

#hoedan

- Maak een Fuck-it List;
- Regel 10 minuten dagelijks zonder enige vorm van prikkels;
- Blok radicaal je agenda (voor zowel werk als privé bijv. een date-night of thuiswerkdag);
- Rond zaken af voordat je aan nieuwe dingen begint;
- Beoefen een leuke sport;
- Eet gezond: jouw brandstof bepaalt jouw energie;
- Doe aan mind-gym!

