

Deze tips komen uit het e-zine van qadans.
Wil je maandelijkse ideeën, inspiratie en tips? [Meld je aan](#).

qadans

10 TIPS VOOR EEN SUBLIEME ROUTINE

Eerst creatief dan reactief

De belangrijkste aanpassing die je kunt maken in je werk- en dagroutine is om te starten met creatief werk, voordat je reactief werk gaat doen. Ik focus mij 's ochtends op mijn creatieve taken, zoals deze 10 tips voor een sublieme routine. Het helpt me beter mijn eigen inspiratie, agenda en prioriteiten te volgen.

1

2

Volg je energieniveau's

Onze energie kent wisselingen gedurende de dag, net als onze creatieve vermogens. Merk op welke tijden van de dag je de meeste energie ervaart en besteed deze tijd aan je meest creatieve taken. 's Middags na 14.00 heb ik nog voldoende energie voor uitvoerende taken, maar vraag me niet om een creatief idee.

Creatieve triggers

Als je aan projecten werkt, dan kan het helpen om dat in dezelfde omgeving te doen. Dezelfde playlist kan een associatieve trigger zijn om je in de creatieve zone te brengen. Triggers kunnen je onderbewuste aanspreken én het kan je concentratielek dichtten, zoals Mark Tigchelaar ook [vertelt](#).

3

4

Minder is meer

Je dagelijkse taken minimaliseren heeft een een sterk effect op je productiviteit én je gevoel van eigenwaarde. Een post-it is het perfecte formaat voor de dag. Als ik taken blijf toevoegen gedurende de dag dan merk ik dat mijn motivatie wegzakt en ik negatiever denk over mijn prestaties.

Kijk vooruit en terug

Je laten leiden door de waan van de dag, brengt weinig betekenis in leven en werk. Iedere week een moment nemen om je belangrijkste taken van de week af te stemmen op je doelen geeft je meer grip op je leven. Mij geeft het rust en zelfvertrouwen en ik kan tevredener terug kijken op mijn week. Schrijver Jocelyn Glei schreef er een [mooi artikel](#) over.

5

6

Slaap als een roos

De kwaliteit en duur van je slaap beïnvloedt je stemming, energie en aandacht gedurende de dag. Goede slaap zorgt voor hernieuwde energie en creatief herstel. Schrijver Gretchen Rubin gaf eens de tip om een uur voor slapen de lichten te dimmen en beeldschermen te vermijden. Bekijk haar [andere tips om fijn te slapen](#).

Start je dag goed

De start van de dag heeft invloed op hoe je je gedurende de dag voelt. Ik schreef eerder over fijne [ochtendroutines](#) en onlangs las ik in het boek [Miracle Morning](#) de tip om voordat je gaat slapen jezelf voor te stellen in welke stemming je de volgende ochtend opstaat. Het werkt bij mij. Probeer het eens!

7

8

Sluit je werk af

Je dag heeft structuur nodig. Zorg voor heldere tijdsblokken die de grens markeren van het ene naar het andere. Eén van die grenzen is de overgang van werk naar privé. Hoe sluit jij je werk af? Een ritueel kan je werkgerelateerde zorgen, stress en gepieker verminderen. Ik sluit mijn werk af met [dit ritueel](#) van schrijver Cal Newport.

Ken je beperkingen

Onze mentale, cognitieve en creatieve reserves zijn niet onuitputbaar. Logisch toch, zou je denken? Maar toch ga ik er regelmatig overheen. Ik leer mijn eigen capaciteiten steeds meer zien als een accu die regelmatig moet opladen. De [90-minuten regel](#) wissel ik momenteel af met een kwartier pauze.

9

10

Vind je ritme

We overschatten vaak wat we kunnen doen in een dag en we onderschatten wat we kunnen doen over een langere periode (op voorwaarde dat we langzaam en consistent werken). Een ritme opbouwen heeft een aantal voordelen. Het zorgt voor een gemakkelijker start, je blijft dicht bij je inspiratie, het maakt je productiever en creatiever, schrijft Gretchen Rubin in [Manage Your Day-to-Day](#).

Deze tips komen uit het e-zine van qadans.
Wil je maandelijkse ideeën, inspiratie en tips? [Meld je aan](#).