## **Bijlage Hoe ‘deep work’ te plannen?**

**Tijd om te werken:**

Wat is je beste tijd om te werken, dit kan 's ochtends of' s avonds zijn. Denk terug aan momenten waarop je in een ‘state of flow’ kon werken. Wanneer kan jij het beste ononderbroken aan één taak werken? En waarom?

’S ochtends, je kan zeggen dat ik een ochtend mens ben.

**Tijd voor de taak:**

Hoe lang wil/kan je werken voordat je jezelf een pauze geeft? Dit hangt af van uw vermogen om je op een taak te concentreren en zal waarschijnlijk veranderen als je beter wordt in het toewijzen van tijd aan deep work. Bepaal voor nu, na hoeveel tijd verdient je een pauze, en hoe lang duurt de pauze?

 Dat verschilt erg, maar gemiddeld 2uur intensief werken neem ik een pauze van 10 a 15 min.

**Locatie:**

Zijn er plekken waar je beter werkt dan andere plekken, misschien heb je thuis de hele tijd zin om op te ruimen of is de bibliotheek te lawaaierig. Denk aan locaties waar je je kunt concentreren op je werk met de minste afleiding.

 Bij mij is het van belang dat ik de locatie waar ik studeer veranderd, na een paar dagen thuis zitten lukt het mij niet om te concentreren, dan verplaats ik naar de VU om daar na een aantal dagen weer ergens anders heen te gaan. Over het algemeen kan ik mij op de VU het best voor een langere tijd concentreren.

**Regels:**

Om diep werk te doen, moet je streng zijn en ervoor zorgen dat je alle afleidingen elimineert. Dit kan het uitzetten van uw smartphone zijn, of jezelf niet toestaan om op internet te surfen, enz.? Wat zijn je grootste afleidingen als je probeert te werken? Welke regels geef je jezelf om je diepe werk te plannen?

 Berichten van telefoon deze word dan ook op ‘niet-storen’ gezet wanneer er gewerkt moet worden. Surfen op het internet is ook gevaarlijk, ik kan vrij snel afgeleid raken en in een ‘rabbithole’ raken.

**Opladers:**

Je moet jezelf belonen als je deep work doet, dit kan in de kleine pauzes tussendoor zijn of aan het einde van de dag. Bedenk manieren om jezelf te belonen voor het harde werk dat je doet.

 Tijd voor mijzelf, feestje(nu wat minder) etc