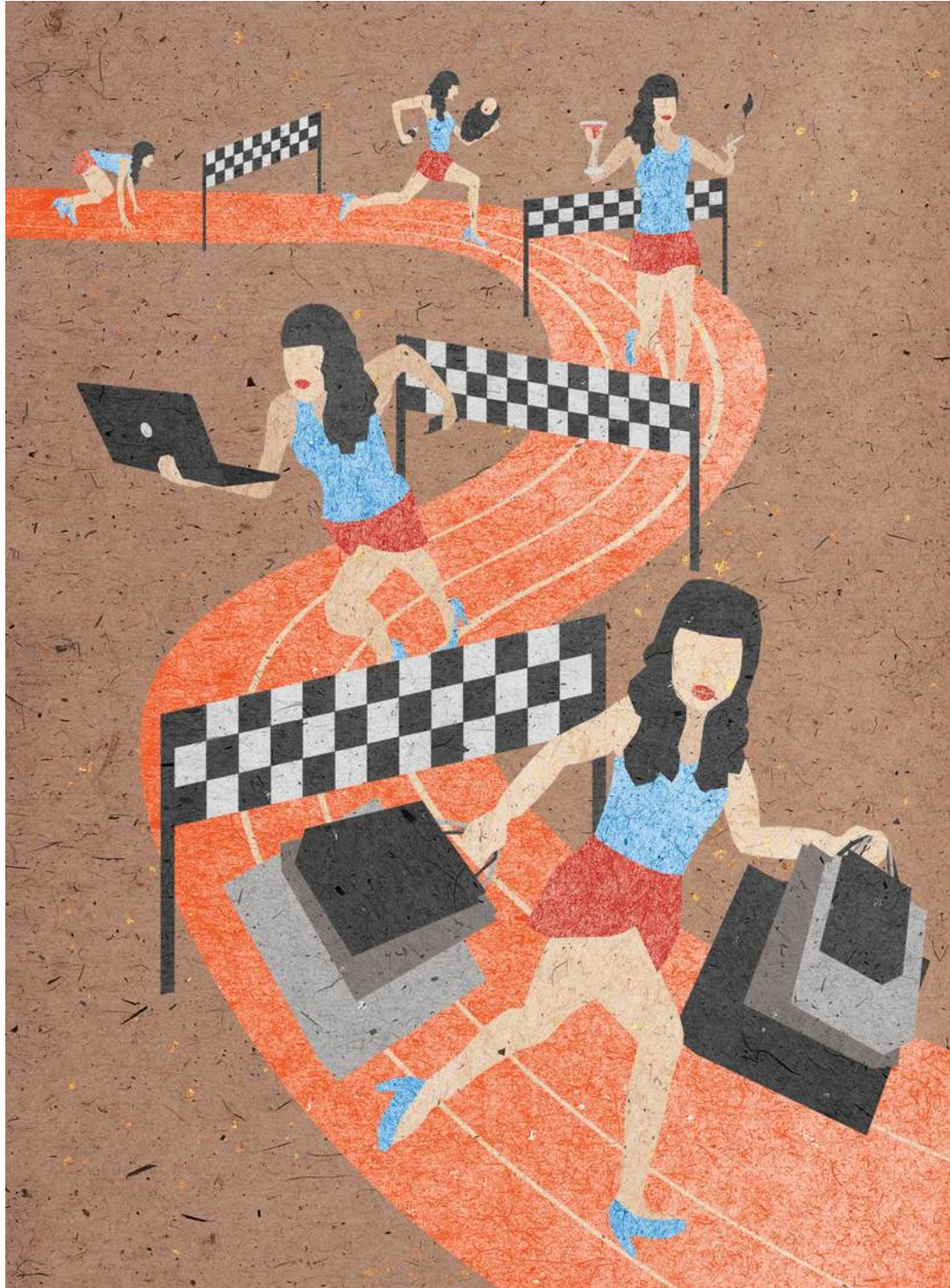


GEESTEN IS HOT



© Maité Van Keirsbilck/Lekstock

ren na over onze band met tijd, en zij gooit meteen een vraag in de groep. Of we Anthony Gatto kennen? 'Wereldkampioen jongleren. Geef hem zeven ballen en hij houdt ze elf minuten en drieënveertig seconden in de lucht. Met acht houdt hij het een dikke minuut vol. En met negen strandt hij op minder dan een minuut. Sara kijkt ons met gewichtige blik aan. En wij, jongleerdummy's, willen er nog meer in de lucht houden. Elke dag opnieuw. En waarom? Ja, waarom?'

