

WWW.DENATUURWERKT.NL

BOOST JE WERKDAG

KRIJG MEER GEDAAN OP JE DAG MET
MINDER STRESS



HÉ JIJ

Jij geeft alles tijdens je werkdag en je bent niet te stoppen. Je kunt uren achter je scherm zitten om het beste resultaat te behalen. Wat een drive!

En toch ervaar je niet de voldoening en resultaten die je zou willen. En bovendien moeten je vrienden en familie het doen met het laatste restje van jou dat er nog over is aan het einde van de dag.

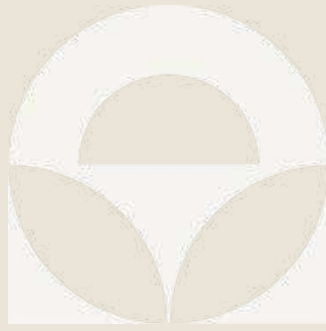
Heel herkenbaar. Weet dat dit ook anders kan: Ik deel graag mijn persoonlijke ervaringen. Hoe enkele eenvoudige maar krachtige gewoontes mijn werkdag en bedrijf hebben veranderd. Het simpele recept: Meer focus. Meer rust. Meer natuur.

Ontdek hoe kleine aanpassingen in je dag een groot verschil kunnen maken. Als het doorbreken van gewoontes niet meteen lukt, geef niet op. Oefening baart kunst. Experimenteer ermee. Kijk wat voor jou werkt.

Ik wens je veel energie, voldoening en ontspanning.

Liefs, Irene





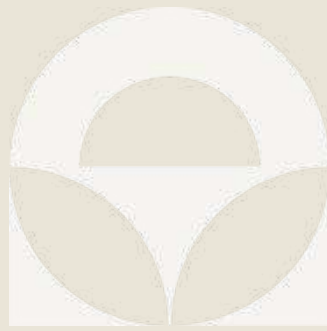
PRODUCTIEVER

MET MINDER SCHERMTIJD

Herken je dat, dat je te lang achter de computer zit op een dag? Probeer die tijd te halveren door naar een ontspannende plek te gaan, zoals het bos of het park. Plof neer op een comfortabel bankje in het zonnetje buiten je kantoor en focus je op je taak.

Gun jezelf een korte pauze en laat de inspiratie vanzelf opborrelen. Maak snelle notities op papier of stuur jezelf een WhatsApp-bericht met kernwoorden. Wanneer je weer achter je computer kruipt, heb je slechts de helft van de tijd (of zelfs minder) nodig om het verder uit te werken.





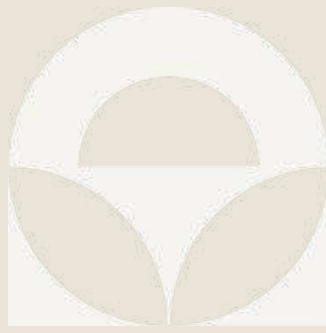
WAARDEVOLLER

ALS JE EERDER STOPT

Ben jij zo'n perfectionist? Dan is het extra belangrijk om goed naar jezelf te luisteren. Dat innerlijke stemmetje dat zegt dat je nog even moet doorgaan. Nog meer puntjes op de i, of dat laatste beetje perfectioneren. Weet wanneer je moet stoppen.

Als iets bijna klaar is, als je moe bent en geen inspiratie meer hebt, is het tijd. Want als de energie en inspiratie op zijn, kost alles dubbel zoveel tijd, zo niet langer. Neem liever een pauze of laat het tot morgenochtend liggen. Je zult merken dat je het dan veel sneller afrondt en tot een beter en waardevoller eindresultaat komt.





VOLDOENING

DOOR GEFOCUST WERKEN

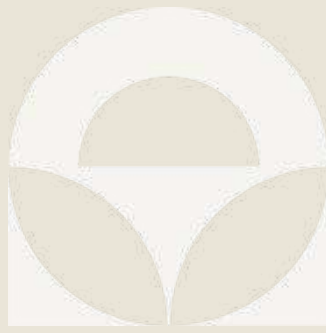
Boost je productiviteit met gericht werken zonder afleiding. Het geeft je meer voldoening dan het afvinken van dagelijkse taken of het doorploegen van de bulk aan e-mails.

