

Je week plannen met AI

Vijf minuten op maandag, vijf op vrijdag. Zo houd je grip zonder een ingewikkeld systeem. De twee prompts hieronder doen het zware werk.

- 1 **Blokken, geen to-dolijst.** Zet diep werk, overleg en administratie in aparte tijdvakken.
- 2 **Eén contentmoment vast.** Een uur per week is genoeg als het echt in je agenda staat.
- 3 **Bewaak je energie, niet je uren.** Plan het lastigste werk op je scherpste moment.

MAANDAG · VOORUIT PLANNEN

Dit zijn mijn taken en afspraken deze week: [lijst]. Verdeel ze over ma-vr in blokken van 90 minuten, zet diep werk in de ochtend en houd vrijdagmiddag vrij.

VRIJDAG · TERUGKIJKEN

Dit heb ik af, dit niet: [lijst]. Wat neem ik mee naar volgende week en wat kan weg? Geef me 3 concrete lessen.