Ik ben mijn lichaam ontspannen blijven voelen sinds basis oef: 3n°2 kon beter ☒ goed ☒ Ik heb vandaag een zo laag mogelijk negativiteits dieet genomen: kon beter ☒ goed ☒ (uitleg 4, n°4) Ik heb mijn nee's en ja's goed bewaard vandaag: kon beter ☒ goed ☒ (uitleg 3, n°4) weinig geoordeeld: kon beter ☒ goed ☒
TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:																								
van _____ u tot _____ u <i>begin dag met creatieve to do:</i>	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u																								
☒	☒	☒	☒	☒																								
15-30 MIN PAUZE:	1 UUR LUNCH:	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR: DINNER	15-30 MIN PAUZE:																								
☒	☒	☒	☒	☒																								

☒ **VANDAAG BEN IK DANKBAAR VOOR** (4, n°5):

☒ Als iets minder lukt, zal ik **mezelf NIET beoordelen 'dat ik het niet kan' en opgeven**. Ik weet dat als iets minder lukt dat ik juist de kans krijg om bij te sturen om nog iets veel beters te kunnen creëren (mogelijkheden zie **BASIS!!!**). Ik zal die kans dankbaar nemen en alleen daarop focussen).

☒ Ik begrijp dat **DE DICIPLINE** voor deze checklist **GEEN 'MOETEN' TEGEN MIJN ZIN IS**, maar de nodige stappen zijn, om wat **IK 100% 'WIL'** vanuit **MIJN VRIJE KEUZE**, het snelst te gaan realiseren.



3. DROMEN IN DE PRAKTIJK 'TO DO' DAGPLANNING

WEEK 1 VRIJDAG

DE 'TO DO'S VAN VANDAAG ZIJN: (zie p 14):

Welke dienst:	→	€
aantal prod.:		

VINK AAN, VUL IN EN PAS TOE

* Zet nog meer de stroom in gang NAAR JOUW DROOMLEVEN via GEVEN (bovenop je to do's).

1 BASIS !!!	2 TO DO'S VANDAAG	3 RELATEREN (n°6!)	4 ALERT LEVEN!															
☐ inzicht n°2 herinneren OM, ALLE MOGELIJKHEDEN TE ZIEN ☐ Basisoef n°2 naar: -complete voldoening -naar creativiteit -inzicht mogelijkheden ☐ visualiseer p 8,11,12 (n°4) ☐ Jetfuel voeding, n°3 ☐ drink 1,5l-2l water (neem fles mee) VOOR VEEL ENERGIE! ☐ GEEF wat plezier doet * aan zovelen mogelijk n°6!	☐ Verdeel de bovenstaande TO DO'S over de onderstaande blokken van 2 uren. <table border="1"> <thead> <tr> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>van ____ u tot ____ u begin dag met creatieve to do:</td> <td>van ____ u tot ____ u</td> <td>van ____ u tot ____ u</td> <td>van ____ u tot ____ u</td> <td>van ____ u tot ____ u</td> </tr> <tr> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> <td>1 UUR LUNCH:</td> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> <td>1 UUR DINNER:</td> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> </tr> </tbody> </table> ☐ Tijdens de uitgeblokke tijd doe ik enkel en alleen, heel gefocust wat er in het blok staat ☐ Elke blok met mentale to do's wissel ik af met 15 min fysieke to do's als pauze. Deze afwisseling geeft veel meer productiviteit, creativiteit, energie & plezier.	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	van ____ u tot ____ u begin dag met creatieve to do:	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR LUNCH:	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR DINNER:	15-30 MIN PAUZE:	Vul in de onderstaande vakken wat je Min 15 min per blok gaat doen, volledig gefocust en zonder andere activiteit (gsm,...): ☐ aandacht geven aan partner, familie, vrienden, kids,...* ☐ doen wat jouw hart doet zingen:* ☐ hulp in huishouden:*	mijn focus tijdens de blokken vandaag was: kon beter ☐ goed ☐ Ik ben mijn lichaam ontspannen blijven voelen sinds basis oef n°2 kon beter ☐ goed ☐ Ik heb vandaag een zo laag mogelijk negativiteits dieet genomen: kon beter ☐ goed ☐ (uitleg n°4) Ik heb mijn nee's en ja's goed bewaard vandaag: kon beter ☐ goed ☐ (uitleg n°3, n°4) weinig geoordeeld: kon beter ☐ goed ☐
TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:														
van ____ u tot ____ u begin dag met creatieve to do:	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u														
15-30 MIN PAUZE:	1 UUR LUNCH:	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR DINNER:	15-30 MIN PAUZE:														

VANDAAG BEN IK DANKBAAR VOOR (n°4, n°5):

Als iets minder lukt, zal ik **mezelf NIET beoordelen 'dat ik het niet kan' en opgeven**. Ik weet dat als iets minder lukt dat ik juist de kans krijg om bij te sturen om nog iets veel beters te kunnen creëren (mogelijkheden zie **BASIS!!!**). Ik zal die kans dankbaar nemen en alleen daarop focussen).

Ik begrijp dat **DE DICIPLINE** voor deze checklist **GEEN 'MOETEN' TEGEN MIJN ZIN IS**, maar de nodige stappen zijn, om wat **IK 100% 'WIL'** vanuit **MIJN VRIJE KEUZE**, het snelst te gaan realiseren.



3. DROMEN IN DE PRAKTIJK 'TO DO' DAGPLANNING

WEEK 1 ZATERDAG

DE 'TO DO'S VAN VANDAAG ZIJN: (zie p 14):

Welke dienst:

aantal prod.:

€

VINK AAN, VUL IN EN PAS TOE

* Zet nog meer de stroom in gang NAAR JOUW DROOMLEVEN via GEVEN (bovenop je to do's).

1 BASIS !!!	2 TO DO'S VANDAAG	3 RELATEREN (6!)	4 ALERT LEVEN!																									
☐ inzicht 2 herinneren OM, ALLE MOGELIJKHEDEN TE ZIEN ☐ Basisoef 3n°2 naar: -complete voldoening -naar creativiteit -inzicht mogelijkheden ☐ visualiseer p 8,11,12 (4, n°6) ☐ Jetfuel voeding, CD3 ☐ drink 1,5l-2l water (neem fles mee) VOOR VEEL ENERGIE! ☐ GEEF wat plezier doet * aan zoveel mogelijk 6!	☐ Verdeel de bovenstaande TO DO'S over de onderstaande blokken van 2 uren. <table border="1"> <thead> <tr> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>van _____ u tot _____ u begin dag met creatieve to do:</td> <td>van _____ u tot _____ u</td> <td>van _____ u tot _____ u</td> <td>van _____ u tot _____ u</td> <td>van _____ u tot _____ u</td> </tr> <tr> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> </tr> <tr> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> <td>1 UUR LUNCH:</td> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> <td>1 UUR: DINNER</td> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> </tr> <tr> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> </tr> </tbody> </table> ☐ Tijdens de uitgeblokke tijd doe ik enkel en alleen, heel gefocust wat er in het blok staat ☐ Elke blok met mentale to do's wissel ik af met 15 min fysieke to do's als pauze. Deze afwisseling geeft veel meer productiviteit, creativiteit, energie & plezier.	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	van _____ u tot _____ u begin dag met creatieve to do:	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	☐	☐	☐	☐	☐	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR LUNCH:	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR: DINNER	15-30 MIN PAUZE:	☐	☐	☐	☐	☐	Vul in de onderstaande vakken wat je Min 15 min per blok gaat doen, volledig gefocust en zonder andere activiteit (gsm,...): ☐ aandacht geven aan partner, familie, vrienden, kids,...* ☐ doen wat jouw hart doet zingen: * ☐ hulp in huishouden: *	mijn focus tijdens de blokken vandaag was: kon beter ☐ goed ☐ Ik ben mijn lichaam ontspannen blijven voelen sinds basis oef: 3n°2 kon beter ☐ goed ☐ Ik heb vandaag een zo laag mogelijk negativiteits dieet genomen: kon beter ☐ goed ☐ (uitleg 4, n°4) Ik heb mijn nee's en ja's goed bewaard vandaag: kon beter ☐ goed ☐ (uitleg 3, n°4) weinig geoordeeld: kon beter ☐ goed ☐
TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:																								
van _____ u tot _____ u begin dag met creatieve to do:	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u																								
☐	☐	☐	☐	☐																								
15-30 MIN PAUZE:	1 UUR LUNCH:	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR: DINNER	15-30 MIN PAUZE:																								
☐	☐	☐	☐	☐																								

VANDAAG BEN IK DANKBAAR VOOR (4, n°5):

Als iets minder lukt, zal ik **mezelf NIET beoordelen 'dat ik het niet kan' en opgeven**. Ik weet dat als iets minder lukt dat ik juist de kans krijg om bij te sturen om nog iets veel beters te kunnen creëren (mogelijkheden zie **BASIS!!!**). Ik zal die kans dankbaar nemen en alleen daarop focussen).

Ik begrijp dat **DE DICIPLINE** voor deze checklist **GEEN 'MOETEN' TEGEN MIJN ZIN IS**, maar de nodige stappen zijn, om wat **IK 100% 'WIL'** vanuit **MIJN VRIJE KEUZE**, het snelst te gaan realiseren.



3. DROMEN IN DE PRAKTIJK

'TO DO' DAGPLANNING

WEEK 2 MAANDAG

DE 'TO DO'S VAN VANDAAG ZIJN: (zie p 14):

Welke dienst:

aantal prod.:



€

VINK AAN, VUL IN EN PAS TOE

* Zet nog meer de stroom in gang NAAR JOUW DROOMLEVEN via GEVEN (bovenop je to do's).

1 BASIS !!!	2 TO DO'S VANDAAG	3 RELATEREN (n°6!)	4 ALERT LEVEN!															
☐ inzicht n°2 herinneren OM, ALLE MOGELIJKHEDEN TE ZIEN ☐ Basisoef n°2 naar: -complete voldoening -naar creativiteit -inzicht mogelijkheden ☐ visualiseer p 8,11,12 (n°4) ☐ Jetfuel voeding, n°3 ☐ drink 1,5l-2l water (neem fles mee) VOOR VEEL ENERGIE! ☐ GEEF wat plezier doet * aan zovelen mogelijk n°6!	☐ Verdeel de bovenstaande TO DO'S over de onderstaande blokken van 2 uren. <table border="1"> <thead> <tr> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>van ____ u tot ____ u begin dag met creatieve to do:</td> <td>van ____ u tot ____ u</td> <td>van ____ u tot ____ u</td> <td>van ____ u tot ____ u</td> <td>van ____ u tot ____ u</td> </tr> <tr> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> <td>1 UUR LUNCH:</td> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> <td>1 UUR: DINNER</td> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> </tr> </tbody> </table> ☐ Tijdens de uitgeblokke tijd doe ik enkel en alleen, heel gefocust wat er in het blok staat ☐ Elke blok met mentale to do's wissel ik af met 15 min fysieke to do's als pauze. Deze afwisseling geeft veel meer productiviteit, creativiteit, energie & plezier.	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	van ____ u tot ____ u begin dag met creatieve to do:	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR LUNCH:	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR: DINNER	15-30 MIN PAUZE:	Vul in de onderstaande vakken wat je Min 15 min per blok gaat doen, volledig gefocust en zonder andere activiteit (gsm,...): ☐ aandacht geven aan partner, familie, vrienden, kids,...* ☐ doen wat jouw hart doet zingen:* ☐ hulp in huishouden:*	mijn focus tijdens de blokken vandaag was: kon beter ☐ goed ☐ Ik ben mijn lichaam ontspannen blijven voelen sinds basis oef n°3, n°2 kon beter ☐ goed ☐ Ik heb vandaag een zo laag mogelijk negativiteits dieet genomen: kon beter ☐ goed ☐ (uitleg n°4, n°4) Ik heb mijn nee's en ja's goed bewaard vandaag: kon beter ☐ goed ☐ (uitleg n°3, n°4) weinig geoordeeld: kon beter ☐ goed ☐
TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:														
van ____ u tot ____ u begin dag met creatieve to do:	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u														
15-30 MIN PAUZE:	1 UUR LUNCH:	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR: DINNER	15-30 MIN PAUZE:														

VANDAAG BEN IK DANKBAAR VOOR (n°4, n°5):

Als iets minder lukt, zal ik **mezelf NIET beoordelen 'dat ik het niet kan' en opgeven**. Ik weet dat als iets minder lukt dat ik juist de kans krijg om bij te sturen om nog iets veel beters te kunnen creëren (mogelijkheden zie **BASIS!!!**). Ik zal die kans dankbaar nemen en alleen daarop focussen).

Ik begrijp dat **DE DICIPLINE** voor deze checklist **GEEN 'MOETEN' TEGEN MIJN ZIN IS**, maar de nodige stappen zijn, om wat **IK 100% 'WIL'** vanuit **MIJN VRIJE KEUZE**, het snelst te gaan realiseren.



☒ 3. DROMEN IN DE PRAKTIJK

'TO DO' DAGPLANNING

WEEK 2 DINSDAG

☒ DE 'TO DO'S VAN VANDAAG ZIJN: (zie p 14):

☒ VINK AAN, VUL IN EN PAS TOE

Welke dienst:	→	€
aantal prod.:		

* Zet nog meer de stroom in gang NAAR JOUW DROOMLEVEN via GEVEN (bovenop je to do's).

1 BASIS !!!	2 TO DO'S VANDAAG	3 RELATEREN (6!)	4 ALERT LEVEN!															
☒ inzicht 2 herinneren OM, ALLE MOGELIJKHEDEN TE ZIEN ☒ Basisoef 3n°2 naar: -complete voldoening -naar creativiteit -inzicht mogelijkheden ☒ visualiseer p 8,11,12 (4, n°6) ☒ Jetfuel voeding, CD3 ☒ drink 1,5l-2l water (neem fles mee) VOOR VEEL ENERGIE! ☒ GEEF wat plezier doet * aan zoveel mogelijk 6!	☒ Verdeel de bovenstaande TO DO'S over de onderstaande blokken van 2 uren. <table border="1"> <thead> <tr> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>van _____ u tot _____ u <i>begin dag met creatieve to do:</i></td> <td>van _____ u tot _____ u</td> <td>van _____ u tot _____ u</td> <td>van _____ u tot _____ u</td> <td>van _____ u tot _____ u</td> </tr> <tr> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> <td>1 UUR LUNCH:</td> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> <td>1 UUR: DINNER</td> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> </tr> </tbody> </table> ☒ Tijdens de uitgeblokke tijd doe ik enkel en alleen, heel gefocust wat er in het blok staat ☒ Elke blok met mentale to do's wissel ik af met 15 min fysieke to do's als pauze. Deze afwisseling geeft veel meer productiviteit, creativiteit, energie & plezier.	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	van _____ u tot _____ u <i>begin dag met creatieve to do:</i>	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR LUNCH:	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR: DINNER	15-30 MIN PAUZE:	Vul in de onderstaande vakken wat je Min 15 min per blok gaat doen, volledig gefocust en zonder andere activiteit (gsm,...): ☒ aandacht geven aan partner, familie, vrienden, kids,...* ☒ doen wat jouw hart doet zingen:* ☒ hulp in huishouden:*	mijn focus tijdens de blokken vandaag was: kon beter ☒ goed ☒ Ik ben mijn lichaam ontspannen blijven voelen sinds basis oef: 3n°2 kon beter ☒ goed ☒ Ik heb vandaag een zo laag mogelijk negativiteits dieet genomen: kon beter ☒ goed ☒ (uitleg 4, n°4) Ik heb mijn nee's en ja's goed bewaard vandaag: kon beter ☒ goed ☒ (uitleg 3, n°4) weinig geoordeeld: kon beter ☒ goed ☒
TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:														
van _____ u tot _____ u <i>begin dag met creatieve to do:</i>	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u														
15-30 MIN PAUZE:	1 UUR LUNCH:	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR: DINNER	15-30 MIN PAUZE:														

☒ **VANDAAG BEN IK DANKBAAR VOOR** (4, n°5):

☒ Als iets minder lukt, zal ik **mezelf NIET beoordelen 'dat ik het niet kan' en opgeven**. Ik weet dat als iets minder lukt dat ik juist de kans krijg om bij te sturen om nog iets veel beters te kunnen creëren (mogelijkheden zie **BASIS!!!**). Ik zal die kans dankbaar nemen en alleen daarop focussen).

☒ Ik begrijp dat **DE DICIPLINE** voor deze checklist **GEEN 'MOETEN' TEGEN MIJN ZIN IS**, maar de nodige stappen zijn, om wat **IK 100% 'WIL'** vanuit **MIJN VRIJE KEUZE**, het snelst te gaan realiseren.

**3. DROMEN IN DE PRAKTIJK 'TO DO' DAGPLANNING****WEEK 2 WOENSDAG****DE 'TO DO'S VAN VANDAAG ZIJN:** (zie p 14):

Welke dienst:

aantal prod.:



€

VINK AAN, VUL IN EN PAS TOE

* Zet nog meer de stroom in gang NAAR JOUW DROOMLEVEN via GEVEN (bovenop je to do's).

1 BASIS !!!	2 TO DO'S VANDAAG	3 RELATEREN (6!)	4 ALERT LEVEN!															
☐ inzicht 2 herinneren OM, ALLE MOGELIJKHEDEN TE ZIEN ☐ Basisoef 3n°2 naar: -complete voldoening -naar creativiteit -inzicht mogelijkheden ☐ visualiseer p 8,11,12 (4 n°6) ☐ Jetfuel voeding, 3 ☐ drink 1,5l-2l water (neem fles mee) VOOR VEEL ENERGIE! ☐ GEEF wat plezier doet * aan zovelen mogelijk 6!	☐ Verdeel de bovenstaande TO DO'S over de onderstaande blokken van 2 uren. <table border="1"> <thead> <tr> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>van _____ u tot _____ u <i>begin dag met creatieve to do:</i></td> <td>van _____ u tot _____ u</td> <td>van _____ u tot _____ u</td> <td>van _____ u tot _____ u</td> <td>van _____ u tot _____ u</td> </tr> <tr> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> <td>1 UUR LUNCH:</td> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> <td>1 UUR: DINNER</td> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> </tr> </tbody> </table> ☐ Tijdens de uitgeblokke tijd doe ik enkel en alleen, heel gefocust wat er in het blok staat ☐ Elke blok met mentale to do's wissel ik af met 15 min fysieke to do's als pauze. Deze afwisseling geeft veel meer productiviteit, creativiteit, energie & plezier.	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	van _____ u tot _____ u <i>begin dag met creatieve to do:</i>	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR LUNCH:	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR: DINNER	15-30 MIN PAUZE:	Vul in de onderstaande vakken wat je Min 15 min per blok gaat doen, volledig gefocust en zonder andere activiteit (gsm,...): ☐ aandacht geven aan partner, familie, vrienden, kids,...* ☐ doen wat jouw hart doet zingen:* ☐ hulp in huishouden:*	mijn focus tijdens de blokken vandaag was: kon beter ☐ goed ☐ Ik ben mijn lichaam ontspannen blijven voelen sinds basis oef 3, n°2 kon beter ☐ goed ☐ Ik heb vandaag een zo laag mogelijk negativiteits dieet genomen: kon beter ☐ goed ☐ (uitleg 4, n°4) Ik heb mijn nee's en ja's goed bewaard vandaag: kon beter ☐ goed ☐ (uitleg 3, n°4) weinig geoordeeld: kon beter ☐ goed ☐
TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:														
van _____ u tot _____ u <i>begin dag met creatieve to do:</i>	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u														
15-30 MIN PAUZE:	1 UUR LUNCH:	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR: DINNER	15-30 MIN PAUZE:														

VANDAAG BEN IK DANKBAAR VOOR (4, n°5):

Als iets minder lukt, zal ik mezelf NIET beoordelen 'dat ik het niet kan' en opgeven. Ik weet dat als iets minder lukt dat ik juist de kans krijg om bij te sturen om nog iets veel beters te kunnen creëren (mogelijkheden zie **BASIS!!!**). Ik zal die kans dankbaar nemen en alleen daarop focussen).

Ik begrijp dat DE DICIPLINE voor deze checklist GEEN 'MOETEN' TEGEN MIJN ZIN IS, maar de nodige stappen zijn, om wat IK 100% 'WIL' vanuit MIJN VRIJE KEUZE, het snelst te gaan realiseren.

**3. DROMEN IN DE PRAKTIJK 'TO DO' DAGPLANNING****WEEK 2 DONDERDAG****DE 'TO DO'S VAN VANDAAG ZIJN:** (zie p 14):

Welke dienst:

aantal prod.:

€

VINK AAN, VUL IN EN PAS TOE

* Zet nog meer de stroom in gang NAAR JOUW DROOMLEVEN via GEVEN (bovenop je to do's).

1 BASIS !!!	2 TO DO'S VANDAAG	3 RELATEREN (6!)	4 ALERT LEVEN!																									
☐ inzicht 2 herinneren OM, ALLE MOGELIJKHEDEN TE ZIEN ☐ Basisoef 3n°2 naar: -complete voldoening -naar creativiteit -inzicht mogelijkheden ☐ visualiseer p 8,11,12 (4, n°6) ☐ Jetfuel voeding, CD3 ☐ drink 1,5l-2l water (neem fles mee) VOOR VEEL ENERGIE! ☐ GEEF wat plezier doet * aan zoveel mogelijk 6!	☐ Verdeel de bovenstaande TO DO'S over de onderstaande blokken van 2 uren. <table border="1"> <thead> <tr> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>van _____ u tot _____ u <i>begin dag met creatieve to do:</i></td> <td>van _____ u tot _____ u</td> <td>van _____ u tot _____ u</td> <td>van _____ u tot _____ u</td> <td>van _____ u tot _____ u</td> </tr> <tr> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> </tr> <tr> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> <td>1 UUR LUNCH:</td> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> <td>1 UUR: DINNER</td> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> </tr> <tr> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> </tr> </tbody> </table> ☐ Tijdens de uitgeblokke tijd doe ik enkel en alleen, heel gefocust wat er in het blok staat ☐ Elke blok met mentale to do's wissel ik af met 15 min fysieke to do's als pauze. Deze afwisseling geeft veel meer productiviteit, creativiteit, energie & plezier.	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	van _____ u tot _____ u <i>begin dag met creatieve to do:</i>	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	☐	☐	☐	☐	☐	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR LUNCH:	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR: DINNER	15-30 MIN PAUZE:	☐	☐	☐	☐	☐	Vul in de onderstaande vakken wat je Min 15 min per blok gaat doen, volledig gefocust en zonder andere activiteit (gsm,...): ☐ aandacht geven aan partner, familie, vrienden, kids,...* ☐ doen wat jouw hart doet zingen:* ☐ hulp in huishouden:*	mijn focus tijdens de blokken vandaag was: kon beter ☐ goed ☐ Ik ben mijn lichaam ontspannen blijven voelen sinds basis oef: 3n°2 kon beter ☐ goed ☐ Ik heb vandaag een zo laag mogelijk negativiteits dieet genomen: kon beter ☐ goed ☐ (uitleg 4, n°4) Ik heb mijn nee's en ja's goed bewaard vandaag: kon beter ☐ goed ☐ (uitleg 3, n°4) weinig geoordeeld: kon beter ☐ goed ☐
TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:																								
van _____ u tot _____ u <i>begin dag met creatieve to do:</i>	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u																								
☐	☐	☐	☐	☐																								
15-30 MIN PAUZE:	1 UUR LUNCH:	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR: DINNER	15-30 MIN PAUZE:																								
☐	☐	☐	☐	☐																								

VANDAAG BEN IK DANKBAAR VOOR (4, n°5):

Als iets minder lukt, zal ik mezelf NIET beoordelen 'dat ik het niet kan' en opgeven. Ik weet dat als iets minder lukt dat ik juist de kans krijg om bij te sturen om nog iets veel beters te kunnen creëren (mogelijkheden zie **BASIS!!!**). Ik zal die kans dankbaar nemen en alleen daarop focussen).

Ik begrijp dat DE DICIPLINE voor deze checklist GEEN 'MOETEN' TEGEN MIJN ZIN IS, maar de nodige stappen zijn, om wat IK 100% 'WIL' vanuit MIJN VRIJE KEUZE, het snelst te gaan realiseren.



3. DROMEN IN DE PRAKTIJK 'TO DO' DAGPLANNING

WEEK 2 VRIJDAG

DE 'TO DO'S VAN VANDAAG ZIJN: (zie p 14):

Welke dienst:	→	€
aantal prod.:		

VINK AAN, VUL IN EN PAS TOE

* Zet nog meer de stroom in gang NAAR JOUW DROOMLEVEN via GEVEN (bovenop je to do's).

1 BASIS !!!	2 TO DO'S VANDAAG	3 RELATEREN (n°6!)	4 ALERT LEVEN!															
☐ inzicht n°2 herinneren OM, ALLE MOGELIJKHEDEN TE ZIEN ☐ Basisoef n°2 naar: -complete voldoening -naar creativiteit -inzicht mogelijkheden ☐ visualiseer p 8,11,12 (n°4) ☐ Jetfuel voeding, n°3 ☐ drink 1,5l-2l water (neem fles mee) VOOR VEEL ENERGIE! ☐ GEEF wat plezier doet * aan zovelen mogelijk n°6!	☐ Verdeel de bovenstaande TO DO'S over de onderstaande blokken van 2 uren. <table border="1"> <thead> <tr> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>van ____ u tot ____ u begin dag met creatieve to do:</td> <td>van ____ u tot ____ u</td> <td>van ____ u tot ____ u</td> <td>van ____ u tot ____ u</td> <td>van ____ u tot ____ u</td> </tr> <tr> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> <td>1 UUR LUNCH:</td> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> <td>1 UUR: DINNER</td> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> </tr> </tbody> </table> ☐ Tijdens de uitgeblokke tijd doe ik enkel en alleen, heel gefocust wat er in het blok staat ☐ Elke blok met mentale to do's wissel ik af met 15 min fysieke to do's als pauze. Deze afwisseling geeft veel meer productiviteit, creativiteit, energie & plezier.	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	van ____ u tot ____ u begin dag met creatieve to do:	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR LUNCH:	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR: DINNER	15-30 MIN PAUZE:	Vul in de onderstaande vakken wat je Min 15 min per blok gaat doen, volledig gefocust en zonder andere activiteit (gsm,...): ☐ aandacht geven aan partner, familie, vrienden, kids,...* ☐ doen wat jouw hart doet zingen:* ☐ hulp in huishouden:*	mijn focus tijdens de blokken vandaag was: kon beter ☐ goed ☐ Ik ben mijn lichaam ontspannen blijven voelen sinds basis oef n°2 kon beter ☐ goed ☐ Ik heb vandaag een zo laag mogelijk negativiteits dieet genomen: kon beter ☐ goed ☐ (uitleg n°4) Ik heb mijn nee's en ja's goed bewaard vandaag: kon beter ☐ goed ☐ (uitleg n°3, n°4) weinig geoordeeld: kon beter ☐ goed ☐
TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:														
van ____ u tot ____ u begin dag met creatieve to do:	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u														
15-30 MIN PAUZE:	1 UUR LUNCH:	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR: DINNER	15-30 MIN PAUZE:														

VANDAAG BEN IK DANKBAAR VOOR (n°4, n°5):

Als iets minder lukt, zal ik **mezelf NIET beoordelen 'dat ik het niet kan' en opgeven**. Ik weet dat als iets minder lukt dat ik juist de kans krijg om bij te sturen om nog iets veel beters te kunnen creëren (mogelijkheden zie **BASIS!!!**). Ik zal die kans dankbaar nemen en alleen daarop focussen).

Ik begrijp dat **DE DICIPLINE** voor deze checklist **GEEN 'MOETEN' TEGEN MIJN ZIN IS**, maar de nodige stappen zijn, om wat **IK 100% 'WIL'** vanuit **MIJN VRIJE KEUZE**, het snelst te gaan realiseren.

**3. DROMEN IN DE PRAKTIJK 'TO DO' DAGPLANNING****WEEK 2 ZATERDAG****DE 'TO DO'S VAN VANDAAG ZIJN:** (zie p 14):

Welke dienst:

aantal prod.:

€

VINK AAN, VUL IN EN PAS TOE

* Zet nog meer de stroom in gang NAAR JOUW DROOMLEVEN via GEVEN (bovenop je to do's).

1 BASIS !!!	2 TO DO'S VANDAAG	3 RELATEREN (6!)	4 ALERT LEVEN!																									
☐ inzicht 2 herinneren OM, ALLE MOGELIJKHEDEN TE ZIEN ☐ Basisoef 3n°2 naar: -complete voldoening -naar creativiteit -inzicht mogelijkheden ☐ visualiseer p 8,11,12 (4, n°6) ☐ Jetfuel voeding, CD3 ☐ drink 1,5l-2l water (neem fles mee) VOOR VEEL ENERGIE! ☐ GEEF wat plezier doet * aan zoveel mogelijk 6!	☐ Verdeel de bovenstaande TO DO'S over de onderstaande blokken van 2 uren. <table border="1"> <thead> <tr> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>van _____ u tot _____ u <i>begin dag met creatieve to do:</i></td> <td>van _____ u tot _____ u</td> <td>van _____ u tot _____ u</td> <td>van _____ u tot _____ u</td> <td>van _____ u tot _____ u</td> </tr> <tr> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> </tr> <tr> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> <td>1 UUR LUNCH:</td> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> <td>1 UUR: DINNER</td> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> </tr> <tr> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> </tr> </tbody> </table> ☐ Tijdens de uitgeblokke tijd doe ik enkel en alleen, heel gefocust wat er in het blok staat ☐ Elke blok met mentale to do's wissel ik af met 15 min fysieke to do's als pauze. Deze afwisseling geeft veel meer productiviteit, creativiteit, energie & plezier.	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	van _____ u tot _____ u <i>begin dag met creatieve to do:</i>	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	☐	☐	☐	☐	☐	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR LUNCH:	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR: DINNER	15-30 MIN PAUZE:	☐	☐	☐	☐	☐	Vul in de onderstaande vakken wat je Min 15 min per blok gaat doen, volledig gefocust en zonder andere activiteit (gsm,...): ☐ aandacht geven aan partner, familie, vrienden, kids,...* ☐ doen wat jouw hart doet zingen:* ☐ hulp in huishouden:*	mijn focus tijdens de blokken vandaag was: kon beter ☐ goed ☐ Ik ben mijn lichaam ontspannen blijven voelen sinds basis oef: 3n°2 kon beter ☐ goed ☐ Ik heb vandaag een zo laag mogelijk negativiteits dieet genomen: kon beter ☐ goed ☐ (uitleg 4, n°4) Ik heb mijn nee's en ja's goed bewaard vandaag: kon beter ☐ goed ☐ (uitleg 3, n°4) weinig geoordeeld: kon beter ☐ goed ☐
TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:																								
van _____ u tot _____ u <i>begin dag met creatieve to do:</i>	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u																								
☐	☐	☐	☐	☐																								
15-30 MIN PAUZE:	1 UUR LUNCH:	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR: DINNER	15-30 MIN PAUZE:																								
☐	☐	☐	☐	☐																								

VANDAAG BEN IK DANKBAAR VOOR (4, n°5):

Als iets minder lukt, zal ik mezelf NIET beoordelen 'dat ik het niet kan' en opgeven. Ik weet dat als iets minder lukt dat ik juist de kans krijg om bij te sturen om nog iets veel beters te kunnen creëren (mogelijkheden zie **BASIS!!!**). Ik zal die kans dankbaar nemen en alleen daarop focussen).

Ik begrijp dat DE DICIPLINE voor deze checklist GEEN 'MOETEN' TEGEN MIJN ZIN IS, maar de nodige stappen zijn, om wat IK 100% 'WIL' vanuit MIJN VRIJE KEUZE, het snelst te gaan realiseren.

☒ 3. DROMEN IN DE PRAKTIJK

'TO DO' DAGPLANNING

WEEK 3 MAANDAG

☒ DE 'TO DO'S VAN VANDAAG ZIJN: (zie p 14):☒ VINK AAN, VUL IN EN PAS TOE

Welke dienst:	→	€
aantal prod.:		

* Zet nog meer de stroom in gang NAAR JOUW DROOMLEVEN via GEVEN (bovenop je to do's).

