

Maak meer tijd voor leuke dingen

In mijn praktijk kom ik veel mensen tegen die graag meer tijd zouden willen om leuke dingen te doen of hun droom te volgen. Ze worden echter in beslag genomen door alle dagelijkse beslommeringen en het beroep dat hun werk, hun gezin en hun vrienden op hen doen. Herken je dit?

Een eerste stap om meer tijd vrij te maken is om je dagelijkse dingen prettig te organiseren, zodat ze je weinig tijd en energie kosten. Hieronder volgen 7 tips. Voor thuis en op je werk.

1. Voor een dagelijkse frisse en opgeruimde start kun je jezelf de volgende gewoonte aanleren: maak 's avonds voor dat je naar bed gaat een ronde door je woonkamer en keuken. Ruim alle rondslingerende spullen op en zet de vaat in je vaatwasser. Je zult merken dat je hier de volgende ochtend echt profijt van hebt!

2. Stel kleine klussen niet uit. Handel kleine klusjes, die minder dan 2 minuten van je tijd vergen, meteen af. Het scheelt je ruimte in je hoofd omdat je ze niet hoeft te onthouden én afgeronde klusjes geven energie!

3. Hak grote klussen op in stukken. Met organiseren en opruimen – zowel thuis als op je werk - hoef je niet te wachten op die ene vrije dag. Doe elke dag een beetje in plaats van af en toe heel veel. Een kwartiertje per dag sorteren en weggooien is in totaal een hele dag opruimen per maand!

4. Beschouw het afhandelen van mail niet als iets om er even tussendoor te doen maar als substantieel onderdeel van je werk. Reserveer hier de nodige tijd voor in je agenda!

5. Neem de tijd om te stoppen met een taak. Niet alleen beginnen, maar ook stoppen met een klus is een kunst. Op tijd stoppen is belangrijk om ervoor te zorgen dat je je werk voor dat moment ook goed kunt afronden. Ben je bijvoorbeeld iets aan het schrijven sla het document dan direct op de juiste plek op en berg de bijbehorende papieren op in je archief. Maak een notitie van de dingen die nog moet doen om het gewenste resultaat te bereiken. Op tijd stoppen geeft rust en behoed je voor perfectionisme of afbranden.

6. Gebruik het natuurlijke moment om op te ruimen. Na de afronding van een project is er een natuurlijk moment om even stil te staan bij wat je ervan wilt bewaren en wat er weg kan. Neem dit moment ook echt! En nu we weer naar wat luchtigere kleding zoeken is het een goed moment om de garderobekast eens aan een kritische blik te onderwerpen. Kledingstukken die je het afgelopen seizoen helemaal niet hebt gedragen zou je weg kunnen doen (of geven) om zo meer lucht en ruimte in je kast te brengen. Als je thuis komt van een gezellige picknick ruim dan gelijk even de mand en het kleed op en zet de vaat in de vaatwasser. Geeft gelijk een opgeruimd gevoel.

7. Houdt de lopende processen in beweging met goede gewoonten. Ontwikkel vaste ritmes om te voorkomen dat er verstoppingen ontstaan in de post, de mail, de was, de lege flessen etcetera. Geef op gezette momenten een zwaai aan het wiel en leer jezelf bijvoorbeeld aan om iedere week een 'postverwerkingsmoment' te nemen of om bij het boodschappen doen gelijk de lege flessen weg te brengen. Zorg er in ieder geval voor dat 'het' zich niet ophoopt tot een onoverkomelijk lijkende berg.

Begin vandaag nog met het handig organiseren van je dagelijkse taken! Als je altijd alles uitstelt, kom dan NU in actie en breng vandaag nog één van deze tips in de praktijk!

Heb je geen idee waar je met organiseren en opruimen moet beginnen? Of wil je graag in korte tijd schoon schip maken? Schakel dan Beddingwerk in voor een vliegende start! Lees op [www.beddingwerk.nl /in-huis](http://www.beddingwerk.nl/in-huis) wat ik voor jou kan betekenen!

Ingrid

gepubliceerd op de weblog van villa d'esta, juni 2011