

Eline Hoogenboom

CREATIEVE CONCEPTEN & ADVIES

Tijd voor reflectie!

Vragen die je jezelf kunt stellen:

- Als ik kijk naar wat ik de afgelopen drie maanden deed, waar kreeg ik dan het meeste energie van?
- Als ik terugkijk op de afgelopen drie maanden, wat had ik dan graag overgeslagen?
- Van welke momenten met welke mensen heb ik het meest genoten?
- Wat kostte moeite maar gaf me wel voldoening?
- Wat is het afgelopen jaar de belangrijkste gebeurtenis in mijn leven geweest?
- Wat is er daarvoor gebeurd? Welke mensen, welke acties van mij zorgden ervoor dat deze gebeurtenis kon plaatsvinden?
- Waar besteed ik nu de meeste tijd en moeite aan? Betaalt zich dat ook uit?
- Wat zou ik eigenlijk heel graag willen maar stel ik steeds uit? Hoe zou ik ervoor kunnen zorgen dat ik dit niet langer uitstel?

Vul deze vragen aan:

- Als ik kon kiezen zou ik....
- Over vijf jaar wil ik.....
- Dit vind ik eng maar wil ik wel graag...
- Dit wil ik over drie jaar hebben veranderd...
- Als ik over twintig jaar terugkijk, dan....

De wet van Pareto*:

- 20 procent van de wereldbevolking consumeert 80 procent van de goederen.
- 80 procent van het succes komt voort uit 20 procent van de geleverde inspanning.
- 80 procent van de radiomuziek komt van 20 procent van de beschikbare nummers.
- 80 procent van de klanten die een winkel binnengaan, zien slechts 20 procent van de uitgestalde producten.

Zoals je ziet, een groot deel van de winst en resultaten in het leven worden bereikt met een beetje en goed benutte inspanning. De wet van Pareto inspireerde bijvoorbeeld Tim Ferriss tot zijn vierurige werkweek: als je een lijst maakt van dingen en taken die de meeste problemen oplossen en de meeste voldoening geven, kun je heel veel andere dingen schrappen. Stel jezelf daarom de volgende vragen:

- Als je freelancer bent of een eigen zaak hebt: wie zijn de 20 procent klanten die 80 procent van je omzet genereren?
- Welke 20 procent van je bezittingen heeft voor jou de meeste waarde en gebruik je het meest?
- Wie zijn de 20 procent mensen van wie je het gelukkigst wordt?
- Welke van al je hobby's geven je het meeste voldoening?

*Dit gedeelte komt grotendeels uit het boek Vind je ikigai