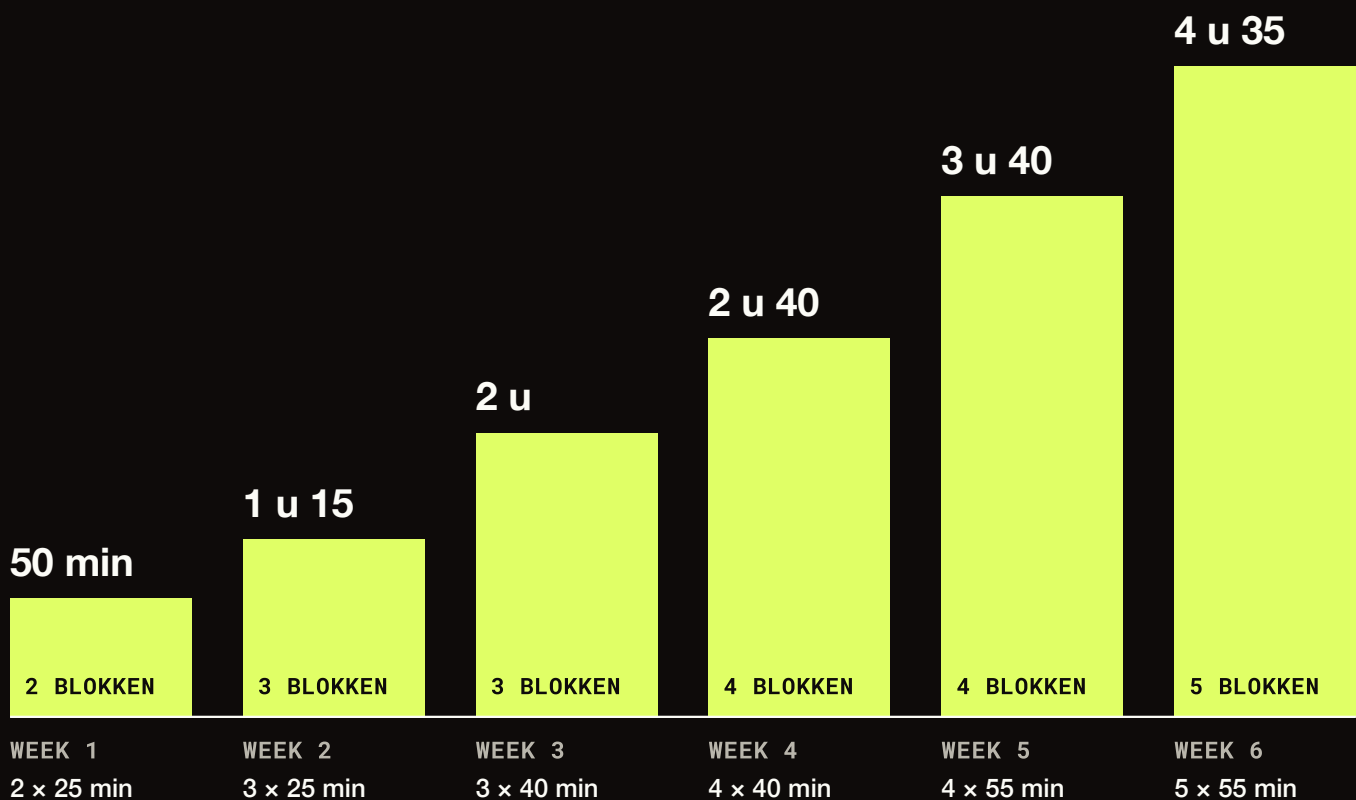


DEEP WORK WERKBOEK

Deep Work, diep en geconcentreerd werk, is een vaardigheid, en dit is de training: een ladder van zes weken, van 2 blokken van 25 minuten naar 5 blokken van 55. Je klimt stap voor stap, in het tempo dat je eigen resultaten bepalen, en je meet de winst aan je eigen telling van afgerond werk.

DEEP WORK PER DAG, PER WEEK



6 WEKEN · 50 MIN → TOT 4 U 35 PER DAG · 30 BRONNEN, ELK BEOORDEELD · 1 VOORTGANGSBLAD

01

BEGIN BIJ HET WAAROM

Waarom focus het trainen waard is, en jouw eigen reden om het te doen.

-
- i Wat Deep Work je oplevert
 - ii Waarom wil je je focus terug?
 - 2 Zo werkt het
-

WAT DEEP WORK JE OPLEVERT

Focus is de vaardigheid achter het meeste goede werk, en de meesten van ons hebben juist het omgekeerde getraind. Dit is wat het onderzoek ermee in verband brengt. Vink aan wat voor jou het zwaarst weegt: daar begint je waarom, op de volgende pagina.

AANDACHT

☐

WEER BIJ ÉÉN TAAK BLIJVEN

47_s

op één scherm voordat we wisselen: het gemiddelde van nu. Het plan traint het omgekeerde, blok voor blok.

TIJD

☐

MINDER TIJD KWIJT AAN HERSTARTEN

25_{min}

om terug te komen bij een onderbroken taak, in een studie onder kantoormedewerkers. Minder wissels, minder herstarts.

STRESS

☐

RUSTIGER DAGEN

3_x

per dag: dezelfde mensen hadden minder stress per dag in een week waarin ze drie keer per dag hun e-mail lazen dan in een week waarin dat altijd mocht.

GELUK

☐

EEN GELUKKIGER HOOFD

47%

van de wakkere uren dwalen de gedachten af, en dan voelen mensen zich minder gelukkig. Een blok geeft je hoofd één plek om te zijn.

RESULTAAT

☐

MEER AF IN MINDER UREN

70_u ≈ 56

boven ongeveer 49 uur per week leverden extra uren weinig op: 70 uur leverde nauwelijks meer op dan 56.

VAARDIGHEID

☐

GOED WORDEN IN MOEILIJKE DINGEN

3,5_u

geconcentreerd oefenen per dag: dat deden de beste jonge violisten. Met Deep Work groeien moeilijke vaardigheden.

AVONDEN

☐

AVONDEN DIE VAN JOU ZIJN

1

vast einde van de werkdag. 's Avonds loskomen van het werk gaat samen met minder spanning.

GELD

☐

LAAT JE BESTE UREN TELLEN

28%

van de werkweek gaat op aan e-mail, volgens een schatting uit een enquête. Deep Work zet je beste uren in voor het werk dat iets oplevert.

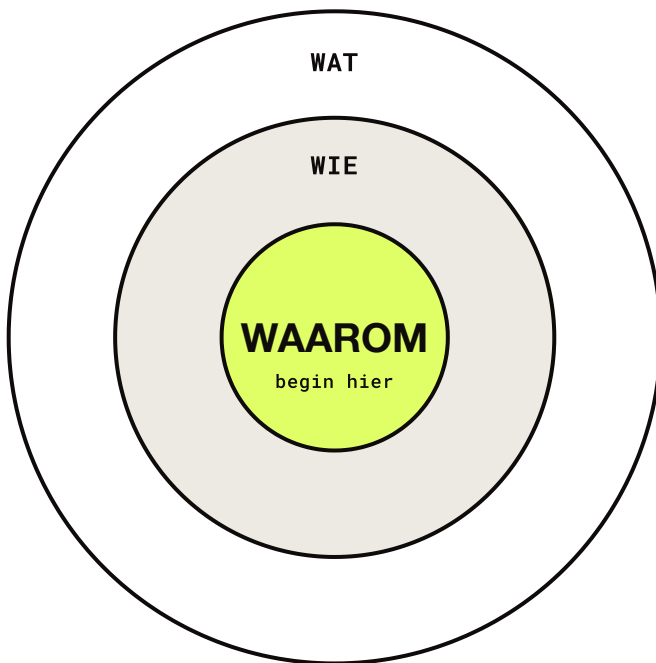
Houd het nuchter. Sommige zijn experimenten (de e-mailstudie), sommige zijn lange observaties (werkuren, afdwalende gedachten) en één is een schatting uit een enquête (tijd aan e-mail). Elk heeft een beoordeling op de bronnenpagina; geen ervan is een belofte over jouw resultaat. Je eigen voor en na staat in dit werkboek: je nulmeting tegenover week 6.

Mark 2023 · Mark et al. 2005 · Kushlev & Dunn 2015 · Killingsworth & Gilbert 2010 · Pencavel 2015 · Ericsson et al. 1993 · Sonnentag & Fritz 2015 · McKinsey Global Institute 2012. Volledige bronvermelding op pagina 44.

WAAROM WIL JE JE FOCUS TERUG?

Eerst, vóór het plan, één vraag. Niet “om productiever te zijn”: de echte reden. Een plan dat je volgt om een reden die van jou is, overleeft een slechte woensdag. Een plan dat je volgt omdat een werkboek het zegt, niet.

DRIE RINGEN · VUL ZE IN VAN BINNEN NAAR BUITEN



WAAROM

WAAROM WIL IK MIJN FOCUS TERUG?

Schrijf het eerste antwoord op en vraag daarna nog twee keer: “en waarom is dat belangrijk?” Het derde antwoord is je waarom.

Omdat ik wil _____

Dat is belangrijk omdat _____

Dat is belangrijk omdat _____

WIE

WIE KRIJGT DE GEFOCUSTE VERSIE VAN MIJ?

De mensen die het merken, en de persoon die je wilt zijn.

De mensen die het merken _____

Ik ben iemand die _____

WAT

WAT GA IK MET DIE UREN DOEN?

Het werk waarvan je meer af wilt hebben, en een niveau om op te mikken in week 6.

Het werk _____

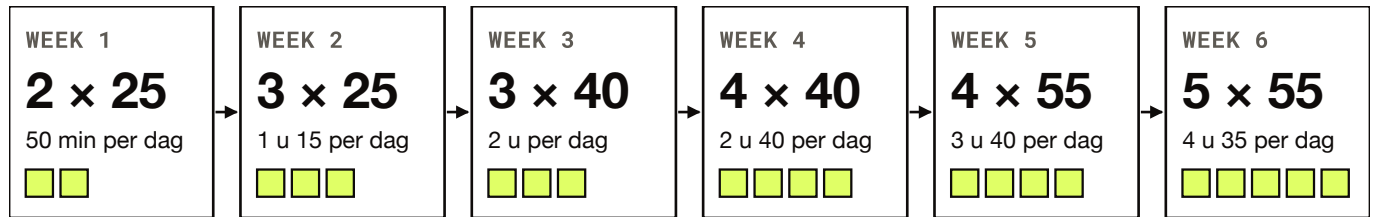
Deep Work per dag in week 6 _____

Voorbeelden van een echt waarom. Het boek afmaken waar ik steeds opnieuw aan begin. Het verhaal voor mijn promotie schrijven. Stoppen met werken als de kinderen in bed liggen. Er echt bij zijn aan tafel. Schrijf het jouwe over op het voortgangsblad aan de muur: lees het op een zware ochtend voordat je je inbox opent.

ZO WERKT HET

Je traint Deep Work zoals je traint voor een hardloophwedstrijd: een belasting die je aankunt, die stap voor stap omhooggaat. Dit werkboek is het plan, het logboek en het bewijs in één.

DE LADDER IN ÉÉN OOGOPSLAG · BLOKKEN PER DAG × MINUTEN PER BLOK



JIJ MEET HET ZELF

Tel één gewone week voordat je begint, en nog een keer in week 6. Week 6 ÷ je beginwaarde is jouw factor.

Hoeveel meer je afmaakt, zeggen je eigen twee getallen.

WAT JE NODIG HEBT

- ☐ **Een timer.** Welke dan ook, of de gratis timer op solvelabs-app.vercel.app/deep.
- ☐ **Dit werkboek,** uitgeprint, en een pen.
- ☐ **Zeven weken:** één om te tellen, zes om te trainen.

WAT EEN TRAININGSDAG VAN JE DAG VRAAGT, PAUZES MEEGETELD

WEEK 1	WEEK 2	WEEK 3	WEEK 4	WEEK 5	WEEK 6
55 min	1 u 25	2 u 20	3 u 25	4 u 55	6 u 05

DE VOLGORDE

- 1 **Begin bij het waarom** · pagina's i–ii
- 2 **Lees de achtergrond** · pagina's 3–7 · twintig minuten
- 3 **Doe je nulmeting** · pagina's 8–9 · verander nog niets
- 4 **Zet de methode klaar** · pagina's 10–18
- 5 **Hang het voortgangsblad op** · pagina 20 · daarna zes weken, pagina's 21–35
- 6 **Maak de som** · pagina 36 · houd daarna je niveau vast, pagina 39

Nulmeting begint op _____

Week 1 begint op _____

Het werk waarvan ik meer af wil hebben _____

02

DE ACHTERGROND

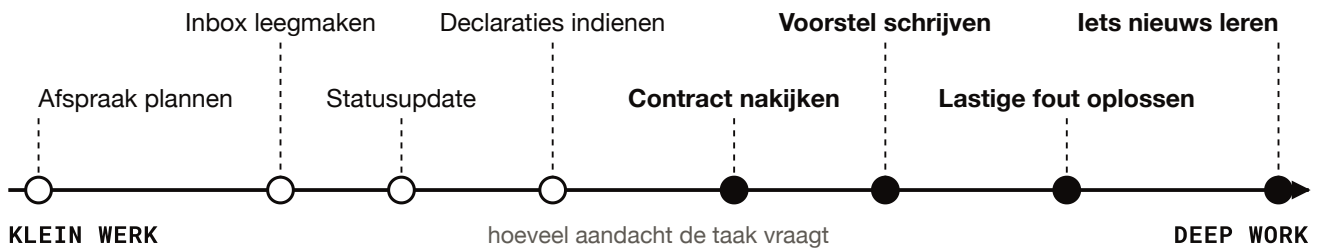
Waarom elke regel in het plan bestaat, en hoe sterk het bewijs ervoor is.

