

Intentioneel leven

3 manieren om effectiever en met meer voldoening te werken

Ernst-Jan Pfauth, intentioneelleven.nl



We worden continu aangemoedigd achter
dingen aan te lopen die ons niet gelukkig
maken





Ik ben daar zelf op
pijnlijke wijze achtergekomen



ae Bouazza en Ernst-Jan
n - 02-02-2011



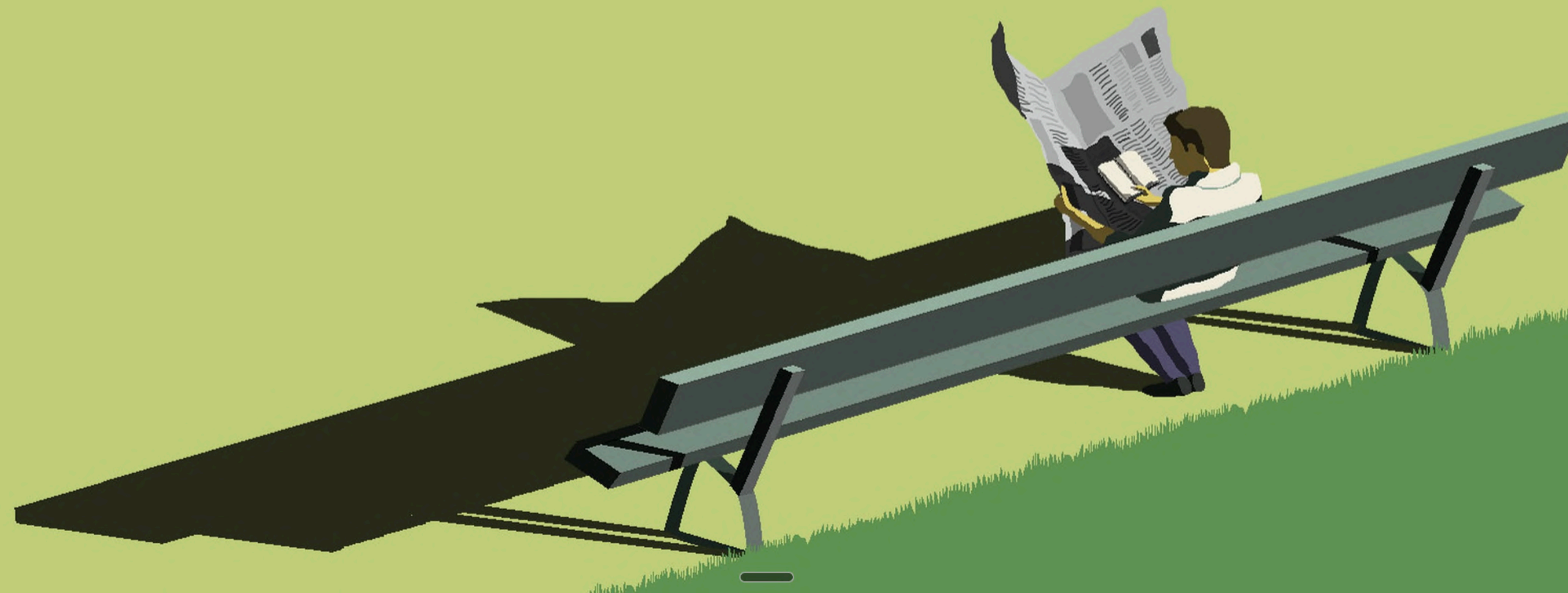
ERNST-JAN PFAUTH
chef internet NRC

19.08.15 Essay 3 min

Lees eens een zelfhulpboek



Ernst-Jan Pfauth
Mede-oprichter De Correspondent



We hebben best in de smiezen
waar we gelukkig van worden



1. Neem geen pauze van
afleiding, maar van concentratie

4 uur

Zo lang kun je maximaal in opperste concentratie werken

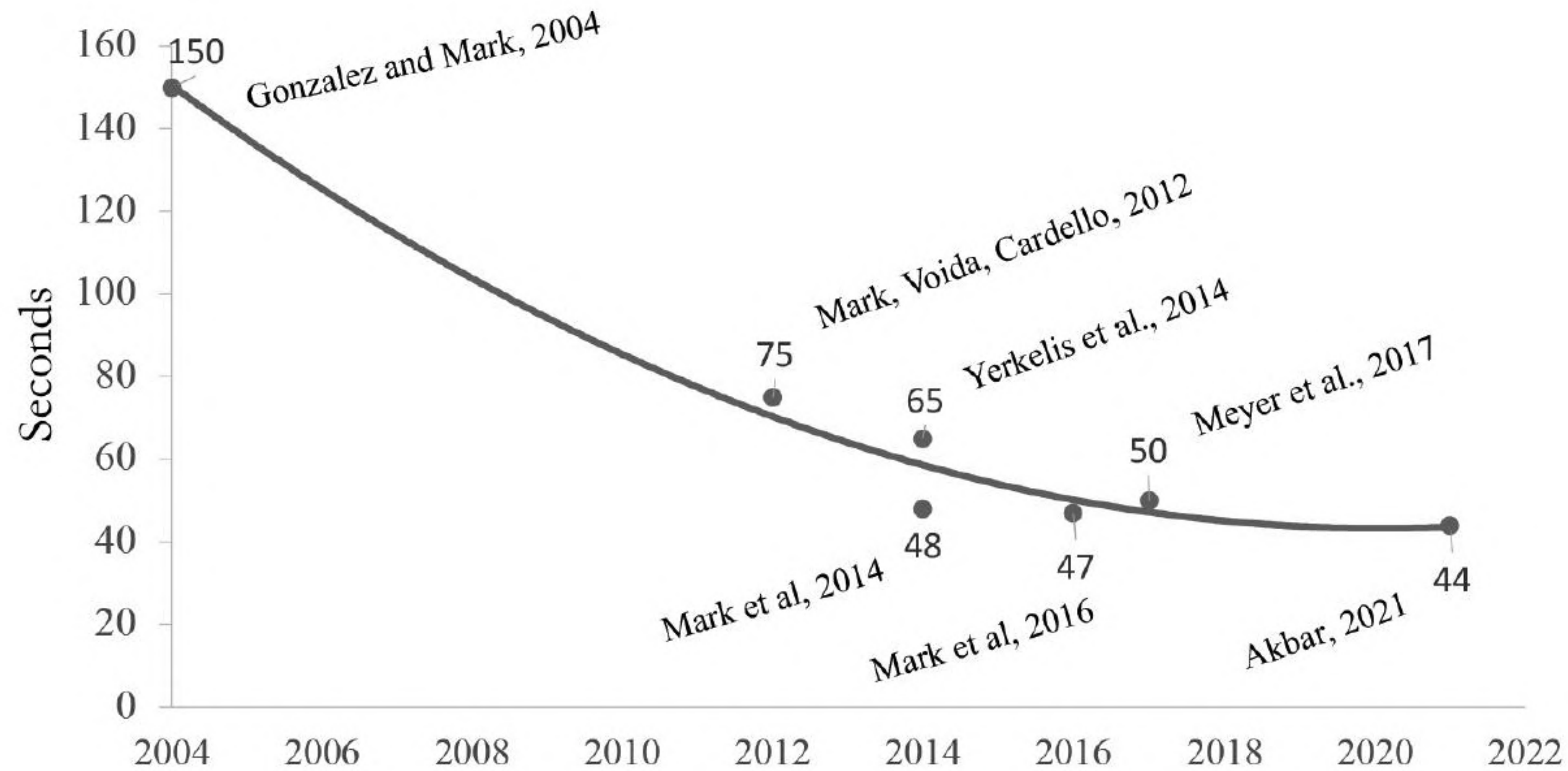


Figure 1. *Average attention duration on a computer screen, 2004–2021.*¹²

Om de hoeveel tijd denk je dat een gemiddelde kenniswerker wordt afgeleid?

Wilskracht is
over rated





Hoe kun je elkaars
concentratie beschermen?

2. Omarm uitstelgedrag



□ Werk lezing
uit!

**Maak het makkelijker:
stel een intentie**

Flow Pro

Home

Dictionary

Get Flow for iOS —

Pro users get priority access to our iOS app

Get the app

Settings

Help

Welcome back, Ernst-Jan

🔥 3 weeks | 🖋️ 19.7K words | 🏆 145 WPM

Voice dictation in any app

Hold down the trigger keys `ctrl` + `opt` and speak into any textbox

Watch it in action

Recent activity

MAY 15, 2025

03:10 PM

En allemaal zijn ze bang dat het werk waar ze aan beginnen, hen tegenvalt.

03:09 PM

Ik interview voor een van mijn podcasts, Jonge Jaren, heel veel mensen die in de top van hun vakgebied zitten.

02:44 PM

Maar het wordt steeds lastiger.

