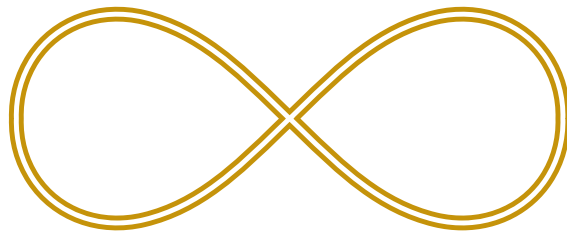


jouw werkboek vol
aandacht



mien gheysens

Ben je op zoek naar verdere verdieping / coaching / (business) training / voordrachten, dan kan je terecht bij auteur Mien Gheysens van Lifegoal Coaching (www.lifegoalcoaching.be) en attendo³ (www.attendo3.be).

Hieronder vind je meer informatie over de auteur.

Mijn hart ligt bij mensen.



Mensen aansporen om richting te geven aan hun leven. Om bewust te leven. Om hun éigen pad te vinden in een wereld vol afleiding, verwachtingen en druk(te).

Dat inzicht, die duidelijkheid gaf mij de mentale rust om mijn aandacht volledig te richten op mijn missie.

Die helderheid bracht me zo in flow dat ik ineens weekendplannen afzegde en paste voor allerlei leuke activiteiten om te kunnen schrijven. Om te kunnen werken aan mijn droom. Bye bye keuzestress! Bye bye FOMO!

Ik trok me terug in de abdij van Averbode, schreef mijn eerste boek en voelde dat het klopte.

Dat gun ik jou ook!

Je kan haar contacteren via mien@lifegoalcoaching.be en zij geeft jou haar volle aandacht.

Tekst Mien Gheysens
Ontwerp Mount Zirkel, www.mountzirkel.be
Opmaak Kirsti Bal, www.tintablu.be
Copywriting Ciara Reid

© 2019 Mien Gheysens
www.lifegoalcoaching.be
@lifegoalcoaching

www.jouwjaarvolaandacht.be
@jouwjaarvolaandacht



Bijlage bij ISBN 9789463963503
NUR 130/770

Disclaimer

Dit boek is bedoeld als inspiratiebron en naslagwerk, niet als medische handleiding. De verstrekte informatie dient als hulp bij het nemen van afgewogen beslissingen over het eigen welzijn. Het is niet bruikbaar als vervanging van welke medische behandeling dan ook.

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

00

INLEIDING

04



01

AANDACHT VOOR
JE WAARDEN

05

02

AANDACHT VOOR
JE DOELEN EN DROMEN

13

03

AANDACHT VOOR
JE KEUZES

23

04

AANDACHT VOOR
WAT ER WEL IS

27

05

AANDACHT VOOR
JE LICHAAM EN ENERGIE

33

06

AANDACHT VOOR
VERANTWOORDELIJKHEDEN
EN 'NEE' ZEGGEN

40

07

AANDACHT VOOR
JE LOOPBAAN

45

08

AANDACHT VOOR
JE ONLINE LEVEN

52

09

AANDACHT VOOR
JE SPULLEN EN
STRUCTUUR

56

10

AANDACHT VOOR
JE STRUIKELBLOKKEN

61

11

AANDACHT VOOR
JE GEWOONTES EN ACTIE

64

12

AANDACHT VOOR
REFLECTIE

69



Inleiding

Dit werkboek is een bijlage bij het boek *Jouw jaar vol aandacht* van Mien Gheysens. Het geeft het boek meer verdieping en verdere ondersteuning tijdens een traject. Als je dit werkboek in handen krijgt zonder het boek gelezen te hebben, kan het zeker ook interessant zijn. Wel geeft het boek een relevante context aan de oefeningen waardoor je er meer kan uithalen. Het boek kan je bestellen via www.jouwjaarvolaandacht.be/boek

Joepie! Jij gunt jezelf het cadeau van aandacht. Heel fijn dat je dit werkboek gedownload hebt. Neem en maak er je tijd voor. Je tijd is kostbaar en jij bent die waard. Het boek heeft veel meer effect wanneer je ook echt in de oefeningen gaat. Om van inspiratie naar transformatie te gaan, heb jij het werk te doen.

Je hoeft niet alle oefeningen te maken, kies er minimum een drietal uit per hoofdstuk, die een beetje uit je comfortzone liggen. Je kunt ze in één keer maken of hier op regelmatige basis tijd voor voorzien. Daag jezelf voldoende uit, en durf je eigen antwoorden ook in vraag stellen. Je kunt een oefening vaker maken en zo je evolutie zien. Kijk en probeer wat voor jou werkt.

Creëer ook een setting die je reflectievermogen stimuleert. Bij mij is dit bijvoorbeeld: gsm uit, rustige muziek aan, weten dat ik niet direct ergens heen hoef, kaarsen aan, een lekkere thee erbij, .. Hoe is dat voor jou? Deel het gerust ook met anderen, sommigen kunnen beter nadenken door erover te praten met anderen. Kies dan wel iemand uit bij wie je helemaal eerlijk durft te zijn én neem nadien ook een momentje om er in jezelf over te schrijven / verder te reflecteren.

Ik wens je veel inzichten toe.

Geniet er ondertussen ook van 😊!

Aandacht voor je waarden

WAARDEN-OEFENINGEN

Wanneer we rationeel met waarden omgaan bestaat het risico dat we dit bekijken vanuit een sociaal wenselijke bril. Doe deze oefeningen dus zo intuïtief mogelijk, denk er niet teveel bij na en begin niet met overanalyseren. Daarnaast is het belangrijk te onthouden dat we niet op teveel tegelijk kunnen focussen. Ga dus door met de oefeningen tot je drie kernwaarden geïdentificeerd hebt. Dat betekent niet dat de andere niet belangrijk zijn, alleen zijn deze drie nog belangrijker.

Vervolgens kun je per waarde de onderstaande vragen stellen:

- Wat streef ik na met deze waarde?
- Wat tracht ik te vermijden met deze waarde?
- In hoeverre heb ik deze waarde een plaats gegeven in mijn werk of mijn leven?
- Zou ik deze waarde een belangrijkere plek in mijn leven willen geven, en zo ja, hoe?

Inspiratie

Veel van de oefeningen dienen ter inspiratie. Zoals reeds gesteld in het boek is de woordenschat voor deze materie eerder beperkt. Deze oefeningen moedigen je dus aan om woorden op je waarden te plakken.

Het zal interessant zijn om te kijken welke invulling dit woord en deze waarde kreeg want dat is namelijk voor iedereen anders. Hoe uit deze waarde zich voor jou?

Er bestaan ontzettend veel verschillende systemen en waardenlijsten om jouw waarden te ontdekken. Het staat je vrij een manier te zoeken die werkt voor jou. Ik werk vaak met het Levenswiel, een set met 250 kaartjes. Het leuke aan werken met kaartjes is dat je ze fysiek kunt verschuiven. Je kunt ze naast, boven en onder elkaar leggen en voelen wat het effect hiervan is.

