Kickstart Checklist

Superslapen Plan

SUPERSLAPEN SUCCESGIDS

Floris Wouterson

Superslapen Kickstart *Checklist*

Welkom bij jouw 21 dagen *Superslapen* Plan. We zijn blij dat je met ons meedoet. Ben je bereid om van je slaap een feestje te maken? Dan zit je hier goed. Onderstaande checklist zal je helpen om stap voor stap vooruitgang te boeken en ervoor te zorgen dat je niets over het hoofd ziet.

Voordat je begint:

- ☐ Lees volledig de *Superslapen* Succesgids.
- ☐ Doe de Slaapkamer en -Comfort Check en ga aan de slag met je actiepunten.
- ☐ Doe de Reality Check Start en print deze uit.
- ☐ Lees de SlaapScoreCard Handleiding, print de SlaapScoreCard Template uit en leg deze samen met een pen op een handige plek naast je bed.
- ☐ Print de Wake Up Energized Sheet uit en vervolledig deze door je VOT en USG te bepalen.
- ☐ Maak een begin met fase 1 zoals omschreven in de *Superslapen* Succesgids door Jouw Succes Context te creëren.
- ☐ Maak ook een begin met fase 2 zoals omschreven in de *Superslapen* Succesgids en bepaal Jouw Intentie voor aanstaande maandag
- ☐ Maak tijd vrij om je voortgang te meten:
    - ☐ Ik committeer mij om elke dag 2 pauze momenten in te lassen van telkens 10 à 15 minuten.
    - ☐ Ik committeer mij om elke dag ‘s avonds om _____ (tijdstip) mijn telefoon, tablet of laptop weg te leggen

Week 1

- ☐ Hou vol tijdens de “Reset & Energize” fase.
- ☐ Besteedt elke dag aandacht aan Jouw Intentie Voor De Dag.
- ☐ Vervolledig de *Superslapen* ‘Don’t Break The Chain’ Template, print deze uit en leg deze op een goed zichtbare plek, zodat je deze elke dag ziet.
- ☐ Zet elke dag een kruisje je Don’t Break The Chain Template.
- ☐ Ik committeer mij om elke dag 2 pauze momenten in te lassen van telkens 10 à 15 minuten.
- ☐ Ik committeer mij om elke dag om _____ (tijdstip) op te staan (VOT) en om _____ (tijdstip) het licht uit te doen (USG).
- ☐ Ik committeer mij om elke dag ‘s avonds om _____ (tijdstip) mijn telefoon, tablet of laptop weg te leggen.
- ☐ Ik committeer mij om elke dag om _____ (tijdstip) mijn SleepScoreCard in te vullen (vanaf dag 4 t/m 10).
- ☐ Stuur ons elke vrijdag jouw Victory Friday Win naar: contact@floriswouterson.com (dit is belangrijker dan je denkt).
- ☐ Op zondag bereid ik mij voor de 2e week van het 21 dagen *Superslapen* Plan.

Week 2

- ☐ Houdt vast aan het raamwerk zoals dit je is aangereikt in fase 4 van de *Superslapen* Succesgids.
- ☐ Besteedt elke dag aandacht aan Jouw Intentie Voor De Dag.
- ☐ Zet elke dag een kruisje je Don’t Break The Chain Template.

- [ ] Ik committeer mij om elke dag 2 pauze momenten in te lassen van telkens 10 à 15 minuten.
- [ ] Ik committeer mij om elke dag om _____ (tijdstip) op te staan (VOT) en om _____ (tijdstip) het licht uit te doen (USG).
- [ ] Ik committeer mij om elke dag ‘s avonds om _____ (tijdstip) mijn telefoon, tablet of laptop weg te leggen.
- [ ] Stuur ons elke vrijdag jouw Victory Friday Win naar: contact@floriswouterson.com (dit is belangrijker dan je denkt, sterker nog dit is super belangrijk!)
- [ ] Op zondag bereid ik mij voor de 3e week van het 21 dagen *Superslapen* Plan.

Week 3

- [ ] Houdt vast aan het raamwerk zoals dit je is aangereikt in fase 4 van de *Superslapen* Succesgids.
- [ ] Besteedt elke dag aandacht aan Jouw Intentie Voor De Dag.
- [ ] Zet elke dag een kruisje je Don’t Break The Chain Template.
- [ ] Ik committeer mij om elke dag 2 pauze momenten in te lassen van telkens 10 à 15 minuten.
- [ ] Ik committeer mij om elke dag om _____ (tijdstip) op te staan (VOT) en om _____ (tijdstip) het licht uit te doen (USG).
- [ ] Ik committeer mij om elke dag ‘s avonds om _____ (tijdstip) mijn telefoon, tablet of laptop weg te leggen.
- [ ] Stuur ons elke vrijdag jouw Victory Friday Win naar: contact@floriswouterson.com (dit is belangrijker dan je denkt, sterker nog dit is super belangrijk!)
- [ ] Eindig met een glimlach en feliciteer jezelf met de bereikte resultaten: YOU DID IT!

Na het 21 dagen Superslapen Plan:

- ☐ Doe de Reality Check Finish op zondag.
- ☐ Vier je succes door iets bijzonders te doen voor jezelf.

Heb je ondersteuning nodig?

Heb je een vraag of iets nodig, dan zijn we er voor jou. Neem op elk gewenst moment contact met ons op: contact@floriswouterson.com.

"Let's Sleep!"
Floris Wouterson