-
- | | |
|---|--|
| 3 | Deep Work is één moeilijke taak, volgehouden |
|---|--|
-
- | | |
|---|------------------------------|
| 4 | Elke wissel laat iets achter |
|---|------------------------------|
-
- | | |
|---|--------------------------------|
| 5 | Een blok is een besluit vooraf |
|---|--------------------------------|
-
- | | |
|---|-----------------------------|
| 6 | De pauze hoort bij het blok |
|---|-----------------------------|
-
- | | |
|---|---------------------------------|
| 7 | Vier uur per dag is het plafond |
|---|---------------------------------|
-

DEEP WORK IS ÉÉN MOEILIJKE TAAK, VOLGEHOUDEN

Een aaneengesloten tijd op één veeleisende taak, met je volle aandacht en verder niets open. De term komt van Cal Newport.

WAAR JE TAKEN ZITTEN



DEEP WORK

Het werk waarvoor je betaald wordt of waar je om bekendstaat. Het laat iets achter.

KLEIN WERK

Mail, berichten, planning. Het lukt ook met de helft van je aandacht.

De test van Newport. Kost het maanden om een slimme afgestudeerde dit te leren? Deep Work. Dagen? Klein werk.

JE WERK	DEEP WORK	KLEIN WERK
SCHRIJVEN	Het betoog van hoofdstuk 3 opzetten	Literatuurverwijzingen opmaken, de redacteur beantwoorden
SOFTWARE	Het datamodel ontwerpen; een fout opsporen	Tickets bijwerken, stand-up, het meeste overleg rond code-reviews
EEN BEDRIJF RUNNEN	De prijzen voor volgend jaar; de pitch zelf	Facturen, planning, aanvragen goedkeuren
STUDIE	Opgaven maken met het boek dicht	Aantekeningen herlezen, bestanden ordenen

MIJN DRIE DEEP WORK-TAKEN

KLEIN WERK DAT MIJN DAG OPSLOKT

Newport, Deep Work, 2016. De definitie en de test zijn van hem; de voorbeelden zijn van ons.

ELKE WISSEL LAAT IETS ACHTER

Als je een taak onaf laat liggen en aan een andere begint, blijft een deel van je aandacht bij de eerste. Een blok is er om die wissels weg te nemen.

EÉN ONDERBREKING, ZOALS HET VELDONDERZOEK DIE VASTLEGDE



2

experimenten: de aandacht blijft bij een onafgemaakte taak, en de volgende taak lijdt eronder. "Aandachtsresidu".

Leroy 2009

57%

van de stukken kantoorwerk werd onderbroken.

Mark et al. 2005 · 24 kantoormedewerkers

25_{min}

gemiddeld voordat een onderbroken taak weer werd opgepakt.

Mark et al. 2005

GEMIDDELTE TIJD OP EÉN SCHERM VOOR EEN WISSEL (MARK)

2,5_{min}

2004

75_s

rond 2012

47_s

de laatste jaren

Lees ze met een kritische blik. De 25 minuten komen uit één kleine studie met een grote spreiding. De 47 seconden meten wisselen, niet hoe lang je je kunt concentreren. Wisselen is een gewoonte, en gewoontes kun je trainen.

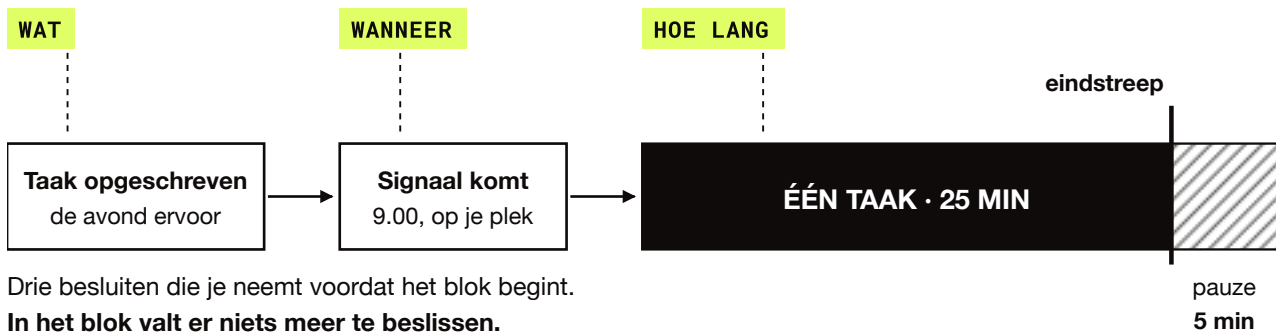
Wat het plan hiermee doet. Eén taak per blok, met een eindstreep. Stop je er uit eigen keus mee? Eén streepje, en opnieuw beginnen.

Leroy, 2009, Organizational Behavior and Human Decision Processes · Mark, González & Harris, 2005, CHI · Mark, Attention Span, 2023. Volledige bronvermelding op pagina 44.

EEN BLOK IS EEN BESLUIT VOORAF

Het moeilijkste aan Deep Work is beginnen, en beginnen is moeilijk omdat het drie besluiten tegelijk zijn: wat, wanneer en hoe lang. Een vast blok neemt ze alle drie de dag ervoor.

EEN BLOK, ONDERDEEL VOOR ONDERDEEL



0,65

effect van een opgeschreven als-dan-plan op het halen van een doel: tussen middelgroot en groot. Je schrijft er vijf op pagina 18.

Gollwitzer & Sheeran 2006 · 94 tests

Gelijk

resultaat met blokken van 25/5 als met twee andere pauzepatronen. Geen enkele lengte wint.

Smits et al. 2025 · 94 studenten

25_{min}

daar begint het plan: een blok dat je op dag één afmaakt. Langer vanaf week 3.

Het plan

PROBEER HET NU: MAAK VAN ÉÉN VOORNEMEN EEN BLOK

Iets wat ik al tijden wil doen _____

Wat precies _____

Wanneer _____

Hoe lang _____

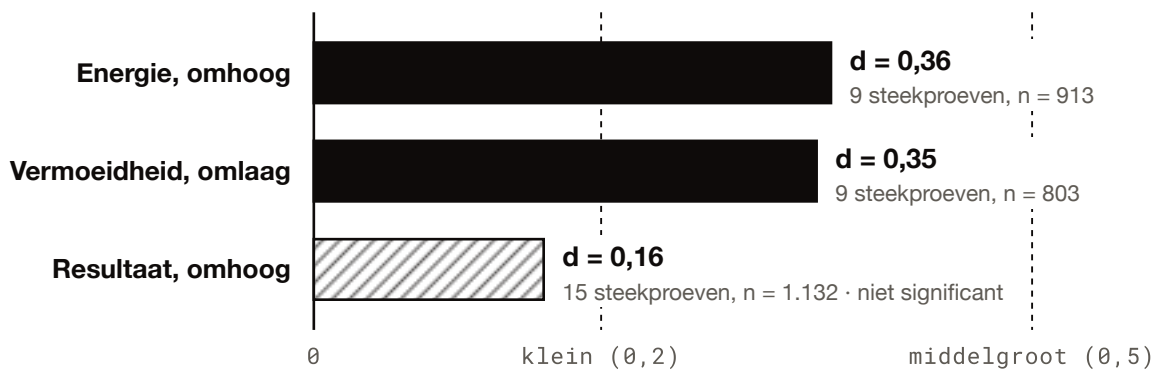
Een blok heeft een einde. Niet “aan het rapport werken”, maar “de bevindingen uitschrijven tot de timer gaat”.

Gollwitzer & Sheeran, 2006, *Advances in Experimental Social Psychology* · Smits, Wenzel & de Bruin, 2025, *Behavioral Sciences*. Volledige bronvermelding op pagina 44.

DE PAUZE HOORT BIJ HET BLOK

Een pauze die je vooraf vastlegt, beschermt je energie voor het volgende blok. Een pauze die je neemt wanneer je er zin in hebt, komt vaak te laat en duurt te lang.

WAT PAUZES TOT 10 MINUTEN VERANDEREN · META-ANALYSE, 22 STEEKPROEVEN, N = 2.335



87 STUDENTEN, ÉÉN STUDIESESSIE	PAUZE WANNEER ZE ER ZIN IN HADDEN	PAUZES VOORAF VASTGELEGD
WERKPERIODES	Langer	24 minuten, of 12
PAUZES	Langer	6 minuten, of 3
VERMOEIDHEID, AFLEIDING	Hoger	Lager
CONCENTRATIE, MOTIVATIE	Lager	Hoger
TAKEN AFGEROND	Vergelijkbaar	Vergelijkbaar, in minder tijd

Aangetoond: korte pauzes geven mensen meer energie en minder vermoeidheid. **Niet aangetoond:** meer resultaat. Toch draait het om die energie: die brengt je naar het volgende blok.

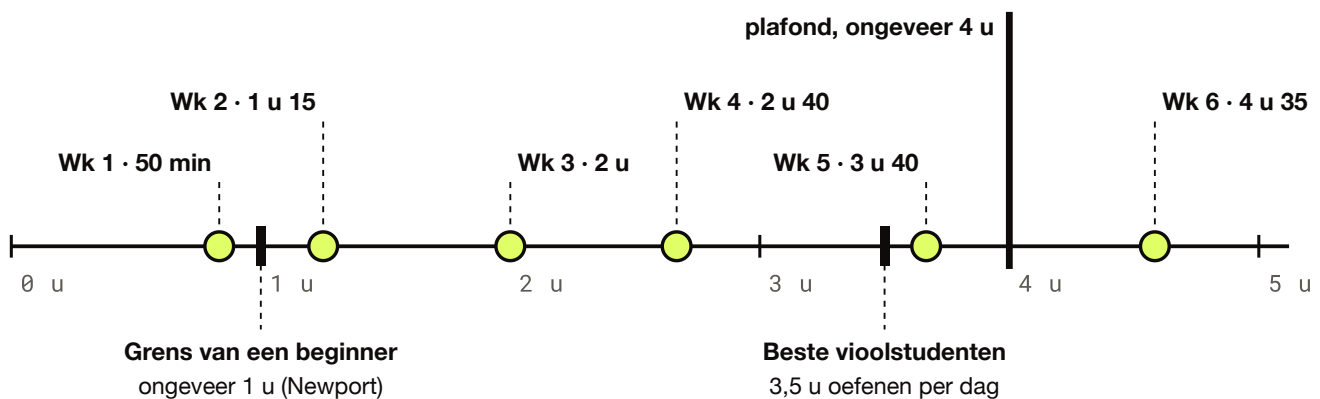
Wat het plan hiermee doet. Elke pauze heeft een vaste lengte: 5 minuten in week 1–2, 10 vanaf week 3, een lange vanaf week 4, een maaltijdpauze in week 5–6. Wat je erin doet: pagina 16.

Albulescu et al., 2022, PLOS ONE · Biwer et al., 2023, British Journal of Educational Psychology · Ariga & Lleras, 2011, Cognition. Volledige bronvermelding op pagina 44.

VIER UUR PER DAG IS HET PLAFOND

Deep Work kost veel. Wie er het meest van doet, stopt bij ongeveer vier uur per dag, en de top van deze ladder is daarop afgestemd.

DEEP WORK PER DAG: DE ZES WEKEN NAAST HET BEWIJS



3,5_u

per dag: zoveel oefenden de beste vioolstudenten, in sessies met rust ertussen.

Ericsson et al. 1993

~4_u

per dag: daarboven weinig extra winst, in allerlei vakgebieden.

Ericsson et al. 1993

~1_u

de grens van een beginner, volgens Newport. Week 1 vraagt 50 minuten.

Newport 2016

2_u

Week 3. Al een sterke dag.

3_u 40

Week 5. Gelijk met de beste violisten.

4_u 35

Week 6. Op of boven het plafond.

Wat het plan hiermee doet. Week 6 test het plafond. Veel mensen blijven op 4 × 55, en dat is een volwaardig resultaat. **De regel voor omhoog bepaalt waar je stopt.**

Hoe ver je erop kunt bouwen. Musici van in de twintig, geen mensen met een inbox: een orde van grootte, geen grens van het brein.

