

IN 10 STAPPEN ELKE MIDDAG VRIJ

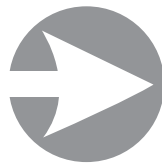
*Vergroot je resultaat,
impact en werkgeluk
met een 4-urige werkdag*



Giel Boes

IN 10 STAPPEN ELKE MIDDAG VRIJ

Vergroot je resultaat,
impact en werkgeluk
met een 4-urige werkdag



Giel Boes

Lifehacker, Spreker & Hyperactief Bomenplanter

Eerbetoon

Dit boek draag ik op aan mijn geweldige vrouw.

*Lieve Dori, jij bent niet alleen mijn steun en toeverlaat,
je bent ook nog eens mijn allergrootste inspiratiebron! ❤️*

'Het concept van de 4-urige werkdag is briljant uitgelegd door Giel. Als je dit boek leest vraag je je af waarom we überhaupt nog 8 uur of meer per dag werken. Het is geschreven met humor en bevat praktische tips die je gelijk kan toepassen! Zo kun je direct beginnen met het besparen van veel tijd en heb je meer ruimte voor de dingen die echt belangrijk zijn qua werk én privé. Een echte aanrader als je niet bang bent om de status quo te doorbreken en open staat om dingen anders en slimmer te gaan doen.'

Nick Scheutjens – NXP Semiconductors

IT Architect

'Giel heeft ons team geholpen met adviezen over hoe het beste te werken en efficiënt te e-mailen. Dit heeft Giel op een prettige en toegankelijke manier overgebracht met goede ideeën. Ik kreeg nadien niet alleen positieve reacties terug van het team, maar ze gaven ook aan dat zij in de weken erna zijn adviezen daadwerkelijk zijn gaan toepassen, en merkbare positieve veranderingen ervaarden. Ik heb me voorgenomen om Giel begin volgend jaar nog een keer uit te nodigen voor een vervolg. Ten slotte: wat ik persoonlijk goed vind aan Giel, is zijn ambitie. Deze is niet 'zo groot mogelijk worden en dito cashflow', maar streven naar een gezondere wereld. Voor iedere deelnemer aan zijn sessies plant hij bomen. Zijn streven ligt op een miljoen bomen de komende jaren. Een bijzondere ambitie, die naar mijn mening navolging verdient.'

Jacques de Wit – Binnenlandse Zaken

Manager Logius (Digitale Overheid)

'Yes, dit boek is spot-on! Praktische tips, een flinke dosis werkgeluk, meer vrije tijd én een boom als bonus – wie wil dat nou niet?!'

Lisa Portengen
Sprekerscoach

'Ik vind het zo fijn dat we meer tijd samen hebben nu mijn man een 4-urige werkdag heeft!'

Dori van Hulst
Vrouw van de auteur

'Dit tweede boek van Giel staat weer vol praktische tips om naar je eigen vrijheid te werken. Prima opgebouwd met de 10 stappen om elke middag vrij te zijn. Duidelijke uitleg met goede en herkenbare voorbeelden en tips, die direct in de praktijk toepasbaar zijn. Mooi om te zien hoe Giel efficiency en structuur in combinatie met discipline beschrijft. Dit boek is een echte aanrader. Je kunt gedurende het lezen van het boek direct tips & tricks doorvoeren.'

Edmond Boone – ASML
Senior Material Planner



Inhoud

Voorwoord	11
Inleiding	15
In 10 stappen elke middag vrij	19
Stap 1. Bepaal je doel	23
Stap 2. Plan je kick-off!	31
Stap 3. Kickstart jouw ochtend	41
Stap 4. Optimaliseer je focus	47
Stap 5. Werk resultaatgericht	55
Stap 6. Plan meetings als een baas.....	63
Stap 7. Start met efficiënter e-mailen.....	69
Stap 8. Delegeer als een koning	79
Stap 9. Hanteer gezonde werkgewoontes	87
Stap 10. 'Boest' jouw zelfdiscipline	95
Hoe nu verder?	103
Over de auteur	107
Nawoord	111

Voorwoord

Als je me een paar jaar geleden had gezegd dat ik ooit 'fulltime' een 4-urige werkdag zou hebben en elke middag vrij, laat staan dat ik er een boek over zou schrijven, had ik je stomverbaasd aangekeken. Waarschijnlijk had ik de plaatselijke GGZ opgebeld om een busje te laten voorrijden. De wonderen zijn echter de wereld nog niet uit.

