



deze week  
**gezond**

**18 EENVOUDIGE TIPS  
VOOR INNERLIJKE RUST**

# Leef (ook met een drukke agenda)



**Sara Van Wesenbeeck**

Sara Van Wesenbeeck is life & business coach, organizing expert en auteur van 'Het handboek voor de spitsvrouw', 'Het slimme budgetboek' en 'Het slimme organizing boek'. Met haar bedrijf Barking Dogs coacht ze je naar een gezond, gelukkig en succesvol leven.

[www.barkingdogs.be](http://www.barkingdogs.be)

Tem de drukte in jezelf en neem de regie van je leven weer in handen met deze 18 eenvoudige maar slimme adviezen. "Deze tips kosten je nauwelijks moeite of tijd, en het resultaat zal niet lang op zich laten wachten", weet coach Sara.

1. 'Druk zijn' is een valkuil, het stopt nooit. Zet een **deadline** op je drukke periodes. Creëer een stoproutine: neem geregeld **pauzes** doorheen je (werk)dag, doe niet aan 'laptoplunchen' en neem al je vakantie op.
2. Vervang wat dringend is door wat belangrijk is.
3. Zeg ook eens 'nee' als het er niet meer bij kan.
4. Doe één ding per keer. Focus op **monotasken**, niet op multitasken. Een voorbeeld: eet, en doe alleen dat, zit ondertussen niet te mailen.
5. **Stel niet uit** wat je meteen kunt doen. Er aan denken dat je iets nog moet afwerken, kost veel meer tijd dan het gewoon te doen. Volg de tweeminutenregel en handel meteen af wat je binnen twee minuten kunt doen: bel de tandarts voor een afspraak, neem je post door, verstuur een e-mail.
6. Houd elke week twee blokken **vrij** in je agenda om je achterstand in te halen.
7. Koppel jezelf gedurende langere tijd **los van internet** en zet je smartphone regelmatig even uit. Zo krijg

je je werk sneller afgewerkt, verbeter je je relaties of kun je ten volle genieten.

8. Vervang 'moeten' door '**willen**'.



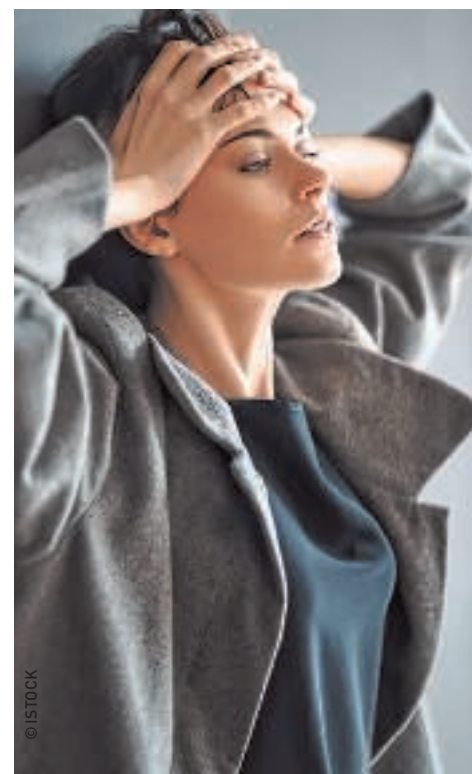
9. Bedwing je perfectionisme. Laat 'mevrouw of mijnheer Té Perfect' thuis. Probeer **uitstekend werk** na te streven, **geen perfect werk**. Focus op wat **realistisch** is in plaats van wat ideaal is.
10. Werk en leef aandachtiger, meer **gefocus**. Zorg dat je niet de hele tijd tussen twee dingen moet schakelen. Dat helpt om je taken af te werken en je doelen snel te halen.
11. Stop met vergelijken, het gaat er niet om wie het meeste of het ideale heeft. Leef volgens je eigen regels en **prioriteiten**.
12. **Adem** tussen elke nieuwe taak enkele keren **diep in en uit**.
13. Laad geregeld je batterijen op. Neem ook tijd voor **jezelf**.
14. Probeer elke dag vijf minuten **helemaal niets** te doen.
15. **Lach** wat vaker.
16. Vertraag je pas en stap dus - letterlijk - wat **trager** door het leven: ben je vanbuiten rustig, dan ben je dat vanbinnen ook.
17. Denk even niet vooruit, maar **geniet** van het nu. Maak je geen zorgen over wat nog komen gaat.
18. Vier je successen, je prestaties - ook de kleine stappen die je hebt gezet. Je successen erkennen en jezelf **belonen** geeft je dat extra duwtje om gezwind én happy door te gaan. ■