1 BASIS !!!	2 TO DO'S VANDAAG	3 RELATEREN (n°6!)	4 ALERT LEVEN!															
☒ inzicht n°2 herinneren OM, ALLE MOGELIJKHEDEN TE ZIEN ☒ Basisoef n°2 naar: -complete voldoening -naar creativiteit -inzicht mogelijkheden ☒ visualiseer p 8,11,12 (n°4) ☒ Jetfuel voeding, n°3 ☒ drink 1,5l-2l water (neem fles mee) VOOR VEEL ENERGIE! ☒ GEEF wat plezier doet * aan zovelen mogelijk n°6!	☒ Verdeel de bovenstaande TO DO'S over de onderstaande blokken van 2 uren. <table border="1"> <thead> <tr> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>van ____ u tot ____ u begin dag met creatieve to do:</td> <td>van ____ u tot ____ u</td> <td>van ____ u tot ____ u</td> <td>van ____ u tot ____ u</td> <td>van ____ u tot ____ u</td> </tr> <tr> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> <td>1 UUR LUNCH:</td> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> <td>1 UUR: DINNER</td> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> </tr> </tbody> </table> ☒ Tijdens de uitgeblokke tijd doe ik enkel en alleen, heel gefocust wat er in het blok staat ☒ Elke blok met mentale to do's wissel ik af met 15 min fysieke to do's als pauze. Deze afwisseling geeft veel meer productiviteit, creativiteit, energie & plezier.	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	van ____ u tot ____ u begin dag met creatieve to do:	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR LUNCH:	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR: DINNER	15-30 MIN PAUZE:	Vul in de onderstaande vakken wat je Min 15 min per blok gaat doen, volledig gefocust en zonder andere activiteit (gsm,...): ☒ aandacht geven aan partner, familie, vrienden, kids,...* ☒ doen wat jouw hart doet zingen:* ☒ hulp in huishouden:*	mijn focus tijdens de blokken vandaag was: kon beter ☒ goed ☒ Ik ben mijn lichaam ontspannen blijven voelen sinds basis oef n°2 kon beter ☒ goed ☒ Ik heb vandaag een zo laag mogelijk negativiteits dieet genomen: kon beter ☒ goed ☒ (uitleg n°4) Ik heb mijn nee's en ja's goed bewaard vandaag: kon beter ☒ goed ☒ (uitleg n°3, n°4) weinig geoordeeld: kon beter ☒ goed ☒
TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:														
van ____ u tot ____ u begin dag met creatieve to do:	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u														
15-30 MIN PAUZE:	1 UUR LUNCH:	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR: DINNER	15-30 MIN PAUZE:														

☒ VANDAAG BEN IK DANKBAAR VOOR (n°4, n°5):☒ Als iets minder lukt, zal ik **mezelf NIET beoordelen 'dat ik het niet kan' en opgeven**. Ik weet dat als iets minder lukt dat ik juist de kans krijg om bij te sturen om nog iets veel beters te kunnen creëren (mogelijkheden zie **BASIS!!!**). Ik zal die kans dankbaar nemen en alleen daarop focussen).☒ Ik begrijp dat **DE DICIPLINE** voor deze checklist **GEEN 'MOETEN' TEGEN MIJN ZIN IS**, maar de nodige stappen zijn, om wat **IK 100% 'WIL'** vanuit **MIJN VRIJE KEUZE**, het snelst te gaan realiseren.

**3. DROMEN IN DE PRAKTIJK****'TO DO' DAGPLANNING****WEEK 3 DINSDAG****DE 'TO DO'S VAN VANDAAG ZIJN:** (zie p 14):

Welke dienst:

aantal prod.:

€

VINK AAN, VUL IN EN PAS TOE

* Zet nog meer de stroom in gang NAAR JOUW DROOMLEVEN via GEVEN (bovenop je to do's).

1 BASIS !!!	2 TO DO'S VANDAAG	3 RELATEREN (6!)	4 ALERT LEVEN!															
☐ inzicht 2 herinneren OM, ALLE MOGELIJKHEDEN TE ZIEN ☐ Basisoef 3n°2 naar: -complete voldoening -naar creativiteit -inzicht mogelijkheden ☐ visualiseer p 8,11,12 (4, n°6) ☐ Jetfuel voeding, CD3 ☐ drink 1,5l-2l water (neem fles mee) VOOR VEEL ENERGIE! ☐ GEEF wat plezier doet * aan zoveel mogelijk 6!	☐ Verdeel de bovenstaande TO DO'S over de onderstaande blokken van 2 uren. <table border="1"> <thead> <tr> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>van _____ u tot _____ u <i>begin dag met creatieve to do:</i></td> <td>van _____ u tot _____ u</td> <td>van _____ u tot _____ u</td> <td>van _____ u tot _____ u</td> <td>van _____ u tot _____ u</td> </tr> <tr> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> <td>1 UUR LUNCH:</td> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> <td>1 UUR: DINNER</td> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> </tr> </tbody> </table> ☐ Tijdens de uitgeblokke tijd doe ik enkel en alleen, heel gefocust wat er in het blok staat ☐ Elke blok met mentale to do's wissel ik af met 15 min fysieke to do's als pauze. Deze afwisseling geeft veel meer productiviteit, creativiteit, energie & plezier.	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	van _____ u tot _____ u <i>begin dag met creatieve to do:</i>	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR LUNCH:	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR: DINNER	15-30 MIN PAUZE:	Vul in de onderstaande vakken wat je Min 15 min per blok gaat doen, volledig gefocust en zonder andere activiteit (gsm,...): ☐ aandacht geven aan partner, familie, vrienden, kids,...* ☐ doen wat jouw hart doet zingen:* ☐ hulp in huishouden:*	mijn focus tijdens de blokken vandaag was: kon beter ☐ goed ☐ Ik ben mijn lichaam ontspannen blijven voelen sinds basis oef: 3n°2 kon beter ☐ goed ☐ Ik heb vandaag een zo laag mogelijk negativiteits dieet genomen: kon beter ☐ goed ☐ (uitleg 4, n°4) Ik heb mijn nee's en ja's goed bewaard vandaag: kon beter ☐ goed ☐ (uitleg 3, n°4) weinig geoordeeld: kon beter ☐ goed ☐
TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:														
van _____ u tot _____ u <i>begin dag met creatieve to do:</i>	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u														
15-30 MIN PAUZE:	1 UUR LUNCH:	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR: DINNER	15-30 MIN PAUZE:														

VANDAAG BEN IK DANKBAAR VOOR (4, n°5):

Als iets minder lukt, zal ik mezelf NIET beoordelen 'dat ik het niet kan' en opgeven. Ik weet dat als iets minder lukt dat ik juist de kans krijg om bij te sturen om nog iets veel beters te kunnen creëren (mogelijkheden zie **BASIS!!!**). Ik zal die kans dankbaar nemen en alleen daarop focussen).

Ik begrijp dat DE DICIPLINE voor deze checklist GEEN 'MOETEN' TEGEN MIJN ZIN IS, maar de nodige stappen zijn, om wat IK 100% 'WIL' vanuit MIJN VRIJE KEUZE, het snelst te gaan realiseren.

**3. DROMEN IN DE PRAKTIJK 'TO DO' DAGPLANNING****WEEK 3 WOENSDAG****DE 'TO DO'S VAN VANDAAG ZIJN:** (zie p 14):

Welke dienst:

aantal prod.:

€

VINK AAN, VUL IN EN PAS TOE

* Zet nog meer de stroom in gang NAAR JOUW DROOMLEVEN via GEVEN (bovenop je to do's).

1 BASIS !!!	2 TO DO'S VANDAAG	3 RELATEREN (6!)	4 ALERT LEVEN!															
☐ inzicht 2 herinneren OM, ALLE MOGELIJKHEDEN TE ZIEN ☐ Basisoef 3n°2 naar: -complete voldoening -naar creativiteit -inzicht mogelijkheden ☐ visualiseer p 8,11,12 (4 n°6) ☐ Jetfuel voeding, 3 ☐ drink 1,5l-2l water (neem fles mee) VOOR VEEL ENERGIE! ☐ GEEF wat plezier doet * aan zovelen mogelijk 6!	☐ Verdeel de bovenstaande TO DO'S over de onderstaande blokken van 2 uren. <table border="1"> <thead> <tr> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>van _____ u tot _____ u <i>begin dag met creatieve to do:</i></td> <td>van _____ u tot _____ u</td> <td>van _____ u tot _____ u</td> <td>van _____ u tot _____ u</td> <td>van _____ u tot _____ u</td> </tr> <tr> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> <td>1 UUR LUNCH:</td> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> <td>1 UUR DINNER:</td> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> </tr> </tbody> </table> ☐ Tijdens de uitgeblokke tijd doe ik enkel en alleen, heel gefocust wat er in het blok staat ☐ Elke blok met mentale to do's wissel ik af met 15 min fysieke to do's als pauze. Deze afwisseling geeft veel meer productiviteit, creativiteit, energie & plezier.	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	van _____ u tot _____ u <i>begin dag met creatieve to do:</i>	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR LUNCH:	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR DINNER:	15-30 MIN PAUZE:	Vul in de onderstaande vakken wat je Min 15 min per blok gaat doen, volledig gefocust en zonder andere activiteit (gsm,...): ☐ aandacht geven aan partner, familie, vrienden, kids,...* ☐ doen wat jouw hart doet zingen:* ☐ hulp in huishouden:*	mijn focus tijdens de blokken vandaag was: kon beter ☐ goed ☐ Ik ben mijn lichaam ontspannen blijven voelen sinds basis oef 3, n°2 kon beter ☐ goed ☐ Ik heb vandaag een zo laag mogelijk negativiteits dieet genomen: kon beter ☐ goed ☐ (uitleg 4, n°4) Ik heb mijn nee's en ja's goed bewaard vandaag: kon beter ☐ goed ☐ (uitleg 3, n°4) weinig geoordeeld: kon beter ☐ goed ☐
TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:														
van _____ u tot _____ u <i>begin dag met creatieve to do:</i>	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u														
15-30 MIN PAUZE:	1 UUR LUNCH:	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR DINNER:	15-30 MIN PAUZE:														

VANDAAG BEN IK DANKBAAR VOOR (4, n°5):

Als iets minder lukt, zal ik mezelf NIET beoordelen 'dat ik het niet kan' en opgeven. Ik weet dat als iets minder lukt dat ik juist de kans krijg om bij te sturen om nog iets veel beters te kunnen creëren (mogelijkheden zie **BASIS!!!**). Ik zal die kans dankbaar nemen en alleen daarop focussen).

Ik begrijp dat DE DICIPLINE voor deze checklist GEEN 'MOETEN' TEGEN MIJN ZIN IS, maar de nodige stappen zijn, om wat IK 100% 'WIL' vanuit MIJN VRIJE KEUZE, het snelst te gaan realiseren.

**3. DROMEN IN DE PRAKTIJK 'TO DO' DAGPLANNING****WEEK 3 DONDERDAG****DE 'TO DO'S VAN VANDAAG ZIJN:** (zie p 14):

Welke dienst:

aantal prod.:

€

VINK AAN, VUL IN EN PAS TOE

* Zet nog meer de stroom in gang NAAR JOUW DROOMLEVEN via GEVEN (bovenop je to do's).

1 BASIS !!!	2 TO DO'S VANDAAG	3 RELATEREN (6!)	4 ALERT LEVEN!																									
☐ inzicht 2 herinneren OM, ALLE MOGELIJKHEDEN TE ZIEN ☐ Basisoef 3n°2 naar: -complete voldoening -naar creativiteit -inzicht mogelijkheden ☐ visualiseer p 8,11,12 (4, n°6) ☐ Jetfuel voeding, CD3 ☐ drink 1,5l-2l water (neem fles mee) VOOR VEEL ENERGIE! ☐ GEEF wat plezier doet * aan zoveel mogelijk 6!	☐ Verdeel de bovenstaande TO DO'S over de onderstaande blokken van 2 uren. <table border="1"> <thead> <tr> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>van _____ u tot _____ u <i>begin dag met creatieve to do:</i></td> <td>van _____ u tot _____ u</td> <td>van _____ u tot _____ u</td> <td>van _____ u tot _____ u</td> <td>van _____ u tot _____ u</td> </tr> <tr> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> </tr> <tr> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> <td>1 UUR LUNCH:</td> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> <td>1 UUR: DINNER</td> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> </tr> <tr> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> </tr> </tbody> </table> ☐ Tijdens de uitgeblokke tijd doe ik enkel en alleen, heel gefocust wat er in het blok staat ☐ Elke blok met mentale to do's wissel ik af met 15 min fysieke to do's als pauze. Deze afwisseling geeft veel meer productiviteit, creativiteit, energie & plezier.	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	van _____ u tot _____ u <i>begin dag met creatieve to do:</i>	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	☐	☐	☐	☐	☐	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR LUNCH:	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR: DINNER	15-30 MIN PAUZE:	☐	☐	☐	☐	☐	Vul in de onderstaande vakken wat je Min 15 min per blok gaat doen, volledig gefocust en zonder andere activiteit (gsm,...): ☐ aandacht geven aan partner, familie, vrienden, kids,...* ☐ doen wat jouw hart doet zingen:* ☐ hulp in huishouden:*	mijn focus tijdens de blokken vandaag was: kon beter ☐ goed ☐ Ik ben mijn lichaam ontspannen blijven voelen sinds basis oef: 3n°2 kon beter ☐ goed ☐ Ik heb vandaag een zo laag mogelijk negativiteits dieet genomen: kon beter ☐ goed ☐ (uitleg 4, n°4) Ik heb mijn nee's en ja's goed bewaard vandaag: kon beter ☐ goed ☐ (uitleg 3, n°4) weinig geoordeeld: kon beter ☐ goed ☐
TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:																								
van _____ u tot _____ u <i>begin dag met creatieve to do:</i>	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u																								
☐	☐	☐	☐	☐																								
15-30 MIN PAUZE:	1 UUR LUNCH:	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR: DINNER	15-30 MIN PAUZE:																								
☐	☐	☐	☐	☐																								

VANDAAG BEN IK DANKBAAR VOOR (4, n°5):

Als iets minder lukt, zal ik mezelf NIET beoordelen 'dat ik het niet kan' en opgeven. Ik weet dat als iets minder lukt dat ik juist de kans krijg om bij te sturen om nog iets veel beters te kunnen creëren (mogelijkheden zie **BASIS!!!**). Ik zal die kans dankbaar nemen en alleen daarop focussen).

Ik begrijp dat DE DICIPLINE voor deze checklist GEEN 'MOETEN' TEGEN MIJN ZIN IS, maar de nodige stappen zijn, om wat IK 100% 'WIL' vanuit MIJN VRIJE KEUZE, het snelst te gaan realiseren.



3. DROMEN IN DE PRAKTIJK 'TO DO' DAGPLANNING

WEEK 3 VRIJDAG

DE 'TO DO'S VAN VANDAAG ZIJN: (zie p 14):

Welke dienst:	→	€
aantal prod.:		

VINK AAN, VUL IN EN PAS TOE

* Zet nog meer de stroom in gang NAAR JOUW DROOMLEVEN via GEVEN (bovenop je to do's).

1 BASIS !!!	2 TO DO'S VANDAAG	3 RELATEREN (n°6!)	4 ALERT LEVEN!															
☐ inzicht n°2 herinneren OM, ALLE MOGELIJKHEDEN TE ZIEN ☐ Basisoef n°2 naar: -complete voldoening -naar creativiteit -inzicht mogelijkheden ☐ visualiseer p 8,11,12 (n°4) ☐ Jetfuel voeding, n°3 ☐ drink 1,5l-2l water (neem fles mee) VOOR VEEL ENERGIE! ☐ GEEF wat plezier doet * aan zovelen mogelijk n°6!	☐ Verdeel de bovenstaande TO DO'S over de onderstaande blokken van 2 uren. <table border="1"> <thead> <tr> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>van ____ u tot ____ u <i>begin dag met creatieve to do:</i></td> <td>van ____ u tot ____ u</td> <td>van ____ u tot ____ u</td> <td>van ____ u tot ____ u</td> <td>van ____ u tot ____ u</td> </tr> <tr> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> <td>1 UUR LUNCH:</td> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> <td>1 UUR DINNER:</td> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> </tr> </tbody> </table> ☐ Tijdens de uitgeblokke tijd doe ik enkel en alleen, heel gefocust wat er in het blok staat ☐ Elke blok met mentale to do's wissel ik af met 15 min fysieke to do's als pauze. Deze afwisseling geeft veel meer productiviteit, creativiteit, energie & plezier.	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	van ____ u tot ____ u <i>begin dag met creatieve to do:</i>	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR LUNCH:	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR DINNER:	15-30 MIN PAUZE:	Vul in de onderstaande vakken wat je Min 15 min per blok gaat doen, volledig gefocust en zonder andere activiteit (gsm,...): ☐ aandacht geven aan partner, familie, vrienden, kids,...* ☐ doen wat jouw hart doet zingen:* ☐ hulp in huishouden:*	mijn focus tijdens de blokken vandaag was: kon beter ☐ goed ☐ Ik ben mijn lichaam ontspannen blijven voelen sinds basis oef n°3, n°2 kon beter ☐ goed ☐ Ik heb vandaag een zo laag mogelijk negativiteits dieet genomen: kon beter ☐ goed ☐ (uitleg n°4, n°4) Ik heb mijn nee's en ja's goed bewaard vandaag: kon beter ☐ goed ☐ (uitleg n°3, n°4) weinig geoordeeld: kon beter ☐ goed ☐
TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:														
van ____ u tot ____ u <i>begin dag met creatieve to do:</i>	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u														
15-30 MIN PAUZE:	1 UUR LUNCH:	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR DINNER:	15-30 MIN PAUZE:														

VANDAAG BEN IK DANKBAAR VOOR (n°4, n°5):

Als iets minder lukt, zal ik **mezelf NIET beoordelen 'dat ik het niet kan' en opgeven**. Ik weet dat als iets minder lukt dat ik juist de kans krijg om bij te sturen om nog iets veel beters te kunnen creëren (mogelijkheden zie **BASIS!!!**). Ik zal die kans dankbaar nemen en alleen daarop focussen).

Ik begrijp dat **DE DICIPLINE** voor deze checklist **GEEN 'MOETEN' TEGEN MIJN ZIN IS**, maar de nodige stappen zijn, om wat **IK 100% 'WIL'** vanuit **MIJN VRIJE KEUZE**, het snelst te gaan realiseren.



☒ 3. DROMEN IN DE PRAKTIJK 'TO DO' DAGPLANNING

WEEK 3 ZATERDAG

☒ DE 'TO DO'S VAN VANDAAG ZIJN: (zie p 14):

Welke dienst:

aantal prod.:



€

☒ **VINK AAN, VUL IN EN PAS TOE**

* Zet nog meer de stroom in gang NAAR JOUW DROOMLEVEN via GEVEN (bovenop je to do's).

1 BASIS !!!	2 TO DO'S VANDAAG	3 RELATEREN (6!)	4 ALERT LEVEN!																									
☒ inzicht 2 herinneren OM, ALLE MOGELIJKHEDEN TE ZIEN ☒ Basisoef 3n°2 naar: -complete voldoening -naar creativiteit -inzicht mogelijkheden ☒ visualiseer p 8,11,12 (4, n°6) ☒ Jetfuel voeding, CD3 ☒ drink 1,5l-2l water (neem fles mee) VOOR VEEL ENERGIE! ☒ GEEF wat plezier doet * aan zoveel mogelijk 6!	☒ Verdeel de bovenstaande TO DO'S over de onderstaande blokken van 2 uren. <table border="1"> <thead> <tr> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>van _____ u tot _____ u <i>begin dag met creatieve to do:</i></td> <td>van _____ u tot _____ u</td> <td>van _____ u tot _____ u</td> <td>van _____ u tot _____ u</td> <td>van _____ u tot _____ u</td> </tr> <tr> <td>☒</td> <td>☒</td> <td>☒</td> <td>☒</td> <td>☒</td> </tr> <tr> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> <td>1 UUR LUNCH:</td> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> <td>1 UUR: DINNER</td> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> </tr> <tr> <td>☒</td> <td>☒</td> <td>☒</td> <td>☒</td> <td>☒</td> </tr> </tbody> </table> ☒ Tijdens de uitgeblokke tijd doe ik enkel en alleen, heel gefocust wat er in het blok staat ☒ Elke blok met mentale to do's wissel ik af met 15 min fysieke to do's als pauze. Deze afwisseling geeft veel meer productiviteit, creativiteit, energie & plezier.	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	van _____ u tot _____ u <i>begin dag met creatieve to do:</i>	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	☒	☒	☒	☒	☒	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR LUNCH:	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR: DINNER	15-30 MIN PAUZE:	☒	☒	☒	☒	☒	Vul in de onderstaande vakken wat je Min 15 min per blok gaat doen, volledig gefocust en zonder andere activiteit (gsm,...): ☒ aandacht geven aan partner, familie, vrienden, kids,...* ☒ doen wat jouw hart doet zingen: * ☒ hulp in huishouden: *	mijn focus tijdens de blokken vandaag was: kon beter ☒ goed ☒ Ik ben mijn lichaam ontspannen blijven voelen sinds basis oef: 3n°2 kon beter ☒ goed ☒ Ik heb vandaag een zo laag mogelijk negativiteits dieet genomen: kon beter ☒ goed ☒ (uitleg 4, n°4) Ik heb mijn nee's en ja's goed bewaard vandaag: kon beter ☒ goed ☒ (uitleg 3, n°4) weinig geoordeeld: kon beter ☒ goed ☒
TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:																								
van _____ u tot _____ u <i>begin dag met creatieve to do:</i>	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u																								
☒	☒	☒	☒	☒																								
15-30 MIN PAUZE:	1 UUR LUNCH:	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR: DINNER	15-30 MIN PAUZE:																								
☒	☒	☒	☒	☒																								

☒ **VANDAAG BEN IK DANKBAAR VOOR** (4, n°5):

☒ Als iets minder lukt, zal ik **mezelf NIET beoordelen 'dat ik het niet kan' en opgeven**. Ik weet dat als iets minder lukt dat ik juist de kans krijg om bij te sturen om nog iets veel beters te kunnen creëren (mogelijkheden zie **BASIS!!!**). Ik zal die kans dankbaar nemen en alleen daarop focussen).

☒ Ik begrijp dat **DE DICIPLINE** voor deze checklist **GEEN 'MOETEN' TEGEN MIJN ZIN IS**, maar de nodige stappen zijn, om wat **IK 100% 'WIL'** vanuit **MIJN VRIJE KEUZE**, het snelst te gaan realiseren.



☒ 3. DROMEN IN DE PRAKTIJK

'TO DO' DAGPLANNING

WEEK 4 MAANDAG

☒ DE 'TO DO'S VAN VANDAAG ZIJN: (zie p 14):

☒ VINK AAN, VUL IN EN PAS TOE

Welke dienst:	→	€
aantal prod.:		

* Zet nog meer de stroom in gang NAAR JOUW DROOMLEVEN via GEVEN (bovenop je to do's).

1 BASIS !!!	2 TO DO'S VANDAAG	3 RELATEREN (n°6!)	4 ALERT LEVEN!															
☒ inzicht n°2 herinneren OM, ALLE MOGELIJKHEDEN TE ZIEN ☒ Basisoef n°2 naar: -complete voldoening -naar creativiteit -inzicht mogelijkheden ☒ visualiseer n°4 p 8,11,12 (n°6) ☒ Jetfuel voeding, n°3 ☒ drink 1,5l-2l water (neem fles mee) VOOR VEEL ENERGIE! ☒ GEEF wat plezier doet * aan zovelen mogelijk n°6!	☒ Verdeel de bovenstaande TO DO'S over de onderstaande blokken van 2 uren. <table border="1"> <thead> <tr> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>van ____ u tot ____ u <i>begin dag met creatieve to do:</i></td> <td>van ____ u tot ____ u</td> <td>van ____ u tot ____ u</td> <td>van ____ u tot ____ u</td> <td>van ____ u tot ____ u</td> </tr> <tr> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> <td>1 UUR LUNCH:</td> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> <td>1 UUR: DINNER</td> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> </tr> </tbody> </table> ☒ Tijdens de uitgeblokke tijd doe ik enkel en alleen, heel gefocust wat er in het blok staat ☒ Elke blok met mentale to do's wissel ik af met 15 min fysieke to do's als pauze. Deze afwisseling geeft veel meer productiviteit, creativiteit, energie & plezier.	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	van ____ u tot ____ u <i>begin dag met creatieve to do:</i>	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR LUNCH:	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR: DINNER	15-30 MIN PAUZE:	Vul in de onderstaande vakken wat je Min 15 min per blok gaat doen, volledig gefocust en zonder andere activiteit (gsm,...): ☒ aandacht geven aan partner, familie, vrienden, kids,...* ☒ doen wat jouw hart doet zingen:* ☒ hulp in huishouden:*	mijn focus tijdens de blokken vandaag was: kon beter ☒ goed ☒ Ik ben mijn lichaam ontspannen blijven voelen sinds basis oef n°3, n°2 kon beter ☒ goed ☒ Ik heb vandaag een zo laag mogelijk negativiteits dieet genomen: kon beter ☒ goed ☒ (uitleg n°4, n°4) Ik heb mijn nee's en ja's goed bewaard vandaag: kon beter ☒ goed ☒ (uitleg n°3, n°4) weinig geoordeeld: kon beter ☒ goed ☒
TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:														
van ____ u tot ____ u <i>begin dag met creatieve to do:</i>	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u														
15-30 MIN PAUZE:	1 UUR LUNCH:	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR: DINNER	15-30 MIN PAUZE:														

☒ **VANDAAG BEN IK DANKBAAR VOOR** (n°4, n°5):

☒ Als iets minder lukt, zal ik **mezelf NIET beoordelen 'dat ik het niet kan' en opgeven**. Ik weet dat als iets minder lukt dat ik juist de kans krijg om bij te sturen om nog iets veel beters te kunnen creëren (mogelijkheden zie **BASIS!!!**). Ik zal die kans dankbaar nemen en alleen daarop focussen).

☒ Ik begrijp dat **DE DICIPLINE** voor deze checklist **GEEN 'MOETEN' TEGEN MIJN ZIN IS**, maar de nodige stappen zijn, om wat **IK 100% 'WIL'** vanuit **MIJN VRIJE KEUZE**, het snelst te gaan realiseren.



☒ 3. DROMEN IN DE PRAKTIJK

'TO DO' DAGPLANNING

WEEK 4 DINSDAG

☒ DE 'TO DO'S VAN VANDAAG ZIJN: (zie p 14):

☒ VINK AAN, VUL IN EN PAS TOE

Welke dienst:	→	€
aantal prod.:		

* Zet nog meer de stroom in gang NAAR JOUW DROOMLEVEN via GEVEN (bovenop je to do's).

1 BASIS !!!	2 TO DO'S VANDAAG	3 RELATEREN (6!)	4 ALERT LEVEN!																									
☒ inzicht 2 herinneren OM, ALLE MOGELIJKHEDEN TE ZIEN ☒ Basisoef 3n°2 naar: -complete voldoening -naar creativiteit -inzicht mogelijkheden ☒ visualiseer p 8,11,12 (4, n°6) ☒ Jetfuel voeding, CD3 ☒ drink 1,5l-2l water (neem fles mee) VOOR VEEL ENERGIE! ☒ GEEF wat plezier doet * aan zoveel mogelijk 6!	☒ Verdeel de bovenstaande TO DO'S over de onderstaande blokken van 2 uren. <table border="1"> <thead> <tr> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>van _____ u tot _____ u <i>begin dag met creatieve to do:</i></td> <td>van _____ u tot _____ u</td> <td>van _____ u tot _____ u</td> <td>van _____ u tot _____ u</td> <td>van _____ u tot _____ u</td> </tr> <tr> <td>☒</td> <td>☒</td> <td>☒</td> <td>☒</td> <td>☒</td> </tr> <tr> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> <td>1 UUR LUNCH:</td> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> <td>1 UUR: DINNER</td> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> </tr> <tr> <td>☒</td> <td>☒</td> <td>☒</td> <td>☒</td> <td>☒</td> </tr> </tbody> </table> ☒ Tijdens de uitgeblokke tijd doe ik enkel en alleen, heel gefocust wat er in het blok staat ☒ Elke blok met mentale to do's wissel ik af met 15 min fysieke to do's als pauze. Deze afwisseling geeft veel meer productiviteit, creativiteit, energie & plezier.	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	van _____ u tot _____ u <i>begin dag met creatieve to do:</i>	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	☒	☒	☒	☒	☒	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR LUNCH:	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR: DINNER	15-30 MIN PAUZE:	☒	☒	☒	☒	☒	Vul in de onderstaande vakken wat je Min 15 min per blok gaat doen, volledig gefocust en zonder andere activiteit (gsm,...): ☒ aandacht geven aan partner, familie, vrienden, kids,...* ☒ doen wat jouw hart doet zingen:* ☒ hulp in huishouden:*	mijn focus tijdens de blokken vandaag was: kon beter ☒ goed ☒ Ik ben mijn lichaam ontspannen blijven voelen sinds basis oef: 3n°2 kon beter ☒ goed ☒ Ik heb vandaag een zo laag mogelijk negativiteits dieet genomen: kon beter ☒ goed ☒ (uitleg 4, n°4) Ik heb mijn nee's en ja's goed bewaard vandaag: kon beter ☒ goed ☒ (uitleg 3, n°4) weinig geoordeeld: kon beter ☒ goed ☒
TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:																								
van _____ u tot _____ u <i>begin dag met creatieve to do:</i>	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u																								
☒	☒	☒	☒	☒																								
15-30 MIN PAUZE:	1 UUR LUNCH:	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR: DINNER	15-30 MIN PAUZE:																								
☒	☒	☒	☒	☒																								

☒ **VANDAAG BEN IK DANKBAAR VOOR** (4, n°5):

☒ Als iets minder lukt, zal ik **mezelf NIET beoordelen 'dat ik het niet kan' en opgeven**. Ik weet dat als iets minder lukt dat ik juist de kans krijg om bij te sturen om nog iets veel beters te kunnen creëren (mogelijkheden zie **BASIS!!!**). Ik zal die kans dankbaar nemen en alleen daarop focussen).

☒ Ik begrijp dat **DE DICIPLINE** voor deze checklist **GEEN 'MOETEN' TEGEN MIJN ZIN IS**, maar de nodige stappen zijn, om wat **IK 100% 'WIL'** vanuit **MIJN VRIJE KEUZE**, het snelst te gaan realiseren.

**3. DROMEN IN DE PRAKTIJK 'TO DO' DAGPLANNING****WEEK 4 WOENSDAG****DE 'TO DO'S VAN VANDAAG ZIJN:** (zie p 14):

Welke dienst:

aantal prod.:

€

VINK AAN, VUL IN EN PAS TOE

* Zet nog meer de stroom in gang NAAR JOUW DROOMLEVEN via GEVEN (bovenop je to do's).

1 BASIS !!!	2 TO DO'S VANDAAG	3 RELATEREN (6!)	4 ALERT LEVEN!															
☐ inzicht 2 herinneren OM, ALLE MOGELIJKHEDEN TE ZIEN ☐ Basisoef 3n°2 naar: -complete voldoening -naar creativiteit -inzicht mogelijkheden ☐ visualiseer p 8,11,12 (4 n°6) ☐ Jetfuel voeding, 3 ☐ drink 1,5l-2l water (neem fles mee) VOOR VEEL ENERGIE! ☐ GEEF wat plezier doet * aan zovelen mogelijk 6!	☐ Verdeel de bovenstaande TO DO'S over de onderstaande blokken van 2 uren. <table border="1"> <thead> <tr> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>van ____ u tot ____ u begin dag met creatieve to do:</td> <td>van ____ u tot ____ u</td> <td>van ____ u tot ____ u</td> <td>van ____ u tot ____ u</td> <td>van ____ u tot ____ u</td> </tr> <tr> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> <td>1 UUR LUNCH:</td> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> <td>1 UUR: DINNER</td> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> </tr> </tbody> </table> ☐ Tijdens de uitgeblokke tijd doe ik enkel en alleen, heel gefocust wat er in het blok staat ☐ Elke blok met mentale to do's wissel ik af met 15 min fysieke to do's als pauze. Deze afwisseling geeft veel meer productiviteit, creativiteit, energie & plezier.	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	van ____ u tot ____ u begin dag met creatieve to do:	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR LUNCH:	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR: DINNER	15-30 MIN PAUZE:	Vul in de onderstaande vakken wat je Min 15 min per blok gaat doen, volledig gefocust en zonder andere activiteit (gsm,...): ☐ aandacht geven aan partner, familie, vrienden, kids,...* ☐ doen wat jouw hart doet zingen:* ☐ hulp in huishouden:*	mijn focus tijdens de blokken vandaag was: kon beter ☐ goed ☐ Ik ben mijn lichaam ontspannen blijven voelen sinds basis oef 3, n°2 kon beter ☐ goed ☐ Ik heb vandaag een zo laag mogelijk negativiteits dieet genomen: kon beter ☐ goed ☐ (uitleg 4, n°4) Ik heb mijn nee's en ja's goed bewaard vandaag: kon beter ☐ goed ☐ (uitleg 3, n°4) weinig geoordeeld: kon beter ☐ goed ☐
TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:														
van ____ u tot ____ u begin dag met creatieve to do:	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u														
15-30 MIN PAUZE:	1 UUR LUNCH:	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR: DINNER	15-30 MIN PAUZE:														

VANDAAG BEN IK DANKBAAR VOOR (4, n°5):

Als iets minder lukt, zal ik mezelf NIET beoordelen 'dat ik het niet kan' en opgeven. Ik weet dat als iets minder lukt dat ik juist de kans krijg om bij te sturen om nog iets veel beters te kunnen creëren (mogelijkheden zie BASIS!!!). Ik zal die kans dankbaar nemen en alleen daarop focussen).

