



Minddump-checklist

Maak je hoofd leeg, krijg weer overzicht

Gebruik deze checklist om alles wat in je hoofd rondzweeft op papier te krijgen.
Geen filter. Geen oordeel. Gewoon schrijven.

Categorieën voor je minddump

Gebruik de onderstaande vragen als richtlijn. Pak pen en papier (of vul digitaal in) en noteer alles wat in je opkomt.

Werk & loopbaan

- Aan welke projecten werk je momenteel?
- Welke e-mails moet je nog beantwoorden?
- Zijn er vergaderingen om te plannen of voor te bereiden?
- Heb je ideeën die je wil uitwerken of presenteren?

Thuis & persoonlijk

- Welke klusjes staan nog open in huis?
- Moet je nog boodschappen doen of iets regelen?
- Zijn er rekeningen of administratie die aandacht nodig hebben?

Gebaseerd op het principe:



Je hoofd is er om ideeën te krijgen, niet om ze vast te houden.

- David Allen

Minddump-checklist

Familie & sociaal

- Met wie wil of moet je binnenkort contact opnemen?
- Zijn er afspraken of feestjes die je moet plannen?
- Hebben je partner of kinderen je iets gevraagd wat je nog moet doen?

Gedachten & gepieker

- Waar lig je wakker van?
- Welke besluiten stel je uit?
- Zijn er open eindjes of onopgeloste gesprekken?

Gezondheid & zelfzorg

- Moet je een afspraak maken bij de huisarts of tandarts?
- Welke gewoontes of routines wil je oppakken?
- Kom je toe aan voldoende rust, beweging of ontspanning?

Dromen & doelen

- Welke doelen heb je al een tijd op de plank liggen?
- Wil je reizen, een cursus volgen of iets nieuws starten?
- Wat staat er op je 'ooit wil ik...' lijst?

En daarna?

Kies een rustig moment om na je minddump:



Alles te bekijken

Wat is urgent?
Wat kan wachten?



Te groeperen

Wat hoort bij elkaar
(projecten, acties, ideeën)?



Één kleine actie

te kiezen die je vandaag
nog kunt doen.

Bonus: Volgende stap: de gratis minitraining

Een minddump is een krachtige eerste stap, maar deze kan ook heel overweldigend voelen. Ineens staat het op papier. Allemaal ideeën en gedachten waar je mogelijk nog iets mee wil doen. Hoe zorg je ervoor dat al die losse gedachten niet weer gaan rondzwerven?



Maar: daarna begint het pas. Wil je écht leren hoe je dit systeem structureel gebruikt?

Meld je dan gratis aan voor de minitraining

In deze minitraining leer je hoe je jouw ideeën, to-do's en afspraken vertaalt naar een praktisch en betrouwbaar systeem. Zodat je hoofd leeg blijft, je overzicht houdt én je weer ruimte krijgt voor wat echt belangrijk is.

Meld je hier gratis aan voor de minitraining

En ontdek hoe je weer regie krijgt over je werk en agenda - op een manier die bij jou past.



Ja, ik wil slimmer werken!

[meereffect.nl/minitraining-slimmer-werken.](https://meereffect.nl/minitraining-slimmer-werken)