LET'S LIV

GRATIS GIDS

Meer rust in je hoofd. Vertrouwen in jezelf.

MET DE VIER MINUTEN RESET



Van wilskracht naar wijsheid

Vijf kleine stappen naar meer rust in je hoofd en vertrouwen in jezelf

Patricia | Let's LIV

Je weet het wel. Toch doe je het weer.

Je wilde op tijd stoppen. Dan komt er nog een vraag en hoor je jezelf zeggen: ik kijk wel even.

Of je zit thuis en bent in je hoofd nog bezig met dat gesprek op je werk.

Je weet best dat je grenzen mag aangeven. Alleen lukt dat op zo'n moment lang niet altijd.

Dat herken ik uit mijn jaren in de zorg en als leidinggevende. Ik kon veel op wilskracht. En ik ging ook door terwijl mijn lijf aangaf dat het genoeg was.

Daarom staan in deze gids kleine oefeningen voor tijdens je dag. Bij stap 2 vind je mijn vier minuten reset. Daarin begeleid ik je met mijn stem.

BEGIN WAAR JE NU BENT

Kijk wat je nu kunt gebruiken. Eén oefening is genoeg om mee te beginnen.

Dit kun je meteen doen

STAP		METEEN DOEN
1	**Merk op dat je doorgaat**	Herken één moment waarop je denkt: ‘Nog even dit.’
2	**Volg je ademhaling**	Luister naar de vier minuten reset.
3	**Neem tijd voor je antwoord**	Zeg: ‘Ik kom hier even op terug.’
4	**Bevraag je gedachten**	Schrijf je gedachte op. Vraag: ‘Is het waar?’
5	**Neem jezelf mee in je keuze**	Doe iets kleins dat past bij wat je nu nodig hebt.

01

Merk op dat je doorgaat

‘Nog even deze mail.’

Hoe vaak denk je dat op een dag?

Voor je het weet, ben je een half uur verder. Je pauze is erbij ingeschoten. Of je bent alweer later thuis dan je wilde.

PROBEER DIT VANDAAG

Let eens op wanneer je ‘nog even’ denkt of zegt.

Haal op dat moment je handen van je toetsenbord. Of leg neer wat je vasthoudt.

Merk op: ik ga weer door.

Het klinkt misschien simpel. Dat is het ook. Alles begint met bewustwording. Je merkt op wat er in je gebeurt. Daarna komt het belangrijkste: je hoeft jezelf niet streng toe te spreken omdat je dit herkent. Het gaat niet om goed of fout. Je merkt het op en blijft even bij wat je denkt en voelt. Wees daarin mild voor jezelf.

02

Volg je ademhaling

Na een gesprek kun je met je aandacht nog helemaal bij de ander zijn. Ondertussen begint je volgende afspraak al.

Hoe zit jij er eigenlijk bij?

Neem daar vier minuten voor.

Als je vertraagt, kun je makkelijker opmerken wat je lijf aangeeft. Met aandacht voor je adem oefen je om aanwezig te zijn bij jezelf.

PROBEER DIT VANDAAG

Luister naar de vier minuten reset

Of ga naar: letsliv.academy/qr/qzr

Ga ergens zitten waar je even kunt luisteren. Volg de begeleiding voor zover dat prettig voelt.

Voel na afloop eens hoe je erbij zit. Zitten je schouders nog hoog? Merk je nu pas dat je moe bent?

Misschien merk je weinig verschil. Dat kan ook. Je hoofd wil vaak meteen resultaat. Je lijf heeft ervaring en herhaling nodig om dit eigen te maken.

Doe dit één keer per dag. Zet de reset bijvoorbeeld aan na je lunch. Door bewust je adem te volgen, oefen je om aanwezig te blijven en op te merken wat er in je gebeurt. Ook dat is persoonlijk leiderschap.

03

Neem tijd voor je antwoord

Soms heb je al ja gezegd voordat je weet hoeveel werk iets is.

Dan moet je het er later weer tussen zien te krijgen.

PROBEER DIT VANDAAG

Zeg bij een nieuw verzoek: ‘Ik kom hier even op terug.’

