

WAT DOE IK MET MIJN TIJD?

Schrijf gedurende een week nauwkeurig op hoe je jouw tijd spendeert. Som per half uur op wat je juist gedaan hebt. Duid per dag aan hoe je je die dag over het algemeen voelt.

MAANDAG ☹️☹️☹️😊😊	
DINSDAG ☹️☹️☹️😊😊	
WOENSDAG ☹️☹️☹️😊😊	
DONDERDAG ☹️☹️☹️😊😊	
VRIJDAG ☹️☹️☹️😊😊	
ZATERDAG ☹️☹️☹️😊😊	
ZONDAG ☹️☹️☹️😊😊	

Neem er een rood en groen potlood of markeerstift bij. Zijn er activiteiten bij die je energie geven? Geef deze een groene kleur. Geef alle tijdsbestedingen waaraan je op termijn minder tijd wil besteden een rode kleur.

Tip:

Herhaal deze opdracht regelmatig om meer zicht te krijgen op je tijdsbesteding.



Heb je doorheen de week veel treurige gezichten ingekleurd? Of net niet?

Er zijn verschillende soorten dagen en die mogen er allemaal zijn. Maar denk eens na over wat jou die dag dit gevoel gaf. Weet dat je meer inspraak hebt in hoe je je tijd spendeert dan je denkt en dat dit ook effectief invloed heeft op hoe je je voelt.

Zie je een verband tussen mindere dagen en het aantal rode activiteiten?

Een goed evenwicht tussen activiteiten die je energie geven en die energie van je vragen is belangrijk.

Probeer dit evenwicht volgende week na te streven.

DIT WIL IK MEER DOEN

DIT WIL IK MINDER DOEN

“ Soms moet je veranderen om jezelf te blijven

”

Bron: omdenken



Samana organiseert een online cursus: wat doe ik met mijn tijd? - zie pag. 20