

IN **5**
STAPPEN



NAAR
FOCUS

Van een vol hoofd en stress
naar helderheid en rust
zonder verlies van tijd en omzet



Willy Pardijs

IN 5 STAPPEN NAAR FOCUS werkboek

Goed dat je meer focus wilt en dit e-book hebt gedownload!
Je kunt in 5 stappen naar focus. En ik laat je zien welke stappen dat zijn. Wat ga je voortaan ervaren?

-  Niet meer uitstellen
-  Afleiding afslaan
-  Doelen halen
-  Minder stressen

In 5 stappen neem ik je mee naar je doel zodat je focus en plezier in je leven en in je werk gaat krijgen.

Ik geloof dat het goed is, om de stappen allemaal te doorlopen.
Laten we beginnen.

STAPPENPLAN

STAP 1: BRAINSTORM TIJD

STAP 2: FOCUS AANBRENGEN

STAP 3: MAAK JE KEUZE

STAP 4: NU DOEN

STAP 5: DAGPLANNEN

IN 5 STAPPEN NAAR FOCUS werkboek

STAP 1: BRAINSTORM TIJD

Schrijf ál je doelen die je wilt bereiken op

Grote doelen, kleine projecten, schrijf ze allemaal op!

Er zijn geen foute projecten, dus schrijf maar raak.

HULPVRAGEN

Beantwoord de volgende vragen:

1. Welke dromen heb je vaak en wat wil je nú realiseren?
2. Wat doen je collega's en trainers uit andere vakgebieden?
3. Wat wil jij ook proberen?
4. Wat wilde je bereiken maar ben je nog niet gestart?



IN 5 STAPPEN NAAR FOCUS werkboek

STAP 2: FOCUS AANBRENGEN

Kies 3-5 doelen uit je brainstormlijst waarmee je verder wilt. Kies op gevoel en intuïtie. Schrijf 1 doel in elk vak.

HULPVRAGEN

Beantwoord de volgende vragen:

1. Wil ik me mezelf hieraan houden?
2. Is dit echt iets wat ik wil gaan doen?
3. Of doe ik het alleen omdat mijn omgeving dit verwacht?
4. Zie ik mezelf minimaal 3 maanden aan dit doel werken?
5. Of kies ik dit doel alleen maar omdat iemand anders dit ook doet?

IN 5 STAPPEN NAAR FOCUS werkboek

STAP 3: MAAK JE KEUZE

Focus is de kracht om te kiezen.

Ga door die lijst met de top 3-5 doelen die je wilt bereiken.

Kies er slechts één uit en focus je hierop.

Schrijf je doel, GROOT, in de ruimte hieronder.

En - belangrijker nog - blijf er aan werken tot je je doel gehaald hebt of ga er minstens 3 maanden, regelmatig, mee aan de slag.

Hier de laatste check. Wat voel je bij dit doel?

Word je blij van de gedachte dat je elke dag aan dit doel kunt werken? Of voelt het nog niet goed?

Die gevoelens terwijl je aan dat ene grote doel werkt, zijn belangrijk omdat je ze nodig hebt om te peilen of het doel waaraan je werkt het echt waard is.

Wees trots, want je hebt net je grote doel gevonden om op te focussen! Schrijf het nu groot in het vak en plak dit op je toetsenbord. **En commiteer, commiteer, commiteer!**

IN 5 STAPPEN NAAR FOCUS werkboek

STAP 4: NU DOEN

Je hebt nu je focus gevonden!

Zorg ervoor dat je doorgaat en je je doel dagelijks leeft.

De volgende stappen voor jouw plan zijn:

1. Splits je grote doel in stappen, dit zijn je subdoelen
2. Verzin dan, bij elk subdoel, de actiestappen voor elke dag

Vraag je bij elke afleiding af:

"Brengt deze actie mij dichterbij mijn doel?"

Nog één stap te gaan.

Scroll naar de volgende pagina.

IN 4 STAPPEN NAAR FOCUS werkboek

STAP 5: DAG PLANNEN!

