

WORD MINDSET MASTER

#3

WORD EEN TIME MANAGEMENT EINDBAAS

LEER IN 14 STAPPEN HOE JE EEN ECHTE
TIME MANAGEMENT EINDBAAS WORDT
EN KRIJG VEEL MEER GEDAAN

- => 14 VIDEO'S
- => 14 ARTIKELEN
- => 14 WORKSHEETS (ZELFS DIGITAAL INVULBAAR)

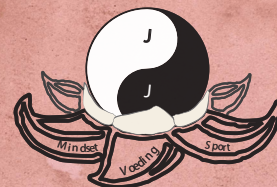
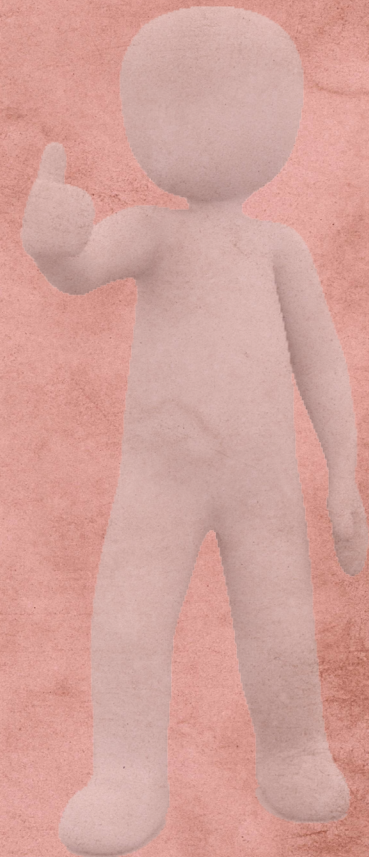
+ MEER DAN 15 INSPIRERENDE QUOTES



DOOR JOHN & JEANET

INHOUDSOPGAVE

#	Periode 3, Introductie	3
#29	Tijdblokken	4
#30	Het duurt maar 1 minuut	5
#31	Beperkingen = Vrijheid	6
#32	Minder doen = Meer bereiken	7
#33	Opofferingen vs. Keuzes	8
#34	Powernaps	9
#35	Mini-vakanties	10
#36	10% meer productiviteit	11
#37	Wees saai voor succes	12
#38	"Over en uit" dag-afsluiter	13
#39	W.I.N	14
#40	< 2 min? Doe het direct	15
#41	Emmers vol tijd	16
#42	Monnik modus	17
#	Periode 3, terugblik	18
#	Inspirerende quotes	19



INTRODUCTIE

In deel 1 legden we de fundering voor je doelen

In deel 2 bouwde je een ijzeren wilskracht

In dit deel werken we aan het managen van je tijd zodat jij datgene kunt doen wat je moet doen om jouw doelen waar te gaan maken!

Wat je doel ook is, er moet tijd voor gevonden worden om de stappen te zetten die je moet zetten. Dat kan lastig zijn, zeker als je een drukke baan hebt, veel verplichtingen en een druk sociaal leven. Hoe je een Time Management eindbaas wordt leren we je in dit interactieve boek. Zelfs al ben je iedere dag 10 uur van huis voor je werk en heb je het écht ontzettend druk, zelfs dan – juist dan – is deze maand zeer waardevol voor je.

Uiteindelijk komt het aan op alle keuzes die jij maakt. Waar besteed jij je tijd wel en niet aan? Welke dingen krijgen jouw prioriteit? Hoe voorkom je dat je jezelf overwerkt? Hoe plan je ruim voldoende tijd voor je gezin, vrienden en familie in terwijl je toch ook iedere dag een stapje dichterbij je doel komt?

Met al deze vragen gaan we jou helpen!

Om het voor jou zo gemakkelijk mogelijk te maken om een echte Mindset Master te worden en een echte time management eindbaas te worden hebben wij van dit onderwerp, Word een Time Management Einbaas, één boek gemaakt.

Het is een interactief boek waarin elk hoofdstuk bestaat uit een artikel voorzien van een ondersteunde video, die je bereikt door te klikken op de afbeelding. Vervolgens kun je direct tot actie overgaan omdat elk hoofdstuk ook een zeer krachtige worksheet bevat welke je kunt downloaden door op de afbeelding te klikken. Deze sheet kun je digitaal invullen. Uiteraard is printen en daarna met de hand invullen ook prima!

Tip: *Als je alle worksheets bundelt heb je aan het eind één werkboek met daarin jouw doelen, meesterplan tot succes, fundamenteën en veel meer allemaal overzichtelijk bij elkaar.*

Start nu eerst met het kijken van onderstaande video voordat je de diepte in gaat en écht gaat beginnen.



TIJDBLOKKEN

Tijdblokken zijn een heel eenvoudige manier om tijd te maken voor je doelen. Tijdblokken zijn er niet alleen voor de momenten waarop je aan je doel werkt maar ook voor de momenten waarin jij rust inplant, gaat lezen, gaat eten, enzovoort. Door je dagen in tijdblokken in te delen krijg je een overzicht waarop je direct kunt zien hoe jouw verdeling tussen rust en (fysieke en mentale) inspanning is, hoe veel en vaak jij aan je doel werkt en hoeveel tijd je besteedt aan zaken die onbelangrijk zijn.

Als je naar je einddoel wilt is het noodzakelijk dat je weet wát je einddoel is en hoe je er kunt komen. Door je doelen vast te stellen, de mini-stappen inzichtelijk te hebben en te weten wat je moet doen, kun je je tijd zo gaan verdelen dat je ook werkelijk tijd kunt vinden om de mini-stappen uit te werken.

Niet alleen werken is noodzakelijk, ook rust is van essentieel belang en is een groot onderdeel van time-management. Wanneer je een berg wilt beklimmen is het nodig om te rusten, te bepalen of je nog steeds op de goede route loopt en of al je gereedschap en spullen nog in orde zijn. En dat geldt ook voor het bereiken van je doelen.

Door je tijdblokken van volle focus af te wisselen met tijdblokken van volledige rust, krijg je de tijd om te doen wat je moet doen, terwijl je voldoende uitrust en de tijd neemt om te zorgen dat je fysiek en mentaal in piek conditie blijft.

Focus-tijdblokken zijn heel duidelijk: Werk hard, laat je niet afleiden en doe wat je moet doen. In je tijdblok van volle focus sluit je je af van social media, afleidingen, leg je je telefoon weg en zorg je dat je niet eerder stopt dan wanneer je taak afgerond is.

Rust-tijdblokken kunnen heel divers zijn; wandelen, lezen, met de kinderen spelen, met de hond naar het bos, een power-nap doen, een massage nemen, mediteren, in bad gaan, slapen. Deze tijdblokken zijn essentieel om volledig op te laden zodat jij in je volgende focus-tijdblok weer hard aan het werk kunt.

Door volle focus af te wisselen met volledige rust zorg je ervoor dat je in topconditie blijft, je focus zeer hoog houdt en voorkom je dat je overwerkt en oververmoeid raakt.

Bepaal voor jezelf op welke momenten van de dag jij gaat werken aan je doel, wanneer je sport, wanneer je eet, wanneer je aan/naar het werk bent en wees je bewust van de vele mogelijkheden die je door de weeks en in het weekend hebt om jouw prachtige doelen en dromen waar te maken.

Download de worksheet en vul jouw week- en weekenddagen zo in dat jij tijd vrijmaakt voor alle belangrijke dingen in je leven.

Kijk eerst de video voordat je verder gaat



Tijdblokken

Als jij je eigen dromen en doelen wilt bereiken zul je goed met je tijd om moeten gaan!

De voordelen van je dag opdelen in tijdblokken:

- ✓ Zorgt voor overzicht
- ✓ Geeft de mogelijkheid om gestructureerd en met volle focus aan je doelen te werken
- ✓ Zorgt ervoor dat je enorm veel gedaan kunt krijgen op een dag

voorbeeld dagindeling in tijdblokken

[Deel jouw eigen week een weekend dagen in op de volgende pagina's en je productiviteit zal flink toenemen]

6:00	Sporten
7:00	ontbijten
8:00	persoonlijke ontwikkeling
9:00	Creëer blok 1
10:00	[dit is een voorbeeld waarin aan de hand met volle focus wordt gewerkt]
11:00	Levenshulpe + rommelje wandelen
12:00	Creëer blok 2
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	Creëer blok 3
17:00	
18:00	dineren
19:00	Familie tijd
20:00	
21:00	dag afsluiten (met rust nemen)
22:00	Nieuw bed bereid voor 'morgen'

~ Time is what you want most, but what you use worst ~



HET DUURT MAAR 1 MINUUT

“Het duurt maar 1 minuut” trekt je in de spiraal van uitstelgedrag, verdoen van je tijd en het niet waarmaken van je grote doelen en dromen.

