

## **Opdracht 13: Avond routine en ochtend routine**

Je gaat nadenken over een haalbare avond routine en ochtend routine. Je maakt een plan van aanpak over hoe je dit implementeert en daarna voer je je plan van aanpak uit.

A: Pak pen en papier. Schrijf precies op wat jouw 1. avond routine is en wat jouw 2. ochtend routine is. Doe dit per minuut en als er dingen steeds anders zijn, schrijf dat ook op. Als jouw avondroutine op donderdag er anders uitziet dan op maandag, schrijf dat ook op. Het gaat erom dat je dit op papier ziet en dat je een overzicht krijgt.

B: Schrijf een + achter de dingen die je in je routine wilt houden.

C: Je gaat nu helemaal los op je ideale avond routine en ochtend routine. Dus niet wat nu al haalbaar is, maar wat jouw ideaal is. Pak een stuk papier, een pen, meerdere pennen, kleurpotloden. Wat je nodig hebt. Schrijf je ideale routines uit of teken dit.

D: Zet een + bij de dingen die nu al haalbaar zijn.

E: Nu komt je 1e voorlopige versie. Maak een avond routine en ochtend routine die je vanaf vandaag zou kunnen uitvoeren. Schrijf dit heel precies op. En dus heel belangrijk, je moet dit vanavond en morgenochtend al kunnen doen.

F: Maak een plan van aanpak voor je avond routine en ochtendroutine. Dit gaat dus niet over de inhoud van je routines, maar over hoe je je routines implementeert. Wat is haalbaar voor jou? En in wat voor tijdsbestek? Begin je eerst

met je avondroutine? En doe je daar 1 week over voordat je met je ochtendroutine begint? Of werkt iets anders veel beter voor jou?