

TIPS!

Kom in balans

Word je 's avonds en in het weekend vaak geplaagd door gedachten over je werk? Of merk je dat je thuis vaak gestresst en gehaast bent, je druk maakt over alles dat nog 'moet'? Dan ben je niet de enige. Voor veel mensen is het lastig om de balans tussen werk en privé te vinden. Met deze tips helpen we je op weg!

Doe minder. Doe alleen dingen die echt bijdragen aan je levensgeluk. [Doe de rest niet.](#) Geen 'verplichtingen' meer waar je tegenop ziet, geen vriendschappen meer die je niets opleveren, etc. Vul je dagen zoveel mogelijk met dingen die je energie geven en waar je blij van wordt.

Werk aan je perfectionisme. Je kind hoeft niet de meest fantastische traktatie uit te delen op school. Je hoeft niet altijd de beste te zijn op kantoor. En je hoeft niet aanwezig te zijn bij elke sociale verplichting. Leg de lat iets lager, en er zal een blok van je schouders vallen.

Maak je leven makkelijker. Zoek naar manieren om tijd te besparen. Kook bijvoorbeeld in dubbele porties, schrap onnodige stappen uit je werkproces, automatiseer taken, schakel hulp in, etc.

Ga op tijd naar bed. Hoe verleidelijk het ook is om nog even Netflix te kijken, iets op de Ipad te doen, of iets af te maken waar je mee bezig was.. zorg dat je op tijd stopt en naar bed gaat. Voldoende slaap is nodig om de volgende dag met frisse moed en voldoende energie aan de dag te beginnen. Rond de dag ook eens ontspannen af door bijvoorbeeld een gezellig spelletje te doen met je partner, een warme douche te nemen, of ontspanningsoefeningen te doen met de [Yoga Studio app](#).

En... maak een **dag, week of maandschema**, wat het best bij jou past. Plannen lijkt veel tijd te kosten, maar levert uiteindelijk juist tijd op. Je vergeet minder en overziet beter wat je nog moet doen met een goede [familieplanner](#) (voor het hele gezin!).

Kijk ook eens op: www.snelbeterinjevel.nl