



deze week
gezond

21 HANDIGE TIPS
GUN JEZELF WAT ADEM RUIMTE

Zuurstof voor jou en je agenda

Snakt jouw agenda ook naar ruimte en zuurstof? En zijn jouw dagen zo overladen van stress? Dan is het tijd voor een andere aanpak. Met deze adviezen haal je je agenda uit de reanimatiekamer en geef je jezelf meer ademruimte, minder drukte en meer rust in je hoofd.



Sara Van Wesenbeeck

Sara Van Wesenbeeck is life & business coach, professional organizer, mediator en auteur van 'Het handboek voor de spitsuurvrouw', 'Het slimme budgetboek', 'Het slimme organizing boek' en 'Rust in je huis en je hoofd'. Met haar bedrijf Barking Dogs coacht ze je naar een gezond, gelukkig en succesvol leven.

www.barkingdogs.be

De grote keien eerst

Leg de 'grote keien' eerst in je agenda. Dat zijn de dingen die je energie geven, zoals vakantie of tijd voor jezelf en je gezin. Daar bouw je dan de 'kleine keien', alle andere afspraken en to do's, omheen. Ga je andersom te werk, dan ligt je agenda vol met kleine keien en zul je nooit tijd vinden om je batterijen op te laden.

1. Werk met **één agenda** voor je werk- en privéafspraken, dan ben je het meest efficiënt, bewaar je het overzicht en vermijd je overlappings.
2. Noteer afspraken en to do's altijd **meteen in je agenda** en vermeld er ook alle nodige informatie bij. Stel het invullen van je agenda niet uit.
3. Noteer voor een **langere periode** alle terugkerende afspraken: feestdagen, vaste wekelijkse vergaderingen, activiteiten van de kinderen, routinetaken, vakantie... Die zul je dan zeker niet over het hoofd zien.
4. Noteer niet alleen afspraken met anderen, maar ook die met **jezelf**. Onthoud dat een afspraak met jezelf even belangrijk is als een afspraak met een klant, een collega of je baas.
5. Wees **kritisch** voor wat er in je agenda komt. Zeg niet te snel ja op een verzoek en denk twee keer na voor je een afspraak noteert.
6. Plan je taken en werkzaamheden **niet al te strak in**.
7. Plan **niet meer dan zes** (bij voorkeur zelfs minder) van de acht uur vol.
8. Houd elke dag **een half uur vrij** om onverwachte taken te verwerken of achterstand in te halen.
9. Houd rekening met **reistijd**, noteer die bijvoorbeeld als begintijd van je afspraak.
10. Plan minstens **een kwartier tussen vergade-**

ringen of afspraken. Geef je brein de kans om te archiveren en zich klaar te maken voor een volgende opdracht.

11. Plan **één vergadervrije dag** in de week.
12. Houd elke week **twee dagdelen** vrij die je zelf kunt invullen. Geen nood: je zult heus niet zitten duimendraaien, want er is werk genoeg.
13. Plan **één keer per week een moment voor vervelende klussen** – ook die moeten gedaan worden. Plan het bijvoorbeeld op vrijdagmiddag. Je kunt dan opgelucht aan het weekend beginnen.

14. Focus minstens **één keer per dag** en reserveer daarvoor een tijdblok waarin je aan één stuk kunt doorwerken. Schakel op die momenten ook je **smartphone uit**.

15. Afspraak **verplaatsen**? Plan die meteen opnieuw in. Anders vergeet je afspraken of gaan ze verloren.

16. Heb je een **papiere agenda**? Vul die dan met potlood in. Je afspraken kun je zo makkelijk weggenomen en verplaatsen, zonder een rommeltje van je agenda te maken.