Maar het is heel lastig om in een flow te raken in de moderne tijd.

02:38 PM

Zeventig zelfvoerboeken gerecenseerd, wetenschappelijk onderbouwde zelfvoerboeken gerecenseerd, talloze denkers en schrijvers geïnterviewd, en al hun bevindingen samengevat in **Intentioneel Leven**

3. Introduceer reflectie in je leven en werk

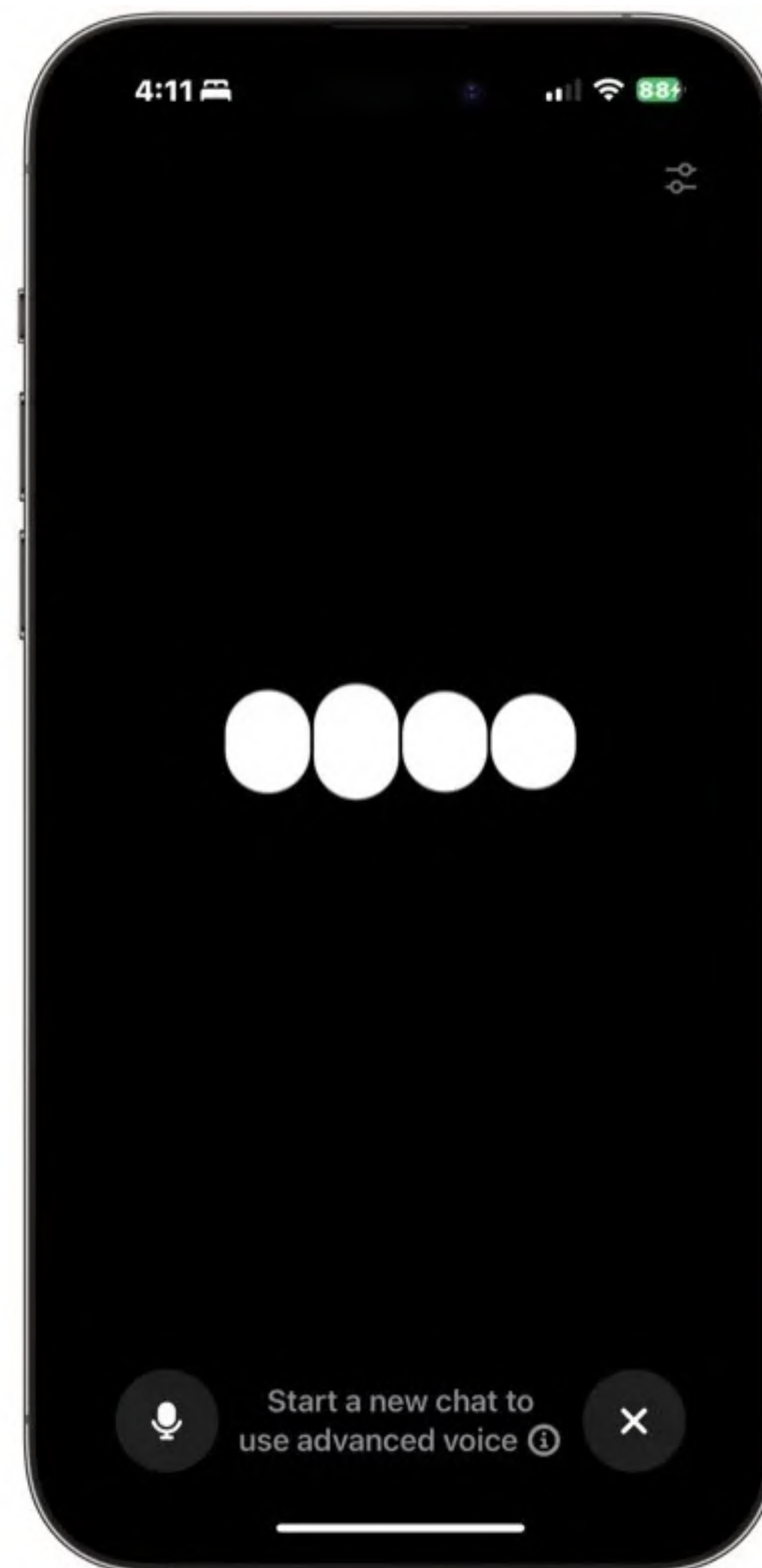
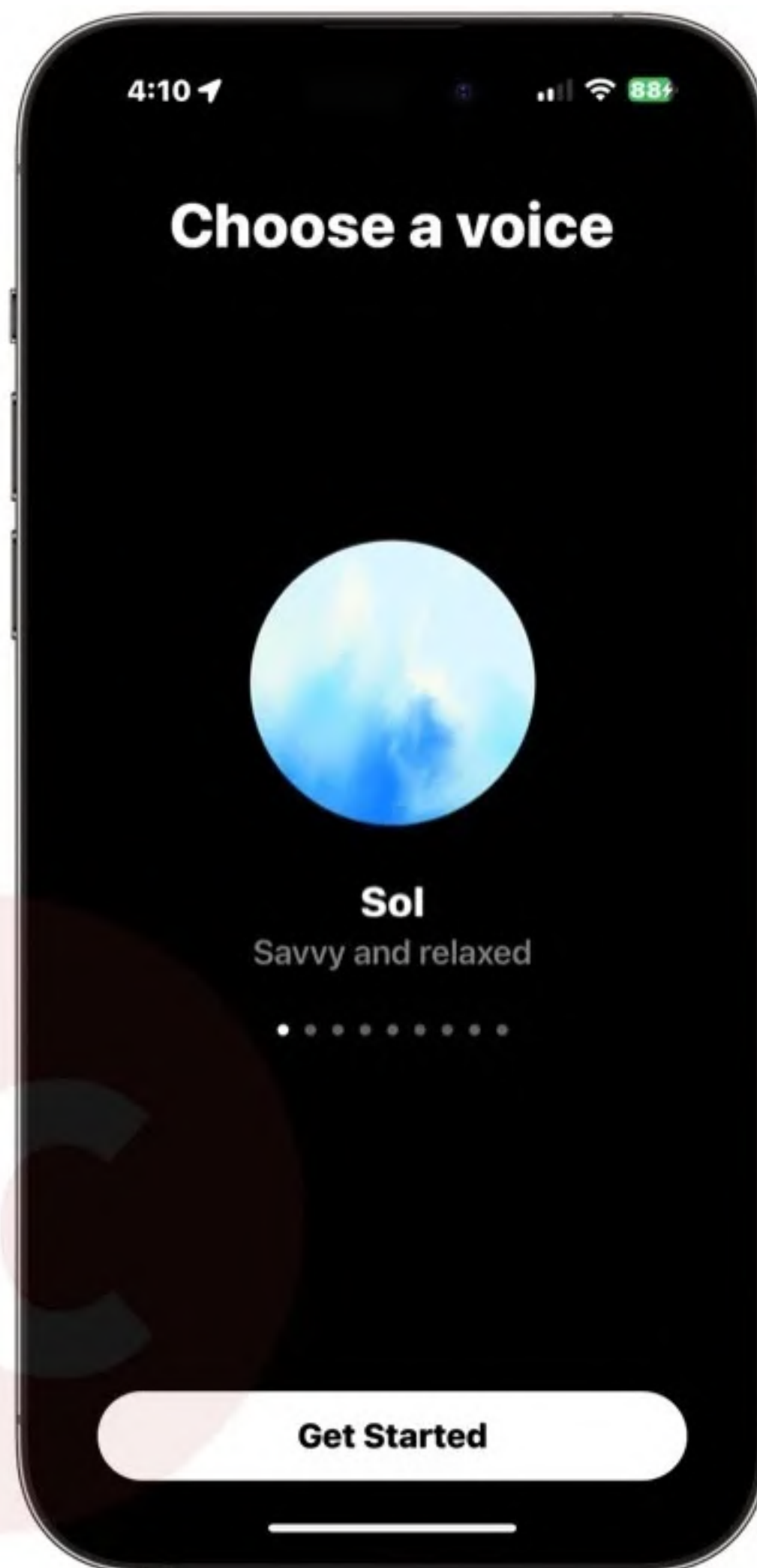
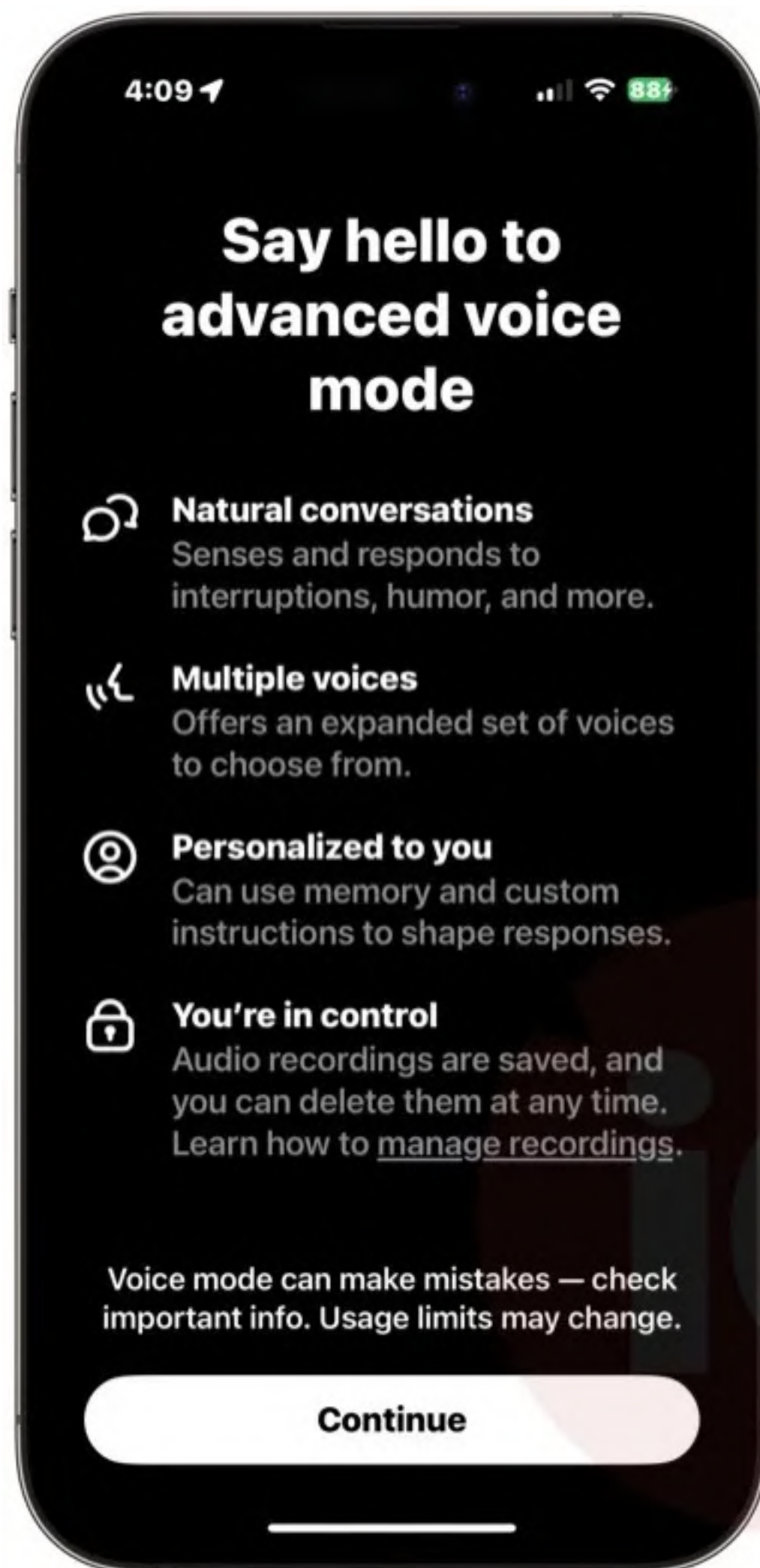