Ik begrijp dat DE DICIPLINE voor deze checklist GEEN 'MOETEN' TEGEN MIJN ZIN IS, maar de nodige stappen zijn, om wat IK 100% 'WIL' vanuit MIJN VRIJE KEUZE, het snelst te gaan realiseren.



☒ 3. DROMEN IN DE PRAKTIJK 'TO DO' DAGPLANNING

WEEK 4 DONDERDAG

☒ DE 'TO DO'S VAN VANDAAG ZIJN: (zie p 14):

Welke dienst:

aantal prod.:



€

☒ **VINK AAN, VUL IN EN PAS TOE**

* Zet nog meer de stroom in gang NAAR JOUW DROOMLEVEN via GEVEN (bovenop je to do's).

1 BASIS !!!	2 TO DO'S VANDAAG	3 RELATEREN (6!)	4 ALERT LEVEN!															
☒ inzicht 2 herinneren OM, ALLE MOGELIJKHEDEN TE ZIEN ☒ Basisoef 3n°2 naar: -complete voldoening -naar creativiteit -inzicht mogelijkheden ☒ visualiseer p 8,11,12 (4, n°6) ☒ Jetfuel voeding, CD3 ☒ drink 1,5l-2l water (neem fles mee) VOOR VEEL ENERGIE! ☒ GEEF wat plezier doet * aan zoveel mogelijk 6!	☒ Verdeel de bovenstaande TO DO'S over de onderstaande blokken van 2 uren. <table border="1"> <thead> <tr> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>van _____ u tot _____ u <i>begin dag met creatieve to do:</i></td> <td>van _____ u tot _____ u</td> <td>van _____ u tot _____ u</td> <td>van _____ u tot _____ u</td> <td>van _____ u tot _____ u</td> </tr> <tr> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> <td>1 UUR LUNCH:</td> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> <td>1 UUR DINNER:</td> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> </tr> </tbody> </table> ☒ Tijdens de uitgeblokke tijd doe ik enkel en alleen, heel gefocust wat er in het blok staat ☒ Elke blok met mentale to do's wissel ik af met 15 min fysieke to do's als pauze. Deze afwisseling geeft veel meer productiviteit, creativiteit, energie & plezier.	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	van _____ u tot _____ u <i>begin dag met creatieve to do:</i>	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR LUNCH:	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR DINNER:	15-30 MIN PAUZE:	Vul in de onderstaande vakken wat je Min 15 min per blok gaat doen, volledig gefocust en zonder andere activiteit (gsm,...): ☒ aandacht geven aan partner, familie, vrienden, kids,...* ☒ doen wat jouw hart doet zingen:* ☒ hulp in huishouden:*	mijn focus tijdens de blokken vandaag was: kon beter ☒ goed ☒ Ik ben mijn lichaam ontspannen blijven voelen sinds basis oef: 3n°2 kon beter ☒ goed ☒ Ik heb vandaag een zo laag mogelijk negativiteits dieet genomen: kon beter ☒ goed ☒ (uitleg 4, n°4) Ik heb mijn nee's en ja's goed bewaard vandaag: kon beter ☒ goed ☒ (uitleg 3, n°4) weinig geoordeeld: kon beter ☒ goed ☒
TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:														
van _____ u tot _____ u <i>begin dag met creatieve to do:</i>	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u														
15-30 MIN PAUZE:	1 UUR LUNCH:	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR DINNER:	15-30 MIN PAUZE:														

☒ **VANDAAG BEN IK DANKBAAR VOOR** (4, n°5):

☒ Als iets minder lukt, zal ik **mezelf NIET beoordelen 'dat ik het niet kan' en opgeven**. Ik weet dat als iets minder lukt dat ik juist de kans krijg om bij te sturen om nog iets veel beters te kunnen creëren (mogelijkheden zie **BASIS!!!**). Ik zal die kans dankbaar nemen en alleen daarop focussen).

☒ Ik begrijp dat **DE DICIPLINE** voor deze checklist **GEEN 'MOETEN' TEGEN MIJN ZIN IS**, maar de nodige stappen zijn, om wat **IK 100% 'WIL'** vanuit **MIJN VRIJE KEUZE**, het snelst te gaan realiseren.



3. DROMEN IN DE PRAKTIJK 'TO DO' DAGPLANNING

WEEK 4 VRIJDAG

DE 'TO DO'S VAN VANDAAG ZIJN: (zie p 14):

Welke dienst:	→	€
aantal prod.:		

VINK AAN, VUL IN EN PAS TOE

* Zet nog meer de stroom in gang NAAR JOUW DROOMLEVEN via GEVEN (bovenop je to do's).

1 BASIS !!!	2 TO DO'S VANDAAG	3 RELATEREN (n°6!)	4 ALERT LEVEN!															
☐ inzicht n°2 herinneren OM, ALLE MOGELIJKHEDEN TE ZIEN ☐ Basisoef n°2 naar: -complete voldoening -naar creativiteit -inzicht mogelijkheden ☐ visualiseer p 8,11,12 (n°4) ☐ Jetfuel voeding, n°3 ☐ drink 1,5l-2l water (neem fles mee) VOOR VEEL ENERGIE! ☐ GEEF wat plezier doet * aan zovelen mogelijk n°6!	☐ Verdeel de bovenstaande TO DO'S over de onderstaande blokken van 2 uren. <table border="1"> <thead> <tr> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>van ____ u tot ____ u <i>begin dag met creatieve to do:</i></td> <td>van ____ u tot ____ u</td> <td>van ____ u tot ____ u</td> <td>van ____ u tot ____ u</td> <td>van ____ u tot ____ u</td> </tr> <tr> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> <td>1 UUR LUNCH:</td> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> <td>1 UUR: DINNER</td> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> </tr> </tbody> </table> ☐ Tijdens de uitgeblokke tijd doe ik enkel en alleen, heel gefocust wat er in het blok staat ☐ Elke blok met mentale to do's wissel ik af met 15 min fysieke to do's als pauze. Deze afwisseling geeft veel meer productiviteit, creativiteit, energie & plezier.	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	van ____ u tot ____ u <i>begin dag met creatieve to do:</i>	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR LUNCH:	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR: DINNER	15-30 MIN PAUZE:	Vul in de onderstaande vakken wat je Min 15 min per blok gaat doen, volledig gefocust en zonder andere activiteit (gsm,...): ☐ aandacht geven aan partner, familie, vrienden, kids,...* ☐ doen wat jouw hart doet zingen:* ☐ hulp in huishouden:*	mijn focus tijdens de blokken vandaag was: kon beter ☐ goed ☐ Ik ben mijn lichaam ontspannen blijven voelen sinds basis oef n°3, n°2 kon beter ☐ goed ☐ Ik heb vandaag een zo laag mogelijk negativiteits dieet genomen: kon beter ☐ goed ☐ (uitleg n°4, n°4) Ik heb mijn nee's en ja's goed bewaard vandaag: kon beter ☐ goed ☐ (uitleg n°3, n°4) weinig geoordeeld: kon beter ☐ goed ☐
TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:														
van ____ u tot ____ u <i>begin dag met creatieve to do:</i>	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u														
15-30 MIN PAUZE:	1 UUR LUNCH:	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR: DINNER	15-30 MIN PAUZE:														

VANDAAG BEN IK DANKBAAR VOOR (n°4, n°5):

Als iets minder lukt, zal ik **mezelf NIET beoordelen 'dat ik het niet kan' en opgeven**. Ik weet dat als iets minder lukt dat ik juist de kans krijg om bij te sturen om nog iets veel beters te kunnen creëren (mogelijkheden zie **BASIS!!!**). Ik zal die kans dankbaar nemen en alleen daarop focussen).

Ik begrijp dat **DE DICIPLINE** voor deze checklist **GEEN 'MOETEN' TEGEN MIJN ZIN IS**, maar de nodige stappen zijn, om wat **IK 100% 'WIL'** vanuit **MIJN VRIJE KEUZE**, het snelst te gaan realiseren.

**3. DROMEN IN DE PRAKTIJK 'TO DO' DAGPLANNING****WEEK 4 ZATERDAG****DE 'TO DO'S VAN VANDAAG ZIJN:** (zie p 14):

Welke dienst:

aantal prod.:

€

VINK AAN, VUL IN EN PAS TOE

* Zet nog meer de stroom in gang NAAR JOUW DROOMLEVEN via GEVEN (bovenop je to do's).

1 BASIS !!!	2 TO DO'S VANDAAG	3 RELATEREN (6!)	4 ALERT LEVEN!															
☐ inzicht 2 herinneren OM, ALLE MOGELIJKHEDEN TE ZIEN ☐ Basisoef 3n°2 naar: -complete voldoening -naar creativiteit -inzicht mogelijkheden ☐ visualiseer p 8,11,12 (4, n°6) ☐ Jetfuel voeding, CD3 ☐ drink 1,5l-2l water (neem fles mee) VOOR VEEL ENERGIE! ☐ GEEF wat plezier doet * aan zoveel mogelijk 6!	☐ Verdeel de bovenstaande TO DO'S over de onderstaande blokken van 2 uren. <table border="1"> <thead> <tr> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>van _____ u tot _____ u <i>begin dag met creatieve to do:</i></td> <td>van _____ u tot _____ u</td> <td>van _____ u tot _____ u</td> <td>van _____ u tot _____ u</td> <td>van _____ u tot _____ u</td> </tr> <tr> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> <td>1 UUR LUNCH:</td> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> <td>1 UUR: DINNER</td> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> </tr> </tbody> </table> ☐ Tijdens de uitgeblokke tijd doe ik enkel en alleen, heel gefocust wat er in het blok staat ☐ Elke blok met mentale to do's wissel ik af met 15 min fysieke to do's als pauze. Deze afwisseling geeft veel meer productiviteit, creativiteit, energie & plezier.	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	van _____ u tot _____ u <i>begin dag met creatieve to do:</i>	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR LUNCH:	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR: DINNER	15-30 MIN PAUZE:	Vul in de onderstaande vakken wat je Min 15 min per blok gaat doen, volledig gefocust en zonder andere activiteit (gsm,...): ☐ aandacht geven aan partner, familie, vrienden, kids,...* ☐ doen wat jouw hart doet zingen:* ☐ hulp in huishouden:*	mijn focus tijdens de blokken vandaag was: kon beter ☐ goed ☐ Ik ben mijn lichaam ontspannen blijven voelen sinds basis oef: 3n°2 kon beter ☐ goed ☐ Ik heb vandaag een zo laag mogelijk negativiteits dieet genomen: kon beter ☐ goed ☐ (uitleg 4, n°4) Ik heb mijn nee's en ja's goed bewaard vandaag: kon beter ☐ goed ☐ (uitleg 3, n°4) weinig geoordeeld: kon beter ☐ goed ☐
TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:														
van _____ u tot _____ u <i>begin dag met creatieve to do:</i>	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u														
15-30 MIN PAUZE:	1 UUR LUNCH:	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR: DINNER	15-30 MIN PAUZE:														

VANDAAG BEN IK DANKBAAR VOOR (4, n°5):

Als iets minder lukt, zal ik mezelf NIET beoordelen 'dat ik het niet kan' en opgeven. Ik weet dat als iets minder lukt dat ik juist de kans krijg om bij te sturen om nog iets veel beters te kunnen creëren (mogelijkheden zie **BASIS!!!**). Ik zal die kans dankbaar nemen en alleen daarop focussen).

Ik begrijp dat DE DICIPLINE voor deze checklist GEEN 'MOETEN' TEGEN MIJN ZIN IS, maar de nodige stappen zijn, om wat IK 100% 'WIL' vanuit MIJN VRIJE KEUZE, het snelst te gaan realiseren.



☒ 3. DROMEN IN DE PRAKTIJK

'TO DO' DAGPLANNING

WEEK 5 MAANDAG

☒ DE 'TO DO'S VAN VANDAAG ZIJN: (zie p 14):

☒ VINK AAN, VUL IN EN PAS TOE

Welke dienst:	→	€
aantal prod.:		

* Zet nog meer de stroom in gang NAAR JOUW DROOMLEVEN via GEVEN (bovenop je to do's).

1 BASIS !!!	2 TO DO'S VANDAAG	3 RELATEREN (n°6!)	4 ALERT LEVEN!															
☒ inzicht n°2 herinneren OM, ALLE MOGELIJKHEDEN TE ZIEN ☒ Basisoef n°2 naar: -complete voldoening -naar creativiteit -inzicht mogelijkheden ☒ visualiseer n°4 p 8,11,12 (n°6) ☒ Jetfuel voeding, n°3 ☒ drink 1,5l-2l water (neem fles mee) VOOR VEEL ENERGIE! ☒ GEEF wat plezier doet * aan zovelen mogelijk n°6!	☒ Verdeel de bovenstaande TO DO'S over de onderstaande blokken van 2 uren. <table border="1"> <thead> <tr> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>van ____ u tot ____ u <i>begin dag met creatieve to do:</i></td> <td>van ____ u tot ____ u</td> <td>van ____ u tot ____ u</td> <td>van ____ u tot ____ u</td> <td>van ____ u tot ____ u</td> </tr> <tr> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> <td>1 UUR LUNCH:</td> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> <td>1 UUR: DINNER</td> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> </tr> </tbody> </table> ☒ Tijdens de uitgeblokke tijd doe ik enkel en alleen, heel gefocust wat er in het blok staat ☒ Elke blok met mentale to do's wissel ik af met 15 min fysieke to do's als pauze. Deze afwisseling geeft veel meer productiviteit, creativiteit, energie & plezier.	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	van ____ u tot ____ u <i>begin dag met creatieve to do:</i>	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR LUNCH:	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR: DINNER	15-30 MIN PAUZE:	Vul in de onderstaande vakken wat je Min 15 min per blok gaat doen, volledig gefocust en zonder andere activiteit (gsm,...): ☒ aandacht geven aan partner, familie, vrienden, kids,...* ☒ doen wat jouw hart doet zingen:* ☒ hulp in huishouden:*	mijn focus tijdens de blokken vandaag was: kon beter ☒ goed ☒ Ik ben mijn lichaam ontspannen blijven voelen sinds basis oef n°3, n°2 kon beter ☒ goed ☒ Ik heb vandaag een zo laag mogelijk negativiteits dieet genomen: kon beter ☒ goed ☒ (uitleg n°4, n°4) Ik heb mijn nee's en ja's goed bewaard vandaag: kon beter ☒ goed ☒ (uitleg n°3, n°4) weinig geoordeeld: kon beter ☒ goed ☒
TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:														
van ____ u tot ____ u <i>begin dag met creatieve to do:</i>	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u														
15-30 MIN PAUZE:	1 UUR LUNCH:	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR: DINNER	15-30 MIN PAUZE:														

☒ **VANDAAG BEN IK DANKBAAR VOOR** (n°4, n°5):

☒ Als iets minder lukt, zal ik **mezelf NIET beoordelen 'dat ik het niet kan' en opgeven**. Ik weet dat als iets minder lukt dat ik juist de kans krijg om bij te sturen om nog iets veel beters te kunnen creëren (mogelijkheden zie **BASIS!!!**). Ik zal die kans dankbaar nemen en alleen daarop focussen).

☒ Ik begrijp dat **DE DICIPLINE** voor deze checklist **GEEN 'MOETEN' TEGEN MIJN ZIN IS**, maar de nodige stappen zijn, om wat **IK 100% 'WIL'** vanuit **MIJN VRIJE KEUZE**, het snelst te gaan realiseren.

**3. DROMEN IN DE PRAKTIJK****'TO DO' DAGPLANNING****WEEK 5 DINSDAG****DE 'TO DO'S VAN VANDAAG ZIJN:** (zie p 14):

Welke dienst:

aantal prod.:

€

VINK AAN, VUL IN EN PAS TOE

* Zet nog meer de stroom in gang NAAR JOUW DROOMLEVEN via GEVEN (bovenop je to do's).

1 BASIS !!!	2 TO DO'S VANDAAG	3 RELATEREN (6!)	4 ALERT LEVEN!															
☐ inzicht 2 herinneren OM, ALLE MOGELIJKHEDEN TE ZIEN ☐ Basisoef 3n°2 naar: -complete voldoening -naar creativiteit -inzicht mogelijkheden ☐ visualiseer p 8,11,12 (4, n°6) ☐ Jetfuel voeding, CD3 ☐ drink 1,5l-2l water (neem fles mee) VOOR VEEL ENERGIE! ☐ GEEF wat plezier doet * aan zoveel mogelijk 6!	☐ Verdeel de bovenstaande TO DO'S over de onderstaande blokken van 2 uren. <table border="1"> <thead> <tr> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>van _____ u tot _____ u <i>begin dag met creatieve to do:</i></td> <td>van _____ u tot _____ u</td> <td>van _____ u tot _____ u</td> <td>van _____ u tot _____ u</td> <td>van _____ u tot _____ u</td> </tr> <tr> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> <td>1 UUR LUNCH:</td> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> <td>1 UUR: DINNER</td> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> </tr> </tbody> </table> ☐ Tijdens de uitgeblokke tijd doe ik enkel en alleen, heel gefocust wat er in het blok staat ☐ Elke blok met mentale to do's wissel ik af met 15 min fysieke to do's als pauze. Deze afwisseling geeft veel meer productiviteit, creativiteit, energie & plezier.	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	van _____ u tot _____ u <i>begin dag met creatieve to do:</i>	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR LUNCH:	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR: DINNER	15-30 MIN PAUZE:	Vul in de onderstaande vakken wat je Min 15 min per blok gaat doen, volledig gefocust en zonder andere activiteit (gsm,...): ☐ aandacht geven aan partner, familie, vrienden, kids,...* ☐ doen wat jouw hart doet zingen:* ☐ hulp in huishouden:*	mijn focus tijdens de blokken vandaag was: kon beter ☐ goed ☐ Ik ben mijn lichaam ontspannen blijven voelen sinds basis oef: 3n°2 kon beter ☐ goed ☐ Ik heb vandaag een zo laag mogelijk negativiteits dieet genomen: kon beter ☐ goed ☐ (uitleg 4, n°4) Ik heb mijn nee's en ja's goed bewaard vandaag: kon beter ☐ goed ☐ (uitleg 3, n°4) weinig geoordeeld: kon beter ☐ goed ☐
TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:														
van _____ u tot _____ u <i>begin dag met creatieve to do:</i>	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u														
15-30 MIN PAUZE:	1 UUR LUNCH:	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR: DINNER	15-30 MIN PAUZE:														

VANDAAG BEN IK DANKBAAR VOOR (4, n°5):

Als iets minder lukt, zal ik mezelf NIET beoordelen 'dat ik het niet kan' en opgeven. Ik weet dat als iets minder lukt dat ik juist de kans krijg om bij te sturen om nog iets veel beters te kunnen creëren (mogelijkheden zie **BASIS!!!**). Ik zal die kans dankbaar nemen en alleen daarop focussen).

Ik begrijp dat DE DICIPLINE voor deze checklist GEEN 'MOETEN' TEGEN MIJN ZIN IS, maar de nodige stappen zijn, om wat IK 100% 'WIL' vanuit MIJN VRIJE KEUZE, het snelst te gaan realiseren.



☒ 3. DROMEN IN DE PRAKTIJK 'TO DO' DAGPLANNING

WEEK 5 WOENSDAG

☒ DE 'TO DO'S VAN VANDAAG ZIJN: (zie p 14):

Welke dienst:

aantal prod.:



€

☒ **VINK AAN, VUL IN EN PAS TOE**

* Zet nog meer de stroom in gang NAAR JOUW DROOMLEVEN via GEVEN (bovenop je to do's).

1 BASIS !!!	2 TO DO'S VANDAAG	3 RELATEREN (n°6!)	4 ALERT LEVEN!															
☒ inzicht 2 herinneren OM, ALLE MOGELIJKHEDEN TE ZIEN ☒ Basisoef 3n°2 naar: -complete voldoening -naar creativiteit -inzicht mogelijkheden ☒ visualiseer p 8,11,12 (4 n°6) ☒ Jetfuel voeding, 3 ☒ drink 1,5l-2l water (neem fles mee) VOOR VEEL ENERGIE! ☒ GEEF wat plezier doet * aan zovelen mogelijk 6!	☒ Verdeel de bovenstaande TO DO'S over de onderstaande blokken van 2 uren. <table border="1"> <thead> <tr> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>van _____ u tot _____ u <i>begin dag met creatieve to do:</i></td> <td>van _____ u tot _____ u</td> <td>van _____ u tot _____ u</td> <td>van _____ u tot _____ u</td> <td>van _____ u tot _____ u</td> </tr> <tr> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> <td>1 UUR LUNCH:</td> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> <td>1 UUR: DINNER</td> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> </tr> </tbody> </table> ☒ Tijdens de uitgeblokke tijd doe ik enkel en alleen, heel gefocust wat er in het blok staat ☒ Elke blok met mentale to do's wissel ik af met 15 min fysieke to do's als pauze. Deze afwisseling geeft veel meer productiviteit, creativiteit, energie & plezier.	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	van _____ u tot _____ u <i>begin dag met creatieve to do:</i>	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR LUNCH:	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR: DINNER	15-30 MIN PAUZE:	Vul in de onderstaande vakken wat je Min 15 min per blok gaat doen, volledig gefocust en zonder andere activiteit (gsm,...): ☒ aandacht geven aan partner, familie, vrienden, kids,...* ☒ doen wat jouw hart doet zingen:* ☒ hulp in huishouden:*	mijn focus tijdens de blokken vandaag was: kon beter ☒ goed ☒ Ik ben mijn lichaam ontspannen blijven voelen sinds basis oef 3, n°2 kon beter ☒ goed ☒ Ik heb vandaag een zo laag mogelijk negativiteits dieet genomen: kon beter ☒ goed ☒ (uitleg 4, n°4) Ik heb mijn nee's en ja's goed bewaard vandaag: kon beter ☒ goed ☒ (uitleg 3, n°4) weinig geoordeeld: kon beter ☒ goed ☒
TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:														
van _____ u tot _____ u <i>begin dag met creatieve to do:</i>	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u														
15-30 MIN PAUZE:	1 UUR LUNCH:	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR: DINNER	15-30 MIN PAUZE:														

☒ **VANDAAG BEN IK DANKBAAR VOOR** (4, n°5):

☒ Als iets minder lukt, zal ik **mezelf NIET beoordelen 'dat ik het niet kan' en opgeven**. Ik weet dat als iets minder lukt dat ik juist de kans krijg om bij te sturen om nog iets veel beters te kunnen creëren (mogelijkheden zie **BASIS!!!**). Ik zal die kans dankbaar nemen en alleen daarop focussen).

☒ Ik begrijp dat **DE DICIPLINE** voor deze checklist **GEEN 'MOETEN' TEGEN MIJN ZIN IS**, maar de nodige stappen zijn, om wat **IK 100% 'WIL'** vanuit **MIJN VRIJE KEUZE**, het snelst te gaan realiseren.



☒ 3. DROMEN IN DE PRAKTIJK 'TO DO' DAGPLANNING

WEEK 5 DONDERDAG

☒ DE 'TO DO'S VAN VANDAAG ZIJN: (zie p 14):

Welke dienst:

aantal prod.:

€

☒ **VINK AAN, VUL IN EN PAS TOE**

* Zet nog meer de stroom in gang NAAR JOUW DROOMLEVEN via GEVEN (bovenop je to do's).

1 BASIS !!!	2 TO DO'S VANDAAG	3 RELATEREN (6!)	4 ALERT LEVEN!															
☒ inzicht 2 herinneren OM, ALLE MOGELIJKHEDEN TE ZIEN ☒ Basisoef 3n°2 naar: -complete voldoening -naar creativiteit -inzicht mogelijkheden ☒ visualiseer p 8,11,12 (4, n°6) ☒ Jetfuel voeding, CD3 ☒ drink 1,5l-2l water (neem fles mee) VOOR VEEL ENERGIE! ☒ GEEF wat plezier doet * aan zoveel mogelijk 6!	☒ Verdeel de bovenstaande TO DO'S over de onderstaande blokken van 2 uren. <table border="1"> <thead> <tr> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>van _____ u tot _____ u <i>begin dag met creatieve to do:</i></td> <td>van _____ u tot _____ u</td> <td>van _____ u tot _____ u</td> <td>van _____ u tot _____ u</td> <td>van _____ u tot _____ u</td> </tr> <tr> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> <td>1 UUR LUNCH:</td> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> <td>1 UUR DINNER:</td> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> </tr> </tbody> </table> ☒ Tijdens de uitgeblokke tijd doe ik enkel en alleen, heel gefocust wat er in het blok staat ☒ Elke blok met mentale to do's wissel ik af met 15 min fysieke to do's als pauze. Deze afwisseling geeft veel meer productiviteit, creativiteit, energie & plezier.	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	van _____ u tot _____ u <i>begin dag met creatieve to do:</i>	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR LUNCH:	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR DINNER:	15-30 MIN PAUZE:	Vul in de onderstaande vakken wat je Min 15 min per blok gaat doen, volledig gefocust en zonder andere activiteit (gsm,...): ☒ aandacht geven aan partner, familie, vrienden, kids,...* ☒ doen wat jouw hart doet zingen:* ☒ hulp in huishouden:*	mijn focus tijdens de blokken vandaag was: kon beter ☒ goed ☒ Ik ben mijn lichaam ontspannen blijven voelen sinds basis oef: 3n°2 kon beter ☒ goed ☒ Ik heb vandaag een zo laag mogelijk negativiteits dieet genomen: kon beter ☒ goed ☒ (uitleg 4, n°4) Ik heb mijn nee's en ja's goed bewaard vandaag: kon beter ☒ goed ☒ (uitleg 3, n°4) weinig geoordeeld: kon beter ☒ goed ☒
TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:														
van _____ u tot _____ u <i>begin dag met creatieve to do:</i>	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u														
15-30 MIN PAUZE:	1 UUR LUNCH:	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR DINNER:	15-30 MIN PAUZE:														

☒ **VANDAAG BEN IK DANKBAAR VOOR** (4, n°5):

☒ Als iets minder lukt, zal ik **mezelf NIET beoordelen 'dat ik het niet kan' en opgeven**. Ik weet dat als iets minder lukt dat ik juist de kans krijg om bij te sturen om nog iets veel beters te kunnen creëren (mogelijkheden zie **BASIS!!!**). Ik zal die kans dankbaar nemen en alleen daarop focussen).

☒ Ik begrijp dat **DE DICIPLINE** voor deze checklist **GEEN 'MOETEN' TEGEN MIJN ZIN IS**, maar de nodige stappen zijn, om wat **IK 100% 'WIL'** vanuit **MIJN VRIJE KEUZE**, het snelst te gaan realiseren.



☒ 3. DROMEN IN DE PRAKTIJK 'TO DO' DAGPLANNING

WEEK 5 VRIJDAG

☒ DE 'TO DO'S VAN VANDAAG ZIJN: (zie p 14):

Welke dienst:	→	€
aantal prod.:		

☒ **VINK AAN, VUL IN EN PAS TOE**

* Zet nog meer de stroom in gang NAAR JOUW DROOMLEVEN via GEVEN (bovenop je to do's).

1 BASIS !!!	2 TO DO'S VANDAAG	3 RELATEREN (n°6!)	4 ALERT LEVEN!															
☒ inzicht 2 herinneren OM, ALLE MOGELIJKHEDEN TE ZIEN ☒ Basisoef 3n°2 naar: -complete voldoening -naar creativiteit -inzicht mogelijkheden ☒ visualiseer p 8,11,12 (4 n°6) ☒ Jetfuel voeding, 3 ☒ drink 1,5l-2l water (neem fles mee) VOOR VEEL ENERGIE! ☒ GEEF wat plezier doet * aan zovelen mogelijk 6!	☒ Verdeel de bovenstaande TO DO'S over de onderstaande blokken van 2 uren. <table border="1"> <thead> <tr> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>van ____ u tot ____ u <i>begin dag met creatieve to do:</i></td> <td>van ____ u tot ____ u</td> <td>van ____ u tot ____ u</td> <td>van ____ u tot ____ u</td> <td>van ____ u tot ____ u</td> </tr> <tr> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> <td>1 UUR LUNCH:</td> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> <td>1 UUR: DINNER</td> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> </tr> </tbody> </table> ☒ Tijdens de uitgeblokke tijd doe ik enkel en alleen, heel gefocust wat er in het blok staat ☒ Elke blok met mentale to do's wissel ik af met 15 min fysieke to do's als pauze. Deze afwisseling geeft veel meer productiviteit, creativiteit, energie & plezier.	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	van ____ u tot ____ u <i>begin dag met creatieve to do:</i>	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR LUNCH:	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR: DINNER	15-30 MIN PAUZE:	Vul in de onderstaande vakken wat je Min 15 min per blok gaat doen, volledig gefocust en zonder andere activiteit (gsm,...): ☒ aandacht geven aan partner, familie, vrienden, kids,...* ☒ doen wat jouw hart doet zingen:* ☒ hulp in huishouden:*	mijn focus tijdens de blokken vandaag was: kon beter ☒ goed ☒ Ik ben mijn lichaam ontspannen blijven voelen sinds basis oef 3, n°2 kon beter ☒ goed ☒ Ik heb vandaag een zo laag mogelijk negativiteits dieet genomen: kon beter ☒ goed ☒ (uitleg 4, n°4) Ik heb mijn nee's en ja's goed bewaard vandaag: kon beter ☒ goed ☒ (uitleg 3, n°4) weinig geoordeeld: kon beter ☒ goed ☒
TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:														
van ____ u tot ____ u <i>begin dag met creatieve to do:</i>	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u														
15-30 MIN PAUZE:	1 UUR LUNCH:	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR: DINNER	15-30 MIN PAUZE:														

☒ **VANDAAG BEN IK DANKBAAR VOOR** (4, n°5):

☒ Als iets minder lukt, zal ik **mezelf NIET beoordelen 'dat ik het niet kan' en opgeven**. Ik weet dat als iets minder lukt dat ik juist de kans krijg om bij te sturen om nog iets veel beters te kunnen creëren (mogelijkheden zie **BASIS!!!**). Ik zal die kans dankbaar nemen en alleen daarop focussen).

☒ Ik begrijp dat **DE DICIPLINE** voor deze checklist **GEEN 'MOETEN' TEGEN MIJN ZIN IS**, maar de nodige stappen zijn, om wat **IK 100% 'WIL'** vanuit **MIJN VRIJE KEUZE**, het snelst te gaan realiseren.

**3. DROMEN IN DE PRAKTIJK 'TO DO' DAGPLANNING****WEEK 5 ZATERDAG****DE 'TO DO'S VAN VANDAAG ZIJN:** (zie p 14):

Welke dienst:

aantal prod.:

€

VINK AAN, VUL IN EN PAS TOE

* Zet nog meer de stroom in gang NAAR JOUW DROOMLEVEN via GEVEN (bovenop je to do's).

