

Zó vind je tijd om te schrijven.

‘Tijd heb je niet, tijd maak je.’ Dat is wat mijn fitnessstrainer altijd tegen mij zei als ik weer eens geen tijd had gehad om te komen sporten. Hij heeft natuurlijk gelijk. ‘Tijd hebben’ is een kwestie van prioriteiten stellen. Voorrang geven aan dat wat jij belangrijk vindt. Bijvoorbeeld het schrijven van je boek.

Toch is ‘tijd maken’ niet altijd eenvoudig. Daarom raad ik auteurs altijd aan om de zeven-minuten-methode te gebruiken. Deze gaat als volgt:

1. Bekijk je agenda en bepaal wat voor jou haalbaar is.

Je kunt de intentie hebben om iedere dag een paar uur te schrijven, maar als je daarnaast ook nog fulltime werkt en je gezin draaiende moet zien te houden is dat vaak niet haalbaar. Bekijk daarom je agenda en bepaal voor jezelf wat voor jou haalbaar is. Lukt het je om één keer per week te schrijven? Twee keer? Drie keer? Neem je voor om dat te doen.

2. Reserveer een vast tijdstip.

Door een vast tijdstip te reserveren, voorkom je dat er toch steeds weer iets tussenkomt. Neem je dus voor om bijvoorbeeld iedere woensdag om drie uur 's middags te gaan schrijven. Of iedere maandagochtend om negen uur en donderdag avond om zeven uur. Of iedere dag tussen twaalf en twee. Zet die afspraak ook in je agenda!

3. Neem een wekker en zet die op zeven minuten.

Wanneer je op het vaste tijdstip achter je computer bent gaan zitten, zet je een kookwekker of het alarm op je telefoon op zeven minuten. Daarna begin je met schrijven.

4. Wanneer de wekker afgaat, stop je met schrijven.

Ook als je net ‘lekker aan het schrijven’ bent. Probeer de verleiding te weerstaan om door te gaan. Als je stopt op het moment dat je er ‘lekker inzit’, pak je de draad de volgende keer weer gemakkelijk op.

5. Herhaal het ritueel, waarbij je de wekker op een kwartier zet.

Een week later herhaal je hetzelfde ritueel, waarbij je de wekker op een kwartier zet. Op die manier bereid je de ‘schrijftijd’ steeds verder uit.

Heeft u vragen over het schrijven van een boek? Meld u aan voor een [Wegwijsgesprek](#).

Kosteloos en vrijblijvend!