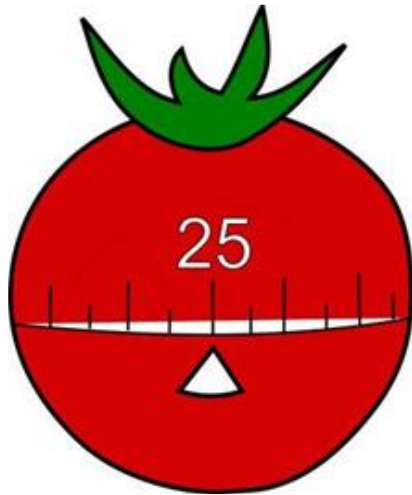


OP NAAR DE TOP!

HOE HOUD IK MIJN AANDACHT VAST?

POMODORO-TECHNIEK



Maak een actielijstje met je taken voor de dag.

Kies één van de taken waaraan je gaat werken.

Zet de kookwekker op **25 minuten**. Of: <http://e.ggtimer.com/pomodoro>

Werk aan deze taak gedurende **25 minuten**.

Wees streng voor jezelf! Geen smoesjes en iets anders gaan doen!

Let op: de taak hoeft niet af te zijn na deze 25 minuten.

Als de wekker gaat, neem je **5 minuten pauze**.

Herhaal deze **pomodoro van 30 minuten** (25 werken + 5 pauze).

Na 4x een **pomodoro** neem je **30 minuten pauze**.