



## Mijn EFFECT-programmakaart

Kies de onderdelen van het EFFECT-programma die je in je leven gaat integreren door een kruisje achter het betreffende onderdeel te zetten (allemaal mag natuurlijk ook). Overleg je keuze en planning eventueel met je coach.

Enriched Environment

Flow Focus

Fixed Sleep Patterns

Exercise

Connect Today and Tomorrow

Bron: M.M. Sitskoorn, *IK<sup>2</sup> – De beste versie van jezelf* en *IK<sup>2</sup> – Trainingsboek voor coaches en docenten* (ik2.nl)