

Doen



TIP & TRICKS

- Zeg niet direct 'ja' als je wordt gevraagd wat te doen, maar zeg liever: "Ik denk er even over na. Ik kom er straks bij je op terug". En denk intussen na of je het écht wilt doen (zie opdracht tijdmanagement - matrix)
- Plan quality time met jezelf in en doe regelmatig iets wat je leuk vindt om te doen.
- Maak een to-do lijstje van de taken die in je hoofd zitten. Een planning op papier bespaart het geheugen veel energie. En voer als eerste uit wat je vervelend vindt om te doen. Als je dat eenmaal gedaan hebt, voel je je al een heel stuk lichter.
- Maak ruimte in je agenda voor zaken die jij belangrijk vindt en die aansluiten bij jouw waarden.
- Breng zoveel mogelijk ritme in je leven (ook als je onregelmatig werkt). Een regelmatig ritme geeft ruimte in je hoofd.

Laten