We, zo'n dertig deelnemers, zoeken naar redenen voor dat eeuwige jongleren. Omdat we het allemaal te goed willen doen. Te perfectionistisch zijn. Geen keuzes kunnen en willen maken. Bang zijn om stil te vallen. Te veel dingen leuk vinden. Niets nieuws willen missen. En dus altijd te weinig tijd hebben.

'Tijd is niet echt onze bondgenoot in dit leven', zegt Van Wesenbeeck. 'Ik vergelijk het met een pacmanfiguurtje dat alles opvreet wat het onderweg tegenkomt. Een wezentje waar je vrede mee moet zien te sluiten.'

Kwaliteit

In haar vredesgesprekken met de Tijd laat Van Wesenbeeck zich inspireren door een citaat van Flaubert: 'Soyez réglé dans votre vie et ordinaire comme un bourgeois, afin d'être violent et original dans vos œuvres.' Orden je leven in een doos, zodat je *out of the box* kan denken in je werk, zo zou je het vrij kunnen vertalen.

Een leerproces dat discipline, keuzes en offers vraagt, al is het maar omdat je jezelf moet aanleren dat je niet alles tegelijk kan doen. *Less*

is more, dat is het principe. Minder van het ene (uitstelgedrag, files, telefoontjes) geeft je meer van het andere (voldoening, *kwaliteit*, tijd voor jezelf of voor de kinderen).

Klinkt simpel, maar het is ook moeilijk. Ik wil wel focussen op een tekst, maar ik wil tegelijk ook weten wie mij mailt en waarover Facebookland zich op dit eigenste moment vrolijk of druk maakt. Kan niet. Van Wesenbeeck condenseert dit principe in twaalf goede gewoontes. Eén na één aan te kweken. Pas als de ene erin zit, overgaan naar de volgende dus. Lees ze snel in het kader hiernaast. En als beloning mag je daarna even Facebooken.

www.creativeville.be

'Ik vergelijk tijd met een pacmanfiguurtje dat alles opvreet wat het onderweg tegenkomt'

SARA VAN WESENBEECK
professional organizer en coach

Orden je leven in een doos, zodat je 'out of the box' kunt denken in je werk

Twaalf goede gewoontes

- 1. Slaap.** Beknibbel nooit op nachtrust om toch maar tijd te winnen. Dat wreekt zich op je creatieve energie.
- 2. Leer de kunst van het beginnen.** Stel niet uit. Kweek rituelen aan. Weet dat je, eens je begonnen bent, na een kwartier doorwerken in de flow komt.
- 3. Maak een plan.** Werk richting doelen.
- 4. Leer een agenda (goed) gebruiken.** Leg eerst de grote keien – de belangrijke creatieve momenten maar ook vakanties en andere oplaadperiodes – en vul dan pas aan met de kleine keien. Noteer alles, ook namen en telefoonnummers, zodat die op cruciale momenten niet gezocht moeten worden.
- 5. Werk met dagroutines.** Maandag wasdag of dinsdag administratiedag.
- 6. Maak je hoofd leeg.** Noteer invallen, ideeën en to do's, maar wel in een notitieboekje, niet her en der op losse post-its.
- 7. Trek een omheining op rond creatieve tijd.** Leg momenten vast die gewijd zijn aan creatief denken. anders worden ze toch aangevreten door andere dingen.
- 8. Sluit je af.** Focus. Geen Facebook, geen mails, geen telefoons in de uren waarin je iets gedaan wil krijgen.
- 9. Zeg ja tegen neen.** Hanteer het principe van de drie d's. Als er een vraag of verzoek binnenkomt, kies dan meteen voor dumpen, delegeren of doen.
- 10. Organiseer werk en leven.** Open geen mails als je niet weet wat je ermee gaat doen, handel elke mail in één keer af, open hem nooit een tweede keer. Werk met ouderwetse bakjes voor brievenpost en facturen. Vermijd dat je dingen moet gaan zoeken, voorzie voor alles een vaste plek.
- 11. Start op tijd met stoppen.** Bouw stoproutines in voor taken op het werk en thuis. Leer afronden.
- 12. Beloon jezelf.** Dit is de beste manier om een nieuwe gewoonte aan te leren. (lvdv)



Een organisatie van **bfe**
In samenwerking met **Plus**

= **ik** Leef Zorg Geniet
... en feest!

COMFORTABEL LEVEN & ZORGELOOS GENIETEN

ZO17 - DO21 NOVEMBER 2013
BRUSSELS EXPO

www.zenith.be

Gratis toegang voor 2 personen op vertoon van uw KBC bankkaart.



Het Nieuwsblad **ds** De Standaard

KORTING
-€5,50

Bij afgifte van deze bon aan de kassa betaalt u slechts €2,50 i.p.v. €8. Geldig voor 1 persoon.



23138648243353930510

110295