

**M2**



# **Time management & me-time**

MIND BODY POWER plan

# 01

MBP plan | module 2



# Inhoud

What?

Why?

Praktische tips

Het belang van me-time

Praktische opdrachten

# **Wat is time management?**

**= ZO GOED EN EFFECTIEF MOGELIJK MET  
JE TIJD OMGAAN**

**+ ALLES WAT DAARBIJ KOMT KIJKEN OP  
VLAK VAN PLANNING, GEWOONTES ENZ.**

**02**

# Herkenbaar?

'Ik had gepland om elke middag een wandeling te maken, maar we zijn nu 3 weken later en ik ben nog geen enkele keer gaan wandelen. Het komt er gewoon niet van.'

'Telkens als ik wil beginnen sporten en een leuke workout opzoek online, geraak ik afgeleid door sociale media.'

"Ik maak telkens een planning en to-dolijst voor mezelf op, maar kan me er niet aan houden.'

# Waarom is time management belangrijk?

- Minder stress, meer rust in je hoofd
- je behaalt sneller en efficiënter je doelen
- meer vrije tijd
- meer zelfvertrouwen



## 7 praktische tips

Voor het ontwikkelen van goed time management.

# 1. Bepaal je doel

- Je persoonlijke doel
- Leefprincipes en afspraken die je daarvoor met jezelf wil maken.



## 2. Plan tijd in om te plannen

- een moment waarbij je stilstaat bij wat je al bereikt hebt en wat je volgende doelen zijn
- vast tijdstip om daaraan te werken

### Opdracht 1

Kies 1 vast moment per maand (1u) en 1 vast moment per week (30 min) wanneer je aan je doelen gaat werken.



## 3. Focusmomenten

- wat ga je inplannen?
- met doel van die maand of week in je hoofd ga je momenten in plannen zoals bewegen, koken, slapen, me-time, meditatie enz.

### Opdracht 2

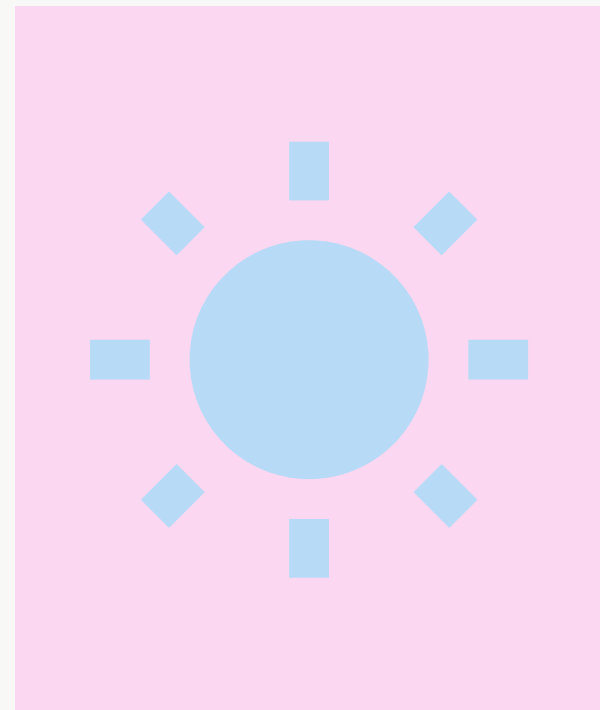
Plan je workouts van je beweegplan in voor deze week. Voeg dit toe aan de wekelijkse planning (kleine stapjes) die je in de vorige module opstelde. Verbeter deze indien nodig.

## 4. Beperk instroom van info

- we worden continu blootgesteld aan nieuwe informatie
- we hebben bijna allemaal continu last van FOMO (fear of missing out)
- het is echt oké om niet instant op alles te reageren

