

MINI CURSUS ENERGIE MANAGEMENT

VIDEO 2 ACTIEBLADEN

www.jeaninehofs.nl

Alle mensen die succesvol zijn (sporters, schrijvers, filmsterren en noem maar op) hebben succes-rituelen en één daarvan is het ochtendritueel.

Mijn ochtendritueel voor succes bestaat uit 4D's:

- 1 - doorstroming
- 2 - detox
- 3 - dankbaarheid
- 4 - dag-intentie

Hoe ziet jouw ochtendritueel voor succes er uit?

Mijn ochtendritueel bestaat uit:

Energie dagboek van _____

—	—	—
—	—	—
—	—	—
—	—	—
—	—	—
—	—	—
—	—	—
—	—	—
—	—	—
—	—	—
—	—	—
—	—	—
—	—	—
—	—	—
—	—	—
—	—	—
—	—	—
—	—	—
—	—	—
—	—	—
—	—	—
—	—	—
—	—	—
—	—	—
—	—	—



Energie dagboek van _____

—	—	—
—	—	—
—	—	—
—	—	—
—	—	—
—	—	—
—	—	—
—	—	—
—	—	—
—	—	—
—	—	—
—	—	—
—	—	—
—	—	—
—	—	—
—	—	—
—	—	—
—	—	—
—	—	—
—	—	—
—	—	—
—	—	—
—	—	—
—	—	—
—	—	—



Energie dagboek van _____

—	—	—
—	—	—
—	—	—
—	—	—
—	—	—
—	—	—
—	—	—
—	—	—
—	—	—
—	—	—
—	—	—
—	—	—
—	—	—
—	—	—
—	—	—
—	—	—
—	—	—
—	—	—
—	—	—
—	—	—
—	—	—
—	—	—
—	—	—
—	—	—
—	—	—



Energie dagboek van _____

—	—	—
—	—	—
—	—	—
—	—	—
—	—	—
—	—	—
—	—	—
—	—	—
—	—	—
—	—	—
—	—	—
—	—	—
—	—	—
—	—	—
—	—	—
—	—	—
—	—	—
—	—	—
—	—	—
—	—	—
—	—	—
—	—	—
—	—	—
—	—	—
—	—	—
—	—	—



Energie dagboek van Maandag 15-1

07:30 7 opgestaan

08:00 9 ochtendritueel gedaan

09:00 9 aangekleed, gegeten

10:30 7 gewerkt aan focusblok-1 (pc)

11:00 8 'rust in hoofd'-blok

12:30 7 gewerkt aan focusblok-2

13:00 8 gegeten

14:00 6 mail, whatsapp, agenda etc

15:00 8 pomp in vijver vervangen

16:00 8 gegeten en naar de zaak

17:00 8 cliënten behandeld

18:00 7,5 idem

19:00 7 idem

20:00 6,5 idem

21:00 7 idem

23:30 7,5 gerelaxed, avondritueel, slapen

Energie dagboek van Zondag 26-1

08:30 7 opgestaan

09:30 8 gegeten

10:00 9 ochtendritueel gedaan

11:30 9 foto's uitgezocht

12:00 9,5 meditatie

13:30 9 gebadderd

15:00 9 lunch met vrienden

16:00 8 idem

17:00 8 nageborreld

18:00 8 idem

19:00 8 thuis quality-time met mijn lief

20:00 8 idem

21:00 8 idem

23:30 8 avondritueel, slapen

Energie dagboek van Energieweek dag-1

08:00 8 opgestaan

09:00 9 gedoucht, ochtendritueel gedaan

09:30 9 workshopberid

10:00 8,5 gegeten

11:00 8 workshop gegeven

12:00 7,5 idem

13:00 8 idem, afgesloten, afgeschakeld

14:00 7,5 gegeten

15:00 7 gekletst

16:00 8 'rust in hoofd' moment genomen

17:00 7,5 1-op-1 sessies gedaan

19:00 7 idem

20:00 6,5 gegeten

22:00 7 volle maan meditatie gegeven

23:00 7,5 afgeschakeld, avondritueel, slapen

Energie dagboek van Woensdag 23-8

07:30 7 opgestaan

08:00 9 ochtendritueel gedaan

09:00 9 aangekleed, gegeten

10:30 8 mail, whatsapp, agenda etc

11:00 5 gebeld met huurder

12:00 7 gegeten en naar de zaak

13:00 8 cliënten behandeld

14:00 7,5 idem

15:00 7 idem

16:00 4 idem, mail beroepsver. gelezen

17:00 7,5 pauze gehad, gegeten

18:00 7 cliënten behandeld

19:00 7 idem

20:00 6,5 idem

21:00 7 idem

23:30 7,5 gerelaxed, avondritueel, slapen

