

100 dagen werkplezier

Inleiding

Ha, jij herkent het dus ook, dat je hoofd zo vol zit met gedachten en gevoelens dat er uiteindelijk niets uit je handen komt? Vast, anders had je deze 3 stappen niet opgehaald.

Jammer eigenlijk dat je het nodig hebt, maar fijn dat ik je kan helpen met deze 3 super effectieve stappen. Want ik weet als geen ander hoe het is om een druk hoofd te hebben, met als gevolg:

- ✓ dat er steeds minder uit je handen komt
- ✓ en dus dat je minder presteert (en ik ben aardig prestatiegericht)
- ✓ en jij je hier dus zorgen over gaat maken
- ✓ waardoor jouw hoofd nog voller wordt
- ✓ en mogelijk jouw omgeving je niet meer zo leuk en aardig vindt
- ✓ en uiteindelijk je misschien al stress klachten hebt (ook lichamelijk)

Zelf overkwam me dit ook, totdat ik er op een dag zat van was. Ik hoorde mijn jongste in de bijkeuken tegen zijn zus zeggen “*Shtt, ik zou niet naar binnen gaan. Mama is wéér chagrijnig, ik vroeg alleen maar of ze de kippen al had gevoerd en*” Zo, die kwam binnen!!!

Dit was uiteraard niet voor mijn oren bestemd, maar het raakte me enorm. Ik wilde juist een fijne moeder zijn, die tijd en aandacht heeft voor haar kinderen. En het feit dat mijn kinderen elkaar onderling waarschuwden dat ik niet te pruimen was, deed fysiek zeer.

Dit was niet wat ik wilde, maar ik moest ook eerlijk erkennen dat ze gelijk hadden; ik was niet aardig, ik lachte weinig, ik voelde me al tijden niet meer fijn in mijn vel, maar had mijn ogen hiervoor gesloten.

En daar, besloot ik ter plekke, dat het vanaf dat moment anders zou zijn. En dit was mijn begin van ontdekken, leren, onderzoeken, lezen en vooral ontwikkelen van mijzelf als het ging om een goede uitgebalanceerde inzet van mijn tijd.

Het leerproces hierin ging stapsgewijs en zelfs nu, na jaren, stap ik nog wel eens in de valkuilen van uitstellen, verspillen of mijn hoofd vol laten lopen.

Maar ik herken mijn valkuilen inmiddels vlot en weet ze met deze 3 stappen supersnel om te buigen naar plezier, flow en rust in mijn hoofd. Ik weet de neerwaartse spiraal te voorkomen.

En dit deel ik dan ook graag, want ik gun ook jou rust in je hoofd en een fijn, ontspannen leven.

100 dagen werkplezier

Stap 1: Besef dat je hoofd vol zit en oordeel niet

Dit klinkt mogelijk raar, maar wist je dat jij, zodra je door hebt dat je niet lekker functioneert, je hoofd juist nog voller propt? Met oordelen over jezelf? Want als het niet meer lekker gaat vind jij daar wat van. Je vindt het stom, dom, niet handig, onnodig, what ever. Wat vervolgens dus nog meer gedachten (en gevoelens!) teweeg brengt, die vaak niet helpen met het rustig krijgen van je hoofd.

1. Dus herken jouw persoonlijke signalen zodat je beseft dat jouw hoofd vol zit en je niet in balans bent.
2. En accepteer dit dan als een feit.
Zeg tegen je zelf “*Yep, mijn hoofd zit weer vol*” en dat is het.
3. Ga niet nadenken hoe het is gekomen en oordeel er niet over.
Accepteer gewoon dat het zo is.
Punt.

Stap 2: Losse eindjes

Als je geaccepteerd hebt dat jouw hoofd vol zit, heb je de eerste stap dus al gezet. Dan pas is er de opening tot verandering, want je wilt rust in je hoofd. Voordat je stap twee gaat zetten, moet ik toch kort vertellen hoe het kan dat jij een vol hoofd ervaart.

Hoe komt dat volle hoofd?

Je doet namelijk dagelijks onwijs veel indrukken op: woorden, beelden, geluiden, geuren. Prikkelers die je allemaal onbewust waarneemt en waar je hersenen een vlotte “filter” overheen halen. En vervolgens de informatie op basis van jouw persoonlijke filter opbergen.

