



STELLAR

THE 60 SECONDS

DAILY PRESENCE DRILL

Ik stop.

Ik adem.

Ik kijk rond.

Ik voel mijn lichaam.

Dan verklaar ik:

Waar ben ik?

Met wie ben ik?

Wat is nu belangrijk?

Niet om rustig te worden. Om terug te keren.

DAILY FOCUS DRILL

Daarna één vraag.

Wat is nu mijn kerntaak?

Niet: wat moet er allemaal nog?

Niet: wat staat er op mijn lijst?

Maar: wat verdient nu mijn volledige aandacht?

Presence eerst. Focus daarna.

3x per dag. 60 seconden.

STELLAR

Presence first, it's not rocket science!