

Inhoud



Deel 1: Doelbewust doen en leren

- | | | |
|----|---|----|
| 1. | Je rollen en doelen in beweging brengen | 13 |
| | 1. Je rollen | 15 |
| | 2. Je doelen | 16 |
| | 3. Je drijfveren | 19 |
| | 4. Je eerste stap | 24 |
| | | 28 |
| 2. | In beweging blijven | 31 |
| | 5. De kracht van nieuwe gewoontes | 32 |
| | 6. Jezelf visueel motiveren | 37 |
| | | |
| 3. | Leren optimaliseren | 41 |
| | 7. Je labo's aantrekken | 42 |
| | 8. Dankbaarheid beoefenen | 46 |
| | 9. WOOP | 49 |
| | | |
| 4. | Maak van elke dag een optimale dag | 53 |



Deel 2: Kies je sleutels en groei!

- | | | |
|----|---|-----|
| 5. | Je fundamenten verzorgen | 57 |
| | 10. Je slaaphygiëne | 59 |
| | 11. Eet energie | 61 |
| | 12. Beweging | 66 |
| | 13. Adem in, adem uit... | 69 |
| | | 74 |
| 6. | Je groei-mindset ontwikkelen | 80 |
| | 14. Je denken veranderen door actie | 87 |
| | 15. Je denken veranderen door bewust anders te denken | 90 |
| | 16. Je gevoel veranderen | 94 |
| | 17. Je aandacht bewust sturen | 99 |
| | 18. Jezelf waarderen | 103 |
| | 19. Je tussentijdse successen vieren | 109 |

7.	Focussen	113
	20. Meest belangrijke taken (MBT's)	114
	21. De 80-20-regel	119
	22. STA achter jezelf	123
	23. Multitasken is een illusie	127
	24. Bundel je taken	131
	25. Deep work	133
	26. Deep love	135
8.	Communiceren met inzicht en effect	137
	27. Inzicht verwerven in je communicatiestijl	138
	28. Verbindend luisteren	144
	29. De kracht van vragen stellen	152
	30. Een compliment als een geschenk beschouwen	156
9.	Je financieel voorkeursgedrag	160
	31. Ontdek jouw financieel voorkeursgedrag	161