

Mind Dump Poster

Maak van een Hoofdvol een Hoofdleeg op papier

Stap 1: Teken in het midden een groot hoofd

**Stap 2: Domeinen (maak vakjes of wolkjes)
rondom het hoofd**

📖 School/studie/werk

💬 Gedachten

❤️ Gevoelens

👥 Mensen (vrienden/familie)

📅 Dingen die ik moet doen

🌙 Dingen die ik wil doen

😟 Zorgen en angsten

☀️ Dingen waar ik blij van word

Stap 3: Gebruik symbolen of kleuren:

● = zorgt voor stress

● = geeft energie

● = is neutraal maar neemt ruimte in

Stap 4: Eindvraag:

Welke 2 dingen wil ik NU uit mijn hoofd zetten? En hoe en wat kan ik stap voor stap verbeteren per onderwerp?

