

Direct aan de slag voor meer rust in je leven

Hierbij dan de eerste oefeningen om inzicht te krijgen in hoe jij je leven nu doet en ziet. Waar geef jij je **tijd, aandacht en energie** aan? En maakt jou dat gelukkig? Misschien doe je dit al goed, maar ik begin gewoon bij de basis van de training een leven op orde krijgen

Oefening 1: dagboek bijhouden

Hou minimaal een week lang (of nog langer als je dat wilt) een dagboek/agenda bij waarin je ieder dag gewoon schrijft:

- Wat heb je **gedaan** die dag
- Werd je daar **vrolijker** door (doordat je iets starten en/of, af kon maken) of voelde je juist **slechter**? Geeft het een cijfer van 0 ik voel mij slecht hierover tot 10: ik voel mij zeer positief/ik ben trots op mijzelf
- Hoe veel **energie** heb je nog over op het einde van de dag? Ook cijfer van 0-10 of 0-100% wat je wilt
- Waar ben je **dankbaar**/tevreden bent over deze dag? Omschrijf 3 dingen.

Doel van deze oefening: inzicht krijgen in hoe zie jij nu de wereld om je heen? Wat is belangrijk in je leven, want dat geef je nu tijd, energie en aandacht.

Hou dit eens een week vol, en kijk of je daar dan verder wilt gaan. Ik gebruikte een dagboek altijd in de periodes dat ik het moeilijk had. In een dagboek kan je van alles kwijt, het ordent je gedachten (ook om 2 uur in de nacht) en geeft geen ongevraagde adviezen en oordelen over je leven: wat mensen wel vaak doen (met de beste bedoelingen)

En hoe denk je over jezelf?

Dit bepaald hoe jij de wereld ziet en ervaart. Hoe kan je je zelfvertrouwen vergroten en meer respect voor jezelf krijgen?

Simpel: door (net zoals toen je kind was) regelmatig en op verschillende manieren te oefenen met nieuwe positievere keuzes leren te maken:

- wat weet ik al wel?
- wat doe ik al goed?
- wat heb ik nodig?
- welke resultaat wil ik bereiken?
- Hoe veel tijd wil ik daaraan kwijt zijn?
- wat laat ik zien in een nieuwe omgeving aan anderen?
- Hiervoor kan je bijvoorbeeld de SMART¹ en SWOT² aanpak gebruiken om doelen te bereiken. Ik gebruik deze veel in de keuzes en plannen die ik maak.

Nieuwe eigen keuzes leren maken: hoe doe je dat?

Je eigen keuzes verander je het beste door je meer *bewust te worden* van je gedrag. : wat doe ik wel en wat doe ik niet op een dag. En hoeveel tijd kost iets/heb ik ervoor over, wat heb ik nodig om dit te bereiken, wat kan ik zelf doen en waar heb ik hulp bij nodig?

Wat laat ik zien aan een ander in een nieuwe omgeving?

Je kunt je emoties/gedachten vaak niet bepalen (die overkomen je) maar je *gedrag* kan je wel beter bepalen (wat ga ik hiermee doen/laten) daar kan je bewust op richten in plaats van je emoties.

En hoe **bewuster je die gedragskeuze** maakt, hoe beter je kunt kiezen.

De meeste mensen reageren impulsief/automatisch vanuit een gewoonte op een situatie. Het: gevolg is: *eerst doen en dan denken*: “O, dat was niet zo slim van mij

Beter is *eerst denken dan doen* (wat wil ik bereiken en hoe pak ik dat aan).

In een nieuwe situatie kan je dat makkelijker oefenen, omdat niemand weet hoe jij “normaal” bent in jouw gedrag. Dus ben je verlegen; dan kan je in een nieuwe situatie oefenen met een praatje maken met een vreemde. Niemand weet tenslotte dat je verlegen bent.....

¹ SMART staat voor: Specifiek, meetbaar, acceptabel, realistisch en tijdsgebonden. Meer voorbeelden vind je op: <https://www.direct-psycholoog.nl/blog/2014/12/22/doelbewust-aan-de-slag/>

² SWOT staat voor Strengths, Weaknesses, Opportunities en Threats. In het Nederlands: sterktes, zwaktes, kansen en bedreigingen.

Als je iets nieuw uitprobeert gaat het namelijk niet altijd goed. Door van te voren na te denken wat je kansen maar ook wat je zwaktes en bedreigingen zijn, kan je missers voorkomen. En kan je betere keuzes maken. meer informatie vind je op internet hierover.

Door een verhaal (script) te maken voor jezelf *van tevoren* kan je in gedachten oefenen: welke vragen kan ik stellen aan iemand die ik niet ken? En wat *doe* ik als de ander niet wil praten met mij?

Je *omgeving positief te veranderen*, helpt ook goed om je zelf beter te gaan voelen en meer zelfvertrouwen te krijgen.

Bijvoorbeeld door:

- op te ruimen in huis
- te kijken welke vrienden energie geven en welke vrienden energie kosten,
- te kijken: waar wordt je gelukkiger van: dat meer tijd en aandacht geven
- te kijken: waar wordt je niet gelukkiger of zelf ongelukkig van: dat bewust minder tijd geven of kijken hoe je dit anders kan aanpakken.

Mijn vriend houdt niet van opruimen/schoonmaken. Toen hij alleen woonde, had hij daarom een werkster die hij betaalde om dit te doen voor hem.

