

De ultieme succes-  
formule om meer tijd en  
energie over te houden  
na je drukke werkdag

*Voor de gedreven, resultaatgerichte  
professional die de lat hoog legt*

**Veerle Vekeman**   
— HET KAN ANDERS —

# Waarom zou jij je kostbare tijd aan dit e-book besteden?

Je bent iemand die veel voor elkaar krijgt. Met hoge kwaliteit bovendien want je legt de lat hoog. Je werkt hard om aan alle verwachtingen te voldoen. Het levert je succes op in je werk. Je voelt echter dat je een prijs betaalt voor dat succes. Er blijft geen tijd meer over voor jezelf. Je komt uitgeput thuis na een lange werkdag. Je hebt geen energie meer om leuke dingen te doen tijdens je avonden of het weekend. Je hebt misschien al wat fysieke of mentale klachten.

Dit zijn signalen die je serieus moet nemen. Want als je er nu niet naar luistert, zullen de signalen sterker worden. Je riskeert dan om in een vicieuze cirkel terecht te komen. Als je moe bent, daalt je productiviteit. Jij staat echter voor resultaat. Daarom zal je nog harder en langer gaan werken om dat resultaat te bereiken. Maar dan word je nog meer moe. Je fysieke en mentale klachten nemen toe. Uiteindelijk zal je lichaam het niet langer trekken. Je zal burn-out klachten ontwikkelen.

## Beter voorkomen dan genezen

Dat je dit e-book hebt gedownload, bewijst dat je het anders wil. Je wilt een succesvolle carrière. Maar je wilt ook een vervullend leven daarnaast. Met tijd voor jezelf en voor de zaken die er voor jou echt toe doen. Een leven waarin je ontspannen kan werken en bruist van energie.

Dit e-book geeft je de ultieme formule om dit te bereiken.

Het kan anders!



# Waarom kan ik je zo goed helpen?



Ik was zelf jarenlang een harde werker. Ik werkte meer dan ik eigenlijk wilde werken. Ik wist dat als je van nature gedreven en resultaat gericht bent en daarbij de lat hoog legt, je een verhoogd risicoprofiel hebt voor burn-out klachten. Dat wilde ik vermijden.

Want zowel in mijn naaste omgeving als in mijn HR-baan, heb ik kunnen observeren dat herstel lang duurt. En dat cognitieve functies soms niet meer op hetzelfde niveau terugkomen.

**Ik wilde het anders: lichter, moeitelozer...**

Ik wilde succesvol blijven in mijn corporate carrière. Maar ik wilde ook een gezonde balans tussen werk en mijn privéleven.

*Dit besef was de drijfveer voor mijn persoonlijke ontwikkeling.*

In de afgelopen dertig jaar heb ik vele opleidingen gevolgd en honderden boeken gelezen. Ik had uitstekende coaches als leermeester. Ik heb heel veel uitprobeerd en veel geleerd.

Zo heb ik mezelf geholpen een totaal ander leven voor mezelf te creëren. En ben ik nooit in een burn-out terechtgekomen.

Het is nu mijn passie om andere hoogopgeleide, gedreven harde werkers te helpen bij hun transformatie.



Om jou te kunnen helpen heb ik een succesvolle formule ontwikkeld. In dit e-book deel ik de bouwstenen van deze formule.

Je transformeert van ploeteren naar floreren in je werk.

Je zal meer tijd en energie overhouden na je drukke werkdag. Voor een vervullend leven *naast* je bloeiende carrière.

Ik wens je veel inspiratie en inzichten. Zodat ook jouw transformatie vandaag al start.

Follow your bliss and the universe will open doors where there were only walls.

*Joseph Campbell*

## **Veerle Vekeman**

Transformative Coach

[www.veerlevekeman.com](http://www.veerlevekeman.com)





De ultieme succesformule om meer tijd en energie over te houden na je drukke werkdag

# Inhoud



***Wat is geen oplossing en wat wel?***



***Strategie 1 - Verander je Paradigma***



***Strategie 2 - Manage je Saboteurs***



***Strategie 3 - Verbind je met je Wijze Essentie***



***Strategie 4 - Laat je Brein vóór je werken***

# Wat is geen oplossing en wat wel?

Als we meer tijd en energie willen overhouden na een lange, intensieve werkdag, zoeken we de oplossing vaak in de verkeerde richting. De oplossing ligt elders.