Ericsson, Krampe & Tesch-Römer, 1993, Psychological Review · Newport, Deep Work, 2016. Volledige bronvermelding op pagina 44.

03

JE NULMETING

Eén gewone week, geteld. Verander nog niets: dit is het getal dat je gaat verbeteren.

8 Tel één gewone week

9 Vind je beste uren

TEL ÉÉN GEWONE WEEK

Verander deze week niets. Leg deze pagina op je bureau en vul aan het eind van elke dag één regel in. Dat kost twee minuten.

WAT TELT ALS RESULTAAT

Iets waar een ander mee verder kan, of wat je over een maand nog steeds af noemt: een verstuurd voorstel, een opgeleverde functie, een geschreven hoofdstuk, een afgeronde analyse. Tel het op de dag dat het af is.

WAT NIET MEETELT

Antwoorden, vergaderingen waar je bij zat, dingen waar je aan begonnen bent. Ook dat is echt werk, en het staat in de andere kolommen: als de tijd die het van Deep Work afnam.

DAG	AFGERONDE RESULTATEN (STREEPJES, EN BENOEM ZE)	DEEP WORK- MINUTEN (RUW)	LANGSTE STUK OP ÉÉN TAAK (MIN)	ZELF ONDERBROKEN (STREEPJES)	DOOR ANDEREN (STREEPJES)
MA					
DI					
WO					
DO					
VR					
ZA					
ZO					
WEEK					

Beginwaarde

Afgerond deze week

Deep Work-minuten

Totaal voor de week

Zelf onderbroken

Totaal voor de week

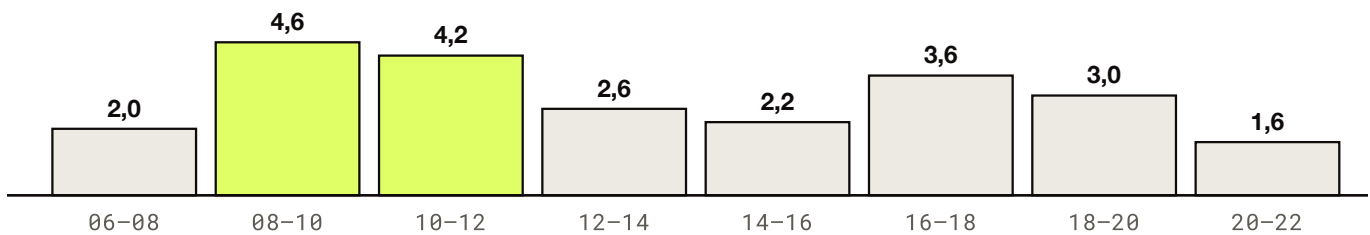
Neem je beginwaarde over op het voortgangsblad (pagina 20) en in de som op pagina 36. De minuten zijn met opzet ruw: tijd op één veeleisende taak met verder niets open, afgerond op tien minuten.

VIND JE BESTE UREN

Geef in dezelfde week elk blok van twee uur waarin je wakker bent een cijfer voor hoe alert je bent: 1 is wazig, 5 is scherp. Drie seconden per keer.

TIJDVAK	MA	DI	WO	DO	VR	GEMIDDELD
06-08						
08-10						
10-12						
12-14						
14-16						
16-18						
18-20						
20-22						

ZO LEES JE EEN INGEVULD SCHEMA



Gebruik het. Bereken per rij het gemiddelde. Blok 1 begint in je beste tijdvak waarin alle blokken nog vóór het avondeten af kunnen zijn; de rest volgt direct erachter. De regel en het bewijs: pagina 11.

Mijn beste tijdvak _____ Blok 1 begint om _____

Wat er nu in die uren zit, en waar het naartoe kan _____

04

DE METHODE

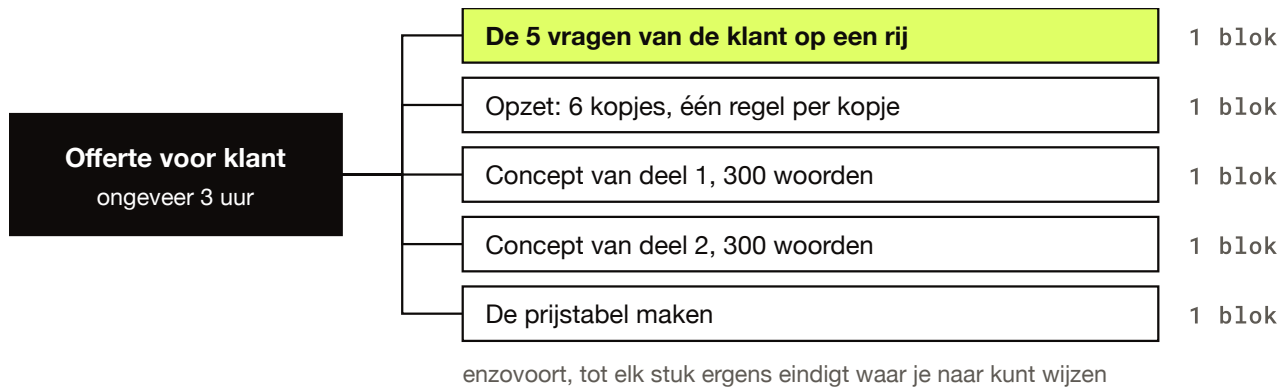
Negen besluiten die je één keer neemt, zodat elk blok begint met de dag al aan jouw kant.

-
- | | |
|----|--|
| 10 | Schrijf vanavond de taak van morgen op |
|----|--|
-
- | | |
|----|---|
| 11 | Eerst Deep Work, klein werk op vaste tijden |
|----|---|
-
- | | |
|----|------------------------------------|
| 12 | Leg je tijden voor klein werk vast |
|----|------------------------------------|
-
- | | |
|----|-----------------------------|
| 13 | Richt de ruimte één keer in |
|----|-----------------------------|
-
- | | |
|----|---------------------------------|
| 14 | De telefoon in een andere kamer |
|----|---------------------------------|
-
- | | |
|----|--------------------------------|
| 15 | Kies één geluid en blijf erbij |
|----|--------------------------------|
-
- | | |
|----|---------------------------------|
| 16 | Vijf minuten weg van het scherm |
|----|---------------------------------|
-
- | | |
|----|------------------------|
| 17 | Sluit de dag bewust af |
|----|------------------------|
-
- | | |
|----|---------------------------------|
| 18 | Schrijf je vijf als-dan-plannen |
|----|---------------------------------|
-

SCHRIJF VANAVOND DE TAAK VAN MORGEN OP

Eén taak per blok, de avond ervoor gekozen, zo groot dat hij af is als de timer gaat.

EEN GROTE KLUS OPDELEN IN TAKEN VAN ÉÉN BLOK



1 EEN WERKWOORD EN EEN OBJECT “De bevindingen uitschrijven”, niet “rapport”.	2 EEN EINDSTREEP 300 woorden. Drie opgaven. De tabel ingevuld.	3 EÉN BLOK LANG Twijfel je of het past? Knip het in tweeën.
--	---	---

ZO OPGESCHREVEN	HERSCHRIJF HET ZO
Aan de presentatie werken	De drie kernpunten opschrijven, één zin per punt
Hoofdstuk 4	De opening van 4.2 schrijven, 250 woorden, zonder te redigeren
Klantverloop bekijken	Het klantverloop per maand in 2025 in een grafiek zetten, plus twee regels over wat die laat zien
Leren voor het tentamen	Tentamen 2024, vraag 1 tot en met 4, boek dicht, daarna nakijken

NU DE JOUWE: DRIE TAKEN VAN JE DEEP WORK-LIJST OP PAGINA 3

ZOALS IK HET NORMAAL OPSCHRIJF

ALS BLOK: WERKWOORD, OBJECT, EINDSTREEP

Volgorde. De moeilijkste taak in blok 1, voordat je je mail opent (pagina 11).

EERST DEEP WORK, KLEIN WERK OP VASTE TIJDEN

Je blokken staan vooraan in de dag, achter elkaar, en zijn af vóór het avondeten. Mail, berichten en administratie krijgen hun eigen vaste vensters.

1

EERST, VOORDAT ER IETS OPENGAAT

Vóór e-mail, chat en nieuws.

2

ACHTER ELKAAR, AF VÓÓR HET ETEN

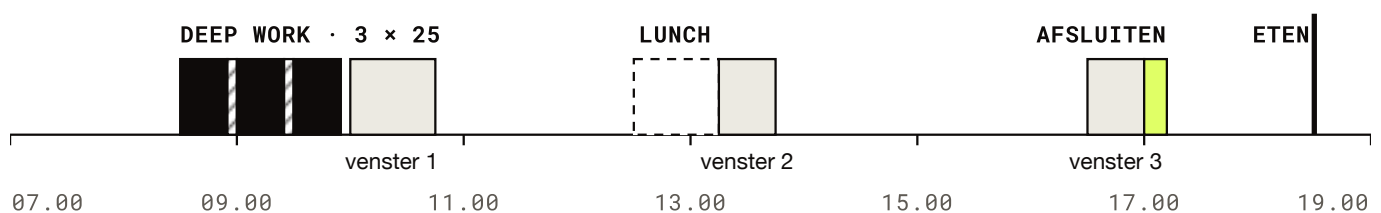
Het ene na het andere. Je avonden blijven van jou.

3

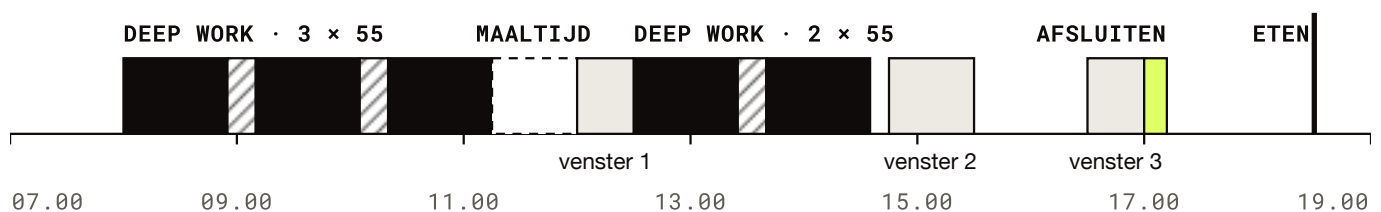
KLEIN WERK IN VENSTERS

Twee of drie vaste tijden, na blok 1.

EEN VROEGE WEEK · WEEK 2, DRIE BLOKKEN VAN 25 · MAIL PAS OM 10.00 OPEN



EEN LATE WEEK · WEEK 6, VIJF BLOKKEN VAN 55 · MAIL PAS OM 12.00 OPEN



ZWART: DEEP WORK · GEARCEERD: PAUZE · GRIJS: VENSTER VOOR KLEIN WERK · GESTIPPELD: MAALTIJD · TIJDEN ZIJN VOORBEELDEN

Ochtend

veel volwassenen zijn het scherpst in de eerste helft van hun dag, voordat iemand anders de uren opeist.

Schmidt et al. 2007 · overzicht

Jouw piek

avondmens? Je zelfbeheersing is het sterkst op je eigen piek. Vind die op pagina 9.

May & Hasher 1998

3x

per dag e-mail: minder stress per dag dan altijd kunnen kijken, bij dezelfde mensen.

Kushlev & Dunn 2015 · 124 volwassenen

Schmidt et al., 2007, Cognitive Neuropsychology · May & Hasher, 1998, JEP: Human Perception and Performance · Kushlev & Dunn, 2015, Computers in Human Behavior. Volledige bronvermelding op pagina 44.

LEG JE TIJDEN VOOR KLEIN WERK VAST

Twee of drie vaste momenten per dag voor alles wat geen Deep Work is. Bepaal ze één keer, schrijf ze hier op en laat het de mensen om je heen weten.

Mijn eerste blok begint om _____	Mail, chat en nieuws gaan open om _____
Alle blokken af om _____	Avondeten om _____

KLEIN WERK	VAN, TOT	WAT ERIN HOORT
VENSTER 1		
VENSTER 2		
VENSTER 3		

TEKEN JE DAG: KLEUR JE BLOKKEN, ARCEER JE VENSTERS, MARKEER DE MAALTIJD, HET AFSLUITEN EN HET AVONDETEN

06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

WAT ERIN HOORT E-mail, administratie, telefoontjes, vergaderingen waarvan jij de tijd bepaalt. Elk punt: beantwoorden, inplannen of weggooien.	HOE LANG 30 tot 45 minuten, op een timer. Wat overblijft, wacht.	SNEL ANTWOORD NODIG? Een venster van 15 minuten na elk blok.
--	--	--

ZEG HET ÉÉN KEER

“Ik beantwoord berichten om _____, _____ en _____. Kan het echt niet wachten, bel me dan.”