Stel jezelf bijvoorbeeld eens één van deze vragen om je waarden te ontdekken

- Wat zijn mijn sterkste punten?
- Waarmee heb ik het leven van mensen om mij heen sterk beïnvloed?
- Wat waren momenten in mijn leven waarop ik mezelf echt overtrof?
- Als ik gevoelens van ontevredenheid ervaar, waar komen die dan vandaan?
- Hoe omschrijven familieleden, vrienden en collega's mij?
- Van welk onrecht word ik boos?
- Wat zou ik doen als ik niet zou hoeven te werken voor mijn geld?
- Wat vind ik belangrijk, waar steek ik veel moeite in?

Block volgende week vijf minuten
in je agenda voor reflectie



-  ChatGPT
-  Sora
-  Library 27
-  POMbot
-  Vertaler
-  Transcript opruimen
-  Eindredacteur - co...
-  Eindredacteur - ee...
-  Correspondent-le...
-  Maandelijkse nieu...
-  Transformational L...
-  Koppenmaker
-  Explore GPTs

Projects

-  Dankboek V3
-  Seizoensreview 2025 ...
-  Smartphonevrij
-  Jaarplan 2025

Today

- Dagelijks mantra herinnering
- Nederland Eurovisie 2025 Doc

-  View plans
Unlimited access, team...