Hoe weten we wanneer iets een waarde is? Een waarde doet (emotioneel) iets met ons, het raakt en triggert ons. Dit kan zowel op een fijne als op een lastige manier zijn.

De bedoeling is om die waarden aan te duiden die iets met je doen en ze dan te categoriseren in: altijd belangrijk, vaak belangrijk, zelden belangrijk en 'ik kan me niet voorstellen dat dit voor iemand een waarde is' (= weerstand).

De volgende stap is om te reflecteren wat dit voor jou zo belangrijk maakt. Tot slot kun je er dan een volgorde in aanbrenge.

Hieronder kun je een waardenlijst terugvinden.

WAARDENLIJST

Herwerking door attendo³, gebaseerd op:

- Geweldloze communicatie, Marshall B. Rosenberg
- Het boek der waarden, Patrik Somers & Kate Stephenson

Autonomie

Onafhankelijkheid, keuze, initiatief, concentratie, daadkracht, effectiviteit, moed, verantwoordelijkheid, vrijheid, zelfvertrouwen, flexibiliteit, spontaniteit, discipline

Betekenis

Begrip, bewustzijn, bijdrage, creativiteit, doeltreffendheid, erkenning, groei, helderheid, hoop, leren, ontdekken, vieren, rouwen, uitdaging, van belang zijn, wilskracht, zelfexpressie, zingeving, bevestiging, engagement, kwaliteit, traditie

Lichamelijk

Aanraking, beweging, bescherming, gezondheid, vitaliteit

(Innerlijke) vrede

Balans, geluk, gemak, harmonie, inspiratie, optimisme, orde, ruimte, schoonheid, eenvoud, spiritualiteit, welzijn, welbevinden, levensvreugde, stilte, duurzaamheid, minimalisme, rust

Spelen

Humor, plezier, afwisseling, energie, levendigheid, activiteit

Verbinding

Aandacht, acceptatie, affectie, begrijpen en begrepen worden, betrokkenheid, communicatie, delen, empathie, geborgenheid, gemeenschapsgevoel, intimiteit, liefde, nabijheid, ondersteuning, respect, samenwerking, vertrouwen, veiligheid, waardering, warmte, wederkerigheid, aanmoediging, contact, continuïteit, connectie, gelijkwaardigheid, behulpzaamheid, mildheid, tolerantie, uitwisseling, zorgzaamheid

Eerlijkheid

Authenticiteit, loyaliteit, oprechtheid, integriteit, zelfexpressie, rechtvaardigheid, betrouwbaarheid, openheid

Buikgevoel

Het is de bedoeling dat je echt naar je buikgevoel luistert. Tracht bij elke waarde na te gaan wat het effect is. Dit voel je best vlak onder je navel. Geeft het je spanning, gebeurt er niets of krijg je een opgelucht of vrolijk gevoel? Dit zijn allemaal belangrijke signalen. Deze oefening kun je ook inzetten bij het maken van een keuze (zie verder).

Goed voelen om je goed te voelen

Eigen waarden

Het is zeker in het begin niet altijd makkelijk om een onderscheid te maken tussen je eigen waarden en sociaal wenselijke waarden.

De waarden die we in onze opvoeding hebben meegekregen zijn vaak zo diep in ons geworteld, dat we denken dat die ook onze waarden zijn. Twee vragen die hierbij kunnen helpen zijn (Russ Harris)

- Stel dat er een wonder gebeurt waardoor je automatisch de volledige goedkeuring krijgt van iedereen die voor jou belangrijk is (je hoeft dus niemand te behagen en op niemand indruk te maken), wat zou je dan met je leven doen en wat voor soort iemand zou je proberen zijn?

.....

.....

.....

.....

.....

- Als je niet werd beïnvloed door de oordelen en meningen van andere mensen, wat zou je in je leven dan anders doen?

.....

.....

.....

.....

.....

Ideale wereld

Stel dat de wereld ideaal is. Er is geen oorlog, geen ziekte of honger. Alles is gratis, duurzaam en goed geregeld. Waarmee zou je je dag dan willen doorbrengen?

En hoe breng je nu je dag door? Hoe groot is de discrepantie?

.....

.....

.....

.....

Terugkijken op je leven

Stel je eens even voor dat je tachtig jaar bent (het maakt hierbij niet uit hoe oud je nu bent) en dat je terugkijkt op je leven. Op grond van welke criteria zou je je leven dan beoordelen? Stel jezelf onderstaande vragen:

- Wat wil ik op zijn minst hebben meegemaakt, waargemaakt of hebben gedaan of juist hebben nagelaten?

.....

.....

- Waar gaat het in mijn leven uiteindelijk om?

.....

.....

- Wanneer ga ik met tevredenheid terugkijken op mijn leven?

.....

.....

- Ik besteedde te veel tijd aan tobben over:

.....

.....

- Ik besteedde te weinig tijd aan het doen van dingen als:

.....

.....

- Als ik terug kon gaan in de tijd, zou ik vanaf vandaag het volgende anders doen:

.....

.....

Dit wijst ons ook op het verschil tussen datgene waaraan we waarde hechten en wat we effectief doen.



Missing link

Welke belangrijke gebieden in je leven heb je opgegeven of gemist? Waar mis je iets op dit moment? Wat zegt dat over wat je belangrijk vindt?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Metafoor van de pot met stenen

Stephen Covey heeft een mooie metafoor rond wat er voor jou belangrijk is.

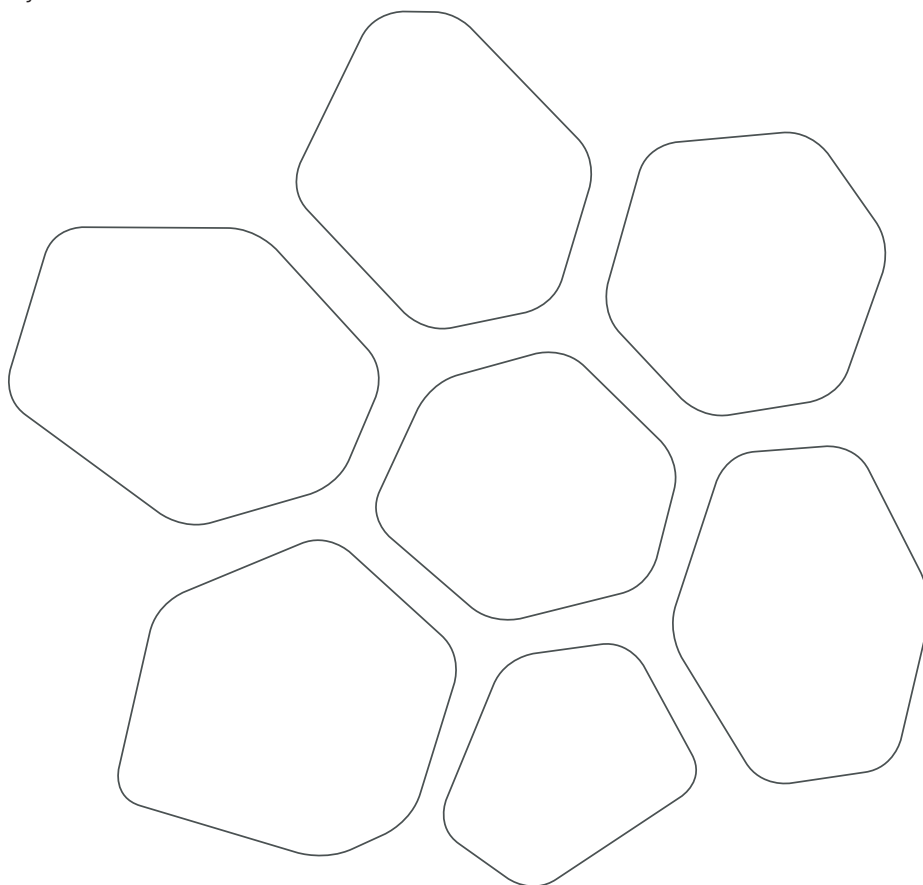
Hij vergelijkt het leven met een glazen pot die gevuld wordt met grote stenen. Het lijkt alsof de pot vol zit. Maar er kan nog grind bij, dat tussen de gaten van de stenen valt. Daarnaast kan er ook nog zand bij en tot slot zelfs nog een glas water.

