



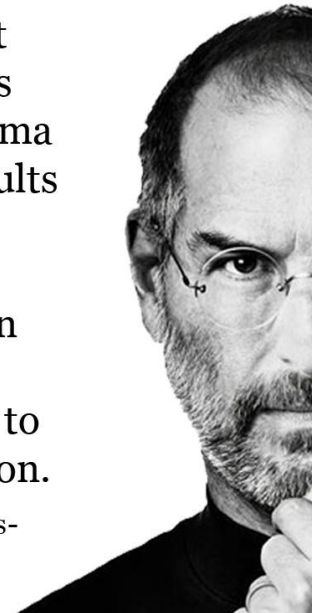
Tijd inplannen om aan je Quest 4 Life te werken.

De grootste gemene deler in het leven is tijd. Het maakt niet uit wie je bent, wat je leeftijd is, je geslacht, ras of religie, we hebben allemaal dezelfde hoeveelheid tijd. Of je nu rijk bent of arm, het is voor iedereen hetzelfde, 24 uur per dag is alles wat we krijgen. Het gaat er dus uiteindelijk niet om hoeveel tijd je hebt, maar hoe effectief je ermee omgaat.

Zoals Steve Jobs zo mooi zei:

Your time is limited, so don't waste it living someone else's life. Don't be trapped by dogma - which is living with the results of other people's thinking. Don't let the noise of others' opinions drown out your own inner voice. And most important, have the courage to follow your heart and intuition.

-Steve Jobs-



De Quest 4 Life is op zich al een fijne “time management tool”. Omdat het aan het einde van het hele proces je de dingen zal onthullen die echt belangrijk zijn in je leven. Zo weet je uiteindelijk precies waar je effectief tijd en moeite in moet steken.

Je zult uiteindelijk werken aan de dingen die er echt toe doen en dit zal je helpen een beter dan gemiddelde levensstijl te bereiken.

Maar meer hierover aan het einde van dit boeiende proces. Laten we voor nu beginnen met iets heel eenvoudigs. Ik heb twee eenvoudige technieken voor je die je gaan helpen optimaal invloed te hebben op jouw groeiproces tijdens de Quest.

Tijd blokken en dode tijd winnen.

Het duurt slechts enkele minuten om te implementeren en het gaat als volgt:

Strategie # 1: Tijd Blokken.

Een van de beste benaderingen van timemanagement is simpelweg het afschermen en beschermen van je tijd. Tijdsblokkering is de eenvoudigste techniek die je kunt gebruiken. Dit is je speelplan. Haal je agenda tevoorschijn, analyseer je week van tevoren en plan een 'ontmoeting met jezelf' om aan je Quest te werken. Je kunt de online Google-agenda of een andere papieren agenda gebruiken.

Je kunt dit op twee manieren doen:

Versie 1: Plan iedere week twee momenten van maximaal 1.5 uur in voor de categorie waar je mee bezig bent. Elke categorie duurt maximaal 1 maand.

Doe dit alle maanden van het programma. Doe je het jaarprogramma dan doe je elke maand een categorie. Doe je alleen het online programma van een half jaar, dan doe je twee categorieën per maand.

De meeste mensen verspillen al een paar uur per week aan dingen die je leven niet vooruit brengen of erger nog, aan dingen die je juist vertragen. Bijvoorbeeld te veel negativiteit op social media of te veel televisie. Overweeg deze onderdelen in je leven als eerste te vervangen door aan jouw Quest 4 Life te werken.

Versie 2: Elke categorie heeft 4 componenten waaraan je gaat werken

UITGANGSPUNTEN

VISIE

DOEL

STRATEGIE

Je kunt dus wekelijks een vast moment plannen om aan slechts één onderdeel per dag te werken. Zo doe je met gemak één categorie per maand.

Strategie # 2: Dode tijd winnen.

We hebben allemaal deze zogenaamde perioden van "dode tijd" gedurende de dag waarin we tegelijkertijd andere productieve dingen kunnen doen (zoals het doen van deze Quest bijvoorbeeld). Voorbeelden van "dode tijd" zijn autorijden, pendelen naar werk/school, koken, scheren, hardlopen, enz. De meesten van ons hebben zelf regelmatig van dit soort terugkerende dagelijkse momenten waar we van kunnen profiteren.

Neem telkens een paar minuten de tijd om na te denken over je week. Wat zijn je terugkerende "dode tijd" momenten? Maak van tevoren een plan voor jezelf van hoe je door deze inhoud gaat. Als u bijvoorbeeld OV reistijd hebt, is het goed om pen en

papier bij de hand te hebben of aantekeningen te maken op je telefoon. Of, nog eenvoudiger, een audio-opname op je telefoon te maken met je gedachten na het luisteren van de opdrachten.

Je kunt ze dan bij thuiskomst toevoegen aan je definitieve script-sjablonen die voor je klaarstaan in de categorie hoofdstukken.

Ik geef je een voorbeeld van één van mijn strategieën. Ik doe iedere dag een wandeling van minimaal 30 minuten. Deze tijd kan ik dus goed gebruiken voor mijn Quest. Het vraagt vooral om een creatieve benadering. Zo luister ik bijvoorbeeld naar Podcasts over onderwerpen die passen bij de categorie waar ik op dat moment in bezig ben. Zo snijdt het mes aan twee kanten. Ik beweeg, en leer iets bij.

Deze twee technieken zijn eenvoudig, efficiënt en in de meeste gevallen duurt het maar een paar minuten om op te zetten. Met als resultaat dat als zo aanpakt je voldoende tijd overhoudt om aan je Quest te werken.

Tijd om eindelijk aan je Quest 4 Life te beginnen! In deze eerste sessies ga je leren hoe het hele proces werkt. Je gaat deze komende periode ervaren hoe het is om de vier fundamentele pijlers van de Quest uit te werken.

