

Anneke Deukers, Strapa, 2016, 0641576176. annekedeuks@wout.nl
Castricum, 22 april 2016

Beste lezer,

Hoe lang is het geleden dat je een handgeschreven brief ontving? Of er zelf eentje schreef?
Best lang hé? In mijn geval in ieder geval wel.

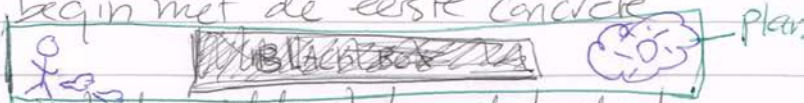
Deze brief maakt onderdeel uit van een experiment:
Zolang mogelijk het moment uitstellen dat ik mijn laptop aanzet.

Mijn hele experiment gaat over hoe ik mijn denkkracht kan vergroten en beter kan benutten.

Dat is nodig omdat ik merkte dat ik steeds sneller afgeleid raakte bij het lezen van interessante boeken, maar ook bij het schrijven van updates, artikelen, maken van producten.

Dit afleiding kan ik niet gebruiken. Sterker nog, ik heb mijn denkkracht nodig om meer diepgang aan te brengen in mijn werk. Om betere plannen te kunnen maken.

Nu gaat het vaak zo: ik bedenkt mooie en grootse plannen, ik maak een ruw plan. Ik begin met de eerste concrete stappen.



Maar ik mis het middenstuk: dat deel tussen de concrete hier-en-nu-acties en het mooie - zinvolle - daar-en-dan-doel.

Die overbrugging wil ik maken. Ik heb daar wat vaardigheden voor nodig en ~~dat~~ denkkracht

Vandaag mijn experiment.

Grofweg komt het hier op neer:

- ▶ Goed voor lichaam en geest zorgen.
Vooral een goede start van de dag maken en ook leuke dingen doen.
- Ik experimenteer vooral met mijn dagindeling.

- ▶ Zoveel mogelijk werken zonder computer
- In ieder geval zo weinig mogelijk internet tijd. ^{in tijd}
- ▶ Geconcentreerd en gelimiteerd aan taak werken
- ▶ Heldere intenties voor mijn werktaken

- ▶ Tijdens mijn werkdag bijhouden hoe ik me voel. Op basis daarvan werkwijze aanpassen.

Mijn aanname is dat ik mijn denkkracht vergroot door:

- a) Geconcentreerd te werken. Dat betekent dat je weinig afleiding hebt. Internet = afleiding
- b) Gericht te werken.
Duidelijke taken en doelen.
- c) Gelimiteerd te werken. Beperking in tijd.
Daardoor hou je je energie en concentratie op peil.
- d) Op tijd te ontspannen.

Ach, eigenlijk niets nieuws onder de zon.

Je wist het vast zelf ook wel te verzinnen.

En toch helpt het om het om te schrijven. Om er conclusies aan te verbinden.

Om met de hand te schrijven bijvoorbeeld.

Beetje overdreven? Ja, hoorlijk. Maar wat geeft het.

En wat levert die denkkracht me dan op?

Haat ik eerst vertellen wat het experiment me tot nu toe oplevert.

- ⊗ Ik ben gaddig verslaafd aan internet. Het valt niet mee alles (dus ook smartphone) uit te laten.
- ⊗ Hoe makkelijk is het leven als je allebei buiten de deur activiteiten hebt: trainingen, coaching et cetera. Hoe drukker, des te duidelijker wat je te doen staat.
- ⊗ Ik ontdek hoe mijn denken werkt. Wat helpt om te concentreren, om ontspannen te blijven, plezier te hebben in wat ik doe.
- ⊗ Rust. Zolang ik weet wat ik te doen heb, daar zin in heb, aan het werk ben. Op tijd weer stop. Ik heb het dus over innerlijke rust.
- ⊗ Ik herontwikkel de vaardigheid in zinnen te denken en te schrijven. Om de structuur voor me te zien van het stuk. (okay, die schrijf ik eerst uit)

Hoe zit het dan met mijn denkkracht?

Langzaam maar zeker krijg ik meer focus en concentratie. Zie ik verbanden tussen onderwerpen, dat ik zaken meer uit.

Had ik dan zo'n sterke concentratie? Nee, eerlijk gezegd niet. Ik heb tenslotte drie boeken geschreven en aardig wat artikelen en blogs.

Dus denken kan ik ook.

En toch, iets in mij wil een sprong voorwaarts maken. Een nieuw type denken ontwikkelen. Vanuit innerlijke rust en nieuwsgierigheid. Mijn best doen kan ik al. Dat mag wel wat minder.

Ik ga door met mijn experiment. Niet zo lang tot ik merk dat ik zaken vanzelf doe, ik tevreden ben met wat en hoe ik het doe.

Dan is mijn experiment omgezet in gewoontes.

Ik laat mij inspireren door ideeën, tips, methoden van anderen. Er is immers heel veel geschreven over productiviteit, concentratie (flow), hoe je brein werkt.

Denk aan:

- mindfulness/meditatie
- productiviteitstechnieken (b.v. pomodoro)
- Verhouding werk, rust, slaap
- Vroeg opstaan beweging (plus koud douchen)
- Creativiteit
- Bewegen (10.000 stappen)

Stel maakt een overzicht van mijn favoriete tips, boeken, ideeën op mijn blog.

Voor nu, heb jij ook het verlangen gerichter te werken, dieper te denken?

Merk je dat je steeds fragmentarischer denkt, naarmate je smartphone gebruikt wordt?

Je zou hiermee kunnen beginnen:

1. Ontdek hoe het is met jouw vermogen je te concentreren.

* met internet

* zonder internet

Werk een uur aan een taak met internet.

Volgens een uur zonder.

Wat valt je op?

N.B. als een uur te veel is kun je ook een half uur doen.

2. Op het moment dat je je computer/laptop/tablet/smartphone aanzet/archiveert: STOP JE

Geef jezelf 15 minuten en schrijf op:

▷ Wat zijn je intenties voor je werk?

▷ Wat zijn je doelen?

▷ Hoe ga je het aanpakken?

3. Denk terwijl je beweegt.

Stel jezelf een belangrijke vraag en ga een half uurtje wandelen of fietsen.

-5- Hartelijke groet! Annelie Dekkers