



**Jouw
Mooiste
Leven.**

Het geheim van een gelukkig en gebalanceerd leven zit in de eenvoud. En dat maakt het juist zo moeilijk, want wij hebben de ongelooflijke gave en drang om alles juist complex te maken.

Jonkheer Paul du Marchie van Voorthuijsen

Guido Wuner Wewengkang

+31 6 53 41 24 43

Leef jij je mooiste leven?

De kans is aanwezig dat je al een leven leidt dat op zich prima voor je is. Je hebt een dak boven je hoofd, een gezin, een prima baan, knappe auto, fijne vakantie(s) en voldoende vrienden waar je regelmatig mee op stap of op bezoek gaat.

Maar het kan ook zijn dat je toch het gevoel hebt dat je iets mist. Een onbestemd gevoel dat je niet kan plaatsen of dat je misschien juist heel goed kan plaatsen. Of wellicht ontbreken er in jouw leven een aantal aspecten zoals hierboven genoemd.

Je hebt een mooi leven. Maar is dit ook het mooiste leven wat je voor ogen hebt?

Helaas hebben veel mensen het gevoel dat ze (nog) niet het mooiste leven leiden dat ze willen hebben. Jammer, iedereen heeft het recht om zijn / haar mooiste leven te leven.

We hebben veel 'interne saboteurs' zoals angst, onzekerheid, ongeloof etc. die er voor zorgen dat we (nog) niet het mooiste leven leiden die je wilt leven.

In het dagelijkse leven stellen we hierdoor veel dingen uit. Dingen die we belangrijk en complex vinden, met als gevolg dat het nog meer stress en ontevredenheid oplevert. Dit gedrag kunnen we trainen / veranderen waardoor we wel in actie komen om ons mooiste leven te leiden. Daarom hier 7 tips om uitstelgedrag te veranderen en je mooiste leven te gaan leven.

7 tips tegen Uitstelgedrag

1 Maak Ruimte

2 Doel & Motivatie

3 Verlanglijst

4 Willen Doen

5 Plan Deadlines

6 Pomodoro

7 Inspireer

1. Maak Ruimte

Hiermee bedoelen we dat je daadwerkelijk ruimte maakt om je focus te kunnen houden op de taak die je wilt gaan doen.

Elimineer je afleidingen.

- zet je telefoon uit of op de maanstand
- zet je email uit
- sluit je internetbrowsers
- zorg dat je werkplek voor jou prettig is
- sluit je deur
- zorg dat je alles klaar hebt om te starten.

Neem een ademruimte.

- neem voordat je begint een diepe inademing (en uitademen natuurlijk)
- zet je zelf 'klaar' Oke, ready to go? Go!

2 Doel & Motivatie

Focus op je doel en motivatie om je taak af te maken. Het doel wat je wilt bereiken is je mooiste leven te leven. Hierbij horen dingen die je moet doen en/of wilt doen.

Hoe langer jij het uitstelt hoe verder weg jij komt van het bereiken van jouw mooiste leven.

Stel jezelf de volgende vragen en schrijf de antwoorden zichtbaar op:

- Wat is mijn doel? Mijn mooiste leven?
- Wat levert het mij op als ik mijn doel bereikt hebt?
- Wat levert het mij op als ik deze taak heb afgerond?
- Hoe voel ik mijzelf straks als ik nu niet begin om mijn doel te bereiken?

3 Verlanglijst

Oké ruimte is klaar en je bent gemotiveerd om je doel te halen! Er is focus...alleen waar ga je beginnen? waar ga je op focussen? Er is zoveel of het is zo groot.

Stop! hier begint het uitstelgedrag.

1. Schrijf alles op wat in je hoofd zit. Wat je allemaal moet gaan doen of nog te doen hebt of wilt gaan doen (schrijf, schrijf, schrijf!!!)