Hey, Ernst-Jan. Ready to dive in?

Ask anything



Search

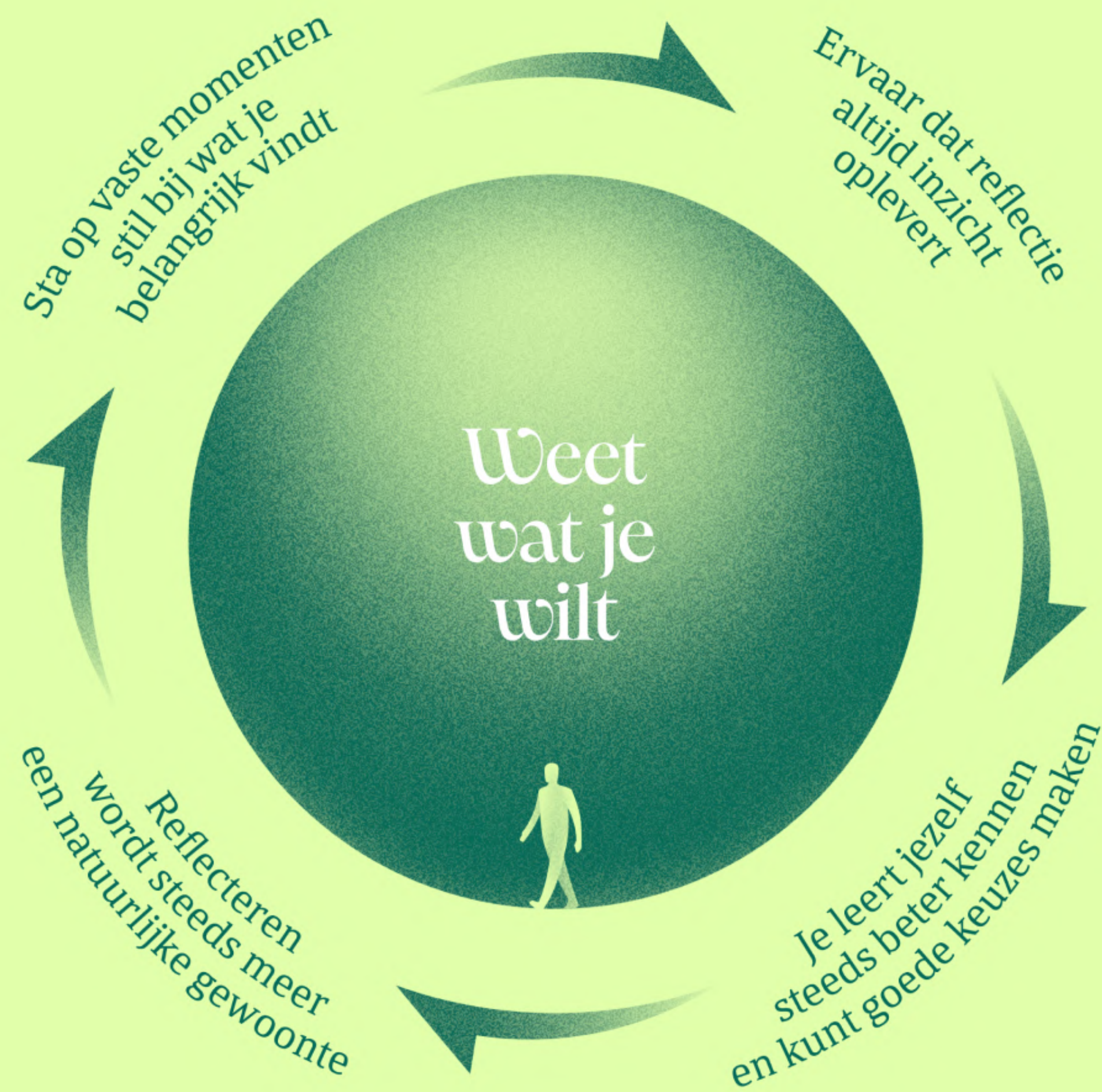


Deep research



Create image





Intentioneel Leven

NATIONAL BESTSELLER

NEVER ENOUGH

FROM BARISTA
TO BILLIONAIRE

ANDREW WILKINSON



Zelf aan de slag?

Download de slides en een oefening om
je waarden mee te ontdekken:

