



Grote Anti-Doelen Gids

Kleur **127** uur per week beter in
met de **DONT**-methode



Meer tijd, meer plezier, meer jij!



Anti-doelen

Bespaar tijd, vergroot je werkplezier en verbeter je resultaten

Zingeving, doelen stellen, goede voornemens klinkt vooral frustrerend als je (nog) niet zo goed weet wat je wilt. Want zelfs als je niet weet wat je wilt, weet je precies wat je niet wilt. En dat is precies het uitgangspunt van mijn methode D.O.N.T.

In dit grote Anti-Doelen e-book krijg je 25 reflectievragen cadeau die je helpen afscheid te nemen van die personen en zaken die je energie kosten. Zodat je ruimte krijgt voor dat wat je energie geeft. Met als doel: meer tijd, meer plezier en betere resultaten.

**“ Succes is niet alleen wat je doet,
het is vooral wat je besluit NIET meer te doen**

Dé voorjaars schoonmaak van je werk en leven: de D.O.N.T.-methode

- D** – Detecteer je energielekken.
- O** – Omdenken: draai het om naar een anti-doel.
- N** – Negeer schuldgevoel & durf te scrappen.
- T** – Transformeer het naar actie.

Een uitgebreide toelichting met concreet stappenplan lees je in het blog "[Het geheim achter meer tijd & plezier](#)".

Schoonmaakhulp & je kortste weg naar succes

Ben jij als ondernemer op zoek naar een bloedeerlijke sparringpartner die je bullshit doorprikt, je blinde vlekken zichtbaar maakt én je begeleidt in het focussen op wat écht telt voor jouw succes? Investeer in **3 online boost-sessies** van een uur.

- ★ Jouw investering: € 499,- (exclusief 21% btw).
- ★ Jouw ROI: Onbetaalbaar: meer tijd, meer werkplezier, meer omzet.

Als zelfstandig professional hoef je niet alles alleen te doen. Profiteer van mijn ervaring, expertise en frisse blik. Je verdient het (letterlijk en figuurlijk)!

Neem even contact met me op voor een [\(kosteloos\) klikgesprek!](#)

Met warme groet,



Anti-doelen

Meer tijd, meer plezier en betere resultaten

Reflectievraag	Besparing per week	Omdat
Waarover ben ik van gedachten veranderd?	2-3 uur	Minder vasthouden aan verouderde ideeën leidt tot snellere beslissingen.
Wat creëerde energie?	3-5 uur	Meer focus op energiegevendende activiteiten verhoogt productiviteit.
Wat ontnam energie?	5-7 uur	Schrappen van tijdrovende energievreters maakt ruimte voor waardevolle taken.
Wat waren de ankers van de boot (remmende factoren)?	4-6 uur	Elimineren van inefficiënte processen of samenwerkingen voorkomt tijdverlies.
Wat heb ik niet gedaan uit angst?	3-4 uur	Sneller actie ondernemen voorkomt uitstelgedrag en verloren kansen.
Wat waren mijn grootste hits/missers?	2-3 uur	Leren van successen en fouten maakt toekomstige beslissingen effectiever.
Wat heb ik geleerd?	3-5 uur	Voorkomt herhaling van fouten en stimuleert efficiënter werken.
Hoe kan ik minder tijd verspillen aan energievreters?	5-8 uur	Vermijden van belastende gewoonten, taken of relaties bespaart energie.
Hoe kan ik vaker nee zeggen zonder schuldgevoel?	4-6 uur	Minder verplichtingen die niet bijdragen aan doelen verhoogt focus.
Hoe kan ik stoppen met constant mijn e-mail te controleren?	3-5 uur	Gestructureerde e-mailmomenten verminderen afleiding en verhogen concentratie.
Welke repetitieve taken kan ik automatiseren of uitbesteden?	6-10 uur	Delegatie en automatisering besparen aanzienlijk veel tijd.
Hoe kan ik mijn beslissingen meer op feiten dan op angst baseren?	3-5 uur	Snellere en effectievere besluitvorming voorkomt langdurige onzekerheid.
Hoe kan ik mijn werkdag beter indelen met voldoende pauzes?	4-6 uur	Betere focus en minder uitputting verhogen de productiviteit.
Hoe kan ik social media bewuster gebruiken?	5-8 uur	Minder gedachteloos scrollen bespaart tijd en vergroot focus.

Anti-doelen

Meer tijd, meer plezier en betere resultaten

Reflectievraag	Besparing per week	Omdat
Hoe kan ik klagende mensen vermijden?	3-5 uur	Sterkere sociale banden verminderen stress en vergroten welzijn.
Hoe zorg ik ervoor dat ik regelmatig contact houd met vrienden en familie?	4-6 uur	Meer tijd met inspirerende mensen verhoogt energie en motivatie.
Hoe kan ik vaker buiten mijn comfortzone treden?	5-7 uur	Persoonlijke en zakelijke groei wordt versneld door nieuwe uitdagingen.
Hoe kan ik mijn werkplek dynamischer maken?	3-4 uur	Minder statisch werken verhoogt energie en voorkomt fysieke klachten.
Hoe kan ik mijn telefoon bewuster gebruiken?	4-6 uur	Minder afleiding verhoogt concentratie en productiviteit.
Hoe kan ik mijn dagen beter plannen?	6-10 uur	Gestructureerde planning voorkomt chaos en verhoogt efficiëntie.
Hoe kan ik stoppen met te veel tijd in mijn comfortzone doorbrengen?	5-7 uur	Meer groei en nieuwe kansen door bewuste verandering.
Hoe kan ik mijn ochtendroutine verbeteren?	4-6 uur	Een gestructureerde ochtend verhoogt productiviteit gedurende de dag.
Hoe kan ik efficiënter omgaan met vergaderingen en overleggen?	5-8 uur	Kortere en effectievere vergaderingen besparen veel tijd en energie.
Hoe kan ik mijn avondroutine verbeteren om beter te slapen?	4-7 uur	Betere slaapkwaliteit zorgt voor meer energie en verhoogde productiviteit.
Welke taken of verplichtingen zou ik direct schrappen als ik volledig vrij zou zijn in mijn keuzes?	5-7 uur	Kies bewust voor taken die echt waarde toevoegen. Stop met taken die uit gewoonte of verplichting voorkomen.

Alsjeblift; **127** uur per week om anders in te vullen. Op een manier die past bij wie je écht bent als ondernemer. Reken af met je blinde vlekken, schuldgevoelens en belemmeringen en pak de regie over je leven en je bedrijf. Geniet van mijn kennis & kunde op het gebied van verandermanagement en neem contact op als je dit samen met mij tot een (blijvend) succes wil maken.

