

DE GOUDEN DAG

by Frank Boon

DE SWITCH ROUTINE

Introductie

Ik begrijp het. Je werkt hard. Daar is ook helemaal niks mis mee. Het is af en toe heerlijk om in die high-achievers-energie te zitten. Je moet alleen niet vergeten dat er thuis iets anders van je verwacht wordt....

Daar wordt er verwacht dat je die fijne partner bent. Dat je de rust zelve bent. Dat je die fijne vader/moeder voor je kids bent. En aandacht voor ze hebt.

En dat is soms best lastig. Het is soms best lastig om je los te maken van je werk. Om tijd te maken voor jezelf en je dierbaren.

Want je wilt altijd maar weer meer groeien in je werk. Elk jaar wil je weer nieuwe mijlpalen bereiken. Alleen dat brengt ook de nodige stress en druk met zich mee.

En dat gejaagde gevoel neem je (onbewust) mee naar huis.

Dus het is tijd om een routine in te bouwen zodat je de high-achievers-pet op je werk op kan houden, maar zodra je thuis bent, je die ook weer af kan zetten. En dat je er kan zijn voor jezelf en je dierbaren.

In dit document vind je 11 tips hoe je, als je de deur achter je kantoor dicht hebt gedaan, je jezelf zo makkelijk mogelijk kan transformeren van die high-achiever naar gezinsman/vrouw (zonder dat het ten koste gaat van je ambities in je werk).

Ze zullen zorgen voor meer balans in je week, meer aandacht voor je dierbaren, meer rust in je hoofd, en uiteindelijk om van 'keihard werken' naar 'voluit leven' te gaan.

Belangrijk om te onthouden is dat deze tips geen 'one-offs' zijn. Je zult ze dagelijks moeten herhalen om ze in je systeem te krijgen (daarom noem ik het liever 'routines')

Als je elke dag consistent een paar van die routines doet, zal je na 14 dagen al verschil maken, zit het na 60 dagen in je systeem en zal je na 100 dagen een complete shift hebben gemaakt.

Geloof me.

DE GOUDEN DAG

by Frank Boon

11 tips om makkelijker te switchen van werk naar privé

1. Bedenk een 'thuiskom-ritueel'

Zodra je thuiskomt wil je eigenlijk gelijk in die rol stappen die er dan van je verwacht wordt. Maar soms heeft dat even wat tijd nodig. Gun jezelf die tijd dan ook. Doe zodra je thuiskomt bijvoorbeeld een paar activiteiten waarmee je je gedachten langzaam uit kan zetten. Dek bijvoorbeeld de tafel voor het avondeten, hang de was op, ruim de vaatwasser uit, ga lekker douchen (helpt echt!), doe andere (lekker zittende) kleding aan, doe een spelletje.

Protip: Als je voor de deur staat, maak jezelf bewust dat je op dat moment, zodra je de deur binnenstapt, letterlijk een andere rol aan neemt. Koppel het switchen van rol bijvoorbeeld aan het omdraaien van de sleutel. En als je de drempel overloopt dat je in de nieuwe rol stapt. Probeer het maar eens. Geweldige techniek!

2. Laat je partner je helpen

Als je een partner hebt, is dit een perfect moment om hem of haar te betrekken in je proces. Zij hebben er ook baat bij, dus maak samen afspraken. Plus; je partner kan vaak heel goed opmerken als je gestresst bent.

Spreek bijvoorbeeld één woord af dat je partner kan zeggen zodra je thuiskomt, zodat jij bewust wordt van het moment en kan switchen naar de rol die er dan van je verwacht wordt. Het klinkt simpel en dat is het ook. Probeer het maar eens.

Protip: Maak ook eventueel je kids deelgenoot. Zij kunnen ook goed opmerken wanneer je nog gestressed bent

DE GOUDEN DAG

by Frank Boon

3. Maak afspraken over het telefoon/laptop gebruik

Maak de afspraak dat zodra je thuiskomt, de telefoon of de computer niet meer aangaat. Probeer echt weer in het moment zelf te verbinden. Met jezelf. Met je partner. Of met je kids. Vroeger hadden we ook geen telefoon. Dus waarom zou je die nu wel nodig hebben in de avond? Leg dat ding weg en kijk eens wat er gebeurt.