Sommige dingen worden uit noodzaak geboren. Ook een 4-urige werkdag komt niet zomaar op je pad. Net als velen, ben ik opgegroeid in een (in mijn ogen achterhaald) klassiek systeem, daterend uit het industriële tijdperk. De gedachte dat je heel productief bent wanneer je (minstens) 8 uur per dag 'werkt' – net als ooit aan de lopende band – is nog diep in onze maatschappij geworteld. Je gaat naar school, volgt een opleiding en werkt tot je pensioen, als je dat haalt.

Van een burn-out naar elke middag vrij

Omdat ik 'mijn pensioen in handen van grote instanties, overheden en een verre toekomst' maar een lijpe bedoening vond, ging ik nóg harder werken, om zelf de regie te bepalen. Ik heb een paar bedrijven opgericht, omdat ik de stoute jongensdroom had financieel vrij te worden. Maar ik ging veel te lang door, tot ik van de ene in de andere burn-out rolde en uiteindelijk met chronische stress te maken kreeg. Noodgedwongen kon ik nog maar een paar uur per dag werken, vaak niet eens meer productief. Dit was op zijn zachtst gezegd niet handig.

Ooit had ik werkdagen tot soms wel 10 uur per dag. Stoer hè? Nou nee, eigenlijk niet, vraag maar aan mijn lieftallige vrouw. Dat zij destijds niet gillend is weggerend, beschouw ik als een klein wonder. Al scheelde het soms niet veel, denk ik. Mijn sociale contacten hadden eronder te leiden, net als onze stichting, mijn bedrijf, klanten, en bovenal mijn gezondheid. Dit wilde ik niet meer.

Ik beseftte me dat ik deze *rat race* niet mijn leven lang kon volhouden, en besloot het roer 180 graden om te gooien. Wat me enorm hielp, was te kappen met tijdrovende zaken die weinig of geen resultaat opleverden, zoals bullshitmeetings, bullshitmailtjes en ja, ook bullshitwerk. In plaats daarvan ging ik me richten op het leveren van waarde, met een verbluffende uitkomst en beloning: ik had elke middag vrij! Meer en meer realiseerde ik me dat ik dezelfde of zelfs betere resultaten kon boeken in minder tijd én met een betere gezondheid. Niet alleen ten opzichte van mijn eerdere idiote zelf, maar ook in het voordeel van de mensen om me heen. Het mooie is dat ik hiermee structureel 4 tot 6 uur per dag aan werktijd bespaar, vaak ook nog eens met meer resultaat! Ik doe nu dus echt meer in minder tijd.

Het voorgaande ervaar ik nu al bijna twee jaar, mét vakanties tussendoor, en dat bevalt me goed. Heel goed zelfs! Ik leef gezonder, slaap als een baby, ben veel energiekeker en mijn relatie en sociale contacten gaan erop vooruit. Ik heb nu veel meer vrije tijd om te sporten, samen vóór het werk rustig een bakkie te drinken en om vaker spontaan leuke dingen te doen! En dit vrijwel allemaal tijdens de traditionele kantooruren. Een heerlijk gevoel!

Dit gun ik jou ook, en daarom heb ik dit 10-stappenboek geschreven.

*'De aarde biedt voldoende voor ieders behoefte,
maar niet voor ieders hebzucht.'*

Mahatma Gandhi

Een betere wereld

Mijn avontuur op weg naar de 4-urige werkdag, heb ik samengevat in de 10 stappen in dit boek. Ik geloof bovendien dat het niet alleen beter is voor onze gezondheid om minder te werken, maar ook voor de wereld. Helaas draait ons systeem nog altijd op meer, meer en

meer, terwijl dit niet hoeft. Waarom zou je meer uren werken voor almaar meer geld voor spullen en een groter huis, als je ondertussen weinig tijd hebt om ervan te genieten? Onze hebzucht naar materie put onze aarde langzaam maar zeker uit. Dat doet me pijn. Het digitale werken leidt bovendien tot enorm veel dataverbruik! Data kost veel energie, vanwege computerservers en grote datacenters, dit leidt tot veel CO₂-uitstoot. Wist je dat het hele internet meer CO₂ uitstoot dan de meeste landen? Enkel China en de VS verbruiken meer dan dat wij wereldwijd met zijn allen online doen. WTF! Dit geldt niet alleen voor gamen en crypto, ook videobellen en het bewaren van video's, foto's en (grote) documenten, slurpt enorm veel data. Toch heb ik soms mijn ChatGPT-assistente Chanté even ingeschakeld, maar wel heel bewust. Voor eenvoudige zoekopdrachten gebruik ik liever Google, dat bespaart behoorlijk wat rekenkracht, en dus CO₂.

