

# EFFECTIEF PLANNEN VOOR MEER VRIJHEID



1

## Bepaal wat er echt toe doet

### Wat heeft prioriteit?

Wat is jouw top 3 als je kijkt naar wat je echt belangrijk vindt? Zet in ieder geval jezelf op nummer 1 en zorg ervoor dat je andere 2 prioriteiten jou geluk brengen. Dit gaat altijd voor!

2

## Bekijk je dag kritisch

### Waar ben je zo druk mee?

Ben je dagelijks bezig met je top 3, of met allemaal randzaken die er niet toe doen? Bekijk kritisch wat je doet en of het bijdraagt aan je prioriteiten. Elimineer wat niet bijdraagt.

3

## Blijf gefocust

### Waar laat jij je door afleiden?

Welke effectiviteit-killers heb jij in jouw dagelijkse leven? Stop met jezelf te laten afleiden door bijvoorbeeld Social Media, je telefoon of Netflix en focus op je top prioriteiten.

4

## Werk volgens een vaste techniek

### Wat vind jij prettig werken?

Probeer verschillende technieken zoals de Pomodori techniek, de Personal Kanban, werken in blokken etc. En kies de techniek (of combinatie van technieken) die voor jou werkt.

5

## Stop met uitstellen!

### Wat stel jij constant uit?

Kies een taak die je steeds uitstelt (maar die wel op je prioriteitenlijst staat) en breek deze op in kleine, stapklare stappen van maximaal 10 minuten. Zet NU de eerste stap.

6

## Leg jezelf geen 8-urige werkdag op

### Wat kun je voor jezelf doen?

Verplicht jezelf niet om door te werken tot de dag officieel voorbij is. Ga niet op zoek naar meer werk, maar relax en neem tijd voor jezelf of doe iets wat bijdraagt aan jouw droom.