‘Even mijn Facebook status updaten, duurt maar een minuutje’, en voor je het weet ben je een half uur verder.

‘Even reageren op de appjes, dat is zo gedaan’, en voor je het door hebt ben je een uur aan het heen en weer appen.

‘Even snel mail checken’ en een paar uur later merk je dat je halve dag weg is en je niet deed wat je had willen doen.

Hoe vaak gebeurt het niet dat dingen die ‘maar even’ duren, een halve dag opslokken, een heel tijdblok van gefocust werk wegsnoepen of je hele motivatie met de grond gelijk maken?

Zeker op momenten dat je focus wat lager is, je zin niet erg groot is en je inspiratie afwezig lijkt te zijn, zijn de ‘1 minuutjes’ erg verleidelijk. En juist dán is het noodzaak er niet aan toe te geven. Zelfs al heb je weinig zin om je taken af te ronden, voorkom dat je je afleiding gaat zoeken in dingen waardoor je de tijd gaat vergeten.

Kijk eerst de video voordat je verder gaat

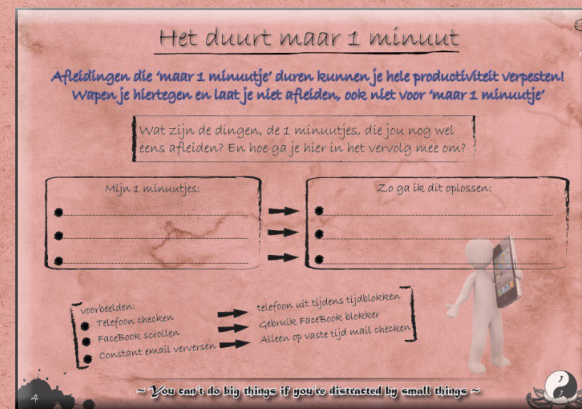


Je af laten leiden is dé manier om doorsnee te blijven, om niet je doelen te bereiken, om nooit bij de top van de berg te komen. Op het moment dat je bedenkt ‘even’ Facebook te checken, ‘even’ je mail te openen, ‘even’ je vriendin terug te bellen, hoef je een handeling te verrichten die letterlijk maar 1 minuut duurt – Facebook of je mail openen heb je immers zo gedaan – maar de minuten die daarop volgen zijn de grote valkuil voor succes. De ‘1 minuutjes’ zijn de redenen waarom je niet verder komt dan de rest, waarom je niet bij de top gaat horen op welk gebied je dat ook zou willen. De ‘1 minuutjes’ roven je van je wilskracht, je focus, je zin, je inspiratie en je doorzettingsvermogen.

Iedere keer dat jij halverwege de berg van je grote doel besluit om ‘een 1 minuutje’ te doen, besluit jij om niet je doelen waar te gaan maken en weer terug te rennen naar de onderkant van de berg. ‘1 minuutjes’ zijn de snelste manier om weer onderaan te moeten beginnen.

Als jij grote doelen wilt bereiken maar je constant laat afleiden door de 1-minuutjes, maak je de aller slechtste keus als het gaat om grote doelen bereiken. Je maakt daarmee namelijk de keus om jouw grote belangrijke doel onbelangrijker te maken dan taken die er – als je heel eerlijk bent naar jezelf – op dit moment helemaal niet toe doen en best kunnen wachten.

Jij bepaalt hoe jij je tijd besteedt en jij bepaalt of jij jouw doelen waar gaat maken of niet. Het is aan jou hoe je om gaat met jouw kostbaarste bezit, tijd.



Download de worksheet en bepaal wat jouw ‘1 minuutjes’ zijn zodat je vanaf nu kunt voorkomen dat ze jou weghouden bij je doel.



BEPERKINGEN = VRIJHEID

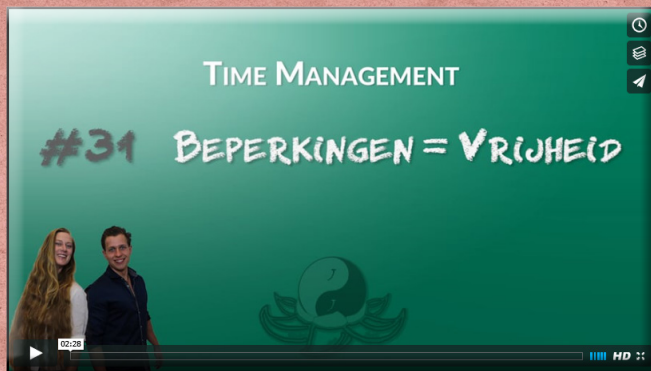
Multitasking is een waardeloze manier om zo veel mogelijk gedaan te krijgen. Hoe nuttig het ook klinkt, er zijn maar zeer weinig mensen die werkelijk kunnen multitasken. Mensen hebben een gelimiteerd aandachtskanaal. We kunnen ons beter focussen op 1 ding tegelijk. Een heel duidelijk voorbeeld daarvan is autorijden terwijl je tegelijkertijd aan het bellen, appen of facebooken bent. Multitasken tijdens autorijden is onverstandig en multitasken op ieder ander moment van je dag is ook onverstandig.

Multitasken bespaart geen tijd, het kost je tijd. Daarom; Focus en beperk.

Natuurlijk geldt dat niet enkel voor het werken aan je doelen, maar op alle vlakken. Ook wanneer je bij je gezin of vrienden bent; focus en beperk. Focus je op hen, geniet van hun aanwezigheid, leg je telefoon weg, praat niet met 3 mensen tegelijk, maar focus je. Je zult merken dat je tijd met hen nog veel waardevoller wordt. Net zoals de tijd tijdens je focus tijdblokken ook veel waardevoller wordt, zo lang jij je blijft focussen op 1 taak tegelijk.

Beperk jezelf tot 1 taak tegelijk en geef jezelf daarmee veel meer vrijheid. Beperk jezelf in het aantal hobby's dat je hebt, en haal meer voldoening uit die ene hobby. Beperk het aantal projecten waaraan je werkt en doe dat ene project uitmuntend. Beperk je en geef jezelf alle vrijheid om datgene waar jij je op focust ongelooflijk goed te doen.

Kijk eerst de video voordat je verder gaat en ontdek welke 5 manieren er zijn om heel veel werk gedaan



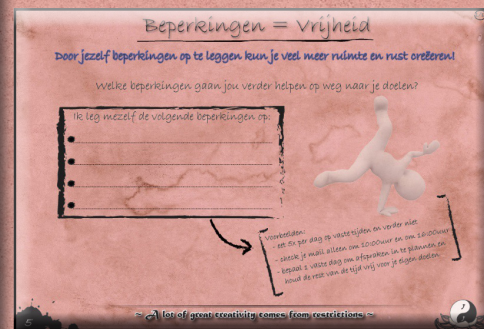
1. Werk diep. Leer nieuwe routines en rituelen aan, creëer nieuwe gewoontes die je helpen bij dieper werken. Leer hoe je je wilskracht vergroot, je je afleidingen minimaliseert en hoe jij jezelf weer terug krijgt op de weg waarop je wilt lopen zodra je ervan afgeweken bent.

2. Houd van saaiheid. Je hoeft niet altijd iets te doen. In die paar minuten dat je op de bus wacht kun je de rust nemen en om je heen kijken, in plaats van direct op social media te kijken en afleiding te zoeken of ' bezig ' te moeten zijn. Als jij dieper werk wilt leveren, meer focus wilt hebben, efficiënter aan je doel wilt werken, is het noodzakelijk dat je leert om jezelf niét te laten afleiden op momenten dat je je moeilijk kunt focussen of afleiding wilt zoeken. Hoe vaker jij ieder vrij moment 'iets' doet – zinvol of niet – hoe minder goed je leert omgaan met saaiheid. Door jezelf te trainen te genieten van saaiheid, zul je veel meer gedaan kunnen krijgen.

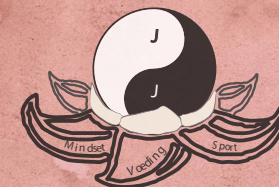
3. Stop met social media. Oppervlakkig leven kun je doen door volop op social media te zitten. In plaats van je laatste uur van de dag 'niet te weten wat je moet doen' en dus op social media te scrollen, kun je je laatste uur van de dag gaan wandelen, lezen, in bad gaan, samen zijn met je partner en/of kinderen. Help jezelf ontspannen of ontwikkel jezelf verder maar voorkom dat je oppervlakkig gaat leven en simpelweg je tijd gaat uitzitten door te pas en te onpas social media erbij te pakken.

