

**PLAN FLOW,
ORGANISEER
INDIANENTIJD.®**

Het andere timemanagement

VOORAF

Voor jou, die rondloopt met een boordevol hoofd, en een lijf met stress.
Die in een spagaat ligt tussen werk en prive.
Die zo graag meer rust, voldoening en plezier wil maar telkens weer overspoeld wordt door de waan van de dag.

Voor jou, die vaker haast heeft dan rust vindt.
Die het niet lukt om de eindeloze informatiestroom te controleren, want het blijft maar komen, email, whatsapp, facebook, linkedin.....zelfs 's avonds laat nog.

Die er echt behoefte aan heeft om het werk af te kunnen maken en eens echt goed te kunnen concentreren.

Het lijkt wel alsof het steeds drukker wordt en alles steeds sneller gaat en je werkelijk niet meer voelt waar JIJ ook alweer staat.

Je blijft maar wachten op rust, vrije tijd, maar het lijkt er maar niet van te komen want ja...de waan van de dag.

Je hebt best een mooie baan maar je bent moe.
Zeg maar gerust tegen burn out of overspannen zijn aan.

Er ligt nog zoveel werk waarvan je weet dat het af moet, in ieder geval, je zou heel blij zijn als het af zou zijn maar ja..... De waan van de dag...

Het lukt je niet meer om te genieten van dagelijkse bezigheden en je hoofd draait overuren. Je piekert je suf:

“Wat kan ik doen om meer energie te krijgen?”

“Waar haal ik in hemelsnaam de tijd vandaan?”

“Hoe kan ik mijn baan behouden (want er moet brood op de plank)?”

“Zal ik ZZP”-er worden?”

“Of helemaal stoppen met werken? Neeee dat vind mijn partner nooit goed!”

“Ik ben zo moe en ik vergeet telkens vanalles, wat moet ik nou doen om mijn hoofd helder te krijgen?”

Je ervaart soms zomaar ineens angsten of ligt vanaf 4 uur 's nachts te draaien, hopen dat je in slaap valt.

Kortom: je verlangt naar rust en evenwicht. Rust en plezier. En wat zou het fijn zijn als je energie zou kunnen halen uit je werk!

Ik wil je graag vertellen wat mij geholpen heeft in de tijd dat ik te veel stress ervoer en het lastig vond om goed om te gaan met de combinatie moederschap en werken. Wat ik beide erg leuk vind trouwens.

Op de volgende pagina's leg ik je uit welke stappen ik dagelijks neem om mijn werk goed te kunnen doen en ook veel tijd heb voor ontspanning en creativiteit. Het is een combinatie van werken in diepe concentratie, terwijl ik mezelf een beetje stretch, en daarnaast tijd inruimen

om te lummelen, de klok los te laten, te lanterfanten, het leven te laten komen zoals het komt. Zodat ik weer inspiratie krijg en energie om te werken en voor mijn kinderen te zorgen.

Graag wil ik nog zeggen dat het voor mij de combinatie kinderen/werk was, maar bij jou is het wellicht iets heel anders dat er voor zorgt dat je meer stress hebt dan je wilt. In principe maakt het niet uit. Als je maar de juiste keuzes maakt en op jezelf vertrouwt.

Hoeveel stress je ook hebt: weet dat er altijd iets aan te doen is. En hoe lastig je het ook vindt: weet dat je stappen kunt nemen om meer controle te voelen, terwijl je toch loslaat.

Ik wens je alle goeds toe,

Iris



STAP 1

DE KLOK IS NIET DE TIJD

Besef je ten diepste: de klok is niet DE tijd.

Het is een prachtig mechanisme om er voor te zorgen dat er structuur is in onze dag, week, maand, jaar.

Dat we gezamenlijke afspraken na kunnen komen. Het is wel zo handig dat je op tijd op je werk bent, de kinderen op tijd op school, etc.

Maar het is niet de tijd.

Wat is tijd dan wel?

Goeie vraag.

De wetenschap heeft er nog steeds niet echt een antwoord op.

Einstein kwam een heel eind, maar ook daar worden telkens weer zaken in betwist.

Quantum mechanica en dat soort dingen.

Het gaat er daarom ook niet om of je begrijpt wat tijd is, maar dat je beseft dat als je de klok loslaat je nog steeds door blijft gaan met leven. En dat er in principe zeeën van tijd zijn.

Het gaat er niet om hoeveel tijd je hébt, maar om hoe je de tijd die je hebt erváárt. Het gaat er dus niet om dat je je aandacht richt op zoveel mogelijk gedaan te krijgen in zo min mogelijk tijd, of alles zo goed mogelijk te plannen, maar op het creëren van prettige ervaringen.

