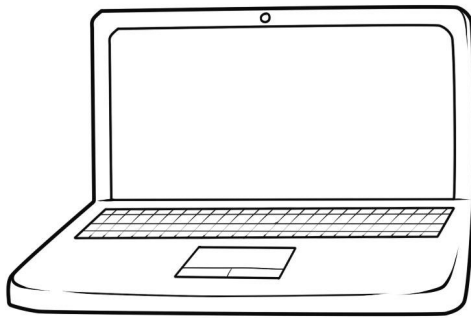


OPDRACHT 4

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!

TOP!

Wat kun je nu al wegwerken?

Nu je weet wat er in je hoofd zit kunnen we eens kijken of er ook al zaken op korte termijn gedaan kunnen worden. Op deze manier kunnen we je hoofd al een stukje leger maken. Dus laten we beginnen met het opruimen van alle zaken waar je hoofd mee is gevuld maar waar je toch niets aan hebt.

Wat kunnen wij van jouw lijstje op korte termijn wegwerken?

PERFECT! Helemaal super dat je al wat van je lijstje hebt kunnen wegwerken. Het is belangrijk dit lijstje zo klein mogelijk te maken en te houden. Zo zorg je er tenslotte voor dat je meer ruimte krijgt om meer geluk te kunnen ervaren.