

The background is a soft, light beige color with faint, large-scale leaf silhouettes. It is decorated with various autumn elements: a branch with green and yellow leaves on the left; a cluster of orange and brown leaves with acorns in the top right; a large orange maple leaf and a smaller brown leaf in the bottom left; and a cluster of red berries and yellow-green leaves in the bottom center.

HERFSTFOCUS




HERFSTFOCUS

De bladeren beginnen alweer te vallen en het "normale" ritme gaat maar door. Wat doe je nog met de heldere momenten die tijdens zomerse ruimte naar boven kwamen? Blijven die nu weer achter slot en grendel of ga je aan de slag?

Deze 5-daagse is bedoeld voor iedereen die helderheid wil op dat wat belangrijk is: prioriteiten, relaties en vriendschap, werk, wonen en verandering.

Praktische opdrachten om je focus helder te krijgen.





Neem de komende 5 dagen telkens 5 minuten voor de opdracht, niet langer. Zet een timer en laat je verrassen.

Zet op papier wat in je opkomt zonder oordeel of te veel denken.

Geef spontaniteit de ruimte.

Op de laatste dag krijgt de focus letterlijk vorm. Ja juist, het krijgt vorm in 5 minuten..

Leg klaar:

- Een timer (horloge, telefoon, kookwekker)
- Papier, journal, tekenboek, dummy
- Pen
- Iets kleurrijks: stiften, kleurpotloden, krijt, glitterpen je kiest zelf wat bij je past.

The image features a central title 'PRIORITEITEN' in a brown, sans-serif font. The background is white, decorated with watercolor-style autumn foliage. In the top right, there are brown and orange leaves and a single acorn. In the bottom left, there is a cluster of orange and yellow leaves, several acorns, and a branch of red berries. A single green leaf is positioned to the right of the berries. The overall aesthetic is soft and naturalistic.

PRIORITEITEN

ACTIVITEITEN DIE JOU VOLDOENING EN ENERGIE GEVEN

MAAK EEN LIJST VAN ACTIVITEITEN DIE JE VOLDOENING EN ENERGIE GEVEN

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

AFLEIDINGEN

WAT ZIJN DE GROOTSTE AFLEIDINGEN OF ENERGIESLURPERS IN JE LEVEN?

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

HOE KUN JE DEZE MINIMALISEREN? WELKE ACTIVITEITEN KUN JE LOSLATEN OM MEER FOCUS
TE KRIJGEN OP WAT ECHT BELANGRIJK IS?

WAT IS VOOR JOU ECHT BELANGRIJK OM TE DOEN?

NOEM 3 ACTIVITEITEN

- _____
- _____
- _____

NEEM JE AGENDA ER BIJ EN PLAN IN DE KOMENDE 3 WEKEN
TENMINSTE 1 ACTIVITEIT PER WEEK DIE JOU ENERGIE GEEFT
LAAT 1 ACTIVITEIT LOS DIE JE AFLEID OF TE VEEL ENERGIEKOST



WAARIN MOET IK LOSLATEN
EN RUIMTE MAKEN VOOR NIEUWE
DINGEN IN MIJN LEVEN?



The image features a central text overlay on a white background. The text is surrounded by watercolor-style illustrations of autumn foliage. In the top right corner, there are brown and orange leaves and a single acorn. In the bottom right corner, there are clusters of small red berries and a few green and yellow leaves. The bottom left corner is filled with various autumn leaves in shades of orange, red, and yellow, along with several acorns. The overall aesthetic is soft and artistic, typical of watercolor art.

RELATIES EN
VRIENDSCHAP

WELKE RELATIES IN JE LEVEN VOEDEN JE?

SCHRIJF OP WELKE MENSEN (OF DIEREN) JOU EMOTIONEEL, RATIONEEL, MOREEL VOEDEN EN STEUNEN.
OP WIE KAN JE REKENEN?

-
-
-
-
-
-

ENERGIESLURPERS IN JE LEVEN

WELKE MENSEN TREKKEN JE JUIST LEEG, WORDT JE ERG MOE VAN OF VIND JE VERVELEND OM TE ONTMOETEN?

-
-
-
-
-
-



HOE GA IK OM MET DE
VERANDERINGEN EN AFSLUITINGEN DIE
BIJ DIT SEIZOEN HOREN?



The image features a central text element 'WERK' surrounded by watercolor-style autumn foliage. The leaves are in various shades of orange, yellow, and brown, with some acorns scattered throughout. The background is plain white.

WERK

WELKE TAKEN OP JE WERK GEVEN ENERGIE?

MAAK EEN LIJST VAN WERKTAKEN/WERKINVULLING DIE JE VOLDOENING EN ENERGIE GEVEN

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

WAT MERK JE OP?

SCHRIJF OP WAT JE OPMERKT, IS HET MAKKELIJK OM VOEDENDE WERKTAKEN TE VINDEN?

-
-
-
-
-
-

WERKDOELEN

WAT WIL JE BEREIKEN IN JE HUIDIGE WERK? BENOEM HIERONDER JE WERKDOELEN

-
-
-
-
-
-



WAT HEB IK GELEERD DIT JAAR,
EN HOE KAN IK DAT TOEPASSEN IN DE
TOEKOMST?

A watercolor illustration of autumn foliage. The scene is set against a plain white background. In the center, the word "WONEN" is written in a simple, brown, sans-serif font. Surrounding the text are various autumn elements: several leaves in shades of orange, red, and yellow, some with detailed vein patterns; a few acorns with their caps; and a small cluster of bright red berries. The leaves are scattered around the text, with some appearing to be falling or blowing in the wind. The overall style is soft and artistic, typical of watercolor painting.

WONEN

WAT IS FIJN AAN WAAR JE WOONT?

MAAK EEN LIJST VAN DINGEN DIE JE FIJN VINDT AAN JOUW WOONPLEK

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

WOONLAST

WELKE DINGEN MOGEN VERDWIJNEN VAN JE WOONPLEK, WAAR HEB JE LAST VAN?

-
-
-
-
-
-



WAT ZIJN DE DOELEN DIE IK NOG
WIL BEHALEN VOOR HET EINDE VAN
HET JAAR?

A watercolor illustration of autumn foliage. The scene is set against a plain white background. In the center, the word "VERANDERING" is written in a simple, brown, sans-serif font. Surrounding the text are various autumn elements: a branch with green and yellow leaves on the left; a cluster of orange and red leaves with acorns at the bottom left; a branch with orange and yellow leaves and acorns at the bottom center; and a branch with brown and orange leaves and acorns at the top right. The overall style is soft and artistic, typical of watercolor painting.

VERANDERING

MAAK EEN PRIORITEITEN TEKENING

PAK EEN TEKENVEL EN STIFTEN/KLEURPOTLODEN.

WAT IS VOOR DE KOMENDE PERIODE ECHT BELANGRIJK OM TE DOEN?

MET WIE WIL JE TIJD DOORBRENGEN?

WELK WERKDOEL KRIJGT PRIORITEIT?

WAT GA JE IN HUIS WEL OF NIET DOEN?

HANG JE PRIORITEITENTEKENING
OP EEN ZICHTBARE PLEK
KIJK ER EVEN NAAR ALS JE IETS BESLIST
DAT VAN INVLOED IS OP JOUW TIJD



ZIE VOOR MEER VLINDERSLAGEN WWW.ZKERZIN.NL