- Door in nieuwe situaties ook nieuw positiever gedrag uit te proberen. Niemand kent je dan en weet hoe je vroeger was. Dus dat is een goede kans om nieuw gedrag te oefenen van jezelf. Men beoordeelt de ander zeker in het begin op wat je *laat zien aan een ander*. Je gevoelens / emoties ziet men niet.

Oefening 2: beslissen wat wil je aanpakken en hoe?

Pak oefening 1 erbij:

- Bekijk dit en besluit dan:
- wat kan je doen / laten / veranderen om je leven meer op orde te krijgen?
- Wat zou je anders willen;
- wat gaat goed in je leven en
- waar geef je te veel/ te weinig aandacht en tijd aan?
- Wat kost je energie / geeft je negatieve gevoelens over jezelf en
- wat levert je energie / positieve gevoel over jezelf

Luister naar je lichaam en geest. Als je jezelf geestelijk/lichamelijk uitput omdat je te veel in te weinig tijd wilt doen, bereik je ook niet wat je wilt. Stapje voor stapje; daar kom je verder mee. Als je de lat te hoog legt voor jezelf, ga je er eerder aan onderdoor..... maak kleinere doelen.

Maak het **haalbaar** en **zo simpel mogelijk**; dan hou je het langer vol. Rome is ook niet in een dag gebouwd.....

Oefening 3: Agenda dagelijks gebruiken om tot actie te komen

Ik leef vanuit mijn agenda. Zo hou ik rust in mijn hoofd omdat ik niets meer hoeft te onthouden, want ik lees wat ik moet doen die dag. Bijkomend voordeel: zo pieker ik ook minder: “niet vergeten dat ik moet doen vandaag”.

Tip: probeer **vaste dingen** op **vaste dagen**/tijdstippen te zetten en **ruim** in te plannen. Dan hoeft je minder na te denken en is verandering /aanpassen van gedrag makkelijker vol te houden. Kost het ook minder energie.

Een agenda (grote) met een duidelijke **uren indeling per dag** is daar handig voor. Deze ligt bij mij op de eettafel en daar kijk ik iedere dag in bij het ontbijt: wat moet / ga / wil ik doen vandaag? Een combinatie tussen **actielijst** (wat ga ik doen) en **afvink lijst** (wat heb ik gedaan) voor mij en dat geeft mij dan op het einde van de week een positief gevoel: wat heb ik veel gedaan.....

Tip: **plan niet te veel in op een dag**. Let op je energie niveau: dat wisselt dagelijks bij iedereen. Kies tussen: wat is belangrijk voor mij (wat is nodig en nuttig) en wat is van minder belang (en kan nog wachten).

Tip: acties die korter duren dan 2 minuten (opruimen/weggoeien) doe ik altijd gelijk. Hoef ik er niet meer aan te denken! Mails check ik maar bijv. maar een keer per dag en mijn mobiel gebruik ik alleen op vakantie / bij betalingen. Ik gebruik ook geen/weinig sociale media en vond ik de mobiel geen toegevoegde waarde geven in mijn leven maar juist te veel onrust. Meer tips? Kijk dan eens op: <https://www.meereffect.nl/de-tien-beste-timemanagement-tips/>

Ik doe nooit meer dan 3 dingen op een dag bijvoorbeeld. Een in de ochtend, 1 in de middag en 1 in de avond. Zo doe ik bijv. alle ochtenden dingen die *in huis* voor mij belangrijk zijn. En in de middag de dingen buiten de deur. Voorbeeld van een dag:

- iedere ochtend *alles in huis*: na douchen, iedere dag schone kleren aantrekken: boven- en ondergoed en schone sokken. Ontbijten, kattenbak schoonmaken, schoonmaken: stofzuigen, dweilen en opruimen in huis, administratie bijhouden: de mails bijwerken en actie op agenda, post en betalingen ondernemen: bellen naar instanties /hulpverleners voor vragen/informatie/afspraken te maken.
- iedere middag: de dingen *buiten de deur*: en vaste dingen op vaste dagen: op maandag de boodschappen, dinsdag ga ik naar de bibliotheek, woensdag inloop op het buitenhuis en probeer ik later met vrienden af te spreken, op donderdag ga ik naar de markt /wandelen/roeien/fietsen en op vrijdag het bedden goed verschoneren en de dekbedden een uur buiten hangen. Zaterdag wassen draaien en zondag vrij voor bezoek. Het huis is dan opgeruimd en schoon.

Tip: combineer iets wat je **niet leuk** vindt om te doen, met iets wat je **wel leuk** vindt om te doen. Voorbeeld: geen zin in wassen draaien en ophangen, te combineren met wat ik wel leuk vind: op mijn gemak ontbijten met de kat naast mij en met een krantje lezen met goede muziek op de achtergrond.

Meer lezen

Boek: In 10 stappen rijker leven: ontdek wat waar is over geld en je hebt genoeg. Schrijver: Rebecca Eltingh. ISBN 978-94-93222-25-0. Website www.budgetmetbeleid.nl voor de gratis toolkit

Boek: Financiële vrijheid binnen handbereik. Schrijver Hans Paans. ISBN: 978-946365-3992. Informatie om je geldzaken op orde te krijgen en te houden.

De kracht van dankbaarheid: <https://www.bol.com/nl/nl/f/de-kracht-van-dankbaarheid> : hoe positieve gedachten je beschermen tegen sombere gevoelens

De moed van imperfectie: <https://nrcwebwinkel.nl/de-moed-van-imperfectie>
Over leren loslaten van verwachtingen (van jezelf en anderen)