4. Maak tijdblokken. Plan je dagen zo in dat je weet waar je aan toe bent. Het kan saai of moeilijk voelen maar door eerst alle momenten in te plannen met zaken die je moet doen (werk, koken, huishouden oid) zie je welke momenten je over hebt om te rusten. Juist door je dagen helemaal in te plannen, en dus ook je rust en ontspanning én slaap in te plannen, krijg je veel meer overzicht en rust waardoor je in de blokken van volle focus veel meer gedaan kunt krijgen.

5. Durf 'nee' te zeggen en af te wijken van 'wat hoort'. Je hoeft niet naar iedere verjaardag, naar ieder schooltje, naar iedere familie-dag, naar alle feesten in het dorp, te helpen bij de versierde wagens of altijd paraat te staan voor iedereen. Je zult er niet altijd vrienden mee maken, maar alleen als jij weet waar jouw prioriteiten liggen, jij keuzes durft te maken en jezelf durft te beperken in het 'doen wat hoort' en weet dat je het niet altijd iedereen naar de zin kunt maken, zul je ervaren dat juist die beperkingen je ontzettend veel vrijheid geven.



Welke beperkingen ga jij jezelf opleggen om meer vrijheid te ervaren? Vul het in op de worksheet.



MINDER DOEN = MEER BEREIKEN

Door minder dingen te willen doen ben je in staat meer te bereiken. Als je aanwezig wilt zijn bij alle familie-dagen, verjaardagen, feestjes, op social media alles als eerste wilt zien en lezen, dan ben je altijd druk bezig en is de kans groot dat je nooit werkelijk rust hebt. Door te besluiten minder te doen, besluit je om meer te kunnen bereiken. Je tijd is beperkt en je kunt het maar één keer besteden. Het is daarom aan jou om te bepalen met wie je wel en niet om wilt gaan, welke dingen je wel en niet gaat deelnemen en waaraan jij je tijd wel en niet besteedt.

Door keuzes te maken, kies je voor de dingen die echt belangrijk voor je zijn. Natuurlijk betekent dat niet dat je vanaf dan altijd met gemak doet wat je moet doen. Als je merkt dat je bepaalde taken ontwijkt omdat je ze vervelend vindt om te doen, leer je dan te focussen op het proces en niet op het product.

Proces betekent de flow van je tijd en de acties en gewoontes die je in die tijd uitvoert. Zoals bijvoorbeeld 'ik ga 20 minuten werken aan mijn boek'. Product is een uitkomst, zoals bijvoorbeeld focussen op het gehele boek dat je af wilt hebben. Wanneer je je enkel focust op product kun je ervaren dat je uit blijft stellen of juist graag naar alle verjaardagen en feesten wilt gaan, omdat dat de makkelijkere weg is. Juist door je te focussen op het proces, je gewoontes en je acties, kun je ook lastige taken aangenaam maken en opdelen in haptbare stukjes zodat je voorkomt dat je gaat uitstellen of ontwijken en je zeker weet dat jij je tijd goed besteedt.

Door minder taken op je te nemen, minder aanwezig te willen zijn op alle plekken en minder te doen, houd je meer tijd over om te werken aan de projecten die belangrijk zijn om jouw doel te behalen. Door je vervolgens te richten op het proces en je niet vast te bijten in een product voorkom je dat je blijft uitstellen en ontwijken en kun je ontzettend grote doelen waarmaken.

Kijk eerst de video voordat je verder gaat



Maak keuzes. Wanneer je je doelen wilt waarmaken is het noodzaak om 'nee' te zeggen tegen alle zaken die jou niet helpen richting je doel. Door 'nee' te zeggen tegen dingen die jou afleiden, randzaken af te kappen en minder te doen betekent dat je kiest om bepaalde dingen niet te doen en daarmee kies je tevens om andere dingen wel te doen.

Maak keuzes. Als jij je hoogste potentie wilt bereiken moet je andere opties afkappen. Steek je tijd en energie in de zaken die jouw richting je droom leven leiden, steek je tijd en energie in de mensen waar je echt graag bij wilt zijn. Je bent niet verplicht om door iedereen aardig gevonden te worden, je hoeft niet 30 vrienden te hebben, je hoeft niet alles bij iedereen goed te doen of naar de zin te maken. Jij bent één persoon en je kunt maar op één plek tegelijk zijn. Bepaal welke plekken jij wel wilt zijn en welke plekken je niet wilt zijn. Uiteindelijk ben jij de baas over je tijd en je leven. Als jij weet dat er meer is, dat jij meer uit jezelf kunt halen, kijk dan eens kritisch naar alle zaken waar jij je tijd in steekt en bepaal of er dingen zijn waar jij 'nee' tegen kunt gaan zeggen, zodat jij 'ja' kunt gaan zeggen tegen je dromen en doelen en er kunt zijn voor de mensen en dingen die er voor jou écht toe doen.

Hoe ziet jouw beste dag ooit eruit? Hoe zou de beste versie van jezelf zich gedragen? Zou die versie constant op Facebook rond scrollen? Zou die versie met grote tegenzin 'ja' zeggen tegen zaken omdat diegene zich verplicht voelt datgene te doen? Zou die versie er echt om geven dat die ene persoon hem wel of niet mag? Zou die versie iedereen pleasen en ervoor kiezen zichzelf volledig onzichtbaar te maken en alle mooie dromen en doelen te verplaatsen naar 'later'?

Welke dingen doe je nu, die je niet wilt doen of moet doen? Welke dingen doe jij waarmee je diep in je hart echt mee wilt stoppen en waarvan je weet dat dit de beste keus is? Waar wacht je nog op? Bepaal voor jezelf welke dingen jij 'nee' tegen gaat zeggen zodat jij vaker 'ja' kunt gaan zeggen tegen de dingen die in lijn liggen met jouw doelen en dromen.

Minder doen = Meer bereiken

Jezelf dinge maken is vaak heel wat anders dan geen tijd hebben!

- Waarvoor zou je willen stoppen?
(Denk bijvoorbeeld bij vrienden lange geboden/ hangen op sportvelden/ middagen op school helpen etc.)
- Waarom voel je je bezwaard om hier mee te stoppen?
- Wat zijn de 10 positieve dingen die je voor jezelf creëert door juist niet dat ene ding te stoppen?

1	6
2	7
3	8
4	9
5	10

Thorens is nersu enough time to do something, but thorens is nersu enough time to do the most important thing.



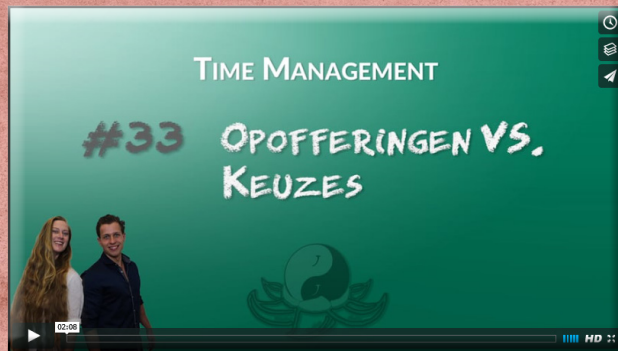
OPOFFERINGEN vs. KEUZES

Wat is het dat je echt wilt bereiken? Wat is jouw grote doel? Wanneer je weet wat jij wilt doen en waarmaken, kun je je gehele leven daarop inrichten. Doe je dat niet, dan is de kans groot dat je jouw doel niet gaat behalen. Jij hebt de keus om de volgende goede stap te zetten.

Keuzes kunnen af en toe voelen als opofferingen. Je besluit om geen koekjes meer te eten omdat dit niet in lijn ligt met jouw beste versie. Die keus kan op sommige momenten als een opoffering voelen, maar wanneer je zo toegewijd bent in het behalen van jouw doelen, is het aan jou om het verschil tussen keuzes en opofferingen te zien. Je hoeft geen offeringen te doen, je bent juist in staat om besluiten te nemen en keuzes te maken die jou brengen bij jouw beste versie, die jou leiden tot jouw doelen.

