

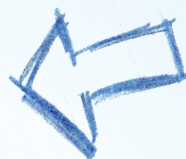


ALL
YOU
NEED
IS
LESS



Weer een half u

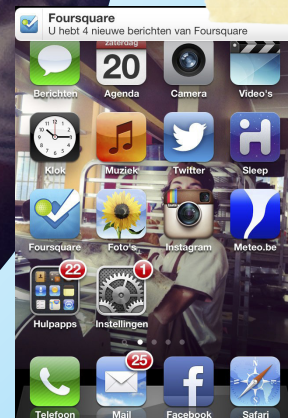
Sometimes
I have to
REMINDE
myself
that I don't
have to do
what
EVERYONE
ELSE
is doing.



I was going to clean my house....
but then
somebody
commented on
my status!



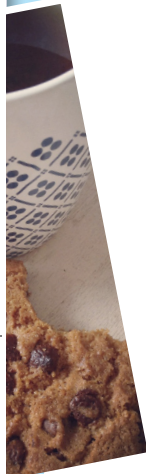
your cards
somecards.com



Bevrijd jezelf van de digitale stress!

Uur kwijt op internet?

Voel je je opgejaagd? Zit je constant online en heb je daardoor geen tijd voor de dingen die je écht leuk vindt? *Welcome to 2013, baby!* Redactrice Elise heeft hetzelfde probleem en zoekt uit hoe je weer baas kan worden van je tijd.



Ik ben Elise, 29, en ik heb een iPhone, een laptop, een lief, een pak beste vrienden, een familie die ik graag vaak zie, boeiend werk en te weinig tijd. Voor ik deze eerste zin typte, opende ik vier keer Facebook, bekeek ik een YouTube-filmpje van een ontroerend huwelijksaanzoek, likete ik drie statussen, checkte ik of er grappige nieuwe foto's op Instagram stonden, weerhield ik mezelf ervan om een foto te posten van de perfecte cappuccino die hier nu voor mijn neus staat, keek ik op Foursquare of er vrienden van me in de buurt zijn, en stuurde ik een mailtje naar mijn lief. Ondertussen open ik ook nog eens Twitter en tik ik mezelf vloekend op de vingers dat ik weer een halfuur kwijt ben op internet. Terwijl de opdracht voor vandaag nochtans simpel was: werk deze tekst af. En als je flink doorwerkt, kan je misschien nog even naar buiten. De zon schijnt!

"Mijn iPhone, da's het verlengde van mijn hand."

Ik weet het wel, ik wil veel. Ik wil dat deze tekst goed zit, ik wil weten waar mijn vrienden mee bezig zijn, ik wil alle nieuws en nieuwtjes op de voet volgen, ik wil actief meedoen op alle sociale media, ik wil nog naar de winkel zodat ik iets lekkers kan koken vanavond, en ik wil ook nog vijf kilometer lopen, want binnenkort doe ik mee aan de tien kilometer van Gent. En zo gaat het in mijn leven steeds vaker: ik wil te veel, voel me

opgejaagd, terwijl ik eigenlijk maar één ding wil, en dat is tijd vinden voor de dingen die ik écht leuk vind: 's avonds een filmpje bekijken, een boek lezen, lekker lang ontbijten, een nieuw recept uitproberen of tijd doorbrengen met de mensen bij wie

Elise: "Mijn lief rolt met zijn ogen als ik weer eens zit te scrollen."

ik graag ben. Voor mij is er heel veel veranderd sinds de komst van mijn iPhone. Een nieuwe wereld ging voor me open, een wereld waarin ik 24 uur op 24 online kan zijn! Mijn iPhone is het verlengde van mijn hand. Ik heb hem overal bij en vind ik hem niet meteen of is mijn oplader niet in de buurt, dan krijg ik bijna een paniekaanval. **Ga ik uit eten met mijn lief, dan ben ik het restaurant nog niet binnen of ik ben al ingecheckt op Foursquare**, en ik heb nog geen hap geproefd of er staat al een sfeerimpressie van mijn bord op Instagram. Sta ik te wachten op de bus of de trein, dan is Facebook mijn beste vriend. Kijk ik tv, dan check ik hoe het is met mijn tweeps en stuur ik graag een tweet de Twitterwereld in. Dat ik zo in de ban ben van de sociale media, lijkt me logisch. Het is

nog allemaal zo nieuw, en wat nieuw is, dat boeit. Toen ik vroeger van de Sint nieuw speelgoed kreeg, kon ik er ook niet afblijven.

Ben ik verslaafd? Ik heb het al eens gegoogeld, en verslaafd ben je blijkbaar 'als het gedrag een negatieve invloed krijgt op persoonlijke relaties, hygiëne, het werk en dagelijkse verplichtingen.' Dat van die hygiëne, dat klopt gelukkig niet, maar dat van die persoonlijke relaties en dagelijkse verplichtingen misschien wel. Mijn lief - die geen iPhone heeft - rolt wel eens met zijn ogen als ik thuis in de zetel zit te scrollen dat het geen naam heeft, en die dagelijkse verplichtingen... Tja, ik heb wel het gevoel dat ik met dat klikken en doorklikken heel veel tijd verlies. Ik schrik er soms van dat dat mobiele internet zo'n grote impact heeft op mijn leven en tijdsbesteding, en ik vervloek mezelf dan dat ik me zo laat doen.

