

Maak je hoofd leeg: doe een *minddump!*

Maak je hoofd leeg: doe een MINDDUMP! Herken je dit gevoel? Je ziet uit naar je zomervakantie, je bent er hélemaal aan toe, maar je móet nog zoveel voordat het zover is. Je hoofd loopt over!

>> 1. Op je werk gapen al die klussen, die af moeten voordat je weg kunt, je vreselijk aan. En als je een gezin hebt, dan weet je dat de tijd voor de zomervakantie misschien wel de drukste tijd van het jaar is. Telkens herinner je je weer iets nieuws dat óók je broodnodige aandacht nodig heeft, **MAAR WAT MOET ER NU ECHT EERST?**

>> 2. We gaan je helpen een MINDDUMP te doen: je hoofd leegmaken en overzicht creëren. Pak een blokje post-its en zet alle dingen die in je hoofd spoken en aandacht vragen op een post-it, één item of taak per post-it. Schrijf je helemaal leeg, **DENK ER NIET BIJ NA**, zeker niet over de consequenties. Het enige wat telt is dat jouw hoofd helemaal leeg raakt en niet meer gebruikt hoeft te worden om te onthouden, maar ruimte krijgt om na te denken.

>> 3. Houd het blokje een paar dagen bij je en **BLIJF SCHRIJVEN**. Je zult merken dat je dan pas tot rust komt, je onderbewuste blijft je namelijk herinneren aan dingen, zolang het er niet van overtuigd is dat je niets zult vergeten.



>> 4. Je hebt nu een waslijst van te ondernemen acties, wensen, projecten, deadlines, regelzaken, etc. Neem nu een grote wand of tafel en plak de post-its weg in de tijd: helemaal links is hoogste **PRIORITEIT**, helemaal rechts is een wens maar heeft **GEEN ENKELE HAAST**. Maak eerst een grove indeling en probeer daarna te verfijnen, naar maand of week.



>> 5. Kijk nu **KRITISCH** naar je collage: schrijf op elke post-it een tijdsinschatting en check of je indeling reëel is, schuif tot je **TEVREDEN** bent. Als blijkt dat iets toch niet zo relevant is: durf te schrappen! Zet vervolgens alles in je **AGENDA**.

>> 6. Nu nog de **UITVOERING!** Dat vergt discipline. Maar je bent nu al zo ver: een leeg hoofd en alles ingepland. Waar je eerst zo tegenop zag, gaat nu **ZEKER LUKKEN!**



door Christa van Dieren en Erna Verheij

Erna Verheij en Christa van Dieren zijn in het dagelijks leven Professional Organizers. Een betrekkelijk nieuw beroep, maar wel een beroep met toekomst! Want wie heeft er nooit eens te maken met chaos in het hoofd, een woonomgeving die uitpuilt, of een overvol(le) agenda/bureau? Om jou te helpen meer rust en ruimte in huis en hoofd te krijgen, geven ze jou handige tips om telkens weer een nieuw onderdeel van je leven 'op orde' te krijgen. Wil je thuis of op het werk met hen aan de slag, kijk dan voor meer info op: www.Opgeruimd.org of www.OrganieQ.nl