

# Inspiratie

VOOR ELK MOMENT

**Psyche:** efficiënter met tijd omgaan - pag. 37 / **Eropuit:** de leukste uitjes, mét hond - pag. 41  
/ **Mode:** elke dag bloesjesdag - pag. 42 / **Culinair:** 4x avocado op je brood - pag. 43

## MINDER DOEN, MEER VOOR ELKAAR KRIJGEN

Verlies jij ook weleens  
(te) veel tijd aan nutteloze  
dingen? Hoeft niet, je kunt er  
eenvoudig iets aan doen.

LEES VERDER →

## ZEG VAKER NEE

Lastig, en dan willen we ons ook nog vaak verontschuldigen als we ergens nee op zeggen. Niet nodig, vindt Carina. **"Je hoeft geen sorry te zeggen, maar je kunt wel uitleggen dat je bijvoorbeeld niet te druk wilt zijn in het weekend.** Meestal hebben anderen daar begrip voor. Realiseer je ook dat als je ergens nee tegen zegt, je automatisch tijd krijgt voor andere dingen."

### Focus

Vijftig procent van de mensen kan verleidingen niet weerstaan, blijkt uit onderzoek van de universiteit van Keulen. **We zijn snel afgeleid door mails en appjes, maar ook doordat we piekeren over dingen die we nog moeten doen.** Focus daarom op één ding, zegt loopbaan- en levenscoach Carina Sampers. "Zet je telefoon uit, want bij ieder piepje is het moeilijker jezelf te concentreren. Zonder die afleiding ben je met minder dingen tegelijk bezig en krijg je vanzelf meer voor elkaar."

### Weg met die rommel

Rommel leidt af, dus ruim rondslingerende sokken, boeken, speelgoed of paperassen op. **Een opgeruimd huis zorgt ervoor dat je ontspannen bent,** en niet onbelangrijk: weer ruimte krijgt voor creatieve plannen.

**TIJD VOOR JEZELF NEMEN KLINT MISSCHIEN VREEMD ALS JE DRUK BENT, MAAR IS WEL BELANGRIJK**

### Me-time

Tijd voor jezelf nemen klinkt misschien vreemd als je druk bent, maar is belangrijk om op te kunnen laden. Carina: **"Anders ben je halverwege de dag 'leeg' en heb je weinig energie voor andere dingen.** Dus lees dat tijdschrift, kijk een serie of ga wandelen, al is het maar tien minuten. Dan kun je daarna dat (mindere) klusje afronden, vaak nog sneller ook."

### Doe waar je blij van wordt

**Maak een lijst met dingen die energie geven en kosten.** Natuurlijk is dat soms niet genoeg, legt Carina uit. "Als je echt niet meer gelukkig bent in je werk of relatie, moet je misschien een ingrijpendere beslissing nemen. Maar een lijstje is een goede eerste stap. Als je namelijk weet waar je blij van wordt en daarnaar gaat leven, krijg je zoveel meer voor elkaar."