1 BASIS !!!	2 TO DO'S VANDAAG	3 RELATEREN (6!)	4 ALERT LEVEN!																									
☐ inzicht 2 herinneren OM, ALLE MOGELIJKHEDEN TE ZIEN ☐ Basisoef 3n°2 naar: -complete voldoening -naar creativiteit -inzicht mogelijkheden ☐ visualiseer p 8,11,12 (4, n°6) ☐ Jetfuel voeding, CD3 ☐ drink 1,5l-2l water (neem fles mee) VOOR VEEL ENERGIE! ☐ GEEF wat plezier doet * aan zoveel mogelijk 6!	☐ Verdeel de bovenstaande TO DO'S over de onderstaande blokken van 2 uren. <table border="1"> <thead> <tr> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>van _____ u tot _____ u <i>begin dag met creatieve to do:</i></td> <td>van _____ u tot _____ u</td> <td>van _____ u tot _____ u</td> <td>van _____ u tot _____ u</td> <td>van _____ u tot _____ u</td> </tr> <tr> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> </tr> <tr> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> <td>1 UUR LUNCH:</td> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> <td>1 UUR: DINNER</td> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> </tr> <tr> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> </tr> </tbody> </table> ☐ Tijdens de uitgeblokke tijd doe ik enkel en alleen, heel gefocust wat er in het blok staat ☐ Elke blok met mentale to do's wissel ik af met 15 min fysieke to do's als pauze. Deze afwisseling geeft veel meer productiviteit, creativiteit, energie & plezier.	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	van _____ u tot _____ u <i>begin dag met creatieve to do:</i>	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	☐	☐	☐	☐	☐	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR LUNCH:	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR: DINNER	15-30 MIN PAUZE:	☐	☐	☐	☐	☐	Vul in de onderstaande vakken wat je Min 15 min per blok gaat doen, volledig gefocust en zonder andere activiteit (gsm,...): ☐ aandacht geven aan partner, familie, vrienden, kids,...* ☐ doen wat jouw hart doet zingen:* ☐ hulp in huishouden:*	mijn focus tijdens de blokken vandaag was: kon beter ☐ goed ☐ Ik ben mijn lichaam ontspannen blijven voelen sinds basis oef: 3n°2 kon beter ☐ goed ☐ Ik heb vandaag een zo laag mogelijk negativiteits dieet genomen: kon beter ☐ goed ☐ (uitleg 4, n°4) Ik heb mijn nee's en ja's goed bewaard vandaag: kon beter ☐ goed ☐ (uitleg 3, n°4) weinig geoordeeld: kon beter ☐ goed ☐
TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:																								
van _____ u tot _____ u <i>begin dag met creatieve to do:</i>	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u																								
☐	☐	☐	☐	☐																								
15-30 MIN PAUZE:	1 UUR LUNCH:	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR: DINNER	15-30 MIN PAUZE:																								
☐	☐	☐	☐	☐																								

VANDAAG BEN IK DANKBAAR VOOR (4, n°5):

Als iets minder lukt, zal ik mezelf NIET beoordelen 'dat ik het niet kan' en opgeven. Ik weet dat als iets minder lukt dat ik juist de kans krijg om bij te sturen om nog iets veel beters te kunnen creëren (mogelijkheden zie **BASIS!!!**). Ik zal die kans dankbaar nemen en alleen daarop focussen).

Ik begrijp dat DE DICIPLINE voor deze checklist GEEN 'MOETEN' TEGEN MIJN ZIN IS, maar de nodige stappen zijn, om wat IK 100% 'WIL' vanuit MIJN VRIJE KEUZE, het snelst te gaan realiseren.



3. DROMEN IN DE PRAKTIJK

'TO DO' DAGPLANNING

WEEK 6 MAANDAG

DE 'TO DO'S VAN VANDAAG ZIJN: (zie p 14):

Welke dienst:

aantal prod.:



€

VINK AAN, VUL IN EN PAS TOE

* Zet nog meer de stroom in gang NAAR JOUW DROOMLEVEN via GEVEN (bovenop je to do's).

1 BASIS !!!	2 TO DO'S VANDAAG	3 RELATEREN (6!)	4 ALERT LEVEN!															
☐ inzicht 2 herinneren OM, ALLE MOGELIJKHEDEN TE ZIEN ☐ Basisoef 3n°2 naar: -complete voldoening -naar creativiteit -inzicht mogelijkheden ☐ visualiseer p 8,11,12 (4 n°6) ☐ Jetfuel voeding, 3 ☐ drink 1,5l-2l water (neem fles mee) VOOR VEEL ENERGIE! ☐ GEEF wat plezier doet * aan zovelen mogelijk 6!	☐ Verdeel de bovenstaande TO DO'S over de onderstaande blokken van 2 uren. <table border="1"> <thead> <tr> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>van ____ u tot ____ u begin dag met creatieve to do:</td> <td>van ____ u tot ____ u</td> <td>van ____ u tot ____ u</td> <td>van ____ u tot ____ u</td> <td>van ____ u tot ____ u</td> </tr> <tr> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> <td>1 UUR LUNCH:</td> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> <td>1 UUR: DINNER</td> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> </tr> </tbody> </table> ☐ Tijdens de uitgeblokke tijd doe ik enkel en alleen, heel gefocust wat er in het blok staat ☐ Elke blok met mentale to do's wissel ik af met 15 min fysieke to do's als pauze. Deze afwisseling geeft veel meer productiviteit, creativiteit, energie & plezier.	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	van ____ u tot ____ u begin dag met creatieve to do:	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR LUNCH:	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR: DINNER	15-30 MIN PAUZE:	Vul in de onderstaande vakken wat je Min 15 min per blok gaat doen, volledig gefocust en zonder andere activiteit (gsm,...): ☐ aandacht geven aan partner, familie, vrienden, kids,...* ☐ doen wat jouw hart doet zingen:* ☐ hulp in huishouden:*	mijn focus tijdens de blokken vandaag was: kon beter ☐ goed ☐ Ik ben mijn lichaam ontspannen blijven voelen sinds basis oef 3, n°2 kon beter ☐ goed ☐ Ik heb vandaag een zo laag mogelijk negativiteits dieet genomen: kon beter ☐ goed ☐ (uitleg 4, n°4) Ik heb mijn nee's en ja's goed bewaard vandaag: kon beter ☐ goed ☐ (uitleg 3, n°4) weinig geoordeeld: kon beter ☐ goed ☐
TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:														
van ____ u tot ____ u begin dag met creatieve to do:	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u														
15-30 MIN PAUZE:	1 UUR LUNCH:	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR: DINNER	15-30 MIN PAUZE:														

VANDAAG BEN IK DANKBAAR VOOR (4, n°5):

Als iets minder lukt, zal ik **mezelf NIET beoordelen 'dat ik het niet kan' en opgeven**. Ik weet dat als iets minder lukt dat ik juist de kans krijg om bij te sturen om nog iets veel beters te kunnen creëren (mogelijkheden zie **BASIS!!!**). Ik zal die kans dankbaar nemen en alleen daarop focussen).

Ik begrijp dat **DE DICIPLINE** voor deze checklist **GEEN 'MOETEN' TEGEN MIJN ZIN IS**, maar de nodige stappen zijn, om wat **IK 100% 'WIL'** vanuit **MIJN VRIJE KEUZE**, het snelst te gaan realiseren.



☒ 3. DROMEN IN DE PRAKTIJK

'TO DO' DAGPLANNING

WEEK 6 DINSDAG

☒ DE 'TO DO'S VAN VANDAAG ZIJN: (zie p 14):

Welke dienst:

aantal prod.:



€

☒ **VINK AAN, VUL IN EN PAS TOE**

* Zet nog meer de stroom in gang NAAR JOUW DROOMLEVEN via GEVEN (bovenop je to do's).

1 BASIS !!!	2 TO DO'S VANDAAG	3 RELATEREN (6!)	4 ALERT LEVEN!																									
☒ inzicht 2 herinneren OM, ALLE MOGELIJKHEDEN TE ZIEN ☒ Basisoef 3n°2 naar: -complete voldoening -naar creativiteit -inzicht mogelijkheden ☒ visualiseer p 8,11,12 (4, n°6) ☒ Jetfuel voeding, CD3 ☒ drink 1,5l-2l water (neem fles mee) VOOR VEEL ENERGIE! ☒ GEEF wat plezier doet * aan zoveel mogelijk 6!	☒ Verdeel de bovenstaande TO DO'S over de onderstaande blokken van 2 uren. <table border="1"> <thead> <tr> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>van _____ u tot _____ u <i>begin dag met creatieve to do:</i></td> <td>van _____ u tot _____ u</td> <td>van _____ u tot _____ u</td> <td>van _____ u tot _____ u</td> <td>van _____ u tot _____ u</td> </tr> <tr> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> </tr> <tr> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> <td>1 UUR LUNCH:</td> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> <td>1 UUR: DINNER</td> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> </tr> <tr> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> </tr> </tbody> </table> ☐ Tijdens de uitgeblokke tijd doe ik enkel en alleen, heel gefocust wat er in het blok staat ☐ Elke blok met mentale to do's wissel ik af met 15 min fysieke to do's als pauze. Deze afwisseling geeft veel meer productiviteit, creativiteit, energie & plezier.	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	van _____ u tot _____ u <i>begin dag met creatieve to do:</i>	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	☐	☐	☐	☐	☐	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR LUNCH:	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR: DINNER	15-30 MIN PAUZE:	☐	☐	☐	☐	☐	Vul in de onderstaande vakken wat je Min 15 min per blok gaat doen, volledig gefocust en zonder andere activiteit (gsm,...): ☒ aandacht geven aan partner, familie, vrienden, kids,...* ☒ doen wat jouw hart doet zingen:* ☒ hulp in huishouden:*	mijn focus tijdens de blokken vandaag was: kon beter ☐ goed ☒ Ik ben mijn lichaam ontspannen blijven voelen sinds basis oef: 3n°2 kon beter ☐ goed ☒ Ik heb vandaag een zo laag mogelijk negativiteits dieet genomen: kon beter ☐ goed ☒ (uitleg 4, n°4) Ik heb mijn nee's en ja's goed bewaard vandaag: kon beter ☐ goed ☒ (uitleg 3, n°4) weinig geoordeeld: kon beter ☐ goed ☒
TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:																								
van _____ u tot _____ u <i>begin dag met creatieve to do:</i>	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u																								
☐	☐	☐	☐	☐																								
15-30 MIN PAUZE:	1 UUR LUNCH:	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR: DINNER	15-30 MIN PAUZE:																								
☐	☐	☐	☐	☐																								

☒ **VANDAAG BEN IK DANKBAAR VOOR** (4, n°5):

☒ Als iets minder lukt, zal ik **mezelf NIET beoordelen 'dat ik het niet kan' en opgeven**. Ik weet dat als iets minder lukt dat ik juist de kans krijg om bij te sturen om nog iets veel beters te kunnen creëren (mogelijkheden zie **BASIS!!!**). Ik zal die kans dankbaar nemen en alleen daarop focussen).

☒ Ik begrijp dat **DE DICIPLINE** voor deze checklist **GEEN 'MOETEN' TEGEN MIJN ZIN IS**, maar de nodige stappen zijn, om wat **IK 100% 'WIL'** vanuit **MIJN VRIJE KEUZE**, het snelst te gaan realiseren.



3. DROMEN IN DE PRAKTIJK 'TO DO' DAGPLANNING

WEEK 6 WOENSDAG

DE 'TO DO'S VAN VANDAAG ZIJN: (zie p 14):

Welke dienst:

aantal prod.:

€

VINK AAN, VUL IN EN PAS TOE

* Zet nog meer de stroom in gang NAAR JOUW DROOMLEVEN via GEVEN (bovenop je to do's).

1 BASIS !!!	2 TO DO'S VANDAAG	3 RELATEREN (6!)	4 ALERT LEVEN!															
☐ inzicht 2 herinneren OM, ALLE MOGELIJKHEDEN TE ZIEN ☐ Basisoef 3n°2 naar: -complete voldoening -naar creativiteit -inzicht mogelijkheden ☐ visualiseer p 8,11,12 (4 n°6) ☐ Jetfuel voeding, 3 ☐ drink 1,5l-2l water (neem fles mee) VOOR VEEL ENERGIE! ☐ GEEF wat plezier doet * aan zovelen mogelijk 6!	☐ Verdeel de bovenstaande TO DO'S over de onderstaande blokken van 2 uren. <table border="1"> <thead> <tr> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>van ____ u tot ____ u <i>begin dag met creatieve to do:</i></td> <td>van ____ u tot ____ u</td> <td>van ____ u tot ____ u</td> <td>van ____ u tot ____ u</td> <td>van ____ u tot ____ u</td> </tr> <tr> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> <td>1 UUR LUNCH:</td> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> <td>1 UUR: DINNER</td> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> </tr> </tbody> </table> ☐ Tijdens de uitgeblokke tijd doe ik enkel en alleen, heel gefocust wat er in het blok staat ☐ Elke blok met mentale to do's wissel ik af met 15 min fysieke to do's als pauze. Deze afwisseling geeft veel meer productiviteit, creativiteit, energie & plezier.	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	van ____ u tot ____ u <i>begin dag met creatieve to do:</i>	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR LUNCH:	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR: DINNER	15-30 MIN PAUZE:	Vul in de onderstaande vakken wat je Min 15 min per blok gaat doen, volledig gefocust en zonder andere activiteit (gsm,...): ☐ aandacht geven aan partner, familie, vrienden, kids,...* ☐ doen wat jouw hart doet zingen:* ☐ hulp in huishouden:*	mijn focus tijdens de blokken vandaag was: kon beter ☐ goed ☐ Ik ben mijn lichaam ontspannen blijven voelen sinds basis oef 3, n°2 kon beter ☐ goed ☐ Ik heb vandaag een zo laag mogelijk negativiteits dieet genomen: kon beter ☐ goed ☐ (uitleg 4, n°4) Ik heb mijn nee's en ja's goed bewaard vandaag: kon beter ☐ goed ☐ (uitleg 3, n°4) weinig geoordeeld: kon beter ☐ goed ☐
TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:														
van ____ u tot ____ u <i>begin dag met creatieve to do:</i>	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u														
15-30 MIN PAUZE:	1 UUR LUNCH:	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR: DINNER	15-30 MIN PAUZE:														

VANDAAG BEN IK DANKBAAR VOOR (4, n°5):

Als iets minder lukt, zal ik **mezelf NIET beoordelen 'dat ik het niet kan' en opgeven**. Ik weet dat als iets minder lukt dat ik juist de kans krijg om bij te sturen om nog iets veel beters te kunnen creëren (mogelijkheden zie **BASIS!!!**). Ik zal die kans dankbaar nemen en alleen daarop focussen).

Ik begrijp dat **DE DICIPLINE** voor deze checklist **GEEN 'MOETEN' TEGEN MIJN ZIN IS**, maar de nodige stappen zijn, om wat **IK 100% 'WIL'** vanuit **MIJN VRIJE KEUZE**, het snelst te gaan realiseren.



☒ 3. DROMEN IN DE PRAKTIJK 'TO DO' DAGPLANNING

WEEK 6 DONDERDAG

☒ DE 'TO DO'S VAN VANDAAG ZIJN: (zie p 14):

Welke dienst:

aantal prod.:



€

☒ **VINK AAN, VUL IN EN PAS TOE**

* Zet nog meer de stroom in gang NAAR JOUW DROOMLEVEN via GEVEN (bovenop je to do's).

1 BASIS !!!	2 TO DO'S VANDAAG	3 RELATEREN (6!)	4 ALERT LEVEN!																									
☒ inzicht 2 herinneren OM, ALLE MOGELIJKHEDEN TE ZIEN ☒ Basisoef 3n°2 naar: -complete voldoening -naar creativiteit -inzicht mogelijkheden ☒ visualiseer p 8,11,12 (4, n°6) ☒ Jetfuel voeding, CD3 ☒ drink 1,5l-2l water (neem fles mee) VOOR VEEL ENERGIE! ☒ GEEF wat plezier doet * aan zoveel mogelijk 6!	☒ Verdeel de bovenstaande TO DO'S over de onderstaande blokken van 2 uren. <table border="1"> <thead> <tr> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>van _____ u tot _____ u <i>begin dag met creatieve to do:</i></td> <td>van _____ u tot _____ u</td> <td>van _____ u tot _____ u</td> <td>van _____ u tot _____ u</td> <td>van _____ u tot _____ u</td> </tr> <tr> <td>☒</td> <td>☒</td> <td>☒</td> <td>☒</td> <td>☒</td> </tr> <tr> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> <td>1 UUR LUNCH:</td> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> <td>1 UUR DINNER:</td> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> </tr> <tr> <td>☒</td> <td>☒</td> <td>☒</td> <td>☒</td> <td>☒</td> </tr> </tbody> </table> ☒ Tijdens de uitgeblokke tijd doe ik enkel en alleen, heel gefocust wat er in het blok staat ☒ Elke blok met mentale to do's wissel ik af met 15 min fysieke to do's als pauze. Deze afwisseling geeft veel meer productiviteit, creativiteit, energie & plezier.	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	van _____ u tot _____ u <i>begin dag met creatieve to do:</i>	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	☒	☒	☒	☒	☒	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR LUNCH:	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR DINNER:	15-30 MIN PAUZE:	☒	☒	☒	☒	☒	Vul in de onderstaande vakken wat je Min 15 min per blok gaat doen, volledig gefocust en zonder andere activiteit (gsm,...): ☒ aandacht geven aan partner, familie, vrienden, kids,...* ☒ doen wat jouw hart doet zingen:* ☒ hulp in huishouden:*	mijn focus tijdens de blokken vandaag was: kon beter ☒ goed ☒ Ik ben mijn lichaam ontspannen blijven voelen sinds basis oef: 3n°2 kon beter ☒ goed ☒ Ik heb vandaag een zo laag mogelijk negativiteits dieet genomen: kon beter ☒ goed ☒ (uitleg 4, n°4) Ik heb mijn nee's en ja's goed bewaard vandaag: kon beter ☒ goed ☒ (uitleg 3, n°4) weinig geoordeeld: kon beter ☒ goed ☒
TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:																								
van _____ u tot _____ u <i>begin dag met creatieve to do:</i>	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u																								
☒	☒	☒	☒	☒																								
15-30 MIN PAUZE:	1 UUR LUNCH:	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR DINNER:	15-30 MIN PAUZE:																								
☒	☒	☒	☒	☒																								

☒ **VANDAAG BEN IK DANKBAAR VOOR** (4, n°5):

☒ Als iets minder lukt, zal ik **mezelf NIET beoordelen 'dat ik het niet kan' en opgeven**. Ik weet dat als iets minder lukt dat ik juist de kans krijg om bij te sturen om nog iets veel beters te kunnen creëren (mogelijkheden zie **BASIS!!!**). Ik zal die kans dankbaar nemen en alleen daarop focussen).

☒ Ik begrijp dat **DE DICIPLINE** voor deze checklist **GEEN 'MOETEN' TEGEN MIJN ZIN IS**, maar de nodige stappen zijn, om wat **IK 100% 'WIL'** vanuit **MIJN VRIJE KEUZE**, het snelst te gaan realiseren.

**3. DROMEN IN DE PRAKTIJK 'TO DO' DAGPLANNING****WEEK 6 VRIJDAG****DE 'TO DO'S VAN VANDAAG ZIJN:** (zie p 14):

Welke dienst:

aantal prod.:



€

VINK AAN, VUL IN EN PAS TOE

* Zet nog meer de stroom in gang NAAR JOUW DROOMLEVEN via GEVEN (bovenop je to do's).

1 BASIS !!!	2 TO DO'S VANDAAG	3 RELATEREN (n°6!)	4 ALERT LEVEN!															
☐ inzicht n°2 herinneren OM, ALLE MOGELIJKHEDEN TE ZIEN ☐ Basisoef n°2 naar: -complete voldoening -naar creativiteit -inzicht mogelijkheden ☐ visualiseer p 8,11,12 (n°4) ☐ Jetfuel voeding, n°3 ☐ drink 1,5l-2l water (neem fles mee) VOOR VEEL ENERGIE! ☐ GEEF wat plezier doet * aan zovelen mogelijk n°6!	☐ Verdeel de bovenstaande TO DO'S over de onderstaande blokken van 2 uren. <table border="1"> <thead> <tr> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>van ____ u tot ____ u begin dag met creatieve to do:</td> <td>van ____ u tot ____ u</td> <td>van ____ u tot ____ u</td> <td>van ____ u tot ____ u</td> <td>van ____ u tot ____ u</td> </tr> <tr> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> <td>1 UUR LUNCH:</td> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> <td>1 UUR: DINNER</td> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> </tr> </tbody> </table> ☐ Tijdens de uitgeblokke tijd doe ik enkel en alleen, heel gefocust wat er in het blok staat ☐ Elke blok met mentale to do's wissel ik af met 15 min fysieke to do's als pauze. Deze afwisseling geeft veel meer productiviteit, creativiteit, energie & plezier.	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	van ____ u tot ____ u begin dag met creatieve to do:	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR LUNCH:	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR: DINNER	15-30 MIN PAUZE:	Vul in de onderstaande vakken wat je Min 15 min per blok gaat doen, volledig gefocust en zonder andere activiteit (gsm,...): ☐ aandacht geven aan partner, familie, vrienden, kids,...* ☐ doen wat jouw hart doet zingen:* ☐ hulp in huishouden:*	mijn focus tijdens de blokken vandaag was: kon beter ☐ goed ☐ Ik ben mijn lichaam ontspannen blijven voelen sinds basis oef n°2 kon beter ☐ goed ☐ Ik heb vandaag een zo laag mogelijk negativiteits dieet genomen: kon beter ☐ goed ☐ (uitleg n°4) Ik heb mijn nee's en ja's goed bewaard vandaag: kon beter ☐ goed ☐ (uitleg n°3, n°4) weinig geoordeeld: kon beter ☐ goed ☐
TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:														
van ____ u tot ____ u begin dag met creatieve to do:	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u														
15-30 MIN PAUZE:	1 UUR LUNCH:	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR: DINNER	15-30 MIN PAUZE:														

VANDAAG BEN IK DANKBAAR VOOR (n°4, n°5):

Als iets minder lukt, zal ik mezelf NIET beoordelen 'dat ik het niet kan' en opgeven. Ik weet dat als iets minder lukt dat ik juist de kans krijg om bij te sturen om nog iets veel beters te kunnen creëren (mogelijkheden zie BASIS!!!). Ik zal die kans dankbaar nemen en alleen daarop focussen).

Ik begrijp dat DE DICIPLINE voor deze checklist GEEN 'MOETEN' TEGEN MIJN ZIN IS, maar de nodige stappen zijn, om wat IK 100% 'WIL' vanuit MIJN VRIJE KEUZE, het snelst te gaan realiseren.

**3. DROMEN IN DE PRAKTIJK 'TO DO' DAGPLANNING****WEEK 6 ZATERDAG****DE 'TO DO'S VAN VANDAAG ZIJN:** (zie p 14):

Welke dienst:

aantal prod.:

€

VINK AAN, VUL IN EN PAS TOE

* Zet nog meer de stroom in gang NAAR JOUW DROOMLEVEN via GEVEN (bovenop je to do's).

1 BASIS !!!	2 TO DO'S VANDAAG	3 RELATEREN (6!)	4 ALERT LEVEN!																									
☐ inzicht 2 herinneren OM, ALLE MOGELIJKHEDEN TE ZIEN ☐ Basisoef 3n°2 naar: -complete voldoening -naar creativiteit -inzicht mogelijkheden ☐ visualiseer p 8,11,12 (4, n°6) ☐ Jetfuel voeding, CD3 ☐ drink 1,5l-2l water (neem fles mee) VOOR VEEL ENERGIE! ☐ GEEF wat plezier doet * aan zoveel mogelijk 6!	☐ Verdeel de bovenstaande TO DO'S over de onderstaande blokken van 2 uren. <table border="1"> <thead> <tr> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>van _____ u tot _____ u <i>begin dag met creatieve to do:</i></td> <td>van _____ u tot _____ u</td> <td>van _____ u tot _____ u</td> <td>van _____ u tot _____ u</td> <td>van _____ u tot _____ u</td> </tr> <tr> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> </tr> <tr> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> <td>1 UUR LUNCH:</td> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> <td>1 UUR: DINNER</td> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> </tr> <tr> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> </tr> </tbody> </table> ☐ Tijdens de uitgeblokke tijd doe ik enkel en alleen, heel gefocust wat er in het blok staat ☐ Elke blok met mentale to do's wissel ik af met 15 min fysieke to do's als pauze. Deze afwisseling geeft veel meer productiviteit, creativiteit, energie & plezier.	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	van _____ u tot _____ u <i>begin dag met creatieve to do:</i>	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	☐	☐	☐	☐	☐	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR LUNCH:	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR: DINNER	15-30 MIN PAUZE:	☐	☐	☐	☐	☐	Vul in de onderstaande vakken wat je Min 15 min per blok gaat doen, volledig gefocust en zonder andere activiteit (gsm,...): ☐ aandacht geven aan partner, familie, vrienden, kids,...* ☐ doen wat jouw hart doet zingen:* ☐ hulp in huishouden:*	mijn focus tijdens de blokken vandaag was: kon beter ☐ goed ☐ Ik ben mijn lichaam ontspannen blijven voelen sinds basis oef: 3n°2 kon beter ☐ goed ☐ Ik heb vandaag een zo laag mogelijk negativiteits dieet genomen: kon beter ☐ goed ☐ (uitleg 4, n°4) Ik heb mijn nee's en ja's goed bewaard vandaag: kon beter ☐ goed ☐ (uitleg 3, n°4) weinig geoordeeld: kon beter ☐ goed ☐
TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:																								
van _____ u tot _____ u <i>begin dag met creatieve to do:</i>	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u																								
☐	☐	☐	☐	☐																								
15-30 MIN PAUZE:	1 UUR LUNCH:	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR: DINNER	15-30 MIN PAUZE:																								
☐	☐	☐	☐	☐																								

VANDAAG BEN IK DANKBAAR VOOR (4, n°5):

Als iets minder lukt, zal ik mezelf NIET beoordelen 'dat ik het niet kan' en opgeven. Ik weet dat als iets minder lukt dat ik juist de kans krijg om bij te sturen om nog iets veel beters te kunnen creëren (mogelijkheden zie **BASIS!!!**). Ik zal die kans dankbaar nemen en alleen daarop focussen).

Ik begrijp dat DE DICIPLINE voor deze checklist GEEN 'MOETEN' TEGEN MIJN ZIN IS, maar de nodige stappen zijn, om wat IK 100% 'WIL' vanuit MIJN VRIJE KEUZE, het snelst te gaan realiseren.



☒ 3. DROMEN IN DE PRAKTIJK

'TO DO' DAGPLANNING

WEEK 7 MAANDAG

☒ DE 'TO DO'S VAN VANDAAG ZIJN: (zie p 14):

☒ VINK AAN, VUL IN EN PAS TOE

Welke dienst:	→	€
aantal prod.:		

* Zet nog meer de stroom in gang NAAR JOUW DROOMLEVEN via GEVEN (bovenop je to do's).

1 BASIS !!!	2 TO DO'S VANDAAG	3 RELATEREN (n°6!)	4 ALERT LEVEN!															
☒ inzicht 2 herinneren OM, ALLE MOGELIJKHEDEN TE ZIEN ☒ Basisoef 3n°2 naar: -complete voldoening -naar creativiteit -inzicht mogelijkheden ☒ visualiseer p 8,11,12 (4 n°6) ☒ Jetfuel voeding, 3 ☒ drink 1,5l-2l water (neem fles mee) VOOR VEEL ENERGIE! ☒ GEEF wat plezier doet * aan zovelen mogelijk 6!	☒ Verdeel de bovenstaande TO DO'S over de onderstaande blokken van 2 uren. <table border="1"> <thead> <tr> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>van _____ u tot _____ u <i>begin dag met creatieve to do:</i></td> <td>van _____ u tot _____ u</td> <td>van _____ u tot _____ u</td> <td>van _____ u tot _____ u</td> <td>van _____ u tot _____ u</td> </tr> <tr> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> <td>1 UUR LUNCH:</td> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> <td>1 UUR DINNER:</td> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> </tr> </tbody> </table> ☒ Tijdens de uitgeblokke tijd doe ik enkel en alleen, heel gefocust wat er in het blok staat ☒ Elke blok met mentale to do's wissel ik af met 15 min fysieke to do's als pauze. Deze afwisseling geeft veel meer productiviteit, creativiteit, energie & plezier.	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	van _____ u tot _____ u <i>begin dag met creatieve to do:</i>	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR LUNCH:	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR DINNER:	15-30 MIN PAUZE:	Vul in de onderstaande vakken wat je Min 15 min per blok gaat doen, volledig gefocust en zonder andere activiteit (gsm,...): ☒ aandacht geven aan partner, familie, vrienden, kids,...* ☒ doen wat jouw hart doet zingen:* ☒ hulp in huishouden:*	mijn focus tijdens de blokken vandaag was: kon beter ☒ goed ☒ Ik ben mijn lichaam ontspannen blijven voelen sinds basis oef 3, n°2 kon beter ☒ goed ☒ Ik heb vandaag een zo laag mogelijk negativiteits dieet genomen: kon beter ☒ goed ☒ (uitleg 4, n°4) Ik heb mijn nee's en ja's goed bewaard vandaag: kon beter ☒ goed ☒ (uitleg 3, n°4) weinig geoordeeld: kon beter ☒ goed ☒
TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:														
van _____ u tot _____ u <i>begin dag met creatieve to do:</i>	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u														
15-30 MIN PAUZE:	1 UUR LUNCH:	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR DINNER:	15-30 MIN PAUZE:														

☒ **VANDAAG BEN IK DANKBAAR VOOR** (4, n°5):

☒ Als iets minder lukt, zal ik **mezelf NIET beoordelen 'dat ik het niet kan' en opgeven**. Ik weet dat als iets minder lukt dat ik juist de kans krijg om bij te sturen om nog iets veel beters te kunnen creëren (mogelijkheden zie **BASIS!!!**). Ik zal die kans dankbaar nemen en alleen daarop focussen).

☒ Ik begrijp dat **DE DICIPLINE** voor deze checklist **GEEN 'MOETEN' TEGEN MIJN ZIN IS**, maar de nodige stappen zijn, om wat **IK 100% 'WIL'** vanuit **MIJN VRIJE KEUZE**, het snelst te gaan realiseren.

☒ 3. DROMEN IN DE PRAKTIJK

'TO DO' DAGPLANNING

WEEK 7 DINSDAG

☒ DE 'TO DO'S VAN VANDAAG ZIJN: (zie p 14):☒ VINK AAN, VUL IN EN PAS TOE

Welke dienst:	→	€
aantal prod.:		

* Zet nog meer de stroom in gang NAAR JOUW DROOMLEVEN via GEVEN (bovenop je to do's).

1 BASIS !!!	2 TO DO'S VANDAAG	3 RELATEREN (6!)	4 ALERT LEVEN!															
☒ inzicht 2 herinneren OM, ALLE MOGELIJKHEDEN TE ZIEN ☒ Basisoef 3n°2 naar: -complete voldoening -naar creativiteit -inzicht mogelijkheden ☒ visualiseer p 8,11,12 (4, n°6) ☒ Jetfuel voeding, CD3 ☒ drink 1,5l-2l water (neem fles mee) VOOR VEEL ENERGIE! ☒ GEEF wat plezier doet * aan zoveel mogelijk 6!	☒ Verdeel de bovenstaande TO DO'S over de onderstaande blokken van 2 uren. <table border="1"> <thead> <tr> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>van _____ u tot _____ u <i>begin dag met creatieve to do:</i></td> <td>van _____ u tot _____ u</td> <td>van _____ u tot _____ u</td> <td>van _____ u tot _____ u</td> <td>van _____ u tot _____ u</td> </tr> <tr> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> <td>1 UUR LUNCH:</td> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> <td>1 UUR: DINNER</td> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> </tr> </tbody> </table> ☒ Tijdens de uitgeblokke tijd doe ik enkel en alleen, heel gefocust wat er in het blok staat ☒ Elke blok met mentale to do's wissel ik af met 15 min fysieke to do's als pauze. Deze afwisseling geeft veel meer productiviteit, creativiteit, energie & plezier.	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	van _____ u tot _____ u <i>begin dag met creatieve to do:</i>	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR LUNCH:	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR: DINNER	15-30 MIN PAUZE:	Vul in de onderstaande vakken wat je Min 15 min per blok gaat doen, volledig gefocust en zonder andere activiteit (gsm,...): ☒ aandacht geven aan partner, familie, vrienden, kids,...* ☒ doen wat jouw hart doet zingen:* ☒ hulp in huishouden:*	mijn focus tijdens de blokken vandaag was: kon beter ☒ goed ☒ Ik ben mijn lichaam ontspannen blijven voelen sinds basis oef: 3n°2 kon beter ☒ goed ☒ Ik heb vandaag een zo laag mogelijk negativiteits dieet genomen: kon beter ☒ goed ☒ (uitleg 4, n°4) Ik heb mijn nee's en ja's goed bewaard vandaag: kon beter ☒ goed ☒ (uitleg 3, n°4) weinig geoordeeld: kon beter ☒ goed ☒
TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:														
van _____ u tot _____ u <i>begin dag met creatieve to do:</i>	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u														
15-30 MIN PAUZE:	1 UUR LUNCH:	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR: DINNER	15-30 MIN PAUZE:														

☒ VANDAAG BEN IK DANKBAAR VOOR (4, n°5):☒ Als iets minder lukt, zal ik **mezelf NIET beoordelen 'dat ik het niet kan' en opgeven**. Ik weet dat als iets minder lukt dat ik juist de kans krijg om bij te sturen om nog iets veel beters te kunnen creëren (mogelijkheden zie **BASIS!!!**). Ik zal die kans dankbaar nemen en alleen daarop focussen).☒ Ik begrijp dat **DE DICIPLINE** voor deze checklist **GEEN 'MOETEN' TEGEN MIJN ZIN IS**, maar de nodige stappen zijn, om wat **IK 100% 'WIL'** vanuit **MIJN VRIJE KEUZE**, het snelst te gaan realiseren.