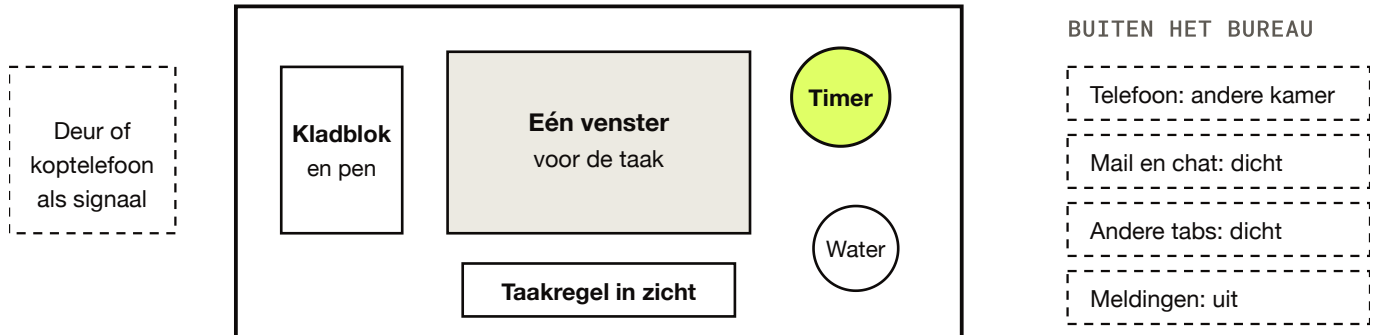
Zet het in je status, je handtekening of het bericht op pagina 13.

Waar ik mijn tijden laat zien _____ Vergaderingen die naar een venster kunnen _____

RICHT DE RUIMTE ÉÉN KEER IN

Vandaag een kwartier, zodat elk blok daarna begint met de ruimte al aan jouw kant.

JE BUREAU TIJDENS EEN BLOK



- | | |
|---|--|
| ☐ Een plek voor de telefoon, buiten deze kamer. Eén keer besluiten. | ☐ Meldingen uit tijdens blokken. Een geplande focusmodus regelt het. |
| ☐ Eén opgeruimd venster voor de taak. Alleen wat de taak nodig heeft. | ☐ Een timer in zicht. Op je bureau of aan de rand van je scherm. |
| ☐ Een kladblok voor gedachten en een pen. Voor de gedachte die midden in een blok opkomt. | ☐ Water op je bureau. Nooit een reden om op te staan. |
| ☐ Blokken als afspraken in je agenda. De hele week, zichtbaar voor collega's. | ☐ Wie het vaakst stoort, weet ervan. Eén bericht, hieronder. |

HET VASTE BERICHT

"Ik werk elke dag van _____ tot _____ aan één taak en ben daarna meteen weer bereikbaar. Kan het niet wachten, _____."

Die laatste lege plek is je noodroute: een telefoontje, een klop op de deur, een collega die weet waar je bent.

Gestuurd naar _____ Op (datum) _____

Waar mijn blokken plaatsvinden, als mijn eigen bureau de verkeerde plek is _____

WAT ME MEESTAL UIT MIJN WERK HAALT

WAT IK IN DE RUIMTE VERANDER OM DAT WEG TE NEMEN

DE TELEFOON IN EEN ANDERE KAMER

Het is gratis, het kost tien seconden, en het maakt van “niet kijken” geen kwestie van wilskracht meer, maar van afstand.

DRIE PLEKKEN VOOR EEN TELEFOON



MOEITE OM HEM TE CHECKEN

checken tijdens een blok: onmogelijk

WAT HET ONDERZOEK ZEGT, OP VOLGORDE

2017

de claim: telefoon op het bureau, lagere testcores, zelfs als hij uit staat.

Ward et al. 2017

2022

de herhaling, vooraf geregistreerd: geen verschil.

Ruiz Pardo & Minda 2022

2024

het totaal, 27 studies: alleen een klein effect op het werkgeheugen.

Parry 2024 · 7.093 mensen

Onze lezing. De telefoon kost je iets op het moment dat je hem oppakt: een wissel (pagina 4). Afstand maakt oppakken onmogelijk. Dat is genoeg.

MOET JE BEREIKBAAR ZIJN?

Geluid aan, telefoon aan de andere kant van de kamer, alleen gesprekken van je paar belangrijke mensen.

IS JE TELEFOON JE TIMER?

Gebruik een horloge, een kookwekker of een tabblad in je browser.

Waar mijn telefoon ligt tijdens blokken _____

Wie me nog kan bereiken, en hoe _____

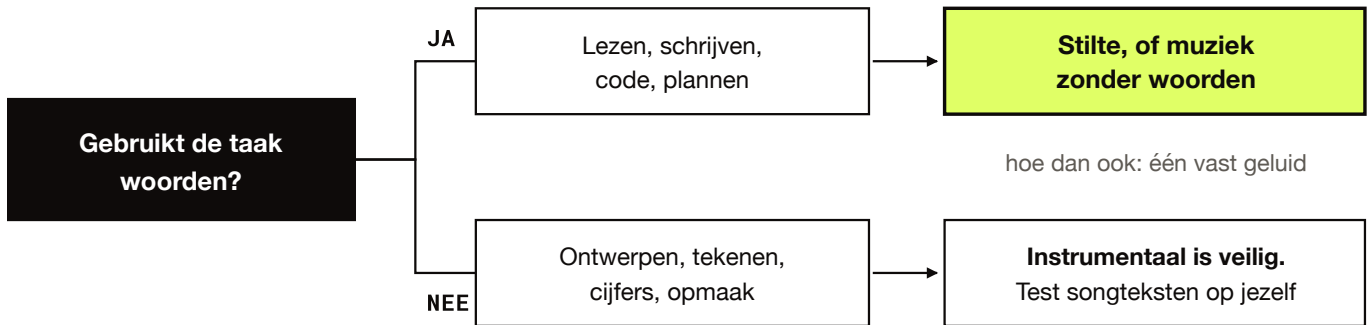
Wat ik als timer gebruik _____

Ward et al., 2017, Journal of the Association for Consumer Research · Ruiz Pardo & Minda, 2022, Acta Psychologica · Parry, 2024, Media Psychology. Volledige bronvermelding op pagina 44.

KIES ÉÉN GELUID EN BLIJF ERBIJ

Eerst stilte, daarna muziek zonder woorden. Elk blok dezelfde keuze, zodat het geluid zelf gaat betekenen dat het werk begonnen is.

JE GELUID KIEZEN



-0,35

begrijpend lezen met songteksten op de achtergrond. Instrumentale muziek: ongeveer nul.

Vasilev et al. 2018 · 65 studies

0,45

gepoold voordeel van binaurale beats, voor geheugen, aandacht, angst en pijn.

Garcia-Argibay et al. 2019 · 22 studies

5:8

studies voor en tegen het mechanisme achter binaurale beats. Mogelijk, niet bewezen.

Ingendoh et al. 2023

VOLGORDE	GELUID	GEBRUIK HET ALS
1	Stilte , of oordopjes	Je een stille ruimte hebt. Niets is beter gebleken.
2	Instrumentale muziek of constante ruis	Je een kantoor of huishouden moet overstemmen. Zacht, één playlist.
3	Binaurale beats , met een koptelefoon	Je nieuwsgierig bent. Probeer ze één week en vergelijk je focusscores met de week ervoor.
LATER	Liedjes met tekst, radio, podcasts	In de pauze, onderweg, bij de afwas.

Mijn vaste geluid voor blokken _____

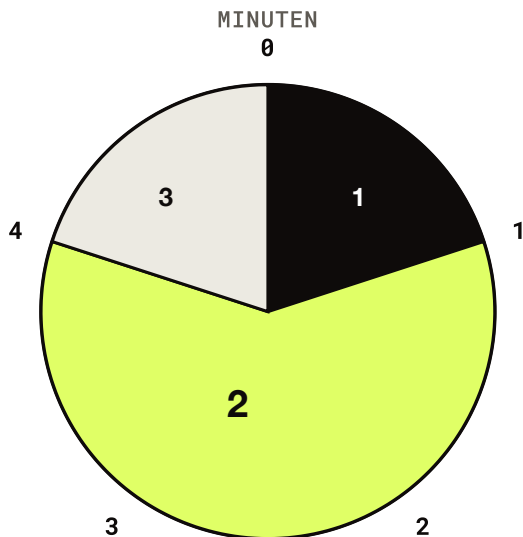
Waar het staat, klaar om met één tik te starten _____

Timer en focusgeluid zonder woorden op één plek: solvelabs-app.vercel.app/deep

Vasilev, Kirkby & Angele, 2018, Perspectives on Psychological Science · Souza & Leal Barbosa, 2023, Journal of Cognition · Garcia-Argibay et al., 2019, Psychological Research · Ingendoh et al., 2023, PLOS ONE. Pagina 44.

VIJF MINUTEN WEG VAN HET SCHERM

Een pauze laadt je op als hij een ander deel van je gebruikt dan het blok deed. Ogen in de verte, lichaam in beweging, hoofd in de vrijstand.



1 · MINUUT 0 TOT 1: SLUIT HET BLOK AF

Sta op. Vul de regel in het logboek in: streepjes, focusscore, wat er af is. Start de pauzetimer.

2 · MINUUT 1 TOT 4: GA WEG

Loop naar een andere kamer of de deur uit. Kijk naar iets wat meer dan zes meter weg is. Drink water. Rek je uit waar de stoel je stijf heeft gemaakt.

3 · MINUUT 4 TOT 5: KOM TERUG

Ga zitten en lees de volgende taakregel. Als de timer afloopt, zit je al klaar voor het werk.

IN DE PAUZE	NA HET LAATSTE BLOK VAN DE DAG
Staan, lopen, de trap	Telefoon, berichten, mail
Een raam, de straat, daglicht	Nieuws en tijdlijnen
Water, thee, fruit	“Even snel één antwoord”
Een paar woorden met iemand, over iets heel anders	Een tweede taak, hoe klein ook

Waarom de rechterkolom wacht. Elk ervan opent iets nieuws dat je mee terugneemt in het blok.

KUN JE DE KAMER NIET UIT?

Kijk naar het verste punt dat je kunt zien. Doe een minuut je ogen dicht.

ALS DE BLOKKEN GROEIEN

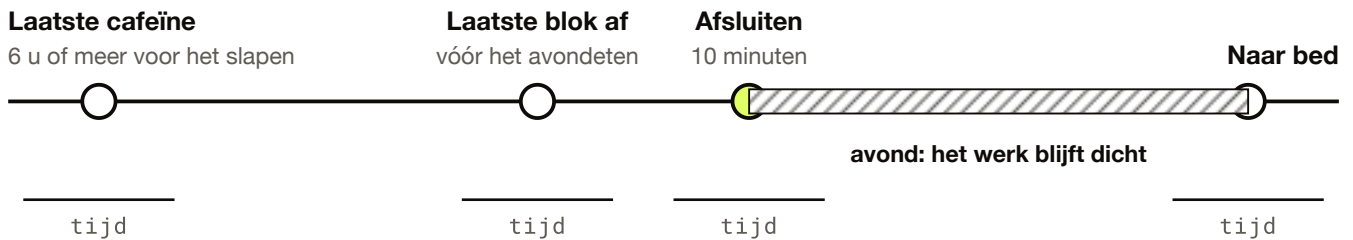
10 minuten vanaf week 3, één lange pauze vanaf week 4, een maaltijd in week 5–6.

MIJN DRIE VASTE PAUZEMOMENTEN

SLUIT DE DAG BEWUST AF

Met een vast einde laat je het werk achter op je werk, en daar krijgen de blokken van morgen hun taken.

JE AVOND, MET VIER TIJDEN OM IN TE VULLEN



HET AFSLUITRITUEEL VAN TIEN MINUTEN

- 1 Sluit het logboek.** Vul de laatste regel van vandaag in en zet een teken op het voortgangsblad aan de muur.
- 2 Leeg het kladblok.** Elke notitie wordt een taak, een afspraak in je agenda, of niets.
- 3 Schrijf de taken van morgen op,** één per blok, zoals op pagina 10. De moeilijkste eerst.
- 4 Parkeer wat openstaat.** Schrijf voor alles wat niet af is een parkeerbriefje: één regel met de volgende stap. Het staat nu op papier en mag uit je hoofd.
- 5 Sluit alles af** en zeg een vaste zin, hardop als je dat kunt opbrengen: “Klaar voor vandaag.”

Uit

's avonds: loskomen van het werk gaat samen met minder spanning en meer welzijn.

Sonnentag & Fritz 2015 · overzicht

-0,78

volgehouden aandacht na slaapttekort: de grootste klap van alle vaardigheden.

Lim & Dinges 2010 · 70 studies

-1_u

slaap na 400 mg cafeïne, zes uur voor het slapengaan.