Het gros aan informatie belandt in je onderbewuste. Een klein deel belandt in het laatje van “handig om te onthouden” en vooral informatie die emoties oproepen of actie van jou vragen blijven vooraan in de rij staan in je hoofd. En juist dit veroorzaakt een vol hoofd.

We noemen dit gemakshalve “losse eindjes”.

En je snapt het al, hoe meer open eindjes, hoe meer je niet mag vergeten, dus de stapel (en onrust) groeit...

Zo maak jij je hoofd leeg

Om dit proces een halt toe te roepen is het zaak om ze UIT je hoofd te halen. Dus neem 5 minuten stil-sta-tijd. Maak het je gemakkelijk, ga even ongestoord en lekker zitten met een glas water of thee en schrijf alles was er in je opkomt op.

100 dagen werkplezier

Dus al je losse eindjes (niet vergeten, nog moeten doen en zorgen) schrijf je met een **pen op papier** onder elkaar op. En blijf doorschrijven! Minimaal 3 minuten, want ook al houd je even op, er plopt altijd wel weer een open eindje op.

Stap 3: Deal er mee

Zo, dat lucht al op. Want het is simpel, nu het op papier staat, wéten je hersenen dat ze het niet meer kunnen vergeten of moeten onthouden. Want je handen hebben hen laten weten dat het geborgd is door het op te schrijven.

Maar ja, jij bent eigenwijs en ervaart nog geen balans, want hiermee zijn de emoties en zorgen wel opgeschreven, maar is er geen oplossing 😊 Dus de laatste stap is om achter elk opgeschreven item een eerste (kleine) actie te schrijven. Bijvoorbeeld:

- Post niet vergeten
-> actie = in agenda aanvullen bij lunchmoment “na de lunch in het bedrijfsrestaurant meteen de post ophalen”
- Offerte opstellen voor klant X
-> actie = delegeren, dus mail en input doormailen aan team sales.
- Zorgen maken over de presentatie die je moet geven volgende week
-> actie = afspraak plannen met X, zij doet dit altijd goed, ik ga haar hulp vragen.
- Enzovoort.

Kortom, verzin een eerste actie. Het zijn dan geen “losse eindjes” meer en je zult ervaren dat je gevoelsmatig weer de controle hebt over je hoofd.

Dit gaat dus ook op voor gevoelens. Blijf je malen over een gesprek wat niet goed ging of maak jij je zorgen? Door ook hier een actie aan te geven krijg je weer grip. Het verzwakt de emotionele lading én zet je in beweging.

Altijd rust in je hoofd?

Tot slot, oefening baart kunst. Met de kracht van herhaling en blijven toepassen gaat het ook jou zeker lukken om dit onder de knie te krijgen. Met name het toepassen van deze 3 stappen als het gaat om het aspect van een vol hoofd door emoties, vergt oefening. Dit komt omdat emoties zijn gekoppeld aan een ander energie systeem, namelijk dat van je hart.

Mocht je het nu lastig vinden om jezelf er toe te zetten om toch door te gaan of wil je voorkomen dat je hoofd überhaupt vol raakt? Schrijf je dan in voor het online programma “100 Dagen Werkplezier”. Je wordt dan 100 dagen lang elke ochtend verrast met een reminder, tip, nieuwe kennis of oefening om meer te genieten, minder te malen, relaxed te

100 dagen werkplezier

werken, kortom om écht balans in je leven, vanuit plezier, te ervaren. Doe mee en geniet, elke dag weer: [Ja, ik wil altijd rust!](#)

Twijfel je nog?

Dit is wat anderen ervan vonden:

Liesbeth; *“Ik kies voor mezelf en beseft dat ik altijd opnieuw kan beginnen”*

Janneke; *“Ik weet nu hoe ik rustig kan blijven, in alle omstandigheden”*

Jacob; *“Ik heb weer leren genieten en kan me zo veel gemakkelijker ontspannen”*

Yvonne; *“Ik kan nu met gerichte focus veel actiegerichter werken, zo fijn”*