De stenen staan symbool voor de dingen die voor jou echt belangrijk zijn: je gezondheid, je gezin,... Het water symboliseert zinloze vulling zoals je druk maken over onbenulligheden, sociale media,... Grind en zand gaan om de zaken die zich ertussen bevinden zoals je huis, je auto, je job, je hobby's,... Deze voorbeelden gelden natuurlijk voor mij persoonlijk. Voor jou kan dat er dus helemaal anders uitzien. Op YouTube vind je hier veel filmpjes over terug, zoek maar eens op 'Covey rock jar'.

Wanneer jij je pot op voorhand al opvult met zand en water, blijft er geen ruimte over voor de stenen. Het is daarom belangrijk dat je de stenen op voorhand identificeert en inplant (bijvoorbeeld in je weekplanning). Anders dreigen ze ondergesneeuwd te worden door het zand en het water en leef je niet het leven dat jij wilt leiden.

De oefening bestaat er dus uit om te bepalen wat jouw stenen/kernwaarden zijn en wat voor jou grind, zand en water is. De volgende stap zal dan zijn om je stenen structureel in je agenda in te plannen.

Mijn stenen:



Focus & Attention Questions

**Hoe wil ik gekend staan
in mijn leven?**

**Hoe wil ik terugkijken
op mijn leven?**

**Wat maakt mijn leven
de moeite waard?**

**Stel dat ik een lege
agenda heb, wat doe ik dan?
Waarom? Waarom? Waarom?**

**Wat maakt mij het
gelukkigst in mijn leven?**

**Wanneer heb ik een zinvol
leven gehad?**

**Als ik nog 24 uur te leven
heb, waarvan zou ik het
meeste spijt hebben?**

Vizier Hou je doelen in het vizier, hang ze ergens op zodat je ze elke dag ziet en hierop gefocust kunt blijven. Je hoeft er daarom niet continu mee bezig te zijn, maar zo verlies je ze niet uit het oog wanneer de alledaagse sleur het dreigt over te nemen.

Dagelijkse vraag Een interessante vraag die je jezelf elke ochtend kunt stellen is de volgende: Waarmee ga ik vanavond tevreden zijn? Of wat wil ik vanavond bereikt hebben? Ongeacht of je de dingen op je planning voor die dag leuk vindt of niet. Door jezelf die vraag te stellen, ga je bewuster om met wat je bezig bent. Wat wil je eruit halen? Wat heeft de dag voor jou in petto? Welke mooie dingen staan er jou vandaag te wachten? Op die manier word je je ook bewust van wat voor jou belangrijk is en sta je hier meer bij stil. Die ene vraag kan een wereld van verschil maken door je bewustzijn te vergroten en laat je dagelijks een intentie zetten en helpt je om gefocust te blijven op je doelen.

Probeer dit eens dertig dagen uit en kijk wat het jou brengt.

To-dolijst Bekijk je to-dolijst eens. Komt deze overeen met je doelen, waarden en stenen? Of zit dit helemaal scheef? Wat heb je nodig om deze meer in overeenstemming te brengen?

Wachtwoord Verander je wachtwoorden in je doelen, zo blijf je gefocust.

Doelen opdelen Verdeel je grote doelen in kleinere stukken. Verwacht niet van jezelf dat je ineens tien kilogram gaat afvallen, tweehonderd kilometer gaat fietsen of een boek schrijft op een maand tijd. Wat zijn behapbare stukken waarin je je doelen kunt onderverdelen? Wanneer we deze tussendoelen behalen, zijn we sneller geneigd om door te zetten. Vergeet jezelf niet te belonen bij het behalen van je doelen of tussendoelen.

Focus & Attention Questions

**Welke doelen heb
ik al bereikt?**

Wat wil ik meer?

**Wat wil ik graag nog
verwezenlijken in
mijn leven?**

**Hoe belangrijk en
betekenisvol zijn mijn
doelen voor mij?**

**Hoe ziet mijn
droomleven eruit?**

**Ben ik naar mijn ideale
leven / doel / droom
aan het toewerken?**

**Wat wil ik uit
het leven halen?**

03

Aandacht voor je keuzes

OEFENINGEN ROND HET MAKEN VAN KEUZES

24

AANDACHT VOOR JE KEUZES

Keuzes maken kun je leren door het gewoon te doen. Je kunt jezelf erin trainen en jezelf verbeteren. Ik hoorde een voorbeeld van een vrouw die op restaurant altijd twijfelde over wat ze ging nemen terwijl haar man altijd direct besliste. Dit bezorgde hem veel frustratie. Bij wijze van experiment stelde hij haar voor om binnen de dertig seconden te kiezen. Ze ging erin mee en ontdekte dat het bevrijdend werkte. Die korte keuzetijd had zo'n positieve impact dat ze het ook in andere domeinen van haar leven integreerde.

Buikgevoel

Je buikgevoel en intuïtie zijn geen vage of zweverige dingen. Neurowetenschap toont aan dat hersencircuits die geassocieerd worden met ons gevoel snel en veel informatie kunnen verwerken (op een onbewust niveau). Leer dus vertrouwen op je buikgevoel: een foute keuze geeft spanning, een juiste keuze geeft vrijheid. Dit kun je vlak onder je navel voelen.

Gelukzalig moment

Wanneer je twijfelt over iets, denk dan eens terug aan een gelukzalig moment. Dat kan een fijne babbel zijn, een reis, een fascinerend boek, een leuke herinnering uit je kindertijd, een zonnig moment,... Welk moment dat is, maakt niet uit, zolang er maar een glimlach op je gezicht verschijnt. Denk vervolgens terug aan je twijfel. Ga voor jezelf na welk van de opties een gelijkaardig, gelukzalig, gevoel teweegbrengt.

