

## Time management



Het gevoel zo veel te doen te hebben en de takenlijstjes niet afgevinkt te krijgen, kan behoorlijk wat stress opleveren. Dat wordt versterkt door het idee niet toe te komen aan activiteiten die je leuk vindt.

Er zijn diverse methodieken om orde in de chaos van verplichtingen te scheppen, b.v.:

- ◆ Een indeling van taken in wel/niet urgent/belangrijk
- ◆ De eierdoostheorie van Jelle Hermus waarbij je je focus per dag op hooguit drie doelen richt - die je dan ook bereikt  
[http://www.sochicken.nl/jezelf/bereik\\_je\\_doelen\\_met\\_de\\_eierdoostheorie.html](http://www.sochicken.nl/jezelf/bereik_je_doelen_met_de_eierdoostheorie.html)
- ◆ Getting things done van David Allen waarbij je wekelijks alle binnenkomende zaken systematiseert op wegwerken of actie op ondernemen

Dit zijn hulpmiddelen om je leven georganiseerd te krijgen. Minstens zo belangrijk is het inzicht te krijgen in de patronen die jij hanteert om met taken, verplichtingen en verlangens om te gaan.