

Volg de natuur en laat los wat niet meer passend is

In mijn werk als professional organizer laat ik me graag inspireren door de natuur. Ik gebruik hierbij het boek *Leven & werken in het ritme van de seizoenen* van Jaap Voigt. In dit boek vormt het organische ritme van de natuur een leidraad om te midden van alle hectiek een goede balans te vinden tussen rust en beweging.

Dit organische ritme kun je ook heel goed op je werk toepassen. Als je nu naar buiten gaat zul je zien dat de natuur kaal is geworden en dat de novemberstormen de laatste bladeren van de bomen hebben geblazen. De natuur maakt zich klaar voor de winter. De aarde en bomen zijn schijnbaar slapend, maar onder de grond zijn er al weer krachten aan het werk om in het voorjaar tot nieuw leven te komen. Heel praktisch kun je dit vertalen in: ruim nu alles op dat niet meer passend is en schep zo ruimte voor nieuwe ideeën, projecten of gewoonten.

Laten we eens beginnen met het loslaten van 'niet meer passende' gewoonten.

Weet jij welke gewoonten van jou echte tijdvreter zijn? Ben je misschien iemand die (te) veel tijd besteed aan het perfectioneren van een brief of een rapport? Ga eens op zoek naar een nieuwe maatstaf, namelijk die van 'goed genoeg'.

Of ben je iemand die alle mail leest, ook de mail die niet direct voor jou bestemd is? Stop er eens een week mee en ontdek dat je eigenlijk voor je werk niet zo veel hebt gemist en je hiermee aardig wat tijd hebt bespaart.

Als je de gewoonte hebt om vervelende klussen uit te stellen dan raad ik je aan mijn vorige column te lezen en korte metten te maken met dit gedrag. Uitstellen kost uiteindelijk meer dan dat het je oplevert. Het kost je namelijk veel energie en concentratieverlies omdat je een uitgestelde klus voortdurend in je onderbewuste meedraagt.

Volg de natuur en ga deze maand op zoek naar jouw tijdvreter(s) en pak ze aan.

De tijd die je hiermee wint kun je vervolgens inzetten voor het materiële deel van je opruimwerk: het opschonen van je kasten en computer. Reserveer in je agenda wekelijks een paar uurtjes en ga stap voor stap aan de slag. Je zult zien dat de ruimte die je hiermee om je heen creëert ook doorwerkt in je hoofd! En ruimte in je hoofd biedt ruimte om nieuwe ideeën te laten ontstaan

Ik wens je veel inspiratie toe!

Ingrid van Dijk.