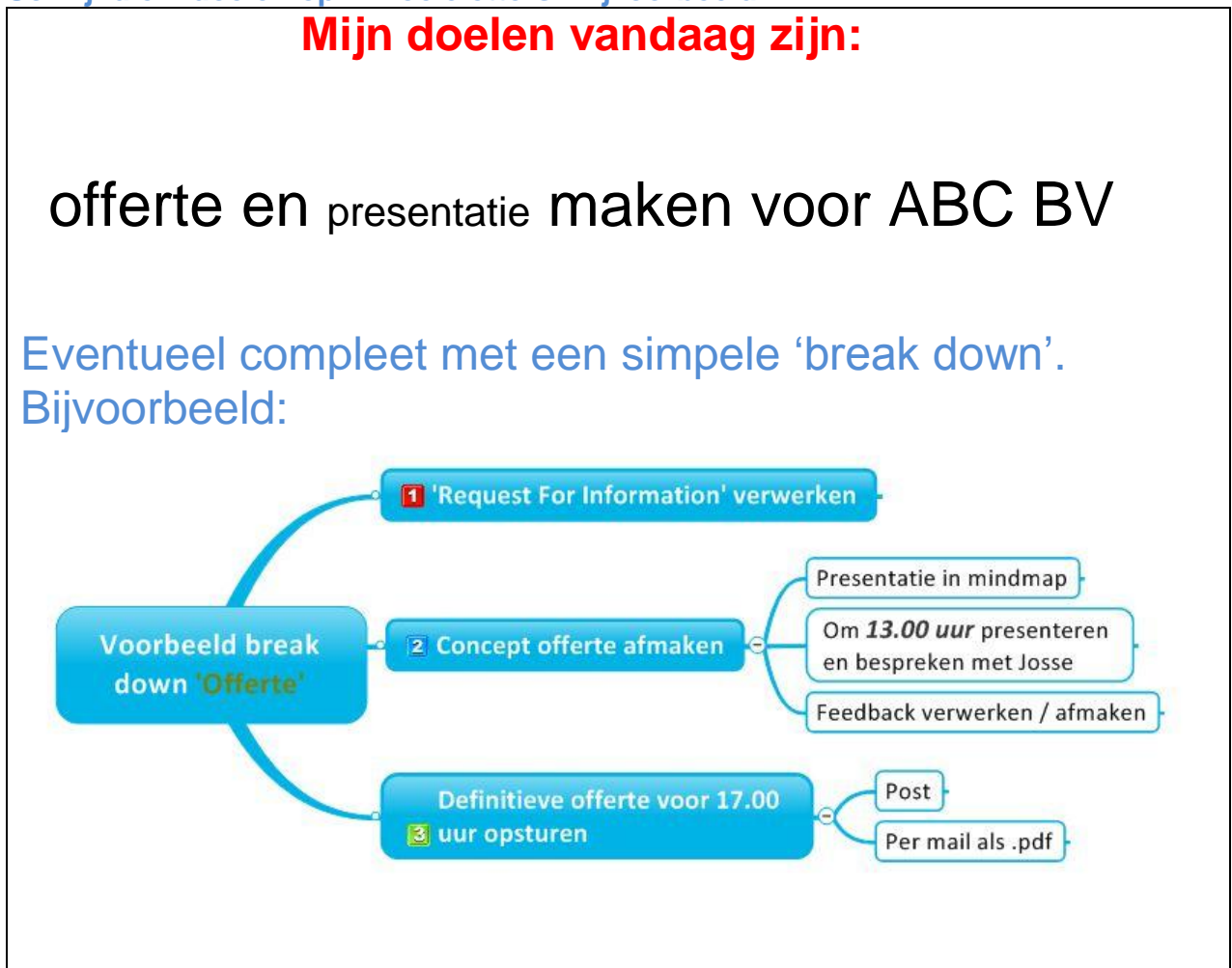


# KISS Focus (het 5 punten rust systeem)

Voordat je begint vandaag, stel jezelf eerst deze vraag:

1) *'Stel dat ik maar aan 2 zaken/doelen zou kunnen werken vandaag, welke zijn dat dan?'*

2) **Schrijf die 2 doelen op in koeieletters. Bijvoorbeeld:**



3) Hang het op zodat jij en anderen het kunnen zien en iedereen begrijpt waar je mee bezig bent (en pro-actief voor je kunnen zijn).

4) **Gebruik de Pomodoro techniek: leg interrupties en afleidingen vast.**

5) Check voor de lunch of je met de resterende tijd je 2 doelen nog gaat halen. Zoniet skip of verkort je lunch.

Noot: Let op dat je aan het begin van elke week even naar je 'grote stenen' kijkt en als weekdoelen opneemt.