Met een 4-urige werkdag heb je dus niet alleen elke middag vrij, maar draag je met minder spullen en minder data ook bij aan een betere wereld. Ik zeg niet dat je meteen minimalist moet worden, maar hoe relaxt zou het zijn om meer vrije tijd te hebben voor jezelf en je naasten? Minder to-do's en minder spullen hebben, leidt bovendien tot minder verantwoordelijkheden en minder onderhoud.

Over duurzaamheid gesproken: per verkocht boek wordt een boom geplant en een vierkante meter tropisch regenwoud beschermd. Dit doe ik in samenwerking met Stichting Boes Bos, die ik ooit mede heb opgericht. Ons doel is 1 boom per Nederlander en uiteindelijk per wereldburger, met een maximale impact per gedoneerde euro. De stichting heeft de ANBI-status (algemeen nut beoogde instelling) en draait volledig op vrijwilligers, inclusief ondergetekende.

De kleine lettertjes

Een disclaimer is hier wel op zijn plaats: elke middag vrij is helaas (nog) niet voor alle beroepen weggelegd, maar wel voor steeds meer mensen mogelijk. Dit boek is vooral bedoeld voor mensen die veel met de computer werken, op kantoor en/of vanuit huis. Een heel groot deel van onze beroepsbevolking dus. Bij de meeste van

deze banen gaat het uiteindelijk toch om het resultaat, ook al heb je een contract voor X uur per week, omdat dit nu eenmaal ooit zo is bedacht.

Hoor je niet bij deze doelgroep, maar wil je dat wel graag? Ga dan voor een omscholing, of begin lekker voor jezelf. Geef dit boek anders gerust aan een ander die jij elke middag vrij gunt, of in elk geval minder stress.

Ik wens je veel leesplezier en – als jij ook een 4-urige werkdag aandurft – heel veel succes met dit avontuur!

Giel Boes

Inleiding

Wil jij ook elke middag vrij, of in elk geval meer vrije tijd? Dan is er hoop! Er zijn meer mogelijkheden dan ooit om slimmer, leuker én gezonder te werken. Of je nu thuiswerkt, op kantoor of beide, je kunt veel meer tijd besparen dan je denkt! In dit boek ontdek je hoe.

De Britse econoom John Maynard Keynes voorspelde in 1930 al dat we in 2030 een 15-urige werkweek zouden hebben. Met dit boek in handen kun jij één van de trendsetters worden om die kant op te gaan! Je ontdekt handige work- en lifehacks, waardoor je gericht gaat voor resultaat, in plaats van het vullen van uren. Of je nu in dienst bent, je eigen bedrijf hebt, of werkt als freelancer/zzp'er.

Wist je dat we ooit al elke middag vrij hadden? Als oermens waren we circa 4 uur per dag bezig met het verzamelen van voedsel, jagen en gereedschappen maken. Dit deden we voornamelijk in de ochtend. De rest van de dag besteedden we aan eten, rusten en sociale praktijken, met alle generaties. Waar samen spelen ooit een normale dagelijkse bezigheid was, moet een spelletjesavond anno nu al maanden van tevoren worden ingepland. Waar is het misgegaan?

Jouw grootste rijkdom

Als ambitieuze aspergesteker ontdekte ik op mijn 15^e de voordelen van het focussen op resultaat in plaats van tijd. De beste boer in kwestie was klaar met het gelanterfant van sommige collega's en zei dat we voortaan een tientje per krat kregen, in plaats van een uurloon. De lanterfanters namen per direct ontslag, maar ik wist het wel. Ik kon nu mijn eigen tijd indelen en door efficiënter te gaan oogsten, verdiende ik juist meer in minder tijd.

