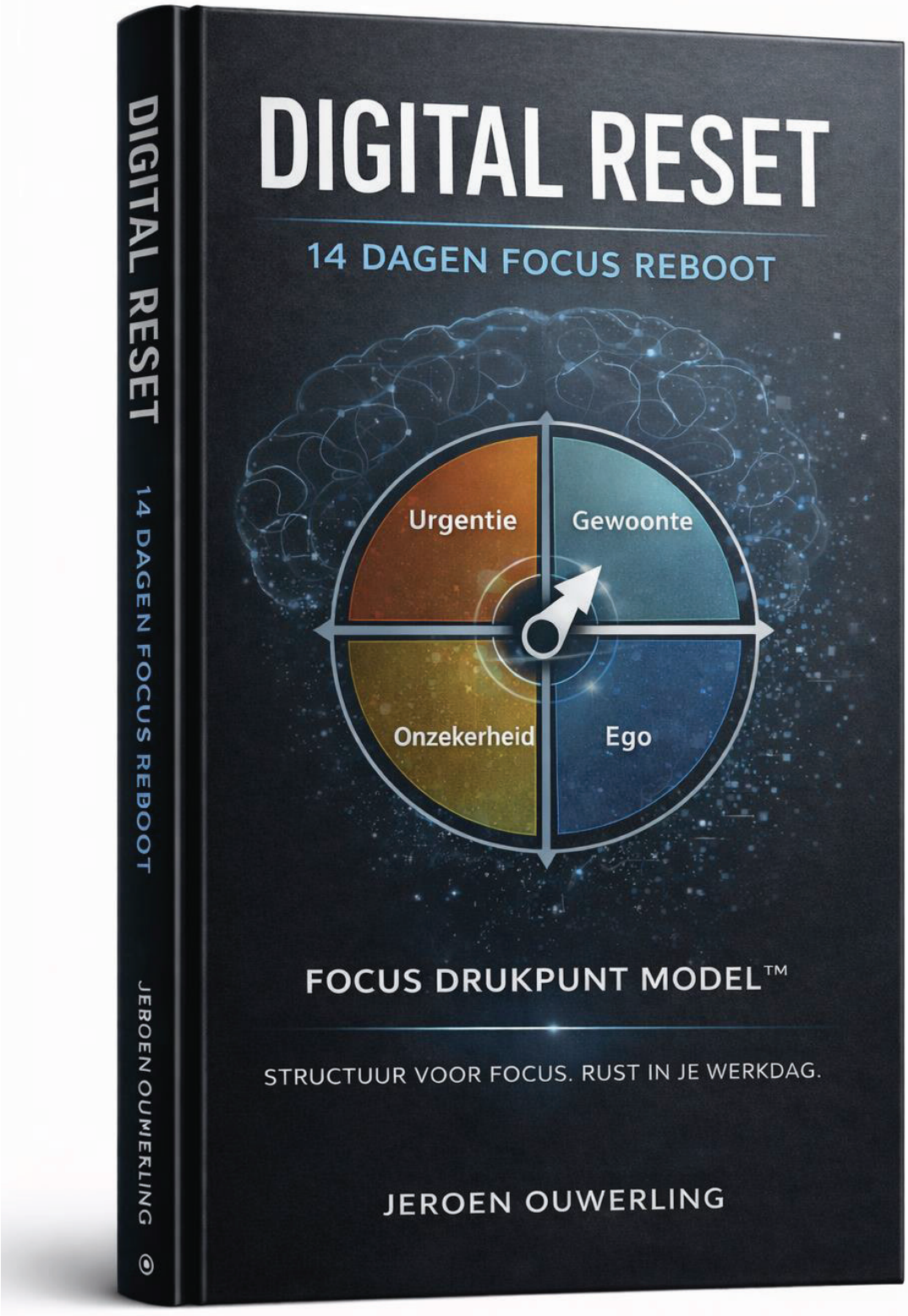

DIGITAL RESET
14 DAGEN FOCUS REBOOT
JEROEN OUWERLING
DIGITAL RESET
14 DAGEN FOCUS REBOOT
Urgentie
Gewoonte
Onzekerheid
Ego
FOCUS DRUKPUNT MODEL™
STRUCTUUR VOOR FOCUS. RUST IN JE WERKDAG.
JEROEN OUWERLING

