

Doen



TIP & TRICKS

- Als je thuis nog wat dingen moet doen voor het werk, doe dit dan in een andere kamer dan waar je voor de gezelligheid zit. Dit helpt om werk en privé beter te scheiden.
- Check je werkmail alleen op je werk. Is dit op de een of andere manier niet te voorkomen, spreek dan een tijdslimiet af met jezelf. Bijvoorbeeld maximaal een half uur.
- Stel prioriteiten in je werk en doe vooral taken die je dichterbij je doelen brengen. Dat geeft namelijk voldoening en positieve energie en je hebt minder redenen om te gaan piekeren in je vrijetijd.
- Neem regelmatig een korte pauze tijdens het werk. Dat zorgt ervoor dat je na het werk minder druk bent in je hoofd en gemakkelijker tot rust kunt komen.
- Schrijf op wat je moet onthouden. Zo voorkom je dat je geheugen overvol raakt.

Laten