Nog altijd werken de meeste mensen tegen een vergoeding voor hun tijd. Oftewel: ze ruilen hun tijd in voor geld. Met de meeste

kantoorbanen kun je enkele uren tot wel 4 uur per dag besparen door slimmer en vooral anders te werken! Of je je werkdag nu wilt inkorten tot een 2-, 4- of 6-urige werkdag, wat zou je allemaal willen doen met die zeeën van tijd die jij kunt besparen? Of het nu gaat om vrijwilligerswerk, een hobby, mantelzorg of boswandelingen, de keuze is reuze. Jouw grootste rijkdom is immers je tijd en die tijd is ooit op. In tegenstelling tot bijna alles, kunnen we niet meer tijd produceren. Blijf jouw tijd dus niet klakkeloos inruilen voor geld op uurbasis, want voor je het weet, ben je erdoorheen!

Besteed geen tijd meer aan bullshit

We gooien met zijn allen onnodig veel tijd weg, terwijl dit niet hoeft. Wanneer ik tijdens een workshop of lezing vraag hoeveel tijd deelnemers bezig zijn met bullshitmails, bullshitmeetings en misschien ook wel met bullshitwerk, krijg ik vaak 'meerdere uren per dag' te horen. Tel daar alle afleidingen, zoals notificaties van berichten, mailtjes, to-do's enzovoort bij op, en je hebt een recept voor een burn-out op termijn. Door deze hectische werkwijze komen we er vaak amper nog aan toe om ons goed te focussen op het echte werk en onze kerntaken. Met zo weinig effectieve werktijd worden vaak ook slechte (of zelfs helemaal geen) beslissingen genomen. Zonde, want het kan anders!

Mijn belofte aan jou

In dit boek deel ik praktische vaardigheden met je, om slimmer met je tijd om te gaan. Enkele onderwerpen die aan bod komen, zijn het verhogen van je focus en discipline, timemanagementtrucs, slimmer met je mail omgaan, automatiseren en delegeren. Dit alles ga je in 10 concrete stappen ontdekken, met leuke opdrachten, zodat je meteen aan de slag kunt. Ook al ga je niet meteen voor een 4-urige werkdag en blijf je lekker hele dagen werken, omdat je dat zo gaaf vindt of het nu even niet anders kan, helemaal prima natuurlijk. Ik beloof jou dat je ook dan veel hebt aan de stappen in dit boek.

Al zou ik het erg handig vinden, de kennis voor dit boek en mijn workshops heb ik niet uit mijn duim gezogen. Hier zijn de nodige

burn-outs en studies aan voorafgegaan. Ik heb tientallen cursussen gevolgd en honderden boeken gelezen op het gebied van timemanagement, doelen stellen, communicatie en persoonlijk succes. Om over alle podcasts nog maar te zwijgen, want wie luistert die tegenwoordig nou niet?

Gratis boekbonus

Bij dit boek bied ik je exclusieve tools en content aan om je op weg te helpen met het implementeren van de 10 stappen. Zo kun jij al meteen veel tijd gaan besparen.

Ga naar gielboes.nl/boekbonus of scan de QR-code om de content te downloaden en ga meteen aan de slag!



In 10 stappen elke middag vrij

Voor veel mensen die digitaal werken, is een 4-urige werkdag mogelijk. Deze werkwijze kan stap voor stap en no-nonsense worden bereikt. Met de 10 stappen in dit boek krijg jij handvatten mee om meer uit jouw werkdag te halen, in minder tijd.

Door te focussen op resultaat en het besparen van tijd, kun jij meer tijd besteden aan de dingen die er voor jou echt toe doen. Ik ga je hiermee helpen, stap voor stap. De 10 stappen zijn voorzien van praktijkvoorbeelden, ter inspiratie. Ook bevat elke stap een of meer leuke opdrachten waarmee jij direct aan de slag kunt gaan. Ik adviseer je om dit ook daadwerkelijk te doen voor meer resultaat, want het gaat uiteindelijk om de praktijk. Maak dus gerust aantekeningen en lees die over een maand nog eens door.

De 10 stappen op een rij, voor elke middag vrij

Je vindt hierna een korte omschrijving van de 10 stappen, zodat je weet wat je mag verwachten. Dit is geen samenvatting, maar een overzicht. Aan het eind van elke stap vind je wel een lijstje met de hoogtepunten van die stap.

Stap 1. Bepaal je doel

Wat wil jij nou echt heel graag doen? En wat niet meer? In deze stap ontdek je waarom jij anders wilt werken en welke voordelen dit voor jou heeft. Je leert de kracht van doelen stellen en hoe je die voor jouw unieke situatie concreet maakt. Wanneer je helder hebt wat je precies wilt, zet je de juiste stappen en zul je gaan als een speer!

Stap 2. Plan je kick-off!