Weet je het even niet? Zeg: ‘Ik merk dat ik het op dit moment niet weet.’ Punt.

Ik maakte er sommige dagen een spelletje van om minstens drie keer nee te zeggen. Doodeng in het begin.

Spreek met jezelf af: morgen zeg ik drie keer nee tegen iets wat niet past. Begin klein. Maak er een spelletje van en kijk wat er gebeurt.

04

Bevraag je gedachten

Je zegt nee. Meteen komt er een gedachte: ‘Nu stel ik haar teleur.’ Of: ‘Ze vinden me vast lastig.’

Welke gedachte komt er bij jou op?

PROBEER DIT VANDAAG

Schrijf die gedachte op, precies zoals hij in je hoofd klinkt.

Vraag jezelf: ‘Wat is het ergste dat volgens mij kan gebeuren als ik nee zeg?’

Kijk naar je antwoord en vraag: ‘Is het waar? Weet ik zeker dat dit gaat gebeuren?’

Wat weet je echt, en wat vul je in voor de ander?

Je hoeft de gedachte niet weg te krijgen. Onderzoek hem voordat je ernaar handelt.

05

Neem jezelf mee in je keuze

Je hebt vaak snel door wat een ander nodig heeft.

Bij jezelf sta je daar misschien pas bij stil als je moe bent of merkt dat je kortaf reageert.

PROBEER DIT VANDAAG

Vraag jezelf: ‘Wat zou mij nu helpen?’

Doe vervolgens iets met dat antwoord.

Misschien ben je al uren binnen en wil je even naar buiten. Loop dan vijf minuten een rondje.

Misschien kom je niet uit je werk. Vraag iemand om mee te kijken of bespreek wat kan wachten.

Het kan ook zijn dat je gewoon naar huis wilt op de tijd die je had afgesproken. Laat wat kan wachten dan ook liggen.

Kijk wat er vandaag mogelijk is.

Wat wil je morgen proberen?

Kies één oefening en bedenk op welk moment je die kunt gebruiken.

Bijvoorbeeld de reset na je eerste overleg. Of even wachten met antwoorden als iemand je iets vraagt.

Koppel het aan een moment dat toch al in je dag zit. Dat maakt het makkelijker om eraan te denken.

En als je toch weer meteen ja zegt? Kijk of je erop kunt terugkomen.

‘Ik heb te snel ja gezegd. Ik zie dat het vandaag niet past.’

Ook dat kun je oefenen.

‘Ik heb te snel ja gezegd. Ik zie dat het vandaag niet past.’

Van wilskracht naar wijsheid

Je wilskracht heeft je waarschijnlijk veel gebracht. Dat geldt ook voor mij.

Ik weet alleen ook wat er gebeurt als ik mijn hoofd alles laat bepalen. Dan kan ik heel goed uitleggen waarom ik nog even door moet. Terwijl ik eigenlijk al voel dat het genoeg is.

Daar zit voor mij de beweging naar wijsheid. Dat je serieus neemt wat je bij jezelf opmerkt. En daar iets mee doet, ook als je gewend bent om door te gaan.

Dat raakt direct aan hoe je leidinggeeft. Neem je iets over omdat het nodig is? Of omdat jij het lastig vindt om het even bij de ander te laten?

Als je gaat zien wat jou stuurt, kun je op zo'n moment een andere keuze maken. Daar begint persoonlijk leiderschap voor mij.

Patricia

Wil je hier vaker mee oefenen?

Je hoofd begrijpt het misschien al. Je lijf heeft ervaring en herhaling nodig om het eigen te maken.

In LIV Essentials heb ik de oefeningen en inzichten verzameld die mij hielpen om van wilskracht naar wijsheid te bewegen.

Je volgt de online module op je eigen moment en kunt de oefeningen er steeds weer bij pakken.

LIV ESSENTIALS

Ontdek wat er in de module zit en of het bij je past.

Bekijk LIV Essentials

letsliv.academy/essentials-liv

LIEVER VERDER LUISTEREN?

In mijn podcast LIV – Leef en leid van binnenuit praat ik verder over deze beweging. Begin met ‘Waarom sterke vrouwen te lang doorgaan’.

Luister naar de aflevering

Liefs, Patricia