Protip 1 om je telefoon weg te leggen; Download de app 'AppBlock'. Het is een betaalde app, maar zorgt ervoor dat je gedwongen wordt om die telefoon niet meer op te pakken. [Klik hier voor een video uitleg](#).

Protip 2 om je telefoon weg te leggen: Koop een telefoon kluis. Daar kun je je telefoon dan in doen en dan kun je er niet meer bij. [Klik hier voor de aankoop van een telefoonkluis](#).

Protip 3 om je telefoon weg te leggen: Download de app 'ScreenZen'. Hiermee kun je een pauze instellen zodra je een app opent. En in die pauze wordt je je bewust of je die app wel echt wilt openen en wat je daarvoor in de plaats kunt doen.

4. Maak een avondroutine

De avond is net zo belangrijk (of misschien nog wel belangrijker) als de ochtend als het gaat om het switchen van rol en je gedachten uit te zetten.

Een paar ideeën om je bewust te maken en je gedachten bij het moment te brengen: Geef elkaar standaard een kus voordat je gaat slapen, doe een yoga/stretch oefening en vertel elkaar voor welke 3 dingen je die dag dankbaar bent.

Protip 1: Heb je nog te veel gedachten/zorgen? Spreek dan met jezelf af dat als je op één zij ligt, je dan mag piekeren wat je wilt. Maar zodra je je omdraait naar je andere zij, dan is het over met piekeren en ga je slapen.

DE GOUDEN DAG

by Frank Boon

Protip 2: Het spreekt misschien voor zich, maar toch zie ik het nog veel mis gaan; ga nooit (maar dan ook nooit) met ruzie slapen. Zorg ervoor dat je het altijd uitpraat en weer met elkaar verbindt als er iets speelt tussen jullie. Het leven is te kort om ruzie te maken.

Protip 3: Weet je niet meer wat te doen als je niet op je telefoon of een scherm wilt kijken? [Hier meer dan 60 ideeën](#) met andere manieren van ontspannen die je 's avonds kunt doen.

5. Maak een ochtendritueel

Ook in de ochtend kun je bepaalde dingen regelen waardoor je nog in de juiste rol bent voordat je naar je werk gaat.

Sta bijvoorbeeld samen op (of als jij eerder opstaat, zorg dat je de ander een knuffel geeft zodra hij/zij wakker wordt). Ga dan lekker samen ontbijten, een theetje/koffie drinken, samen wandelen, stretchen of de kinderen uit bed halen.

Neem dat moment samen voordat je weer in werkmodus schiet.

6. Bedenk wie je wilt zijn

Het is altijd goed om te bedenken wie je eigenlijk wilt zijn. Vaak racen we maar door het leven zonder echt goed na te denken wie we eigenlijk willen zijn in dat leven.

Dus bedenk jezelf; Wie wil ik zijn? Welke man of vrouw wil je zijn voor je partner? Welke ouder wil je zijn voor je kids? Welke vriend of vriendin wil je zijn voor je vrienden? Welke persoon wil je zijn voor jezelf?

Alleen hier al over nadenken en hier een paar dingen over opschrijven, geeft je een richtlijn over wat nu eigenlijk het belangrijkste is voor jou in het leven en hoe jij je wilt gedragen.

DE GOUDEN DAG

by Frank Boon

7. Stel gezamenlijke doelen op

Niks drijft een mens beter dan het hebben van een sterk verlangen. Dus neem eens de tijd om samen met je partner jullie gezamenlijke doelen op te stellen.

Wat willen jullie in het leven? Waar willen jullie naartoe? Hoe willen jullie zijn? Welke situatie willen jullie creëren voor jezelf en elkaar? En welk voorbeeld wil je geven aan je kids?

Dit in combinatie met de vorige routine is goud waard. Dus plan dit moment nu in.

Protip: Stel elkaar af en toe een aantal verdiepende vragen. Ik heb zelf een aantal favoriete vragenroutines (afhankelijk van hoeveel tijd je hebt). Die kun je [hier](#) vinden.