Met ervaringen bedoel ik: rust, een tevreden en voldaan gevoel, leuke ontmoetingen met anderen, je werk goed doen (en dat dat ook gezien wordt), etc.

STAP 2

PLAN FLOW

Flow is een staat van zijn waarin je helemaal opgaat in je bezigheden en waarin je de wereld om je heen vergeet.

Ik heb het hier niet over “go with the flow en ik zie wel wat er komt”. Niet dat dat verkeerd is. Verre van dat.

De flow die ik bedoel is de staat van zijn die wetenschapper en bedenker van flow **Mihaly Csikszentmihalyi** benoemt als:

“Flow is a state of mind, or state of experience, that we feel when we are totally involved with what we are doing”

Flow ontstaat wanneer je hersenen de gelegenheid krijgen zich helemaal op 1 taak te richten en tegelijkertijd een beetje moeten stretchen.

Je moet bijvoorbeeld echt even ergens in duiken, iets uitpluizen, een vaardigheid verbeteren, iets nieuws leren, of maken. Het heeft helemaal jouw aandacht nodig en je vindt het leuk om er mee bezig te zijn. Of je wordt er blij van dat je het af hebt, iets wat je maar aan het uitstellen bent bijvoorbeeld.

Als je tijdens dit proces niet gestoord wordt raak je langzaam in flow.

Je vergeet de wereld om je heen en in je hersenen ontstaat ordening.

Je richt hierdoor je aandacht steeds dieper op een taak, je leert nieuwe dingen, maakt iets af dat belangrijk is om af te hebben, creëert iets nieuws, in ieder geval: je stretcht je hersenen een beetje.

Dit hoeft geen hoogdravende bezigheid te zijn. Mag wel, maar hoeft niet.

Als je het maar leuk vindt, of juist blij bent als het af is, en je er een bepaalde mate van inspanning voor moet verrichten.

Het gaat niet om het werk, ook niet om het doel dat je wilt bereiken, maar de staat van zijn die je ervaart als je in Flow bent.

Het mooie is dat (bijna) ieder mens dit iedere dag kan bereiken.

Instant happiness.

Hoe?

Zoals ik al zei: Flow ontstaat als je hersenen de gelegenheid krijgen zich helemaal te focussen op 1 ding. Als je voortdurend wordt afgeleid, of jij je telkens laat afleiden, dan is dit moeilijk. Dat herken je misschien wel: dat je net ergens lekker in zit en je dan door wat dan ook gestoord wordt en je een beetje sjagrijnig voelt.

Er is dus 1 ding heel belangrijk: **laat je niet storen.**

Geen email, telefoon, wasje draaien, whatsapp, facebook, collega aan je bureau.

Je hersens hebben namelijk wat kloktijd nodig om de informatie (voor de door jou uit te voeren taak) te downloaden.

Dit kost energie. Je voelt weerstand en dan is het echt fijn om je af te laten leiden. Toch? Bij mij werkt het in ieder geval wel zo 😊

Jammer!

Want, als je even doorzet dan zul je zien: na een minuut of 10 zit je er in. In flow. Je bent lekker bezig!

En het mooie is nog wel het meervoudig resultaat:

- je bent in diepe concentratie en dat voelt goed
- je hebt een ander tijdsbesef (de tijd gaat heel snel of juist heel traag voor je gevoel)
- je maakt belangrijk werk af
- je aandacht is op 1 ding gericht, je vergeet daardoor de wereld om je heen en hebt geen tijd (lees: aandacht) om aan (onaangename) andere zaken te denken
- je voelt je tevreden omdat je door hebt gezet en iets voor je zelf hebt gedaan wat echt nut heeft (je ontplooit zelfvertrouwen)
- je houdt tijd over! Omdat je doorwerkt, je maakt dingen veel sneller af.



HOE DOE IK DAT?

- Bedenk: "wat is het belangrijkste dat ik doe vandaag?"
En dan **hoogstens 3**.
Niet een to do list van 25 frutjes, maar **3**.
Je wilt immers focus veroorzaken in je hersenen en de kans dat je aandacht overal naar toe gaat zo veel mogelijk verkleinen
- Je schrijft op wat er in je opkomt en maakt daarbij gebruik van een heel mooi iets: intuïtie

Intuïtief weet je namelijk heel goed wat het belangrijkste is dat je te doen staat maar, sorry dat ik het zeg, door gebrek aan discipline laat je je liever afleiden door "de waan van de dag".

- Je plant flowtijd in je dag;
Een moment waarop je bijvoorbeeld een uur niet gestoord wordt. Je geeft je hersenen de gelegenheid informatie te downloaden, er geordend mee aan de slag te gaan en in *flowstate* te komen.

