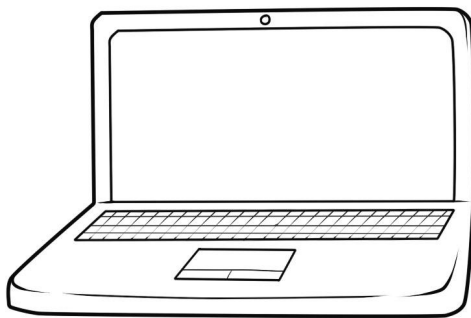


OPDRACHT 4

Reken af met energievreters

Daar gaan we dan! We starten met een oefening om jouw situatie zo perfect mogelijk te maken. Deze oefening vraagt wel wat nadenk werk van je en een open houding. We gaan namelijk bekijken hoeveel er op dit moment in je hoofd zit. Want als je hoofd vol zit met allerlei andere zaken, komen we nooit toe aan het behalen van je doelen.



Neem nu een computer, een ipad of een telefoon als voorbeeld. Als het geheugen helemaal vol zit past er niets meer bij, en werkt zelfs het nieuwste model niet meer. Je krijgt dan te maken met vastlopen van het apparaat of zaken die niet meer kunnen worden opgeslagen.

Zo werkt het ook met je brein. Hoe meer er in je hoofd zit waar je aan moet denken, hoe minder ruimte je hebt voor iets anders. Je loopt vast, je wordt vergeetachtig of je komt er gewoonweg even niet meer uit.

Daarom wil ik je vragen om een lijst te maken met alle zaken die in je hoofd zitten. Grote maar ook juist kleine dingen. De kleine dingen worden vaak vergeten, want ach die zijn maar klein. Maar een heleboel kleine taken en/of frustraties kunnen ook een grote berg vormen. Dus...

Ben je er NU klaar voor?! Check even de volgende punten:

- Heb je er nu de tijd voor?
- Staat je telefoon uit of op stil?
- Zit de deur op slot?
- Heb je een kopje thee/koffie voor jezelf gepakt?

Ja, heel mooi, aan de slag dan maar, schrijf alles op, niets is fout!

