

Werk-Privé balans: praktische tips

Nu je inzichten hebt gekregen in hetgeen energie geeft en energie vreet kun je daarop acteren.

Hoe doe je dat nu binnen haalbare grenzen?

Beweging is goed voor creatieve ideeën en je mentale gesteldheid. Gun jezelf een stappenteller of smartwatch en ga een uitdaging met jezelf aan. Hoeveel stappen kun jij per dag aan? Een overleg met een collega of relatie is prima al wandelend te doen, ook telefonisch. En bijpraten met een gezinslid of vriend/ vriendin/ buur is eveneens prima wandelend te doen. Een sociale activiteit en nog in beweging ook, dubbele winst.

Bewegen draagt bovendien bij aan een goede nachtrust en het ordenen van je gedachten.

Een positieve mindset: kijk waar je je dag meer speels kunt inrichten. Stel een vraag die mensen niet verwachten, geniet ervan de reacties (ook via teams) te kunnen observeren. Onderzoek toont aan dat mensen met een positieve mindset en spelen in het werk 30% meer positief in het leven staan en zich evenwichtiger voelen. De moeite waard om eens mee te experimenteren.

Wees lief voor jezelf als het niet in een keer lukt. Bedenk dat je voordat je stevig kon lopen je ook zo'n 10000 keer bent gevallen. Verwacht niet dat het direct perfect loopt.

Stel jezelf een beloning in het vooruitzicht: wat dacht je van een potje tafeltennis met een gezinslid of vriend(in).

Zorg voor een rustige werkruimte en maak afspraken over werktijden als er kinderen rondlopen.

Voldoende licht op de werkplek nu de dagen korter worden beïnvloed je energieniveau.

Neem pauzes en plan deze. Als ik het niet doe tref ik mijzelf nog wel eens aan om half zeven zonder fatsoenlijke lunch en met maar een paar stappen op de teller.

Maak gebruik van de vroege uurtjes, op tijd opstaan en aan het werk. Dan een break halverwege de ochtend met een voldaan gevoel voor alles wat je al hebt kunnen doen.

Maak een realistisch to do lijstje voor de dag, lekker ouderwets op papier en streep het af als het klaar is.

Maak een planning van noodzakelijke taken. Weten dat er taken liggen kan zorgen voor onrust, ik moet niet vergeten dat... op het moment dat je de taak plant kun je de gedachte loslaten. Denk aan je kwartaalaangifte het kan nog net. Of de administratie en facturen.