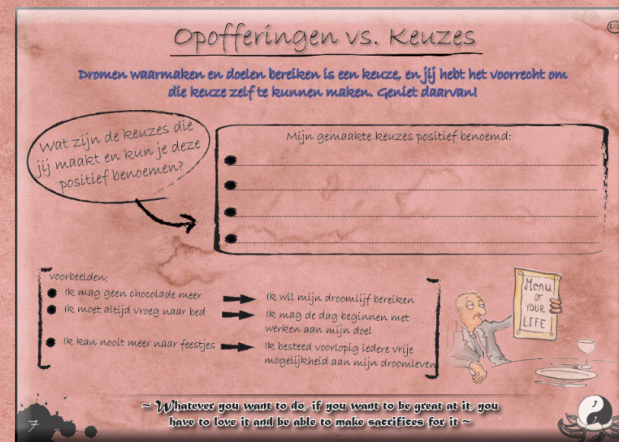
Natuurlijk vergt het discipline. Je zult ook kunnen ervaren dat de mensen om je heen jouw keuzes onnodig vinden. De keus om geen koekjes te eten kan door anderen bestempeld worden als saai, de keus om iedere ochtend om 4 uur in de ochtend op te staan zodat je voor de werkdag begint kunt werken aan jouw doelen kan bestempeld worden als overdreven. Toch doet het er niet toe wat anderen er van vinden, jij hebt immers de keus. Geen koekjes eten of om 4 uur opstaan is een keus, je kiest ervoor om bepaalde dingen niet te doen zodat je andere zaken wel kunt doen. Wanneer je merkt dat je medelijden krijgt met jezelf omdat je je keuzes als beperkingen ziet, bedenk dan wat een voorrecht het is dat je deze keuzes kunt maken en hoe fantastisch het is dat jij aan het roer staat en bepaalt in welke richting jouw leven gaat.

Kijk eerst de video voordat je verder gaat



Veel topatleten, muzikanten, acteurs of succesvolle zakenmensen hebben keuzes moeten maken die door de buitenwereld niet begrepen werden. Dag in dag uit stonden ze voor dag en dauw op, werkten ze aan hun doelen, oefenden ze uren lang, namen ze geen vakanties, deden ze in weekenden door en stopten ze niet voordat zij hun doel bereikt hadden. Zo kun jij ook zijn. Jij kunt ook van wereld niveau worden, zelfs al gaat het om andere doelen. Jij kunt jouw droomlijf ontwikkelen, jij kunt jouw bedrijf opbouwen, jij kunt een succesvol schrijver worden, jij kunt gaan wereldreizen, jij kunt de aller beste ouder van de wereld zijn, jij kunt jouw doel bereiken. Mits jij bereid bent keuzes te maken en deze keuzes als voorrecht te zien in plaats van opoffering.

Download de worksheet en bepaal hoe jij jouw keuzes positief kunt benoemen zodat je ook op de moeilijke momenten onthoudt dat het geen opofferingen zijn die je doet maar prachtige keuzes zijn die jij maakt die jou gaan helpen jouw doel te bereiken.

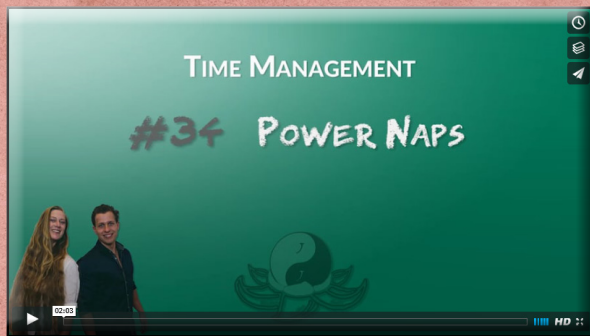


POWERNAPS

Power naps zijn een perfecte manier om gedurende de dag je energie te vergroten, concentratie te verbeteren, en je wilskracht te boosten. Wanneer je veel gedaan wilt krijgen, kan het heel efficiënt voelen om je slaap en rust te verminderen zodat je meer uren kunt werken. Toch is een gebrek aan slaap en rust van grote negatieve invloed op je productiviteit. Juist wanneer jij meer gedaan wilt krijgen, je tijd optimaler wilt besteden en grote doelen wilt bereiken, is rust essentieel. Door golven te maken waarin je hard werken afwisselt met volledige rust, houd je je energie en focus hoog en kun je op de momenten dat je werkt aan je doelen vele malen harder werken dan als jij je rust zou negeren.

Power naps zijn de ideale manier om tussentijds op te laden. Door power naps van 6-20 minuten te houden zul je merken dat je op de momenten dat je hard werkt aan je doelen, je veel optimaler en efficiënter te werk kunt gaan. Juist door regelmatig niets te doen, kun je veel meer bereiken. Time-management is dan ook niet compleet als jij geen tijd wilt steken in rust en ontspanning.

Kijk eerst de video voordat je verder gaat



Power naps vullen je energie aan. Zelfs een 6 minuten durende power nap kan je geheugen verbeteren en je vermogen om oplossingen te vinden vergroten. Sara Mednick bespreekt in detail waarom naps awesome zijn in haar boek 'Take a nap, change your life'.

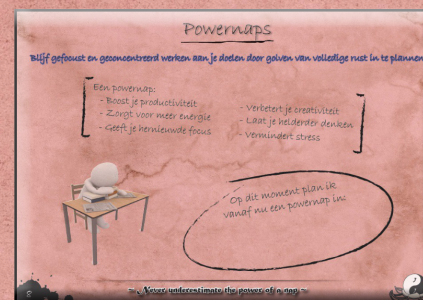
Mednick: "Voordat Thomas Edison's gloeilamp bestond, sliepen de mensen 10 uur gedurende een gemiddelde weeknacht. Tegenwoordig mogen we van geluk spreken als je er 8 slaapt in een weekendnacht. De gemiddelde nachtrust door de week is gedaald naar een alarmerende 6.7 uur slaap per nacht. We lopen vermoeid rond, 51% geeft slaperigheid aan waardoor hun werk er onder lijdt. 1 op de 5 mensen is zo slaperig dat de activiteiten er een paar dagen per week ernstig onder lijden terwijl 20% aangeeft meerdere dagen per maand niet goed te kunnen presteren."

Krijg jij voldoende slaap? Rust jij voldoende? Hoe veel slaap je gedurende de week? Is dit anders in de weekenden? Val je makkelijk in slaap? Heb je een wekker nodig om wakker te worden?

Als jij minder dan 8 uur per nacht slaapt, als je in slaap valt zodra je hoofd het kussen raakt en een wekker nodig hebt om wakker te worden, moe opstaat, geïrriteerd of gestresst bent gedurende de dag, moeite hebt met concentreren, in slaap valt wanneer je tv kijkt of gaat lezen, donkere kringen onder je ogen hebt, is de kans zeer groot dat je een chronisch slaap tekort hebt. Wanneer je een slaapttekort hebt, je slaap geen prioriteit geeft en ontkent hoe veel invloed nachtrust heeft op je presteren, zul je verbaast zijn hoe dynamisch en energiek je kunt zijn als je voldoende slaapt.

De meeste mensen hebben zeker 8 uur slaap per nacht nodig, toch komen we daar lang niet altijd aan. Hoe langer je te korte nachten hebt, hoe groter je slaapgebrek wordt en hoe groter de invloed daarvan is op jouw prestaties, energie en gezondheid.

Een goede manier om extra slaap in te plannen, is door power naps te houden. Door gedurende de dag 6-20 minuten je ogen te sluiten, volledig rust te nemen en te ontspannen kun je jezelf extra opladen en kun je de hoeveelheid rust en slaap die je gedurende 24 uur krijgt, ophogen. Power naps hebben een heel positief effect op je energieniveau, concentratie en focus maar ook op wilskracht, humeur en doorzettingsvermogen!



Vergeet ook niet je slaap prioriteit te geven in je basis-fundamenten. Zonder sterk fundament, zoals je hebt samengesteld in periode 1, is het onmogelijk om grote doelen te bereiken.



MINI-VAKANTIES

Vaak voelt rust als verspilling van tijd, maar toch zijn de golven van inspanning afgewisseld met golven van rust de enige manier om je tijd optimaal te besteden en alles uit jezelf te halen. Een perfecte manier om meer rust in te plannen is door mini-vakanties in je tijdblokken op te nemen!

“I USED TO THINK REST WAS A WASTE OF TIME. I’M A DOCTOR—WHY REST WHEN YOU CAN BE SEEING PATIENTS, TEACHING, AND WRITING RESEARCH PAPERS? IT TOOK ME A LONG TIME TO FIGURE OUT THAT MOST MEDICAL PEOPLE AND FAR MORE OF THE GENERAL PUBLIC HAVE GOTTEN THE BASIC FACTS WRONG. REST IS NOT A WASTE OF TIME. IT IS A BIOLOGICAL NEED—A PROCESS FOR RESTORATION AND REBUILDING. REST IS NOT USELESS BUT A MAJOR PATHWAY TO OUR RENEWAL, OUR SURVIVAL. THE PROCESS OF AGING NEED NOT MEAN THE INEVITABLE DECLINE OF A YOUTHFUL HEALTHY HUMAN MACHINE INTO A RUSTING, DECAYED HULK. RATHER, WE SHOULD SEE AGING AS A SCRIPT IN WHICH THE BODY EXPERIENCES, LEARNS, REBUILDS, AND REGROWS (INCLUDING OUR BRAINS) THROUGHOUT OUR LIVES. WE RE-CREATE, RENEW, AND REORGANIZE OURSELVES THROUGH THE PROCESS OF REST.”

