

FlyLady's Kantoor Controle Journaal

Hoe goede gewoonten op te bouwen

Als SHE's zijn we er trots op dat we goed presteren onder druk. Het probleem hiermee is dat we andere dingen dan niet echt goed doen. Soms staat onze creativiteit het afmaken van een klus in de weg. Daarom heb ik voor FLYLADY een Control Journal ontwikkeld. Ik was aardig goed in het FLY-en thuis, maar ik dacht dat het tijd was om routines voor mijn werkleven te ontwikkelen.

Ik had een focus nodig om te voorkomen dat ik van het ene naar het andere sprong zonder dat ik iets afrondde of opvolgde op voortgang als ik het had overgedragen aan een ander persoon. Mijn probleem was dat ik vanuit huis werk. Mijn werkdag begint om 9.00 uur en eindigt om bedtijd. Ik weet dat dit voor de meesten lang lijkt mensen, maar dit is het doel van mijn leven, maar ik moest een balans vinden en toch mijn huis schoon blijven houden, mijn werk gedaan krijgen, mijn boeken schrijven en creatieve ideeën ontwikkelen om onze leden te helpen.

Ik gebruik mijn Kantoor Control Journal al enkele maanden en het heeft me geholpen bovenop de dingen te blijven zitten en gaf me alles wat ik nodig heb zonder te voelen overweldigd te worden door deadlines en onafgemaakte projecten. Ik wilde dit zo bouwen je zou het kunnen aanpassen aan je werk of je levenswerk. ik werk vanuit huis en daarom heb ik mijn Home Control Journal geïntegreerd met mijn FlyLady Controle journaal. Velen van jullie werken ook vanuit huis. Dit kan ook aangepast worden voor een kantoor buiten je huis. Het enige wat je hoeft te doen is de bladzijden eruit halen die je niet nodig hebt. Dus waar beginnen we. Zoals bij alle goede controlejournalen : met de Voor Bedtijd of Avondrouteine om ons de volgende ochtend op weg te helpen.

Laten we het bouwen en zien dat ons professionele leven net zo vredig wordt als ons huis.

Je kunt dit! Als ik het deed, kan iedereen het.

FlyLady



© 2005 FlyLady & Co. Inc

Thuis - Avondroutine

Deze start na het avondeten

1. Glim je gootsteen
2. Leg je kleding klaar voor morgen
3. Berg wasgoed op
4. Maak de telefoontjes die je moet maken
5. Zet drinkglazen in de vaatwasser
6. Neem een ontspannend bad, was je gezicht, poets je tanden, nachtcrème op
7. Ruim de hotspots op; koffietafel, bijzettafels, eettafel, keukenbar, stoel...
8. Controleer je kalender voor morgen
9. Zet je computer uiterlijk om 22.00 uit
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____
16. _____
17. **GA OP EEN FATSOENLIJK TIJDSTIP NAAR BED!!!!**

Je heb je rust nodig!

Deze pagina doe je dusdanig in je map dat deze aan de linkerkant zit als je jouw map openslaat en de volgende pagina aan de rechterkant, zodat ze beiden naast elkaar zichtbaar zijn. Doe de kantoer in een 'insteekhoes'

Thuis - Ochtendroutine

1. Sta op en maak je bed gelijk op
2. Douche/ wasjezelf en kleed je aan tot en met schoenen
3. Terwijl je in de badkamer bent: Swish & Swipe, ruim achter jezelf op
4. Eet ontbijt en neem je vitaminen in
5. Start een lading wasgoed
6. Leeg de vaatwasser
7. Zegen je hart door te bewegen; we haten het 'E' woord
8. _____
9. _____

Voeg nieuwe gewoonten toe die je nodig hebt, maak het niet te gek, je wilt jezelf niet belasten met een routine die te uitgebreid is

Kantoor - Ochtendroutine

Je zult moeten nadenken over je dag en wat er eerst gedaan moet worden. Dit zijn de dingen die je elke ochtend doet. Gebruik een potlood om te beginnen. Je ochtendroutine zal zich ontwikkelen.

