

# WERKBOEK RITME

---

**Berg jezelf  
programma**



**ELISA BERGHEGER COACHING**

# INTRO

---

Het gebied ritme is gemaakt voor het creëren van helpende gewoontes die jou verder helpen en productief maken. Alle succesvolle mensen zoals bijvoorbeeld topsporters en bekende motivators hebben een ritme voor zichzelf gecreëerd.

De meeste mensen reageren reactief. Het eerste wat je doet is bijvoorbeeld op de telefoon kijken naar social media of je leest je mails. Je reageert dus vanuit externe prikkels. Eigenlijk word je geleefd.

Door jezelf een vast ritme aan te leren, leer je proactief te worden en te reageren. Door het aanbrengen van helpende gewoontes die je productiever en gelukkig maken op langere termijn, omdat je niet geleefd wordt maar zelf het heft in handen neemt. Hierdoor haal je uit het leven wat voor jou belangrijk is en wat je echt wilt bereiken!

We beginnen de eerste week met het creëren van een ochtendritme. Dit doen we stapsgewijs volgens de voorbeelden/stappen van dit programma. Aan het eind van dit gebied maak jij je eigen ritme. Je hebt dan een aantal dingen geprobeerd en je weet of dit voor jou werkt of niet.































