

Deze tips komen uit het e-zine van qadans.
Wil je maandelijkse ideeën, inspiratie en tips? [Meld je aan](#).

qadans

10 TIPS VOOR SUBLIEME PAUZES

Het verwonderlijstje

Pauses nemen is nodig. Ze kunnen herstellend werken of verfrissend zijn. Zorg er voor dat je naast fysieke en sociale momenten ook pauzes neemt die je inspiratie voeden. Schrijf eens op waar je blij van wordt. Het kan een lichtval zijn, het spotten van vogels of een licht fakkelende kaars. Gebruik vervolgens je verwonderlijstje om wat verwondering in je dag te plannen.

1

Weet wanneer je moet stoppen

Pauses inplannen is belangrijk om structuur te brengen in je dag, maar ons brein vertelt ons ook vaak wanneer we even moeten stoppen. Als iets wat we doen gepaard gaat met negatieve emoties zoals teleurstelling, dan komt er cortisol (stresshormoon) vrij en komt ons brein in de vecht- en vluchtstand. Op zo'n moment ben je het minst creatief. Tijd voor pauze. Luister [deze podcast](#) over creatieve intuïtie en ons brein.

2

Plan je pauzes in

Door regelmatig (korte) pauzes in te lassen herstel je je energie- en aandachtsniveau's. De truc is om ze in te plannen (bijvoorbeeld aan het begin van je dag), want alleen dan voorkom je dat je brein zelf een pauze neemt (Facebook-tijdslijn, Twitter, e.d.). Dit [artikel](#) heeft een aantal praktische tips hoe je die pauzes inplant.

3

qadans

4

Lig ook braak

De Middeleeuwen hadden een landbouwmethode ontwikkeld die goed was voor de grond én voor een hogere productie. Wat deden ze? Na de oogst lieten ze de landbouwgrond een tijd braak liggen. Het leverde niet alleen een hogere maar ook betere productie op. Het staat bekend als het [drieslagstelsel](#). Je geest werkt net zo. [Beluister](#) hoe deze TV-maker het drieslagprincipe gebruikt in haar werk.

De pauzelijst

Je hebt vermoedelijk een to do-lijst. Prima. Nu wordt het tijd om ook een pauzelijst te maken. Geef deze lijst evenveel aandacht en behandel het met evenveel respect. Er zijn 3 type pauzes die bijdragen aan je inspiratie en geluksgevoel: fysiek, sociaal en spiritueel(-ish). Schrijf vandaag onder elk van deze 3 categorieën 1 pauze op (bijvoorbeeld 'wandeling', 'collega bellen', 'meditatie'). Breid het naar eigen wens uit en gebruik het als je je dag inplant.



6

Biologische ritmes

Wat is jouw eigen ritme van activiteit en rust? De natuur en alles wat in de natuur leeft kent tijdsyclus. Ons leven ontvouwt zich niet van A naar B, maar in herhalende patronen. Volgens de chronobiologie (aan aparte tak van de biologie die zich met tijdsyclus bezig houdt) kent het ritme van activiteit en rust patronen die ook wel circadiaanse en ultradiaanse ritmes worden genoemd. Die laatste heeft een tijdsyclus van 90 minuten. Na zo'n moment is het nodig je fysiek, mentaal of emotioneel weer op te laden. Lees hierover meer in [dit artikel](#).

Mediteer

Eén van de meest effectieve pauzes is meditatie. Ik heb lange tijd de ochtend gebruikt voor meditatie (10-15 minuten), maar ik ontdekte dat het mij beter afgaat in de vroege avond. Ik kan me dan gemakkelijker in stilte overgeven aan het moment. Misschien hangt het samen met het feit dat je alertheid gedurende de dag (meestal) afneemt. Timing kan het verschil maken. Hier vind je een paar [gratis geleide meditaties](#).

7

8

... of doe alsof

Onderzoekers van de Stanford Universiteit ontdekten dat wandelen een flinke stimulans geeft aan het creatieve proces: mensen blijken niet minder dan [60% creatiever](#) dan zittend. Hoewel er natuurlijk niets boven wandelen gaat, kunnen ook een paar planten in de vensterbank, of een boom waar je op uitkijkt, al werken. Of zet natuurgeluiden op. Of luister naar kabbelend water. Ook dat werkt.

Slaap

De kwaliteit van je slaap heeft een grote invloed op je stemming, motivatie en energie gedurende de dag. Het ultieme rustmoment is misschien wel 's avonds, wanneer verbindingen in je brein worden gelegd en je alles op een dieper niveau verwerkt. En het heeft veel voordelen voor het creatieve proces, zoals John Cleese ons [vaker vertelde](#).

9

10

Doe een dutje

Een middagdutje doet wonderen. Het beste moment is meestal 7 uur na opstaan. Dutjes tussen de 10 en 25 minuten geven een boost aan je energie en alertheid. Maar als je langer dan 25 minuten slaapt, wordt je juist slaperiger (dit is wat biologen 'sleep inertia' noemen). Tenzij je een koffie-onthouder bent, is de 'napuccino' misschien iets voor jou: de ideale combinatie van een [dutje doen met een kop koffie](#) (uit: [When](#) van Daniel Pink).

Deze tips komen uit het e-zine van qadans.
Wil je maandelijkse ideeën, inspiratie en tips? [Meld je aan](#).