Drake et al. 2013 · 12 volwassenen

Afsluiten om _____ Laatste cafeïne om _____ In bed om _____

Mijn afsluitzin _____

DE EERSTE KEER: VANAavond

De eerste taak van morgen _____ Nog open, met de volgende stap _____

Sonnentag & Fritz, 2015, Journal of Organizational Behavior · Lim & Dinges, 2010, Psychological Bulletin · Drake et al., 2013, Journal of Clinical Sleep Medicine. Volledige bronvermelding op pagina 44.

SCHRIJF JE VIJF ALS-DAN-PLANNEN

Dit zijn de besluiten die het blok niet voor je kan nemen. Schrijf ze nu in je eigen woorden op, nu het nog makkelijk is.

ALS

een signaal dat je toch tegenkomt
een tijd, een plek, een gebeurtenis

DAN

één zichtbare handeling
klein genoeg om meteen te doen

Sterk: Als het 9.00 uur is en ik zit, dan start ik de timer en lees ik de taakregel.

Zwak: Ik ga proberen me 's ochtends beter te concentreren.

1 · BEGINNEN Als het ____ uur is en ik ben ____, dan ____.

Als _____

dan _____

2 · DE NEIGING OM TE CHECKEN Als ik iets wil opzoeken of een bericht wil checken, dan ____.

Als _____

dan _____

3 · IEMAND ONDERBREEKT Als iemand midden in een blok naar mijn bureau komt, dan zeg ik ____.

Als _____

dan _____

4 · DE PAUZE IS VOORBIJ Als de pauzetimer afgaat, dan ____.

Als _____

dan _____

5 · EEN SLECHTE DAG Als het ____ uur is en ik nog geen blok heb gedaan, dan ____.

Als _____

dan _____

Zet ze waar het signaal is. Schrijf plan 1 op een kaartje naast je scherm en plan 3 op de achterkant van je deurbordje. Een plan werkt op het moment dat het signaal verschijnt, dus daar moet je het kunnen lezen.

05

DE ZES WEKEN

Stap voor stap, in het tempo dat je eigen resultaten bepalen.

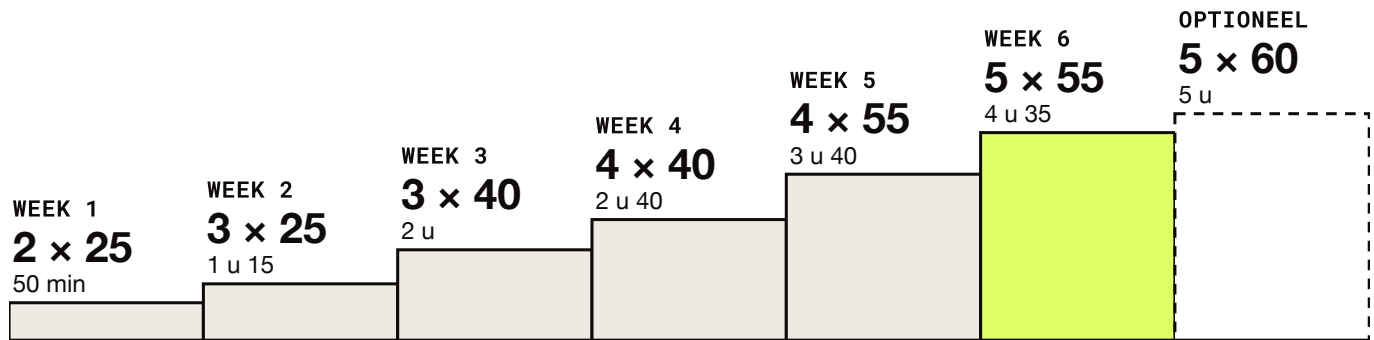
19 Zes weken, stap voor stap

20 Het voortgangsblad voor aan de muur

21–35 Week 1 tot 6: per week uitleg en een logboek

ZES WEKEN, STAP VOOR STAP

Elke week gaat er één ding omhoog: het aantal blokken of hun lengte. Je gaat een stap omhoog als de week laat zien dat je eraan toe bent.



WEEK	BLOKKEN	MINUTEN	PAUZES	DEEP WORK PER DAG	WAT ER OMHOOG GING
1	2	25	5 min	50 min	De start
2	3	25	5 min	1 u 15	+1 blok
3	3	40	10 min	2 u	+15 min
4	4	40	10 min + één lange (20–30)	2 u 40	+1 blok
5	4	55	10–15 min + maaltijdpauze	3 u 40	+15 min
6	5	55	10–15 min + maaltijdpauze	4 u 35	+1 blok
OPTIONEEL	5	60	als week 6	5 u	+5 min

TEL AAN HET EIND VAN ELKE WEEK DE DAGEN WAAROP ELK GEPLAND BLOK AF WAS

5–7 · OMHOOG

Begin aan de volgende week van de ladder.

3–4 · HERHALEN

Doe dezelfde week nog een keer. Herhalen hoort bij het plan.

0–2 · TERUG

Ga een week terug en bouw weer op vanaf een belasting die je afmaakt.

“AF” BETEKENT

Je haalde de timer zonder er uit eigen keus mee te stoppen. Een blok dat je opnieuw begon, telt mee.

HET MINIMUM

Slechte dag? Eén blok van 25 minuten telt nog steeds als een getrainde dag.

Waar deze ladder vandaan komt. De methode van Solve Labs, gebouwd op het bewijs op pagina's 3–7. Geen enkele studie heeft precies deze volgorde getest.

VOORTGANGSBLAD, ZES WEKEN

HET DEEP WORK-WERKBOEK

Startdatum _____

Kleur een rondje in voor elk afgerond blok. In het vierkantje: je focus van die dag, 1 tot 5. Een dag is voltooid als alle rondjes vol zijn.

WEEK	MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO	DOEL · RESULTAAT · BESLUIT
WEEK 1	○ ○ □	○ ○ □	○ ○ □	○ ○ □	○ ○ □	○ ○ □	○ ○ □	2 × 25 min · 5 min pauze Voltooide dagen ____ / 7 ☐ OMHOOG ☐ OPNIEUW ☐ TERUG
WEEK 2	○ ○ ○ □	○ ○ ○ □	○ ○ ○ □	○ ○ ○ □	○ ○ ○ □	○ ○ ○ □	○ ○ ○ □	3 × 25 min · 5 min pauze Voltooide dagen ____ / 7 ☐ OMHOOG ☐ OPNIEUW ☐ TERUG
WEEK 3	○ ○ ○ □	○ ○ ○ □	○ ○ ○ □	○ ○ ○ □	○ ○ ○ □	○ ○ ○ □	○ ○ ○ □	3 × 40 min · 10 min pauze Voltooide dagen ____ / 7 ☐ OMHOOG ☐ OPNIEUW ☐ TERUG
WEEK 4	○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ □	4 × 40 · 10 min + 1 lange pauze Voltooide dagen ____ / 7 ☐ OMHOOG ☐ OPNIEUW ☐ TERUG
WEEK 5	○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ □	4 × 55 · 10–15 min + maaltijd Voltooide dagen ____ / 7 ☐ OMHOOG ☐ OPNIEUW ☐ TERUG
WEEK 6	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	5 × 55 · 10–15 min + maaltijd Voltooide dagen ____ / 7 ☐ OMHOOG ☐ OPNIEUW ☐ TERUG

BEGINWAARDE

→

TELLING WEEK 6

=

× MEER

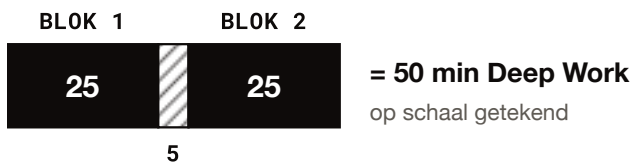
5–7 voltooide dagen: omhoog · **3–4:** herhalen · **0–2:** een week terug. Je telt afgeronde resultaten van zinvol werk per week.

Deep Work eerst. Alles af vóór het avondeten. Minimum voor slechte dagen: één blok van 25 min. Telt als getrainde dag, niet als voltooide dag.

LEER EEN BLOK AFMAKEN

Twee blokken van 25 minuten, met 5 minuten pauze ertussen. De opdracht deze week: afmaken.

BLOKKEN PER DAG	MINUTEN PER BLOK	PAUZE	DEEP WORK PER DAG
2	25	5_{min}	50 min



BLOK 1 BEGINT VÓÓR MAIL, CHAT EN NIEUWS · DAARNA DE VENSTERS VOOR KLEIN WERK · PAGINA 11

WAT ER VERANDERT

Deep Work krijgt twee vaste plekken aan het begin van je dag.

WAT LASTIG WORDT

Beginnen, en de neiging om iets te checken. Reken op allebei.

WAAROM DEZE BELASTING

50 minuten is minder dan het uur van een beginner (pagina 7).

NIEUWE TECHNIEK: HET KLADBLOK VOOR GEDACHTEN

Komt er een gedachte op? Drie woorden op het kladblok, terug naar de taak. Leeg het bij het afsluiten.

Het logboek invullen. Streepjes: één streepje elke keer dat je er uit eigen keus mee stopt, en dan opnieuw beginnen. **Focus:** 1 met je hoofd ergens anders, 3 afgedwaald en teruggekomen, 5 er de hele tijd bij.

PLAN DE WEEK · ZET DEZE TIJDEN IN JE AGENDA

DAG	BLOK 1 BEGINT OM	ALLE BLOKKEN AF OM	MAIL GAAT OPEN OM
MA			
DI			
WO			
DO			
VR			
ZA			
ZO			

TAKEN VOOR DEZE WEEK · MOEILIJKSTE EERST

Eén regel per blok. Streepje: je stopt uit eigen keus en begint opnieuw. Omcirkel je focus, 1 tot 5.

DAG	#	START	TAAK	STREEPJES	FOCUS	WAT ER AF IS
MA	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
DI	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
WO	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
DO	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
VR	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
ZA	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
ZO	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	

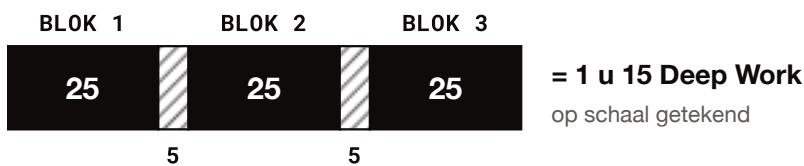
Voltooide dagen _____ Streepjes _____ Gem. focus _____ Minuten _____

Afgeronde resultaten, totaal voor de week _____

VOEG EEN DERDE BLOK TOE

Drie blokken van 25 minuten. Dezelfde lengte, dezelfde pauzes, één blok meer.

BLOKKEN PER DAG	MINUTEN PER BLOK	PAUZE	DEEP WORK PER DAG
3	25	5_{min}	1 u 15



BLOK 1 BEGINT VÓÓR MAIL, CHAT EN NIEUWS · DAARNA DE VENSTERS VOOR KLEIN WERK · PAGINA 11

WAT ER VERANDERT

1 u 15 Deep Work, allemaal vóór je eerste venster voor klein werk.

WAT LASTIG WORDT

Een vlakker derde blok. Een focusscore van 3 is normaal. Houd het blok vast.

WAAROM DEZE BELASTING

Eerst meer blokken, dan langere: een derde kort blok is makkelijker af te maken.

NIEUWE TECHNIEK: STARTEN IN 60 SECONDEN

Eén venster open, de taakregel lezen, de timer starten. Elke keer dezelfde drie stappen.

Drie blokken achter elkaar. De moeilijkste taak krijgt blok 1. Geef blok 3 een korte, zekere eindstreep.

PLAN DE WEEK · ZET DEZE TIJDEN IN JE AGENDA

DAG	BLOK 1 BEGINT OM	ALLE BLOKKEN AF OM	MAIL GAAT OPEN OM
MA			
DI			
WO			
DO			
VR			
ZA			
ZO			

TAKEN VOOR DEZE WEEK · MOEILIJKSTE EERST

Eén regel per blok. Streepje: je stopt uit eigen keus en begint opnieuw. Omcirkel je focus, 1 tot 5.

DAG	#	START	TAAK	STREEPJES	FOCUS	WAT ER AF IS
MA	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
DI	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
WO	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
DO	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
VR	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
ZA	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
ZO	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	

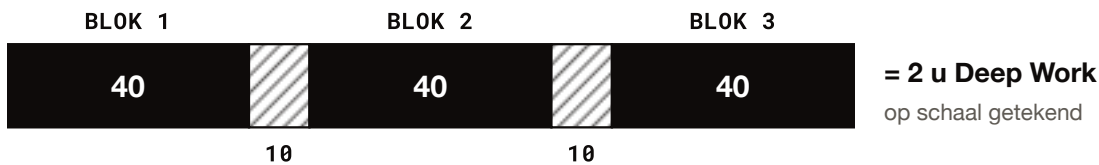
Voltooide dagen _____ Streepjes _____ Gem. focus _____ Minuten _____

Afgeronde resultaten, totaal voor de week _____

REK HET BLOK OP NAAR 40

Drie blokken van 40 minuten, met pauzes van 10 minuten. De grootste stap op de ladder.