'Hell yeah' of 'meh'

Sluit je ogen en stel jezelf de vraag: wil ik dit echt? Als het antwoord niet volmondig ja is, hak de knoop dan door en neem de eventuele consequenties erbij. Neem je antwoord serieus.

Neem tijd

Eigenlijk voelen we vrijwel natuurlijk aan welke keuze we te maken hebben. Alleen hebben we niet geleerd de tijd te nemen om naar dat gevoel te luisteren. Keuzes maken neemt nu eenmaal tijd in beslag. Doe dit dus ook. Sta stil, neem tijd en laat het op een bewust en onbewust niveau inzinken. Concentreer je op je intuïtie en ga de drukte uit de weg. Je zult het goede antwoord dan vanzelf aanvoelen.

Stemming

Wat is je stemming wanneer je een beslissing neemt? Neem geen belangrijke beslissing wanneer je je niet goed voelt. Met welke mindset neem jij je beslissingen?

Focus & Attention Questions

**Van welke stap die ik nooit
gezet heb zou ik het meeste
spijt hebben in mijn leven?**

**Wat is de beste keuze
die ik al gemaakt heb?**

**Op welke vlakken laat ik
mijn keuzes door anderen
beïnvloeden?**

**Wat is de slechtste keuze
die ik al gemaakt heb?**

**Wanneer ga ik voor mezelf
kiezen in plaats van
voor anderen?**

**Wat zijn de zeven meest
bepalende keuzes die ik al
gemaakt heb in mijn leven,
die mij gebracht hebben
tot waar ik nu ben?**

**Welke keuzes heb ik
nog te maken?**

04

Aandacht voor wat er wel is

OPLOSSINGSGERICHTE OEFENINGEN

Deze vragen zijn opgesteld door wijlen dr. Luc Isebaert, grondlegger van het oplossingsgerichte gedachtegoed in België.

Vragen van geluk

Probeer jezelf elke avond de onderstaande vragen te stellen. Hoe vaker je de oefening doet, hoe meer effect ze zal hebben.

Het kortetermijneffect gaat zijn dat je je dag met een meer tevreden gevoel afsluit en beter in slaap valt. Op langere termijn zul je zien dat je ook doorheen de dag opmerkzamer wordt waardoor je erbij kuntilstaan en ervan kunt genieten.

- Wat heb ik vandaag geleerd of gedaan waarover ik tevreden of dankbaar ben?
- Wat heeft iemand anders vandaag gedaan waarvoor ik dankbaar of blij ben? Heb ik dit laten weten zodat deze persoon dit opnieuw kan doen?
- Wat heb ik vandaag ervaren, geproefd, geroken, gevoeld, waarvoor ik tevreden of dankbaar ben?

Zie het ook hier niet te groot. Een vreemde die naar je glimlacht of de deur voor je openhoudt is al genoeg. Jij die jezelf een paar minuten gunt met een tas thee in een drukke dag ook. Jij die bewust drie keer diep ademt kan ook voldoende zijn.

Een bijkomend voordeel is dat je op deze manier leert ontdekken wat je belangrijk vindt en wat je wilt waardoor je er regelmatig de aandacht op kunt vestigen.

Dagelijkse terugblik

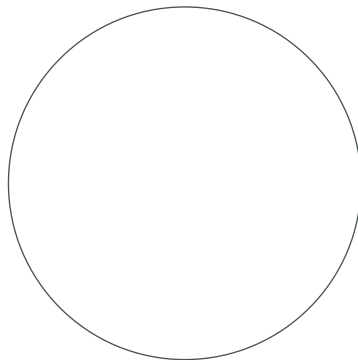
Een andere terugblik die je elke dag kunt doen is de volgende:

“Wat voor nuttigs en aangenaams heb ik vandaag gedaan?”

Het is een andere manier om jezelf beter te leren kennen door te focussen op de dingen die je aangenaam vindt en die je leven voldoening geven. Wat is de rode draad in jouw antwoorden en wat zegt dit over wat je belangrijk vindt?

Mindmap

Maak een mindmap en zet jezelf in het centrum. Neem daarvoor een blad, teken een cirkel in het midden en schrijf je naam erin. Vanuit die cirkel trek je lijnen naar andere cirkels, met jouw levensdomeinen zoals bijvoorbeeld kinderen, familie, (t)huis, werk, relatie, zingeving, gezondheid, gezin, vrienden, reizen, geld,... Schrijf vervolgens in elke cirkel wat er goed gaat in dat specifieke domein, wat je zeker niet wilt veranderen. Wie zijn de mensen die je steunen, wat zijn de dingen die je zeker wilt behouden?



Levensverhaal
met sterke oren

Schrijf je levensverhaal uit in een aantal pagina's. Leg het document aan de kant en laat het een aantal dagen liggen. Lees het vervolgens opnieuw en probeer de positie van een buitenstaander in te nemen. Herken je kwaliteiten, wat zijn je sterktes en hoe kun je hierop voortbouwen.

A series of horizontal dotted lines for writing.

A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page.

Focus & Attention Questions

**Wat is het mooiste dat me
ooit is overkomen?**

**Wat heb ik gedaan in mijn
leven waar ik trots op ben?**

Wat loopt er al goed?

**Wat is het beste advies dat
ik mezelf al gegeven heb?**

**Wat waardeer ik het meest
aan mijn huidige leven?**

**Stel dat dit boek nuttig is
voor mij, wat is daarvan
dan het effect?**

**Welke stappen heb
ik al gezet?**

Aandacht voor je lichaam en energie

OEFENINGEN ROND JE LICHAAM EN ENERGIE

Micropauzes

Zelf hecht ik veel waarde aan micropauzes. Ik stel mijn wekker in en gedurende drie tot vijf minuten sluit ik even mijn ogen. Kort even voelen hoe het met je lichaam gesteld is, even aan niets denken of je gedachten de vrije loop laten, kan echt deugd doen.

Daarnaast versterken deze micropauzes het brein en ondersteunen ze het geheugen. Even mentaal 'unpluggen' verbetert namelijk je cognitieve vermogen. Herinner je je het concept 'aandachtsresidu' nog? Neem vooral tussen afspraken, vergaderingen of taken door enkele minuten pauze om de voorgaande af te sluiten en de volgende op te starten.

Slaap

Dat slaap belangrijk is, is geen geheim. Maak hier echt een prioriteit van. Een klein wist-je-datje om te illustreren hoe belangrijk slaap is: je sterft sneller van een gebrek aan slaap dan een gebrek aan voedsel.

Ook ik worstel met het concept 'slaap'. Wanneer ik gestresseerd ben door mijn to-do's, word ik vaak vroeg wakker. Vroeger bleef ik pertinent in bed liggen, ook al kon ik de slaap niet meer vatten. Gaandeweg heb ik geleerd dat het voor mij beter werkt om toch op te staan en aan mijn to-do's te beginnen. Zo kan ik mijn dag voldaan afsluiten en slaap ik nadien beter.

