

Personeel

Boost je carrière met een ander ochtendritueel

Basti Baroncini
P&Oactueel

Slechte ochtendrituelen leiden dikwijls tot improductieve dagen. Breng meer focus aan en geef je carrière een boost.

Hoe vaak gaan we niet naar kantoor, waar we de dag maar beginnen met het wegwerken van wat e-mails. Waarna we vervolgens geleefd worden door de agenda, die we braaf afwerken? Ik zet het misschien wat zwaar aan, maar zelfs de meest enthousiaste mensen doen dingen op de automatische piloot. En dat kan anders.

Herijken

Omdat een goed begin het halve werk is, is het de moeite waard om eens te kijken naar het ochtendritueel. In [deze blog](#) worden de 3 R's aanbevolen: Review, Recalibrate and Reclaim. Ofwel: Herkennen, Herijken en Het anders doen.

Herkennen: hoe begint u uw ochtend; wat werkt wél en wat werkt niet goed?

Herijken: vervang de gewoontes die niet werken door gewoontes die wél inspireren.

Het anders doen: neem de juiste stappen om meer in uw kracht te komen staan.

Tip 1: geef uzelf meer tijd

Niets is zo vervelend als de hele dag achter dingen aanlopen. Tijd is het kostbaarste wat we hebben, vaak juist omdat het zo schaars is. Natuurlijk kunnen we geen tijd bij maken, maar dan nog kunnen we er (met time management) wel beter mee omgaan.

Geef jezelf 10 tot 15 minuten extra in de ochtend, zodat je in staat bent om de dag rustig en met de juiste (zelfgekozen) focus te beginnen.

Tip 2: kijk naar uw agenda

Het schijnt dat 75 procent van de mensen binnen vijf minuten na het wakker worden op de telefoon kijkt: e-mails, Facebook, whatsapp, et cetera. En als we niet oppassen, gaat die stroom de hele dag

P&Oactueel Basti Baroncini

door. We zijn daarmee soms geneigd om achter de dingen aan te rennen, om (als het ware) geleefd te worden door alle mensen die gedurende de dag iets van ons willen.

De tip: kijk voordat je de dag begint even in uw agenda, en kijk wat er aan afspraken staat. Dat zorgt ervoor dat je minder achter de dingen aan loopt.

Tip 3: begin de dag met inspiratie

Begin je de dag liever met een blik op het wereldnieuws, of met een shot inspiratie? Dit zijn bijvoorbeeld [tien bijzonder motiverende TED-talks](#), maar op de website van TED zijn er inmiddels duizenden te vinden. Over [het geheim van beter werk](#) bijvoorbeeld, over [de kracht van introverte mensen](#), of over [hoe we moeten praten zodat andere mensen graag naar ons luisteren](#).

Tip 4: slik die kikker

Bij Timemanagement.nl hebben ze nog een goede tip: visualiseer 's morgens wat je aan het einde van de dag gedaan wilt hebben, en doe de moeilijkste taak direct aan het begin. Zo loop je niet het risico dat je er de hele dag tegenaan loopt te hikken, en tegen vier uur besluit om het maar uit te stellen tot morgen. In plaats daarvan loop je de hele dag rond met een tevreden gevoel omdat je die dag iets belangrijks hebt gedaan.

Bronnen: [INC](#) / [Atrium](#)

Reed Business Bulletins

Radarweg 29
1043 NX Amsterdam

Telefoon: 020 515 9619
E-mail: bulletins@reedbusiness.nl