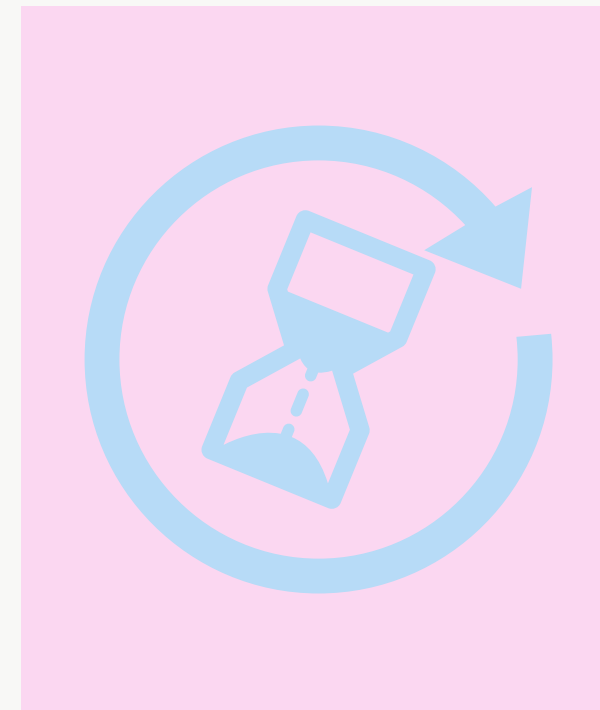


# in 3 stappen



## STAP 1

Eerste uur van de dag jezelf niet blootstellen aan nieuwe info.



## STAP 2

Kies een specifiek tijdslot hou jezelf hieraan.



## STAP 3

Laatste uur van de dag jezelf niet blootstellen aan nieuwe info

## 5. Doe aan singletasken

- in plaats van multitasken (waarbij je met 100 dingen tegelijk bezig bent, verhoogt adrenaline, fuzzy denken, geen ene taak krijgt volledige aandacht)
- wat heeft op die moment de prioriteit?

## 6. Leer 'nee' zeggen

- waarom zou je 'ja' zeggen? Om anderen te pleasen of niet te kwetsen?
- wat zijn de voordelen van 'nee' zeggen?
- Tune in met jezelf en je gevoel
- Oefen!

# 7. Beseef het belang van kleine stapjes

- laat perfectie los!



**"Me-time is geen luxe  
maar een noodzaak."**

# 7 krachtige redenen waarom selfcare niet egoïstisch is

En dus belangrijk is.





## 1. HET IS NIET DUURZAAM OM NOOIT TE VERTRAGEN

- wie af en toe niet even vertraagt, is op de duur uitgeput
- you can't pour from an empty cup

## 2. BOOST JE FYSIEKE GEZONDHEID

- selfcare is ook voor jezelf zorgen in de vorm van fysieke beweging, slaap of herstel
- Sporten, wat langer slapen of stretchen, is ook voor jezelf zorgen

## 3. JE BEKIJKT HET LEVEN POSITIEVER

- al die kleine momenten (5 min wandelen, even mediteren enz) boosten je mood en welzijn, waardoor je positiever door het leven gaat

#### **4. VERLAAGT JE STRESSLEVELS**

- stress kan schadelijk zijn voor elk aspect van je leven
- je voelt je minder angstig en paniekerig

#### **5. JE KAN BETER VOOR ANDEREN ZORGEN**

- pas als je eerst denkt aan je eigen noden, kan je achteraf anderen bijstaan
- denk maar eens aan hoeveel beter je iemand gaat kunnen helpen als je zelf uitgerust, energiek en fit bent
- je relaties verbeteren als je goed in je vel zit

#### **6. HET VERBETERT JE PRODUCTIVITEIT**

- regelmatig een break nemen, geef je geest de kans tot rust te komen en te resetten



## 7. JE ONTWIKKELT MEER ZELFLIEFDE

- dagelijkse momentjes van selfcare kunnen telkens dienen als reminder dat je het verdient om voor jezelf te zorgen

### Opdracht 3

Maak een lijstje van de dingen die jou gelukkig maken. Laat verwachtingen rond selfcare los. Wat doe JIJ graag?

# Opdracht 4

Schrijf op (en denk hierbij dat alles mogelijk is):

- hoe ziet jouw ideale dag eruit?
- hoe ziet jouw ideale week eruit?
- vergelijk dit met hoe je dagen en weken er nu uitzien



# Thank you!

**PROBEER ZO GOED MOGELIJK JE  
OPDRACHTJES TE MAKEN. DEZE  
ACTIEF MEEDOEN HEEFT EEN ENORME  
MEERWAARDE!**