Wandelen

Beweeg eens wat vaker. Maak er een gewoonte van om dagelijks te wandelen, liefst in de natuur. Verschillende wetenschappelijke studies tonen aan dat:

- De natuur je concentratievermogen verbetert,
- De natuur je korte termijn geheugen verbetert,
- De natuur je mentale energie herstelt,
- De natuur je creativiteit aanwakkert,
- De natuur je gezondheid verbetert,
- De natuur stress vermindert.

**Vijf minuten
meditatie**

Zet je in een comfortabele en ontspannen houding. Sluit je ogen en richt je aandacht op je ademhaling. Wees jezelf bewust van je lichaam en de prikkels vanuit je omgeving. Richt je daarna terug op je ademhaling. Voel hoe het met jou gaat. Wat word je gewaar?

Wanneer er zich sterke emoties aandienen, begroet ze dan. Merk op waar je ze precies voelt en hoe ze eruitzien. Laat jezelf toe die emoties daar te voelen en adem naar de emotie toe. Hou dit enkele seconden vol en open dan weer je ogen.

Buikademhaling

Eén bewuste adem is genoeg om wat ruimte te maken, waar er eerder een ononderbroken opeenvolging van gedachten was.

Ademen gebeurt vanzelf, het enige dat je doet is waarnemen.

Vooroverbuiging

Deze oefening komt voort uit yoga. Door voorover te buigen, stroomt er veel bloed naar je brein waardoor het als het ware herstart wordt. Ga stevig met je voeten op heupbreedte staan en buig voorover. Laat je armen hangen, je hoeft de grond niet te raken, en je hoeft je benen ook niet gestrekt te houden. Zorg wel dat je kruin echt naar de grond wijst, dus dat je door je eigen benen kijkt. Blijf even zo staan en kom dan heel rustig terug recht.

Mensen

Omschrijf drie mensen die je energie geven. Wat doen ze juist, wat zijn hun denkpatronen, welke waarden vinden ze belangrijk? Herken je een rode draad? Zijn er overeenkomsten op vlak van handelen, denken en waarden?

Who are the people that make you forget to look at your phone?

— Virk Ranveer

Spendeer eens wat vaker tijd met de mensen die je inspireren.

Focus & Attention Questions

Hoe kan ik beter voor mezelf zorgen?

Wat is de kost / het risico van het volhouden van energievreters?

Wat kan de opbrengst zijn van het inbouwen van meer energiegevers?

Welke emotie(s) onderdruk ik?

In welke mate gebruik ik drukte als afleiding om niet naar binnen te hoeven kijken?

Waar wil ik mijn energie insteken?

Aan welke negatieve dingen denk ik (te) vaak?

06

Aandacht voor verantwoordelijkheden en 'nee' zeggen

OEFENINGEN ROND VERANTWOORDELIJKHEDEN

Moet ik dit nu doen?

Stel jezelf onderstaande vraag waarbij je de klemtoon telkens anders legt:

- MOET ik dit nu doen?

Is het echt cruciaal dat dit gebeurt? Of is het optioneel?

- Moet IK dit nu doen?

Ben ik de aangewezen persoon om het te doen, of kan dit gedelegeerd worden?

- Moet ik DIT nu doen?

Is dit überhaupt wel de juiste taak?

- Moet ik dit NU doen?

Is het echt zo dringend of kan dit wachten?

- Moet ik dit nu DOEN?

Moet er eigenlijk wel iets gebeuren? Of gaat het vanzelf over wanneer er geen actie ondernomen wordt?

Hulp vragen

Durf zeker eens wat vaker hulp te vragen. Wanneer je iemand helpt krijg je daar een goed gevoel van. Dat werkt ook in de omgekeerde richting. Mensen voelen zich gewaardeerd wanneer je hen om hulp vraagt.

Moetismen

Probeer eens alles wat je moet in kaart te brengen. Onderstaande vragen kunnen je daarbij helpen:

- Wat doe ik 'omdat het zo hoort'?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Welke vrijetijdsbestedingen komen in mijn omgeving of bij mijn familie veel voor?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Op welk vlak ervaar ik druk omdat ik er vanuit mijn omgeving mee geconfronteerd wordt? Bijvoorbeeld een vaste job, huis, kinderen, wereldreis, trouwen, duurzaamheid, minimalisme,...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wat heeft lang goed voor je gewerkt maar past niet meer bij je huidige behoeften? Uitgaan, je relatie, je voedingspatroon,.... Kies een van deze punten uit en probeer het actief los te laten.

Problemen laten
waar ze horen

Het is niet omdat iemand jou iets vraagt dat het automatisch jouw probleem wordt. Stop dus met problemen en stress van anderen op te lossen.

Achterliggende
redenen

Tracht de achterliggende redenen te achterhalen waarom je bepaalde dingen doet. Wanneer je weet wat je belangrijk vindt, haal je meer voldoening uit de zogenaamde verplichtingen. Bijvoorbeeld: omdat ik orde belangrijk vind, ruim ik elke dag mijn huis op.

Gezondheid

Neem verantwoordelijkheid voor je eigen gezondheid. Iemand anders gaat het niet voor jou doen.

Als we niet eerst
voor onszelf
zorgen, moeten
we anderen
zover krijgen
dat te doen

