



IK BEWEEG GOOD. · VOOR OP JE BUREAU

Parkeerbriefje

Parkeer je gedachten. Ga naar buiten. Kom fris terug.



TICKET

Geen maximale parkeerduur. Gratis parkeren, geen wielklem.

30 sec

Schrijf op waar je bent gebleven en wat de volgende stap is.

15 min

Laptop dicht, naar buiten. Je gedachten staan veilig.

Terug

Pak je briefje en ga verder waar je was.

In de studie van Leroy en Glomb (2018) presteerden mensen die hun taak zo kort parkeerden beter op de taak die volgde. Hun hoofd bleef minder hangen bij wat nog open stond.

P1

Kenteken: project of taak

Waar ben ik gebleven?

Wat is de volgende stap?

Geparkeerd om

P2

Kenteken: project of taak

Waar ben ik gebleven?

Wat is de volgende stap?

Geparkeerd om

P3

Kenteken: project of taak

Waar ben ik gebleven?

Wat is de volgende stap?

Geparkeerd om



Elke week 1 gezonde gewoonte, in 5 minuten

Ik ben Tanja Thielen, health strategist en auteur van de bestseller GOOD.21. In De 5 GOOD. minuten krijg je elke week één gewoonte die je meteen toepast, met het waarom erbij. Scan de code en meld je gratis aan.

Elke 30 minuten 2 minuten bewegen, met timer: your-good-life.nl/ikbeweeg