3. DROMEN IN DE PRAKTIJK 'TO DO' DAGPLANNING

WEEK 7 WOENSDAG

DE 'TO DO'S VAN VANDAAG ZIJN: (zie p 14):

Welke dienst:

aantal prod.:

€

VINK AAN, VUL IN EN PAS TOE

* Zet nog meer de stroom in gang NAAR JOUW DROOMLEVEN via GEVEN (bovenop je to do's).

1 BASIS !!!	2 TO DO'S VANDAAG	3 RELATEREN (6!)	4 ALERT LEVEN!															
☐ inzicht 2 herinneren OM, ALLE MOGELIJKHEDEN TE ZIEN ☐ Basisoef 3n°2 naar: -complete voldoening -naar creativiteit -inzicht mogelijkheden ☐ visualiseer p 8,11,12 (4 n°6) ☐ Jetfuel voeding, 3 ☐ drink 1,5l-2l water (neem fles mee) VOOR VEEL ENERGIE! ☐ GEEF wat plezier doet * aan zovelen mogelijk 6!	☐ Verdeel de bovenstaande TO DO'S over de onderstaande blokken van 2 uren. <table border="1"> <thead> <tr> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>van ____ u tot ____ u begin dag met creatieve to do:</td> <td>van ____ u tot ____ u</td> <td>van ____ u tot ____ u</td> <td>van ____ u tot ____ u</td> <td>van ____ u tot ____ u</td> </tr> <tr> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> <td>1 UUR LUNCH:</td> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> <td>1 UUR: DINNER</td> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> </tr> </tbody> </table> ☐ Tijdens de uitgeblokke tijd doe ik enkel en alleen, heel gefocust wat er in het blok staat ☐ Elke blok met mentale to do's wissel ik af met 15 min fysieke to do's als pauze. Deze afwisseling geeft veel meer productiviteit, creativiteit, energie & plezier.	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	van ____ u tot ____ u begin dag met creatieve to do:	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR LUNCH:	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR: DINNER	15-30 MIN PAUZE:	Vul in de onderstaande vakken wat je Min 15 min per blok gaat doen, volledig gefocust en zonder andere activiteit (gsm,...): ☐ aandacht geven aan partner, familie, vrienden, kids,...* ☐ doen wat jouw hart doet zingen:* ☐ hulp in huishouden:*	mijn focus tijdens de blokken vandaag was: kon beter ☐ goed ☐ Ik ben mijn lichaam ontspannen blijven voelen sinds basis oef 3, n°2 kon beter ☐ goed ☐ Ik heb vandaag een zo laag mogelijk negativiteits dieet genomen: kon beter ☐ goed ☐ (uitleg 4, n°4) Ik heb mijn nee's en ja's goed bewaard vandaag: kon beter ☐ goed ☐ (uitleg 3, n°4) weinig geoordeeld: kon beter ☐ goed ☐
TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:														
van ____ u tot ____ u begin dag met creatieve to do:	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u														
15-30 MIN PAUZE:	1 UUR LUNCH:	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR: DINNER	15-30 MIN PAUZE:														

VANDAAG BEN IK DANKBAAR VOOR (4, n°5):

Als iets minder lukt, zal ik **mezelf NIET beoordelen 'dat ik het niet kan' en opgeven**. Ik weet dat als iets minder lukt dat ik juist de kans krijg om bij te sturen om nog iets veel beters te kunnen creëren (mogelijkheden zie **BASIS!!!**). Ik zal die kans dankbaar nemen en alleen daarop focussen).

Ik begrijp dat **DE DICIPLINE** voor deze checklist **GEEN 'MOETEN' TEGEN MIJN ZIN IS**, maar de nodige stappen zijn, om wat **IK 100% 'WIL'** vanuit **MIJN VRIJE KEUZE**, het snelst te gaan realiseren.



☒ 3. DROMEN IN DE PRAKTIJK 'TO DO' DAGPLANNING

WEEK 7 DONDERDAG

☒ DE 'TO DO'S VAN VANDAAG ZIJN: (zie p 14):

Welke dienst:

aantal prod.:



€

☒ **VINK AAN, VUL IN EN PAS TOE**

* Zet nog meer de stroom in gang NAAR JOUW DROOMLEVEN via GEVEN (bovenop je to do's).

1 BASIS !!!	2 TO DO'S VANDAAG	3 RELATEREN (6!)	4 ALERT LEVEN!															
☒ inzicht 2 herinneren OM, ALLE MOGELIJKHEDEN TE ZIEN ☒ Basisoef 3n°2 naar: -complete voldoening -naar creativiteit -inzicht mogelijkheden ☒ visualiseer p 8,11,12 (4, n°6) ☒ Jetfuel voeding, CD3 ☒ drink 1,5l-2l water (neem fles mee) VOOR VEEL ENERGIE! ☒ GEEF wat plezier doet * aan zoveel mogelijk 6!	☒ Verdeel de bovenstaande TO DO'S over de onderstaande blokken van 2 uren. <table border="1"> <thead> <tr> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>van _____ u tot _____ u <i>begin dag met creatieve to do:</i></td> <td>van _____ u tot _____ u</td> <td>van _____ u tot _____ u</td> <td>van _____ u tot _____ u</td> <td>van _____ u tot _____ u</td> </tr> <tr> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> <td>1 UUR LUNCH:</td> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> <td>1 UUR: DINNER</td> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> </tr> </tbody> </table> ☒ Tijdens de uitgeblokke tijd doe ik enkel en alleen, heel gefocust wat er in het blok staat ☒ Elke blok met mentale to do's wissel ik af met 15 min fysieke to do's als pauze. Deze afwisseling geeft veel meer productiviteit, creativiteit, energie & plezier.	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	van _____ u tot _____ u <i>begin dag met creatieve to do:</i>	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR LUNCH:	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR: DINNER	15-30 MIN PAUZE:	Vul in de onderstaande vakken wat je Min 15 min per blok gaat doen, volledig gefocust en zonder andere activiteit (gsm,...): ☒ aandacht geven aan partner, familie, vrienden, kids,...* ☒ doen wat jouw hart doet zingen:* ☒ hulp in huishouden:*	mijn focus tijdens de blokken vandaag was: kon beter ☒ goed ☒ Ik ben mijn lichaam ontspannen blijven voelen sinds basis oef: 3n°2 kon beter ☒ goed ☒ Ik heb vandaag een zo laag mogelijk negativiteits dieet genomen: kon beter ☒ goed ☒ (uitleg 4, n°4) Ik heb mijn nee's en ja's goed bewaard vandaag: kon beter ☒ goed ☒ (uitleg 3, n°4) weinig geoordeeld: kon beter ☒ goed ☒
TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:														
van _____ u tot _____ u <i>begin dag met creatieve to do:</i>	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u														
15-30 MIN PAUZE:	1 UUR LUNCH:	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR: DINNER	15-30 MIN PAUZE:														

☒ **VANDAAG BEN IK DANKBAAR VOOR** (4, n°5):

☒ Als iets minder lukt, zal ik **mezelf NIET beoordelen 'dat ik het niet kan' en opgeven**. Ik weet dat als iets minder lukt dat ik juist de kans krijg om bij te sturen om nog iets veel beters te kunnen creëren (mogelijkheden zie **BASIS!!!**). Ik zal die kans dankbaar nemen en alleen daarop focussen).

☒ Ik begrijp dat **DE DICIPLINE** voor deze checklist **GEEN 'MOETEN' TEGEN MIJN ZIN IS**, maar de nodige stappen zijn, om wat **IK 100% 'WIL'** vanuit **MIJN VRIJE KEUZE**, het snelst te gaan realiseren.

**3. DROMEN IN DE PRAKTIJK 'TO DO' DAGPLANNING****WEEK 7 VRIJDAG****DE 'TO DO'S VAN VANDAAG ZIJN:** (zie p 14):

Welke dienst:

aantal prod.:



€

VINK AAN, VUL IN EN PAS TOE

* Zet nog meer de stroom in gang NAAR JOUW DROOMLEVEN via GEVEN (bovenop je to do's).

1 BASIS !!!	2 TO DO'S VANDAAG	3 RELATEREN (n°6!)	4 ALERT LEVEN!															
☐ inzicht n°2 herinneren OM, ALLE MOGELIJKHEDEN TE ZIEN ☐ Basisoef n°2 naar: -complete voldoening -naar creativiteit -inzicht mogelijkheden ☐ visualiseer p 8,11,12 (n°4) ☐ Jetfuel voeding, n°3 ☐ drink 1,5l-2l water (neem fles mee) VOOR VEEL ENERGIE! ☐ GEEF wat plezier doet * aan zovelen mogelijk n°6!	☐ Verdeel de bovenstaande TO DO'S over de onderstaande blokken van 2 uren. <table border="1"> <thead> <tr> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>van ____ u tot ____ u begin dag met creatieve to do:</td> <td>van ____ u tot ____ u</td> <td>van ____ u tot ____ u</td> <td>van ____ u tot ____ u</td> <td>van ____ u tot ____ u</td> </tr> <tr> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> <td>1 UUR LUNCH:</td> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> <td>1 UUR: DINNER</td> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> </tr> </tbody> </table> ☐ Tijdens de uitgeblokke tijd doe ik enkel en alleen, heel gefocust wat er in het blok staat ☐ Elke blok met mentale to do's wissel ik af met 15 min fysieke to do's als pauze. Deze afwisseling geeft veel meer productiviteit, creativiteit, energie & plezier.	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	van ____ u tot ____ u begin dag met creatieve to do:	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR LUNCH:	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR: DINNER	15-30 MIN PAUZE:	Vul in de onderstaande vakken wat je Min 15 min per blok gaat doen, volledig gefocust en zonder andere activiteit (gsm,...): ☐ aandacht geven aan partner, familie, vrienden, kids,...* ☐ doen wat jouw hart doet zingen:* ☐ hulp in huishouden:*	mijn focus tijdens de blokken vandaag was: kon beter ☐ goed ☐ Ik ben mijn lichaam ontspannen blijven voelen sinds basis oef n°2 kon beter ☐ goed ☐ Ik heb vandaag een zo laag mogelijk negativiteits dieet genomen: kon beter ☐ goed ☐ (uitleg n°4) Ik heb mijn nee's en ja's goed bewaard vandaag: kon beter ☐ goed ☐ (uitleg n°3, n°4) weinig geoordeeld: kon beter ☐ goed ☐
TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:														
van ____ u tot ____ u begin dag met creatieve to do:	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u														
15-30 MIN PAUZE:	1 UUR LUNCH:	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR: DINNER	15-30 MIN PAUZE:														

VANDAAG BEN IK DANKBAAR VOOR (n°4, n°5):

Als iets minder lukt, zal ik mezelf NIET beoordelen 'dat ik het niet kan' en opgeven. Ik weet dat als iets minder lukt dat ik juist de kans krijg om bij te sturen om nog iets veel beters te kunnen creëren (mogelijkheden zie BASIS!!!). Ik zal die kans dankbaar nemen en alleen daarop focussen).

Ik begrijp dat DE DICIPLINE voor deze checklist GEEN 'MOETEN' TEGEN MIJN ZIN IS, maar de nodige stappen zijn, om wat IK 100% 'WIL' vanuit MIJN VRIJE KEUZE, het snelst te gaan realiseren.

**3. DROMEN IN DE PRAKTIJK 'TO DO' DAGPLANNING****WEEK 7 ZATERDAG****DE 'TO DO'S VAN VANDAAG ZIJN:** (zie p 14):

Welke dienst:

aantal prod.:

€

VINK AAN, VUL IN EN PAS TOE

* Zet nog meer de stroom in gang NAAR JOUW DROOMLEVEN via GEVEN (bovenop je to do's).

1 BASIS !!!	2 TO DO'S VANDAAG	3 RELATEREN (6!)	4 ALERT LEVEN!															
☐ inzicht 2 herinneren OM, ALLE MOGELIJKHEDEN TE ZIEN ☐ Basisoef 3n°2 naar: -complete voldoening -naar creativiteit -inzicht mogelijkheden ☐ visualiseer p 8,11,12 (4, n°6) ☐ Jetfuel voeding, CD3 ☐ drink 1,5l-2l water (neem fles mee) VOOR VEEL ENERGIE! ☐ GEEF wat plezier doet * aan zoveel mogelijk 6!	☐ Verdeel de bovenstaande TO DO'S over de onderstaande blokken van 2 uren. <table border="1"> <thead> <tr> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>van _____ u tot _____ u <i>begin dag met creatieve to do:</i></td> <td>van _____ u tot _____ u</td> <td>van _____ u tot _____ u</td> <td>van _____ u tot _____ u</td> <td>van _____ u tot _____ u</td> </tr> <tr> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> <td>1 UUR LUNCH:</td> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> <td>1 UUR: DINNER</td> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> </tr> </tbody> </table> ☐ Tijdens de uitgeblokke tijd doe ik enkel en alleen, heel gefocust wat er in het blok staat ☐ Elke blok met mentale to do's wissel ik af met 15 min fysieke to do's als pauze. Deze afwisseling geeft veel meer productiviteit, creativiteit, energie & plezier.	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	van _____ u tot _____ u <i>begin dag met creatieve to do:</i>	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR LUNCH:	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR: DINNER	15-30 MIN PAUZE:	Vul in de onderstaande vakken wat je Min 15 min per blok gaat doen, volledig gefocust en zonder andere activiteit (gsm,...): ☐ aandacht geven aan partner, familie, vrienden, kids,...* ☐ doen wat jouw hart doet zingen:* ☐ hulp in huishouden:*	mijn focus tijdens de blokken vandaag was: kon beter ☐ goed ☐ Ik ben mijn lichaam ontspannen blijven voelen sinds basis oef: 3n°2 kon beter ☐ goed ☐ Ik heb vandaag een zo laag mogelijk negativiteits dieet genomen: kon beter ☐ goed ☐ (uitleg 4, n°4) Ik heb mijn nee's en ja's goed bewaard vandaag: kon beter ☐ goed ☐ (uitleg 3, n°4) weinig geoordeeld: kon beter ☐ goed ☐
TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:														
van _____ u tot _____ u <i>begin dag met creatieve to do:</i>	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u														
15-30 MIN PAUZE:	1 UUR LUNCH:	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR: DINNER	15-30 MIN PAUZE:														

VANDAAG BEN IK DANKBAAR VOOR (4, n°5):

Als iets minder lukt, zal ik mezelf NIET beoordelen 'dat ik het niet kan' en opgeven. Ik weet dat als iets minder lukt dat ik juist de kans krijg om bij te sturen om nog iets veel beters te kunnen creëren (mogelijkheden zie **BASIS!!!**). Ik zal die kans dankbaar nemen en alleen daarop focussen).

Ik begrijp dat DE DICIPLINE voor deze checklist GEEN 'MOETEN' TEGEN MIJN ZIN IS, maar de nodige stappen zijn, om wat IK 100% 'WIL' vanuit MIJN VRIJE KEUZE, het snelst te gaan realiseren.

**3. DROMEN IN DE PRAKTIJK****'TO DO' DAGPLANNING****WEEK 8 MAANDAG****DE 'TO DO'S VAN VANDAAG ZIJN:** (zie p 14):

Welke dienst:

aantal prod.:



€

VINK AAN, VUL IN EN PAS TOE

* Zet nog meer de stroom in gang NAAR JOUW DROOMLEVEN via GEVEN (bovenop je to do's).

1 BASIS !!!	2 TO DO'S VANDAAG	3 RELATEREN (6!)	4 ALERT LEVEN!															
☐ inzicht 2 herinneren OM, ALLE MOGELIJKHEDEN TE ZIEN ☐ Basisoef 3n°2 naar: -complete voldoening -naar creativiteit -inzicht mogelijkheden ☐ visualiseer p 8,11,12 (4 n°6) ☐ Jetfuel voeding, 3 ☐ drink 1,5l-2l water (neem fles mee) VOOR VEEL ENERGIE! ☐ GEEF wat plezier doet * aan zovelen mogelijk 6!	☐ Verdeel de bovenstaande TO DO'S over de onderstaande blokken van 2 uren. <table border="1"> <thead> <tr> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>van _____ u tot _____ u <i>begin dag met creatieve to do:</i></td> <td>van _____ u tot _____ u</td> <td>van _____ u tot _____ u</td> <td>van _____ u tot _____ u</td> <td>van _____ u tot _____ u</td> </tr> <tr> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> <td>1 UUR LUNCH:</td> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> <td>1 UUR DINNER:</td> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> </tr> </tbody> </table> ☐ Tijdens de uitgeblokke tijd doe ik enkel en alleen, heel gefocust wat er in het blok staat ☐ Elke blok met mentale to do's wissel ik af met 15 min fysieke to do's als pauze. Deze afwisseling geeft veel meer productiviteit, creativiteit, energie & plezier.	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	van _____ u tot _____ u <i>begin dag met creatieve to do:</i>	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR LUNCH:	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR DINNER:	15-30 MIN PAUZE:	Vul in de onderstaande vakken wat je Min 15 min per blok gaat doen, volledig gefocust en zonder andere activiteit (gsm,...): ☐ aandacht geven aan partner, familie, vrienden, kids,...* ☐ doen wat jouw hart doet zingen:* ☐ hulp in huishouden:*	mijn focus tijdens de blokken vandaag was: kon beter ☐ goed ☐ Ik ben mijn lichaam ontspannen blijven voelen sinds basis oef 3, n°2 kon beter ☐ goed ☐ Ik heb vandaag een zo laag mogelijk negativiteits dieet genomen: kon beter ☐ goed ☐ (uitleg 4, n°4) Ik heb mijn nee's en ja's goed bewaard vandaag: kon beter ☐ goed ☐ (uitleg 3, n°4) weinig geoordeeld: kon beter ☐ goed ☐
TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:														
van _____ u tot _____ u <i>begin dag met creatieve to do:</i>	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u														
15-30 MIN PAUZE:	1 UUR LUNCH:	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR DINNER:	15-30 MIN PAUZE:														

VANDAAG BEN IK DANKBAAR VOOR (4, n°5):

Als iets minder lukt, zal ik mezelf NIET beoordelen 'dat ik het niet kan' en opgeven. Ik weet dat als iets minder lukt dat ik juist de kans krijg om bij te sturen om nog iets veel beters te kunnen creëren (mogelijkheden zie **BASIS!!!**). Ik zal die kans dankbaar nemen en alleen daarop focussen).

Ik begrijp dat DE DICIPLINE voor deze checklist GEEN 'MOETEN' TEGEN MIJN ZIN IS, maar de nodige stappen zijn, om wat IK 100% 'WIL' vanuit MIJN VRIJE KEUZE, het snelst te gaan realiseren.


☒ **3. DROMEN IN DE PRAKTIJK**
'TO DO' DAGPLANNING
WEEK 8 DINSDAG
☒ **DE 'TO DO'S VAN VANDAAG ZIJN:** (zie p 14):

☒ **VINK AAN, VUL IN EN PAS TOE**

Welke dienst:	➔	€
aantal prod.:		

* Zet nog meer de stroom in gang NAAR JOUW DROOMLEVEN via GEVEN (bovenop je to do's).

1 BASIS !!!	2 TO DO'S VANDAAG	3 RELATEREN (6!)	4 ALERT LEVEN!																									
☒ inzicht 2 herinneren OM, ALLE MOGELIJKHEDEN TE ZIEN ☒ Basisoef 3n°2 naar: -complete voldoening -naar creativiteit -inzicht mogelijkheden ☒ visualiseer p 8,11,12 (4, n°6) ☒ Jetfuel voeding, CD3 ☒ drink 1,5l-2l water (neem fles mee) VOOR VEEL ENERGIE! ☒ GEEF wat plezier doet * aan zoveel mogelijk 6!	☒ Verdeel de bovenstaande TO DO'S over de onderstaande blokken van 2 uren. <table border="1"> <thead> <tr> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>van _____ u tot _____ u <i>begin dag met creatieve to do:</i></td> <td>van _____ u tot _____ u</td> <td>van _____ u tot _____ u</td> <td>van _____ u tot _____ u</td> <td>van _____ u tot _____ u</td> </tr> <tr> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> </tr> <tr> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> <td>1 UUR LUNCH:</td> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> <td>1 UUR: DINNER</td> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> </tr> <tr> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> </tr> </tbody> </table> ☐ Tijdens de uitgeblokke tijd doe ik enkel en alleen, heel gefocust wat er in het blok staat ☐ Elke blok met mentale to do's wissel ik af met 15 min fysieke to do's als pauze. Deze afwisseling geeft veel meer productiviteit, creativiteit, energie & plezier.	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	van _____ u tot _____ u <i>begin dag met creatieve to do:</i>	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	☐	☐	☐	☐	☐	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR LUNCH:	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR: DINNER	15-30 MIN PAUZE:	☐	☐	☐	☐	☐	Vul in de onderstaande vakken wat je Min 15 min per blok gaat doen, volledig gefocust en zonder andere activiteit (gsm,...): ☒ aandacht geven aan partner, familie, vrienden, kids,...* ☒ doen wat jouw hart doet zingen:* ☒ hulp in huishouden:*	mijn focus tijdens de blokken vandaag was: kon beter ☐ goed ☒ Ik ben mijn lichaam ontspannen blijven voelen sinds basis oef: 3n°2 kon beter ☐ goed ☒ Ik heb vandaag een zo laag mogelijk negativiteits dieet genomen: kon beter ☐ goed ☒ (uitleg 4, n°4) Ik heb mijn nee's en ja's goed bewaard vandaag: kon beter ☐ goed ☒ (uitleg 3, n°4) weinig geoordeeld: kon beter ☐ goed ☒
TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:																								
van _____ u tot _____ u <i>begin dag met creatieve to do:</i>	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u																								
☐	☐	☐	☐	☐																								
15-30 MIN PAUZE:	1 UUR LUNCH:	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR: DINNER	15-30 MIN PAUZE:																								
☐	☐	☐	☐	☐																								

☒ **VANDAAG BEN IK DANKBAAR VOOR** (4, n°5):

☒ Als iets minder lukt, zal ik **mezelf NIET beoordelen 'dat ik het niet kan' en opgeven**. Ik weet dat als iets minder lukt dat ik juist de kans krijg om bij te sturen om nog iets veel beters te kunnen creëren (mogelijkheden zie **BASIS!!!**). Ik zal die kans dankbaar nemen en alleen daarop focussen).

☒ Ik begrijp dat **DE DICIPLINE** voor deze checklist **GEEN 'MOETEN' TEGEN MIJN ZIN IS**, maar de nodige stappen zijn, om wat **IK 100% 'WIL'** vanuit **MIJN VRIJE KEUZE**, het snelst te gaan realiseren.



3. DROMEN IN DE PRAKTIJK 'TO DO' DAGPLANNING

WEEK 8 WOENSDAG

DE 'TO DO'S VAN VANDAAG ZIJN: (zie p 14):

Welke dienst:

aantal prod.:



€

VINK AAN, VUL IN EN PAS TOE

* Zet nog meer de stroom in gang NAAR JOUW DROOMLEVEN via GEVEN (bovenop je to do's).

1 BASIS !!!	2 TO DO'S VANDAAG	3 RELATEREN (6!)	4 ALERT LEVEN!															
☐ inzicht 2 herinneren OM, ALLE MOGELIJKHEDEN TE ZIEN ☐ Basisoef 3n°2 naar: -complete voldoening -naar creativiteit -inzicht mogelijkheden ☐ visualiseer p 8,11,12 (4 n°6) ☐ Jetfuel voeding, 3 ☐ drink 1,5l-2l water (neem fles mee) VOOR VEEL ENERGIE! ☐ GEEF wat plezier doet * aan zovelen mogelijk 6!	☐ Verdeel de bovenstaande TO DO'S over de onderstaande blokken van 2 uren. <table border="1"> <thead> <tr> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>van _____ u tot _____ u begin dag met creatieve to do:</td> <td>van _____ u tot _____ u</td> <td>van _____ u tot _____ u</td> <td>van _____ u tot _____ u</td> <td>van _____ u tot _____ u</td> </tr> <tr> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> <td>1 UUR LUNCH:</td> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> <td>1 UUR: DINNER</td> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> </tr> </tbody> </table> ☐ Tijdens de uitgeblokke tijd doe ik enkel en alleen, heel gefocust wat er in het blok staat ☐ Elke blok met mentale to do's wissel ik af met 15 min fysieke to do's als pauze. Deze afwisseling geeft veel meer productiviteit, creativiteit, energie & plezier.	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	van _____ u tot _____ u begin dag met creatieve to do:	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR LUNCH:	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR: DINNER	15-30 MIN PAUZE:	Vul in de onderstaande vakken wat je Min 15 min per blok gaat doen, volledig gefocust en zonder andere activiteit (gsm,...): ☐ aandacht geven aan partner, familie, vrienden, kids,...* ☐ doen wat jouw hart doet zingen:* ☐ hulp in huishouden:*	mijn focus tijdens de blokken vandaag was: kon beter ☐ goed ☐ Ik ben mijn lichaam ontspannen blijven voelen sinds basis oef 3, n°2 kon beter ☐ goed ☐ Ik heb vandaag een zo laag mogelijk negativiteits dieet genomen: kon beter ☐ goed ☐ (uitleg 4, n°4) Ik heb mijn nee's en ja's goed bewaard vandaag: kon beter ☐ goed ☐ (uitleg 3, n°4) weinig geoordeeld: kon beter ☐ goed ☐
TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:														
van _____ u tot _____ u begin dag met creatieve to do:	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u														
15-30 MIN PAUZE:	1 UUR LUNCH:	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR: DINNER	15-30 MIN PAUZE:														

VANDAAG BEN IK DANKBAAR VOOR (4, n°5):

Als iets minder lukt, zal ik **mezelf NIET beoordelen 'dat ik het niet kan' en opgeven**. Ik weet dat als iets minder lukt dat ik juist de kans krijg om bij te sturen om nog iets veel beters te kunnen creëren (mogelijkheden zie **BASIS!!!**). Ik zal die kans dankbaar nemen en alleen daarop focussen).

Ik begrijp dat **DE DICIPLINE** voor deze checklist **GEEN 'MOETEN' TEGEN MIJN ZIN IS**, maar de nodige stappen zijn, om wat **IK 100% 'WIL'** vanuit **MIJN VRIJE KEUZE**, het snelst te gaan realiseren.



☒ 3. DROMEN IN DE PRAKTIJK 'TO DO' DAGPLANNING

WEEK 8 DONDERDAG

☒ DE 'TO DO'S VAN VANDAAG ZIJN: (zie p 14):

Welke dienst:

aantal prod.:



€

☒ **VINK AAN, VUL IN EN PAS TOE**

* Zet nog meer de stroom in gang NAAR JOUW DROOMLEVEN via GEVEN (bovenop je to do's).

1 BASIS !!!	2 TO DO'S VANDAAG	3 RELATEREN (6!)	4 ALERT LEVEN!																									
☒ inzicht 2 herinneren OM, ALLE MOGELIJKHEDEN TE ZIEN ☒ Basisoef 3n°2 naar: -complete voldoening -naar creativiteit -inzicht mogelijkheden ☒ visualiseer p 8,11,12 (4, n°6) ☒ Jetfuel voeding, CD3 ☒ drink 1,5l-2l water (neem fles mee) VOOR VEEL ENERGIE! ☒ GEEF wat plezier doet * aan zoveel mogelijk 6!	☒ Verdeel de bovenstaande TO DO'S over de onderstaande blokken van 2 uren. <table border="1"> <thead> <tr> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>van _____ u tot _____ u <i>begin dag met creatieve to do:</i></td> <td>van _____ u tot _____ u</td> <td>van _____ u tot _____ u</td> <td>van _____ u tot _____ u</td> <td>van _____ u tot _____ u</td> </tr> <tr> <td>☒</td> <td>☒</td> <td>☒</td> <td>☒</td> <td>☒</td> </tr> <tr> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> <td>1 UUR LUNCH:</td> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> <td>1 UUR: DINNER</td> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> </tr> <tr> <td>☒</td> <td>☒</td> <td>☒</td> <td>☒</td> <td>☒</td> </tr> </tbody> </table> ☒ Tijdens de uitgeblokke tijd doe ik enkel en alleen, heel gefocust wat er in het blok staat ☒ Elke blok met mentale to do's wissel ik af met 15 min fysieke to do's als pauze. Deze afwisseling geeft veel meer productiviteit, creativiteit, energie & plezier.	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	van _____ u tot _____ u <i>begin dag met creatieve to do:</i>	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	☒	☒	☒	☒	☒	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR LUNCH:	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR: DINNER	15-30 MIN PAUZE:	☒	☒	☒	☒	☒	Vul in de onderstaande vakken wat je Min 15 min per blok gaat doen, volledig gefocust en zonder andere activiteit (gsm,...): ☒ aandacht geven aan partner, familie, vrienden, kids,...* ☒ doen wat jouw hart doet zingen:* ☒ hulp in huishouden:*	mijn focus tijdens de blokken vandaag was: kon beter ☒ goed ☒ Ik ben mijn lichaam ontspannen blijven voelen sinds basis oef: 3n°2 kon beter ☒ goed ☒ Ik heb vandaag een zo laag mogelijk negativiteits dieet genomen: kon beter ☒ goed ☒ (uitleg 4, n°4) Ik heb mijn nee's en ja's goed bewaard vandaag: kon beter ☒ goed ☒ (uitleg 3, n°4) weinig geoordeeld: kon beter ☒ goed ☒
TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:																								
van _____ u tot _____ u <i>begin dag met creatieve to do:</i>	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u																								
☒	☒	☒	☒	☒																								
15-30 MIN PAUZE:	1 UUR LUNCH:	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR: DINNER	15-30 MIN PAUZE:																								
☒	☒	☒	☒	☒																								

☒ **VANDAAG BEN IK DANKBAAR VOOR** (4, n°5):

☒ Als iets minder lukt, zal ik **mezelf NIET beoordelen 'dat ik het niet kan' en opgeven**. Ik weet dat als iets minder lukt dat ik juist de kans krijg om bij te sturen om nog iets veel beters te kunnen creëren (mogelijkheden zie **BASIS!!!**). Ik zal die kans dankbaar nemen en alleen daarop focussen).

☒ Ik begrijp dat **DE DICIPLINE** voor deze checklist **GEEN 'MOETEN' TEGEN MIJN ZIN IS**, maar de nodige stappen zijn, om wat **IK 100% 'WIL'** vanuit **MIJN VRIJE KEUZE**, het snelst te gaan realiseren.

**3. DROMEN IN DE PRAKTIJK 'TO DO' DAGPLANNING****WEEK 8 VRIJDAG****DE 'TO DO'S VAN VANDAAG ZIJN:** (zie p 14):

Welke dienst:

aantal prod.:



€

VINK AAN, VUL IN EN PAS TOE

* Zet nog meer de stroom in gang NAAR JOUW DROOMLEVEN via GEVEN (bovenop je to do's).

1 BASIS !!!	2 TO DO'S VANDAAG	3 RELATEREN (n°6!)	4 ALERT LEVEN!															
☐ inzicht n°2 herinneren OM, ALLE MOGELIJKHEDEN TE ZIEN ☐ Basisoef n°2 naar: -complete voldoening -naar creativiteit -inzicht mogelijkheden ☐ visualiseer p 8,11,12 (n°4) ☐ Jetfuel voeding, n°3 ☐ drink 1,5l-2l water (neem fles mee) VOOR VEEL ENERGIE! ☐ GEEF wat plezier doet * aan zovelen mogelijk n°6!	☐ Verdeel de bovenstaande TO DO'S over de onderstaande blokken van 2 uren. <table border="1"> <thead> <tr> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>van ____ u tot ____ u begin dag met creatieve to do:</td> <td>van ____ u tot ____ u</td> <td>van ____ u tot ____ u</td> <td>van ____ u tot ____ u</td> <td>van ____ u tot ____ u</td> </tr> <tr> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> <td>1 UUR LUNCH:</td> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> <td>1 UUR: DINNER</td> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> </tr> </tbody> </table> ☐ Tijdens de uitgeblokke tijd doe ik enkel en alleen, heel gefocust wat er in het blok staat ☐ Elke blok met mentale to do's wissel ik af met 15 min fysieke to do's als pauze. Deze afwisseling geeft veel meer productiviteit, creativiteit, energie & plezier.	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	van ____ u tot ____ u begin dag met creatieve to do:	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR LUNCH:	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR: DINNER	15-30 MIN PAUZE:	Vul in de onderstaande vakken wat je Min 15 min per blok gaat doen, volledig gefocust en zonder andere activiteit (gsm,...): ☐ aandacht geven aan partner, familie, vrienden, kids,...* ☐ doen wat jouw hart doet zingen:* ☐ hulp in huishouden:*	mijn focus tijdens de blokken vandaag was: kon beter ☐ goed ☐ Ik ben mijn lichaam ontspannen blijven voelen sinds basis oef n°2 kon beter ☐ goed ☐ Ik heb vandaag een zo laag mogelijk negativiteits dieet genomen: kon beter ☐ goed ☐ (uitleg n°4) Ik heb mijn nee's en ja's goed bewaard vandaag: kon beter ☐ goed ☐ (uitleg n°3, n°4) weinig geoordeeld: kon beter ☐ goed ☐
TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:														
van ____ u tot ____ u begin dag met creatieve to do:	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u														
15-30 MIN PAUZE:	1 UUR LUNCH:	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR: DINNER	15-30 MIN PAUZE:														

VANDAAG BEN IK DANKBAAR VOOR (n°4, n°5):

Als iets minder lukt, zal ik mezelf NIET beoordelen 'dat ik het niet kan' en opgeven. Ik weet dat als iets minder lukt dat ik juist de kans krijg om bij te sturen om nog iets veel beters te kunnen creëren (mogelijkheden zie BASIS!!!). Ik zal die kans dankbaar nemen en alleen daarop focussen).

