

PAK JE FLOW!

HET IS WELLICHT EEN KLEINE TELEURSTELLING, MAAR NIEMAND KAN DE HELE DAG EFFECTIEF EN GECONCENTREERD ZIJN. JIJ DUS OOK NIET, EN JE VERSPILT VEEL TIJD EN ENERGIE WANNEER JE DAT WEL PROBEERT! MAAK IN PLAATS DAARVAN GEBRUIK VAN JE NATUURLIJKE RITME.

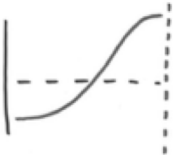
BEKIJK DE VOORBEELDEN HIERONDER EN BEDENK WAT VOOR TYPE JIJ BENT. JE KAN EVENTUEEL EEN TIJDJE BIJHOUDEN WANNEER JE OP EEN DAG IN EEN FLOW OF IN EEN DIPJE ZIT.

DE TRUC: VERGROOT JE PIEKEN EN GEEF TOE AAN JE DALEN, DAT ZIJN DE MOMENTEN WAARIN JE JE OPLAADT. PROBEER MOMENTEN OP DE DAG TE CREEREN DIE JE HELPEN OM BETER IN JE FLOW TE BLIJVEN. DENK BIJVOORBEELD AAN LEGE DAGDELEN, EXTRA KOFFIEPAUZES, SPECIALE TUSSEN-DEADLINES OF VASTE THUISWERKDAGEN. SUCCES!



Morning person: Je bent op je scherpst in de ochtend.

Ben jij iemand die in de ochtend het best kan nadenken en geconcentreerd kan werken? Plan afspraken en vergaderingen dan zoveel mogelijk in de middag. Het kan ook dat het voor jou precies andersom is: plan dan je afspraken zo veel mogelijk in de ochtend, zodat je in de middag goed door kan werken.



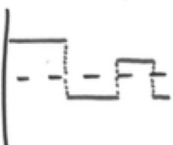
Deadline lover: Je werkt het liefst ergens naartoe.

Creer die deadlines! Vraag bijvoorbeeld bij elke to do wanneer hij af moet en stel bij projecten tussentijdse mijlpalen in. Ook kun je proberen om je afspraken en vergaderingen telkens aan het eind van de ochtend of middag te plannen, zodat je daar naartoe kunt werken.



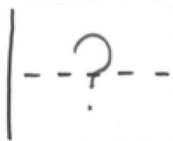
Bouncer: Je energie vliegt op en neer.

Plan regelmatig (korte) breaks tussen je afspraken, waardoor je je dipjes forceert en zo grote dips voorkomt. Accepteer dat je in impulsen werkt en maak gebruik van de pieken.



Planner: Je werkt het beste wanneer je de tijd hebt.

Plan voor belangrijke activiteiten ruime uren in. Verschuif eventueel afspraken of zeg iets wat je kunt missen af, zodat je je concentratie niet verliest. Vergeet niet om ook ontspanningsuren in te plannen.



Question mark: Je energie is elke dag anders.

Creer afwisseling in je werk en je afspraken en zorg ervoor dat geen dag hetzelfde is. Combineer sommige afspraken bijvoorbeeld met een wandeling of koffie buiten de deur. En volg ondertussen je gevoel. Heb je even een dipje of een slome dag? Geef eraan toe. Er komt vast weer een piek achteraan.