



Mooijman Professional Organizing

## HAAL MEER RENDEMENT UIT JE WERKDAG

### Nieuwsbrief Opperuimd Werken:

#### Hoe vervul je goede voornemens als je er geen tijd voor hebt?

In het begin van het jaar willen de meeste mensen een frisse start maken in het nieuwe jaar dat voor ze ligt. Vanaf nu wordt alles beter, mooier en we krijgen meer tijd voor dingen die we belangrijk vinden. Afvallen, stoppen met roken en carrière maken op een ontspannen manier zijn doelen die veel mensen op hun verlanglijstje hebben staan.

**Voornemens komen voort uit de wens het nu toch echt anders te gaan doen.** Vol goede moed beginnen we eraan, maar na een paar weken krijgt het gewone leven en de dagelijkse drukte de overhand. De voornemens uit het begin van het jaar raken steeds meer op de achtergrond.

**Dat is jammer, want een goed voornemen maak je niet zomaar.** Je hebt iets gelezen in een tijdschrift of een item gezien op TV. Dat heeft je geraakt en geïnspireerd tot het willen maken van een verandering in je eigen leven.

Er bestaan twee verschillende soorten voornemens:

1. Je wilt van iets af – gewicht, rommel, roken, een te volle agenda.
2. Je wilt iets nieuws – meer rust, een betere balans, meer plezier in je werk.

**Sommige voornemens zijn specifiek en concreet.** Het enige wat eraan schort is dat ze nog niet zijn uitgevoerd. Neem bijvoorbeeld het opnieuw indelen van je E-mail en computer. De uitdaging ligt in het overkomen van je eigen uitstelgedrag en aan de klus te beginnen.

**Andere voornemens bestaan uit meerdere componenten** en beogen een meer algemene wens. Denk bijvoorbeeld aan 'het vinden van een betere balans tussen werk en privé'. Dit zijn uitgebreidere projecten. Vaak is de eerste stap het omschrijven van het doel en het dan verdelen in hapklare stukken. Het uitvoeren van een meervoudig doel vraagt om een langere adem. De uitdaging ligt in het zetten van de eerste stap en jezelf motiveren om door te lopen tot je de ideale situatie hebt bereikt.

**Robert heeft het al jaren heel druk met zijn eigen zaak.** *Ontspanning en vrije tijd schieten er regelmatig bij in. Begin vorig jaar maakte hij het goede voornemen om daar verandering in te brengen.*

*Hij maakte een analyse: hoe kwam het dat hij het altijd zo druk had? Waarmee vulde hij zijn agenda? Was dat altijd zo of kwam het af en toe voor?*

*Zijn wens was om meer plek in zijn agenda te hebben voor ontspanning en vrije tijd. Hij vroeg zich af wat hij zou willen doen om te ontspannen en waar hij zijn teruggewonnen vrije tijd aan zou willen besteden? Toen hij wist waar de pijnpunten lagen en welke kant hij op wilde, ging hij aan de slag.*

*Een jaar later ziet zijn leven er heel anders uit. Daar varen hij zelf, zijn bedrijf en ook zijn thuisbasis, wel bij.*

**Met een voornemen verander je bewust iets in je leven.** Je stelt jezelf een nieuw doel. Je weegt de voor- en nadelen tegen elkaar af en bedenkt wat de consequenties zijn wanneer je niets zou veranderen en wat er zal gebeuren als de gewenste situatie is bereikt.

**Het belangrijkste ingrediënt is persoonlijke motivatie.** Dat lijkt heel gemakkelijk, maar iedereen heeft een zekere mate weerstand tegen verandering. Dat komt omdat verandering altijd effect heeft op jouw toekomst.

**Bewust of onbewust check je van tevoren je kans van slagen** door in jouw gedachten de negatieve gevolgen van de verandering te vergroten. Plotseling betwijfel je of jouw wens iets is wat je voor 100% wilt? Je vraagt je af of het jouw inspanning waard is om al die moeite te doen? Of vind je het eigenlijk wel comfortabel en OK zoals het nu gaat? Dit proces van wikken en wegen neemt vaak behoorlijk wat tijd in beslag.

**Dit proces van wikken en wegen neemt vaak behoorlijk wat tijd in beslag.** In de drukte van alledag kan dat ertoe leiden dat het voornemen naar de achtergrond verdwijnt. Het niet nemen van een beslissing betekent geenszins dat de wens verdwenen is. Het komt, tot nader orde, terecht op jouw harde schijf.

**Doorstaan je goede voornemens ook deze test,** dan is het tijd om in actie te komen. Neem jouw eigen wensen en doelen voor dit jaar er nog eens bij en houd ze tegen het licht. Kies er één tot maximaal drie uit. Zorg dat ze realistisch en haalbaar zijn.

**Noteer ze op papier.** Gebruik hiervoor een positieve omschrijving in de tegenwoordige tijd. Met een focus op de positieve aspecten van je doel, is het plezierig om ermee bezig te zijn. Doe je dat niet dan is jouw intentie gericht op het negatieve aspect; dat wat je niet wilt. Met als resultaat dat je allerlei obstakels op de weg ziet, die het bereiken van je wens moeilijker maken.

**Kijk eens naar de volgende voorbeelden en zie het verschil:**

Doel negatief

Minder werken

Minder papier op mijn bureau

Geen overvolle Inbox

Niet 3 dingen tegelijk doen

Doel positief

Meer vrije tijd

Een opgeruimd kantoor

Een overzichtelijke digitale postbus

Geconcentreerd een taak kunnen afronden

**Het nieuwe jaar is nog jong.** Gun jezelf deze week even de ruimte en bepaal wat je in 2007 graag zou willen realiseren. Schrijf het op en maak positieve zinnen in de tegenwoordige tijd. Zet de eerste stap in de goede richting.... dan volgt de rest vanzelf.

**Veel succes!**

**©2007 Stéphanie Mooijman**

Zou jij ook sneller, makkelijker en effectiever willen werken? Maar als het gaat om het daadwerkelijk organiseren van je bureau, computer en agenda ben je minder zeker van je zaak? Neem dan contact op per E-mail of bel 071 301 54 26.

J. P. Thijsselaan 4 - 2341 PC Oegstgeest - T 071 3015426  
info@mooijmanorganizing.nl - www.mooijmanorganizing.nl