Hoofdstuk 17. Mindfulness & meditatie

Plan: Prioriteiten & focus.

Wat zijn de prioriteiten in jouw leven? Of weet je dat eigenlijk niet? Door op te schrijven wat echt belangrijk voor je is, maak je het concreet. Het is dan ineens veel gemakkelijker om te negeren wat niet belangrijk is.

Maak hieronder een lijst van alles wat maar een prioriteit in je leven kan zijn. Wees specifiek: 'werk' is niet specifiek genoeg, leg uit wat precies de prioriteit is. Bijvoorbeeld: *binnen ... jaar functie ... kunnen vervullen.* Maar het kan ook simpeler: *mijn enige prioriteit op het werk is dat ik het komende jaar deze baan wil houden.*

Maak de lijst zo lang als je kan! Voor sommige mensen zijn het 5 punten, voor andere wel 20.	
Pak nu een rode stift en streep net zo lang weg tot er 3 prioriteiten overblijven. Dat wordt je focus!	