



Vijf tips om je werkdag goed af te sluiten als je thuiswerkt

Sluit je werkdag thuis ook echt af. Sta bewust stil bij het moment dat je laptop dichtklapt of laat je lichaam weten dat de werkdag erop zit met een portie beweging. Vijf tips hoe je dat kunt aanpakken:



1 Doe een breindump. Schrijf aan het eind van de dag (digitaal) alles op wat er nog in je hoofd spookt: ingevingen, projecten die niet af zijn gekomen, taken die nog moeten. Dit zorgt ervoor dat je deze dingen gerust kunt vergeten (ze staan immers op papier) en dat je morgen eenvoudig de draad weer op kunt pakken.



2 Markeer de overgang naar vrije tijd, door bijvoorbeeld stil te staan voor je de huissleutel omdraait: 'nu is mijn werkdag voorbij'. Aangezien ik vaak thuis werk, ga ik simpelweg op een andere plek zitten dan mijn werkstoel. Werkt ook.



3 Haal je lichaam uit de werkstand. Dikke kans dat je een groot deel van de dag achter een scherm hebt gezeten. Een korte wandeling (door bijvoorbeeld een halte eerder uit te stappen) of een yoga-oefening doen wonderen. Tenzij je zonder eerdere oefening een head stand probeert, natuurlijk. Gebruik je boerenverstand.



4 Doe iets wat je niet zo vaak doet. Speel met je huisdier. Doe verstop-pertje, trap een balletje of stoei. Na een serieuze werkdag zijn speelsheid en een beetje gekte een uitstekend tegengif.



5 Creëer iets (dat niets met je werk te maken heeft). Perfectioneer je recept, brei een sjaal, schilder, schrijf een lied, bouw een boekenkast of ontwerp een nieuwe zithoek in de tuin. Dit zorgt ervoor dat je je brein op een andere manier gebruikt en haalt je

zo uit de werkmodus. Met je handen werken stimuleert bovendien andere hersengebieden en is dus goed voor je. En, niet onbelangrijk: aan het einde heb je een mooi resultaat waar je trots op kunt zijn.