Ik begrijp dat DE DICIPLINE voor deze checklist GEEN 'MOETEN' TEGEN MIJN ZIN IS, maar de nodige stappen zijn, om wat IK 100% 'WIL' vanuit MIJN VRIJE KEUZE, het snelst te gaan realiseren.

**3. DROMEN IN DE PRAKTIJK 'TO DO' DAGPLANNING****WEEK 8 ZATERDAG****DE 'TO DO'S VAN VANDAAG ZIJN:** (zie p 14):

Welke dienst:

aantal prod.:

€

VINK AAN, VUL IN EN PAS TOE

* Zet nog meer de stroom in gang NAAR JOUW DROOMLEVEN via GEVEN (bovenop je to do's).

1 BASIS !!!	2 TO DO'S VANDAAG	3 RELATEREN (6!)	4 ALERT LEVEN!																									
☐ inzicht 2 herinneren OM, ALLE MOGELIJKHEDEN TE ZIEN ☐ Basisoef 3n°2 naar: -complete voldoening -naar creativiteit -inzicht mogelijkheden ☐ visualiseer p 8,11,12 (4, n°6) ☐ Jetfuel voeding, CD3 ☐ drink 1,5l-2l water (neem fles mee) VOOR VEEL ENERGIE! ☐ GEEF wat plezier doet * aan zoveel mogelijk 6!	☐ Verdeel de bovenstaande TO DO'S over de onderstaande blokken van 2 uren. <table border="1"> <thead> <tr> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>van _____ u tot _____ u begin dag met creatieve to do:</td> <td>van _____ u tot _____ u</td> <td>van _____ u tot _____ u</td> <td>van _____ u tot _____ u</td> <td>van _____ u tot _____ u</td> </tr> <tr> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> </tr> <tr> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> <td>1 UUR LUNCH:</td> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> <td>1 UUR: DINNER</td> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> </tr> <tr> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> </tr> </tbody> </table> ☐ Tijdens de uitgeblokke tijd doe ik enkel en alleen, heel gefocust wat er in het blok staat ☐ Elke blok met mentale to do's wissel ik af met 15 min fysieke to do's als pauze. Deze afwisseling geeft veel meer productiviteit, creativiteit, energie & plezier.	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	van _____ u tot _____ u begin dag met creatieve to do:	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	☐	☐	☐	☐	☐	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR LUNCH:	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR: DINNER	15-30 MIN PAUZE:	☐	☐	☐	☐	☐	Vul in de onderstaande vakken wat je Min 15 min per blok gaat doen, volledig gefocust en zonder andere activiteit (gsm,...): ☐ aandacht geven aan partner, familie, vrienden, kids,...* ☐ doen wat jouw hart doet zingen:* ☐ hulp in huishouden:*	mijn focus tijdens de blokken vandaag was: kon beter ☐ goed ☐ Ik ben mijn lichaam ontspannen blijven voelen sinds basis oef: 3n°2 kon beter ☐ goed ☐ Ik heb vandaag een zo laag mogelijk negativiteits dieet genomen: kon beter ☐ goed ☐ (uitleg 4, n°4) Ik heb mijn nee's en ja's goed bewaard vandaag: kon beter ☐ goed ☐ (uitleg 3, n°4) weinig geoordeeld: kon beter ☐ goed ☐
TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:																								
van _____ u tot _____ u begin dag met creatieve to do:	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u																								
☐	☐	☐	☐	☐																								
15-30 MIN PAUZE:	1 UUR LUNCH:	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR: DINNER	15-30 MIN PAUZE:																								
☐	☐	☐	☐	☐																								

VANDAAG BEN IK DANKBAAR VOOR (4, n°5):

Als iets minder lukt, zal ik mezelf NIET beoordelen 'dat ik het niet kan' en opgeven. Ik weet dat als iets minder lukt dat ik juist de kans krijg om bij te sturen om nog iets veel beters te kunnen creëren (mogelijkheden zie **BASIS!!!**). Ik zal die kans dankbaar nemen en alleen daarop focussen).

Ik begrijp dat DE DICIPLINE voor deze checklist GEEN 'MOETEN' TEGEN MIJN ZIN IS, maar de nodige stappen zijn, om wat IK 100% 'WIL' vanuit MIJN VRIJE KEUZE, het snelst te gaan realiseren.



3. DROMEN IN DE PRAKTIJK

'TO DO' DAGPLANNING

WEEK 9 MAANDAG

DE 'TO DO'S VAN VANDAAG ZIJN: (zie p 14):

Welke dienst:

aantal prod.:



€

VINK AAN, VUL IN EN PAS TOE

* Zet nog meer de stroom in gang NAAR JOUW DROOMLEVEN via GEVEN (bovenop je to do's).

1 BASIS !!!	2 TO DO'S VANDAAG	3 RELATEREN (n°6!)	4 ALERT LEVEN!															
☐ inzicht n°2 herinneren OM, ALLE MOGELIJKHEDEN TE ZIEN ☐ Basisoef n°2 naar: -complete voldoening -naar creativiteit -inzicht mogelijkheden ☐ visualiseer p 8,11,12 (n°4) ☐ Jetfuel voeding, n°3 ☐ drink 1,5l-2l water (neem fles mee) VOOR VEEL ENERGIE! ☐ GEEF wat plezier doet * aan zovelen mogelijk n°6!	☐ Verdeel de bovenstaande TO DO'S over de onderstaande blokken van 2 uren. <table border="1"> <thead> <tr> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>van ____ u tot ____ u <i>begin dag met creatieve to do:</i></td> <td>van ____ u tot ____ u</td> <td>van ____ u tot ____ u</td> <td>van ____ u tot ____ u</td> <td>van ____ u tot ____ u</td> </tr> <tr> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> <td>1 UUR LUNCH:</td> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> <td>1 UUR: DINNER</td> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> </tr> </tbody> </table> ☐ Tijdens de uitgeblokke tijd doe ik enkel en alleen, heel gefocust wat er in het blok staat ☐ Elke blok met mentale to do's wissel ik af met 15 min fysieke to do's als pauze. Deze afwisseling geeft veel meer productiviteit, creativiteit, energie & plezier.	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	van ____ u tot ____ u <i>begin dag met creatieve to do:</i>	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR LUNCH:	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR: DINNER	15-30 MIN PAUZE:	Vul in de onderstaande vakken wat je Min 15 min per blok gaat doen, volledig gefocust en zonder andere activiteit (gsm,...): ☐ aandacht geven aan partner, familie, vrienden, kids,...* ☐ doen wat jouw hart doet zingen:* ☐ hulp in huishouden:*	mijn focus tijdens de blokken vandaag was: kon beter ☐ goed ☐ Ik ben mijn lichaam ontspannen blijven voelen sinds basis oef n°3, n°2 kon beter ☐ goed ☐ Ik heb vandaag een zo laag mogelijk negativiteits dieet genomen: kon beter ☐ goed ☐ (uitleg n°4, n°4) Ik heb mijn nee's en ja's goed bewaard vandaag: kon beter ☐ goed ☐ (uitleg n°3, n°4) weinig geoordeeld: kon beter ☐ goed ☐
TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:														
van ____ u tot ____ u <i>begin dag met creatieve to do:</i>	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u														
15-30 MIN PAUZE:	1 UUR LUNCH:	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR: DINNER	15-30 MIN PAUZE:														

VANDAAG BEN IK DANKBAAR VOOR (n°4, n°5):

Als iets minder lukt, zal ik **mezelf NIET beoordelen 'dat ik het niet kan' en opgeven**. Ik weet dat als iets minder lukt dat ik juist de kans krijg om bij te sturen om nog iets veel beters te kunnen creëren (mogelijkheden zie **BASIS!!!**). Ik zal die kans dankbaar nemen en alleen daarop focussen).

Ik begrijp dat **DE DICIPLINE** voor deze checklist **GEEN 'MOETEN' TEGEN MIJN ZIN IS**, maar de nodige stappen zijn, om wat **IK 100% 'WIL'** vanuit **MIJN VRIJE KEUZE**, het snelst te gaan realiseren.



☒ 3. DROMEN IN DE PRAKTIJK

'TO DO' DAGPLANNING

WEEK 9 DINSDAG

☒ DE 'TO DO'S VAN VANDAAG ZIJN: (zie p 14):

☒ VINK AAN, VUL IN EN PAS TOE

Welke dienst:	→	€
aantal prod.:		

* Zet nog meer de stroom in gang NAAR JOUW DROOMLEVEN via GEVEN (bovenop je to do's).

1 BASIS !!!	2 TO DO'S VANDAAG	3 RELATEREN (6!)	4 ALERT LEVEN!																									
☒ inzicht 2 herinneren OM, ALLE MOGELIJKHEDEN TE ZIEN ☒ Basisoef 3n°2 naar: -complete voldoening -naar creativiteit -inzicht mogelijkheden ☒ visualiseer p 8,11,12 (4, n°6) ☒ Jetfuel voeding, CD3 ☒ drink 1,5l-2l water (neem fles mee) VOOR VEEL ENERGIE! ☒ GEEF wat plezier doet * aan zoveel mogelijk 6!	☒ Verdeel de bovenstaande TO DO'S over de onderstaande blokken van 2 uren. <table border="1"> <thead> <tr> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>van _____ u tot _____ u <i>begin dag met creatieve to do:</i></td> <td>van _____ u tot _____ u</td> <td>van _____ u tot _____ u</td> <td>van _____ u tot _____ u</td> <td>van _____ u tot _____ u</td> </tr> <tr> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> </tr> <tr> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> <td>1 UUR LUNCH:</td> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> <td>1 UUR: DINNER</td> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> </tr> <tr> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> </tr> </tbody> </table> ☐ Tijdens de uitgeblokke tijd doe ik enkel en alleen, heel gefocust wat er in het blok staat ☐ Elke blok met mentale to do's wissel ik af met 15 min fysieke to do's als pauze. Deze afwisseling geeft veel meer productiviteit, creativiteit, energie & plezier.	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	van _____ u tot _____ u <i>begin dag met creatieve to do:</i>	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	☐	☐	☐	☐	☐	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR LUNCH:	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR: DINNER	15-30 MIN PAUZE:	☐	☐	☐	☐	☐	Vul in de onderstaande vakken wat je Min 15 min per blok gaat doen, volledig gefocust en zonder andere activiteit (gsm,...): ☒ aandacht geven aan partner, familie, vrienden, kids,...* ☒ doen wat jouw hart doet zingen:* ☒ hulp in huishouden:*	mijn focus tijdens de blokken vandaag was: kon beter ☐ goed ☒ Ik ben mijn lichaam ontspannen blijven voelen sinds basis oef: 3n°2 kon beter ☐ goed ☒ Ik heb vandaag een zo laag mogelijk negativiteits dieet genomen: kon beter ☐ goed ☒ (uitleg 4, n°4) Ik heb mijn nee's en ja's goed bewaard vandaag: kon beter ☐ goed ☒ (uitleg 3, n°4) weinig geoordeeld: kon beter ☐ goed ☒
TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:																								
van _____ u tot _____ u <i>begin dag met creatieve to do:</i>	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u																								
☐	☐	☐	☐	☐																								
15-30 MIN PAUZE:	1 UUR LUNCH:	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR: DINNER	15-30 MIN PAUZE:																								
☐	☐	☐	☐	☐																								

☒ **VANDAAG BEN IK DANKBAAR VOOR** (4, n°5):

☒ Als iets minder lukt, zal ik **mezelf NIET beoordelen 'dat ik het niet kan' en opgeven**. Ik weet dat als iets minder lukt dat ik juist de kans krijg om bij te sturen om nog iets veel beters te kunnen creëren (mogelijkheden zie **BASIS!!!**). Ik zal die kans dankbaar nemen en alleen daarop focussen).

☒ Ik begrijp dat **DE DICIPLINE** voor deze checklist **GEEN 'MOETEN' TEGEN MIJN ZIN IS**, maar de nodige stappen zijn, om wat **IK 100% 'WIL'** vanuit **MIJN VRIJE KEUZE**, het snelst te gaan realiseren.

3. DROMEN IN DE PRAKTIJK 'TO DO' DAGPLANNING

WEEK 9 WOENSDAG

DE 'TO DO'S VAN VANDAAG ZIJN: (zie p 14):

Welke dienst:

aantal prod.:

€

VINK AAN, VUL IN EN PAS TOE

* Zet nog meer de stroom in gang NAAR JOUW DROOMLEVEN via GEVEN (bovenop je to do's).

1 BASIS !!!	2 TO DO'S VANDAAG	3 RELATEREN (n°6!)	4 ALERT LEVEN!															
☐ inzicht n°2 herinneren OM, ALLE MOGELIJKHEDEN TE ZIEN ☐ Basisoef n°2 naar: -complete voldoening -naar creativiteit -inzicht mogelijkheden ☐ visualiseer p 8,11,12 (n°4) ☐ Jetfuel voeding, n°3 ☐ drink 1,5l-2l water (neem fles mee) VOOR VEEL ENERGIE! ☐ GEEF wat plezier doet * aan zovelen mogelijk n°6!	☐ Verdeel de bovenstaande TO DO'S over de onderstaande blokken van 2 uren. <table border="1"> <thead> <tr> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>van ____ u tot ____ u begin dag met creatieve to do:</td> <td>van ____ u tot ____ u</td> <td>van ____ u tot ____ u</td> <td>van ____ u tot ____ u</td> <td>van ____ u tot ____ u</td> </tr> <tr> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> <td>1 UUR LUNCH:</td> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> <td>1 UUR: DINNER</td> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> </tr> </tbody> </table> ☐ Tijdens de uitgeblokke tijd doe ik enkel en alleen, heel gefocust wat er in het blok staat ☐ Elke blok met mentale to do's wissel ik af met 15 min fysieke to do's als pauze. Deze afwisseling geeft veel meer productiviteit, creativiteit, energie & plezier.	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	van ____ u tot ____ u begin dag met creatieve to do:	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR LUNCH:	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR: DINNER	15-30 MIN PAUZE:	Vul in de onderstaande vakken wat je Min 15 min per blok gaat doen, volledig gefocust en zonder andere activiteit (gsm,...): ☐ aandacht geven aan partner, familie, vrienden, kids,...* ☐ doen wat jouw hart doet zingen:* ☐ hulp in huishouden:*	mijn focus tijdens de blokken vandaag was: kon beter ☐ goed ☐ Ik ben mijn lichaam ontspannen blijven voelen sinds basis oef n°3, n°2 kon beter ☐ goed ☐ Ik heb vandaag een zo laag mogelijk negativiteits dieet genomen: kon beter ☐ goed ☐ (uitleg n°4, n°4) Ik heb mijn nee's en ja's goed bewaard vandaag: kon beter ☐ goed ☐ (uitleg n°3, n°4) weinig geoordeeld: kon beter ☐ goed ☐
TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:														
van ____ u tot ____ u begin dag met creatieve to do:	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u														
15-30 MIN PAUZE:	1 UUR LUNCH:	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR: DINNER	15-30 MIN PAUZE:														

VANDAAG BEN IK DANKBAAR VOOR (n°4, n°5):

Als iets minder lukt, zal ik **mezelf NIET beoordelen 'dat ik het niet kan' en opgeven**. Ik weet dat als iets minder lukt dat ik juist de kans krijg om bij te sturen om nog iets veel beters te kunnen creëren (mogelijkheden zie **BASIS!!!**). Ik zal die kans dankbaar nemen en alleen daarop focussen).

Ik begrijp dat **DE DICIPLINE** voor deze checklist **GEEN 'MOETEN' TEGEN MIJN ZIN IS**, maar de nodige stappen zijn, om wat **IK 100% 'WIL'** vanuit **MIJN VRIJE KEUZE**, het snelst te gaan realiseren.



3. DROMEN IN DE PRAKTIJK 'TO DO' DAGPLANNING

WEEK 9 DONDERDAG

DE 'TO DO'S VAN VANDAAG ZIJN: (zie p 14):

Welke dienst:

aantal prod.:

€

VINK AAN, VUL IN EN PAS TOE

* Zet nog meer de stroom in gang NAAR JOUW DROOMLEVEN via GEVEN (bovenop je to do's).

1 BASIS !!!	2 TO DO'S VANDAAG	3 RELATEREN (6!)	4 ALERT LEVEN!																									
☐ inzicht 2 herinneren OM, ALLE MOGELIJKHEDEN TE ZIEN ☐ Basisoef 3n°2 naar: -complete voldoening -naar creativiteit -inzicht mogelijkheden ☐ visualiseer p 8,11,12 (4, n°6) ☐ Jetfuel voeding, CD3 ☐ drink 1,5l-2l water (neem fles mee) VOOR VEEL ENERGIE! ☐ GEEF wat plezier doet * aan zoveel mogelijk 6!	☐ Verdeel de bovenstaande TO DO'S over de onderstaande blokken van 2 uren. <table border="1"> <thead> <tr> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>van _____ u tot _____ u begin dag met creatieve to do:</td> <td>van _____ u tot _____ u</td> <td>van _____ u tot _____ u</td> <td>van _____ u tot _____ u</td> <td>van _____ u tot _____ u</td> </tr> <tr> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> </tr> <tr> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> <td>1 UUR LUNCH:</td> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> <td>1 UUR: DINNER</td> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> </tr> <tr> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> </tr> </tbody> </table> ☐ Tijdens de uitgeblokke tijd doe ik enkel en alleen, heel gefocust wat er in het blok staat ☐ Elke blok met mentale to do's wissel ik af met 15 min fysieke to do's als pauze. Deze afwisseling geeft veel meer productiviteit, creativiteit, energie & plezier.	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	van _____ u tot _____ u begin dag met creatieve to do:	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	☐	☐	☐	☐	☐	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR LUNCH:	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR: DINNER	15-30 MIN PAUZE:	☐	☐	☐	☐	☐	vul in de onderstaande vakken wat je Min 15 min per blok gaat doen, volledig gefocust en zonder andere activiteit (gsm,...): ☐ aandacht geven aan partner, familie, vrienden, kids,...* ☐ doen wat jouw hart doet zingen:* ☐ hulp in huishouden:*	mijn focus tijdens de blokken vandaag was: kon beter ☐ goed ☐ Ik ben mijn lichaam ontspannen blijven voelen sinds basis oef: 3n°2 kon beter ☐ goed ☐ Ik heb vandaag een zo laag mogelijk negativiteits dieet genomen: kon beter ☐ goed ☐ (uitleg 4, n°4) Ik heb mijn nee's en ja's goed bewaard vandaag: kon beter ☐ goed ☐ (uitleg 3, n°4) weinig geoordeeld: kon beter ☐ goed ☐
TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:																								
van _____ u tot _____ u begin dag met creatieve to do:	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u																								
☐	☐	☐	☐	☐																								
15-30 MIN PAUZE:	1 UUR LUNCH:	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR: DINNER	15-30 MIN PAUZE:																								
☐	☐	☐	☐	☐																								

VANDAAG BEN IK DANKBAAR VOOR (4, n°5):

Als iets minder lukt, zal ik **mezelf NIET beoordelen 'dat ik het niet kan' en opgeven**. Ik weet dat als iets minder lukt dat ik juist de kans krijg om bij te sturen om nog iets veel beters te kunnen creëren (mogelijkheden zie **BASIS!!!**). Ik zal die kans dankbaar nemen en alleen daarop focussen).

Ik begrijp dat **DE DICIPLINE** voor deze checklist **GEEN 'MOETEN' TEGEN MIJN ZIN IS**, maar de nodige stappen zijn, om wat **IK 100% 'WIL'** vanuit **MIJN VRIJE KEUZE**, het snelst te gaan realiseren.



3. DROMEN IN DE PRAKTIJK 'TO DO' DAGPLANNING

WEEK 9 VRIJDAG

DE 'TO DO'S VAN VANDAAG ZIJN: (zie p 14):

Welke dienst:	→	€
aantal prod.:		

VINK AAN, VUL IN EN PAS TOE

* Zet nog meer de stroom in gang NAAR JOUW DROOMLEVEN via GEVEN (bovenop je to do's).

1 BASIS !!!	2 TO DO'S VANDAAG	3 RELATEREN (n°6!)	4 ALERT LEVEN!															
☐ inzicht n°2 herinneren OM, ALLE MOGELIJKHEDEN TE ZIEN ☐ Basisoef n°2 naar: -complete voldoening -naar creativiteit -inzicht mogelijkheden ☐ visualiseer p 8,11,12 (n°4) ☐ Jetfuel voeding, n°3 ☐ drink 1,5l-2l water (neem fles mee) VOOR VEEL ENERGIE! ☐ GEEF wat plezier doet * aan zovelen mogelijk n°6!	☐ Verdeel de bovenstaande TO DO'S over de onderstaande blokken van 2 uren. <table border="1"> <thead> <tr> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>van ____ u tot ____ u <i>begin dag met creatieve to do:</i></td> <td>van ____ u tot ____ u</td> <td>van ____ u tot ____ u</td> <td>van ____ u tot ____ u</td> <td>van ____ u tot ____ u</td> </tr> <tr> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> <td>1 UUR LUNCH:</td> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> <td>1 UUR: DINNER</td> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> </tr> </tbody> </table> ☐ Tijdens de uitgeblokke tijd doe ik enkel en alleen, heel gefocust wat er in het blok staat ☐ Elke blok met mentale to do's wissel ik af met 15 min fysieke to do's als pauze. Deze afwisseling geeft veel meer productiviteit, creativiteit, energie & plezier.	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	van ____ u tot ____ u <i>begin dag met creatieve to do:</i>	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR LUNCH:	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR: DINNER	15-30 MIN PAUZE:	Vul in de onderstaande vakken wat je Min 15 min per blok gaat doen, volledig gefocust en zonder andere activiteit (gsm,...): ☐ aandacht geven aan partner, familie, vrienden, kids,...* ☐ doen wat jouw hart doet zingen:* ☐ hulp in huishouden:*	mijn focus tijdens de blokken vandaag was: kon beter ☐ goed ☐ Ik ben mijn lichaam ontspannen blijven voelen sinds basis oef n°3, n°2 kon beter ☐ goed ☐ Ik heb vandaag een zo laag mogelijk negativiteits dieet genomen: kon beter ☐ goed ☐ (uitleg n°4, n°4) Ik heb mijn nee's en ja's goed bewaard vandaag: kon beter ☐ goed ☐ (uitleg n°3, n°4) weinig geoordeeld: kon beter ☐ goed ☐
TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:														
van ____ u tot ____ u <i>begin dag met creatieve to do:</i>	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u														
15-30 MIN PAUZE:	1 UUR LUNCH:	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR: DINNER	15-30 MIN PAUZE:														

VANDAAG BEN IK DANKBAAR VOOR (n°4, n°5):

Als iets minder lukt, zal ik **mezelf NIET beoordelen 'dat ik het niet kan' en opgeven**. Ik weet dat als iets minder lukt dat ik juist de kans krijg om bij te sturen om nog iets veel beters te kunnen creëren (mogelijkheden zie **BASIS!!!**). Ik zal die kans dankbaar nemen en alleen daarop focussen).

Ik begrijp dat **DE DICIPLINE** voor deze checklist **GEEN 'MOETEN' TEGEN MIJN ZIN IS**, maar de nodige stappen zijn, om wat **IK 100% 'WIL'** vanuit **MIJN VRIJE KEUZE**, het snelst te gaan realiseren.

**3. DROMEN IN DE PRAKTIJK 'TO DO' DAGPLANNING****WEEK 9 ZATERDAG****DE 'TO DO'S VAN VANDAAG ZIJN:** (zie p 14):

Welke dienst:

aantal prod.:

€

VINK AAN, VUL IN EN PAS TOE

* Zet nog meer de stroom in gang NAAR JOUW DROOMLEVEN via GEVEN (bovenop je to do's).

1 BASIS !!!	2 TO DO'S VANDAAG	3 RELATEREN (6!)	4 ALERT LEVEN!															
☐ inzicht 2 herinneren OM, ALLE MOGELIJKHEDEN TE ZIEN ☐ Basisoef 3n°2 naar: -complete voldoening -naar creativiteit -inzicht mogelijkheden ☐ visualiseer p 8,11,12 (4, n°6) ☐ Jetfuel voeding, CD3 ☐ drink 1,5l-2l water (neem fles mee) VOOR VEEL ENERGIE! ☐ GEEF wat plezier doet * aan zoveel mogelijk 6!	☐ Verdeel de bovenstaande TO DO'S over de onderstaande blokken van 2 uren. <table border="1"> <thead> <tr> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>van _____ u tot _____ u <i>begin dag met creatieve to do:</i></td> <td>van _____ u tot _____ u</td> <td>van _____ u tot _____ u</td> <td>van _____ u tot _____ u</td> <td>van _____ u tot _____ u</td> </tr> <tr> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> <td>1 UUR LUNCH:</td> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> <td>1 UUR: DINNER</td> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> </tr> </tbody> </table> ☐ Tijdens de uitgeblokke tijd doe ik enkel en alleen, heel gefocust wat er in het blok staat ☐ Elke blok met mentale to do's wissel ik af met 15 min fysieke to do's als pauze. Deze afwisseling geeft veel meer productiviteit, creativiteit, energie & plezier.	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	van _____ u tot _____ u <i>begin dag met creatieve to do:</i>	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR LUNCH:	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR: DINNER	15-30 MIN PAUZE:	Vul in de onderstaande vakken wat je Min 15 min per blok gaat doen, volledig gefocust en zonder andere activiteit (gsm,...): ☐ aandacht geven aan partner, familie, vrienden, kids,...* ☐ doen wat jouw hart doet zingen: * ☐ hulp in huishouden: *	mijn focus tijdens de blokken vandaag was: kon beter ☐ goed ☐ Ik ben mijn lichaam ontspannen blijven voelen sinds basis oef: 3n°2 kon beter ☐ goed ☐ Ik heb vandaag een zo laag mogelijk negativiteits dieet genomen: kon beter ☐ goed ☐ (uitleg 4, n°4) Ik heb mijn nee's en ja's goed bewaard vandaag: kon beter ☐ goed ☐ (uitleg 3, n°4) weinig geoordeeld: kon beter ☐ goed ☐
TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:														
van _____ u tot _____ u <i>begin dag met creatieve to do:</i>	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u														
15-30 MIN PAUZE:	1 UUR LUNCH:	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR: DINNER	15-30 MIN PAUZE:														

VANDAAG BEN IK DANKBAAR VOOR (4, n°5):

Als iets minder lukt, zal ik mezelf NIET beoordelen 'dat ik het niet kan' en opgeven. Ik weet dat als iets minder lukt dat ik juist de kans krijg om bij te sturen om nog iets veel beters te kunnen creëren (mogelijkheden zie **BASIS!!!**). Ik zal die kans dankbaar nemen en alleen daarop focussen).

Ik begrijp dat DE DICIPLINE voor deze checklist GEEN 'MOETEN' TEGEN MIJN ZIN IS, maar de nodige stappen zijn, om wat IK 100% 'WIL' vanuit MIJN VRIJE KEUZE, het snelst te gaan realiseren.



3. DROMEN IN DE PRAKTIJK 'TO DO' DAGPLANNING

WEEK 10 MAANDAG

DE 'TO DO'S VAN VANDAAG ZIJN: (zie p 14):

Welke dienst:

aantal prod.:



€

VINK AAN, VUL IN EN PAS TOE

* Zet nog meer de stroom in gang NAAR JOUW DROOMLEVEN via GEVEN (bovenop je to do's).

1 BASIS !!!	2 TO DO'S VANDAAG	3 RELATEREN (n°6!)	4 ALERT LEVEN!															
☐ inzicht n°2 herinneren OM, ALLE MOGELIJKHEDEN TE ZIEN ☐ Basisoef n°2 naar: -complete voldoening -naar creativiteit -inzicht mogelijkheden ☐ visualiseer p 8,11,12 (n°4) ☐ Jetfuel voeding, n°3 ☐ drink 1,5l-2l water (neem fles mee) VOOR VEEL ENERGIE! ☐ GEEF wat plezier doet * aan zovelen mogelijk n°6!	☐ Verdeel de bovenstaande TO DO'S over de onderstaande blokken van 2 uren. <table border="1"> <thead> <tr> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>van ____ u tot ____ u begin dag met creatieve to do:</td> <td>van ____ u tot ____ u</td> <td>van ____ u tot ____ u</td> <td>van ____ u tot ____ u</td> <td>van ____ u tot ____ u</td> </tr> <tr> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> <td>1 UUR LUNCH:</td> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> <td>1 UUR: DINNER</td> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> </tr> </tbody> </table> ☐ Tijdens de uitgeblokke tijd doe ik enkel en alleen, heel gefocust wat er in het blok staat ☐ Elke blok met mentale to do's wissel ik af met 15 min fysieke to do's als pauze. Deze afwisseling geeft veel meer productiviteit, creativiteit, energie & plezier.	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	van ____ u tot ____ u begin dag met creatieve to do:	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR LUNCH:	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR: DINNER	15-30 MIN PAUZE:	vul in de onderstaande vakken wat je Min 15 min per blok gaat doen, volledig gefocust en zonder andere activiteit (gsm,...): ☐ aandacht geven aan partner, familie, vrienden, kids,...* ☐ doen wat jouw hart doet zingen:* ☐ hulp in huishouden:*	mijn focus tijdens de blokken vandaag was: kon beter ☐ goed ☐ Ik ben mijn lichaam ontspannen blijven voelen sinds basis oef n°2 kon beter ☐ goed ☐ Ik heb vandaag een zo laag mogelijk negativiteits dieet genomen: kon beter ☐ goed ☐ (uitleg n°4) Ik heb mijn nee's en ja's goed bewaard vandaag: kon beter ☐ goed ☐ (uitleg n°3, n°4) weinig geoordeeld: kon beter ☐ goed ☐
TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:														
van ____ u tot ____ u begin dag met creatieve to do:	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u														
15-30 MIN PAUZE:	1 UUR LUNCH:	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR: DINNER	15-30 MIN PAUZE:														

VANDAAG BEN IK DANKBAAR VOOR (n°4, n°5):

Als iets minder lukt, zal ik **mezelf NIET beoordelen 'dat ik het niet kan' en opgeven**. Ik weet dat als iets minder lukt dat ik juist de kans krijg om bij te sturen om nog iets veel beters te kunnen creëren (mogelijkheden zie **BASIS!!!**). Ik zal die kans dankbaar nemen en alleen daarop focussen).

Ik begrijp dat **DE DICIPLINE** voor deze checklist **GEEN 'MOETEN' TEGEN MIJN ZIN IS**, maar de nodige stappen zijn, om wat **IK 100% 'WIL'** vanuit **MIJN VRIJE KEUZE**, het snelst te gaan realiseren.



3. DROMEN IN DE PRAKTIJK 'TO DO' DAGPLANNING WEEK 10 DINSDAG

DE 'TO DO'S VAN VANDAAG ZIJN: (zie p 14):

Welke dienst:

aantal prod.:

€

VINK AAN, VUL IN EN PAS TOE

* Zet nog meer de stroom in gang NAAR JOUW DROOMLEVEN via GEVEN (bovenop je to do's).

