Merk uw patronen op

Schrijf na de lunch: "Ik merkte ___ op. Ik had ___ nodig."

Probeer dit vandaag

1. Ochtend: schrijf één woord voor hoe u zich voelt en één ding dat u nodig hebt.
2. Middag: pauzeer een minuut. Let op uw houding, honger, dorst en het tempo van uw ademhaling.
3. Avond: benoem één moment dat u ondersteunde en één moment dat veel energie vroeg.

Kies één kleine aanpassing

Koppel een actie aan iets wat u opmerkte. Verdween de lunch in uw werk, maak dan tien minuten vrij om te eten. Bleven berichten u onderbreken, kies dan een korte periode om zonder berichten te werken.

Bij weinig tijd of energie

Schrijf één woord voor uw gevoel en één ding dat u nodig hebt.

Een moment dat mij vandaag ondersteunde

Een lastig moment en wat ik nodig had

Eén aanpassing die ik morgen probeer

Let op de situatie én op uw reactie. Werkdruk, slaap, relaties en praktische verplichtingen kunnen allemaal beïnvloeden hoe een dag voelt.

2 MINUTEN / EEN VOLWAARDIGE OPTIE

Schrijf één woord voor uw gevoel en één ding dat u nodig hebt.

Dit is genoeg voor vandaag.

Merk uzelf op zonder oordeel

Lees bij pagina 5

Welkom. Ik ben Yovan, en dit is een moment voor u.

Voordat we een gewoonte veranderen, helpt het om te kijken naar het leven waarin die gewoonte past. Een gehaaste lunch kan samenhangen met een volle agenda. Een scherpe reactie kan volgen op een vermoeiende nacht. Er is meestal meer te begrijpen dan alleen het gedrag dat we zien.

Probeer vandaag een oordeel te vervangen door een beschrijving. In plaats van: ik zorg nooit goed voor mezelf, kunt u zeggen: ik werkte door tijdens de lunch en voelde me aan het einde van de middag uitgeput. Daarmee hebt u iets concreets om mee te werken.

Kies vandaag één gewoon moment om op te merken. Wat gebeurde er, wat had u nodig en welke kleine aanpassing was mogelijk?

U hoeft uzelf niet de hele dag te volgen. Eén eerlijke observatie is genoeg om te beginnen.

Beschrijf dat moment op de pagina van vandaag alsof u het vertelt aan iemand die u wil begrijpen. Kies daarna één klein ding om morgen te proberen.

Lees deze reflectie, ga terug naar de bijbehorende dag en kies één kleine actie.

Thuiskomen in dit moment

Wanneer uw aandacht versnipperd is of u van de ene taak naar de andere gaat.

Zoek een plek waar u veilig even kunt pauzeren. Laat de stoel, het bed of de vloer een deel van uw gewicht dragen. Uw ogen mogen tijdens de hele oefening openblijven. U hoeft geen bepaald gevoel op te roepen.

Kijk rustig om u heen. Kies een gewoon voorwerp: een kopje, een gordijn of de rand van een tafel. Merk de kleur en de vorm op. Laat uw aandacht even rusten bij iets dat hier is, in plaats van bij alles wat nog gedaan moet worden.

Merk op waar uw lichaam steun vindt. Misschien raken uw voeten de vloer, uw rug de stoel of rusten uw handen op uw schoot. Kies het contactpunt dat u het gemakkelijkst opmerkt. U hoeft niet uw hele lichaam langs te gaan.

Laat uw ademhaling haar eigen ritme volgen. Als aandacht voor de adem prettig voelt, volg dan één rustige inademing en uitademing. Zo niet, blijf dan bij het voorwerp voor u of bij een geluid in de kamer.

Uw gedachten kunnen teruggaan naar een taak, een bericht of een gesprek. Merk rustig op wat uw aandacht trok. Keer daarna terug naar een kleur, een geluid of de steun onder u. Terugkeren is de oefening; afdwalen betekent niet dat het mislukt is.

Vraag uzelf: wat zou helpen bij het eerstvolgende kleine deel van mijn dag? Misschien hebt u eten, iets te drinken, een duidelijkere eerste taak, gezelschap of wat rust nodig. Kies één antwoord dat vandaag uitvoerbaar is.

Kijk nog eens om u heen. Beweeg uw handen of voeten op een prettige manier. Neem de tijd voordat u opstaat. Neem één duidelijke volgende stap mee, zonder de rest van de dag nu te hoeven oplossen.

Eén nuttig inzicht voor het komende uur

Lees langzaam en laat stilte tussen de alinea’s. Uw ogen mogen openblijven. Stop of keer terug naar de kamer wanneer u wilt. Deze geschreven oefening is geen woordelijk audiotranscript.