

Is hollen door het leven de enige sport die je beoefent? Doe je aan laptop-lunchen en multitasken in de hoop elke dag nog wat extra tijd te winnen? Lijkt je leven één langgerekt spitsuur? Dan is het hoog tijd om de regie van je leven weer in handen te nemen.

AAN DE SLAG MET JE ÉCHTE TO DO-LIJST

STOP DE LAPTOPLUNCH

'Druk zijn' is een valkuil, het stopt nooit. Zet een deadline op je drukke periodes. Creëer een stoproutine: bouw actieve pauzes in, zet na ieder uur werken je verstand even op nul en doe niet aan laptop-lunchen maar ga samen met je collega's een hapje eten... Daarna werk je met meer aandacht, kun je meer doen in minder tijd én ervaar je tegelijkertijd innerlijke rust.

MONOTASK

Focus op monotasken, niet op multitasken. Besef dat je brein niet gemaakt is om te multitasken: je werkt op halve kracht, je wordt er almaar slechter in en je stressniveau is hoog. Begin je monotask-routine bijvoorbeeld met deze eenvoudige tip: eet en doe alleen dat. Zit intussen niet te mailen of te telefoneren.

ZUURSTOF

Geef je agenda een flinke portie 'zuurstof', dat is beter dan dat je deze (en jezelf) moet 'reanimeren': plan je agenda dus niet vol en voorzie voldoende tijd tussen meetings en afspraken.

ADEM

Adem tussen elke nieuwe taak enkele keren diep in en uit.

FOCUS

Werk aandachtig en gefocust. Durf jezelf gedurende langere tijdsblokken

los te koppelen van het internet of van je smartphone. Dat helpt om taken écht en snel afgewerkt te krijgen en al je doelen en deadlines vlot te halen.

WEES REALISTISCH

Bedwing je perfectionisme. Laat 'mevrouw of mijnheer Tè Perfect' thuis. Probeer uitstekend werk na te streven, geen perfect

werk. Focus op wat realistisch is in plaats van wat ideaal is. Verander 'moeten' door 'willen'. Zeg eens 'nee' als het er niet meer bij kan.

MEDITEER

Gun jezelf korte 'meditatie momenten', óók op kantoor. Neem één minuut (en geen seconde meer) voor jezelf. Zet je timer, zit rechtop, voeten stevig op de grond, handen ontspannen bij elkaar. Focus één minuut lang - met ogen gesloten of open - enkel op je ademhaling, daarna op wat dat met je gedaan heeft. Herneem dan als herboren je activiteiten.

VERTRAAG

Vertraag je pas en stap - letterlijk - wat trager door het leven: ben je van buiten rustig, dan ben je dat van binnen ook.

SUCCESBOEKJE

Vier je successen - inclusief de tussendoelen die je hebt bereikt - en hou ze bij in een 'succesboekje' dat je geregeld herleest. Je successen eren en jezelf ervoor belonen geeft je dat extra duwtje in de rug om gezwind én happy door te gaan.



Sara Van Wesenbeeck is life & business coach, arbeids- en business mediator, professional organizer, spreker en auteur. Kijk voor meer info op www.plusorganizing.be