Focus & Attention Questions

**Waarom doe ik wat ik vind
dat ik moet doen?**

**Wat had ik vandaag wel
of niet hoeven doen?**

**Wat betekent
verantwoordelijkheid
voor mij?**

**Welke
verantwoordelijkheden
wil ik hebben?**

**Hoe streng ben
ik voor mezelf?**

**Wat houdt me tegen om
nee te zeggen?**

**Waartegen heb ik
nee te zeggen?**

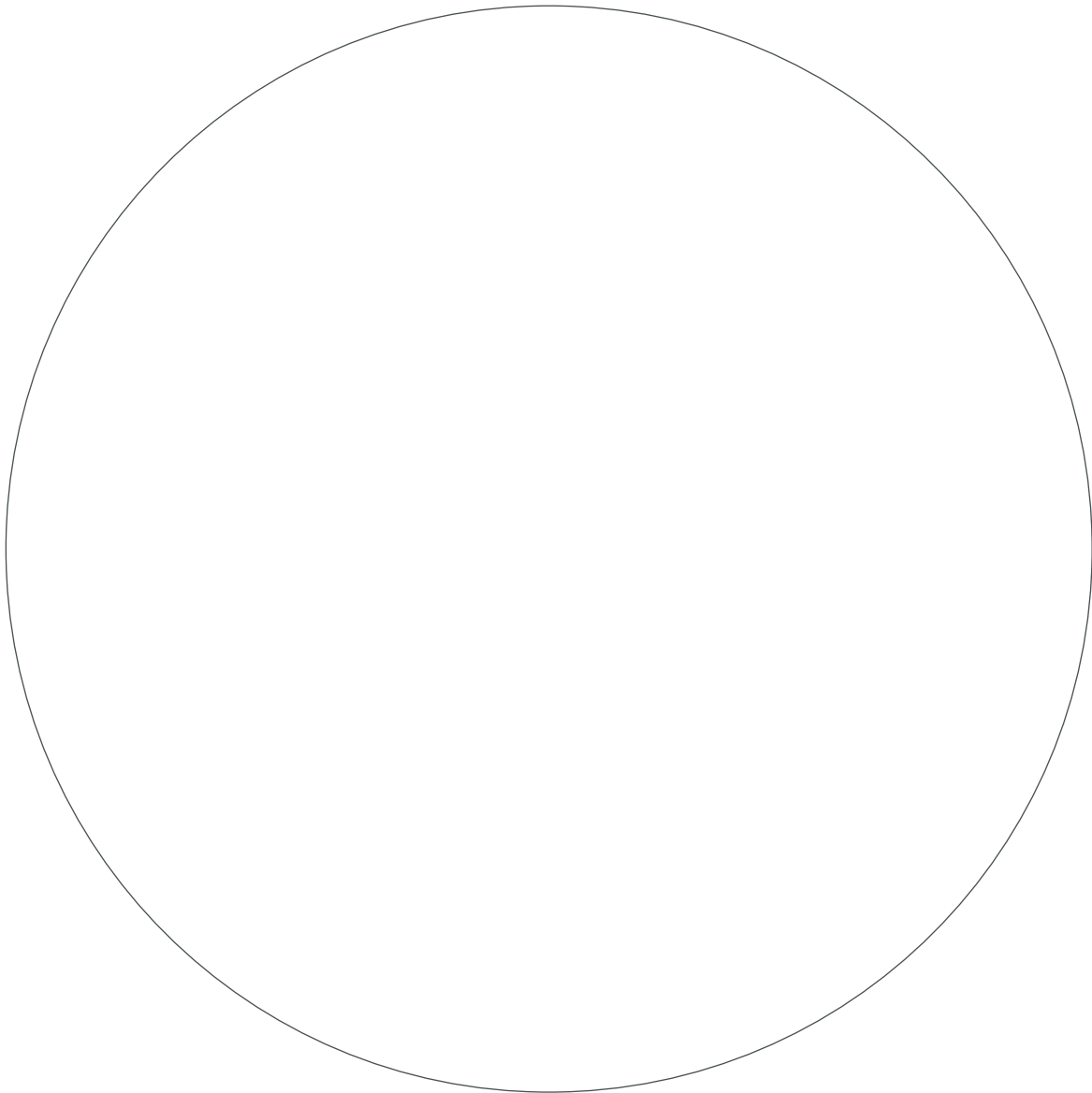
07

Aandacht voor je loopbaan

OEFENINGEN ROND JE LOOPBAAN

Cirkel van plezier

Teken een grote cirkel en verdeel die in twee delen, een deel voor wat je leuk vindt, en een deel voor wat je niet leuk vindt. Bekijk de grootte van elk aandeel eens.



Waarden in je werk

Welke waarden wil jij in je werk terugvinden? Idealiter zijn dat er minimum drie uit jouw top-tien. Ga eens na hoeveel er bij jou vervuld worden?

Loopbaan- verleden

Onderzoek je loopbaanverleden.

- Wat vond ik in elke afzonderlijke job het leukst en het minst leuk?
- Wat zegt dit over mijn waarden, interesses en talenten?
- Wat is het belangrijkste dat ik in elke job geleerd hebt?

job	het leukst	het minst leuk	waarden, interesses en talenten	belangrijkste dat ik geleerd heb

Doelen

Leg jouw eigen doelen naast die van je organisatie, hoeveel overlap zit daarin? Deze oefening kan je ook perfect doen wanneer je als zelfstandige werkt.

- In hoeverre draag ik bij aan de missie en doelen van mijn werk?
- In hoeverre draagt mijn werk bij aan mijn missie en doelen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Belangrijke factoren in je werk

Ga na wat belangrijke elementen zijn voor jou in werk:

- Werkinhoud
- Collega's
- Leidinggevende
- Salaris
- Andere vormen van beloning
 - avontuur, uitdaging,...
 - respect, invloed,...
 - populariteit, roem, macht,...
 - intellectuele stimulans van collega's,
 - kans om creatief te zijn,
 - kans om anderen te helpen,
 - kans om je als leider te ontplooiën,
 - kans om beslissingen te nemen,
 - kans om je expertise te gebruiken,
 - mensen dichterbij zichzelf en hun overtuigingen brengen,
 - ...
- Verantwoordelijkheid,
- Woon-werkverkeer,
- Vaste structuur versus afwisseling,
- Fulltime versus parttime,
- Veiligheid versus vrijheid,
- Teamwork versus alleen werken,
- Rustig aan versus knallende deadlines,
- Zingeving,
- Inzetten van talenten en kwaliteiten,
- Zelfontplooiing,
- Missie of waarden van het bedrijf,
- ...

Rangschik ze in volgorde van belangrijkheid

Onderstaande oefening komt uit het boek Loopbaanzelfsturing van Adriaan Hoogendijk.

Plaats voor de hierna genoemde zingevende factoren die gerelateerd zijn aan werk drie cijfers (tussen 1 - 10) waarmee je uitdrukt in welke mate de betreffende factor in je werk aanwezig was in de vorige functie (links) en in de huidige functie (midden) en een rol zou moeten spelen in een toekomstige functie (rechts)

			status of aanzien
			identiteitsvorming
			ontplooiing van (verborgen) kwaliteiten
			opdoen van kennis
			opdoen van wijsheid
			aangaan van uitdagingen
			uiting geven aan creativiteit
			er wordt appèl op me gedaan
			financiële levensvoorwaarde
			invloed uitoefenen
			verantwoordelijkheid dragen
			sociale contacten
			samenwerken
			onderhandelen
			waardering en erkenning
			feedback (in ruime zin)
			ervaring opdoen met conflicten
			bijdragen aan de samenleving
			zorg dragen voor anderen
			ervaringen doorgeven aan anderen
			prestaties, successen boeken
			vakmanschap uitoefenen en tonen
			promoties, carrière maken
			avonturen, nieuwe ervaringen opdoen
			risico's nemen
			wedijveren, willen winnen
			rechtspositionele zekerheid
			beroemd, bekend worden
			vrijheid, onafhankelijkheid

		hulpvaardigheid
		integriteit, eerlijkheid
		betrokkenheid, loyaliteit
		orde, stabiliteit
		plezier
		zelfrespect
		flexibiliteit
		zelfstandigheid
		representativiteit
		slagvaardig zijn
		besluiten nemen
		turbulente werkplek
		goede werksfeer
		duidelijk takenpakket
		medeondernemerschap
		zelfstandig ondernemerschap
		visieontwikkeling
		variatie in het werk
		werk in een crisissituatie
		een organisatie in verandering
		contacten met externe relaties
		marktgericht werken
		omgangsstijl
		klantvriendelijkheid
		internationaal werken
		kwaliteitsbewust werken
		leidinggeven
		initiatieven tonen
		zelfbeheersing
		betrouwbaarheid
		openheid
		innerlijke harmonie
		respect
		mensen enthousiasmeren

Focus & Attention Questions

Waarin ben ik uniek?

