

Focus Planner

Begin met je belangrijkste taken.

Dag / datum:

BIG 3

1. _____
2. _____
3. _____

Afspraken

08.00

09.00

10.00

11.00

12.00

13.00

14.00

15.00

16.00

17.00

18.00

Andere taken

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Hoeveel pauzes genomen?

Aan hoeveel verschillende projecten gewerkt?

Afsluitroutine gedaan?

Notes

Template gemaakt door Focusexpert:

Mark Tigchelaar

Werken in themadagen

Bundel meer, wissel minder en blij gefocust.

Maandag

Thema: _____

Acties: ● _____



Dinsdag

Thema: _____

Acties: ● _____



Woensdag

Thema: _____

Acties: ● _____



Donderdag

Thema: _____

Acties: ● _____



Vrijdag

Thema: _____

Acties: ● _____



Zaterdag / Zondag

Thema: _____

Acties: ● _____