Nu je weet wat je echt graag wilt en waarom, is het een kwestie van plannen en vooral: beginnen! Je krijgt tools aangereikt voor het afstemmen met jouw omgeving en het starten van een pilot voor je 4-urige werkdag. Ook ontdek je de voordelen van een sabbatical als tussenstap naar jouw nieuwe work- & lifestyle.

Stap 3. Kickstart jouw ochtend

De magie van een energieke en succesvolle dag zit hem vaak in de eerste uren. In deze stap ontdek je de kracht van een lekker ochtendritueel en hoe goede gewoontes daarbij helpen. Hiermee zul je niet alleen je werkdag productiever beginnen, je ervaart ook meer energie en geluk, gedurende de rest van je dag.

Stap 4. Optimaliseer je focus

In deze stap leer je hoe je afleidingen kunt managen, notificaties kunt minimaliseren en heel effectief kunt werken in blokken van twee uur. Ook krijg je suggesties over hoe je anders met je computer en smartphone kunt omgaan. Hiermee geef je je focus een lekkere boost en krijg je meer gedaan in minder tijd. Wat wil je nog meer?

Stap 5. Werk resultaatgericht

Weet jij waar jouw tijd lekt? Om elke middag ook echt vrij te hebben, heb je een effectieve 4-urige werkdag in de ochtend nodig. Door te meten en te weten hoeveel tijd jouw werkzaamheden kosten, kun je stoppen met bullshitwerk en je richten op resultaat. Ook krijg je in deze stap wat handige timemanagementtips en inzichten over het stellen van prioriteiten.

Stap 6. Plan meetings als een baas

Stiekem gaat er bizar veel tijd verloren aan afspraken. In deze stap ontdek je niet alleen hoe je slimmer meetings kunt plannen, maar ook hoe je dit proces kunt automatiseren en hoe je dit op een fijne manier kunt afstemmen met de buitenwereld.

Stap 7. Start met efficiënter e-mailen

Hoeveel tijd besteed jij per dag aan e-mail? Schrik niet: dit loopt vaak op tot twee uur per persoon per dag! Hierop kun je makkelijk een fors deel besparen. In deze stap krijg je tips en tools voorgeschoteld om heel gericht met je e-mail om te gaan. Afhankelijk van hoeveel je nu mailt, kun je hiermee al snel een halfuur tot een uur per dag besparen!

Stap 8. Delegeer als een koning

Vind jij delegeren ook zo spannend? Geen zorgen, want dat hoeft niet! In deze stap leer je hoe je op een leuke manier werk kunt overdragen dat overblijft na het elimineren van bullshit. Ook wanneer je (officieel) geen mensen aanstuurt, zijn er genoeg manieren om werk over te dragen. Vooral wanneer dit werk niet helemaal bij jou thuis hoort. Je ontdekt ook hoe je (herhalend) werk op een makkelijke manier kunt delegeren aan techniek, beter bekend als automatiseren. Zo kun jij straks met 3 letters in slechts 1 seconde je partner uitgebreid de liefde verklaren!

Stap 9. Hanteer gezonde werkgewoontes

Je kunt nog zo efficiënt te werk gaan, de kunst is om dit op een manier te doen waardoor jij je lekker energiek én positief voelt! Deze stap geeft uitleg over een gezonde werkhouding en hoe je effectieve pauzes kunt nemen tijdens je 4-urige werkdag. Ook bevat deze stap diverse work- & lifestyletips waarmee jij je voordeel kunt doen.

Stap 10. 'Boest' jouw zelfdiscipline

Tot slot de stap waarmee alles staat of valt. Je krijgt vaardigheden aangereikt waarmee je jouw discipline kunt versterken en toegang tot een zogenoemde *habit tracker* om je hiermee te helpen. Je leert de kracht van goede gewoontes op een slimme en leuke manier in te zetten. Deze 'boest' doet al jaren wonderen voor mij en dit gun ik jou ook!

Met de voorgaande stappen ga je jouw werkdag giga optimaliseren. Mijn belofte aan jou is dat je hiermee veel tijd gaat besparen. Vaak is dit nog veel meer dan je je kunt voorstellen! De beloning is behoorlijk aangenaam: voor je het weet, heb jij ook elke middag vrij.

Veel succes met deze 10 stappen!

