

Meer tijd, minder stress

Praktische, haalbare manieren om je week te plannen, je te richten op wat belangrijk is, te stoppen met uitstellen en ruimte te maken voor rust, ook met een volle baan en een gezin.

E-BOOK · A4

- Je week plannen in 20 minuten
- Focus, routines en nee zeggen
- Tijdlogboek en dagplanningen

Meer tijd, minder stress

Praktische, haalbare manieren om je week te plannen, je te richten op wat belangrijk is, te stoppen met uitstellen en ruimte te maken voor rust, ook met een volle baan en een gezin.

© 2026 Digital Store XXL. Alle rechten voorbehouden. Dit e-book is alleen voor eigen gebruik. Delen, doorverkopen of verspreiden, geheel of gedeeltelijk, is niet toegestaan.

Dit e-book bevat algemene tips voor timemanagement. Voel je je voortdurend uitgeput of overweldigd, praat dan met je huisarts of een andere deskundige.

Inhoud

Voordat je begint	4
1. Waar blijft je tijd?	5
2. Kies je prioriteiten	6
3. De weekplanning	7
4. De dagplanning	8
5. Focus en afleiding	9
6. Nee zeggen	11
7. Routines die tijd besparen	12
8. Tijd thuis en met je gezin	13
9. Stop met uitstellen	14
10. Energie en rust	16
Werkbladen	17
Tot slot	21