JOUW IDEALE WEEK

STAP 1 - NAAR MEER RUST IN JE GEZINSLEVEN

Capaciteit

WWW.KEUKENREVOLUTIE.BE

keukenrevolutie

Eten: gezond. lekker. makkelijk.

	ZATERDAG	ZONDAG	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
1							
2							
3							
4							
5							
TIJD							

keukenrevolutie
Eten: gezond, lekker, makkelijk.

Hoe werkt dit?

Stap 1:

Bepaal op welke dag van de week, jij tijd zal vrijmaken (+/- 30 min) om je ideale week voor te bereiden. Schrijf deze dag in de laatste kolom. Je ideale week begint op de dag na je voorbereiding. Kies voor een moment, waarop je 30 minuten ongestoord kan werken en hou rekening met je energie peil (doe dit niet als je totaal uitgeput bent, maar wel als je een fris hoofd hebt)

Stap 2:

Kleur of doorstreep ALLE tijd waarop je onbeschikbaar bent voor (huishoudelijke) taken. Voorbeelden: je werkt van 9 uur tot 5 op maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag. Al die tijd kan je doorstrepen. Bovendien ben je telkens 30 minuten onderweg - doorstrepen. Op woensdag voer je de kinderen naar school en ben je weg van 14 tot 17 uur - doorstrepen. Op maandag en zaterdag sport je: doorstrepen. ... Alle zaken die op vaste tijdstippen doorgaan en die verplicht of vast zijn streep je door. Vergeet ook je 8 uur slaap en verplichte ontspanning niet!

Stap 3:

Tel per dag de uren op die overblijven om allerlei taken uit je actielijst voor deze week te doen en maak tot slot een totaal per week.

Stap 4:

Je hebt nu een idee over hoeveel of hoe weinig tijd je hebt om volgende week allerlei taken, waaronder bijvoorbeeld te koken, te doen. Bij het opstellen van je actielijst plan je niet meer tijd in dan je hier berekende.

Een voorbeeld

	ZATERDAG	ZONDAG	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG
6							
7			Ochtendritueel	Ochtendritueel	Ochtendritueel	Ochtendritueel	Ochtendritueel
8	Ochtendritueel	Ochtendritueel					
9	UITSTAP	KOOKSESSIE	WERK	WERK			Planning
10					WERK		
11							
12						WERK	
13							WERK
14							
15		UITSTAP					
16				WERK	WERK		
17							
18		RELAX					
19				WERK	WERK		FRIENDS
20	RELAX						
21			RELAX				
22							
23							
24							
1							
2							
3							
4							
5							
TIJD	0	2	4	3	3	4	4

TOTAAL GESCHATTE TIJD/CAPACITEIT DEZE WEEK: 20 UUR

TOTAAL GESCHATTE TIJD/CAPACITEIT DEZE WEEK:

keukenrevolutie
Eten: gezond. lekker. makkelijk.

Wat is het nut hiervan?

Reden 1:

Je krijgt een zicht op de tijd die jij hebt om taken te doen. Op deze manier wordt je je bewust van de kostbaarheid van je tijd. Waar er weinig van is, is veel waard. Zo ga je beter nadenken waarmee je die kostbare tijd wil opvullen.

Reden 2:

Je kiest je prioriteiten beter. Welke taken moeten absoluut deze week gebeuren en wat kan gerust nog wel even uitgesteld worden? Je hebt immers maar zoveel tijd deze week. Bovendien heb je misschien hier en daar nog wat onverziene zaken. Je kent dat wel: je mama die belt om bij te kletsen, je dochter die naar de kapper wil, je zoon die perse wil gaan zwemmen. Deze onvoorziene tijd is voor veel mensen een frustratie. Zelf weet ik ondertussen dat ik ongeveer 4 uur onvoorziene dingen heb per week. Die tijd trek ik gewoon af van mijn capaciteit - weg frustratie.

Reden 3:

Je kan je actielijst eindelijk ook eens afwerken. Hoera! Omdat je niet meer ellenlange lijsten maakt, slaag je er in om die prioriteiten echt af te werken. Zalig gewoon!

Reden4:

Je hebt overzicht en dat brengt rust. Bovendien kan je betere keuzes maken, wanneer er iemand je hulp nodig heeft. Je weet dan wat er niet gedaan zal zijn als je die persoon beslist te helpen.

Reden5:

Je zal zelf ook sneller om hulp vragen en die ook krijgen. Wanneer je huisgenoten zien hoe weinig tijd je hebt, dan zullen ze sneller geneigd zijn een handje toe te steken. Bovendien ga je zelf inzien dat je niet superman hoeft te zijn en dat je gerust wat taken kan uitbesteden.