

de stress
ont-
knoping

Hand-out bij de onlinecursus Tijdsurfen



De StressOntknoping
Paul Loomans

Domselaerstraat 28
1093 MA Amsterdam

T +31 (0)6 421 43 553
E paul@destressontknoping.nl

KvK nummer 34271016
IBAN NL52 TRIO 0198 5050 43

www.tijdsurfen.nl



Steeds sneller...

Vooraf

Gefeliciteerd met je aanschaf van deze online-cursus. Je gaat leren tijdsurfen in twaalf handzame stappen die telkens in een film toegelicht worden. Een film duurt tussen 10 en 15 minuten. In de film worden af en toe vragen aan je gesteld die je in deze hand-out weer terug vindt en kunt beantwoorden. Zet de film daarvoor even op pauze. Je kunt de vragen zowel digitaal beantwoorden en opslaan of de hand-out uitprinten.

Ritme


Per les kun je ongeveer een half uur uittrekken. Langere opdrachten vragen wat meer tijd. Je kunt de lessen volgen in je eigen ritme. Eén les per week of twee lessen per week is allebei een goed ritme. Reserveer de tijd hiervoor al bij voorbaat in je agenda. Zo ben je er zeker van dat je de workshop voltooid en alle verdiensten van het tijdsurfen gaat ervaren.

Resultaat

Je zult rust gaan ervaren in het dagelijks leven, zowel op je werk als thuis. Je gaat meer genieten van het moment en zult ook meer voldoening ervaren uit je werk. Vaak ben je geïnspireerd bezig. Het lijkt wel of je voortdurend in een goede flow zit. En telkens weer heb je ook even de tijd voor al het bijzondere dat op je pad komt.

Illustraties

De illustraties in deze hand-out zijn van Niels de Hoog en staan ook in het boek 'Ik heb de tijd, handleiding in tijdsurfen'.



Les 1. Doe één ding tegelijk en maak het af



Vraag 1

Wanneer werk jij al vanuit rust en plezier?

Antwoord:



Vraag 2

Wat zijn de overeenkomsten bij deze activiteiten?

Vraag 3

Wanneer lukt het jou goed om te multitasken?

Vraag 4

Wat is de prijs die je betaalt?

Vraag 5

Waar ging het bij Paul mis?

