

| ELLEMIJN (26):
| 'Een chaosdag begint vaak
| met bad hair'

"Als ik 's morgens mijn haar niet in model krijg, dan voel ik 'm al aankomen... Zo'n dag waarop ALLES misgaat. Niets staat me, de mensen die ik telefonisch probeer te bereiken nemen niet op of zijn 'in bespreking', mijn computer loopt op cruciale momenten vast, ik krijg commentaar van mijn baas, mijn favoriete broodje is uitverkocht: allemaal ellende. Vorige week had ik 'm, de chaosdag. Heel klassiek gooide ik bij het ontbijt een kop koffie om, alles zat onder de spetters. Ziedend was ik! Al vloekend boende ik de tafel en vloer schoon en de mededeling van mijn vriend dat zijn broer 's avonds zou komen eten viel op dat moment helemaal verkeerd. Vanavond? Ik had al afgesproken met mijn moeder! Het was niet meer terug te draaien en dus moest ik ergens op de dag

'REAGEER JE FRUSTRATIE NIET AF OP ANDEREN EN... GEEN PANIEK'

een supermarktsessie inplannen om extra eten te halen. Vanaf de eerste seconde dat ik op mijn werk was, stapelden de problemen zich op. Mijn naaste collega was ziek, de internetverbinding lag er enkele uren uit en ik zocht me rot naar een document waarvan ik zeker wist dat het de dag ervoor nog op mijn bureau lag. Halverwege de middag had ik nog geen hap gegeten en leek iedereen die belde een onoplosbaar probleem te hebben. De chaos wond me ineens zo op dat ik op advies van mijn moeder alles even heb laten liggen en naar buiten ben gelopen om een frisse neus te halen. Na twintig minuten kwam ik weer binnen en heb ik op een rij gezet wat ik nog allemaal moest doen. Daardoor werd ik een stuk rustiger. Hoewel ik door mijn lijstje iets meer overzicht kreeg, bleef de dag chaotisch verlopen. Ik was blij toen ik 's avonds in bed lag!"



Doen

- **Prioriteiten stellen.** Moet je echt alles vandaag doen? Of kunnen sommige dingen best wachten tot morgen?
- **Opruimen.** Chaos om je heen maakt chaos in je hoofd.
- **Lijstjes maken.** Schrijf op wat je nog moet doen om overzicht te krijgen.
- **Rustig en realistisch blijven.** Makkelijker gezegd dan gedaan, maar hysterisch heen en weer rennen en denken dat een dag als vandaag je jouw baan of relatie gaat kosten, helpt je echt niet verder.
- **Delegeren.** Accepteer hulp van anderen en besteed dingen uit. Je hoeft niet alles in je eentje te doen.
- **Blijven lachen.** Humor helpt, ook in dit geval.
- **Vroeg je bed in kruipen.** Je beëindigt de chaosdag daarmee niet alleen een paar uur eerder, je zorgt ook dat je voldoende rust krijgt om alles morgen weer met frisse moed aan te pakken.

Niet doen

- **Je frustraties afreageren op anderen.** Dat het bij jou allemaal in het honderd loopt is niet de schuld van je vriend, je collega of je moeder. Blijf netjes, anders moet je morgen - als de chaos voorbij is - ook nog een ruzie bijleggen.
- **In paniek raken.** Wat nu verschrikkelijk en onoverkomelijk lijkt, is morgen ineens een stuk minder erg.
- **Tijd besteden aan onbelangrijke zaken.**
- **Jezelf verwaarlozen.** Blijf eten en drinken, zo blijf je fris en scherp!
- **Te optimistische planningen maken.** Neem een ruime marge, anders haast je jezelf van de ene klus naar de andere en laat je zeker steken vallen.

Chaosfeitjes...

- 1)** Mensen die wat gestructureerder leven, hebben minder kans om Alzheimer te ontwikkelen. Dit is gebleken uit een twaalf jaar durend Amerikaans onderzoek onder duizend mensen. Voorkomen dus, die chaos.
- 2)** Er zijn diverse bedrijven in Nederland om je te helpen orde in je privéleven of op je werk te scheppen. Misschien een laatste redmiddel als je echt wanhopig bent? Een cursus timemanagement is ook een goed idee.
- 3)** Nederlanders krijgen het steeds drukker. We bellen, mailen, sms'en, hyven en msn'en wat af. Het is dus niet vreemd dat we steken laten vallen en zo nu en dan door de bomen het bos niet meer zien.
- 4)** Sporten helpt, preventief én als je al stress hebt. Door de inspanning ontspan je en reageer je beter op stressvolle momenten.



Yes mag een aantal exemplaren van *Aan de slag met de Huishoud-coach, de nieuwe stijl opruimen, administreren, agenderen en poetsen van Els Jacobs* weggeven. Kun jij wel wat hulp gebruiken? Ga dan naar www.yes.nl/winnen en waag een kans!