

15 tips voor een minder druk leven

4 35 34

Tweeten Share Vind ik leuk Mail Print

We hebben het allemaal lekker druk, druk, druk, ... Soms is dat plezant, soms niet. En vaak komt het door zaken die we onszelf opleggen of door het alomtegenwoordige internet.

15 tips voor een minder druk leven

1. De vrijheid van een imperfect leven

Al van jongsaf aan leren we dat fouten maken niet goed voelt: slechte punten op school, geen deel kunnen zijn van de vaste voetbalploeg, een vriend(innet)je dat niet meer met ons wilt spelen, ... We willen immers niet onderdoen voor onze kameraadjes. Fouten maken is niet toegelaten, dat nemen we mee naar later.

Intellectueel weten we wel dat fouten maken een deel is van succes bereiken. We worden echter niet geleerd dat zelftwijfel, kritiek, ... daar een automatisch deel van zijn.

Wanneer je je mislukkingen en tekortkomingen gaat aanvaarden en omarmen als een deel van jezelf (in plaats van ze te verstoppen), dan pas ben je vrij en vind je rust in je hoofd.

2. Niet continu je mails checken

Veel mensen zitten permanent in hun mailbox. Op zich leidt enkel dat al tot een druk gevoel. Om te vermijden dat je continu zit te reageren op niet-dringende zaken, kan je het checken van je mails beperken tot een paar momenten per dag. In de meeste jobs kan dat perfect als je dat vermeldt in je e-mailhandtekening en zegt dat mensen je moeten bellen als het dringend is.

3. Neem 1 kleine stap

Als je iets tegenkomt in je leven waar je je vreselijk bij voelt en dat je wil veranderen, kijk dan naar een manier hoe je dit kan balanceren in je leven, in plaats van het helemaal uit je leven te bannen.

Ergens direct helemaal mee stoppen lijkt makkelijker maar dat is het niet. Het is namelijk veel moeilijker om vol te houden. Je wilskracht verandert elke dag en elk moment.



4. Schrijf je uit voor ongewenste mails

Als je een e-mail ontvangt die je liever niet krijgt, neem dan de tijd om je uit te schrijven. Als dat niet lukt, klik dan op 'spam' in plaats van verwijderen. Met Unroll.me bijvoorbeeld kan je je in één keer voor enorm veel nieuwsbrieven uitschrijven. Wil je de mails niet kwijt? Dan kan je met regels in je mailbox er voor zorgen dat nieuwsbrieven en dergelijke automatisch worden verplaatst naar een aparte map. Dan kan je ze lezen wanneer het je past, en blijft het rustiger in je mailbox, heel aangenaam op drukke momenten.

5. Ontvolg mensen op social media

Ontvolg mensen op social media die jouw nieuwsoverzicht vervuilen. Op Facebook bijvoorbeeld kan je mensen 'ontvolgen' in plaats van 'ontvrienden'. Dit zorgt ervoor dat je nog wel contact kan houden, maar je de posts niet meer ziet in je feed.

6. Aandachtstraining helpt

Diepgaand inzicht in jouw persoonlijke valkuilen is nodig om te ontdekken hoe en wanneer druk en spanning hoog oplopen voor jou. Dit gebeurt op veel meer momenten in een dag dan je denkt. Waardoor je ongemerkt steeds meer en harder gaat werken. Aandachtstraining helpt je dit patroon in een vroeg stadium herkennen en doorbreken. Dit opent de weg naar een meer ontspannen manier van werken.

7. Zet push notifications op je telefoon voor social media uit

Veel mensen onderschatten hoeveel energie het vreet als je continu gestoord wordt door notifications van social media of e-mails. Je kan op je smartphone kiezen om enkel iets te zien als je echt de keuze maak om het te checken, of je kan enkel de belangrijke notifications aan zetten: bijvoorbeeld enkel als je een bericht ontvangt, en niet bij likes en reacties op je posts. Dit geeft meer focus en rust.