STAP 1

Bepaal je doel

Waarom zou jij graag elke middag vrij willen hebben? Je kunt vast tal van voordelen noemen, maar wat is voor jou het belangrijkste doel? Die vraag wil ik in deze stap samen met jou beantwoorden. Als jij jouw doel voor 100% helder hebt, heb je (veel) meer kans om dit ook daadwerkelijk te bereiken. Het grootste voordeel is namelijk dat je in actie komt!

De kracht van doelen stellen

Wanneer jij weet wat je wilt, krijg je automatisch meer focus. Dit zorgt ervoor dat je gemotiveerd en gericht zult werken om je doelen te behalen. Hierdoor kom je als een doeltreffende laserstraal in actie, waarbij je gaat voor het resultaat (kwaliteit) in plaats van het maken van uren (kwantiteit). Met een helder doel, loop je in de goede richting. Net als bij een mooie boswandeling, waarbij je naar een uitkijkpunt wilt gaan. Als jij niet weet waar je precies naartoe wilt en maar gewoon begint te lopen, is de kans groot dat je dit punt ook niet zult bereiken. In elk geval niet op een efficiënte manier, al spendeer je wel lekker veel tijd in het bos (of je komt uiteindelijk om van de dorst). De kunst is dus om te weten WAT je wilt en ook die RICHTING in te gaan.

De wetenschap bevestigt de kracht van gerichte doelen stellen. Zo heeft Harvard Business School een onderzoek uitgevoerd onder MBA-afgestudeerden. Zo'n 84% had geen doelen gesteld, 13% wel, maar zonder concreet plan en 3% had concrete doelen opgeschreven, met een actieplan. De 13% die doelen had geformuleerd, verdiende na 10 jaar het dubbele van wat de 84% zonder doelen verdiende. De 3% met doelen én een actieplan, verdiende maar liefst 10 keer zoveel (!) als de andere 97%. Dr. Gail Matthews, psycholoog aan de Dominican University of California, toonde tevens aan dat mensen die hun doelen opschrijven, voor 33% succesvoller zijn in het bereiken daarvan dan degenen die dit niet doen. Doelen stellen klinkt dus als de moeite waard, toch?

*'Setting goals is the first step in turning
the invisible into the visible.'*

Tony Robbins

Stel vragen aan jezelf

Dit boek is vast niet zomaar op jouw pad gekomen. Ook verwacht ik niet dat je een 4-urige werkdag wilt uit luiheid, maar juist omdat je meer wilt doen of bereiken in je leven, op welk vlak dan ook. De vraag is nu dus, wat dat 'meer' voor jou is. Een filosofisch gesprek aangaan met jezelf kan daar zomaar bij helpen. De volgende vragen kun je gebruiken om dit interne gesprek eens aan te zwengelen:

1. Wie ben jij echt? Niet volgens je omgeving, maar hoe omschrijf jij jezelf?
2. In welke levensfase bevind jij je momenteel? En ben je aan het begin, in het midden of aan het einde van die fase?
3. Wat vond je als kind het allerleukste om te doen? Het antwoord op deze vraag kan zomaar je ultieme passie zijn!
4. Welke verborgen talenten heb je? En matchen die met je passie?
5. Als alles mogelijk is, wat wil je dan écht doen?
6. Wat wil je bereiken in je werk en in je privéleven?
7. Wil je over een jaar nog steeds hetzelfde (werk) doen als nu, of liever iets anders? En hoe ziet dit er over drie, vijf of zelfs over tien jaar uit?
8. Wat ga je doen als je alleen in de ochtenden werkt en elke middag vrij hebt?
9. Welke dingen wil je niet meer doen?
10. Welke obstakels staan in de weg van het bereiken van je doelen?
11. Wie kan je helpen om deze doelen te behalen?
12. Welke hulpmiddelen heb je nodig om je doelen te bereiken?

Dan nu de hamvraag: wat brengt jou het dichtst bij je doel om elke ochtend 4 uur met passie te werken , zodat je 's middags vrij bent?

Denk daar even een paar seconden over na, voordat je verder leest, want het antwoord op deze vraag is echt heel belangrijk!

Waarom ik zelf de 4-urige werkdag gestart ben

Mijn vrije middagen zijn geboren uit noodzaak, ik was herstellende van een tweede en langdurige burn-out. Ik ben iemand die soms alles geeft, tot ik erbij neerval. Vrouwliëf noemt me wel eens een spits, omdat ik maximaal resultaat wil halen, in zo min mogelijk tijd. Dit heeft tot gevolg dat ik hooguit een paar uur per dag intensief werk kan doen, vooral wanneer ik op het podium sta. Mijn grootste passies zijn schrijven en spreken, dat vind ik supergaaf werk, waarbij ik ook alles geef. Hierdoor word ik min of meer gedwongen om meer resultaat in minder tijd te leveren.