– Matthew Edlund, M.D. van The Power of Rest

Kijk eerst de video voordat je verder gaat

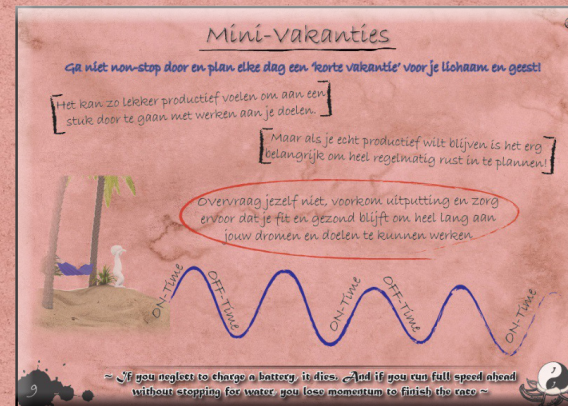


Rust is noodzakelijk als je veel wilt bereiken en tegelijkertijd fit, gezond, energiek en vrolijk wilt blijven. Je kunt niet altijd ‘on’ zijn.

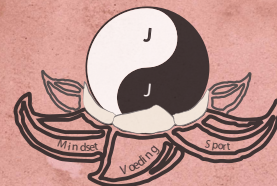
Rust van fysieke inspanningen is nodig om je lichaam te laten herstellen. Rust van mentale inspanningen is nodig om mentaal te herstellen en tot rust te komen. Rust van sociale activiteiten is nodig om tot jezelf te kunnen komen. Alleen met voldoende rust kun je alles uit je tijdblokken van volle focus halen.

Door mini-vakanties in te plannen, plan je bewust blokken in waarin je niets doet behalve iets dat echt ontspannend is, zoals bijvoorbeeld lezen, in de zon zitten, wandelen, een serie kijken, mediteren, of iets anders waardoor je tot rust komt, ontspant en weer op kunt laden.

Je zult merken dat als je voldoende mentale rust neemt, je inzet en focus toeneemt maar ook je creativiteit stijgt, je capaciteit om nieuwe ideeën te ontwikkelen (ook voor hoofdbrekende onderwerpen waar je tegenaan blijft lopen) en je mogelijkheid om met stress, druk en negativiteit om te gaan allemaal flink verbeteren. Door voldoende rust in te plannen iedere dag, door voldoende te slapen iedere nacht en door te kiezen voor beperkingen zodat je meer vrijheid kunt ervaren, kun je je tijd optimaal besteden aan je doelen en dromen terwijl je gezond, uitgerust, ontspannen en positief blijft – zaken die onmogelijk zijn als jij geen aandacht besteedt aan je golven en mini-vakanties.



Download de motivatie sheet en herinner jezelf er heel regelmatig aan dat je mini-vakanties moet inplannen om je batterij op te laden.



10% MEER PRODUCTIVITEIT

Bekijk jij direct je email of Facebook in de ochtend? Door een timer op 10 minuten te gaan zetten in de ochtend en éerst 10 minuten werk verricht en pas daarna Facebook of email checkt zul je verstedd staan wat een impact dit gaat hebben op je zelfcontrole. Deze oefening zorgt ervoor dat jij je discipline vergroot en niet constant toegeeft aan de drang om jezelf af te leiden en te reageren op anderen in plaats van te creëren. Iedere keer dat jij de dag begint met reageren (lezen, kijken, beantwoorden, etc.) op zaken van andere mensen, besteed jij je energie aan anderen en niet aan je eigen doelen. Door de dag te beginnen met creëren (werken aan jouw doel, werken aan je ontspanning, etc.) houd je volledige controle over de dingen waaraan jij je tijd besteedt. Door je dag te beginnen met creëren kun je zorgen voor een opeenstapeling van 'de beste dagen ooit' en word je niet constant geleid door impulsen van buitenaf.

Start de dag rustig, zorg voor zoveel slaap per nacht dat je geen wekker nodig hebt (met dank aan je mini-vakanties en avond rituelen om tot rust te komen!), start ontspannen, bedenk alle dingen waar je dankbaar voor bent, benoem die dingen, stretch je lichaam en start met je meest belangrijke taak van de dag zodat jij direct weer een stap dichterbij je doel komt.

Wanneer je laat opstaat of vermoeid opstaat (dank je slechte avondrituelen!), direct naar je iPhone grijpt, meteen online gaat en reageert op alles wat je kant op gegooid wordt, is het heel lastig om je hersenen weer tot rust te brengen en je echt te kunnen focussen op jouw creëerwerk. Door de dag ontspannen en rustig te starten, je gedachten schoon en rustig te houden en eerst aandacht te besteden aan jouw belangrijkste werk, zul je ontzettend veel gedaan kunnen krijgen.

Kijk eerst de video voordat je verder gaat

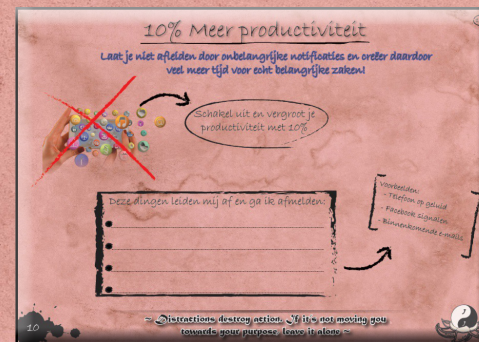


Minimaliseer je afleidingen en voorkom online uitstelgedrag. Door echt verbonden te blijven met je doel is het noodzaak om je af te sluiten van dingen die je bij je doel vandaan houden, zoals social media, telefoongeluiden, binnenkomende mailtjes, enzovoort. Als jij iedere keer een notificatie ontvangt ben je weer even afgeleid, focus je je niet volledig op je taak en voorkom je dat je echt productief kunt zijn.

Misschien herken je het wel wanneer je je mail hebt openstaan, Facebook erbij hebt en je aan het appen bent met je vriend(in). Terwijl je een mail beantwoord krijg je een bericht binnen via Facebook welke je even snel checkt, terwijl je dat doet krijg je weer een app binnen welke je ook weer even beantwoordt. Vervolgens ga je door met je email beantwoorden maar moet de gehele mail weer even terug lezen omdat je niet meer weet wat je allemaal geschreven hebt. Iedere keer dat jij je laat afleiden, zorg je ervoor dat je inlevert op productiviteit. Pas als jij besluit 1 ding tegelijk te doen en alle afleiding te elimineren, kun je met volle focus aan het werk blijven en kun je 10% efficiënter met je tijd om gaan waardoor je over een jaar gezien een hele maand (!) aan extra stappen richting je doel kunt zetten!

Bepaal voor jezelf waardoor jij je laat afleiden. Wellicht heb je onnodig veel notificaties op je telefoon, wellicht heb je altijd Facebook of je mailbox open, wellicht ben je non-stop bereikbaar en word je keer op keer gebeld waardoor je word afgeleid. Hoe kun jij jezelf minder laten afleiden? Als je weet waar jouw verbeterpunten liggen kun je er actief mee aan de slag gaan en er voor zorgen dat jij in je tijdblokken van volle focus keihard aan het werk bent, in je tijdsblokken van rust volledig kunt ontspannen en je in je tijdblokken/(blokjes) van social-media en email enkel daarmee bezig bent.

Als je overal tegelijk aanwezig wilt zijn doe je overal net niks en heb je de beste manier gevonden om gestresst, opgejaagd en onsuccesvol te worden. Voorkom dat en ontdek hoe jij jouw productiviteit verder kunt boosten.



WEES SAAI VOOR SUCCES

Wanneer je van taak naar taak vliegt, meerdere dingen tegelijk doet en niet gestructureerd in blokken werkt, is de kans groot dat je concentratie onvolgende is, je aandacht overal heen schiet en je onnodig lang over alle taken doet. Wanneer je super productief wilt zijn en optimaal je tijdblokken wilt gebruiken om mega progressie richting je doelen te maken, kies er dan voor om saai te zijn.

Streef ernaar om je per keer te focussen op één ding. Het aller beste is om tijdens je tijdblok 1 taak te doen, vervolgens 5-15 minuten rust te nemen en dan met je volgende tijdblok en taak beginnen. Op die manier haal je je focus tussentijds geheel bij je taken vandaan en kun je met schone nieuwe aandacht starten met je vervolgtak.

