Ochtendroutine: gratis checklist om te printen

Een rustige start in minder dan een uur, de avond ervoor voorbereid.

Wat onderzoek naar gewoontes steeds laat zien: bereid de avond ervoor voor, houd een vaste volgorde en verander één ding tegelijk.

Stappen

- [ ] **Avond ervoor: kleren, tas en de drie belangrijkste dingen van morgen (10m)**
  Herhaalt elke dag
- [ ] **Ochtendroutine**
  Herhaalt elke dag
  - [ ] Sta op bij de eerste wekker (5m)
  - [ ] Drink een glas water (5m)
  - [ ] Beweeg tien minuten (10m)
  - [ ] Douchen en aankleden (15m)
  - [ ] Ontbijt zonder scherm (15m)
  - [ ] Bekijk het plan van vandaag (5m)
- [ ] **Wekelijks: wat werkte, en verander één ding (10m)**
  Herhaalt elke week

Gratis checklist van Plenzu, de rustige to-do-app die alleen plant wat past. Plan deze stappen op de juiste dagen: **plenzu.com/nl/templates/morning-routine-checklist**