1 BASIS !!!	2 TO DO'S VANDAAG	3 RELATEREN (6!)	4 ALERT LEVEN!															
☐ inzicht 2 herinneren OM, ALLE MOGELIJKHEDEN TE ZIEN ☐ Basisoef 3n°2 naar: -complete voldoening -naar creativiteit -inzicht mogelijkheden ☐ visualiseer p 8,11,12 (4, n°6) ☐ Jetfuel voeding, CD3 ☐ drink 1,5l-2l water (neem fles mee) VOOR VEEL ENERGIE! ☐ GEEF wat plezier doet * aan zoveel mogelijk 6!	☐ Verdeel de bovenstaande TO DO'S over de onderstaande blokken van 2 uren. <table border="1"> <thead> <tr> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>van ____ u tot ____ u begin dag met creatieve to do:</td> <td>van ____ u tot ____ u</td> <td>van ____ u tot ____ u</td> <td>van ____ u tot ____ u</td> <td>van ____ u tot ____ u</td> </tr> <tr> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> <td>1 UUR LUNCH:</td> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> <td>1 UUR: DINNER</td> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> </tr> </tbody> </table> ☐ Tijdens de uitgeblokke tijd doe ik enkel en alleen, heel gefocust wat er in het blok staat ☐ Elke blok met mentale to do's wissel ik af met 15 min fysieke to do's als pauze. Deze afwisseling geeft veel meer productiviteit, creativiteit, energie & plezier.	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	van ____ u tot ____ u begin dag met creatieve to do:	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR LUNCH:	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR: DINNER	15-30 MIN PAUZE:	vul in de onderstaande vakken wat je Min 15 min per blok gaat doen, volledig gefocust en zonder andere activiteit (gsm,...): ☐ aandacht geven aan partner, familie, vrienden, kids,...* ☐ doen wat jouw hart doet zingen:* ☐ hulp in huishouden:*	mijn focus tijdens de blokken vandaag was: kon beter ☐ goed ☐ Ik ben mijn lichaam ontspannen blijven voelen sinds basis oef: 3n°2 kon beter ☐ goed ☐ Ik heb vandaag een zo laag mogelijk negativiteits dieet genomen: kon beter ☐ goed ☐ (uitleg 4, n°4) Ik heb mijn nee's en ja's goed bewaard vandaag: kon beter ☐ goed ☐ (uitleg 3, n°4) weinig geoordeeld: kon beter ☐ goed ☐
TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:														
van ____ u tot ____ u begin dag met creatieve to do:	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u														
15-30 MIN PAUZE:	1 UUR LUNCH:	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR: DINNER	15-30 MIN PAUZE:														

VANDAAG BEN IK DANKBAAR VOOR (4, n°5):

Als iets minder lukt, zal ik **mezelf NIET beoordelen 'dat ik het niet kan' en opgeven**. Ik weet dat als iets minder lukt dat ik juist de kans krijg om bij te sturen om nog iets veel beters te kunnen creëren (mogelijkheden zie BASIS!!!). Ik zal die kans dankbaar nemen en alleen daarop focussen).

Ik begrijp dat **DE DICIPLINE** voor deze checklist **GEEN 'MOETEN' TEGEN MIJN ZIN IS**, maar de nodige stappen zijn, om wat **IK 100% 'WIL'** vanuit **MIJN VRIJE KEUZE**, het snelst te gaan realiseren.

3. DROMEN IN DE PRAKTIJK 'TO DO' DAGPLANNING

WEEK 10 WOENSDAG

DE 'TO DO'S VAN VANDAAG ZIJN: (zie p 14):

Welke dienst:	→	€
aantal prod.:		

VINK AAN, VUL IN EN PAS TOE

* Zet nog meer de stroom in gang NAAR JOUW DROOMLEVEN via GEVEN (bovenop je to do's).

1 BASIS !!!	2 TO DO'S VANDAAG	3 RELATEREN (n°6!)	4 ALERT LEVEN!															
☐ inzicht n°2 herinneren OM, ALLE MOGELIJKHEDEN TE ZIEN ☐ Basisoef n°2 naar: -complete voldoening -naar creativiteit -inzicht mogelijkheden ☐ visualiseer p 8,11,12 (n°4) ☐ Jetfuel voeding, n°3 ☐ drink 1,5l-2l water (neem fles mee) VOOR VEEL ENERGIE! ☐ GEEF wat plezier doet * aan zovelen mogelijk n°6!	☐ Verdeel de bovenstaande TO DO'S over de onderstaande blokken van 2 uren. <table border="1"> <thead> <tr> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>van ____ u tot ____ u begin dag met creatieve to do:</td> <td>van ____ u tot ____ u</td> <td>van ____ u tot ____ u</td> <td>van ____ u tot ____ u</td> <td>van ____ u tot ____ u</td> </tr> <tr> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> <td>1 UUR LUNCH:</td> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> <td>1 UUR: DINNER</td> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> </tr> </tbody> </table> ☐ Tijdens de uitgeblokke tijd doe ik enkel en alleen, heel gefocust wat er in het blok staat ☐ Elke blok met mentale to do's wissel ik af met 15 min fysieke to do's als pauze. Deze afwisseling geeft veel meer productiviteit, creativiteit, energie & plezier.	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	van ____ u tot ____ u begin dag met creatieve to do:	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR LUNCH:	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR: DINNER	15-30 MIN PAUZE:	Vul in de onderstaande vakken wat je Min 15 min per blok gaat doen, volledig gefocust en zonder andere activiteit (gsm,...): ☐ aandacht geven aan partner, familie, vrienden, kids,...* ☐ doen wat jouw hart doet zingen:* ☐ hulp in huishouden:*	mijn focus tijdens de blokken vandaag was: kon beter ☐ goed ☐ Ik ben mijn lichaam ontspannen blijven voelen sinds basis oef n°2 kon beter ☐ goed ☐ Ik heb vandaag een zo laag mogelijk negativiteits dieet genomen: kon beter ☐ goed ☐ (uitleg n°4) Ik heb mijn nee's en ja's goed bewaard vandaag: kon beter ☐ goed ☐ (uitleg n°3, n°4) weinig geoordeeld: kon beter ☐ goed ☐
TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:														
van ____ u tot ____ u begin dag met creatieve to do:	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u														
15-30 MIN PAUZE:	1 UUR LUNCH:	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR: DINNER	15-30 MIN PAUZE:														

VANDAAG BEN IK DANKBAAR VOOR (n°4, n°5):

Als iets minder lukt, zal ik **mezelf NIET beoordelen 'dat ik het niet kan' en opgeven**. Ik weet dat als iets minder lukt dat ik juist de kans krijg om bij te sturen om nog iets veel beters te kunnen creëren (mogelijkheden zie **BASIS!!!**). Ik zal die kans dankbaar nemen en alleen daarop focussen).

Ik begrijp dat **DE DICIPLINE** voor deze checklist **GEEN 'MOETEN' TEGEN MIJN ZIN IS**, maar de nodige stappen zijn, om wat **IK 100% 'WIL'** vanuit **MIJN VRIJE KEUZE**, het snelst te gaan realiseren.



☒ 3. DROMEN IN DE PRAKTIJK 'TO DO' DAGPLANNING

WEEK 10 DONDERDAG

☒ DE 'TO DO'S VAN VANDAAG ZIJN: (zie p 14):

Welke dienst:

aantal prod.:



€

☒ **VINK AAN, VUL IN EN PAS TOE**

* Zet nog meer de stroom in gang NAAR JOUW DROOMLEVEN via GEVEN (bovenop je to do's).

1	2	3	4															
BASIS !!! ☒ inzicht 2 herinneren OM, ALLE MOGELIJKHEDEN TE ZIEN ☒ Basisoef 3n°2 naar: -complete voldoening -naar creativiteit -inzicht mogelijkheden ☒ visualiseer p 8,11,12 (4, n°6) ☒ Jetfuel voeding, CD3 ☒ drink 1,5l-2l water (neem fles mee) VOOR VEEL ENERGIE! ☒ GEEF wat plezier doet * aan zoveel mogelijk 6!	TO DO'S VANDAAG ☒ Verdeel de bovenstaande TO DO'S over de onderstaande blokken van 2 uren. <table border="1"> <thead> <tr> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>van _____ u tot _____ u <i>begin dag met creatieve to do:</i></td> <td>van _____ u tot _____ u</td> <td>van _____ u tot _____ u</td> <td>van _____ u tot _____ u</td> <td>van _____ u tot _____ u</td> </tr> <tr> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> <td>1 UUR LUNCH:</td> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> <td>1 UUR: DINNER</td> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> </tr> </tbody> </table> ☒ Tijdens de uitgeblokke tijd doe ik enkel en alleen, heel gefocust wat er in het blok staat ☒ Elke blok met mentale to do's wissel ik af met 15 min fysieke to do's als pauze. Deze afwisseling geeft veel meer productiviteit, creativiteit, energie & plezier.	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	van _____ u tot _____ u <i>begin dag met creatieve to do:</i>	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR LUNCH:	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR: DINNER	15-30 MIN PAUZE:	RELATEREN (6!) vul in de onderstaande vakken wat je Min 15 min per blok gaat doen, volledig gefocust en zonder andere activiteit (gsm,...): ☒ aandacht geven aan partner, familie, vrienden, kids,...* ☒ doen wat jouw hart doet zingen:* ☒ hulp in huishouden:*	ALERT LEVEN! mijn focus tijdens de blokken vandaag was: kon beter ☒ goed ☒ Ik ben mijn lichaam ontspannen blijven voelen sinds basis oef: 3n°2 kon beter ☒ goed ☒ Ik heb vandaag een zo laag mogelijk negativiteits dieet genomen: kon beter ☒ goed ☒ (uitleg 4, n°4) Ik heb mijn nee's en ja's goed bewaard vandaag: kon beter ☒ goed ☒ (uitleg 3, n°4) weinig geoordeeld: kon beter ☒ goed ☒
TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:														
van _____ u tot _____ u <i>begin dag met creatieve to do:</i>	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u														
15-30 MIN PAUZE:	1 UUR LUNCH:	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR: DINNER	15-30 MIN PAUZE:														

☒ **VANDAAG BEN IK DANKBAAR VOOR** (4, n°5):

☒ Als iets minder lukt, zal ik **mezelf NIET beoordelen 'dat ik het niet kan' en opgeven**. Ik weet dat als iets minder lukt dat ik juist de kans krijg om bij te sturen om nog iets veel beters te kunnen creëren (mogelijkheden zie **BASIS!!!**). Ik zal die kans dankbaar nemen en alleen daarop focussen).

☒ Ik begrijp dat **DE DICIPLINE** voor deze checklist **GEEN 'MOETEN' TEGEN MIJN ZIN IS**, maar de nodige stappen zijn, om wat **IK 100% 'WIL'** vanuit **MIJN VRIJE KEUZE**, het snelst te gaan realiseren.



☒ 3. DROMEN IN DE PRAKTIJK 'TO DO' DAGPLANNING

WEEK 10 VRIJDAG

☒ DE 'TO DO'S VAN VANDAAG ZIJN: (zie p 14):

Welke dienst:	→	€
aantal prod.:		

☒ **VINK AAN, VUL IN EN PAS TOE**

* Zet nog meer de stroom in gang NAAR JOUW DROOMLEVEN via GEVEN (bovenop je to do's).

1 BASIS !!!	2 TO DO'S VANDAAG	3 RELATEREN (n°6!)	4 ALERT LEVEN!															
☒ inzicht 2 herinneren OM, ALLE MOGELIJKHEDEN TE ZIEN ☒ Basisoef 3n°2 naar: -complete voldoening -naar creativiteit -inzicht mogelijkheden ☒ visualiseer p 8,11,12 (4 n°6) ☒ Jetfuel voeding, 3 ☒ drink 1,5l-2l water (neem fles mee) VOOR VEEL ENERGIE! ☒ GEEF wat plezier doet * aan zovelen mogelijk 6!	☒ Verdeel de bovenstaande TO DO'S over de onderstaande blokken van 2 uren. <table border="1"> <thead> <tr> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>van ____ u tot ____ u <i>begin dag met creatieve to do:</i></td> <td>van ____ u tot ____ u</td> <td>van ____ u tot ____ u</td> <td>van ____ u tot ____ u</td> <td>van ____ u tot ____ u</td> </tr> <tr> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> <td>1 UUR LUNCH:</td> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> <td>1 UUR: DINNER</td> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> </tr> </tbody> </table> ☒ Tijdens de uitgeblokke tijd doe ik enkel en alleen, heel gefocust wat er in het blok staat ☒ Elke blok met mentale to do's wissel ik af met 15 min fysieke to do's als pauze. Deze afwisseling geeft veel meer productiviteit, creativiteit, energie & plezier.	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	van ____ u tot ____ u <i>begin dag met creatieve to do:</i>	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR LUNCH:	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR: DINNER	15-30 MIN PAUZE:	Vul in de onderstaande vakken wat je Min 15 min per blok gaat doen, volledig gefocust en zonder andere activiteit (gsm,...): ☒ aandacht geven aan partner, familie, vrienden, kids,...* ☒ doen wat jouw hart doet zingen:* ☒ hulp in huishouden:*	mijn focus tijdens de blokken vandaag was: kon beter ☒ goed ☒ Ik ben mijn lichaam ontspannen blijven voelen sinds basis oef 3, n°2 kon beter ☒ goed ☒ Ik heb vandaag een zo laag mogelijk negativiteits dieet genomen: kon beter ☒ goed ☒ (uitleg 4, n°4) Ik heb mijn nee's en ja's goed bewaard vandaag: kon beter ☒ goed ☒ (uitleg 3, n°4) weinig geoordeeld: kon beter ☒ goed ☒
TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:														
van ____ u tot ____ u <i>begin dag met creatieve to do:</i>	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u														
15-30 MIN PAUZE:	1 UUR LUNCH:	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR: DINNER	15-30 MIN PAUZE:														

☒ **VANDAAG BEN IK DANKBAAR VOOR** (4, n°5):

☒ Als iets minder lukt, zal ik **mezelf NIET beoordelen 'dat ik het niet kan' en opgeven**. Ik weet dat als iets minder lukt dat ik juist de kans krijg om bij te sturen om nog iets veel beters te kunnen creëren (mogelijkheden zie **BASIS!!!**). Ik zal die kans dankbaar nemen en alleen daarop focussen).

☒ Ik begrijp dat **DE DICIPLINE** voor deze checklist **GEEN 'MOETEN' TEGEN MIJN ZIN IS**, maar de nodige stappen zijn, om wat **IK 100% 'WIL'** vanuit **MIJN VRIJE KEUZE**, het snelst te gaan realiseren.

**3. DROMEN IN DE PRAKTIJK 'TO DO' DAGPLANNING****WEEK 10 ZATERDAG****DE 'TO DO'S VAN VANDAAG ZIJN:** (zie p 14):

Welke dienst:

aantal prod.:

€

VINK AAN, VUL IN EN PAS TOE

* Zet nog meer de stroom in gang NAAR JOUW DROOMLEVEN via GEVEN (bovenop je to do's).

1 BASIS !!!	2 TO DO'S VANDAAG	3 RELATEREN (6!)	4 ALERT LEVEN!																									
☐ inzicht 2 herinneren OM, ALLE MOGELIJKHEDEN TE ZIEN ☐ Basisoef 3n°2 naar: -complete voldoening -naar creativiteit -inzicht mogelijkheden ☐ visualiseer p 8,11,12 (4, n°6) ☐ Jetfuel voeding, CD3 ☐ drink 1,5l-2l water (neem fles mee) VOOR VEEL ENERGIE! ☐ GEEF wat plezier doet * aan zoveel mogelijk 6!	☐ Verdeel de bovenstaande TO DO'S over de onderstaande blokken van 2 uren. <table border="1"> <thead> <tr> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>van _____ u tot _____ u begin dag met creatieve to do:</td> <td>van _____ u tot _____ u</td> <td>van _____ u tot _____ u</td> <td>van _____ u tot _____ u</td> <td>van _____ u tot _____ u</td> </tr> <tr> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> </tr> <tr> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> <td>1 UUR LUNCH:</td> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> <td>1 UUR: DINNER</td> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> </tr> <tr> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> </tr> </tbody> </table> ☐ Tijdens de uitgeblokke tijd doe ik enkel en alleen, heel gefocust wat er in het blok staat ☐ Elke blok met mentale to do's wissel ik af met 15 min fysieke to do's als pauze. Deze afwisseling geeft veel meer productiviteit, creativiteit, energie & plezier.	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	van _____ u tot _____ u begin dag met creatieve to do:	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	☐	☐	☐	☐	☐	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR LUNCH:	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR: DINNER	15-30 MIN PAUZE:	☐	☐	☐	☐	☐	vul in de onderstaande vakken wat je Min 15 min per blok gaat doen, volledig gefocust en zonder andere activiteit (gsm,...): ☐ aandacht geven aan partner, familie, vrienden, kids,...* ☐ doen wat jouw hart doet zingen:* ☐ hulp in huishouden:*	mijn focus tijdens de blokken vandaag was: kon beter ☐ goed ☐ Ik ben mijn lichaam ontspannen blijven voelen sinds basis oef: 3n°2 kon beter ☐ goed ☐ Ik heb vandaag een zo laag mogelijk negativiteits dieet genomen: kon beter ☐ goed ☐ (uitleg 4, n°4) Ik heb mijn nee's en ja's goed bewaard vandaag: kon beter ☐ goed ☐ (uitleg 3, n°4) weinig geoordeeld: kon beter ☐ goed ☐
TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:																								
van _____ u tot _____ u begin dag met creatieve to do:	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u																								
☐	☐	☐	☐	☐																								
15-30 MIN PAUZE:	1 UUR LUNCH:	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR: DINNER	15-30 MIN PAUZE:																								
☐	☐	☐	☐	☐																								

VANDAAG BEN IK DANKBAAR VOOR (4, n°5):

Als iets minder lukt, zal ik mezelf NIET beoordelen 'dat ik het niet kan' en opgeven. Ik weet dat als iets minder lukt dat ik juist de kans krijg om bij te sturen om nog iets veel beters te kunnen creëren (mogelijkheden zie **BASIS!!!**). Ik zal die kans dankbaar nemen en alleen daarop focussen).

Ik begrijp dat DE DICIPLINE voor deze checklist GEEN 'MOETEN' TEGEN MIJN ZIN IS, maar de nodige stappen zijn, om wat IK 100% 'WIL' vanuit MIJN VRIJE KEUZE, het snelst te gaan realiseren.

**3. DROMEN IN DE PRAKTIJK 'TO DO' DAGPLANNING****WEEK 11 MAANDAG****DE 'TO DO'S VAN VANDAAG ZIJN:** (zie p 14):

Welke dienst:

aantal prod.:



€

VINK AAN, VUL IN EN PAS TOE

* Zet nog meer de stroom in gang NAAR JOUW DROOMLEVEN via GEVEN (bovenop je to do's).

1	2	3	4															
BASIS !!! ☐ inzicht 2 herinneren OM, ALLE MOGELIJKHEDEN TE ZIEN ☐ Basisoef 3n°2 naar: -complete voldoening -naar creativiteit -inzicht mogelijkheden ☐ visualiseer p 8,11,12 (4 n°6) ☐ Jetfuel voeding, 3 ☐ drink 1,5l-2l water (neem fles mee) VOOR VEEL ENERGIE! ☐ GEEF wat plezier doet * aan zovelen mogelijk 6!	TO DO'S VANDAAG ☐ Verdeel de bovenstaande TO DO'S over de onderstaande blokken van 2 uren. <table border="1"> <thead> <tr> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>van _____ u tot _____ u <i>begin dag met creatieve to do:</i></td> <td>van _____ u tot _____ u</td> <td>van _____ u tot _____ u</td> <td>van _____ u tot _____ u</td> <td>van _____ u tot _____ u</td> </tr> <tr> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> <td>1 UUR LUNCH:</td> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> <td>1 UUR: DINNER</td> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> </tr> </tbody> </table> ☐ Tijdens de uitgeblokke tijd doe ik enkel en alleen, heel gefocust wat er in het blok staat ☐ Elke blok met mentale to do's wissel ik af met 15 min fysieke to do's als pauze. Deze afwisseling geeft veel meer productiviteit, creativiteit, energie & plezier.	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	van _____ u tot _____ u <i>begin dag met creatieve to do:</i>	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR LUNCH:	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR: DINNER	15-30 MIN PAUZE:	RELATEREN (6!) vul in de onderstaande vakken wat je Min 15 min per blok gaat doen, volledig gefocust en zonder andere activiteit (gsm,...): ☐ aandacht geven aan partner, familie, vrienden, kids,...* ☐ doen wat jouw hart doet zingen:* ☐ hulp in huishouden:*	ALERT LEVEN! mijn focus tijdens de blokken vandaag was: kon beter ☐ goed ☐ Ik ben mijn lichaam ontspannen blijven voelen sinds basis oef 3, n°2 kon beter ☐ goed ☐ Ik heb vandaag een zo laag mogelijk negativiteits dieet genomen: kon beter ☐ goed ☐ (uitleg 4, n°4) Ik heb mijn nee's en ja's goed bewaard vandaag: kon beter ☐ goed ☐ (uitleg 3, n°4) weinig geoordeeld: kon beter ☐ goed ☐
TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:														
van _____ u tot _____ u <i>begin dag met creatieve to do:</i>	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u														
15-30 MIN PAUZE:	1 UUR LUNCH:	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR: DINNER	15-30 MIN PAUZE:														

VANDAAG BEN IK DANKBAAR VOOR (4, n°5):

Als iets minder lukt, zal ik mezelf NIET beoordelen 'dat ik het niet kan' en opgeven. Ik weet dat als iets minder lukt dat ik juist de kans krijg om bij te sturen om nog iets veel beters te kunnen creëren (mogelijkheden zie **BASIS!!!**). Ik zal die kans dankbaar nemen en alleen daarop focussen).

Ik begrijp dat DE DICIPLINE voor deze checklist GEEN 'MOETEN' TEGEN MIJN ZIN IS, maar de nodige stappen zijn, om wat IK 100% 'WIL' vanuit MIJN VRIJE KEUZE, het snelst te gaan realiseren.



☒ **3. DROMEN IN DE PRAKTIJK** **'TO DO' DAGPLANNING** **WEEK 11 DINSdag**

☒ **DE 'TO DO'S VAN VANDAAG ZIJN:** (zie p 14):

☒ **VINK AAN, VUL IN EN PAS TOE**

Welke dienst:	→	€
aantal prod.:		

* Zet nog meer de stroom in gang NAAR JOUW DROOMLEVEN via GEVEN (bovenop je to do's).

1	2	3	4										
BASIS !!! ☒ inzicht 2 herinneren OM, ALLE MOGELIJKHEDEN TE ZIEN ☒ Basisoef 3n°2 naar: -complete voldoening -naar creativiteit -inzicht mogelijkheden ☒ visualiseer p 8,11,12 (4, n°6) ☒ Jetfuel voeding, CD3 ☒ drink 1,5l-2l water (neem fles mee) VOOR VEEL ENERGIE! ☒ GEEF wat plezier doet * aan zoveel mogelijk 6!	TO DO'S VANDAAG ☒ Verdeel de bovenstaande TO DO'S over de onderstaande blokken van 2 uren. <table border="1"> <tr> <td> TO DO: van _____ u tot _____ u begin dag met creatieve to do: </td> <td> TO DO: van _____ u tot _____ u </td> <td> TO DO: van _____ u tot _____ u </td> <td> TO DO: van _____ u tot _____ u </td> <td> TO DO: van _____ u tot _____ u </td> </tr> <tr> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> <td>1 UUR LUNCH:</td> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> <td>1 UUR: DINNER</td> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> </tr> </table> ☒ Tijdens de uitgeblokke tijd doe ik enkel en alleen, heel gefocust wat er in het blok staat ☒ Elke blok met mentale to do's wissel ik af met 15 min fysieke to do's als pauze. Deze afwisseling geeft veel meer productiviteit, creativiteit, energie & plezier.	TO DO: van _____ u tot _____ u begin dag met creatieve to do:	TO DO: van _____ u tot _____ u	TO DO: van _____ u tot _____ u	TO DO: van _____ u tot _____ u	TO DO: van _____ u tot _____ u	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR LUNCH:	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR: DINNER	15-30 MIN PAUZE:	RELATEREN (6!) Vul in de onderstaande vakken wat je Min 15 min per blok gaat doen, volledig gefocust en zonder andere activiteit (gsm,...): ☒ aandacht geven aan partner, familie, vrienden, kids,...* ☒ doen wat jouw hart doet zingen:* ☒ hulp in huishouden:*	ALERT LEVEN! mijn focus tijdens de blokken vandaag was: kon beter ☒ goed ☒ Ik ben mijn lichaam ontspannen blijven voelen sinds basis oef: 3n°2 kon beter ☒ goed ☒ Ik heb vandaag een zo laag mogelijk negativiteits dieet genomen: kon beter ☒ goed ☒ (uitleg 4, n°4) Ik heb mijn nee's en ja's goed bewaard vandaag: kon beter ☒ goed ☒ (uitleg 3, n°4) weinig geoordeeld: kon beter ☒ goed ☒
TO DO: van _____ u tot _____ u begin dag met creatieve to do:	TO DO: van _____ u tot _____ u	TO DO: van _____ u tot _____ u	TO DO: van _____ u tot _____ u	TO DO: van _____ u tot _____ u									
15-30 MIN PAUZE:	1 UUR LUNCH:	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR: DINNER	15-30 MIN PAUZE:									

☒ **VANDAAG BEN IK DANKBAAR VOOR** (4, n°5):

☒ Als iets minder lukt, zal ik **mezelf NIET beoordelen 'dat ik het niet kan' en opgeven**. Ik weet dat als iets minder lukt dat ik juist de kans krijg om bij te sturen om nog iets veel beters te kunnen creëren (mogelijkheden zie **BASIS!!!**). Ik zal die kans dankbaar nemen en alleen daarop focussen).

☒ Ik begrijp dat **DE DICIPLINE** voor deze checklist **GEEN 'MOETEN' TEGEN MIJN ZIN IS**, maar de nodige stappen zijn, om wat **IK 100% 'WIL'** vanuit **MIJN VRIJE KEUZE**, het snelst te gaan realiseren.



3. DROMEN IN DE PRAKTIJK 'TO DO' DAGPLANNING

WEEK 11 WOENSDAG

DE 'TO DO'S VAN VANDAAG ZIJN: (zie p 14):

Welke dienst:

aantal prod.:

€

VINK AAN, VUL IN EN PAS TOE

* Zet nog meer de stroom in gang NAAR JOUW DROOMLEVEN via GEVEN (bovenop je to do's).

1 BASIS !!!	2 TO DO'S VANDAAG	3 RELATEREN (6!)	4 ALERT LEVEN!															
☐ inzicht 2 herinneren OM, ALLE MOGELIJKHEDEN TE ZIEN ☐ Basisoef 3n°2 naar: -complete voldoening -naar creativiteit -inzicht mogelijkheden ☐ visualiseer p 8,11,12 (4 n°6) ☐ Jetfuel voeding, 3 ☐ drink 1,5l-2l water (neem fles mee) VOOR VEEL ENERGIE! ☐ GEEF wat plezier doet * aan zovelen mogelijk 6!	☐ Verdeel de bovenstaande TO DO'S over de onderstaande blokken van 2 uren. <table border="1"> <thead> <tr> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>van ____ u tot ____ u begin dag met creatieve to do:</td> <td>van ____ u tot ____ u</td> <td>van ____ u tot ____ u</td> <td>van ____ u tot ____ u</td> <td>van ____ u tot ____ u</td> </tr> <tr> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> <td>1 UUR LUNCH:</td> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> <td>1 UUR DINNER:</td> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> </tr> </tbody> </table> ☐ Tijdens de uitgeblokke tijd doe ik enkel en alleen, heel gefocust wat er in het blok staat ☐ Elke blok met mentale to do's wissel ik af met 15 min fysieke to do's als pauze. Deze afwisseling geeft veel meer productiviteit, creativiteit, energie & plezier.	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	van ____ u tot ____ u begin dag met creatieve to do:	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR LUNCH:	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR DINNER:	15-30 MIN PAUZE:	vul in de onderstaande vakken wat je Min 15 min per blok gaat doen, volledig gefocust en zonder andere activiteit (gsm,...): ☐ aandacht geven aan partner, familie, vrienden, kids,...* ☐ doen wat jouw hart doet zingen:* ☐ hulp in huishouden:*	mijn focus tijdens de blokken vandaag was: kon beter ☐ goed ☐ Ik ben mijn lichaam ontspannen blijven voelen sinds basis oef 3, n°2 kon beter ☐ goed ☐ Ik heb vandaag een zo laag mogelijk negativiteits dieet genomen: kon beter ☐ goed ☐ (uitleg 4, n°4) Ik heb mijn nee's en ja's goed bewaard vandaag: kon beter ☐ goed ☐ (uitleg 3, n°4) weinig geoordeeld: kon beter ☐ goed ☐
TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:														
van ____ u tot ____ u begin dag met creatieve to do:	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u														
15-30 MIN PAUZE:	1 UUR LUNCH:	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR DINNER:	15-30 MIN PAUZE:														

VANDAAG BEN IK DANKBAAR VOOR (4, n°5):

Als iets minder lukt, zal ik **mezelf NIET beoordelen 'dat ik het niet kan' en opgeven**. Ik weet dat als iets minder lukt dat ik juist de kans krijg om bij te sturen om nog iets veel beters te kunnen creëren (mogelijkheden zie **BASIS!!!**). Ik zal die kans dankbaar nemen en alleen daarop focussen).

Ik begrijp dat **DE DICIPLINE** voor deze checklist **GEEN 'MOETEN' TEGEN MIJN ZIN IS**, maar de nodige stappen zijn, om wat **IK 100% 'WIL'** vanuit **MIJN VRIJE KEUZE**, het snelst te gaan realiseren.



☒ 3. DROMEN IN DE PRAKTIJK 'TO DO' DAGPLANNING

WEEK 11 DONDERDAG

☒ DE 'TO DO'S VAN VANDAAG ZIJN: (zie p 14):

Welke dienst:

aantal prod.:



€

☒ **VINK AAN, VUL IN EN PAS TOE**

* Zet nog meer de stroom in gang NAAR JOUW DROOMLEVEN via GEVEN (bovenop je to do's).

1 BASIS !!!	2 TO DO'S VANDAAG	3 RELATEREN (6!)	4 ALERT LEVEN!																									
☒ inzicht 2 herinneren OM, ALLE MOGELIJKHEDEN TE ZIEN ☒ Basisoef 3n°2 naar: -complete voldoening -naar creativiteit -inzicht mogelijkheden ☒ visualiseer p 8,11,12 (4, n°6) ☒ Jetfuel voeding, CD3 ☒ drink 1,5l-2l water (neem fles mee) VOOR VEEL ENERGIE! ☒ GEEF wat plezier doet * aan zoveel mogelijk 6!	☒ Verdeel de bovenstaande TO DO'S over de onderstaande blokken van 2 uren. <table border="1"> <thead> <tr> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>van _____ u tot _____ u <i>begin dag met creatieve to do:</i></td> <td>van _____ u tot _____ u</td> <td>van _____ u tot _____ u</td> <td>van _____ u tot _____ u</td> <td>van _____ u tot _____ u</td> </tr> <tr> <td>☒</td> <td>☒</td> <td>☒</td> <td>☒</td> <td>☒</td> </tr> <tr> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> <td>1 UUR LUNCH:</td> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> <td>1 UUR: DINNER</td> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> </tr> <tr> <td>☒</td> <td>☒</td> <td>☒</td> <td>☒</td> <td>☒</td> </tr> </tbody> </table> ☒ Tijdens de uitgeblokke tijd doe ik enkel en alleen, heel gefocust wat er in het blok staat ☒ Elke blok met mentale to do's wissel ik af met 15 min fysieke to do's als pauze. Deze afwisseling geeft veel meer productiviteit, creativiteit, energie & plezier.	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	van _____ u tot _____ u <i>begin dag met creatieve to do:</i>	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	☒	☒	☒	☒	☒	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR LUNCH:	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR: DINNER	15-30 MIN PAUZE:	☒	☒	☒	☒	☒	vul in de onderstaande vakken wat je Min 15 min per blok gaat doen, volledig gefocust en zonder andere activiteit (gsm,...): ☒ aandacht geven aan partner, familie, vrienden, kids,...* ☒ doen wat jouw hart doet zingen: * ☒ hulp in huishouden: *	mijn focus tijdens de blokken vandaag was: kon beter ☒ goed ☒ Ik ben mijn lichaam ontspannen blijven voelen sinds basis oef: 3n°2 kon beter ☒ goed ☒ Ik heb vandaag een zo laag mogelijk negativiteits dieet genomen: kon beter ☒ goed ☒ (uitleg 4, n°4) Ik heb mijn nee's en ja's goed bewaard vandaag: kon beter ☒ goed ☒ (uitleg 3, n°4) weinig geoordeeld: kon beter ☒ goed ☒
TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:																								
van _____ u tot _____ u <i>begin dag met creatieve to do:</i>	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u																								
☒	☒	☒	☒	☒																								
15-30 MIN PAUZE:	1 UUR LUNCH:	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR: DINNER	15-30 MIN PAUZE:																								
☒	☒	☒	☒	☒																								

☒ **VANDAAG BEN IK DANKBAAR VOOR** (4, n°5):

☒ Als iets minder lukt, zal ik **mezelf NIET beoordelen 'dat ik het niet kan' en opgeven**. Ik weet dat als iets minder lukt dat ik juist de kans krijg om bij te sturen om nog iets veel beters te kunnen creëren (mogelijkheden zie **BASIS!!!**). Ik zal die kans dankbaar nemen en alleen daarop focussen).

