

Inhoud

Voorwoord	i
Talking 'bout my generation	i
Een nieuwe definitie van succes	v
Hoe lees je 'Focus Forward!?'	vii
Een woord van dank	ix
Deel 1: we're on a road to nowhere	1
# we komen tijd te kort	3
Oefentijd: tijd correct leren inschatten	12
# de weg van de minste weerstand	13
Oefentijd: hoeveel resultaat leveren jouw inspanningen op?	17
# wat negatieve stress met je doet	18
Oefentijd: stresszelftest	22
# verlangen naar vertraging	23
Oefentijd: waar maak jij te weinig tijd voor?	25
# leren focussen	26
Oefentijd: hoe gefocust ben jij?	29
Deel 2: making your mind up	31
# angst is een slechte raadgever	33
Oefentijd: wat wil jij later worden?	38
# durven dromen	39
Oefentijd: jouw droomleven	43
# rollenspel	44
Oefentijd: levenswiel	49
# verwachtingen loslaten	51
Oefentijd: verwachtingen loslaten	57
# body talk	58
Oefentijd: bodyscan	61
# wat wil jij en waarom?	62
Oefentijd: doelen bepalen	66

Deel 3: something inside so strong	67
# je innerlijke kracht activeren.....	69
# een opgeladen batterij.....	72
Oefentijd: jouw batterij.....	76
# slapen is gezond.....	78
Oefentijd: optimaliseer je slaap.....	81
# hou het licht en luchtig.....	83
Oefentijd: ga naar buiten.....	85
# krachtvoer.....	86
Oefentijd: eet je energiek.....	89
# bewegen voor je brein.....	90
Oefentijd: beweeg je brein.....	93
# extra power.....	94
Oefentijd: energiegevers detecteren.....	96
# energievreters elimineren.....	97
Oefentijd: je energievreters beperken.....	101
# digitale prikkels.....	102
Oefentijd: digitale detox.....	104
# yin en yang.....	105
# je leven organiseren.....	109
Oefentijd: energiemangement.....	112
# grenzen stellen.....	113
Oefentijd: grenzen stellen.....	117
# nee zeggen in stijl.....	118
Oefentijd: nee zeggen.....	120
# grenzen bewaken.....	121
Oefentijd: grenzen bewaken.....	124
# er zijn wel meer wegen naar Rome.....	126
Oefentijd: wat zijn je opties?.....	128
# de eerste stap.....	129
Oefentijd: de eerste stap zetten.....	132
# doen alsof.....	133
Oefentijd: doen alsof.....	136

Deel 4: the dog days are over	137
# triggers.....	141
Oefentijd: detecteer je triggers.....	144
# routines.....	145
Oefentijd: nieuwe routines installeren.....	149
# kies je tribe.....	150
Oefentijd: je netwerk.....	154
# zelsabotage vermijden.....	155
# en-en in plaats van of-of.....	158
Oefentijd: beperkende overtuigingen loslaten.....	161
# high five!.....	162
Oefentijd: schouderklopjes.....	165
# weersta de verleiding.....	166
Oefentijd: affirmeren en mediteren.....	170
# check-in.....	171
Oefentijd: je check-inroutine.....	173
The sky's the limit - nawoord	175
# where focus goes, energy flows.....	177
# morele ambitie.....	179