

De spelregels – dagelijkse check

Loop de spelregels kort langs. Kruis per regel aan hoe het vandaag is gegaan. Het gaat niet om een perfecte score, maar om bewust kijken naar wat lukte en waar je weerstand merkte.

Spelregel	Gelukt	Deels gelukt	Niet gelukt
Sta elke ochtend om 5 uur op. Snoozen is geen optie. 5 uur is 5 uur. <i>Rise and Shine!</i>	■	■	■
Ga elke avond om 22:00 uur naar bed (je start hiermee op zondag).	■	■	■
Werk de hele week hard en gefocust.	■	■	■
Blijf trouw aan je plan.	■	■	■
Probeer de hele tijd opgewekt, positief en oplossingsgericht te zijn.	■	■	■
Wees daadkrachtig en proactief.	■	■	■
Neem weloverwogen, kwalitatieve rust.	■	■	■
Besteed extra aandacht aan kleding en uiterlijk.	■	■	■
Gebruik geen social media, tenzij het nodig is voor je werk.	■	■	■
Beperk smalltalk met collega's tot het minimum.	■	■	■
Sport elke dag een uur, het liefst in de ochtend.	■	■	■
Eet de hele week alleen maar gezond.	■	■	■
Drink geen alcohol.	■	■	■
Laat de televisie uit.	■	■	■
Van donderdag op vrijdagnacht blijf je wakker. Je maakt dus een dag van donderdagochtend 05.00 uur tot vrijdagavond 22.00 uur (<i>Yes....you can!!</i>).	■	■	■

Bij welke spelregel merkte je vandaag de meeste weerstand?

Wat gebeurde er waardoor deze spelregel lastig was?

Niet perfect uitvoeren. Wel bewust kijken naar wat er gebeurt wanneer je volgens de spelregels probeert te leven.