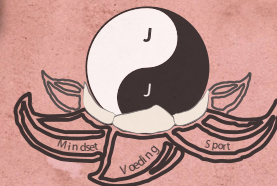
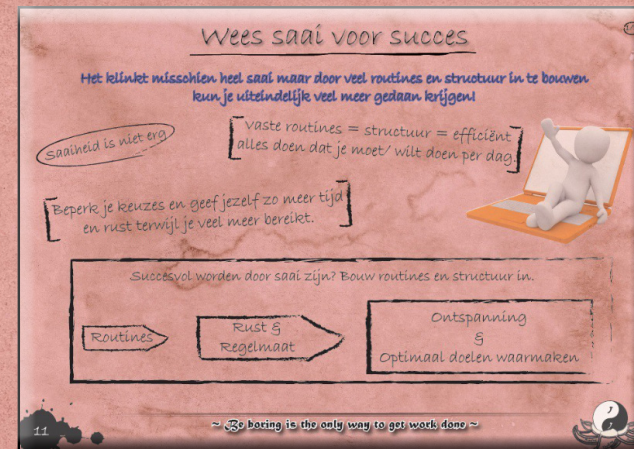
Om te presteren op je hoogste level is het nodig om in langere periodes in volle concentratie te werken aan één taak. Diep werk is de enige manier om veel gedaan te krijgen, en dat krijg je voor elkaar met routines, vaste tijdblokken, structuur en aandacht. Klinkt saai maar juist die striktheid en het saai zijn kan leiden tot zeer grote successen.

Diep werk is niet geschikt voor iedereen. Het vergt veel van je. Je moet bereid zijn routines aan te leren, je moet je bewust zijn van wat je eigenlijk wilt bereiken in je leven, je moet je plan uitdenken en je moet je er vervolgens aan houden. Het is veel eenvoudiger om alle impulsen te blijven volgen (even email checken, even social media openen) en kost moeite om deze impulsen te onderdrukken. Toch is het aanleren van structuur en routines dé manier om ontzettend veel te produceren. Bijkomend voordeel van diep werk is dat je veel efficiënter en sneller je taken kunt afronden, daardoor meer tijd overhoudt voor andere zaken en je juist dankzij je saaiheid veel meer tijd over kunt houden voor je gezin, je hobby's en alle andere dingen die je wilt doen.

Vaste tijdblokken, routines en nieuwe gewoontes geven duidelijkheid, rust, ontspanning en mega resultaten. Als jij klaar bent om jouw doelen waar te maken, durf dan saai te zijn!

Als je overal tegelijk aanwezig wilt zijn doe je overal net niks en heb je de beste manier gevonden om gestresst, opgejaagd en onsuccesvol te worden. Voorkom dat en ontdek hoe jij jouw productiviteit verder kunt boosten.

Kijk eerst de video voordat je verder gaat



OVER EN UIT DAG-AFSLUITER

Sluit aan het eind van de dag je werk geheel af. Geen email checken na het avond eten, geen afleidingen meer van social media, geen energie meer steken in je doelen maar rust nemen, ontspannen, klaar maken voor een ontspannen nacht met goede slaap en de volgende ochtend vol nieuwe energie opstaan.

Als je altijd je laptop aanhoudt, je telefoon bij je laat liggen en nog even snel enkele taken wilt afronden en berichten wilt beantwoorden of doorlezen voor het naar bed gaan, zul je niet ontspannen gaan slapen, blijft je hoofd vol en gaat je nachtrust er onder lijden. Wat vervolgens resulteert in een slechte start van je volgende dag, minder prestaties gedurende de dag en niet alles uit jezelf kunnen halen.

Wanneer je werkt, werk dan hard. Wanneer je klaar bent, wees er dan ook echt klaar mee. Als je alles uit jezelf wilt halen, je geest wilt ontspannen zodat je fit blijft en optimaal kunt denken, wanneer je plezier wilt houden in wat je doet en tegelijkertijd meer rust wilt ervaren, sluit dan om een vaste tijd alles af en maak jouw over en uit dagafsluiter een vaste gewoonte. Iedere dag om een vaste tijd afronden, zeker ook als je vanuit huis werkt – het gevaar om dan non-stop door te blijven gaan met je mooie doelen is groot – een tijdblok inplannen voor volledige ontspanning en je laatste mini-vakantie zodat je de volgende dag weer optimaal verder kunt met je doelen. Alleen door on en off af te wisselen en golven te maken kun jij je doelen bereiken.

Kijk eerst de video voordat je verder gaat



Routines, structuur en rituelen geven je overzicht en rust en zorgen er tevens voor dat jij niet constant op je wilskracht terug hoeft te vallen om jezelf weer op te laden voor de volgende goede stap. Als je slimme routines aanleert, een vaste tijd bepaalt waarop jij je dag afsluit en je daar ook werkelijk aan houdt zul je merken dat je echt tot rust kunt komen. Ondanks dat het zinvol lijkt om de gehele dag en tot vlak voor het slapen gaan bezig te zijn met je doelen, zal je energie en flow er onder lijden.

Mini-vakanties en de over en uit dagafsluiter zijn er om jou optimaal fit te houden, je wilskracht super sterk te houden, je zin voor je doelen hoog te houden en zorgen er voor dat jij dag in dag uit diep werk en volledige rust afwisselt voor optimale resultaten.

Wanneer ga jij "over en uit"? en wat ga je dan doen in die tijd? Download de worksheet en vul het in.



W.I.N

Wat is NU belangrijk? Niet waar heb je NU zin in...

Het gaat er niet om dat je je goed voelt en zin hebt om aan je volgende taak te werken. Het maakt niet uit dat je geen zin hebt om de volgende stap te zetten. Het gaat erom wat nu belangrijk is om te doen.

Het gaat er niet om dat je zin hebt om de stap te zetten, het gaat erom wat je wilt bereiken.

Vaak zijn we geneigd ons gedrag te laten voortkomen uit hoe we ons voelen.

Als we ons lui voelen, ondernemen we niks. Als we ons energieloos voelen, zetten we niet de volgende stap.

Als jij je in zo'n situatie bevindt, vraag jezelf dan af wie je wilt zijn, hoe je wilt zijn, hoe jouw optimale ik zich zou gedragen.

Als jij je anders wilt voelen, gedraag je dan anders. Als jij je energiek wilt voelen, gedraag je dan energiek. Als jij je positief wilt voelen, gedraag je dan positief; kijk vriendelijk, lach, dans op je favoriete muziek. Net zoals je gedrag kan voortkomen uit je gevoel, kun je er ook voor zorgen dat jouw gevoel verandert door je anders te gedragen.

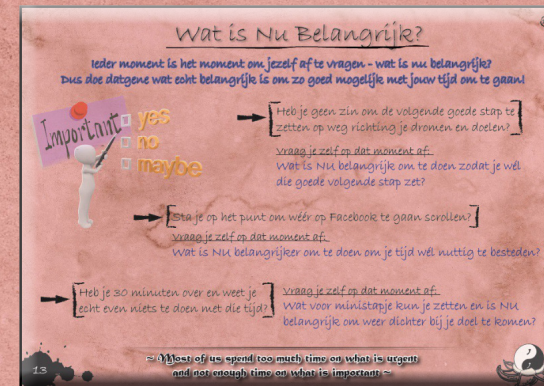
Het mooie van zelf discipline is dat je de kracht hebt om te doen wat je moet doen, zelfs al heb je er geen zin in. Denk eraan wat je wilt bereiken, hoe jij je zou gedragen als je al in die optimale positie zou zijn. 'Ik heb niet zo'n zin' heeft er helemaal niks mee te maken. Wat is NU belangrijk? Doe datgene.

Kijk eerst de video voordat je verder gaat



Wanneer jij jouw grote doel hebt opgebroken in mini-stapjes heb je een overzicht van alle dingen die NU belangrijk zijn om te doen. Wanneer het je doel is om een boek te schrijven en je hebt een half uurtje over maar niet zo veel zin om te schrijven, vraag jezelf dan af wat nu belangrijk is om te doen om een stap dichterbij je doel te komen. Als jij je doel wilt bereiken kun je alles wel blijven uitstellen tot je echt zin hebt om door te gaan, maar de kans dat je dan je doel zult bereiken is minimaal. Je hebt namelijk niet altijd zin. Toch kun jij jezelf altijd afvragen wat nu belangrijk is, en de juiste vervolgstap te maken. Combineer het eventueel met de wilskrachtfundamenten of de 5 minute take-off en voorkom dat jij door blijft gaan met het volgen van je gevoel en toegeven aan geen zin. Geen zin doet er niet toe, vraag jezelf af wat is NU belangrijk en doe datgene. Alleen jij kunt jouw doelen gaan waarmaken.