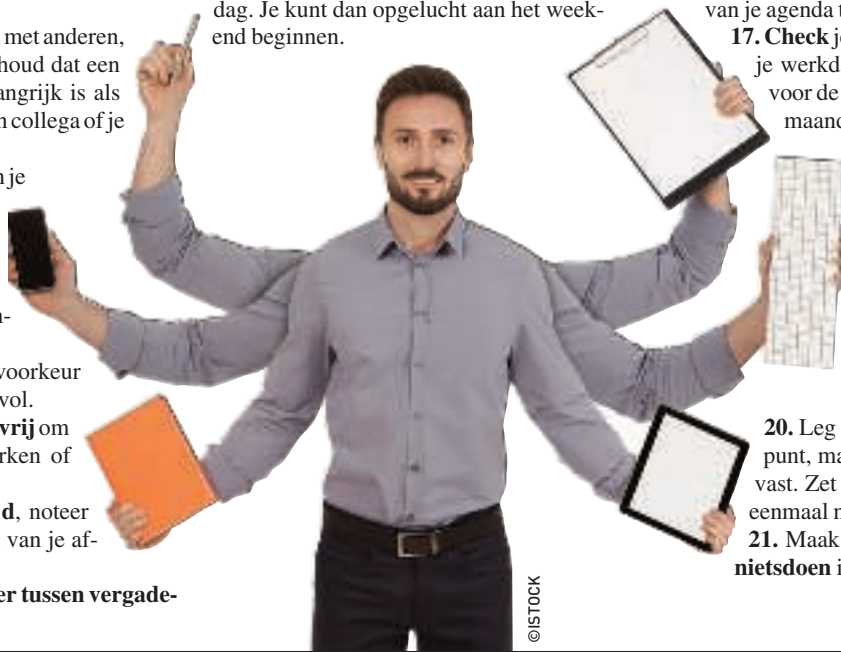
17. **Check je agenda geregeld**: op het eind van je werkdag voor de volgende dag, vrijdag voor de week erop, zondag eventueel voor maandag.

18. Doe aan **energiemanagement** in plaats van timemanagement. Plan belangrijke taken op momenten wanneer je energiepeil het hoogst is.

19. Probeer zo te plannen dat je een hele dag of enkele dagen per week in **dezelfde context** kunt werken – switchen tussen projecten en cliënten is niet productief.

20. Leg in je agenda niet alleen een beginpunt, maar ook een **eindtijd** voor je taken vast. Zet op alles een deadline – je kunt nu eenmaal niet eeuwig doorgaan.

21. Maak ruimte in je agenda voor pauzes: **nietsdoen** is ook nuttig en een must! ■



©ISTOCK



©ISTOCK

Trouwen met een intellectueel uitdagende vrouw is goed voor je gezondheid.

Bewezen: mannen die trouwen met een **slimme vrouw**, leven langer

Heren, geef het maar toe: als je je ultieme droomvrouw zou moeten beschrijven dan staat 'een goed stel hersenen' beslist niet bovenaan het lijstje. En toch loont het om eerder naar het innerlijk dan het uiterlijk te kijken. Onderzoek wees namelijk uit dat een slimme vrouw aan je zijde je kansen op een lang en gelukkig leven aanzienlijk vergroot.

getrouwd waren. De onderzoekers stelden vast dat mannen die kiezen voor slimme vrouwen een langer en gelukkiger leven hebben, en dat ze minder kans hebben op de ziekte van Alzheimer en dementie.

INTELLECTUEEL UITDAGEND

Eerder onderzoek toonde al aan dat het oplossen van kruiswoordraadsels en andere spelletjes die de hersenen stimuleren goed zijn om dementie af te weren, dus ergens is het wel logisch dat een 'intellectueel uitdagende' vrouw hetzelfde effect heeft. Het onderzoek bracht echter nog een ander opvallend feit aan het licht: uit de hersenscans van mannen met een slimme vrouw aan hun zijde, bleek dat in een aantal gevallen hun brein wel tekenen vertoonde van dementie, maar dat deze mannen geen last hadden van de symptomen van deze ziekte, integendeel.

Professor Lawrence Whalley van de universiteit van Aberdeen verwoordde het als volgt: "Het enige wat we jongens moeten vertellen als ze lang en gelukkig willen leven, is dat ze moeten trouwen met een intelligente vrouw." Bij deze hoor je het eens van een professor. ■ (nt)

Het onderzoek, dat uitgevoerd werd door de Universiteit van Aberdeen, bestudeerde de gezondheid van identieke tweelingen in relatie tot de intelligentie van de vrouwen waarmee ze