**Wat is één van de
mooiste momenten van
mijn carrière?**

**Wat geeft mij voldoening?
Wanneer ervaar ik flow?**

**Over wat voor carrière
droom ik wel eens?**

**Welk verschil wil ik maken
in de wereld?**

**Welke factoren maken mijn
werk zinvol?**

**Wat betekent werk voor mij?
Wat brengt het mij?**

Horloge

Koop een horloge zodat je niet altijd je gsm neemt om te kijken hoe laat het is. Nog beter: koop een sporthorloge zodat je ineens gemotiveerd wordt om wat meer stappen te zetten.

Ga bewust offline

Bouw voldoende offline momenten in. Plan deze proactief. Welke activiteiten wil je vanaf nu linken aan offline zijn? Een etentje met vrienden bijvoorbeeld? Zoek het adres op voorhand op zodat je niet in de verleiding komt alsnog online te gaan.

Apps

Ga door je apps en verwijder degene die je niet meer gebruikt of niet meer wilt gebruiken.

Notificaties

Zet al je meldingen uit. Zo word je al minder afgeleid door notificaties van je mail, Facebook, WhatsApp, Instagram,...

Out of office

Zet vaker je out of office aan, ook wanneer je er wel bent maar wanneer je wilt doorwerken aan iets. Je zult versteld staan wat een gevoel het geeft niet direct te moeten antwoorden op mails. Doe dit ook met je voicemail. Wanneer je mij belt zul je bijvoorbeeld horen dat ik regelmatig training en coaching geef waardoor ik telefonisch niet altijd vlot bereikbaar ben. Dit geeft mij zoveel meer rust omdat ik daardoor niet het idee heb dat ik direct moet antwoorden op een gemiste oproep.

Vraag jezelf elke keer af waarom je je gsm neemt

Vaak neem je je gsm om iets op te zoeken en voor je het weet ben je een half uur verder en heb je het nog niet opgezocht. Het is zoals naar de kelder gaan en niet meenemen waarvoor je ging. Of neem je je gsm gewoon als afleiding?

Ik merkte zelf dat ik naar mijn gsm greep wanneer ik niet wist hoe ik een moeilijke taak moest afwerken. Ik gebruikte mijn gsm dus als afleiding van die moeilijke taak. Sinds ik dat besef, stel ik mezelf de vraag of de gsm mij gaat helpen die taak op te lossen. In 99% van de gevallen is dat niet zo en laat ik mijn gsm aan de kant liggen.

Maak er dus een gewoonte van om jezelf te vragen waarom je je gsm neemt.

Vermijd
verleiding

Verleiding vermijden is makkelijker dan er nee tegen te moeten zeggen. Als je op dieet bent, haal je bijvoorbeeld geen koeken in huis want dat is makkelijker dan te moeten weerstaan aan die koeken in de kast.

Probeer dat ook eens met je gsm: neem die niet mee naar de slaapkamer, zodat je er 's nachts niet naar grijpt wanneer je wakker wordt. Of laat je gsm eens thuis wanneer je gaat wandelen, of op restaurant gaat,...

Je bent hard aan het
werk om apparaten
te kunnen betalen
die je tijd zullen
besparen, zodat je
niet meer zo hard
hoeft te werken

— Devora Zack

Focus & Attention Questions

Wanneer ben ik mezelf?

Ga ik bewust online of gebruik ik het als afleiding?

Hoe word ik gelukkiger van online te zijn?

**Wat wil ik allemaal delen?
En waarom?**

Hoeveel tijd spendeer ik online? Hoeveel tijd zou ik er willen spenderen?

In welke mate stemt mijn online identiteit overeen met mijn echte?

Hoeveel waarde hecht ik aan sociale media?

09

Aandacht voor je spullen en structuur

OEFENINGEN ROND JE SPULLEN EN STRUCTUUR

Afwerken

Werk taken af zodat je die kunt afsluiten en geen losse eindjes overhoudt. Losse eindjes blijven onbewust aandacht vragen. Werk één taak dus volledig af en schakel dan over naar de volgende.

Wees als een
postzegel, hou
je aan één
ding vast, tot
je er bent

– Josh Billings

Huis

Noteer eens een hele week alles wat je in huis binnenbrengt. Heb je al die spullen echt nodig?

Orde

Kies één schuif, kast, ruimte of kamer en ruim die volledig op. Hou de ruimte ook netjes. Dit geeft zoveel meer rust en motiveert je om verder te gaan. Werk ruimte per ruimte en blijf gefocust. Loop dus niet van de kast naar de kelder, van de zolder naar tuin en van de garage naar de auto.

Checklist

Maak checklists van wederkerige handelingen zodat je er niet telkens opnieuw over hoeft na te denken. Ik deed dit bijvoorbeeld voor mijn btw-aangifte. Waar kan jij een checklist van maken? Reislijstje, je poetsroutine, je administratie routine, enkele vaste boodschappen, ..?

Spullen

Deze oefening komt uit Opperuimd leven van Eva Brumagne.

Neem al je spullen onder de loep en stel jezelf de volgende zeven fundamentele vragen:

- Wat wil ik houden?

.....
.....

- Vind ik het item nog mooi?

.....
.....

- Is het nog nuttig?

.....
.....

- Wanneer heb ik het item voor het laatst gebruikt?
- Heb ik iets soortgelijks dat hetzelfde doet?
- Werkt het nog?
- Wanneer ga ik het echt gebruiken?
- Hoeveel exemplaren heb ik ervan nodig?
- Komt het ooit opnieuw van pas? Waarom dan?
- Houd ik het bij voor mijn kinderen? Willen zij dat?

.....
.....

- Past het nog bij wie ik vandaag ben?

.....
.....

- Als ik het kwijtraak, zou ik er dan een nieuw kopen?

.....
.....

- Houd ik het omdat ik geen geld wil verspillen?

.....
.....

- Houd ik het omdat het een emotionele of sentimentele waarde heeft?

.....
.....

Focus & Attention Questions

**Welke aankoop is
(emotioneel) de beste die ik
al gedaan hebt?**

**Wat probeer ik te vullen
door te kopen?**

**Wat zijn mijn grootste
tijdvreters?**

**Wat heb ik voor mezelf in
te plannen?**

**Waarmee kan ik
de kwaliteit van mijn
leven verbeteren?**

**Wat heb ik op te offeren om
mijn dromen te bereiken?**

**Hoe wil ik mijn dagen
doorbrengen? Wat geeft
mijn dagen betekenis?**

10

Aandacht voor je struikelblokken

OEFENINGEN ROND JE STRUIKELBLOKKEN

“Ja maar”

Pak je excuses en smoesjes aan. Wat zijn de verhaaltjes die je jezelf blijft vertellen? Noteer ze!

Ja maar

Ja maar

Ja maar

Ja maar

Ja maar

Ja maar

Ja maar

Ja maar

Mindere dagen

Iedereen heeft eens een mindere dag. Hou daar rekening mee wanneer je doelen stelt. Hou rekening met mogelijke hindernissen en probeer hier indien mogelijk op te anticiperen.