Ieder moment is het moment om jezelf af te vragen wat Nu belangrijk is. Download de motivatie sheet en vraag jezelf altijd af Wat is NU belangrijk om te doen?



< 2MIN ? DOE HET DIRECT

We hadden het eerder over het niet toegeven aan taken die 1 minuutje lijken te duren maar vaak resulteren in uren afgeleid zijn. Er zijn echter ook taken die werkelijk maar kort duren maar aan de kant geschoven worden en daardoor je flow verstoren, concentratie verminderen en je time-management niet ten goede komen.

Kleine taken zoals een korte mail die je binnen 2 minuten kunt beantwoorden, een zak afval die buiten gezet kan worden, een bord dat in de afwasmachine gezet kan worden, allemaal taken die op zichzelf weinig tijd kosten en niet uitnodigen tot onnodig blijven hangen in de taak waardoor je je focus verliest. Doe je deze dingen meteen dan zul je merken dat dat een goed en productief gevoel geeft. Laat je zulke dingen liggen en opstapelen dan zul je niet alleen merken dat een taak die eerst 2 minuten of minder duurde nu opgestapeld is tot het tienvoudige en tevens zo groot geworden is dat je er steeds over na blijft denken. Met als gevolg constante (onbewuste) afleiding, verstoring van je flow en niet echt diep werk kunnen leveren.

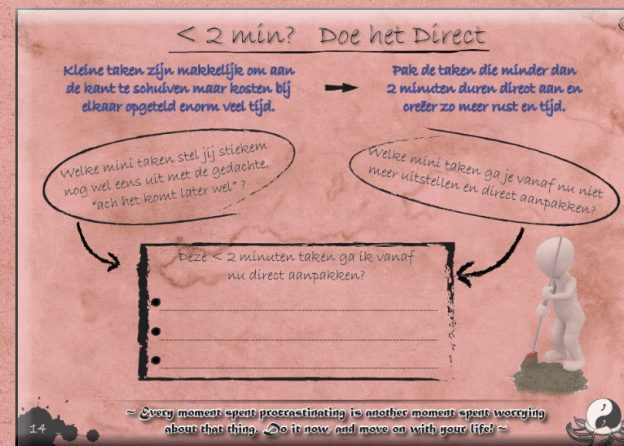
Kijk eerst de video voordat je verder gaat



Wanneer je merkt dat jij kleine klusjes laat liggen, ze opspaat en vervolgens een halve dag alles bij moet werken, ga dan eens na of je dat voor jezelf anders kunt indelen. Wellicht kun je tussen ieder tijdsblok door 15 minuten vrij plannen om kleine taken af te ronden. Betaal die ene rekening, leg die stapel kleding weg, ruim de tafel of je bureau even op, allemaal dingen die op zichzelf staand niet veel tijd kosten en die tegelijkertijd voor meer ontspanning kunnen zorgen.

Het werkt twee kanten op: Door tussen jouw tijdsblokken door kleine klusjes af te ronden hoef je je mentaal niet in te spannen en heb je een mentaal off-moment, een golf, waarin je weer oplaadt voor de volgende golf van diep werk. Tegelijkertijd zorgt het afvinken van kleine taken ervoor dat je je extra productief voelt én resulteert het in meer orde en overzicht, een kleiner wordende to-do lijst en voorkom je dat je eens per week een halve of hele dag bezig bent met het inhalen van de dingen die oorspronkelijk maar enkele minuten duurden maar nu een onoverzichtelijke berg werk geworden is.

Bepaal voor jezelf welke taken jij laat liggen of geneigd bent aan de kant te schuiven. Taken die sowieso gedaan moeten worden, die niet veel tijd kosten maar die constant weer resulteren in afleiding gedurende je tijdsblokken van volle focus omdat je steeds herinnerd blijft aan die paar kleine taken.



Download de worksheet en vul voor jezelf in hoe jij met die < 2 minuten taken omgaat en voorkom dat ze jou weghouden bij écht efficiënt werken.



EMMERS VOL TIJD

Ieder moment heb je een keus om je tijd te besteden aan een stap dichterbij je doel en een stap bij je doel vandaan. Zie het voor je als twee emmers. De ene emmer staat voor een stap dicht naar je doel toe, de andere emmer staat voor een stap bij je doel vandaan. De emmer waar jij je tijd in stopt zorgt voor een stap dichterbij je doel of niet.

Als de keuzes die jij maakt in lijn liggen met je doel zal de wijzer uitslaan richting 'doel behaald'. Als de keuzes die jij maakt niet in lijn liggen met je doel en je die keuzes blijft maken, zal de wijzer de andere kant op wijzen.

Iedere keus die je maakt is een stap richting groei of een stap richting veiligheid. +1 of -1.

De ene keus is niet persé beter dan de ander maar de ene keus ligt wel meer in lijn met je doel dan de ander.

Op het moment dat jij een keus kunt maken, waar kies je dan voor? Een uur in de emmer richting je doel of toch de andere emmer?

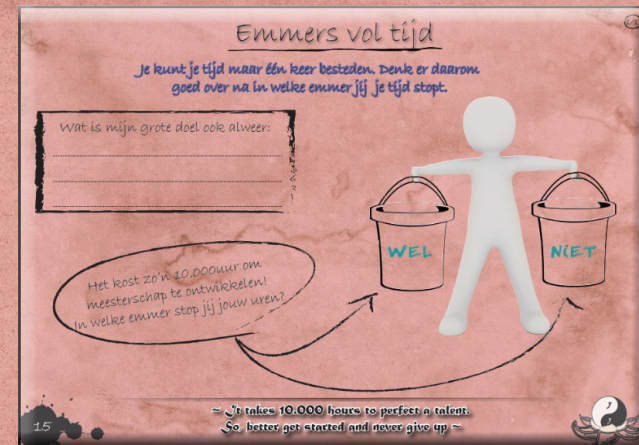
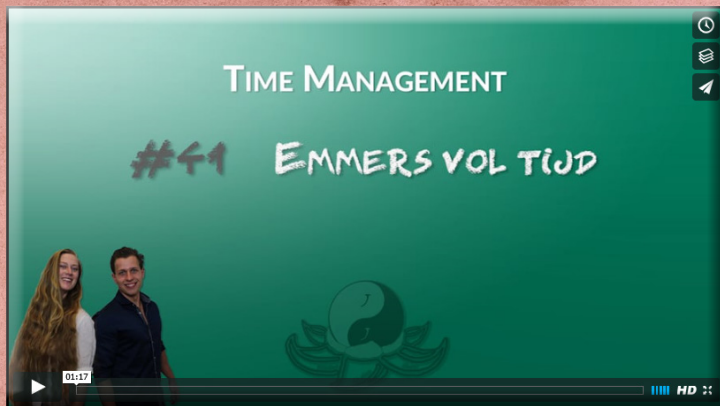
10.000 uur is het aantal uren dat vrijwel alle succesvolle mensen moeten steken in hun doel, voor ze hun doel werkelijk halen. Sporters die jaren lang trainen, muzikanten die jaren lang oefenen.

Mozart bijvoorbeeld oefende al vanaf zijn derde en was pas op zijn 21ste van topniveau. 10.000 uur om je doelen waar te maken, 7 dagen per week, 2 uur per dag, 13 jaar lang om de 10.000 uur aan te tikken. 5 uur per dag voor 5 jaar lang. Hoe je het ook went of keert en hoeveel tijd je er per dag ook in steekt, als jij écht grote doelen wilt bereiken, een echt succesvol bedrijf wilt starten, een echt goede atleet, muzikant of schrijver wilt worden, is uren en uren oefenen, trainen en leren noodzakelijk.

Sta daarom iedere keer stil bij de keus die jij maakt. Voeg jij weer een uur toe in de emmer richting je doel?

Wat was jouw grote doel ook alweer? En stop jij regelmatig een uurtje in de wel of niet emmer? Download de worksheet, vul je doel nogmaals in en denk eens goed na of jij genoeg uren steekt in je "wel" emmer.

Kijk eerst de video voordat je verder gaat



MONNIK MODUS

Grote doelen zijn duur. Alles dat voor jou van waarde is en wilt bereiken, vergt een grote investering van tijd.

