

TIPS VOOR ZAKEN DIE WÈL/DEELS MAAKBAAR ZIJN

GELOOF NIET ALLES WAT JE DENKT

Als je last hebt van een bepaalde overtuiging, waarvan je weet: die klopt niet helemaal, kun je de volgende vragen beantwoorden (liefst op papier, maar in ieder geval hardop):

1. Is het waar?
2. Weet je heel zeker dat het waar is?
3. Is het omgekeerde ook waar?
4. Wie zou je zijn & hoe zou je je voelen zonder deze gedachte?
5. Welke gedachte zou maken dat je je beter en vrijer voelt in deze situatie?

Die laatste gedachte neem je mee.

EEN AANDACHTSWANDELING (MINDFULNESS)

Om meer uit je hoofd te komen en meer in het 'nu' te landen, kun je (een deel van) deze oefening doen.

Ga in je eentje een stukje wandelen, bij voorkeur een 'groen' rondje door een park of natuur. Pas je tempo aan: wandel voor je gevoel wat te langzaam.

Richt je aandacht een tijdje op:

1. Je gedachten: waar ben je druk mee?
2. Alles wat je om je heen ziet: dichtbij, veraf, voorbijgaand. Grote dingen, details, mooie, lelijke dingen.
3. Alles wat je hoort: dingen om je heen, je eigen voetstappen, je adem, misschien je gedachten. Hoeveel hoor je tegelijkertijd?
4. Geuren: ruik je de natuur? Uitlaatgassen? Etensluchten?
5. Je voetstappen, voel elke stap, voel de grond onder je voeten, bijv. ieder takje.
6. Alles wat je aan de buitenkant van je lijf voelt (dus met je huid): warmte van de zon? Wind door je haren? Schurende kledingstukken?
7. Alles wat je aan de binnenkant van je lijf voelt: spieren die aanspannen en ontspannen, pijntjes, gewrichten die bewegen.
8. Je ademhaling: volg je ademhaling en voel je borst en/of buik uitzetten en weer terug bewegen.
9. Je emoties: hoe voel je je op dit moment? Waar heb je behoefte aan?

Als je een kwartier wandelt, kun je dus zo'n twee minuten bij elk onderdeel stilstaan.

Als je aandacht afdwaalt naar allerlei gedachten: merk het op (lach er even om) en breng je aandacht terug naar wat je aan het doen was.

Hoe voel je je op het eind van deze wandeling?

BODYSCAN

De bodyscan is een aandachtsoefening die heel ontspannend kan werken voor het slapen gaan. Je gaat in gedachten stukje voor stukje je lichaam langs, van je tenen tot je kruin.

Je hebt daarin ook verschillende varianten, bijvoorbeeld:

- Elk lichaamsdeel even aandacht geven.
- Elk lichaamsdeel even aanspannen en dan ontspannen

Bij deze oefening is het prettig als een stem je begeleidt. Op internet zijn diverse instructies te vinden en ook zijn er diverse cd's te koop en vast ook wel apps te vinden.

TIPS VOOR FOCUS EN CONCENTRATIE OP HET WERK (VANUIT BREINONDERZOEKERS)

- Stop met multitasking. (Naarmate je het vaker doet, word je er slechter in en de meeste energie en aandacht gaat in het switchen zitten i.p.v. in de taak.) Doe in plaats daarvan 1 ding tegelijk.
- Zet al je e-mailnotificaties en meldingen van sms en telefoon uit. (elke keer als je een 'ping' hoort, maak je dopamine aan en wil je automatisch reageren.
- Begin je dag (indien mogelijk) met klussen waar je je concentratie voor nodig hebt. Dan is je hoofd nog helder en lukt het beter.
- Bekijk je e-mail 1 of 2 keer per dag, bij voorkeur aan het eind van de werkdag of werkmiddag (na de concentratieklus in ieder geval). Tips hierbij:
 - Verwijder / archiveer gelijk zaken waar je niets mee hoeft.
 - Alles wat binnen twee minuten afgehandeld kan worden: gelijk doen.
 - De rest plan je in / delegeer je.

TIPS VOOR ZAKEN DIE NIÉT MAAKBAAR ZIJN

IN HET OOG VAN DE ORKAAN

Als je met een moeilijke situatie worstelt, die pittige emoties oproept, kun je de volgende oefening proberen:

Ga rechtop zitten, stel jezelf de vraag: "hoe is het NU?" En zeg hardop alles wat je in het nu ervaart (voelt, hoort, ruikt, proeft, ziet, denkt). Volg wat dat vervolgens oproept aan nieuwe ervaringen en zeg die hardop. Geef aandacht aan alles wat er in je opkomt (als golven in de zee), zonder een bepaald doel na te streven. Je zult merken dat gevoelens opkomen als golven, maar ook weer wegzakken. Zo geef je meer ruimte aan alles wat er in je leeft en dit kan een goede oefening zijn in 'aanvaarden wat er nu is'.

Noot: als deze oefening gevoelens oproept die heftig voelen en je weet niet goed wat je er mee aan moet: schakel dan een coach/hulpverlener in. Je hoeft het niet alleen te doen. Soms helpt een paar keer samen oefenen al.

TOT SLOT

Heb mededogen met je zelf. Oordeel niet over je gedachten of emoties. Kijk ernaar alsof je je beste vriend bent, heb het beste met jezelf voor.