

Oefening Persoonlijke Effectiviteit

Hier lees je een dankbare oefening uit de training *Persoonlijke Effectiviteit* die ervoor zorgt dat je de kans aanzienlijk vergroot dat je een voornemen ook echt gaat doen. Want hoe vaak gebeurt het niet: voor je uitschuiven, uitstellen of vergeten... Jammer! De oefening is gebaseerd op de aanpak van Byron Katie.

Oefening voor op je werk of thuis

Wat heb je nodig? Een leeg vel papier, een pen en halverwege iemand die jou vijf minuten wat vragen stelt en met je meedenkt. In vijf stappen ga je aan de slag.

1. Leg je papier in landscape voor je. Schrijf in het midden een concrete stap op die je diep van binnen graag wilt ondernemen. Denk aan: beginnen met hardlopen, dat ene gesprek aangaan, je werkkamer opruimen, dat ene project afstoten. Als voorbeeld neem ik hier 'mijn werkkamer opruimen'.
2. Zet aan de linkerkant van die stap allemaal dingen die je denkt waar je blij van wordt als je aan die ene stap denkt: overtuigingen die je bewust maar vaak ook onbewust in je zitten en die gekoppeld zijn aan die ene stap. Schrijf ze voluit. Dus bijvoorbeeld: 'het geeft me rust'.
3. Zet aan de rechterkant alle gedachten die je hebt waar je niet blij van wordt als je denkt aan jouw voornemen. Dit zijn de belemmerende overtuigingen die blijkaar samen sterk genoeg zijn geweest om je al een poos van je voornemen weg te houden. Hier bijvoorbeeld: 'het kost veel tijd'.

Stap 2 en 3 lopen overigens vaak door elkaar heen. Het is hier de kracht van de kwantiteit: schrijf zoveel mogelijk op, echt alles wat je bij je voornemen denkt, vindt en voelt!

4. Als je helemaal 'leeg' bent, laat dan alle gedachten aan de rechterkant eens op je inwerken. Kies de drie overtuigingen die jou er het meest van weerhouden om met je voornemen te beginnen. Haal dan je sparringpartner erbij.
5. Laat jouw sparringpartner jou de volgende vragen stellen, terwijl je één van jouw meest belemmerende gedachte voor ogen hebt. Laat deze vragen telkens even op je inwerken voordat je antwoord geeft. Het doel is dat deze vragen je helpen om ruimte in je hoofd te krijgen om de kans te vergroten dat je je niet meer laat belemmeren door je eigen negatieve gedachten over je voornemen. De vragen zijn:
 - Is deze gedachte waar? Kun je absoluut zeker weten dat het waar is? Is het altijd waar?
 - Hoe reageer je, wat gebeurt er met je als je deze gedachte gelooft? Wie zou je zijn zonder deze gedachte?
 - Keer je gedachte om, zoveel mogelijk keer. En kijk iedere keer of de omgekeerde gedachte eventueel ook waar zou kunnen zijn.

Herhaal dit proces zo vaak als je nog belemmerende overtuigingen wilt tackelen.

De kans is groot dat er nog maar weinig belemmerende overtuigingen overblijven. Zorg dat je deze ruimte in je hoofd benut om concrete plannen te maken hoe, wanneer en eventueel met wie je jouw voornemen tot uitvoering wilt brengen. Succes!

Gratis sparringpartner?

Nogmaals, ben je nieuwsgierig geraakt? Gratis bieden wij vijf personen aan hun sparringpartner te zijn om bovenstaande oefening samen te doen en zo ruimte te maken voor iets dat je echt wilt. Of ben je geïnteresseerd geraakt wat deze training voor jouw organisatie kan betekenen? Neem contact op met Nieuwe Dimensies via 035-538 35 38.