

Opdracht.

Mijn werkdag begint.

STAP 1:

Ik maak een takenlijst zonder nummering:

Katten zacht voer geven

Kippen graan en vers water geven

Volvo is gestofzuigd en ik heb LPG en benzine getanked

Klok in het zicht

Outlook mails gezien en de afspraken die ik vandaag heb

Mastermind

Erica en Fridtjoff ophalen

Naar de Noordhollandstraat 59 Amsterdam Buitenveldert Sportschool

Les van Erica

Erica en Fridtjoff thuis brengen

Koffie met melk

Alie Bruins reflexzone training volgen

Funnelbox video's in juiste volgorde millimeter voor millimeter en seconde voor seconde volgen en implementeren in nieuwe website.

Vragen voor Sander voor dinsdag 9:00 uur vinden

Les van dinsdag voorbereiden.

Eten koken

Katten voeren

Kippen voeren. Eitjes rapen

Optie tijd voor iets wat vandaag langskomt en gedaan moet worden

Kleren voor dinsdag klaarleggen

Ontspannen

Slapen

STAP 2:

Ik kies één lettergreep van deze taken:

Kat ten zacht voer geven

Kip pen graan en vers water geven

Vol vo is gestofzuigd en ik heb LPG en benzine getanked

Klok in het zicht

Out look mails gezien en de afspraken die ik vandaag heb

Mas termind

Er ica en Fridtjoff ophalen

Naar de Noordhollandstraat 59 **A** msterdam Buitenveldert Sportschool

Les van Erica

Erica en Fridtjoff **thuis** brengen

Kof fie met melk

Alie Bruins re **flex** zone training volgen

Fun nelbox video's in juiste volgorde millimeter voor millimeter en seconde voor seconde volgen en implementeren in nieuwe website.

Vragen voor **San** der voor dinsdag 9:00 uur vinden

Les van dinsdag voorbereiden.

Eten **kok** en

Kat ten voeren

Kip pen voeren. Eitjes rapen

Op tie tijd voor iets wat vandaag langskomt en gedaan moet worden

Kle ren voor dinsdag klaarleggen

Ont **span** nen

Sla pen

STAP 3:

Schrijf deze lettergrepen in groepjes op:

KatKip VolKlok OutMasEr ALesthuis KofflexFun SanLeskok KatKipOp KlespanSla

Zeg het in een ritme. Een ritme van hoe je loopt. Of een ritme van de ouderwetse klok die tikt.

ZO GA JE HET ONTHOUDEN:

Je kunt nu ook het aantal woorden onthouden:

KatKip VolKlok OutMasEr ALesthuis KofflexFun SanLeskok KatKipOp KlespanSla

Ik heb er 8 woorden van gemaakt.

Gedurende de dag ga je iets missen omdat je weet dat je geen 8 woorden maar bijvoorbeeld 7 woorden weet.

Omdat je door het hardop zeggen je mond en tong hebt bewogen, (het klein mechanisme van de stem) herrinner je deze beweging.

Beweeg je mond en er is een grote kans dat je het woord weer weet.

STAP 4:

Een goede voorbereiding is het halve werk.

Weet waar je dingen neerlegt. Let op en focus op wat je doet.

Eén ding tegelijk.

Zo raak je bijvoorbeeld jouw sleutels niet kwijt.

SUCCES!