© 2026 Jeroen Ouwerling

Alle rechten voorbehouden.
Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze — elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op welke andere manier dan ook — zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

Dit boek is bedoeld ter informatie en inspiratie. De inhoud is geen vervanging voor professioneel medisch, psychologisch of juridisch advies. De auteur aanvaardt geen aansprakelijkheid voor eventuele gevolgen voortvloeiend uit het toepassen van de informatie in dit boek.

Titel: *Digital Reset*
Auteur: Jeroen Ouwerling
Eerste editie: 2026

http://www.digitalreset.nl

INLEIDING 7

DEEL 1 – BEWUSTWORDING 9

1.1 JE PROBLEEM IS WAARSCHIJNLIJK NIET WAT JE DENKT 10

Concrete zelfcheck 11

1.2 DRUKTE GEEFT EEN VALS GEVOEL VAN VOORUITGANG 11

Praktijkoefening 12

1.3 DE ECHTE KOSTEN VAN FRAGMENTATIE 12

Mini-experiment 13

1.4 HET FOCUS DRUKPUNT MODEL™ – PERSOONLIJK GEMAAKT 13

1.5 BEREIKBAARHEID ALS IDENTITEIT 15

Diepe reflectie (geen algemene antwoorden) 15

1.6 DE ONDERNEMERSCASE (CONCRETER) 16

CASE 2 – DE SCALE-UP FOUNDER 17

CASE 3 – DE CREATIEVE ONDERNEMER 18

Wat dit voor jou betekent 19

1.7 FOCUS IS BEDRIJFSKAPITAAL 19

Laatste reflectie Deel 1 20

DEEL 2 – FOCUS DIAGNOSE 20

2.1 NULMETING – WAT GEBEURT ER ÉCHT OP EEN NORMALE WERKDAG? 21

Stap 1 – Observeer zonder te corrigeren 21

Vul daarna concreet in 21

Analyse (niet overslaan) 21

2.2 ONDERBREKINGSANALYSE – WAT VEROORZAAKT JE FRAGMENTATIE? 22

Voor elke bron beantwoord je: 22

2.3 REACTIETIJD – WIE HEEFT DEZE NORM BEPAALD? 23

2.4 FOCUS SCORE – GEEN GEVOEL, MAAR CIJFERS 24

Nu belangrijker dan de score: 24

2.5 FINANCIËLE IMPACT – RUW MAAR EERLIJK 25

2.6 ENERGIEANALYSE – WERK JE TEGEN JE BIOLOGIE IN? 26

2.7 DEEP WORK INVENTARISATIE – WAT SCHUIF JE VOOR JE UIT? 27

2.8 VERMIJDINGSANALYSE – DIT IS DE KERN 28

DIAGNOSE SAMENVATTING (BESLUITVORMEND) 28

WEEK 1 – REDUCEREN 29

DAG 1 – ONTWENNINGSFASE 29

OPDRACHT 30

ANALYSE AAN HET EINDE VAN DE DAG 30

DAG 2 – CONTROLEVERLIES 31

DAG 3 – SOCIALE DRUK 32

DAG 4 – OMGEVING BOVEN WILSKRACHT 32

DAG 5 – ONGEMAK VAN DIEP WERK 33

DAG 6 – VERMIJDING ZICHTBAAR MAKEN 34

DAG 7 – IDENTITEITSVERSCHUIVING 35

WEEK 2 – STRUCTUREREN 36

DAG 8 – STRATEGISCHE HELDERHEID 36