Flow beleef je in het nu, niet in de toekomst of in het verleden, en geeft je de gelegenheid iedere dag geluk te ervaren...

STAP 3

ORGANISEER INDIANENTIJD

Door de voortdurende informatiestroom die er op ons af komt via het internet (email, whatsapp etc) vergeten we dat we tijd nodig hebben om informatie van het korte termijn naar het lange termijn geheugen te verplaatsen.

Er blijven maar berichten of ander nieuws, komen, via allerlei apparaten en kanalen. Het bliëpt en pringelt er vrolijk op los. We blijven het maar lezen, kijken en aanhoren. Ons hoofd raakt vol, we proberen ons te concentreren maar dat gaat helemaal niet meer, en dan: "eeeeh, waar was ik ook alweer? Wat heb ik eigenlijk gedaan vandaag?"

Onze geest heeft tijd nodig om informatie te verwerken en weer ruimte en vrijheid te ervaren.

Weet je wat nu het mooie is? Voor dat verwerken van informatie hoef je niks te doen. Sterker nog: je moet er niks voor doen...
Je hersenen en lijf regelen het zelf wel, als ze er maar de tijd voor krijgen. Knap he?

Vandaar: organiseer indianentijd.

Tijd waarin je los komt van de klok (en het internet).

Geen horloge, smartphone internet of meer van dat.

Zie maar wat de dag je brengt. Kijk maar wat er gebeurt. Zie maar waar je terecht komt, en wie je tegenkomt.

Niks hoogdravends.

Mensen ontmoeten, lummelen, prutsen, onderdeel zijn van het leven. Verbinden met anderen, contact hebben met de wereld om je heen (en dus niet met je aandacht in de wereld van het internet).

Je kunt alvast beginnen door, als je bijvoorbeeld alleen maar een boodschap gaat doen, je telefoon thuis te laten.

Oefen met onbereikbaar zijn.

Dus: ga doen waar je blij van wordt, met de mensen waar je blij van wordt.

Laat de klok (en het internet) achterwege.

Dat wil zeggen: laat je smartphone thuis, klap je laptop en tablet dicht, verstop ze desnoods. Leg je horloge op tafel, vergeet de klok en je zult zien: je hebt een heerlijke dag!
Je ervaart ruimte in je hoofd en ontspanning in je lichaam.
Lekker gefietst, ergens koffie gedronken en zo meer, maar dan zonder klok en smartphone.
Ok, ik geef toe, dat laatste is lastig, hoe moet je anders foto's maken of de hele wereld laten

weten waar je uithangt?

Maar de truc is juist:

leer je hersenen om niet voortdurend afgeleid te worden van wat er werkelijk gaande is om jou heen.

Weet je, als je nou echt graag veel meer rust wilt ervaren laat dat je dan niet per ongeluk overkomen, maar organiseer het!

Bijvoorbeeld 1 keer per week in het weekend. Of, voor de echt goeie beoefenaar, doe het gewoon op je werk: zorg dat je je belangrijkste werk in flow hebt gedaan en scharrel daarna wat rond, praatje hier praatje daar, zie maar wat er gebeurt.

Een goeie professional vertelde me dat ze ermee begonnen was en dat het haar zomaar en simpele oplossing voor een complex probleem had opgeleverd.

Als jij iemand bent die op zoek is naar meer tijd en rust dan is de kans groot dat je je er niet van bewust bent dat je er zélf voor kunt zorgen dat je geest en lijf deze toestand ervaren.

Want de meeste mensen met een stressprobleem denken dat ze “niks” doen als ze niks doen:-)

Je doet dan eigenlijk heel veel:

je zorgt er voor dat er informatie verwerkt wordt op jouw harde schijf, en dat er weer lekker veel ruimte is om in flow je belangrijkste werk te doen.

Je voelt wat er voor jou echt toe doet en waar jouw focus op moet liggen, waar jij echt goed in bent.

Je maakt de juiste keuzes en staat open voor wat er om je heen gebeurt.

Het vertrouwen in jezelf wordt groter en dat werkt heel ontspannend.

Door het organiseren van indianentijd doe je dus eigenlijk een heleboel!



STAP 4

HEB DISCIPLINE

Waaaaaaaat?

Neeeee!

OMG!

The “D” word!

Hoewel ik heel goed begrijp dat het lastig is dat je zelf iets moet doen om meer tijd en rust te krijgen in je leven is het wellicht minder moeilijk dan je denkt.

Veel mensen die bij mij komen hebben in het begin geen idee wat er aan de hand is.