2. Oke, groepeer nu de items die bij elkaar horen. Maak dus hoofditems met allerlei subitems.

2. Kijk naar deze items en verdeel ze naar gemeenschappelijkheden. Verdeel ze naar gezondheid, relaties (vrienden/familie), waarde & emoties, tijd, werk/carriere/missie, financiën en zingeving.

Bekijk nu eens je lijst en leg deze nu eens naast je doelen en je waarden. Zie het vorige punt 2.

Welke waarden en doelen zijn voor jou het belangrijkste? Dan weet je nu wat je dus werkelijk verlangt en welke items je focus nodig hebben.

Je 'to do -lijst' wordt je verlanglijst.

4 Willen Doen

De volgende stap is om de items van je verlanglijst te rangschikken in een overzichtelijk lijst in de komende tijd.

Zorg dat deze lijst zichtbaar is met de items die je wilt doen en streep af wat je gedaan hebt.

Maak het je gemakkelijk en gebruik wat voor jou het beste werkt:

- Een fysieke lijst op papier.
- Post its
- Je agenda
- etc

Een tip die we je geven is om een app te gebruiken voor op je telefoon (ja die mag je dan wel hiervoor gebruiken!)

De app die we zelf gebruiken is 'any.do'.

Gebruik hiervoor stap 5.

5 Plan Deadlines

Stel bij het maken van je lijst met wat je wilt doen deadlines op.

Deadlines die niet op het laatste oplever moment eindigen maar 3 dagen daarvoor. Maak de afspraak met jezelf dat dit de echte deadline is en niet een indicatieve richtlijn dat je moet beginnen.

De beloning is dat je dan alle rust hebt als het af is en je marge overhoudt voor onvoorziene gebeurtenissen die tussendoor kunnen gebeuren.

Beoordeel

- wat je af moet hebben
- wat je snel kan doen
- wat jezelf moet doen
- wat je kan uitbesteden
- wat je niet hoeft te doen
- wat niet noodzakelijk is
- wat niet relevant is op dit moment

6 Pomodoro

Ons brein heeft tijd nodig om warm te draaien om uiteindelijk in flow te komen. De flow die we ervaren is echter maar beperkt in capaciteit. Het kost namelijk energie om de focus fris en fruitig te houden.

De pomodoro techniek staat op nummer 1 om je focus te houden en je brein de voldoende energie te geven.

De pomodoro techniek werkt in tijdsblokken van 30 minuten:

25 minuten focus + 5 minuten ontspanning.

1. Schat het aantal blokken in die je nodig denkt te hebben om een taak /item af te maken.
2. Zet een alarmklok in op 25 minuten.
3. Laat je in die 25 minuten door niets en niemand afleiden. (ook niet door jezelf)
4. Doe daarna 5 minuten iets wat je geen hersenkracht kost. (koffie, lopen, mediteren)
5. na 3 of 4 pomodoro's neem je een langere pauze om bijvoorbeeld je mail te checken, telefoontjes te plegen.



7 Inspireer

Jouw mooiste leven leef je niet alleen en doe je ook niet alleen. Je bent een inspiratiebron voor jezelf en ook voor anderen in je directe of indirecte omgeving.

In jouw omgeving zijn er mensen die jou inspireren. Mensen die je verder brengen of zoals wij het zeggen: mensen die je doen **opbloeien** en doen **groeien**.

Omring jezelf met inspirerende mensen. Met objecten die jou inspireren om jouw mooiste leven te leven.

Gun jezelf om geïnspireerd te worden.

- neem hiervoor gericht de tijd en aandacht

Investeer in inspiratie.

- volg een opleiding
- ga de natuur in
- bezoek iets moois (concert, museum, stad)

Inspireer anderen.

- schrijf een blog
- deel met je familie, vrienden, collega's

Inspireer jezelf

- beweeg, sport
- schrijf dagelijks op waar je dankbaar voor bent, wat jou vandaag is toegefallen.
- leer wat je positief helpt.