Het grote voordeel van supereffectief werken is dat ik nu veel meer tijd over heb voor mezelf en mijn naasten. Tijdens traditionele kantooruren kan ik nu de dingen doen die er 's avonds of in het weekend vaak bij inschoten. Denk aan sporten, tuinieren, wandelen of impact maken met vrijwilligerswerk. Ik ben ook maar een mens. En hoe (on)menselijk is het om in dit hectische, digitale tijdperk nog 40 uur per week (zittend) werk te doen, terwijl je 24/7 geleefd wordt door notificaties, meetings en mailtjes?

Schrijf je doel op

Weet je eenmaal wat je wilt en waarom, schrijf je doel dan zo concreet mogelijk op. Van mijn 80-jarige 'collega' Brian Tracy leerde ik ooit om dit zo duidelijk en positief mogelijk te formuleren, in de tegenwoordige tijd. Tijdens een training leerde deze bestsellerauteur me dat je onderbewustzijn te trainen is, waardoor je prefrontale cortex op de 'automagische piloot' beslissingen kan nemen. Beslissingen in jouw voordeel, die je dus dichterbij je doel brengen. Klinkt erg handig, toch? Kwantumfysica en de wet van de aantrekkingskracht versterken dit bovendien: wat je uitzendt, trek je

ook aan. Dit noem je ook wel manifesteren. Let op: dit werkt zowel positief als negatief! Wees dus voorzichtig met je gedachten, want die bepalen uiteindelijk je acties en daarmee het resultaat.

Je hebt vast wel eens van de term SMART gehoord. Deze afkorting staat voor specifiek, meetbaar, acceptabel, realistisch en tijdgebonden. Schrijf je doel dus lekker concreet en zo SMART mogelijk op! In jouw geval kan dat zomaar iets zijn in de trend van: 'Ik werk maximaal 4 uur per dag door X te doen, zodat ik meer tijd heb voor Y vanaf datum Z!'

'A dream without a plan is just a wish.'

Antoine de Saint-Exupéry

Hoe hoog leg jij de lat ?

Let op de valkuil dat je de lat niet te hoog legt en ook niet te veel doelen stelt. Ik ben ook geregeld in die valkuil gestapt en ging dan op mijn bek. Het interessante is dat als je de lat hoger legt, je vaak ook 'hoger' uitkomt, al bereik je de lat zelf niet. Wanneer ik mezelf bijvoorbeeld voorneem om maximaal 10 kilometer te gaan hardlopen, zal ik uiteindelijk een grotere afstand afleggen dan wanneer ik tot 5 kilometer van plan ben. Logisch misschien, maar wanneer ik ineens voor 30 kilometer wil gaan, haak ik misschien vroegtijdig af. Of het is zo zwaar dat ik geen zin meer heb om verder te lopen. Dit kan een demotiverend effect hebben, waardoor je het doel vroegtijdig in de prullenbak smijt. Best wel zonde, toch?

Vroeger, toen je op school zat, was dit hetzelfde met cijfers voor een toets. Ging je 100% voor een 10, dan haalde je dit cijfer misschien, of in elk geval een 8 of 9. Wanneer je voor een 7 ging, haalde je misschien net een voldoende. Leg je lat dus hoger, maar niet té hoog! Zoek hier een goede balans in voor jezelf. Weet dat je altijd meer kunt dan je denkt, maar geen machine bent. Yup, zelfs jij niet. 😊

De marathon uitlopen binnen 4 uur

In 2012, toen ik nog een stukje jonger was, had ik ook al wilde plannen om iets binnen de 4 uur per dag te doen: ik wilde de Eindhovense Marathon binnen die tijd uitlopen. Het gênante was alleen, dat ik twee weken vóór de grote dag een scheenbeenblessure opliep tijdens het lopen van een halve marathon (als oefening). Ik kreeg het advies om zelfs de halve marathon niet te lopen, laat staan de hele. Daar kon ik niet mee leven en ik besloot mijn doel net zo vaak op te schrijven, tot ik er 100% in geloofde.