"Jij kiest of je op internet gaat. Of niet."

Op Twitter lees ik een quote die me doet nadenken: 'Wanneer je de dingen in je leven niet meer kan optellen, is het tijd om er iets vanaf te trekken.' Oké, klopt, maar wat en hoe? Help!

Jerko Bozicovic, expert Time & Stress Management, drukt me meteen met mijn neus op de feiten. "Hoe je je tijd indeelt, dat is volledig jouw verantwoordelijkheid. Jij bent

Stressen of chillen? *It's up to you*

diegene die kan zeggen: ik ga op internet of niet. Je kiest dat zelf, niemand anders. Het is wel zo dat het steeds moeilijker wordt om grenzen te stellen. Thuiswerken is leuk, maar wanneer stopt je werkdag? Wanneer zeg je: ik zet mijn computer uit en ga iets anders doen? Je werkmail loopt binnen op je iPhone en als je 's morgens je ogen opendoet, is het eerste wat je doet je mails checken.

Waarom? Omdat we te veel denken dat er bepaalde dingen van ons verwacht worden. **We zijn voortdurend bezig met dingen die we denken dat we moeten doen**, en te weinig met de dingen die wij echt belangrijk vinden. Het probleem ligt dus bij ons. En dat is ook goed nieuws, want dat betekent dat we zelf een oplossing kunnen zoeken."



5 TIPS VOOR MEÉR TIJD

Weer baas worden over je tijd, hoe doe je dat dan? Timecoach Jerko geeft een paar tips:

1. Dringend of niet?

Dat lampje in de gang dat al drie maanden kapot is, en dit weekend moet en zal vervangen worden... Hoe lang zeg je al dat je dat wil aanpakken? Is dat dan echt zo dringend?

We laten ons te vaak leiden door dingen die 'dringend' zijn, maar helemaal niet belangrijk. To-dolijstjes maken is daarom een must. Maar zet dan boven op je lijst wat belangrijk én dringend is.

• **Wat belangrijk én dringend is, dat doe je NU.**

- Wat belangrijk is, maar niet dringend, dat doe je later.
- Wat niet belangrijk is, maar wel dringend, dat kan je delegeren of door iemand anders laten doen.
- Wat niet belangrijk en niet dringend is, dat dump of delete je.

2. Plan in: "Facebooken: 14u-14u30"

Denk ook eens na over het begrip tijd. Er is een groot verschil tussen objectieve en subjectieve tijd. Als een collega op het werk vraagt of je er nog even een taak bij kan nemen, dan denk je vaak: zeker, da's maar tien minuutjes werk. Terwijl je er toch zeker een halfuur mee bezig bent. Met Facebook is dat net hetzelfde: 'O, ik ga even vijf minuutjes op Facebook', terwijl je in

werkelijkheid een dik halfuur aan het rondsurfen bent. We schatten onze tijd voortdurend verkeerd in, daarom is het zo belangrijk dat je de tijd die je aan iets wilt besteden, concreet inplant. Facebooken van 14u tot 14u30, niet meer.

3. Ontdek de uit-knop...

Heb je het gevoel dat je de controle over je iPhone of tablet kwijt bent?

- Er al eens aan gedacht om die werkmail eraf te halen? Je denkt dat je altijd en overal meteen op een mail moet antwoorden, maar is dat wel zo? Hou die werkmail voor tijdens de kantooruren.
- En ja, ook pop-ups kan je uitschakelen. Als er een pop-up verschijnt als iemand op je status heeft gereageerd, dan is het logisch dat je nieuwsgierigheid wordt geprikkeld. Word je te vaak naar je iPhone gezogen, zet die functie dan uit.
- Je mobiele internet hoeft ook niet altijd aan te staan. Vergeet niet dat je iPhone ook gewoon een offline-knop heeft.

4. Me-time mag, nee: moet

Denk niet dat nietsdoen niet mag. Als je het eens een weekend niet druk hebt, wil dat niet zeggen dat je mislukt bent in het leven... Ook

nietsdoen is een agendapunt. Schrijf op: volgende zaterdag van 12u tot 18u: me-time!

5. No, we can't!

Wat? Multitasken! Denk niet dat je de beste multitasker ooit bent.

Multitasken is een illusie!

Taskhoppen, dáár zijn we goed in, we vliegen van de ene taak naar de andere. Dingen tegelijk doen, dat gaat de mist in. Je kan je maar op één iets focussen. Als je dus telefoneert én ondertussen je mails leest, dan zal je ze achteraf toch nog eens moeten lezen. Tijdverlies dus. Multitasken is een illusie en ook nog eens dodelijk vermoeiend. Ja, ook voor vrouwen...

TO DO

Ik ga het echt proberen: Minder...

- bezig zijn met mijn iPhone.
- tijd verliezen op Facebook, Instagram en sociale media.
- mijn laptop aanzetten 's avonds en mijn werkmails thuis lezen.

Meer... tijd vinden voor de dingen die ik écht wil en echt graag doe. Ik begin... straks. Eerst nog even mijn Facebook checken.