BLOKKEN PER DAG	MINUTEN PER BLOK	PAUZE	DEEP WORK PER DAG
3	40	10_{min}	2 u



BLOK 1 BEGINT VÓÓR MAIL, CHAT EN NIEUWS · DAARNA DE VENSTERS VOOR KLEIN WERK · PAGINA 11

WAT ER VERANDERT

Elk blok groeit naar 40 minuten: 2 uur Deep Work.

WAT LASTIG WORDT

Minuut 25, waar je altijd stopte. Deze week herhalen is normaal.

WAAROM DEZE BELASTING

In veertig minuten duik je echt in een probleem.

NIEUWE TECHNIEK: HET PARKEERBRIEFJE

Gaat de timer midden in een gedachte? Eén regel met de volgende stap. Het volgende blok begint daar.

Maak je taken groter. In een blok van 40 minuten past ongeveer 1,6 keer zoveel als in een van 25: 300 woorden worden 480.

PLAN DE WEEK · ZET DEZE TIJDEN IN JE AGENDA

DAG	BLOK 1 BEGINT OM	ALLE BLOKKEN AF OM	MAIL GAAT OPEN OM
MA			
DI			
WO			
DO			
VR			
ZA			
ZO			

TAKEN VOOR DEZE WEEK · MOEILIJKSTE EERST

Eén regel per blok. Streepje: je stopt uit eigen keus en begint opnieuw. Omcirkel je focus, 1 tot 5.

DAG	#	START	TAAK	STREEPJES	FOCUS	WAT ER AF IS
MA	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
DI	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
WO	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
DO	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
VR	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
ZA	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
ZO	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	

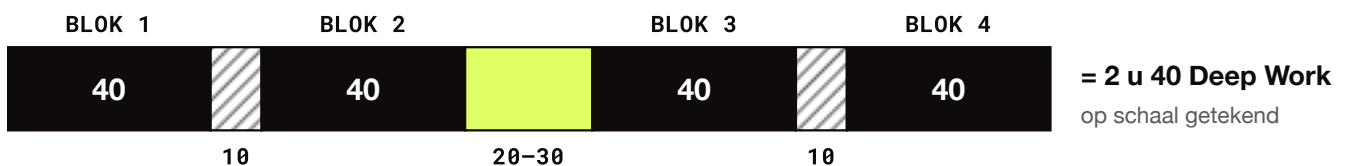
Voltooide dagen _____ Streepjes _____ Gem. focus _____ Minuten _____

Afgeronde resultaten, totaal voor de week _____

VOEG EEN VIERDE BLOK TOE

Vier blokken van 40 in twee paren, met één lange pauze van 20 tot 30 minuten ertussen.

BLOKKEN PER DAG	MINUTEN PER BLOK	PAUZE	DEEP WORK PER DAG
4	40	10 + 25_{min}	2 u 40



BLOK 1 BEGINT VÓÓR MAIL, CHAT EN NIEUWS · DAARNA DE VENSTERS VOOR KLEIN WERK · PAGINA 11

WAT ER VERANDERT

Een vierde blok: 2 u 40 Deep Work.

WAT LASTIG WORDT

Mensen op afstand houden tijdens een lange ochtend. Blok 4 scoort eerst het laagst.

WAAROM DEZE BELASTING

Twee paren met een echte pauze: geen enkele zit duurt langer dan vorige week.

NIEUWE TECHNIEK: DE HERSTELWANDELING

Neem de lange pauze buiten: tien minuten lopen, iets te eten, daglicht, geen scherm.

Zet de hele ochtend vast. Eén afspraak in je agenda van blok 1 tot en met blok 4, als bezet gemarkeerd (pagina 12).

PLAN DE WEEK · ZET DEZE TIJDEN IN JE AGENDA

DAG	BLOK 1 BEGINT OM	LANGE PAUZE OM	ALLE BLOKKEN AF OM	MAIL GAAT OPEN OM
MA				
DI				
WO				
DO				
VR				
ZA				
ZO				

TAKEN VOOR DEZE WEEK ·
MOEILIJKSTE EERST

Eén regel per blok. Streepje: je stopt uit eigen keus en begint opnieuw. Omcirkel je focus, 1 tot 5.

DAG	#	START	TAAK	STREEPJES	FOCUS	WAT ER AF IS
MA	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
	4				1 2 3 4 5	
DI	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
	4				1 2 3 4 5	
WO	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
	4				1 2 3 4 5	
DO	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
	4				1 2 3 4 5	

Eén regel per blok. Streepje: je stopt uit eigen keus en begint opnieuw. Omcirkel je focus, 1 tot 5.

DAG	#	START	TAAK	STREEPJES	FOCUS	WAT ER AF IS
VR	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
	4				1 2 3 4 5	
ZA	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
	4				1 2 3 4 5	
ZO	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
	4				1 2 3 4 5	

Voltooide dagen _____ Streepjes _____ Gem. focus _____ Minuten _____

Afgeronde resultaten, totaal voor de week _____

BESTE BLOK VAN DEZE WEEK

Welk blok, en waardoor het werkte.

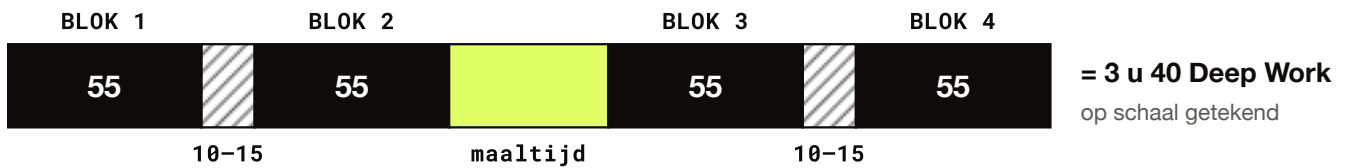
EÉN DING OM VOLGENDE WEEK TE VERANDEREN

In de ruimte, de tijden of de taken.

REK HET BLOK OP NAAR 55

Vier blokken van 55 minuten. Na elk blok 10 tot 15 minuten, en in het midden een maaltijdpauze.

BLOKKEN PER DAG	MINUTEN PER BLOK	PAUZE	DEEP WORK PER DAG
4	55	15_{min} + maaltijd	3 u 40



BLOK 1 BEGINT VÓÓR MAIL, CHAT EN NIEUWS · DAARNA DE VENSTERS VOOR KLEIN WERK · PAGINA 11

WAT ER VERANDERT

3 u 40 Deep Work. Blok 1 moet vroeg beginnen.

WAT LASTIG WORDT

Het midden van een blok van 55 minuten, en iets overhouden voor blok 4.

WAAROM DEZE BELASTING

Gelijk met de beste vioolstudenten (pagina 7).

NIEUWE TECHNIEK: HET HALVERWEGEMOMENT

Halverwege één blik op de timer en één regel op het kladblok. Loop je achter? Zet de eindstreep dichterbij.

Dit kan jouw niveau zijn. Veel mensen blijven op 4 × 55, een volwaardig resultaat. Ga alleen door naar week 6 met 5 voltooide dagen van de 7.

PLAN DE WEEK · ZET DEZE TIJDEN IN JE AGENDA

DAG	BLOK 1 BEGINT OM	MAALTIJDPAUZE OM	ALLE BLOKKEN AF OM	MAIL GAAT OPEN OM
MA				
DI				
WO				
DO				
VR				
ZA				
ZO				

TAKEN VOOR DEZE WEEK ·
MOEILIJKSTE EERST

Eén regel per blok. Streepje: je stopt uit eigen keus en begint opnieuw. Omcirkel je focus, 1 tot 5.

DAG	#	START	TAAK	STREEPJES	FOCUS	WAT ER AF IS
MA	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
	4				1 2 3 4 5	
DI	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
	4				1 2 3 4 5	
WO	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
	4				1 2 3 4 5	
DO	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
	4				1 2 3 4 5	

Eén regel per blok. Streepje: je stopt uit eigen keus en begint opnieuw. Omcirkel je focus, 1 tot 5.

DAG	#	START	TAAK	STREEPJES	FOCUS	WAT ER AF IS
VR	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
	4				1 2 3 4 5	
ZA	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
	4				1 2 3 4 5	
ZO	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
	4				1 2 3 4 5	

Voltooide dagen _____ Streepjes _____ Gem. focus _____ Minuten _____

Afgeronde resultaten, totaal voor de week _____

BESTE BLOK VAN DEZE WEEK

Welk blok, en waardoor het werkte.

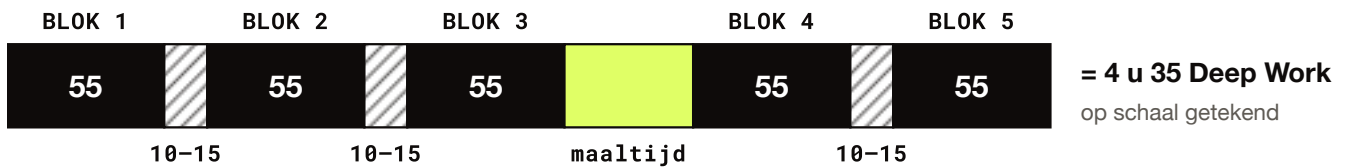
EÉN DING OM VOLGENDE WEEK TE VERANDEREN

In de ruimte, de tijden of de taken.

VOEG HET VIJFDE BLOK TOE

Vijf blokken van 55 minuten: drie voor de maaltijd, twee erna. De top van de ladder, en de week die je telt.

BLOKKEN PER DAG	MINUTEN PER BLOK	PAUZE	DEEP WORK PER DAG
5	55	15_{min} + maaltijd	4 u 35



BLOK 1 BEGINT VÓÓR MAIL, CHAT EN NIEUWS · DAARNA DE VENSTERS VOOR KLEIN WERK · PAGINA 11

WAT ER VERANDERT

4 u 35 Deep Work, af vóór het avondeten.

WAT LASTIG WORDT

Blok 5. Op dagen waarop het leven je middag opslokt, zijn vier blokken een goede dag.

WAAROM DEZE BELASTING

De eindbestemming, op het plafond: een niveau om te testen, met 4 × 55 om op terug te vallen.

NIEUWE TECHNIEK: HET ZWAARSTE EERST

De moeilijkste taak in blok 1. Blok 5 krijgt werk met een duidelijke vorm, zoals een concept herzien.

Dit is de week die je telt. Tel elke avond je afgeronde resultaten, net als in je nulmeting (pagina 8).

PLAN DE WEEK · ZET DEZE TIJDEN IN JE AGENDA

DAG	BLOK 1 BEGINT OM	MAALTIJDPAUZE OM	ALLE BLOKKEN AF OM	MAIL GAAT OPEN OM
MA				
DI				
WO				
DO				
VR				
ZA				
ZO				

TAKEN VOOR DEZE WEEK ·
MOEILIJKSTE EERST

Eén regel per blok. Streepje: je stopt uit eigen keus en begint opnieuw. Omcirkel je focus, 1 tot 5.

DAG	#	START	TAAK	STREEPJES	FOCUS	WAT ER AF IS
MA	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
	4				1 2 3 4 5	
	5				1 2 3 4 5	
DI	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
	4				1 2 3 4 5	
	5				1 2 3 4 5	
WO	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
	4				1 2 3 4 5	
	5				1 2 3 4 5	
DO	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
	4				1 2 3 4 5	
	5				1 2 3 4 5	

Eén regel per blok. Streepje: je stopt uit eigen keus en begint opnieuw. Omcirkel je focus, 1 tot 5.

DAG	#	START	TAAK	STREEPJES	FOCUS	WAT ER AF IS
VR	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
	4				1 2 3 4 5	
	5				1 2 3 4 5	
ZA	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
	4				1 2 3 4 5	
	5				1 2 3 4 5	
ZO	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
	4				1 2 3 4 5	
	5				1 2 3 4 5	

Voltooide dagen _____ Streepjes _____ Gem. focus _____ Minuten _____

Afgerond (telling week 6), totaal voor de week _____

TEL DE WEEK

Loop de laatste kolom van beide pagina's af en tel de afgeronde resultaten, volgens de definitie op pagina 8. Schrijf het totaal hierboven, op het voortgangsblad en in de som op pagina 36.

BESTE BLOK VAN DE ZES WEKEN

Welk blok, en waardoor het werkte.

06

TERUGBLIK EN VERDER

Maak de som, herstel wat hapert en houd het niveau vast dat je hebt bereikt.

36 Elke week beslissen, dan de som

37 Het plan rekent op slechte dagen

38 Als de dag van anderen is

39 Houd je niveau vast

40 Waar Solve Labs in past

ELKE WEEK BESLISSSEN, DAN DE SOM

Vijf minuten aan het eind van elke week, met de totalen uit het weeklogboek.