8. Eén taak tegelijk

Je kan dit wat extremer doen zoals Leo Babauta van Zen Habits. Hij zegt: 'Kies voor elke dag één taak en volbreng het'. Dat is natuurlijk voor de meeste mensen niet mogelijk. Je baas zal nogal lachen. Maar je kan wel één ding kiezen dat je wil volbrengen en pas overgaan tot iets nieuws van zodra het helemaal klaar is. Het zorgt er voor dat je niet gaat multitasken. Dat lijkt immers efficiënt, maar is het totaal niet. In de realiteit voelt iedereen dat hij of zij het 'druk' heeft, maar krijgt niemand eigenlijk écht iets gedaan.

9. Alles (en iedereen) is niet even belangrijk

Gelijkheid is een leugen. Alles en iedereen is niet even belangrijk. Je baas verdient meer dan jij. Zelfs de ene calorie is de andere niet. Degene die succes hebben zijn niet degene die het meeste doen, dat heb je misschien al gemerkt op je werk.

10. Inbox to Zero

Dit betekent dat je al je mails tegelijk probeert te beantwoorden of de taak die aan de e-mail vastzit direct volbrengt. Daarna kan je de e-mail archiveren. Als er niks in je inbox zit, geeft dat een enorme rust.

11. Helder overzicht

Een helder overzicht over al je taken en activiteiten is nodig om je dagelijkse workflow effectief te managen. Zonder dit overzicht lijkt alles even belangrijk. Hierdoor verval je snel in ad-hoc klussen en brandjes blussen. Het fijnst is het als je alles op één plek bijhoudt. Dan weet je precies: dit pak ik nu op en dat kan nog wel even wachten. Dit helpt je snel de juiste prioriteiten te stellen.

12. Doe monotoon werk als je moe bent

Als je je 'down' of 'moe' voelt, doe dan passief en monotoon werk dat niet moeilijk is. Iets dat maar een beetje hersenactiviteit kost, maar niet je hele concentratie. Beginnen met het makkelijke zorgt ervoor dat je in ieder geval begonnen bent met je taak en het volbrengen uiteindelijk makkelijker wordt.

13. Blokkeer advertenties op internet

Het is veel fijner om op het internet informatie tot je te nemen zonder afleidende advertenties. Het gaat namelijk om de informatie en niet om dat 'droomproduct' dat jouw leven 'mooier' gaat maken. Met [Adblock](#) zorg je dat de websites niet meer vollopen met afleidende en knipperende advertenties. Dat geeft een rustiger gevoel.

14. Maak gewoontes aan

Doelen en dromen kan je veel beter realiseren als je ze omzet naar gewoontes. Het scheelt enorm veel stress om niet steeds te denken aan dat grote doel dat je je gesteld hebt, maar om je te richten op dat wat je daar elke dag aan kan doen. Begin daarin klein.

15. Is dit een 'HELL YEAH' ?

We krijgen enorm veel info en prikkels binnen. Het is moeilijk om je daarvan af te schermen en je focus te behouden. Dit kan helpen: bij alles wat er binnenkomt aan verzoeken of aanvragen, stel je jezelf de vraag: is dit een 'HELL YEAH', ja of nee?

Alleen bij een 'HELL YEAH' doe je het. Dit is natuurlijk makkelijker gezegd dan gedaan omdat we soms gewoon dingen moeten doen om bijvoorbeeld geld te verdienen of omdat het belangrijk is voor je partner of gezin. Maar de gedachte en de vraag alleen al geeft je veel kracht bij het maken van keuzes.

(1111) - Bronnen: www.ijstjes.nl/jo, <http://www.d-issotie.de>, <http://extratijd.de/1111>, <http://doesmindful.nl/>

Ontvang als eerste onze tips en wedstrijden:

- Handige weetjes over werk en carrière.
- Wedstrijden: doe mee aan al onze wedstrijden en win leuke prijzen.

jouw e-mailadres