

De 12 hulpmiddelen om je werk-privé balans te behouden/herstellen:

1. Prioriteiten stellen ([prioriteitenmatrix](#))
2. [Energiemanagement](#)
3. Ken je [bioritme](#) (ochtend, middag, avond)
4. [Assertiviteit](#) en grenzen stellen richting anderen
5. Liefdevolle en waardevolle relaties
6. Genieten van de mooie momenten
7. Plan niet alleen je werk maar blokkeer ook privé tijd in je [agenda](#)
8. Zoek mensen op die je energie geven
9. Schakel hulp in door te [delegeren](#) en uitbesteden
10. Plan alvast (bel)afspraak met vrienden
11. Start met Mindfulness of yoga
12. Minder perfectionisme

	Urgent	Niet urgent
Belangrijk	1. Kritische activiteiten	2. Belangrijke doelen
Niet belangrijk	3. Interrupties	4. Afleiding

In 3 simpele stappen een productieve week en toch energie overhouden voor het weekend

Ben bewust van je energie vretende en je energie gevende activiteiten.

Verzamel de vervelende klussen die je gedurende de week moet uitvoeren. Werk daarna deze achterelkaar af. Hierdoor beperkt je de tijd dat je hieraan moet besteden.

Het positieve resultaat:

Gevolg is dat je **meer tijd hebt voor de prettige energie gevende activiteiten.**

De drie stappen

- Stap 1 Bepaal je energie kostende activiteiten
- Stap 2 Bepaal je energie leverende activiteiten
- Stap 3 Plan je sterke week

<https://www.eenhelderhoofd.nl/energiebalans-productieve-week-en-energie-overhouden-weekend/>

Bron: www.eenhelderhoofd.nl