

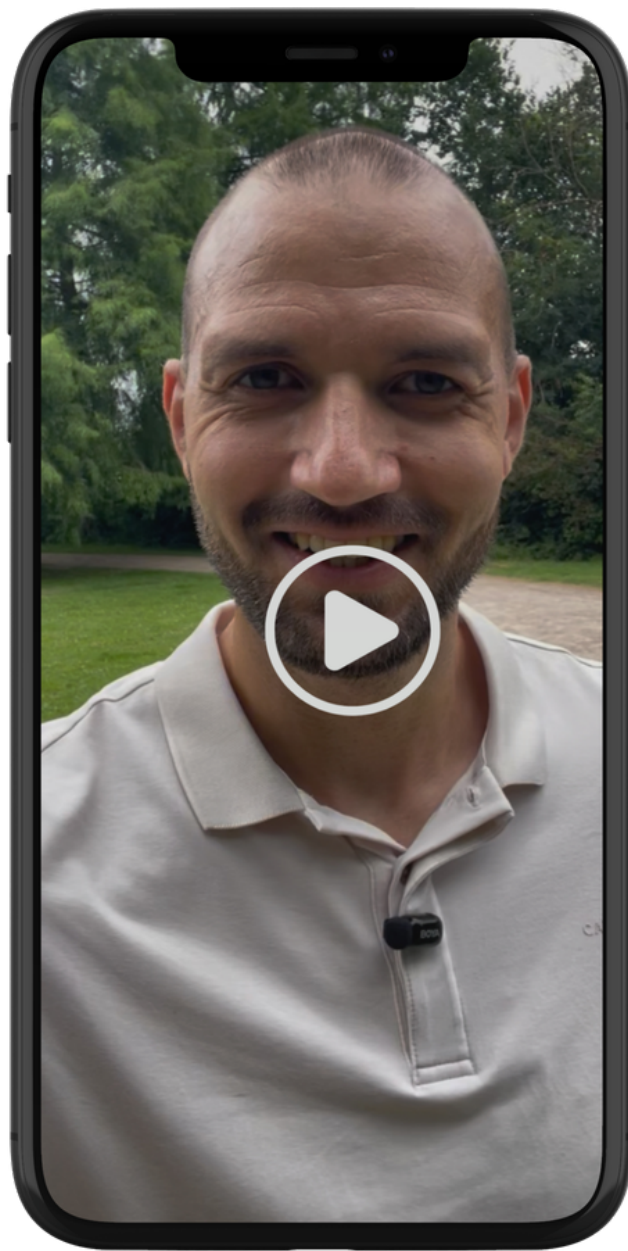
THE SUMMER RESET



Voor ambitieuze ondernemers en professionals die sterker terug willen komen na de zomer.

Geert
Hidding

DE RESET BEGINT HIER



[KLIK HIER VOOR DE INTRODUCTIEVIDEO](#)
[\(2 MINUTEN\)](#)



REFLECT

WINS

Zet je filter op positief en verzamel alle wins (kleine, concrete acties en resultaten) op werk- en privégebied van het jaar tot nu toe.



Actie: pak een vel papier of notitieboekje en schrijf álle wins op die bij je opkomen.

Tip: zet een timer van 10 minuten en stop niet eerder.

TERUGBLIK

Blik terug op de eerste helft van het jaar met drie vragen.



Actie: denk na over de volgende vragen en schrijf de antwoorden voor jezelf op:

- 1. Wat zijn drie dingen waar je écht trots op bent van de afgelopen zes maanden?**
- 2. Wat werkte voor jou qua ritme, keuzes, gewoontes of energie?**
- 3. Wat laat je bewust los of achter deze zomer?**

LEVENSWIEL

Breng in kaart hoe je ervoor staat op de belangrijkste levensgebieden.



Actie: Geef per levensgebied een cijfer voor hoe je dit gebied ervaart (klik op het levenswiel).

Vraag (optioneel): Op welke levensgebieden ben je tevreden en waar wil je na de zomer bewust aandacht aan geven?

The background of the image is a dark, out-of-focus scene filled with numerous circular light spots, known as bokeh. These spots vary in size and color, with some appearing as warm, golden-yellow or orange hues and others as cooler, pale blue or cyan tones. The lights are scattered across the frame, creating a dreamy and ethereal atmosphere. The overall composition is minimalist, focusing on the interplay of light and shadow.

REIMAGINE

VISUALISATIE

Gebruik de kracht van visualisatie en scherp jouw toekomstvisie aan.



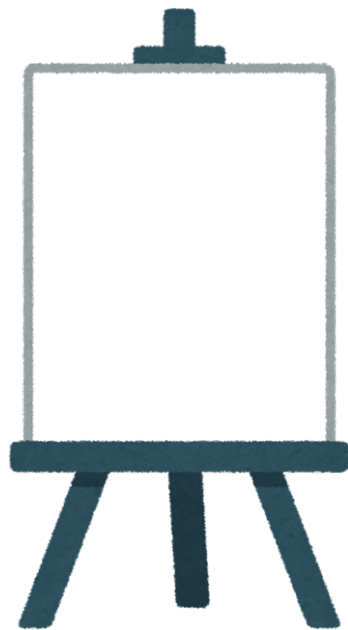
Actie: Zoek een rustige plek, zet je telefoon op stil en luister naar de visualisatie (klik op de koptelefoon).

Vervolg vragen (optioneel):

- Wat zag je?
- Welk gevoel gaf dit?
- Welke beelden neem je mee?

VISION BOARD

Maak of vernieuw jouw vision board en creëer een krachtige visie voor de toekomst.



Actie: Maak een inspirerend vision board van jouw toekomstvisie op verschillende gebieden in je leven. (klik op het canvas voor een template + 5 stappen om je vision board te maken)

Tip: Kies na afloop één afbeelding die het belangrijkste symbool vormt voor de komende maanden.



REFOCUS

SCHAKELPUNT

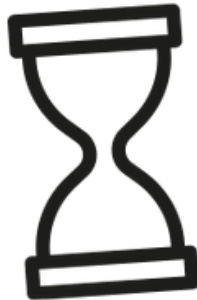
Laat je inspireren door een hoofdstuk uit *Het Schakelpunt* over de twee standen van focus.



Actie: Lees het hoofdstuk 'Uitzoomen en inzoomen: de kracht van 1' door te klikken op de boekcover hierboven.

FOCUS-TYPE

Ontdek jouw natuurlijke voorkeur en leer hoe je structureel meer resultaat behaalt.



Actie: Klik op de symbolen hierboven en doe de focus-type test (3 minuten)

1e WEEK TERUG

Focus op je eerste week na de zomer(vakantie)

- **Wat doe ik wel?**
- **Wat doe ik niet?**
- **Wat zijn mijn top 3 prioriteiten?**
- **Welke gewoonte pak ik direct op?**

Actie: Beantwoord bovenstaande vragen en zet de concrete acties en keuzes in je agenda.

Tip: Deel jouw keuzes met iemand die je accountable wilt houden (en stel hem of haar dezelfde vragen).

FUNDAMENTALS

7 principes voor een sterke start na de zomer:

- Kies één hoofddoel.
- Plan eerst herstel, daarna pas werk.
- Werk in ritmes, niet op wilskracht.
- Bescherm je aandacht.
- Maak de eerste stap klein.
- Bouw accountability in.
- Reflecteer wekelijks.

Geert
Hidding

STOP MET HARDER WERKEN START MET BEWUSTER SCHAKELEN



Op naar een sterke tweede helft van het jaar!