McKeown, schrijver van het boek Essentialism vertelde hoe hij zijn doel om zijn boek te schrijven oppakte. Het kostte hem zo veel tijd en eiste zoveel van hem dat zijn tijd met vrienden, familie en andere zaken er onder leden. Hij bedacht daarom de term 'monnik modus'. Voor meerdere maanden zegde hij in zijn blok van monnik modus alle afspraken af, zag hij niemand, sloot hij zich volledig af en werkte hij van 5am – 1pm non-stop aan zijn boek. Iedere dag voor 9 maanden werkte hij in de monnik modus. Wat hij daarna deed verschilde maar dankzij de monnik modus kon hij zijn boek afmaken en tegelijkertijd tijd vrij maken voor alle andere dingen die hij wilde doen.

Monnik modus stelt je in staat veel werk te verzetten tijdens je tijdblokken. Geen afleiding, geen dingen aan je hoofd en geen enkele afspraak in dat tijdblok, zodat je diep werk kunt verrichten en grote stappen kunt zetten richting je doel.

Het is hard werken om belangrijke doelen te bereiken. Soms moet je hele duidelijke lijnen stellen voor jezelf, beperkingen maken en keuzes maken om dat te bereiken dat je wilt bereiken.

Hoe jij je monnik modus ook wilt benoemen – ondernemers modus, schrijvers modus, beste versie van mezelf modus, leer modus – wanneer sluit jij jezelf op zodat jij volle focus aan het werk kunt?

Wanneer jij bereid bent grote delen van je tijd te investeren in jezelf, je werk en je doelen, kun je veel bereiken. Kies een project dat echt belangrijk voor je is of een skill die je wilt ontwikkelen, maak je tijdblok (minimaal een uur) en plan je monnik modus in. Zet alle notificaties uit, zorg dat er geen afleiding is en plan geen afspraken in. Als jouw doelen belangrijk voor je zijn is het niet meer dan logisch dat jij tijd in jezelf, je gezondheid, je kennis en je doelen investeert.

Kijk eerst de video voordat je verder gaat

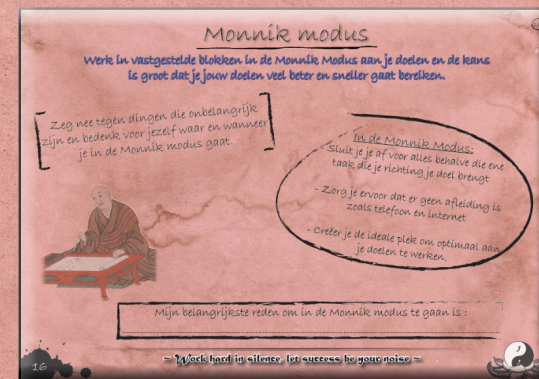


Grote doelen vergen veel van je en met de juiste time-management skills kun jij jouw tijd optimaal benutten, kun je iedere dag een stap dichterbij je doel zetten en houd je ruim voldoende tijd over voor je hobby, gezin en sociale gelegenheden. Als jij weet dat je grote doelen wilt bereiken, een bepaald fysiek wilt creëren, een bedrijf wilt starten, de beste blogger of vlogger van Nederland wilt worden of een bekende schrijver wilt worden, is het noodzaak om je volledig in te zetten en te doen wat je moet doen.

Zelfs al heb je een vaste baan en ben je 5 dagen per week 10 uur per dag van huis, zelfs dan ben je in staat om tijdblokken te creëren en iedere dag 1 tot meerdere uren te werken aan je doel.

Tijd maken is niet onmogelijk, er zijn opties te over om je tijd goed in te delen. Het is aan jou of je bereid bent dit te doen of niet. Het is aan jou hoé belangrijk jouw grote doel werkelijk voor je is.

Wat is jouw belangrijkste reden om in de Monnik modus te gaan? Download de worksheet en vul het in.



TERUGBLIK

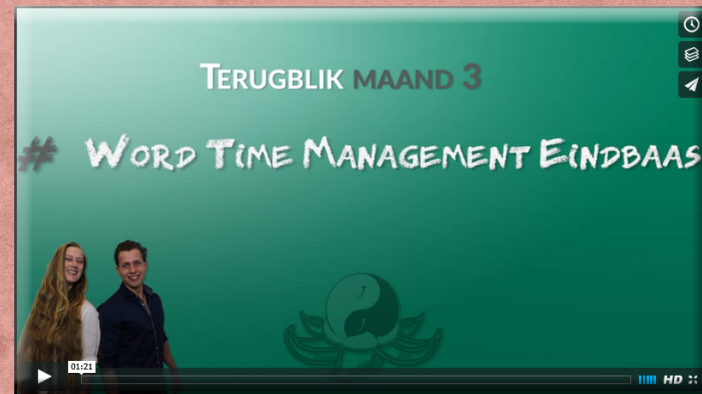
Zelfs al ben je 5 dagen per week 10 uur per dag van huis in verband met je vaste baan, zelfs dan zijn er mogelijkheden om jouw doelen en dromen waar te maken. Hoe je het ook went of keert, als jij grote doelen hebt vergt het veel inspanning en moet je er tijd in steken. Of je nu moet leren, studeren, trainen, oefenen of ontdekken, bij ieder doel komen een hele hoop stappen voordat jij jouw doel kunt waarmaken.

Blijven klagen dat je het zo druk hebt is prima, maar brengt je echt nergens. Als je het te druk hebt, doe je dat zelf. Als je meer tijd vrij wilt, moet je een manier zoeken om dat te bereiken. Dat betekent niet dat het makkelijk is. Want makkelijk is het niet. Wat je doel ook is, er is inzicht nodig, een plan van aanpak, veel wilskracht en een kritische besteding van je tijd.

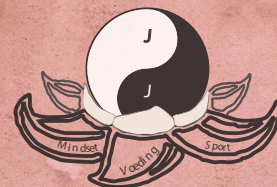
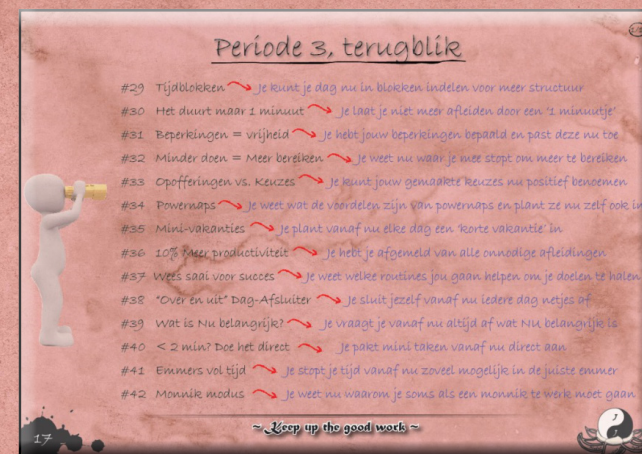
Je kunt blijven doen wat je nu doet, niets veranderen, blijven nadenken over je doelen maar nooit een stap dichterbij komen, of je kunt actie ondernemen. Het is aan jou. Met deze 14 stappen om je tijd beter te verdelen, meer tijd vrij te plannen, kritisch te kijken naar alles dat je doet en keuzes te gaan maken, zul je versted stand van de winst die er nog ligt.

Uiteindelijk ben jij de eindverantwoordelijke voor jouw leven, jouw doelen en jouw dromen. Pas de 14 stappen toe en creëer het geniale leven dat je al zo lang wilt leven. Waar wacht je nog op?

Kijk onderstaande video nog eens terug waarin we kort vertellen wat je allemaal geleerd hebt. Wie weet krijg je weer nieuwe inzichten om een nog grote time management eindbaas te worden.



Om je werkboek compleet te maken en nog eens terug te kijken wat je allemaal hebt geleerd kun je hieronder de periode terugblik downloaden.



INSPIRERENDE QUOTES

~ Time is what we want most, but what we use worst ~



~ The bad news is Time Flies. The good news is you're the pilot ~



~ There's only one thing more precious than our time and that's who we spend it on ~



~ You can't do big things if you're distracted by small things ~



~ A lot of great creativity comes from restrictions ~



~ There is never enough time to do everything, but there is always enough time to do the most important thing. ~



~ Whatever you want to do, if you want to be great at it, you have to love it and be able to make sacrifices for it ~



~ Never underestimate the power of a nap ~



~ If you neglect to charge a battery, it dies. And if you run full speed ahead without stopping for water, you lose momentum to finish the race ~



INSPIRERENDE QUOTES



~ Distractions destroy action. If it's not moving you towards your purpose,
leave it alone ~



~ Be boring is the only way to get work done ~



~ Blf you have no time to rest, it's exactly the right time ~



~ Most of us spend too much time on what is urgent and not enough time
on what is important ~



~ Every moment spent procrastinating is another moment spent worrying about that
thing. Do it now, and move on with your life! ~



~ It takes 10.000 hours to perfect a talent. So, better get started en never give up ~



~ Work hard in silence, let success be your noise ~