Als jij bent zoals ikzelf en vele anderen, heb je waarschijnlijk al geprobeerd om je efficiëntie steeds meer op te schroeven. Dat lijkt logisch want meer doen in minder tijd is toch de belofte van elke timemanagement methode. Ik leg je zo dadelijk uit hoe je dan in de efficiëntie valkuil terecht komt.

Verder zijn we het ook allemaal gewend om ons op de buitenwereld te richten. Het zijn onze projecten, volle mailbox, managers of collega's waardoor we energie verliezen en tijdsdruk ervaren. Ik ga je kennis laten maken met een nieuwe manier van kijken die Inside-Out werkt. Onze ervaring komt namelijk tot stand van binnen naar buiten en niet omgekeerd.

## De Efficiëntie Valkuil

Heb jij ook al geprobeerd om via allerlei tips en tricks efficiënter te worden? Het kostte je vast veel wilskracht. En als je dat lukte, hield je dan meer tijd over aan het einde van je werkdag? Wellicht werd je geconfronteerd met de Efficiëntie Valkuil. Want als het je lukt om efficiënter te worden, dan verschuiven je normen van wat er allemaal gedaan moet worden. Je lat verlegt zich. Er komen nieuwe zaken bij die belangrijk lijken om te doen. Je wil nog succesvoller worden door een extra project op te pakken of een nieuwe werkgroep op te starten of...

*Als jij efficiënter wordt, zal werk nog steeds de tijd vullen die er bij jou beschikbaar is. Met nieuw werk! Dit is de efficiëntie valkuil.*

Je natuurlijke reflex als gedreven, resultaatgerichte persoon is om méér resultaat te willen in dezelfde tijd. Maar bottomline is er geen tijdswinst voor jezelf. Efficiënter worden is niet de oplossing om het minder druk te krijgen. *Hoe productiever je bent, hoe meer werk je naar je toetrekt en hoe meer anderen je vinden.* Heb je de reputatie dat je een taak snel voor elkaar krijgt? Reken er maar op dat je er meer van zal krijgen.



## De keuze om te kiezen

Dit is geen oproep om minder efficiënt te worden. Maar om uit de Efficiëntie Valkuil te blijven. Dat doe je door de realiteit te accepteren. De realiteit is dat de gemiddelde mens die 80 jaar wordt zo'n 4000 weken in zijn leven ter beschikking heeft. Misschien iets meer. Maar wel een eindig aantal. Je kan dus niet alles doen wat je zou willen doen.

De realiteit in onze information-overload maatschappij is dat je niet alles kan lezen wat je interessant lijkt. De realiteit is dat je meer mailtjes zal ontvangen dan je kan beantwoorden. De realiteit is dat dat je niet alles kan doen wat je graag zou willen doen. Dit accepteren is lastig. Het betekent dat je keuzes moet maken.

## Minder is meer

Het is dus essentieel dat je het idee loslaat dat je alles voor elkaar krijgt. Dit betekent dat je bepaalde dingen gewoon niet meer zult doen.

*Je vroeg je af: Hoe kan ik dit inpassen in een leven dat al druk is?*

*En vanaf nu is je vraag: Waarom zou ik mijn kostbare tijd hierin steken?*

*Je nieuwe levensmotto is: Ik ga veel dingen niet doen!*

En wellicht zal je mensen teleurstellen als je niet meer aan hun verwachtingen voldoet. Sommige ballen die je nu nog in de lucht houdt, zullen op de grond vallen. Maar als jij kiest voor wat er voor jou toedoet, zal je er blijer van worden. Het is een belangrijke stap naar het leven van je dromen. Moeilijke keuzes, makkelijk leven.



## De Efficiëntie Valkuil in jouw leven

- *Wat heb jij al allemaal gedaan om efficiënter te worden?*
- *Herken je dat je niet meer tijd overhield ondanks je efficiëntieslag?*
- *Op welke manier heb je je eigen lat verlegd?*
- *Welke nieuwe verplichtingen zijn ontstaan?*
- *Herken je je eigen neiging om meer werk naar je toe te trekken als je meer tijd ter beschikking hebt?*
- *Welke reputatie probeer jij in stand te houden?*

## Jouw nieuwe keuzes

- *Welke keuzes dringen zich op als je meer tijd en energie wil overhouden na je werk?*
- *Welke ballen zullen op de grond vallen?*
- *Op welke manier zal je falen als succesvolle werker?*
- *Wie zal je moeten teleurstellen?*
- *Welke ambities moeten bijgesteld worden?*





## De oplossing ligt ook niet in de buitenwereld

In een stressvolle situatie lijkt het er vaak op dat iets of iemand in de buitenwereld je ongemak veroorzaakt. Je gevoelens op dat moment zijn ook heel reëel. In werkelijkheid zijn het niet de omstandigheden in de buitenwereld die ons tevreden of boos maken, maar onze gedachten over die omstandigheden.

