Jouw ideale dag is de mijne niet

Hallo {{voornaam}},

In de afgelopen maanden liep mijn webinar-experiment. Een instapdienst die mij de mogelijkheid geeft om op een waardevolle manier met nieuwe mensen kennis te maken. Dat experiment liep, uiteraard, anders dan gedacht.

Was het succesvol? Mwah. Het liep niet storm is een understatement 😅 Maar dat is alleen bekeken vanuit het perspectief van aantallen deelnemers. Succes was er wel in een samenwerking die eruit voort kwam. Een samenwerking die helemaal gaat over regie nemen over je kostbaarste bezit. Een mooiere gelegenheid om de ideeën uit het webinar te testen kan ik me niet wensen.

Het belangrijkste dat stand houdt, ook volgens de feedback van andere deelnemers, is het samenstellen (bij gebrek aan een beter woord) van je ideale dag.

Niet als doel, want dat wordt als snel zoeken naar perfectie en dat is, naast onhaalbaar, enorm vermoeiend. Wel als de manier waarop je meewerkt met wat er al is, want als je meebeweegt dan ontstaat er ruimte.

Je ideale dag is circadiaans

Werken om 10 uur 's ochtends is niet hetzelfde als werken om half twee 's middags. Dat heeft te maken met je circadiaans ritme. Het waken-slapen ritme dat van nature in ons allemaal aanwezig is. Ongeveer 70% heeft een normaal ritme, 20% is avondmens, 10% ochtendmens.

Ik ben zo'n normaal ☺ mens en kan me om 9 uur 's ochtends heel goed concentreren en iets in no-time afmaken. Hetzelfde doen, in dezelfde tijd en met dezelfde kwaliteit, is om half twee 's middags een heel ander verhaal. Concentratie van lik me vestje. Als het niet echt hoeft doe ik tussen ongeveer elf uur en drie uur geen werk waar ik goede focus voor nodig heb.

In de tweede helft van de middag wordt het weer beter. Dan pak ik weer dingen op waar ik me echt even op moet of wil concentreren. Het is niet zo goed als in de ochtend, maar prima om nog even lekker te kunnen werken aan bijvoorbeeld deze tekst.

Dat is het geheim (dat je gerust mag verklappen)

Als je weet hoe je dagritme verloopt kun je je planning daar zoveel en zo vaak mogelijk op inrichten. Als je twee tot drie dagen per week met je ritme meewerkt zul je voelen dat je meer energie over hebt aan het eind van de dag, werk minder tijd kost en dat je creativiteit en kwaliteit erbij gebaat zijn.

Misschien weet je al welk type mens je bent. Anders is het goed dat uit te zoeken. Bijvoorbeeld door deze test in te vullen. Vooral van avondmensen vergen we veel, omdat de hele maatschappij op een ander ritme draait. Misschien helpt de uitleg van hoe het circadiaans ritme je werk en energie beïnvloeden om vaker je ideale dag te volgen. Om het gesprek aan te gaan van de mensen waar je mee (samen)werkt.

Groet,
Lindsie

Ik werk mee met de seizoenen. Wat betekent dat op dit moment?

November, de start van de winter

De dagen worden snel korter. Het is tijd om voor te bereiden op de stille tijd in december. Ik werk en leef zoals ik gewend ben, maar start geen nieuwe projecten.
Het is ook tijd om op te ruimen (fysiek, mentaal, digitaal). Vooral aan het eind van november en de eerste week van december. Dan kan ik vrij aan het hart van de winter beginnen.

Mijn planning

Echte ontmoetingen maken het verschil. Niet teveel, want ik blijf lekker mijn introverte zelf. Leuk als ik je zomaar ineens ergens tegenkom

Zondag 7 december - Boekenclub Het Luie Oog. Kleine en heel fijne boekenclub in Arnhem. Waar we praten over wat we lezen of gelezen hebt en met enige onregelmaat bij elkaar komen.

Vrijdag 12 december - Beginnersessie Obsidian. De volgende stap na Notion. Denk ik Maar dat leer ik dus vast die ochtend. De aantrekkingskracht van Obsidian voor mij; alle data lokaal en dus echt van mij.

Vrijdag 19 december - Meet&Greet&Learn Digitale Fitheid. Mijn maandelijkse uitje😊 Leuke mensen, beetje nerden, altijd naar huis met minstens 1 ding dat mijn werk makkelijker, sneller of slimmer maakt.

20 december t/m 5 januari - Wintervakantie. Dus nergens heen. Ook geen plan. Alleen een kerstdiner met de familie. Zo fijn!

Je krijgt altijd antwoord

Wil je iets vragen of delen naar aanleiding van deze nieuwsbrief? Gewoon deze mail beantwoorden. Ik hoor graag van je en zal je altijd antwoorden.

Deel je het liever in een gesprek? Dan kun je door op de knop hieronder te drukken een afspraak plannen. Dan noemen we dat een kennismaking en dat kost niks.

Plan een gesprek

Is er iemand die precies dit bericht op dit moment kan gebruiken? Stuur deze e-mail gerust door. Vind ik fijn! En die ander, hoop ik☺, ook.

Kreeg je deze nieuwsbrief doorgestuurd en wil je er meer? Dat gaat vanzelf als je je hier inschrijft. Heel veel als je dat doet.

Deze e-mail is verstuurd aan {{email}}. • Als je geen e-mails meer wilt ontvangen dan kun je je hier afmelden. • Voeg info@praateensmetlindsie.nl toe aan je adresboek voor een betere ontvangst.

Laposta