☒ Ik begrijp dat **DE DICIPLINE** voor deze checklist **GEEN 'MOETEN' TEGEN MIJN ZIN IS**, maar de nodige stappen zijn, om wat **IK 100% 'WIL'** vanuit **MIJN VRIJE KEUZE**, het snelst te gaan realiseren.



3. DROMEN IN DE PRAKTIJK 'TO DO' DAGPLANNING

WEEK 11 VRIJDAG

DE 'TO DO'S VAN VANDAAG ZIJN: (zie p 14):

Welke dienst:	→	€
aantal prod.:		

VINK AAN, VUL IN EN PAS TOE

* Zet nog meer de stroom in gang NAAR JOUW DROOMLEVEN via GEVEN (bovenop je to do's).

1 BASIS !!!	2 TO DO'S VANDAAG	3 RELATEREN (n°6!)	4 ALERT LEVEN!															
☐ inzicht n°2 herinneren OM, ALLE MOGELIJKHEDEN TE ZIEN ☐ Basisoef n°2 naar: -complete voldoening -naar creativiteit -inzicht mogelijkheden ☐ visualiseer p 8,11,12 (n°4) ☐ Jetfuel voeding, n°3 ☐ drink 1,5l-2l water (neem fles mee) VOOR VEEL ENERGIE! ☐ GEEF wat plezier doet * aan zovelen mogelijk n°6!	☐ Verdeel de bovenstaande TO DO'S over de onderstaande blokken van 2 uren. <table border="1"> <thead> <tr> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>van ____ u tot ____ u <i>begin dag met creatieve to do:</i></td> <td>van ____ u tot ____ u</td> <td>van ____ u tot ____ u</td> <td>van ____ u tot ____ u</td> <td>van ____ u tot ____ u</td> </tr> <tr> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> <td>1 UUR LUNCH:</td> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> <td>1 UUR DINNER:</td> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> </tr> </tbody> </table> ☐ Tijdens de uitgeblokke tijd doe ik enkel en alleen, heel gefocust wat er in het blok staat ☐ Elke blok met mentale to do's wissel ik af met 15 min fysieke to do's als pauze. Deze afwisseling geeft veel meer productiviteit, creativiteit, energie & plezier.	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	van ____ u tot ____ u <i>begin dag met creatieve to do:</i>	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR LUNCH:	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR DINNER:	15-30 MIN PAUZE:	Vul in de onderstaande vakken wat je Min 15 min per blok gaat doen, volledig gefocust en zonder andere activiteit (gsm,...): ☐ aandacht geven aan partner, familie, vrienden, kids,...* ☐ doen wat jouw hart doet zingen:* ☐ hulp in huishouden:*	mijn focus tijdens de blokken vandaag was: kon beter ☐ goed ☐ Ik ben mijn lichaam ontspannen blijven voelen sinds basis oef n°3, n°2 kon beter ☐ goed ☐ Ik heb vandaag een zo laag mogelijk negativiteits dieet genomen: kon beter ☐ goed ☐ (uitleg n°4, n°4) Ik heb mijn nee's en ja's goed bewaard vandaag: kon beter ☐ goed ☐ (uitleg n°3, n°4) weinig geoordeeld: kon beter ☐ goed ☐
TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:														
van ____ u tot ____ u <i>begin dag met creatieve to do:</i>	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u														
15-30 MIN PAUZE:	1 UUR LUNCH:	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR DINNER:	15-30 MIN PAUZE:														

VANDAAG BEN IK DANKBAAR VOOR (n°4, n°5):

Als iets minder lukt, zal ik **mezelf NIET beoordelen 'dat ik het niet kan' en opgeven**. Ik weet dat als iets minder lukt dat ik juist de kans krijg om bij te sturen om nog iets veel beters te kunnen creëren (mogelijkheden zie **BASIS!!!**). Ik zal die kans dankbaar nemen en alleen daarop focussen).

Ik begrijp dat **DE DICIPLINE** voor deze checklist **GEEN 'MOETEN' TEGEN MIJN ZIN IS**, maar de nodige stappen zijn, om wat **IK 100% 'WIL'** vanuit **MIJN VRIJE KEUZE**, het snelst te gaan realiseren.

**3. DROMEN IN DE PRAKTIJK 'TO DO' DAGPLANNING****WEEK 11 ZATERDAG****DE 'TO DO'S VAN VANDAAG ZIJN:** (zie p 14):

Welke dienst:

aantal prod.:

€

VINK AAN, VUL IN EN PAS TOE

* Zet nog meer de stroom in gang NAAR JOUW DROOMLEVEN via GEVEN (bovenop je to do's).

1 BASIS !!!	2 TO DO'S VANDAAG	3 RELATEREN (6!)	4 ALERT LEVEN!																									
☐ inzicht 2 herinneren OM, ALLE MOGELIJKHEDEN TE ZIEN ☐ Basisoef 3n°2 naar: -complete voldoening -naar creativiteit -inzicht mogelijkheden ☐ visualiseer p 8,11,12 (4, n°6) ☐ Jetfuel voeding, CD3 ☐ drink 1,5l-2l water (neem fles mee) VOOR VEEL ENERGIE! ☐ GEEF wat plezier doet * aan zoveel mogelijk 6!	☐ Verdeel de bovenstaande TO DO'S over de onderstaande blokken van 2 uren. <table border="1"> <thead> <tr> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>van _____ u tot _____ u <i>begin dag met creatieve to do:</i></td> <td>van _____ u tot _____ u</td> <td>van _____ u tot _____ u</td> <td>van _____ u tot _____ u</td> <td>van _____ u tot _____ u</td> </tr> <tr> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> </tr> <tr> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> <td>1 UUR LUNCH:</td> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> <td>1 UUR: DINNER</td> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> </tr> <tr> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> </tr> </tbody> </table> ☐ Tijdens de uitgeblokke tijd doe ik enkel en alleen, heel gefocust wat er in het blok staat ☐ Elke blok met mentale to do's wissel ik af met 15 min fysieke to do's als pauze. Deze afwisseling geeft veel meer productiviteit, creativiteit, energie & plezier.	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	van _____ u tot _____ u <i>begin dag met creatieve to do:</i>	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	☐	☐	☐	☐	☐	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR LUNCH:	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR: DINNER	15-30 MIN PAUZE:	☐	☐	☐	☐	☐	vul in de onderstaande vakken wat je Min 15 min per blok gaat doen, volledig gefocust en zonder andere activiteit (gsm,...): ☐ aandacht geven aan partner, familie, vrienden, kids,...* ☐ doen wat jouw hart doet zingen: * ☐ hulp in huishouden: *	mijn focus tijdens de blokken vandaag was: kon beter ☐ goed ☐ Ik ben mijn lichaam ontspannen blijven voelen sinds basis oef: 3n°2 kon beter ☐ goed ☐ Ik heb vandaag een zo laag mogelijk negativiteits dieet genomen: kon beter ☐ goed ☐ (uitleg 4, n°4) Ik heb mijn nee's en ja's goed bewaard vandaag: kon beter ☐ goed ☐ (uitleg 3, n°4) weinig geoordeeld: kon beter ☐ goed ☐
TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:																								
van _____ u tot _____ u <i>begin dag met creatieve to do:</i>	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u																								
☐	☐	☐	☐	☐																								
15-30 MIN PAUZE:	1 UUR LUNCH:	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR: DINNER	15-30 MIN PAUZE:																								
☐	☐	☐	☐	☐																								

VANDAAG BEN IK DANKBAAR VOOR (4, n°5):

Als iets minder lukt, zal ik mezelf NIET beoordelen 'dat ik het niet kan' en opgeven. Ik weet dat als iets minder lukt dat ik juist de kans krijg om bij te sturen om nog iets veel beters te kunnen creëren (mogelijkheden zie **BASIS!!!**). Ik zal die kans dankbaar nemen en alleen daarop focussen).

Ik begrijp dat DE DICIPLINE voor deze checklist GEEN 'MOETEN' TEGEN MIJN ZIN IS, maar de nodige stappen zijn, om wat IK 100% 'WIL' vanuit MIJN VRIJE KEUZE, het snelst te gaan realiseren.



☒ 3. DROMEN IN DE PRAKTIJK 'TO DO' DAGPLANNING

WEEK 12 MAANDAG

☒ DE 'TO DO'S VAN VANDAAG ZIJN: (zie p 14):

Welke dienst:

aantal prod.:



€

☒ **VINK AAN, VUL IN EN PAS TOE**

* Zet nog meer de stroom in gang NAAR JOUW DROOMLEVEN via GEVEN (bovenop je to do's).

1	2	3	4															
BASIS !!! ☒ inzicht 2 herinneren OM, ALLE MOGELIJKHEDEN TE ZIEN ☒ Basisoef 3n°2 naar: -complete voldoening -naar creativiteit -inzicht mogelijkheden ☒ visualiseer p 8,11,12 (4 n°6) ☒ Jetfuel voeding, 3 ☒ drink 1,5l-2l water (neem fles mee) VOOR VEEL ENERGIE! ☒ GEEF wat plezier doet * aan zovelen mogelijk 6!	TO DO'S VANDAAG ☒ Verdeel de bovenstaande TO DO'S over de onderstaande blokken van 2 uren. <table border="1"> <thead> <tr> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>van _____ u tot _____ u <i>begin dag met creatieve to do:</i></td> <td>van _____ u tot _____ u</td> <td>van _____ u tot _____ u</td> <td>van _____ u tot _____ u</td> <td>van _____ u tot _____ u</td> </tr> <tr> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> <td>1 UUR LUNCH:</td> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> <td>1 UUR: DINNER</td> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> </tr> </tbody> </table> ☒ Tijdens de uitgeblokke tijd doe ik enkel en alleen, heel gefocust wat er in het blok staat ☒ Elke blok met mentale to do's wissel ik af met 15 min fysieke to do's als pauze. Deze afwisseling geeft veel meer productiviteit, creativiteit, energie & plezier.	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	van _____ u tot _____ u <i>begin dag met creatieve to do:</i>	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR LUNCH:	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR: DINNER	15-30 MIN PAUZE:	RELATEREN (6!) vul in de onderstaande vakken wat je Min 15 min per blok gaat doen, volledig gefocust en zonder andere activiteit (gsm,...): ☒ aandacht geven aan partner, familie, vrienden, kids,...* ☒ doen wat jouw hart doet zingen:* ☒ hulp in huishouden:*	ALERT LEVEN! mijn focus tijdens de blokken vandaag was: kon beter ☒ goed ☒ Ik ben mijn lichaam ontspannen blijven voelen sinds basis oef 3, n°2 kon beter ☒ goed ☒ Ik heb vandaag een zo laag mogelijk negativiteits dieet genomen: kon beter ☒ goed ☒ (uitleg 4, n°4) Ik heb mijn nee's en ja's goed bewaard vandaag: kon beter ☒ goed ☒ (uitleg 3, n°4) weinig geoordeeld: kon beter ☒ goed ☒
TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:														
van _____ u tot _____ u <i>begin dag met creatieve to do:</i>	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u														
15-30 MIN PAUZE:	1 UUR LUNCH:	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR: DINNER	15-30 MIN PAUZE:														

☒ **VANDAAG BEN IK DANKBAAR VOOR** (4, n°5):

☒ Als iets minder lukt, zal ik **mezelf NIET beoordelen 'dat ik het niet kan' en opgeven**. Ik weet dat als iets minder lukt dat ik juist de kans krijg om bij te sturen om nog iets veel beters te kunnen creëren (mogelijkheden zie **BASIS!!!**). Ik zal die kans dankbaar nemen en alleen daarop focussen).

☒ Ik begrijp dat **DE DICIPLINE** voor deze checklist **GEEN 'MOETEN' TEGEN MIJN ZIN IS**, maar de nodige stappen zijn, om wat **IK 100% 'WIL'** vanuit **MIJN VRIJE KEUZE**, het snelst te gaan realiseren.



3. DROMEN IN DE PRAKTIJK 'TO DO' DAGPLANNING WEEK 12 DINSDAG

DE 'TO DO'S VAN VANDAAG ZIJN: (zie p 14):

Welke dienst:

aantal prod.:

€

VINK AAN, VUL IN EN PAS TOE

* Zet nog meer de stroom in gang NAAR JOUW DROOMLEVEN via GEVEN (bovenop je to do's).

1 BASIS !!!	2 TO DO'S VANDAAG	3 RELATEREN (6!)	4 ALERT LEVEN!															
☐ inzicht 2 herinneren OM, ALLE MOGELIJKHEDEN TE ZIEN ☐ Basisoef 3n°2 naar: -complete voldoening -naar creativiteit -inzicht mogelijkheden ☐ visualiseer p 8,11,12 (4, n°6) ☐ Jetfuel voeding, CD3 ☐ drink 1,5l-2l water (neem fles mee) VOOR VEEL ENERGIE! ☐ GEEF wat plezier doet * aan zoveel mogelijk 6!	☐ Verdeel de bovenstaande TO DO'S over de onderstaande blokken van 2 uren. <table border="1"> <thead> <tr> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>van ____ u tot ____ u begin dag met creatieve to do:</td> <td>van ____ u tot ____ u</td> <td>van ____ u tot ____ u</td> <td>van ____ u tot ____ u</td> <td>van ____ u tot ____ u</td> </tr> <tr> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> <td>1 UUR LUNCH:</td> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> <td>1 UUR: DINNER</td> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> </tr> </tbody> </table> ☐ Tijdens de uitgeblokke tijd doe ik enkel en alleen, heel gefocust wat er in het blok staat ☐ Elke blok met mentale to do's wissel ik af met 15 min fysieke to do's als pauze. Deze afwisseling geeft veel meer productiviteit, creativiteit, energie & plezier.	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	van ____ u tot ____ u begin dag met creatieve to do:	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR LUNCH:	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR: DINNER	15-30 MIN PAUZE:	vul in de onderstaande vakken wat je Min 15 min per blok gaat doen, volledig gefocust en zonder andere activiteit (gsm,...): ☐ aandacht geven aan partner, familie, vrienden, kids,...* ☐ doen wat jouw hart doet zingen:* ☐ hulp in huishouden:*	mijn focus tijdens de blokken vandaag was: kon beter ☐ goed ☐ Ik ben mijn lichaam ontspannen blijven voelen sinds basis oef: 3n°2 kon beter ☐ goed ☐ Ik heb vandaag een zo laag mogelijk negativiteits dieet genomen: kon beter ☐ goed ☐ (uitleg 4, n°4) Ik heb mijn nee's en ja's goed bewaard vandaag: kon beter ☐ goed ☐ (uitleg 3, n°4) weinig geoordeeld: kon beter ☐ goed ☐
TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:														
van ____ u tot ____ u begin dag met creatieve to do:	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u														
15-30 MIN PAUZE:	1 UUR LUNCH:	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR: DINNER	15-30 MIN PAUZE:														

VANDAAG BEN IK DANKBAAR VOOR (4, n°5):

Als iets minder lukt, zal ik mezelf NIET beoordelen 'dat ik het niet kan' en opgeven. Ik weet dat als iets minder lukt dat ik juist de kans krijg om bij te sturen om nog iets veel beters te kunnen creëren (mogelijkheden zie BASIS!!!). Ik zal die kans dankbaar nemen en alleen daarop focussen.

Ik begrijp dat DE DICIPLINE voor deze checklist GEEN 'MOETEN' TEGEN MIJN ZIN IS, maar de nodige stappen zijn, om wat IK 100% 'WIL' vanuit MIJN VRIJE KEUZE, het snelst te gaan realiseren.



☒ 3. DROMEN IN DE PRAKTIJK 'TO DO' DAGPLANNING

WEEK 12 WOENSDAG

☒ DE 'TO DO'S VAN VANDAAG ZIJN: (zie p 14):

Welke dienst:

aantal prod.:



€

☒ **VINK AAN, VUL IN EN PAS TOE**

* Zet nog meer de stroom in gang NAAR JOUW DROOMLEVEN via GEVEN (bovenop je to do's).

1 BASIS !!!	2 TO DO'S VANDAAG	3 RELATEREN (n°6!)	4 ALERT LEVEN!															
☒ inzicht 2 herinneren OM, ALLE MOGELIJKHEDEN TE ZIEN ☒ Basisoef 3n°2 naar: -complete voldoening -naar creativiteit -inzicht mogelijkheden ☒ visualiseer p 8,11,12 (4 n°6) ☒ Jetfuel voeding, 3 ☒ drink 1,5l-2l water (neem fles mee) VOOR VEEL ENERGIE! ☒ GEEF wat plezier doet * aan zovelen mogelijk 6!	☒ Verdeel de bovenstaande TO DO'S over de onderstaande blokken van 2 uren. <table border="1"> <thead> <tr> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>van _____ u tot _____ u <i>begin dag met creatieve to do:</i></td> <td>van _____ u tot _____ u</td> <td>van _____ u tot _____ u</td> <td>van _____ u tot _____ u</td> <td>van _____ u tot _____ u</td> </tr> <tr> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> <td>1 UUR LUNCH:</td> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> <td>1 UUR: DINNER</td> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> </tr> </tbody> </table> ☒ Tijdens de uitgeblokke tijd doe ik enkel en alleen, heel gefocust wat er in het blok staat ☒ Elke blok met mentale to do's wissel ik af met 15 min fysieke to do's als pauze. Deze afwisseling geeft veel meer productiviteit, creativiteit, energie & plezier.	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	van _____ u tot _____ u <i>begin dag met creatieve to do:</i>	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR LUNCH:	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR: DINNER	15-30 MIN PAUZE:	vul in de onderstaande vakken wat je Min 15 min per blok gaat doen, volledig gefocust en zonder andere activiteit (gsm,...): ☒ aandacht geven aan partner, familie, vrienden, kids,...* ☒ doen wat jouw hart doet zingen:* ☒ hulp in huishouden:*	mijn focus tijdens de blokken vandaag was: kon beter ☒ goed ☒ Ik ben mijn lichaam ontspannen blijven voelen sinds basis oef 3, n°2 kon beter ☒ goed ☒ Ik heb vandaag een zo laag mogelijk negativiteits dieet genomen: kon beter ☒ goed ☒ (uitleg 4, n°4) Ik heb mijn nee's en ja's goed bewaard vandaag: kon beter ☒ goed ☒ (uitleg 3, n°4) weinig geoordeeld: kon beter ☒ goed ☒
TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:														
van _____ u tot _____ u <i>begin dag met creatieve to do:</i>	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u														
15-30 MIN PAUZE:	1 UUR LUNCH:	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR: DINNER	15-30 MIN PAUZE:														

☒ **VANDAAG BEN IK DANKBAAR VOOR** (4, n°5):

☒ Als iets minder lukt, zal ik **mezelf NIET beoordelen 'dat ik het niet kan' en opgeven**. Ik weet dat als iets minder lukt dat ik juist de kans krijg om bij te sturen om nog iets veel beters te kunnen creëren (mogelijkheden zie **BASIS!!!**). Ik zal die kans dankbaar nemen en alleen daarop focussen).

☒ Ik begrijp dat **DE DICIPLINE** voor deze checklist **GEEN 'MOETEN' TEGEN MIJN ZIN IS**, maar de nodige stappen zijn, om wat **IK 100% 'WIL'** vanuit **MIJN VRIJE KEUZE**, het snelst te gaan realiseren.



3. DROMEN IN DE PRAKTIJK 'TO DO' DAGPLANNING

WEEK 12 DONDERDAG

DE 'TO DO'S VAN VANDAAG ZIJN: (zie p 14):

Welke dienst:

aantal prod.:

€

VINK AAN, VUL IN EN PAS TOE

* Zet nog meer de stroom in gang NAAR JOUW DROOMLEVEN via GEVEN (bovenop je to do's).

1 BASIS !!!	2 TO DO'S VANDAAG	3 RELATEREN (6!)	4 ALERT LEVEN!																									
☐ inzicht 2 herinneren OM, ALLE MOGELIJKHEDEN TE ZIEN ☐ Basisoef 3n°2 naar: -complete voldoening -naar creativiteit -inzicht mogelijkheden ☐ visualiseer p 8,11,12 (4, n°6) ☐ Jetfuel voeding, CD3 ☐ drink 1,5l-2l water (neem fles mee) VOOR VEEL ENERGIE! ☐ GEEF wat plezier doet * aan zoveel mogelijk 6!	☐ Verdeel de bovenstaande TO DO'S over de onderstaande blokken van 2 uren. <table border="1"> <thead> <tr> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>van _____ u tot _____ u begin dag met creatieve to do:</td> <td>van _____ u tot _____ u</td> <td>van _____ u tot _____ u</td> <td>van _____ u tot _____ u</td> <td>van _____ u tot _____ u</td> </tr> <tr> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> </tr> <tr> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> <td>1 UUR LUNCH:</td> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> <td>1 UUR: DINNER</td> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> </tr> <tr> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> </tr> </tbody> </table> ☐ Tijdens de uitgeblokke tijd doe ik enkel en alleen, heel gefocust wat er in het blok staat ☐ Elke blok met mentale to do's wissel ik af met 15 min fysieke to do's als pauze. Deze afwisseling geeft veel meer productiviteit, creativiteit, energie & plezier.	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	van _____ u tot _____ u begin dag met creatieve to do:	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	☐	☐	☐	☐	☐	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR LUNCH:	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR: DINNER	15-30 MIN PAUZE:	☐	☐	☐	☐	☐	vul in de onderstaande vakken wat je Min 15 min per blok gaat doen, volledig gefocust en zonder andere activiteit (gsm,...): ☐ aandacht geven aan partner, familie, vrienden, kids,...* ☐ doen wat jouw hart doet zingen:* ☐ hulp in huishouden:*	mijn focus tijdens de blokken vandaag was: kon beter ☐ goed ☐ Ik ben mijn lichaam ontspannen blijven voelen sinds basis oef: 3n°2 kon beter ☐ goed ☐ Ik heb vandaag een zo laag mogelijk negativiteits dieet genomen: kon beter ☐ goed ☐ (uitleg 4, n°4) Ik heb mijn nee's en ja's goed bewaard vandaag: kon beter ☐ goed ☐ (uitleg 3, n°4) weinig geoordeeld: kon beter ☐ goed ☐
TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:																								
van _____ u tot _____ u begin dag met creatieve to do:	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u																								
☐	☐	☐	☐	☐																								
15-30 MIN PAUZE:	1 UUR LUNCH:	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR: DINNER	15-30 MIN PAUZE:																								
☐	☐	☐	☐	☐																								

VANDAAG BEN IK DANKBAAR VOOR (4, n°5):

Als iets minder lukt, zal ik **mezelf NIET beoordelen 'dat ik het niet kan' en opgeven**. Ik weet dat als iets minder lukt dat ik juist de kans krijg om bij te sturen om nog iets veel beters te kunnen creëren (mogelijkheden zie **BASIS!!!**). Ik zal die kans dankbaar nemen en alleen daarop focussen).

Ik begrijp dat **DE DICIPLINE** voor deze checklist **GEEN 'MOETEN' TEGEN MIJN ZIN IS**, maar de nodige stappen zijn, om wat **IK 100% 'WIL'** vanuit **MIJN VRIJE KEUZE**, het snelst te gaan realiseren.



3. DROMEN IN DE PRAKTIJK 'TO DO' DAGPLANNING

WEEK 12 VRIJDAG

DE 'TO DO'S VAN VANDAAG ZIJN: (zie p 14):

Welke dienst:	→	€
aantal prod.:		

VINK AAN, VUL IN EN PAS TOE

* Zet nog meer de stroom in gang NAAR JOUW DROOMLEVEN via GEVEN (bovenop je to do's).

1 BASIS !!!	2 TO DO'S VANDAAG	3 RELATEREN (n°6!)	4 ALERT LEVEN!															
☐ inzicht n°2 herinneren OM, ALLE MOGELIJKHEDEN TE ZIEN ☐ Basisoef n°2 naar: -complete voldoening -naar creativiteit -inzicht mogelijkheden ☐ visualiseer p 8,11,12 (n°4) ☐ Jetfuel voeding, n°3 ☐ drink 1,5l-2l water (neem fles mee) VOOR VEEL ENERGIE! ☐ GEEF wat plezier doet * aan zovelen mogelijk n°6!	☐ Verdeel de bovenstaande TO DO'S over de onderstaande blokken van 2 uren. <table border="1"> <thead> <tr> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>van ____ u tot ____ u begin dag met creatieve to do:</td> <td>van ____ u tot ____ u</td> <td>van ____ u tot ____ u</td> <td>van ____ u tot ____ u</td> <td>van ____ u tot ____ u</td> </tr> <tr> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> <td>1 UUR LUNCH:</td> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> <td>1 UUR: DINNER</td> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> </tr> </tbody> </table> ☐ Tijdens de uitgeblokke tijd doe ik enkel en alleen, heel gefocust wat er in het blok staat ☐ Elke blok met mentale to do's wissel ik af met 15 min fysieke to do's als pauze. Deze afwisseling geeft veel meer productiviteit, creativiteit, energie & plezier.	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	van ____ u tot ____ u begin dag met creatieve to do:	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR LUNCH:	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR: DINNER	15-30 MIN PAUZE:	Vul in de onderstaande vakken wat je Min 15 min per blok gaat doen, volledig gefocust en zonder andere activiteit (gsm,...): ☐ aandacht geven aan partner, familie, vrienden, kids,...* ☐ doen wat jouw hart doet zingen:* ☐ hulp in huishouden:*	mijn focus tijdens de blokken vandaag was: kon beter ☐ goed ☐ Ik ben mijn lichaam ontspannen blijven voelen sinds basis oef n°2 kon beter ☐ goed ☐ Ik heb vandaag een zo laag mogelijk negativiteits dieet genomen: kon beter ☐ goed ☐ (uitleg n°4) Ik heb mijn nee's en ja's goed bewaard vandaag: kon beter ☐ goed ☐ (uitleg n°3, n°4) weinig geoordeeld: kon beter ☐ goed ☐
TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:														
van ____ u tot ____ u begin dag met creatieve to do:	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u	van ____ u tot ____ u														
15-30 MIN PAUZE:	1 UUR LUNCH:	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR: DINNER	15-30 MIN PAUZE:														

VANDAAG BEN IK DANKBAAR VOOR (n°4, n°5):

Als iets minder lukt, zal ik **mezelf NIET beoordelen 'dat ik het niet kan' en opgeven**. Ik weet dat als iets minder lukt dat ik juist de kans krijg om bij te sturen om nog iets veel beters te kunnen creëren (mogelijkheden zie **BASIS!!!**). Ik zal die kans dankbaar nemen en alleen daarop focussen).

Ik begrijp dat **DE DICIPLINE** voor deze checklist **GEEN 'MOETEN' TEGEN MIJN ZIN IS**, maar de nodige stappen zijn, om wat **IK 100% 'WIL'** vanuit **MIJN VRIJE KEUZE**, het snelst te gaan realiseren.



☒ 3. DROMEN IN DE PRAKTIJK 'TO DO' DAGPLANNING

WEEK 12 ZATERDAG

☒ DE 'TO DO'S VAN VANDAAG ZIJN: (zie p 14):

Welke dienst:

aantal prod.:



€

☒ **VINK AAN, VUL IN EN PAS TOE**

* Zet nog meer de stroom in gang NAAR JOUW DROOMLEVEN via GEVEN (bovenop je to do's).

1 BASIS !!!	2 TO DO'S VANDAAG	3 RELATEREN (6!)	4 ALERT LEVEN!															
☒ inzicht 2 herinneren OM, ALLE MOGELIJKHEDEN TE ZIEN ☒ Basisoef 3n°2 naar: -complete voldoening -naar creativiteit -inzicht mogelijkheden ☒ visualiseer p 8,11,12 (4, n°6) ☒ Jetfuel voeding, CD3 ☒ drink 1,5l-2l water (neem fles mee) VOOR VEEL ENERGIE! ☒ GEEF wat plezier doet * aan zoveel mogelijk 6!	☒ Verdeel de bovenstaande TO DO'S over de onderstaande blokken van 2 uren. <table border="1"> <thead> <tr> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> <th>TO DO:</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>van _____ u tot _____ u <i>begin dag met creatieve to do:</i></td> <td>van _____ u tot _____ u</td> <td>van _____ u tot _____ u</td> <td>van _____ u tot _____ u</td> <td>van _____ u tot _____ u</td> </tr> <tr> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> <td>1 UUR LUNCH:</td> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> <td>1 UUR DINNER:</td> <td>15-30 MIN PAUZE:</td> </tr> </tbody> </table> ☒ Tijdens de uitgeblokke tijd doe ik enkel en alleen, heel gefocust wat er in het blok staat ☒ Elke blok met mentale to do's wissel ik af met 15 min fysieke to do's als pauze. Deze afwisseling geeft veel meer productiviteit, creativiteit, energie & plezier.	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	van _____ u tot _____ u <i>begin dag met creatieve to do:</i>	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR LUNCH:	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR DINNER:	15-30 MIN PAUZE:	vul in de onderstaande vakken wat je Min 15 min per blok gaat doen, volledig gefocust en zonder andere activiteit (gsm,...): ☒ aandacht geven aan partner, familie, vrienden, kids,...* ☒ doen wat jouw hart doet zingen:* ☒ hulp in huishouden:*	mijn focus tijdens de blokken vandaag was: kon beter ☒ goed ☒ Ik ben mijn lichaam ontspannen blijven voelen sinds basis oef: 3n°2 kon beter ☒ goed ☒ Ik heb vandaag een zo laag mogelijk negativiteits dieet genomen: kon beter ☒ goed ☒ (uitleg 4, n°4) Ik heb mijn nee's en ja's goed bewaard vandaag: kon beter ☒ goed ☒ (uitleg 3, n°4) weinig geoordeeld: kon beter ☒ goed ☒
TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:	TO DO:														
van _____ u tot _____ u <i>begin dag met creatieve to do:</i>	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u	van _____ u tot _____ u														
15-30 MIN PAUZE:	1 UUR LUNCH:	15-30 MIN PAUZE:	1 UUR DINNER:	15-30 MIN PAUZE:														

☒ **VANDAAG BEN IK DANKBAAR VOOR** (4, n°5):

☒ Als iets minder lukt, zal ik **mezelf NIET beoordelen 'dat ik het niet kan' en opgeven**. Ik weet dat als iets minder lukt dat ik juist de kans krijg om bij te sturen om nog iets veel beters te kunnen creëren (mogelijkheden zie **BASIS!!!**). Ik zal die kans dankbaar nemen en alleen daarop focussen).

☒ Ik begrijp dat **DE DICIPLINE** voor deze checklist **GEEN 'MOETEN' TEGEN MIJN ZIN IS**, maar de nodige stappen zijn, om wat **IK 100% 'WIL'** vanuit **MIJN VRIJE KEUZE**, het snelst te gaan realiseren.



NA UITLEG AUDIO TRAINING 1 - 7
NA INVULLEN CHECKLIST

PROFICIAT!!!

JE WEET NU:

HOE JE JE COMPLEET KAN VOELEN

HOE JE COMPLEET KAN LIEFHEBBEN

HOE JE COMPLEET KAN BIJDRAGEN AAN HET LEVEN

HOE JE ONGELIMITEERD SUCCES KAN CREËREN IN DE PRAKTIJK

WAT BOVENSTAANDE ZAKEN BETEKENEN &

HOE JE DEZE NIEUWE GEWOONTE IN DE PRAKTIJK BRENGT

LAAT ER NU ZOVEEL MOGELIJK VAN MEEGENIETEN

EN INSPIREER ANDEREN OM DAT OOK TE DOEN,

GEWOON DOOR ZELF HET VOORBEELD TE ZIJN.

DO THE RIGHT THING, ALS JE DAT VOELT,

DAN KAN NIETS JE NOG TEGENHOUDEN!



VERDEEL NU JE VOLGENDE DROMEN OVER DE VOLGENDE 12 MAANDEN:

(ZET ZE OM IN REALITEIT AAN DE HAND VAN JE NIEUWE GEWOONTE UIT DIT PROGRAMMA)

MAAND 1:	MAAND 2:	MAAND 3:	MAAND 4:	MAAND 5:	MAAND 6:
MAAND 7:	MAAND 8:	MAAND 9:	MAAND 10:	MAAND 11:	MAAND 12:

IK BEN BENIEUWD HOE JIJ TEN VOLLE ZAL LEVEN, TEN VOLLE ZAL LIEFHEBBEN, TEN VOLLE ZAL BIJDRAGEN, IN ALLE VRIJHEID ONGELIMITEERD SUCCES ZAL CREËREN & ANDEREN ZAL INSPIREREN EN ERVAN ZAL LATEN GENIETEN DOOR GEWOON HET VOORBEELD TE ZIJN.