1. Check de notities die je gisteren hebt gemaakt van de dingen die je moest onthouden. JE

NOTITIES

2. Drink je water en neem een gezonde snack

3. Check je agenda/ kalender voor afspraken

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

11. _____

Thuis - middagroutine

Als je thuis werkt, doe je niet vroeg in de middag, anders doe je dit wanneer je thuis komt

1. Eet je lunch
2. Drink je water en eet een gezonde snack
3. Her-start je was
4. Start het avondeten, ook al is het maar in je hoofd
5. Doe een hotspot 'brandoefening'
6. Droogdweil (swiffer) de vloer
7. Stof een rondje af met de plumeau

Pas dit aan zodat het jouw schema, huis en familie past...

Kantoor- middagroutine

1. Ruim de hotspot op je bureau op
2. Eet lunch en drink je water
3. Check je telefoonberichten
4. Bel terug
5. Mail antwoorden terug

Nu wil ik dat je nadenkt over elke dag en wat je moet doen in de middagen.

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

11. Ruim je bureau op om naar huis te gaan

12. Zet het koffieapparaat uit

13. Doe de lichten uit en doe de deur op slot

NOTITIES VOOR MORGEN:

Hoe maak je een basisweekplan voor je kantoor en thuis

Ons basis weekplan is hoe we dingen gedaan krijgen. Gebruik het om je te helpen herinneren wat er gedaan moet worden. Het is niet moeilijk. Wordt dus niet hierdoor overweldigd.

Ik heb mijn wekelijkse huiszegening in kleine stukjes opgebroken. Jij kunt dit ook. Pas het aan zodat het jouw werk en huis past.

Schrijf nu alle dingen op die je in je huis moet doen en in kantoor gedurende de week en verdeel dit over de dagen.

THUIS

Boodschappen doen

Stofzuigen

Afstoffen

Tijdschriften opruimen

Dweilen

Beddengoed verschonen

Afval legen

Spiegels, ramen en deuren afnemen

Auto opruimen

Rekeningen betalen

Tas opruimen

KANTOOR

Maandag thuis

1. Doe eerst de ochtendroutine

2. Leeg het afval

3. _____

4. _____

5. Doe de middagroutine

6. _____

7. _____

8. _____

9. Doe de avondroutine

Maandag kantoor

1. Doe eerst de ochtendroutine

2. _____

3. _____

4. Doe de middagroutine

5. _____

6. _____

7. _____

8. Doe de avondroutine

Dinsdag thuis

1. Doe eerst de ochtendroutine
2. Stofzuigen of swifferen
3. Plan de menu's, etc., maak je boodschappenlijstjes (plannen)
4. _____
5. _____
6. Doe de middagroutine
7. _____
8. _____
9. _____
10. Doe iets leuks voor jezelf (spelen!)
11. Doe de avondroutine

Dinsdag kantoor

1. Doe eerst de ochtendroutine

2. _____

3. _____

4. Doe de middagroutine

5. _____

6. _____

7. _____

8. Doe de avondroutine

Woensdag thuis

1. Doe eerst de ochtendroutine
2. Leeg de koelkast
3. Doe tijdschriften weg
4. Kijk naar het schema van volgende week
5. _____
6. _____
7. Doe de middagroutine
8. _____
9. _____
10. _____
11. Doe de avondroutine

Woensdag kantoor

1. Doe eerst de ochtendroutine

2. _____

3. _____

4. Doe de middagroutine

5. _____

6. _____

7. _____

8. Doe de avondroutine

Donderdag thuis

1. Doe eerst de ochtendroutine

2. Verschoon het beddengoed

3. _____

4. _____

5. Doe de boodschappen

6. Doe de middagroutine

7. _____

8. _____

9. _____

10. Doe de avondroutine

Donderdag kantoor

1. Doe eerst de ochtendroutine

2. _____

3. _____

4. Doe de middagroutine

5. _____

6. _____

7. _____

8. Doe de avondroutine

Vrijdag thuis

1. Doe eerst de ochtendroutine

2. Ruim de auto op

3. Ruim de tas(sen) op

4. Veeg en dweil de badkamer

5. _____

6. _____

7. Doe de middagroutine

8. _____

9. _____

10. Uitjesavond!!

11. Doe de avondroutine

Vrijdag kantoor

1. Doe eerst de ochtendroutine

2. _____

3. _____

4. Doe de middagroutine

5. _____

6. _____

7. _____

8. Doe de avondroutine

Zaterdag; Familie plezier dag

1. Doe eerst de ochtendroutine
2. Heb plezier met jouw familie, gezin, vrienden...

Zaterdag; Familie plezier dag

1. Doe eerst de ochtendroutine
2. Vervul je ziel met liefde!