Het enige dat ze weten is dat ze rust willen, in hun werk maar ook in hun priveleven.

Als ze dan op een gegeven moment merken hoe het moet met flow en indianentijd en in staat zijn het op hun eigen manier toe te passen dan zeggen ze bijna altijd: “is het zo gemakkelijk? Ik wist niet dat het zo eenvoudig is!”.

Het is precies zoals Cruijf zei: “je gaat het pas zien als je het door hebt”.

Met andere woorden: het vergt wat oefening, uitvinden en aandacht van jou.

Want als je iets nieuws wilt leren, iets wilt ondernemen wat je nog nooit gedaan hebt, iets moet doen wat een beetje vreemd, spannend of raar voelt dan heeft je geest de neiging weerstand te bieden.

Door die weerstand gaan we vaak smoezen bedenken: “Laat maar...Ik heb het te druk, er fietste ineens toch iets belangrijks doorheen, de waan van de dag he.. Tsja, ik kon er echt niks aan doen....etc.”

Maar als jij de moed hebt om door te zetten en jezelf te overwinnen dan zul je uiteindelijk leren dat je op jezelf kunt vertrouwen.

Dat je in staat bent om de juiste keuzes te maken, daardoor steeds minder moe bent en bovendien steeds meer werk gedaan krijgt. En dat voelt heerlijk!

Discipline lijkt een rotwoord maar ik ben werkelijk nog nooit een succesvol mens tegengekomen zonder enige mate van discipline.

STAP 5

WEES TEVREDEN

Ik zei het al eerder: sinds het feit dat er overal een kans ligt om afgeleid te worden is het steeds lastiger om in rust ergens aan te werken. Om los te komen van de klok en al dat gebabbel in the cloud.

In principe kun je er wel van uit gaan dat het werk nooit meer stopt.

De input van informatie is een 24/7 stroom geworden en als je wilt sta je altijd aan.

Als je niet oplet (en er voor zorgt dat je bewust weet wat je concreet doet op een dag en hoe jij de tijd erváárt), dan is de dag, een week, een maand, een jaar, ineens: voorbij. Het heeft dus weinig zin steeds bezig te zijn met je werk af te maken, het heeft zin om te werken aan iets dat belangrijk is voor jou.

Als je eenmaal begint met flow en indianentijd dan is de kans groot dat je meer rust, ontspanning en tijd ervaart.

De kunst is dan: wees tevreden!

Over je werk, over wat je voor je zelf gedaan hebt, over de keuze die je maakte, wat dan ook.

We worden doodgegooid met nog beter plannen, nog strakker organiseren, nog efficiënter werken, nog gelukkiger en wat allemaal nog meer. Als het maar nog beter en nog sneller is.

Stop met je blind te staren op het controleren van werk, de informatiestroom en je leven strakker dan strak te regelen middels allerlei tools. Dat doen we namelijk al zo vreselijk goed. Misschien wel beter dan welk land dan ook ter wereld.

Zorg er voor dat je regelmatig in flow je (voor jou) belangrijkste werk verricht. Organiseer dat je geest zich kan ontspannen, je los komt van de klok, organiseer indianentijd en **VOEL JE TEVREDEN.**

Weet je waarom? Omdat het maar zo kan zijn dat je een paar uurtjes gewerkt hebt, wel klaar bent met je belangrijkste dingen, daar tevreden over kunt zijn en daarna weer aandacht hebt voor andere dingen.

Die kun je dan doen zonder enig haast gevoel.

Dat is toch te gek?

TOT SLOT

Ok, nog even kort.

Ik wil je graag een vraag stellen:

Als dit is waar je last van hebt:

- Tijd tekort
- Moe, onrustig
- Ontevreden gevoel
- Slecht slapen
- Teveel werk op je bord
- Teveel afleiding?

En dit is wat je graag wilt:

- keuzes maken die er voor zorgen dat je energie hebt
- Plezier hebben in je werk
- met gemak je werk doen en werken aan dingen die zinvol zijn
- Je kunnen concentreren in plaats van je af te laten leiden
- Tijd over om leuke dingen te doen

Wat is dan het allerallerbelangrijkste dat je gaat doen vanaf NU?

Ik ben heel benieuwd....

Laat het me weten als je wilt: iris@irisberger.nl

Wil je meer weten over hoe je flow/indiantijd toe zou kunnen passen?

CHECK DAN HET BOEK DAT IK SCHREEF:



Heb je vragen of wil je iets kwijt?

[CONTACT MIJ GERUST](#)

Ik hoop dat je aan de slag kunt en ik wens je alle goeds toe.

Wellicht tot ziens en warme groet,

Iris