## Het leven werkt Inside-Out

Onze menselijke ervaring komt Inside-Out tot stand, van binnen naar buiten. Je kijkt immers door jouw unieke lens naar alles wat je beleeft op je werk. Die lens is gekleurd door je persoonlijke ervaring, je zelfbeeld en je overtuigingen. Alles wat je ervaart, hangt daarom samen met de gedachten die door je heen komen, bewust en onbewust.

## Van troebel naar helder hoofd

Die gedachten komen vanzelf. Het is de bewustwording van hun effect op jou dat een wereld van verschil maakt. Dit klinkt heel eenvoudig maar de implicaties ervan zijn enorm. Je kan enorm veel tijd en energie besparen als die niet wegsijpelen naar gedachten en gevoelens die stress bij je oproepen.

Je laat je gedachten doorstromen. Je geeft er geen energie aan, je borduurt er niet op verder. Je zet er een PUNT achter.

Je troebele hoofd wordt dan vanzelf helder. En dan borrelen er spontaan wijze inzichten naar boven. Je weet dan wat je op dat moment te doen staat.

# Hoe verlies je energie?

In de loop van een werkdag kunnen er heel veel gedachten opkomen waardoor je energie verliest.

**Energiedrainer:** *Mijn baas, team of klant doet niet wat ik zou willen.*

**Inside-Out:** De buitenwereld bepaalt niet hoe jij je nu voelt. Dat zijn je gedachten.

**Energiedrainer:** *Het wordt een zware week met deze krappe deadline.*

**Inside-Out:** Je kan de toekomst niet voorspellen. Dit zijn zelf-verzonnen gedachten.

**Energiedrainer:** *Ik kan die collega die hulp nodig heeft niet teleurstellen.*

**Inside-Out:** Zij kan jou geen slecht gevoel geven. Het zijn jouw gedachten die je een slecht gevoel geven als je nee tegen haar zegt. Jij kan haar niet teleurstellen. Het zijn haar gedachten over jou die pijnlijk zijn voor haar.

Deze manier van denken is dus radicaal anders kijken naar een situatie. Het kan best confronterend zijn maar is ook heel bevrijdend. Want het kost veel moeite en energie om de buitenwereld te veranderen. En vaak heb je er ook helemaal geen impact op. In werkelijkheid ligt de sleutel om meer tijd en energie over te houden dus in jezelf.

## Ga van Outside-In naar Inside-Out

- *Kan je opmerken in welke situaties je Outside-In denkt?*

Voor terugkomende situaties waaraan je tijd en energie verliest:

- *Inventariseer je gedachten over de situatie.*
- *Kan je zien dat als je dit gelooft, je stress ervaart?*
- *Kan je accepteren dat je ervaring Inside-Out tot stand komt?*
- *Kan je gedachten laten doorstromen? Je geeft er geen energie aan, je borduurt er niet op verder. Je zet er een PUNT achter.*
- *Wat komt er in je op als je hoofd vanzelf helder wordt?*



# Mijn Succes Formule

De oplossing ligt dus niet in nog efficiënter worden of in de buitenwereld. Wat is dan wel de oplossing?

**Hiervoor heb ik een unieke formule ontwikkeld:**

*Succes in Balans = Verander je Paradigma x  
(Manage je Saboteurs + Verbind je met je Wijze  
Essentie + Laat je Brein vóór je werken)*

Deze formule is onderbouwd door de meest recente wetenschappelijke inzichten in de psychologie en neurowetenschappen.

Hij bestaat uit 4 strategieën die elk op zich heel waardevol zijn. Gecombineerd versterken ze elkaar echter nog. Zo ontstaat er synergie waarbij 1+1 meer is dan 2. Het veranderen van paradigma, zorgt bovendien voor een hefboom/multiplier-effect.

Hierdoor werkt deze formule zo goed en bouw je er onvermijdelijk resultaat mee. In mijn coach traject begeleid ik je om deze formule in te zetten. Je gaat daardoor helemaal anders in je werk staan waarbij je spontaan ook ander gedrag gaat vertonen. Zo kom je vanzelf in balans.

