



Gratis;

Tijd om leuke dingen te doen!



Besteed jij je wekelijkse 168 uur (ja, zoveel uur zitten er echt in zeven dagen!) zoals jij dat wilt? Of kom je niet toe aan de dingen die je eigenlijk echt wilt doen? Zo ja, dan wordt het hoogste tijd om daar zelf actie in te ondernemen. Zodat je wel die dingen doet die je leuk vindt. En het mooie is; je kunt er gelijk mee beginnen...

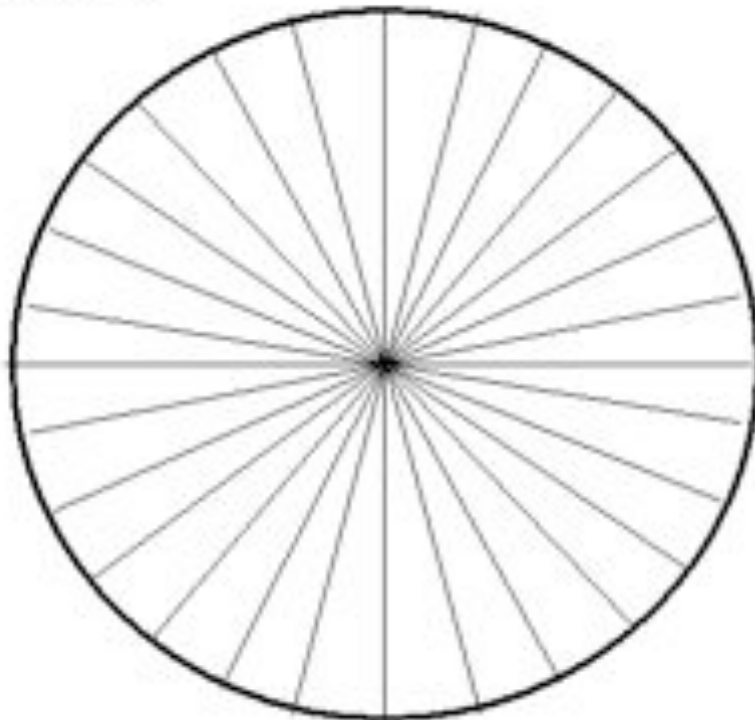
Actie 1 – Huidige situatie

Hoe jij nu je dagen vult is vaak het gevolg van een gewoonte. Om je gewoonte te kunnen doorberekenen zul je eerst bewust moeten worden van je eigen gedrag. Hoe ga je nu met je tijd om?

Maak met behulp van onderstaande cirkel eens een inventarisatie van het aantal uur dat jij nu per week aan verschillende dingen besteed. Elk 'partje' is 6 uur. Handig om met onderstaande activiteiten te beginnen:

- Het aantal uur dat je besteedt aan persoonlijke verzorging (slapen, eten, aankleden, naar de kapper, etc.). Een gemiddelde indicatie hiervoor is 90 uur per week (= 15 partjes).
- Het aantal uur dat je werkt per week (incl. overwerk, zakelijke verplichtingen, etc.). Als je 36 uur per week werkt, zijn dat dus 6 partjes.

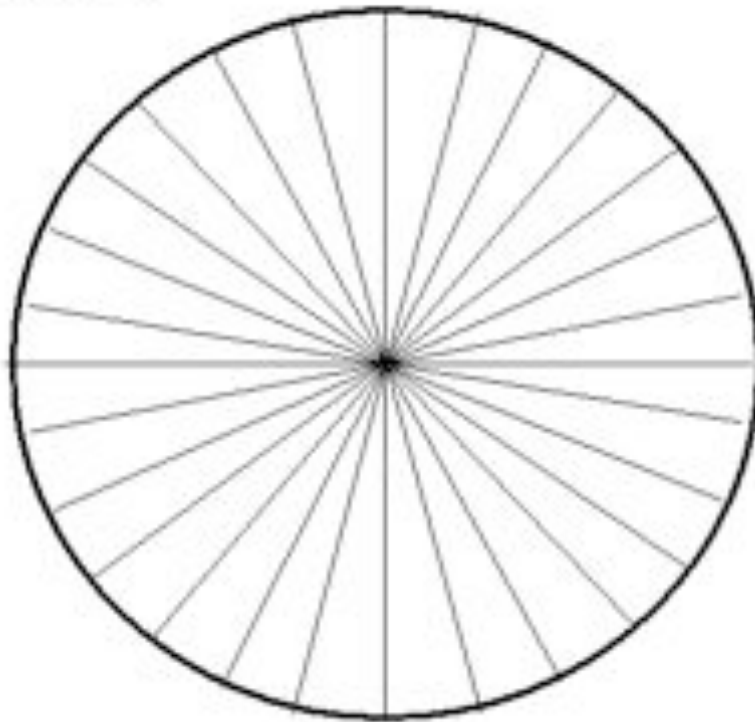
Kijk nu hoeveel tijd je besteed aan al je andere bezigheden, zoals partner/kinderen, sociale contacten, hobby's, huishoudelijke taken, sport, vrijwilligerswerk, televisiekijken etc.





Actie 2 – Gewenste (droom?)situatie

Je hebt inzicht gekregen hoe je je tijd nu besteed. Maar, het is natuurlijk de vraag hoe je ideale tijdsindeling eruit ziet. Denk hier eens over na en vul daarna de cirkel in volgens je ideale weekindeling. Wees niet te bescheiden; inventariseer echt eens wat je met je (dagelijkse)leven zou willen!



Actie 3 – Direct aan de slag!

Vergelijk je ideale cirkel met je huidige activiteitencirkel en trek je conclusies! Moet je veel veranderen aan jouw weekindeling om je ideale indeling te realiseren? Wat zijn de grootste verschillen en hoe kan je deze verschillen wegwerken? Wat heb je daarvoor nodig?

Vaak heb je meer mogelijkheden dan je denkt! Wees creatief maar wees vooral ook kritisch en eerlijk naar jezelf over de (on)mogelijkheden.

Oh ja, als je iedere dag een uurtje minder voor de televisie zit heb je per week al zeven uur om iets veel leukers te gaan doen...

veel succes met het waarmaken van je dromen!