Bereid jezelf en je werkplek voor om ongestoord te kunnen werken.

Zet alles uit, leg je telefoon buiten handbereik, zorg voor wat te drinken, bezoek het toilet en maak je werkplek netjes. Mijn tip is om je dag te starten met 45 minuten tot 1,5 uur intensieve focus op iets waar je echt enthousiast over bent. Dit geeft je energie en een gevoel van voldoening voor de rest van de dag.

Wil je meer weten dan kan ik je het boek "Deep Work" van Cal Newport aanbevelen.





ENERGIEKER

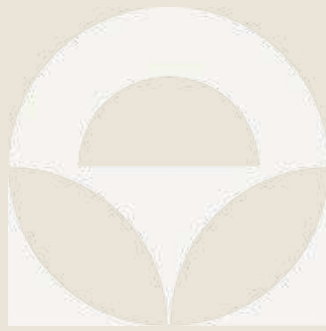
MET EEN HELDER HOOFD

Een lunchwandeling met collega's? Prima voor de beweging, maar voor helderheid in je hoofd en om echt op te laden, ga je solo of samen in stilte.

Zoek een natuurlijke plek in de buurt, zoals het stadspark, je tuin of een nabijgelegen bos. Loop op je gemak met een rustige pas. Je hoeft nergens naartoe. Voor heel even heb je geen doel.

Stop dan, adem diep in en voel je voeten op de grond. Neem de tijd om bewust verbinding te maken met je lichaam. Ga dan een voor al je zintuigen langs. Sluit je ogen, luister naar geluiden, ruik, proef de lucht en voel de wind op je huid. Wanneer je je ogen weer opent, bekijk de wereld om je heen met een open blik.





ONTSPANNING

MET EEN MINI-NATUUR BELEVING

Wist je dat gewoon kijken naar de natuur al genoeg is om stress te verminderen en je gezondheid te boosten?

In de jaren 80 deed Roger Ulrich onderzoek in een ziekenhuis. Die in een kamer lagen met een raam dat uitkeek over bomen, met patiënten in een identieke kamer, maar met een raam dat uitkeek op een bakstenen muur. Raad eens? Boomkijkers herstelden sneller én hadden minder pijn.

Zit je in de stad zonder groen uitzicht? Zet gewoon een natuurfilmpje aan. Slechts 40 seconden kunnen je stressniveau al verlagen.

Probeer het zelf. Natuur werkt echt!





FLOW

LUISTER NAAR JE RITME

Een belangrijke les die ik heb geleerd, is om mijn natuurlijke ritme te volgen. Iedereen heeft momenten op de dag, in de week en zelfs in het jaar waarop de creatieve energie het sterkst is.

Ik verwacht niet dat de kersenboompjes in mijn voortuin altijd in bloei staan. Dat kunnen we dus ook niet van onszelf verwachten. Nietsdoen is ook iets doen; het is nodig om daarna weer tot volle bloei te kunnen komen.

Ontdek wanneer jouw energie het hoogst is en plan je belangrijkste taken rond die momenten. Volg de stroom van je eigen ritme en je zult verbaasd staan over wat je kunt bereiken zonder je uitgeput te voelen.





BONUS BOOST

Gooi af en toe even de benen los en dans een paar minuten op je favoriete nummer. Laat je helemaal meeslepen door de muziek. De beweging en het plezier zullen wonderen doen voor je overvolle hoofd.

Een nummer dat ik altijd geweldig vind en dat me veel vreugde brengt is

"No Man No Cry_(Jimmy Sax version)" van Oliver Koletzki



FOREVER IS COMPOSED OF NOWS

--EMILY DICKINSON

En, wat vond je van de adviezen? Welke werkten goed voor jou?

Laat me weten wat je van de tips vindt en deel gerust jouw waardevolle aanvullingen. Ik hoor graag van je.

Let's connect!

irene@denatuurwerkt.nl
denatuurwerkt.nl





DE NATUUR WERKT

Deze uitgave werd gerealiseerd door
Irene Smit van De natuur werkt.

Niets uit deze uitgave mag door
middel van elektronische of
andere middelen of welke wijze
dan ook, worden verveelvoudigd
en/of openbaar worden gemaakt,
zonder voorafgaande schriftelijke
toestemming van de maker.

Copyright ©2024 De natuur werkt