Waar geef jij je tijd aan uit?

Als je structureel het gevoel hebt dat je tijd tekort komt, dan kan het helpen om kritisch te gaan kijken naar jouw week.

Houdt eens een week bij waar jij jouw kostbare tijd aan besteedt. Het kan je een hoop inzichten opleveren.

In dit document tref je een lijst aan per weekdag. Noteer alles wat je doet: van het doen van de was, spelen met je hond of kinderen, eten, koken, slapen, tot aan uit het raam staren en scrollen op jouw mobiele telefoon. Noteer erachter hoeveel tijd je daarmee bezig bent geweest.

Na een week beantwoord je de vraag op de laatste pagina van dit document. Ik ben heel benieuwd naar jouw inzicht(en).

Succes!

© Marleen Brengt Structuur – professional organizer en structuurcoach – www.marleenbrengtstructuur.nl

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt worden in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch mechanisch of door fotokopieën, opname, of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

Maandag - Activiteit	Tijd

Dinsdag - Activiteit	Tijd

Woensdag - Activiteit	Tijd

Donderdag - Activiteit	Tijd

Vrijdag - Activiteit	Tijd

Zaterdag - Activiteit	Tijd

Zondag - Activiteit	Tijd

Kijk eens goed naar jouw weekindeling. Welk gevoel roept dit in jou op? Welk inzicht(en) krijg je?

Ik vind het superinteressant als je jouw inzicht(en) met me deelt.
Je mag me altijd mailen op info@marleenbrengtstructuur.nl. Misschien is alleen delen al fijn en misschien heb je ook wel vragen waar je mee kan helpen.

Je kan ook mee doen met mijn online training 'Zo maak je een realistische planning'.
Ik heb een training ontworpen waarbij je aan de slag gaat met jouw weekoverzicht, met als doel meer rust in je week zodat je tijd overhoudt voor de dingen die jij het allerliefst doet. Je gaat onder andere met het volgende aan de slag:

- ✓ Welke taken of verplichtingen zou je praktischer kunnen aanpakken, delegeren of kan je beter mee stoppen?
- ✓ Hoe kan je al je to do's, wensen en dromen overzichtelijk op een rij krijgen, daarin prioriteren én op een handige manier plannen in de week, zodat je daar ook aan toe komt?
- ✓ Hoe zorg je voor voldoende ruimte in je agenda, zodat je makkelijker kunt schuiven bij onvoorziene situaties?

Meer informatie vind je op www.marleenbrengtstructuur.nl/training