

Blijf je doorrennen of.....

Gisteren werden de nieuwe cijfers van het Centraal Planbureau bekend gemaakt en die logen er niet om. De Nederlandse economie bevindt zich nu officieel in een recessie. We moeten met z'n allen een stapje terug doen.

Tijd voor bezinning dus. We kunnen niet anders want we worden door de ontwikkelingen teruggefloten. We kunnen niet meer doorrennen en doorgroeien.

We zouden wat dat betreft veel kunnen leren van de natuur. De natuur met haar seizoenen en fasen van ontkiemen, groeien, bloeien en weer afsterven; na het afsterven ontwikkelen zich in de winter weer nieuwe kiemen en loten die in het voorjaar gaan uitlopen, in de zomer verder groeien en bloeien, in het najaar vrucht gaan dragen en daarna weer afsterven. Een doorgaand proces van ontwikkeling en groei, waarin ook fasen van afbraak en rust zijn. Het is net als onze ademhaling: we ademen in, daarna is er een klein moment van rust, we ademen weer uit waarop een langer rustmoment volgt.

Deze rustmomenten zouden we in ons werk ook wat meer moeten opzoeken.

Wie kent het niet: werken in een haastmodus. Je hebt een hele lijst van punten die je vandaag moet afwerken en tussendoor komen er ook allerlei mensen met vragen binnen. Je bent gewend om alles snel en doelgericht te doen. Dit gaat goed, maar af en toe slipt er iets tussendoor dat je vergeet te doen of waar je je vergist. Oeps, je hebt een dubbele afspraak voor je baas gepland, je hebt een dikke fout in een financieel overzicht laten staan of je bent vergeten een rapport te vermenigvuldigen.

Je hebt het gevoel dat het allemaal nèt goed gaat, maar een gevoel van gejaagdheid bekruipt je.....

Om deze onrust te voorkomen is het van belang dat je regelmatig rustmomenten inbouwt. Momenten waarin je je helemaal los maakt van alle klussen die je nog moet doen en even afstand neemt. Je kunt dit zien als de pauze in je ademhaling. Niet alleen inademen maar ook even goed uitademen, anders krijg je een steek in je zij.

In deze pauze ga je even helemaal iets anders doen, je loopt een blokje om, je maakt een praatje op een andere afdeling, je neemt de tijd om te lunchen....

Na deze pauze ben je weer opgeladen met nieuwe energie en kun je met een frisse blik naar je werk kijken. Kijk met deze hernieuwde blik naar je to-do-lijstje en bepaal je wat je vandaag echt moet doen.

Bedenk hoe je het gaat aanpakken en ga gefocust aan het werk.

Bouw een paar van dergelijke pauzes in, iedere dag!

Wanneer je niet in de gelegenheid bent om van je werkplek weg te lopen, neem dan een rustmoment achter je bureau. Schuif je stoel wat naar achteren, sluit je ogen en concentreer je een paar minuten op je ademhaling. Puur op je ademhaling. Laat alle gedachten voorbij drijven en let alleen op je ademhaling. Na een paar minuten ben je weer opgeladen en kun je met een frisse kijk verder.

Wanneer je dit een tijd zo doet zul je merken dat je, doordat je regelmatig even afstand neemt, je met meer aandacht je werk kunt doen en dat je ook op ideeën komt om sommigen onderdelen van je werk anders aan te pakken. Zo betaalt een rustmoment zich dubbel en dwars terug: je hebt weer nieuwe energie gekregen en je kunt je werk beter doen.

Ik wens je veel succes met het uitproberen en ik ben benieuwd naar je ervaringen. Stuur je reactie naar info@beddingwerk.nl.

Ingrid van Dijk.