8. Ga vaker de natuur in.

Uit onderzoek blijkt zelfs dat in de natuur zijn of alleen al kijken naar de natuur ervoor zorgt dat ons geheugen beter werkt, dat we minder piekeren, en dat we meer kunnen aarden (meer in het moment komen)

Dus probeer voordat je thuiskomt even een ommetje te maken door een park (als dat kan). Ruik de bladeren, voel je voeten op de grond (liefst zonder schoenen) en hoor de vogels fluiten.

Je laat hiermee letterlijk even alle zorgen en stress van je af glijden.

9. Zorg er altijd voor dat je gezonde maaltijden eet

Ongezonde voeding heeft een groot effect op je stressniveau. Wees je daar dus bewust van als je gedurende de dag eet.

Eet bijvoorbeeld weinig tot geen gluten, vermijd toegevoegde suikers en minimaliseer zuivel (en als je zuivel wilt, neem dan rauwe melk of kefir hangop).

Zorg voor een goed gebalanceerd dieet tijdens je week.

DE GOUDEN DAG

by Frank Boon

Protip; In je drukke leven wil je misschien ook niet teveel tijd besteden aan maaltijden bereiden (tenzij het je juist helpt om in relaxte staat te komen).

Ikzelf gebruik al jaren de app Mealime en dat is voor mij echt één van de beste apps wat betreft recepten. Je kunt je eigen voorkeuren/dieet instellen en vervolgens elke week heerlijke gerechten kiezen. Alle recepten zijn binnen 30 minuten klaar en je boodschappenlijstje wordt zelfs voor je klaargezet. Dikke aanrader!

[Download hier de app Mealime.](#)

Een andere optie is natuurlijk dat je het laat bezorgen via Hello Fresh (of een alternatief) of dat je zelf een standaard lijstje van favoriete recepten hebt.

10. Maak 'werk'afspraken voor in het weekend

In het weekend wil je in principe vrij zijn. Maar ik weet hoe dat gaat. Je bent een harde werker, ambitieus en soms moeten er gewoon nog dingen gebeuren.

Maak daarom een afspraak met jezelf en je partner hoeveel en wanneer je in het weekend mag werken. Bijvoorbeeld dat je op zondag tussen 11 en 2 mag werken, maar dat alle tijd daarbuiten voor je partner en het gezin is. Dan weet iedereen waar ze aan toe zijn en hoef jij je niet schuldig te voelen als je alsnog iets af moet maken.

11. Bedenk jezelf waar het leven over gaat

Natuurlijk is het geweldig om een positieve impact te maken met je werk. Maar het leven is meer dan dat. Het leven gaat over genieten. Genieten van betekenisvolle relaties om je heen. En daarmee memorabele momenten te creëren.

Verlies dat nooit uit het oog. Dus als je die deurknop van de deur omdraait, denk hier dan nog even aan...

DE GOUDEN DAG

by Frank Boon

Conclusie

Het mooie van deze tips? Ze zijn redelijk simpel. Maar simpel wil niet altijd zeggen dat ze makkelijk zijn. Het gaat er namelijk om dat je er een gewoonte van maakt. En dat kan even duren voordat je die in je systeem hebt.

Uit onderzoek blijkt dat het gemiddeld 66 dagen duurt voordat je een nieuwe gewoonte eigen hebt gemaakt. Wees dus geduldig en consistent. Daarnaast blijkt uit ander onderzoek dat je kans op succes met maar liefst 95% stijgt als je accountability toevoegt.

Dus vrij vertaald: als je iemand hebt die jou steunt, motiveert en je aan je afspraken houdt, stijgt je kans met 95% (!) dat jij deze nieuwe routines je eigen maakt.

Maak hier dus gebruik van. Want zodra je dit soort routines in je systeem krijgt, ervaar je:

1. Meer energie in je lijf (je bent fitter in je hoofd en krijgt meer gedaan in minder tijd)
2. Meer balans in je week (je voelt veel meer rust en minder gejaagdheid)
3. Meer plezier in je dagen (je krijgt weer die glimlach op je gezicht)
4. Meer verdieping in je relaties (je vindt weer die connectie waar je zo naar verlangt)
5. Meer voldoening uit het leven (je ervaart weer waar het leven écht over gaat)