

## Wacht niet als je wacht

In de wachtzaal bij de dokter, aan de bushalte of op de trein: besteed je wachttijd nuttig. Maak to-do-lijstjes, vul je agenda in, wis oude berichtjes op je gsm, maak je boodschappenlijst...

**Tijdwinst** tijdens nutteloze wachttijden: **10 minuten**

## Plan je activiteiten

Maak een familiekalender zodat je duidelijk weet 'wie, wat, waar en hoe'. Noteer hierop alle afspraken, sportactiviteiten, schooluitstapjes en vergaderingen. Zo kun je beter plannen, en beter plannen betekent minder tijd verliezen.

**Tijdwinst** per dag mét agenda: **6 minuten**

## Sla de reclame over

Of je nu digitale televisie in huis hebt of een oude videorecorder naast de televisie hebt staan: neem je favoriete programma's op en spoel de reclameblokken door.

**Tijdwinst** bij een halfuurtje tv: **6 minuten**

“Denk niet dat je alles alleen moet doen. Je partner en kinderen kunnen huishoudelijke klusjes op zich nemen, je collega's kunnen je helpen als je te veel werk hebt. Wees niet te beroerd om dingen uit handen te geven of nee te zeggen tegen taken die niet voor jou bedoeld zijn.”

(professional organizer Sara)

## Verspil wat tijd

Om tijd te winnen, moet je soms tijd verspillen. Gun jezelf enkele keren per dag een break. Ga vijf minuutjes naar buiten, sta jezelf toe om even te dagdromen of doe gewoon vijf minuten niks. Na een korte pauze kun je met nieuwe energie weer aan de slag.

**Tijdwinst** dankzij een fris hoofd: **15 minuten**

## Time je Facebooktijd

Facebook is fun, maar heb je al eens uitgerekend hoeveel tijd je verliest met bladeren door fotoalbums van vrienden van vrienden (die je niet eens kent) of het bekijken van wazige videofilmpjes? Sta jezelf een beperkte tijd 'doelloos surfen' toe, met een keukenwekkertje naast de computer om alles in de gaten te houden.

**Tijdwinst** met Facebookklok: **20 minuten**

## Maak een not-to-do list

Hou een week lang een logboek bij waarin je noteert wat je doet, hoeveel tijd je eraan hebt besteed en hoeveel tijd je eraan had willen besteden. Lijst je grootste tijdvreter op en probeer die weg te werken.

**Tijdwinst** door geen tijd te verliezen: **van 6 tot 60 minuten**

## Shop slim in de supermarkt

- ✓ Maak een boodschappenlijstje en hou je daaraan wanneer je door de winkel loopt. Ga je elke week naar dezelfde supermarkt, schrijf je boodschappen dan op volgens de route die je daar volgt. Zo winkel je efficiënter.
- ✓ Extra tip: Stel op zondag een weekmenu op en maak op basis daarvan je boodschappenlijstje.
- ✓ Ga alleen boodschappen doen. Kinderen, je moeder of een vriendin zijn misschien gezellig om mee te nemen, maar zorgen vooral voor vertraging.
- ✓ Doe je inkopen op een moment dat niet iedereen naar de winkel holt. Zo moet je minder lang zoeken naar een parkeerplaats, kun je sneller door de winkel wandelen én moet je niet zo lang aanschuiven bij de kassa.

**Tijdwinst** bij een bewuste winkelbeurt: **20 minuten**

Tijd winnen is vooral: geen tijd verliezen met zoeken.

Met dank aan professional organizer en coach Sarah Van Wesenbeeck, [www.plusorganizing.be](http://www.plusorganizing.be)