Je mag trots zijn, je hebt focus!

De volgende stappen naar een actieplan zijn:

1. Zet per dag de actiestappen op een dagplanner
2. Doe de acties die naar je doel leiden
3. Sla alle afleiding af
4. Vier je succes als je een actie hebt afgerond

Wees blij want je loopt met kleine stappen op je pad richting doel.

Plezier is belangrijk. Vier elke dag het halen van je dagdoelen.
En vier elke week het bereiken van je subdoelen!

Als laatste nog...

Een kadootje om je dag te plannen.



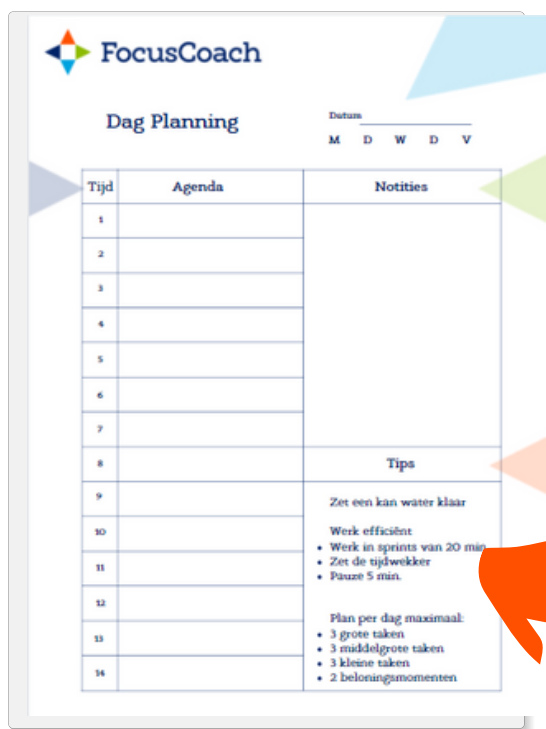
Download deze op de volgende pagina.

IN 5 STAPPEN NAAR FOCUS werkboek

Jouw kadootje 

Download de gratis dagplanner

Gebruik de dagplanner om je actiestappen op te schrijven zodat je ze ook echt doet. Zo houd je focus en kom je elke dag een stapje dichterbij je einddoel.



Download
gratis de
dagplanner

Gratis download

focuscoach.nl/dagplanner

Focus zal je dag en vervolgens je leven veranderen.

Wil je een extra stok achter de deur?

Lees dan meer over mij op de volgende pagina.

EVEN TUSSEN JOU EN MIJ



Ha, ik ben Willy Pardijs

Ik help coaches, trainers en ondernemers, elke dag, met focus en met plezier hun doelen te bereiken.

Toen ik zelf eenmaal een andere weg gekozen had, realiseerde ik me dat je eigenlijk alleen **een methode én plezier nodig had**. Zowel voor je leven als voor je bedrijf. Om energie te krijgen en echt gelukkig te zijn.

Met behulp van helderheid en de structuur kon ik als zelfstandige beginnen en het bedrijf van mijn dromen opzetten. Mijn methode FocusKompas heb ik ontwikkeld zodat jij meer tijd en omzet overhoudt.

Tegenwoordig word ik elke dag met enorme energie wakker. Om contact te hebben met medeprofessionals en ondernemers die staan te springen om gewoon, zonder belemmeringen, te starten. En om vrij te zijn, de natuur in te gaan en ook geld te verdienen met dat, waar ik het meest van houd.

Tijd	Agenda	Notities
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		

Tips

- Zet een kan water klaar
- Werk efficiënt
 - Werk in sprongen van 20 min.
 - Zet de tijdsklok
 - Pauze 5 min.
- Plan per dag maximaal
 - 3 grote taken
 - 3 middelgrote taken
 - 3 kleine taken
 - 2 behoevingenmomenten

focuscoach.nl/dagplanner
Gratis download



Wat is jouw verhaal? Bel of mail naar willy@focuscoach.nl



FocusCoach