

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

qadans

10 TIPS VOOR EEN SUBLIEM RITME

Blijf geïnspireerd

Net zoals ademen een constante wisseling is tussen in- en uitademen, zo wil je brein ook graag gevoed worden met waardevol en gezond voedsel. Als je je brein blootstelt aan rommel, gaat het rommel recyclen. Ik herinner mezelf graag aan [het kunstenaarsuitje](#). Plan daarvoor iedere week wat ruimte in je agenda. Of lees bijvoorbeeld 1 pagina per dag, ga regelmatig wandelen of luister naar je favoriete muziek. Of eet je maaltijd eens geblinddoekt om één zintuig volledig aan te zetten.

1

2

Momenten van flow

Zorg voor momenten van flow. Flow is een mentale staat. Het ontstaat als je capaciteiten en talenten voldoende uitgedaagd worden. Als ik mijn brein niet uitdaag gaat het zelf dingen verzinnen, en meestal zijn dat niet de dingen waar ik echt op zit te wachten. Een uitdaging kan een klus zijn waar je even al je concentratie voor nodig hebt of een hobby, zoals muziek maken of tekenen. Of het is iets nieuws dat je leert. Door flow ervaar je het moment en ervaar je helderheid.

Lege ruimtes

Muziek klinkt waardeloos zonder een goed ritme, de spanning ontstaat door rust en actie, stilte en geluid. Dat geldt ook voor het leven. Zorg voor rust in je dag, doe dat bijvoorbeeld door er regelmatig even tussenuit te gaan. Maak even een ommetje en als je de deur niet uit kunt, maak je een [tekening](#), doe je een dutje, ga je [automatisch schrijven](#) of mediteer je een poosje. Het maakt niet uit wat, maar doe (n)iets. Of schrijf je in voor de (gratis) online sessie [Vind je qadans](#). Heb je je al aangemeld?

3

4

Klok je aandacht

Door constant bij de klok te leven of het ritme over te nemen dat we met z'n allen volgen, sta je misschien onvoldoende stil bij wat jouw lichaam en brein je vertelt. Vind je ritme door te letten op momenten van aandacht en energie. Houd gedurende 1 week eens bij wat jouw energie- en focusmomenten zijn. Vind je eigen ritme van pieken en dalen. Als je jezelf kent, kun je de wereld aan.

Doorbreek routines

Bewuste routines gebruik je om niet te veel te hoeven nadenken om een start te maken of gemakkelijker in de flow te komen en meters te kunnen maken. Maar zodra je het gevoel hebt dat de energie weglekt, dan word het misschien tijd om het over een andere boeg te gooien: doorbreek je routines. Laatst tipte iemand mij dit boek [HersenHack - Update je brein](#) van Margriet Sitskoorn.

5

6

Experimenteer

Experimenteer eens met volgordes in je dagritme. Als je bijvoorbeeld gewend bent 's ochtends te lezen, probeer het dan ook eens voor het slapen gaan. In je slaap verwerk je veel impulsen en maakt je onderbewuste overuren. Zo laat je je onderbewuste voor je werken terwijl je slaapt. Merk je het verschil de volgende dag? Probeer het eens gedurende een week en houd het bij.

Eén week zonder

Ons brein is constant op zoek naar de weg van de [minste weerstand](#). In mijn online sessies [Vind je qadans](#) komt het gebruik van social media en apps steevast naar voren als de grootste afleidende en tijdverslindende gewoonte. Zou je het aandurven om eens één week zonder social media te leven? Misschien beperk je het tot een bepaalde tijd, bijvoorbeeld alleen de vroege ochtend en leg je je mobiel eens achter je koffieapparaat.

7

8

Druk, druk, druk?

Als mens willen we een gevoel van vooruitgang ervaren. Dat leidt er nogal eens toe dat we alleen maar meer en meer willen en steeds drukker en drukker worden. Wanneer is dit gezond en wanneer worden we geplaagd door een [gevoel van tekort](#)? Als tekort-denken een mindset wordt, gaat dit tekorten creëren in je leven. Reflecteren op je dag kan je uit deze klem halen. Probeer bijvoorbeeld een [voortgangsritueel](#) en schrijf iedere dag 3 dingen op die je hebt bereikt.

Snel én langzaam

Wanneer kies je voor de snelkookpan en wanneer kun je beter de strategie van de schildpad kiezen? Probeer een gevoel te krijgen voor deze afwisseling. Wanneer is het nodig dat je brein superscherp, alert en snel is? En wanneer is het nodig dat je iets laat rijpen of consistent vooruitgang maakt? Snel en langzaam, gespitst en open, actief en rust. Dit is de paradox van creativiteit.

9

10

Ritualiseer meer

Vaak willen we veel te veel in te korte tijd. We overschatten wat we kunnen doen in een dag, maar onderschatten wat we kunnen doen over een langere termijn. Tenminste, als je iedere dag werk maakt van jouw intenties, open blijft staan voor dingen die op je pad komen en in kleine stappen je eigen werkgewoonten verbetert, dan breng je meer [qadans](#) in je dag.