Eigenlijk begon ik daar veel te laat mee, namelijk 3 dagen vóór het lopen van de marathon, nadat ik een paar weken rust had gehad. Toch schreef ik deze toverspreuk op: 'Ik loop aanstaande zondag de hele marathon binnen 4 uur!' Dit schreef ik net zolang op tot ik niet anders wist en ik herhaalde deze affirmatie meerdere keren per dag. Een positieve vorm van brainwashing eigenlijk. Voor mij was het vooral een manier om bovengenoemde methode van Brian Tracy (je doel zo duidelijk mogelijk opschrijven) te testen en... deze werkte!

Vraag me niet hoe, maar ik rende de marathon die bewuste zondag uit in exact 3 uur, 59 minuten en 12 seconden. Dit is geen sportadvies, want ik had er daarna wel een tijdje last van. Wel bijzonder dat deze toverformule zo goed werkte! Sindsdien geloof ik er heilig in en ik schrijf nog dagelijks positieve affirmaties op. Als jij ook meer wilt manifesteren, kan dit affirmeren zomaar een uitkomst voor je zijn.

Onthoud het volgende over doelen stellen:

- Weten waarom jij elke middag vrij wilt, vergroot de kans van slagen.
- Doelen geven focus, richting en zetten aan tot actie.

- Schrijf je doelen zo concreet en positief mogelijk op als affirmaties, in de tegenwoordige tijd.
- Leg de lat hoger voor meer resultaat, maar niet té hoog, want dat kan demotiverend werken.



Schrijf het volgende op:

- **Vijf redenen waarom jij graag elke middag vrij wilt**
Als jij je doel nog niet helemaal helder hebt – namelijk WAAROM jij zo graag maximaal 4 uur per dag wilt werken – brengt deze opdracht je dichterbij dit doel. Er is geen goed of fout! Begin gewoon te schrijven en als er een bucketlist met 100 wilde plannen en dromen uitkomt, dan is dat ook helemaal prima.
- **Jouw hoofddoel**
Heb je jouw redenen voor elke middag vrij opgeschreven, vat ze dan samen in één SMART-hoofddoel. Dat is jouw persoonlijke WAAROM op dit vlak. Zo is die van mij bijvoorbeeld: 'Ik werk maximaal 4 uur per dag, zodat ik elke middag vrij heb. Hierdoor heb ik een betere gezondheid, met meer rust en vrije tijd voor mezelf en mijn naasten. Daarnaast kan ik als vrijwilliger meer impact maken met Stichting Boes Bos.'

IN 10 STAPPEN ELKE MIDDAG VRIJ

Ben jij één op de vijf werkenden die kampt met burn-outklachten en wil je hier korte metten mee maken? Of wil je gewoon meer resultaat boeken in minder tijd? Dat kan door anders en no-nonsense te werken. Dit is niet alleen een stuk gezonder voor jezelf, maar ook voor onze planeet. Je leest er alles over in dit boek.

Giel Boes deelt praktische tips met je op het gebied van productiviteit, duurzaamheid en werkgeluk. Zo kun jij meer impact maken én heb je meer tijd voor de dingen die er echt toe doen! Maar wees gewaarschuwd, voor je het weet, heb jij straks ook elke middag vrij...

Begin nu en ga aan de slag met jouw 4-urige werkdag. Giel neemt je in 10 stappen mee en geeft je praktische opdrachten waarmee je meteen aan de slag kunt. Om je extra op weg te helpen, krijg je ook een gratis boekbonus, met handige tips en praktische tools.

Giel Boes is Liefhacker, Spreker & Hyperactief Bomenplanter. Met veel passie spreekt hij op maat over duurzaamheid, productiviteit en werkgeluk. Hij inspireert het publiek met zijn workshops, lezingen en inspiratiesessies. Dit doet hij voor bekende namen als ASML, Enxsis, Radboud UMC, NXP, de NS en Binnenlandse Zaken, maar ook voor het MKB, lokale instellingen en overheden.



Voor elk verkocht boek wordt een boom geplant en één vierkante meter tropisch regenwoud beschermd, in samenwerking met ANBI Stichting Boes Bos. De missie van de stichting is één boom per Nederlander.

'Yes, dit boek is spot-on! Praktische tips, een flinke dosis werkgeluk, meer vrije tijd én een boom als bonus – wie wil dat nou niet?!' – **Lisa Portengen**, Sprekerscoach

gielboes.nl

EXPERTBOEK

ISBN 978-94-93355-68-2



9 789493 355682 >