**EXTRA TIP**

**Schrijf je hoofd leeg**

Maak je hoofd leeg en noteer systematisch al je to do's, taken, ideeën op één vaste plaats, bijvoorbeeld in een notitieboekje dat je overal kunt meenemen. Voortaan vergeet je niets meer, kun je het overzicht bewaren én krijg je veel meer innerlijke rust.

## Waarom je altijd moe bent (+ tips voor meer energie)



Voel je je altijd moe? Misschien ligt het aan je drukke leven, of aan gewoontes die energie vreten zonder dat je het beseft. En soms is de reden waarom je zo moe bent heel verrassend.

**1. JE BENT GESTOPT MET SPORTEN**

Je sport niet meer omdat je gewoon te moe bent. Maar net **door niet te sporten, werk je vermoeidheid in de hand**. Studies wijzen uit dat wie drie keer per week 20 minuten aan sport doet, zich minder vermoeid voelt en meer energie heeft.

**2. JE DRINKT NIET GENOEG WATER**

Zelfs een **lichte dehydratatie kan een gevoel van vermoeidheid** veroorzaken. Dehydratatie zorgt ervoor dat je bloed dikker wordt, waardoor het hart harder moet werken. Hierdoor bereiken zuurstof en voedingsstoffen minder vlug je spieren en organen, en voel je je moe.

**3. JE HEBT LAST VAN IJZERTEKORT**

Gebrek aan ijzer in het lichaam kan ook een reden

zijn waarom je je zwak, moe en geïrriteerd voelt. **Eet meer groene groenten** en noten en verhoog ook je inname van vitamine C (deze zal de opname van ijzer in je lichaam bevorderen).

**4. JE BENT EEN PERFECTIONIST**

Omdat je alles perfect wil, zal je harder en langer werken dan nodig is. **Hou op met onrealistische en/of moeilijk haalbare doelen te stellen**. Moet je een project afwerken, doe dat dan in een vooraf bepaalde (realistische) tijd. Langer werken aan iets wat eigenlijk al afgewerkt is, zorgt voor meer stress, niet voor perfectie.

**5. JE EET TE VEEL JUNKFOOD**

Voedsel met veel vet, enkelvoudige koolhydraten en suiker zorgen voor een **korte energieboost meteen gevolgd door een dip**. Probeer de suikerpieken in je bloed te vermijden en zeg nee tegen snoep en gebak. Kies voor voeding met trage suikers: volkorenbrood, peulvruchten, groenten...

**6. JE BLIJFT MAAR DOORWERKEN**

Drukke periodes, oké, maar altijd blijven doorwerken is echt geen goed idee, tenzij je een burn-out wil. **Gun je hoofd wat rust**, neem voldoende vrijaf en denk ook eens niét aan het werk. Je zal merken dan je zelfs na één dag vrijaf beter presteert en minder fouten maakt. ■ (NT)

### Jouw virtuele trainer



De activitytrackers van Fitbit zijn niet alleen een leuke hulp om te weten hoeveel je nu echt per dag beweegt of hoe zwaar die sportessie was. Ze helpen je op een leuke manier in actie te komen. **Fitbit Adventures** bijvoorbeeld is een nieuwe reeks gepersonaliseerde fysieke uitdagingen die je inspireren om meer te bewegen en je conditie doelgericht te verbeteren. Elke stap die je zet, voert je virtueel langs legendarische bezienswaardigheden en trekkingroutes in het Amerikaanse Yosemite National Park of laat je deelnemen aan de TCS New York City Marathon. Beschikbaar via de Fitbit app. ■

[www.fitbit.com](http://www.fitbit.com)

Vermoeidheid kan verrassende oorzaken hebben.