WEEK	VOLTOOIDE DAGEN (VAN 7)	STREEPJES (TOTAAL)	GEMIDDELDE FOCUS	DEEP WORK-MINUTEN	BESLUIT
WEEK 1					☐ Omhoog ☐ Opnieuw ☐ Terug
WEEK 2					☐ Omhoog ☐ Opnieuw ☐ Terug
WEEK 3					☐ Omhoog ☐ Opnieuw ☐ Terug
WEEK 4					☐ Omhoog ☐ Opnieuw ☐ Terug
WEEK 5					☐ Omhoog ☐ Opnieuw ☐ Terug
WEEK 6					☐ Omhoog ☐ Opnieuw ☐ Terug
HERHALING					☐ Omhoog ☐ Opnieuw ☐ Terug
HERHALING					☐ Omhoog ☐ Opnieuw ☐ Terug

5–7 **voltooide dagen**: omhoog. 3–4: herhalen. 0–2: een week terug. De extra regels zijn voor herhaalde weken; op de laatste pagina is ruimte voor meer.

NA WEEK 6

JOUW FACTOR

TELLING WEEK 6

÷

BEGINWAARDE

=

× MEER AFGEROND WERK

MINUTEN WEEK 6

÷

MINUTEN NULMETING

=

× MEER DEEP WORK

Je getal lezen. Het is één week tegen één week, door jou geteld: lees het als richting en grootte. Bleef je onder week 6? Neem je laatste week op het niveau dat je vasthoudt. Was die week ongewoon (vakantie, deadline)? Tel ook de week erna en neem het gemiddelde. Was je beginwaarde 0? Dan heeft je factor geen getal: schrijf de telling op en wees er blij mee.

WAARDOOR MIJN BESTE BLOKKEN WERKTEN

WAT IK DE VOLGENDE RONDE VERANDER

HET PLAN REKENT OP SLECHTE DAGEN

Iedereen die dit heeft getraind, heeft deze situaties meegemaakt. Voor elk ervan is er een zet die de training gaande houdt.

EEN SLECHTE DAG

MINIMUM: 1 × 25

Ziek, een crisis, geen slaap. Eén blok van 25 minuten met je kleinste taak. Dat telt als een getrainde dag.

Elke week heeft precies hiervoor twee reservedagen.

EEN BLOK DAT STEEDS BREEKT

HALVEER DE TAAK

Drie streepjes betekent dat de taak te groot of te vaag is. Knip hem op (pagina 10) en begin opnieuw met het eerste stuk.

Houd het blok even lang.

EEN GEMISTE WEEK

EÉN STAP TERUG

Twee dagen of minder: een week terug. Een belasting die je op dag één afmaakt, zet de gewoonte weer in gang.

EEN WEEK MET LAGE FOCUSSCORES

CHECK VIER DINGEN

Vooraf scores van 2? Ook dat is informatie. Check op volgorde: slaap en cafeïne (pagina 17), tijdstip (pagina 11), grootte van de taak, geluid (pagina 15). Verander er één, een week lang.

“IK KAN GEEN 25 MINUTEN VINDEN”

5% VAN DE DAG

Probeer de eerste 25 minuten vóór je mail, de 25 voordat je collega's binnenkomen, of de helft van je lunch. Niets? Een eigen project thuis: de vaardigheid neem je mee.

MIJN BLOK VOOR SLECHTE DAGEN: WAAR EN WANNEER HET GEBEURT, WAT ER VERDER OOK GEBEURT

ALS DE DAG VAN ANDEREN IS

Reizen, open kantoren en agenda's vol vergaderingen. De blokken worden kleiner en schuiven op. Ze blijven.

OP REIS

MINIMUM: 1 PER DAG

Besluit voor vertrek: één blok per dag, en waar. Een reisweek telt meestal als herhaling, en zo is het bedoeld.

EEN KANTOORTUIN

EERST EEN SIGNAAL, DAN WEG

Koptelefoon op is het signaal (pagina 13). Komt er iemand naar je toe? "Ik zit tot vijf voor half in een blok. Ik kom daarna naar je toe." (plan 3, pagina 18).

EEN DAG VOL VERGADERINGEN

BLOKKEN EERST

Plan de blokken in voordat de vergaderingen komen. In een gat van 30 minuten past één blok. Vijf uur vergaderen? Het minimum van één blok, vroeg op de dag.

THUISWERKEN MET ANDEREN IN HUIS

EEN BORDJE OP DE DEUR

Spreek de tijden af bij het ontbijt. Een bordje op de deur met de tijd waarop je er weer bent.

JE LEIDINGGEVENDE ONDERBREEKT

SPREEK HET ÉÉN KEER AF

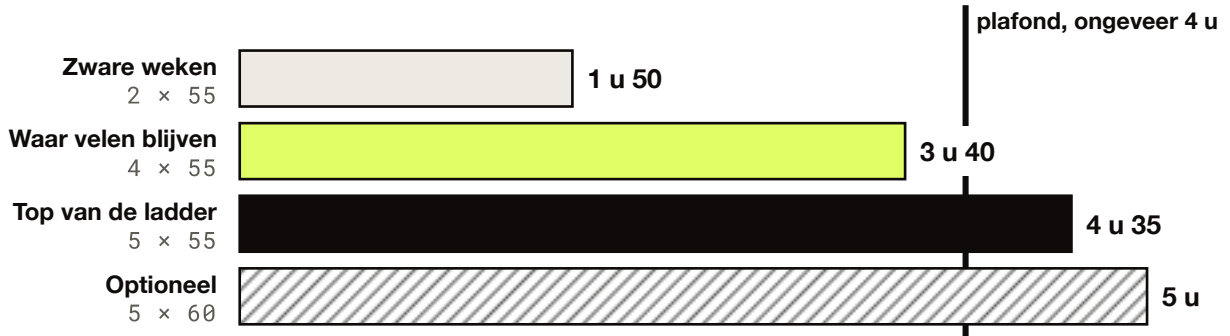
Laat het voortgangsblad zien en vraag welke uren hij of zij het liefst vrij ziet.

DE SITUATIE DIE MIJN WEEK HET SNELST BREEKT, EN WAT IK DAN DOE

HOUD JE NIVEAU VAST

Je hebt nu een niveau dat je vijf van de zeven dagen afmaakt. Vanaf hier is volhouden de training.

DEEP WORK PER DAG OP ELK NIVEAU



HOUD HET VAST

Gebruik het voortgangsblad voor de tweede ronde. 4 x 55 is over een jaar ongeveer 900 uur onverdeeld werk.

OPTIONEEL: 5 x 60

Na een volle week op 5 x 55. Houd het alleen aan als je focus standhoudt.

EEN ZWARE WEEK

Twee blokken, als eerste, plus het afsluitritueel. Daarna terug naar je niveau.

66

dagen, mediaan, voordat een dagelijkse handeling vanzelf gaat. Spreiding: 18 tot 254.

ZES WEKEN ZETTEN DE GEWOONTE IN GANG

In een studie met 96 mensen duurde het een mediaan van 66 dagen voordat een nieuwe dagelijkse handeling vanzelf ging, en één gemiste dag zette niemand terug. Na 42 dagen kosten je blokken misschien nog wat wilskracht. Dat is te verwachten: houd het voortgangsblad bij.

MIJN NIVEAU

Ik houd vast (blokken x minuten) _____

Mijn niveau voor zware weken _____

Tweede ronde begint op _____

Ik probeer 5 x 60 in de week van _____

Waar ik de Deep Work-tijd voor gebruik _____

Lally et al., 2010, European Journal of Social Psychology. Volledige bronvermelding op pagina 44. De niveaus zijn van ons en zijn, net als de ladder, niet in een studie getest.

WAAR SOLVE LABS IN PAST

Het werkboek is compleet zonder ons. Dit is wat wij maken, en waar het past.

EERSTE KOFFIE

DE WERKDAG

AVOND

OCHTEND

LION'S MANE

Poeder, voor focus. Twee schepjes door je eerste koffie, vóór het eerste blok.

De cafeïne komt uit de koffie. Lion's Mane bevat geen cafeïne.

WERKDAG

BRAIN TECH

Twee capsules na het ontbijt, met water.

Zink draagt bij tot een normale cognitieve functie. Vitamine B6 draagt bij tot de vermindering van vermoeidheid en moeheid.

AVOND

REISHI

Twee schepjes in cacao of kruidenthee: het avondkopje van pagina 42, na het afsluiten op pagina 17.

Het vaste kopje van de rustige avond, waar morgen op leunt.

HET DEEP WORK-SYSTEEM

START HET SYSTEEM VANAF € 5

Samen vormen de drie het Deep Work-systeem, vanaf € 5 plus verzendkosten. De verzendkosten zie je bij het afrekenen.

solvelabs.world/pages/deep-work-start-nl



GRATIS · OPTIONEEL

EEN TIMER VOOR JE BLOKKEN

De app van Solve Labs draait blokken van 25 en 30 minuten met pauzes, en heeft focusgeluid zonder woorden. De app is in het Engels. Voor blokken van 40 en 55 minuten is elke timer goed. Open hem op je computer, dan blijft je telefoon in de andere kamer.

solvelabs-app.vercel.app/deep



Een voedingssupplement is geen vervanging voor een gevarieerd en evenwichtig voedingspatroon en een gezonde leefstijl. Overschrijd de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid niet. Ben je zwanger, geef je borstvoeding, gebruik je medicijnen of ben je onder behandeling? Vraag eerst je arts.

Vragen over het plan of de producten bereiken ons via solvelabs.world. We lezen ze, en de volgende editie bouwen we op wat jij ons vertelt.

07

SLAAP

De nacht bepaalt de ochtend. Dit deel traint de nacht zoals de ladder de dag trainde.

-
- 41 Waarom de blokken de nacht nodig hebben
 - 42 Vier regels voor de nacht
 - 43 Eén week nachten
-

WAAROM DE BLOKKEN DE NACHT NODIG HEBBEN

Elk blok in dit werkboek draait op aandacht, en aandacht wordt hersteld terwijl je slaapt. Slaap is het deel van de training dat je liggend doet.

14

nachten van zes uur in bed: aandachtsmissers vergelijkbaar met die na maximaal twee nachten helemaal zonder slaap.

Van Dongen et al. 2003 · 48 volwassenen

Nauwelijks

slaperiger, vonden dezelfde mensen zelf. Het verlies was echt; het gevoel niet.

Van Dongen et al. 2003

Later

lopende biologische klok en lagere cijfers bij studenten met steeds verschuivende slaaptijden.

Phillips et al. 2017 · 61 studenten · een verband

KORTE NACHTEN KONDIGEN ZICH NIET AAN

Je voelt je normaal, en de blokken lopen ongemerkt vol met streepjes. Meer moeite in de ochtend lost het niet op. Een paar vaste besluiten in de avond wel, zoals de methode je ochtenden regelde.

HET AFSLUITRITUEEL SLUIT HET WERK AF. DIT BESCHERMT DE NACHT.

Pagina 17 sloot de werkdag af en legde je laatste cafeïne vast. De volgende twee pagina's brengen je van daar naar de ochtend: vier regels, en daarna één week nachten, bijgehouden naast je blokken.

MIJN NACHTEN NU, EERLIJK GEZEGD

Meestal uren per nacht _____ Opstaan doordeweeks _____ Opstaan in het weekend _____

Wat me het vaakst wakker houdt _____

Houd het nuchter. Het resultaat met 14 nachten komt uit één zorgvuldige laboratoriumstudie; het resultaat bij studenten is een verband, geen bewijs dat regelmatig slapen hogere cijfers geeft. Geen van beide heeft dit plan getest. Je eigen week nachten, op pagina 43, is de test die telt.

Van Dongen et al., 2003, Sleep · Phillips et al., 2017, Scientific Reports. Volledige bronvermelding op pagina 44.

VIER REGELS VOOR DE NACHT

Voeg ze één voor één toe, de makkelijkste eerst, zoals je de ladder op klom. Vink een regel aan als hij een week heeft standgehouden, en voeg dan de volgende toe.

REGEL 1

EÉN VASTE TIJD OM OP TE STAAN, ZEVEN DAGEN

HET ANKER

Elke ochtend dezelfde tijd, ook in het weekend, met een halfuur speling. Je biologische klok stelt zich af op de ochtend; de nacht volgt vanzelf.

Ik sta op om _____ ☐ WEEK GELUKT

REGEL 2

HET LAATSTE UUR ZONDER SCHERMEN

GEDIMD LICHT, PAPIER

De telefoon slaapt in een andere kamer, zoals hij overdag in een andere kamer werkt. In een studie met 12 volwassenen betekende een tablet voor het slapengaan, tegenover een papieren boek, langer wakker liggen en een tragere ochtend.

Schermen uit om _____ ☐ WEEK GELUKT

REGEL 3

EEN KOELE, DONKERE, STILLE KAMER

EÉN KEER INRICHTEN

Net als de ruimte waarin je werkt (pagina 13): richt hem één keer in en stop met beslissen. Gordijnen of een slaapmasker, de verwarming lager, niets wat naast het bed oplaadt.

