

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

qadans

10 TIPS VOOR RUST EN OVERZICHT

Sta even stil

Maak er een gewoonte van om af en toe stil te staan bij de dingen om je heen. Het gaat erom dat je een gewoonte maakt van even uit de hectiek van de dag te stappen. Soms helpt letterlijk stil staan even. Doe het voor 1 minuut en merk op hoe je brein daar op reageert. Doe voor 1 minuut een ademhalingsoefening, maak iedere dag 1 foto maken van iets nieuws in je omgeving, schrijf 1 zin op over waar je dankbaar voor was die dag of zit 1 minuut stil in de ochtend.

1

2

Neem regelmatige breinpauzes

Geef je brein tussendoor korte rustpauzes. Even loskoppelen van je telefoon, scherm of bureaustoel zorgt ervoor dat je brein de tijd krijgt zich te herstellen. Tussendoor de tijdslijn checken van Facebook of Instagram is geen pauze voor je brein. Even een korte wandeling maken, een stukje lezen, iemand spreken of even de frisse buitenlucht in is wel een rustpauze voor je brein. Bekijk ook deze [5 tips voor herstelpauzes](#) van schrijver Daniel Pink.

Tem je innerlijke pleaser

Teveel klaar staan voor anderen kan uiteindelijk zorgen voor diepe onrust en teleurstelling. Aan de ene kant moet je deze zelftijd bewaken en er voor staan. Zet bijvoorbeeld tijdsblokken in je agenda of sta op voordat je gezin wakker wordt. Aan de andere kant kan het helpen om contact te maken met je innerlijke pleaser: het stemmetje dat graag erkenning zoekt. Schrijf bijvoorbeeld een bedankbrief aan je innerlijke pleaser. Wat heeft het je allemaal gebracht? Welke erkenning heeft het je allemaal opgeleverd? Sluit het af met een wens voor de toekomst. Bijvoorbeeld dat dit deel iets meer op de achtergrond mag verdwijnen. Stuur de brief aan jezelf.



Denk negatief

We zijn er heel goed in om - vaak onbewust - verwachtingen positiever en rooskleuriger te maken. Onrealistische verwachtingen kunnen leiden tot teleurstelling en onrust. Honderden jaren geleden ontdekten de Stoïcijnen dat je beter kunt kijken naar wat er allemaal mis kan gaan (negatieve visualisatie). Het maakt je niet alleen realistischer, maar het activeert ook je probleemoplossend vermogen. Waar krijg je allemaal stress van en wat kun je er aan doen? Of waar maak je je [zoal zorgen over](#)?

Doe een reality check

Doe eens een reality check. Hoe druk ben je nu werkelijk? Doe eens een test om te kijken hoe dit bij jou zit. Verdeel je taken in 4 categorieën: lopende taken die nodig zijn om alles gaande te houden, tijdelijke projecten met een deadline, dingen die je nog graag had gedaan en toekomstige dingen die je graag wilt doen. Gaat al je tijd op aan de eerste categorie? Dan moet er een alarmbel gaan rinkelen. Je hebt teveel op je bordje. Kun je dingen uitbesteden? Houd als vuistregel aan: de eerste categorie plus één van de andere categorieën (per periode).



6

Beperk afleiding

Een inkopper. Beperk afleiding en zorg voor rust in je omgeving. Beperk de afleiding van social media, geluiden en schermpjes als je meer rust wilt in je dag. Ze leiden je niet alleen af van wat je werkelijk wilt, maar als je aandacht continu wisselt komt ook het stresshormoon cortisol vrij. Alleen al het zien van je telefoon kan tot afleiding zorgen. Aan de andere kant kun je ook meer rust brengen door op te ruimen, een kaarsje aan te steken of een mooie bos bloemen neer te zetten. Net wat jou rust geeft.

Ken je beperkingen

Het is vaak goed om je te realiseren dat je tijd, aandacht, energie en focus beperkt is. Je hebt vaak maar een beperkte tijd om iets te doen, je hebt een beperkte aandachtsspanne, je energie en aandacht zijn niet onbeperkt. Als je je dat echt realiseert, dan kan dat enorm bevrijdend zijn en rustgevend. Want je stopt de race tegen de klok, die er nu juist voor zorgt dat je drukker en drukker wordt.

7

8

Reserveer tijd

Tijd moet je bewaken. Tijd voor focus, tijd voor relaties, tijd voor jezelf en tijd voor niets doen. Zorg voor tijdsblokken in je dag- of weekagenda. Een dagelijks tijdsblok voor geconcentreerd werk geeft je de tijd om je ergens met volledige focus aan te wijden. Het kan veel voldoening geven en stress verlagen. Wat we stress en gebrek aan motivatie noemen, komt regelmatig neer op het niet kunnen vinden van je focus en flow.

Bepaal je spelregels

Een paar spelregels of principes kunnen je houvast en rust geven bij de dingen die je doet. Een principe bepaalt niet *wat* je doet, maar *hoe* je iets doet.

Principes kunnen leiden tot leidende gewoonten en kunnen daarom krachtig zijn. Het kan zijn dat je besluit eerst werk te maken van je eigen prioriteiten (creatief) en daarna pas klaar te staan voor anderen (reactief). Of misschien houd je iedere dag 1 uur vrij voor geconcentreerd en afleidingsvrij werk.

9

10

Dubbellijstjes

Als mens willen we een gevoel van vooruitgang ervaren. Dat leidt er nogal eens toe dat we overzichten maken met van alles wat er nog gedaan moet worden. We overschatten doorgaans wat we kunnen doen in een dag. Kijk ook eens naar alles wat je niet gaat doen. Een kunstenaar of ontwerper kijkt ook naar de lege plekken en tussenruimten. Als je lijstjes maakt voor je taken, zorg dan ook voor een lijstje met wat je [niet gaat doen](#).

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