



Aandacht maakt vrij!

Een tijd geleden had ik een overvolle week. Zo had ik een bruiloft van een vriendin, de voorbereiding van tv-opnames, een radio-interview, een aantal lezingen en workshops die ik zou geven. En daar tussendoor nog de 'normale' afspraken en dagelijkse dingen. Alles bij elkaar was het veel en vooral intensief en indrukwekkend. Dingen die ik niet zomaar even doe op mijn dagelijkse routine. Help, ik heb een giga drukke week, zei ik tegen mezelf. Ik raakte in paniek bij het zien van deze weekagenda. Hier moest ik iets op verzinnen, die drukte moest uit mijn hoofd!

Ik bedacht dat ik 'de salami-techniek' die ik ooit had geleerd in het bedrijfsleven, zou toepassen op mijn overvolle werkweek. Deze werkt als volgt. Je ziet een groot project als een salami. Een grote salami in een keer naar binnen werken, dat lukt niet. Maar als je hem in kleine stukjes snijdt die je een voor een aanpakt, wordt het al een stuk simpeler. Ik bedacht dat als je ieder stukje alle aandacht geeft, het vast nog smakelijk en lekker wordt ook.

Zo zou ik het ook doen met mijn werkweek. Ik zou ieder onderdeel, iedere klus al mijn aandacht geven. De aard van de werkzaamheden vroegen er ook om. Ik kon er niet met een half oor bij zitten. Het werkte niet als ik bij A was en ondertussen met mijn hoofd bij B en C zat van de volgende dagen. Nee, ik besloot dat ieder onderdeel mijn volledige aandacht zou krijgen.

In mijn agenda stond duidelijk gepland hoe laat ik waar moest zijn. Praktisch gezien was er voldoende tijd voor ieder onderdeel. Het was aan mij om al mijn tijd en aandacht van dat moment, ook daadwerkelijk aan de klus van dat moment te besteden. Door mezelf toe te staan niet te hoeven denken aan de dingen van de volgende dag, kwam er heel veel ruimte vrij in mijn hoofd. En kon ik me volledig concentreren op datgene waar ik mee bezig was. Daardoor werd het veel plezieriger om te doen.

Daarnaast nam ik de tijd om iedere klus goed af te ronden en weg te zetten. Dus niet even snel nog iets tussendoor doen, zoals administratie of een email beantwoorden. Maar in de tuin onkruid wieden zodat ik mezelf ook tijd gaf mijn hoofd leeg te maken. Op deze manier kon ik vrij van gedachten beginnen aan mijn volgende klus.

Ik merkte dat deze manier van werken me veel rust gaf. Sindsdien pas ik hem nog steeds met veel plezier toe. Ik merk dat ik sindsdien nog meer rust en ruimte heb. Vooral in mijn hoofd. Aandacht maakt vrij!

Tips voor meer rust en ruimte:

Besluit iedere dag van te voren wat je gaat doen. Hou je daar bij. Doe wat je doet met alle aandacht. Concentreer je op de smaak van het eten. Kus je partner bij het weggaan met alle liefde die je in je hebt en leg het in die paar seconden. Focus op het doel van dat moment. Van dat stukje salami. Doe alles wat je doet met *alle* aandacht.

Heel belangrijk: schrijf alles wat je nog wilt doen op. Alles wat je opschrijft, hoef je niet te onthouden. Maak lijstjes van klusjes. Zodat je niet al die lijstjes in je hoofd hebt zitten. Streep door als je iets af hebt. Plan ook wat extra tijd in op een dag die je op mag vullen met dingen die je geen energie kosten. En vergeet niet aan het eind van iedere klus jezelf te complimenteren met het behaalde resultaat! 😊