



Ontwar je hoofd – Werkblad

Gedachten uit je hoofd, ruimte in je hoofd

Stap 1 – Braindump

Schrijf alles op wat NU door je hoofd gaat.
(ruime schrijfruimte, mag in steekwoorden)

Stap 2 – Categoriseer

Gebruik pijltjes of kleurcodes:
Dingen waar je NU iets mee moet
Dingen die je kunt parkeren
Dingen die je niet kunt oplossen (accepteren)

Stap 3 – Volgende stap

Wat wil je NU doen met deze info?

Schrijf het op en onderneem actie
Schrijf het op en laat het los

Schrijf het op en kom er later op terug zodat het uit je hoofd is