Wat ik in de kamer verander _____ ☐ WEEK GELUKT

REGEL 4

HET AVONDKOPJE

HET SIGNAAL DAT DE DAG VOORBIJ IS

Een warm drankje zonder cafeïne, elke avond op hetzelfde tijdstip, wordt het signaal dat het werk klaar is: kruidenthee, warme melk, of cacao met twee schepjes Reishi (pagina 40). Het ritueel is de gewoonte; welk kopje het wordt, kies je zelf.

Mijn kopje, en wanneer _____ ☐ WEEK GELUKT

Je grens voor cafeïne staat al op pagina 17. Houd je eraan: het is de regel waar de andere vier op rusten.

Chang et al., 2015, PNAS. Volledige bronvermelding op pagina 44. De volgorde van de regels is van ons en is niet in een studie getest.

EÉN WEEK NACHTEN

Houd zeven nachten bij, naast je blokken. Vul de laatste twee kolommen in vanuit het logboek van de volgende dag, en je eigen getallen laten zien welke regel voor jou het meest uitmaakt.

NACHT	NAAR BED	OP	UREN	UITGERUST (1-5)	LAATSTE CAFEÏNE	VOLGENDE DAG: BLOKKEN AF	VOLGENDE DAG: GEM. FOCUS
MA							
DI							
WO							
DO							
VR							
ZA							
ZO							

WAT MIJN DRIE BEST UITGERUSTE NACHTEN GEMEEN HADDEN

DE REGEL DIE IK HIERNA TOEVOEG

Wanneer naar de huisarts. Slaap je al maanden slecht, heb je er overdag last van en helpt het niet om je gewoontes te veranderen? Ga dan naar de huisarts (meer informatie op thuisarts.nl). De aanbevolen eerste behandeling bij langdurige slapeloosheid is een gesprekstherapie, cognitieve gedragstherapie voor insomnie (CGT-i), en geen slaappillen. Dit werkboek is geen behandeling.

30 BRONNEN, ELK BEOORDEELD

BRONNEN

Sterk: een meta-analyse of veel studies die hetzelfde vinden. **Matig:** één degelijke studie, een overzicht, of een gepoold resultaat met open vragen. **Zwak:** klein, omstreden, of het betoog van een auteur. Het oordeel geldt voor de vetgedrukte zin: daarvoor gebruiken we de bron.

MATIG · Leroy, S. (2009). Why is it so hard to do my work? The challenge of attention residue when switching between work tasks. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 109(2), 168–181.

Twee laboratoriumexperimenten: de aandacht blijft bij een onafgemaakte taak, en de volgende taak lijkt eronder.

ZWAK · Mark, G., González, V. M. & Harris, J. (2005). No task left behind? Examining the nature of fragmented work. *Proceedings of CHI 2005*, 321–330.

24 kantoormedewerkers: 57% van de werkperiodes werd onderbroken; hervat na 25 min 26 s.

MATIG · Mark, G. (2023). *Attention Span*. Hanover Square Press.

Tijd op één scherm voor een wissel: 2,5 min, 75 s, 47 s. Gedrag, geen vermogen.

ZWAK · Newport, C. (2016). *Deep Work*. Grand Central Publishing.

De term, de test met de afgestudeerde en het uur van de beginner (zijn lezing van Ericsson).

STERK · Gollwitzer, P. M. & Sheeran, P. (2006). Implementation intentions and goal achievement: a meta-analysis. *Advances in Experimental Social Psychology*, 38, 69–119.

94 onafhankelijke tests: als-dan-plannen vergroten de kans dat je een doel haalt, $d = 0,65$.

MATIG · Smits, E. J. C., Wenzel, N. & de Bruin, A. (2025). Investigating the effectiveness of self-regulated, Pomodoro, and Flowtime break-taking techniques among students. *Behavioral Sciences*, 15(7), 861.

94 studenten: geen verschil in resultaat tussen 25/5 en twee andere pauzepatronen.

MATIG · Biwer, F. et al. (2023). Understanding effort regulation: comparing ‘Pomodoro’ breaks and self-regulated breaks. *British Journal of Educational Psychology*.

87 studenten: vaste pauzes, minder vermoeidheid en afleiding, evenveel af in minder tijd.

STERK · Albulescu, P. et al. (2022). “Give me a break!” A systematic review and meta-analysis on the efficacy of micro-breaks. *PLOS ONE*.

22 steekproeven, $N = 2.335$: energie $d = 0,36$, vermoeidheid $0,35$, resultaat $0,16$ (niet significant).

MATIG · Ariga, A. & Lleras, A. (2011). Brief and rare mental “breaks” keep you focused. *Cognition*.

84 mensen, een aandachtstaak van 50 minuten: twee korte onderbrekingen voorkwamen de terugval.

MATIG · Ericsson, K. A., Krampe, R. Th. & Tesch-Römer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*.

De beste vioolstudenten: ongeveer 3,5 u oefenen per dag; weinig winst boven ongeveer 4 u. Musici.

MATIG · Lally, P. et al. (2010). How are habits formed: modelling habit formation in the real world. *European Journal of Social Psychology*.

96 vrijwilligers: mediaan 66 dagen, spreiding 18–254; één gemiste dag maakte niet uit.

ZWAK · Ward, A. F. et al. (2017). Brain drain: the mere presence of one’s own smartphone reduces available cognitive capacity. *Journal of the Association for Consumer Research*, 2(2), 140–154.

De oorspronkelijke bevinding over de telefoon op het bureau, betwist door de volgende twee.

MATIG · Ruiz Pardo, A. C. & Minda, J. P. (2022). Reexamining the “brain drain” effect: a replication of Ward et al. (2017). *Acta Psychologica*, article 103717.

Vooraf geregistreerde herhaling: geen effect van waar de telefoon lag.

STERK · Parry, D. A. (2024). Does the mere presence of a smartphone impact cognitive performance? A meta-analysis of the “brain drain effect”. *Media Psychology*, 27(5), 737–762.

56 resultaten uit 27 studies, $n = 7.093$: alleen een klein effect op het werkgeheugen.

STERK · Vasilev, M. R., Kirkby, J. A. & Angele, B. (2018). Auditory distraction during reading: a Bayesian meta-analysis. *Perspectives on Psychological Science*.

65 studies: muziek met tekst $d = -0,35$ op lezen; instrumentale muziek ongeveer nul.

MATIG · Souza, A. S. & Leal Barbosa, L. C. (2023). Should we turn off the music? Music with lyrics interferes with cognitive tasks. *Journal of Cognition*, 6(1), 24.

Songteksten verstoorden cognitieve taken; ondersteunt dezelfde volgorde van adviezen.

MATIG · Garcia-Argibay, M., Santed, M. A. & Reales, J. M. (2019). Efficacy of binaural auditory beats in cognition, anxiety, and pain perception: a meta-analysis. *Psychological Research*.

22 studies: gepoold effect $g = 0,45$ voor geheugen, aandacht, angst en pijn.

MATIG · Ingendoh, R. M., Posny, E. S. & Heine, A. (2023). Binaural beats to entrain the brain? A systematic review. *PLOS ONE*.

14 studies naar het veronderstelde mechanisme: 5 voor, 8 tegen, 1 gemengd.

STERK · Lim, J. & Dinges, D. F. (2010). A meta-analysis of the impact of short-term sleep deprivation on cognitive variables. *Psychological Bulletin*, 136(3), 375–389.

70 studies: missers in eenvoudige aandacht krijgen de grootste klap ($g = -0,776$).

MATIG · Drake, C. et al. (2013). Caffeine effects on sleep taken 0, 3, or 6 hours before going to bed. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 9(11), 1195–1200.

12 volwassenen, 400 mg, 6 u voor het slapengaan: ongeveer een uur minder slaap.

MATIG · May, C. P. & Hasher, L. (1998). Synchrony effects in inhibitory control over thought and action. *Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance*, 24, 363–379.

Controle over afleiding is het best op iemands eigen piekmoment van de dag.

MATIG · Schmidt, C., Collette, F., Cajochen, C. & Peigneux, P. (2007). A time to think: circadian rhythms in human cognition. *Cognitive Neuropsychology*, 24(7), 755–789.

Overzicht: aandacht en uitvoerende controle wisselen over de dag, per chronotype.

MATIG · Killingsworth, M. A. & Gilbert, D. T. (2010). A wandering mind is an unhappy mind. *Science*, 330(6006), 932.

2.250 volwassenen, steekproefsgewijs door de dag heen: hun gedachten dwaalden 46,9% van de tijd af, en dan waren ze minder gelukkig.

MATIG · Pencavel, J. (2015). The productivity of working hours. *The Economic Journal*, 125(589), 2052–2076.

Munitiearbeiders, 1914–18: de productie steeg gelijk op met de uren tot ongeveer 49 per week en vlakke daarna af; 70 uur leverde weinig meer op dan 56.

ZWAK · Chui, M. et al. (2012). The social economy: unlocking value and productivity through social technologies. McKinsey Global Institute.

Schatting uit een enquête: kenniswerkers besteden ongeveer 28% van de werkweek aan e-mail.

MATIG · Kushlev, K. & Dunn, E. W. (2015). Checking email less frequently reduces stress. *Computers in Human Behavior*, 43, 220–228.

124 volwassenen: drie keer per dag e-mail gaf minder stress per dag dan onbeperkt checken.

MATIG · Van Dongen, H. P. A., Maislin, G., Mullington, J. M. & Dinges, D. F. (2003). The cumulative cost of additional wakefulness: dose-response effects on neurobehavioral functions and sleep physiology from chronic sleep restriction and total sleep deprivation. *Sleep*, 26(2), 117–126.

48 volwassenen: 14 nachten 6 uur in bed gaven aandachtsmissers die vergelijkbaar zijn met die na maximaal twee nachten zonder slaap; hoe slaperig ze zich voelden, steeg maar een beetje.

MATIG · Chang, A.-M., Aeschbach, D., Duffy, J. F. & Czeisler, C. A. (2015). Evening use of light-emitting eReaders negatively affects sleep, circadian timing, and next-morning alertness. *PNAS*, 112(4), 1232–1237.

12 volwassenen, vijf avonden: een tablet voor het slapengaan, tegenover een papieren boek, betekende langer wakker liggen en minder alert zijn de volgende ochtend.

ZWAK · Phillips, A. J. K. et al. (2017). Irregular sleep/wake patterns are associated with poorer academic performance and delayed circadian and sleep/wake timing. *Scientific Reports*, 7, 3216.

61 studenten, 30 dagen: onregelmatige slapers hadden een later lopende biologische klok en lagere cijfers. Een verband, geen bewijs van oorzaak.

MATIG · Sonnentag, S. & Fritz, C. (2015). Recovery from job stress: the stressor-detachment model. *Journal of Organizational Behavior*, 36(S1), S72–S103.

Overzicht: 's avonds loskomen van het werk gaat samen met minder spanning.

Bewust weggelaten, omdat hun eigen bronnen ze niet onderbouwen: “een aandachtsspanne van 47 seconden”, “23 minuten om weer te focussen”, 52/17, “focuscycli van 90 minuten”, “flow maakt je vijf keer zo productief”, “21 dagen om een gewoonte te vormen”.

TWEEDE RONDE

HET DEEP WORK-WERKBOEK

Startdatum _____

Voor herhaalde weken en om je niveau te houden. Vul het doel in, streep ongeplande rondjes door, kleur er een in per afgerond blok. Vierkantje: focus, 1 tot 5.

WEEK	MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO	DOEL · RESULTAAT · BESLUIT
WEEK _____	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	_____ × _____ min · pauze _____ Voltooide dagen _____ / 7 ☐ OMHOOG ☐ OPNIEUW ☐ TERUG
WEEK _____	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	_____ × _____ min · pauze _____ Voltooide dagen _____ / 7 ☐ OMHOOG ☐ OPNIEUW ☐ TERUG
WEEK _____	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	_____ × _____ min · pauze _____ Voltooide dagen _____ / 7 ☐ OMHOOG ☐ OPNIEUW ☐ TERUG
WEEK _____	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	_____ × _____ min · pauze _____ Voltooide dagen _____ / 7 ☐ OMHOOG ☐ OPNIEUW ☐ TERUG
WEEK _____	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	_____ × _____ min · pauze _____ Voltooide dagen _____ / 7 ☐ OMHOOG ☐ OPNIEUW ☐ TERUG
WEEK _____	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	_____ × _____ min · pauze _____ Voltooide dagen _____ / 7 ☐ OMHOOG ☐ OPNIEUW ☐ TERUG

EERSTE TELLING

→

TELLING DEZE RONDE

=

× MEER

5–7 voltooide dagen: omhoog · **3–4:** herhalen · **0–2:** een week terug. Je telt afgeronde resultaten van zinvol werk per week.

Deep Work eerst. Alles af vóór het avondeten. Minimum voor slechte dagen: één blok van 25 min. Telt als getrainde dag, niet als voltooide dag.