



deze week
gezond

11 SLIMME TIPS TEGEN OCHTENDSTRESS

Weg met de zotte morgen

In veel gezinnen is de ochtend het drukste moment van de dag. Er moet veel gebeuren en dat in een sneltempo. Met 11 slimme tips leid je de hectische ochtendspits bij jou thuis in goede banen en zul je ook de rest van de dag minder stress ervaren.

schoolagenda's of het verzamelen van knutsel-spullen voor school handel je best de avond voordien af. Zo vermijd je 's ochtends lastminuteacties of discussies die veel tijd kosten.

7. BEREID OOK DE REST VAN JE OCHTEND OP VOORHAND VOOR

Heb je een vroege werkafspraken? Stel je gps de avond ervoor al in of zoek op welke trein je moet nemen om op tijd op de afspraak te zijn.

8. BEHANDEL JE E-MAILS ENKEL OP KANTOOR

E-mails lezen is een grote tijdvreter, het leidt je aandacht af van je ochtendroutine en geeft stress en onrust in je hoofd.

9. DOE JE STRIJK NIET TIJDENS DE OCHTEND

's Ochtends 'snel' een hemd of t-shirt strijken, kost veel extra tijd en bovendien zal het resultaat niet geweldig zijn. Werk je strijkgoed voortaan één keer per week af en win 's ochtends tijd.

10. GEEF JE SLEUTELBOS EEN VASTE PLAATS

En doe dat ook voor je andere veelgebruikte spullen. Voortaan zul je geen kostbare tijd meer verliezen met het zoeken naar je spullen.

11. GA OP TIJD NAAR BED

Een ochtend zonder stress begint al de avond ervoor. Na een verkwikkende nachtrust zullen je ochtenden en dagen vlotter verlopen: je hebt minder stress, je wint veerkracht en veel tijd. ■

1. LEG EEN NIEUW EN HAALBAAR OCHTENDSCHEMA VAST

Schrap eerst en vooral alle activiteiten die je op een ander moment van de dag kunt doen. Leg het tijdstip vast waarop je wil opstaan en vertrekken en wanneer de andere activiteiten moeten plaatsvinden, zoals tandenpoetsen of ontbijten. Heb je een onregelmatig werkschema of co-ouderschap? Stel ook daarvoor een apart stappenplan op. Met je stappenplan(nen) als leidraad blijf je 's ochtends makkelijk op schema.

2. VERDEEL DE TAKEN

Wie laat de hond uit? Wie ruimt de tafel af? Wie brengt de kinderen naar de crèche of naar school? Verdeel de taken en werk bij voorkeur met een vaste taak voor elk gezinslid. Zo vermijd je node-loze discussies.

3. ZOEK EXTRA ONDERSTEUNING

Wat dacht je van een beurtrol met andere ouders om de kinderen naar school te brengen? Of van een oma of buur die je 's ochtends kunt inschakelen als een van je kinderen onverwacht ziek is?

4. GEBRUIK DE SNOOZEKNOP NIET

Het opstaan uitstellen, slokt heel wat kostbare tijd op. Laat je alarm afgaan op het tijdstip waarop je echt moet opstaan en stap dan meteen gezwind uit bed.



5. STA VROEGER OP DAN JE HUISGENOTEN

Dat geeft je de tijd om jezelf in alle rust klaar te maken, even tijd voor jezelf te nemen of wat voor-sprong te nemen op je huisgenoten. Ook dat brengt rust, voor iedereen.

6. DEK DE ONTBIJTAFEL 'S AVONDS EN LEG JE KLEDIJ VOOR DE VOLGENDE DAG KLAAR

Ook sporttassen en boekentassen zet je 's avonds op een vaste plaats klaar en het ondertekenen van



Sara Van Wesenbeeck

Sara Van Wesenbeeck is life & business coach, organizing expert en auteur van Het handboek voor de spitsuurvrouw, Het slimme budgetboek en Het slimme organizing boek. Met haar bedrijf Barking Dogs coacht ze je bij het creëren van een gezond, gelukkig en succesvol leven.

www.barkingdogs.be

Win aan kwali-tijd

Met de wekelijkse praktische tips van personal coach Sara Van Wesenbeeck zet je jezelf in de juiste versnelling voor een leven met minder stress en meer *kwali-tijd*. Je wint aan veerkracht, creëert een betere levenskwaliteit en houdt weer tijd over voor datgene wat er echt toe doet. Zowel thuis als op het werk.