Wat kan je op zo'n dagen doen? Minimale actie ondernemen, of goed voor jezelf zorgen zodat je de dag erna weer voluit kan gaan?

Zelf had ik dit sterk tijdens mijn examens: na een goede dag studeren (waarna ik voor stond op mijn planning) volgde er steevast een minder goede dag, waarna ik dan altijd teleurgesteld was. Tot ik dit patroon herkende en hier bewuster rekening mee kon houden.

Ankers

We hebben allemaal bepaalde ankers, die ons vasthouden en waardoor we moeilijk of niet kunnen verder varen. Denk aan bepaalde relaties, aan je aflossingen, aan je sociale media profielen, ... Deze ankers beroven je van je vrijheid en je potentieel. Identificeer ze en probeer er oplossingen voor te bedenken.

.....

.....

.....

Focus & Attention Questions

**Wat berooft mij van mijn
potentieel?**

Hoe zit ik mezelf in de weg?

**Wat houdt me tegen om
mijn dromen / doelen
te bereiken?**

**Wat is de grootste leugen
die ik aan mezelf vertel?**

**Waar ben ik het meest
bang voor?**

**Wat zou ik doen als ik niet
kon falen?**

**Welk probleem / moeilijk
gesprek ga ik uit de weg?**

Aandacht voor je gewoontes en actie

OEFENINGEN ROND JE GEWOONTES EN ACTIE

Vijf W-vragen

Tony Crabbe geeft vijf W-vragen om nieuw gedrag te implementeren:

- Wat wil ik?

.....

.....

- Waar en wanneer ga ik dit doen?

.....

.....

- Wat kan ik veranderen in mijn omgeving?

.....

.....

- Wat is de volgende stap?

.....

.....

- Waar en hoe houd ik mijn vorderingen bij?

.....

.....

Delayed gratification

Leer voldoening halen uit je acties in plaats van enkel uit het resultaat. Kweek dus *delayed gratification* aan in plaats van *instant gratification*. Breek je doelen, acties en grotere projecten op in kleinere stukken. In plaats van 'project schrijven' heb je meer aan 'twee uur schrijven' als wederkerige to-do.

Tijdsinschatting

Wees realistisch in je tijdsinschatting. Overschatting van hoeveel tijd je hebt, geeft achteraf stress want plots is die deadline daar. Pessimisme zorgt er dan weer voor dat je niet begint.

Visualiseren

Oefen de gewenste acties in je hoofd. Je lichaam kent het verschil niet tussen echte acties en ingebeelde acties. Met andere woorden: gewoontes kun je in je hoofd creëren. Oefen het gewenst gedrag op voorhand. Let wel op dat je je volle aandacht erop kunt richten en dat er geen afleiding is. Ga zitten, adem diep en stel het je voor.

**Vertellen**

Vertel anderen over je dromen, doelen en plannen. Door anderen te betrekken, kunnen ze je op het juiste pad houden en wie weet welke kansen komen er zo op je pad? Bovendien moet je minder vaak mensen afwijzen omdat ze weten waar je mee bezig bent.

**Wat is de kleinste stap**

De onderstaande oefening komt uit het boek How2Act van Gijs Jansen.

De bedoeling is om te bewegen in de richting van je doelen, door met kleine stappen te beginnen. Stel jezelf bij elke belangrijke waarde de volgende vraag: wat is de kleinste en gemakkelijkste stap die ik in de komende 24 uur kan zetten om mijn leven in de gewenste richting te helpen? Probeer zo concreet mogelijke, acties te bedenken en voer deze vervolgens ook uit.

Bij de waarde 'intieme relaties' zou je bijvoorbeeld een bosje bloemen voor je partner kunnen meenemen of 's avonds samen een film kijken. In het kader van 'educatie/training' zou je online cursussen kunnen opzoeken. Je ziet dat zelfs de kleinste stap een onderdeel kan zijn van een groot plan. Oftewel: alles wat je doet, doet ertoe.

Waarde:

.....

.....

Kleinste stap:

.....

.....

Een andere oefening uit How2ACT:

Wat zou jij aan je context kunnen veranderen, waardoor deze meer in lijn komt met je waarden? Denk aan dingen die je kunt kopen waardoor je sneller, makkelijker of comfortabeler iets gaat doen wat in lijn is met je waarden. Of het nu een goede agenda is die je helpt met plannen, een kookboek dat je helpt om gezonder te eten, of een Netflix abonnement dat je helpt om meer te ontspannen: het maakt niet uit, zolang het jou maar helpt.

Succes is
een sprint
die net lang
genoeg wordt
aangedreven
door discipline,
tot gewoonte
het overneemt

— Gary Keller

Focus & Attention Questions

Wat zijn kleine routines die ik stilaan kan inbouwen zodat het gewoontes worden?

Wat is het ene ding dat ik vandaag kan doen richting mijn doel?

Wat is het éne ding, dat als ik dat aanpak, ik helemaal ga katapulteren volgend jaar?

Waar aan kan ik nu werken waardoor mijn leven anders wordt?

Welke vaardigheden heb ik nodig om mijn dromen te bereiken?

Wat is het verborgen voordeel in het niet nemen van actie?

Waar door kom ik in actie en wat motiveert mij om door te gaan?

12

Aandacht voor reflectie

REFLECTIE OEFENINGEN

Zelfreflectie vraagt focus. Zet dus alle afleidingen uit: zet de tv uit, schakel je gsm uit, leg je telefoon van de haak, sluit je pc af,...

Agenda

Plan een terugkerend moment in voor reflectie en om de koers richting jouw doelen te bekijken. Dat kan dagelijks, wekelijks, tweewekelijks,...

Dagelijkse reflectie

Je kunt dagelijks reflecteren door jezelf bijvoorbeeld elke avond enkele vragen te stellen, schrijf ze eventueel op in een dagboek:

- Wat was mijn intentie voor vandaag, heb ik deze waargemaakt?

.....

.....

- Wat ging er goed vandaag, waardoor kwam dat?

.....

.....

- Wat ging er vandaag slecht, wat kan ik doen om dit te voorkomen?

.....

.....

- Wat is mijn intentie voor morgen, wat moet ik doen om dit waar te maken?

.....

.....

Derde persoon

Wanneer je het moeilijk vindt om jezelf te analyseren, kun je de derde persoon gebruiken. Bijvoorbeeld: "wat zou Mien hiervan vinden" in plaats van "wat zou ik hiervan vinden".

A series of horizontal dotted lines for writing.

Focus & Attention Questions

Hoe gaat het met mij?

**Wat houdt me tegen om in
reflectie te gaan?**

**Hoe kan ik denkwerk in mijn
routine integreren?**

**Wat heeft nu mijn
aandacht nodig?**

**Wie verdient mijn
volledige aandacht?**

**In welke mate is wat ik doe
in overeenstemming met
wie ik ben?**

**Wat blijft me het meest bij
uit dit boek?**