Ik word graag je coach maar ik wil graag dat je met dit e-book ook al zelf kan starten. Per strategie geef ik je nu enkele inzichten en praktische tools.

# Strategie 1: Verander je Paradigma



*Succes in Balans = Verander je Paradigma x  
(Manage je Saboteurs + Verbind je met je Wijze  
Essentie + Laat je Brein vóór je werken)*



# Omarm een nieuw paradigma

Een paradigma gaat over je manier van denken en je aannames over hoe iets werkt. Je paradigma veranderen, heeft dan ook een hefboomeffect op alle andere dingen doe je doet. Hierboven reikte ik je al twee paradigma-veranderingen aan:

<i>Oud paradigma</i>	<i>Nieuw paradigma</i>
Meer efficiëntie is de oplossing	Meer acceptatie is de oplossing
Het leven werkt Outside-In	Het leven werkt Inside-Out

## Het ijsberg model van verandering

Ongeveer 90% van een ijsberg zit onder water. Er zijn drie niveaus van verandering.



Het is hard werken als je alleen met de top van de ijsberg bezig bent. Je kan bijvoorbeeld proberen aan onproductieve gewoontes te sleutelen. Je hebt dan wilskracht nodig om dat vol te houden. Als je echter een grote breuk veroorzaakt in de basis van de ijsberg, gaat alles wankelen. De hele ijsberg stort dan uiteindelijk vanzelf in. *Dat is precies wat een paradigmaverandering voor je doet.*

# Strategie 2: Manage je Saboteurs



*Succes in Balans = Verander je Paradigma x  
(Manage je Saboteurs + Verbind je met je Wijze  
Essentie + Laat je Brein vóór je werken)*

# Maak kennis met je Saboteurs

Saboteurs zijn boodschappers van negatieve, vaak zelfkritische gedachten die op de achtergrond rondspoken. Ze werken je tegen met hun voortdurende gebabbel in je hoofd.

Een Saboteur die iedereen wel op een bepaalde manier heeft, is de De **Criticus**. Hij heeft vaak iets aan te merken op jou of de omstandigheden. Hij vindt dat je je tijd niet nuttig besteedt of dat je geen goede professional bent. Hij oordeelt streng over je en zet je aan om je te bewijzen in je werk.

Hij is in goed gezelschap van De **Perfectionist**. Die ziet altijd weer hoe je iets beter had kunnen doen en zet je aan om nog wat langer door te werken zodat de kwaliteit van je werk onberispelijk is.

Misschien heb je wel een **Pleaser** in je. Die vindt het belangrijk om door iedereen aardig gevonden te worden en zegt daardoor nooit nee.

Of wat dacht je van de **Controleur**, die de touwtjes in handen probeert te houden door alles te overdenken en veilig in het het hoofd te blijven zitten.

Saboteurs zijn een universeel verschijnsel... de vraag is niet óf je ze hebt, maar welke je hebt en hoe sterk ze zijn.

We ontwikkelen allemaal vroeg in onze kindertijd Saboteurs om de dreiging die we ervaren, te overleven. Wanneer we eenmaal volwassen zijn, zijn deze overlevingspatronen niet meer nodig.

Integendeel, wat toen behulpzaam was, werkt nu tegen je. Het managen van je Saboteurs zal je dan ook heel veel tijd- en energiewinst opleveren.



## Sneaky Saboteurs

Saboteur zijn op een heel stiekeme manier actief. Als je kijkt naar het ijsberg model van verandering zit een Saboteur onder de waterlijn.

Ik kreeg vroeger regelmatig te horen dat ik minder perfectionistisch moest zijn. Maar ik herkende dat helemaal niet. Naar mijn mening was ik gewoon professioneel. Ik hanteer hoge normen bij alles wat ik doe en lever wat ik beloof. Daar zorgt mijn Perfectionist voor. Zo heeft hij me al veel opgeleverd: succes in mijn studies en mijn werk. Maar hij wil absoluut niet falen...

Hij kan me dus opjagen als een slavendrijver om dingen voor elkaar te krijgen. Hij is ook niet snel tevreden. Het is deze Saboteur die me onbewust meer laat werken dan ik eigenlijk wil. Als ik me voorneem om vandaag écht op tijd te stoppen met werken, kan hij ervoor zorgen dat ik toch doorga op het einde van de dag.

Het managen van deze Saboteur was dan ook essentieel om meer tijd en energie over te houden aan het einde van mijn werkdag.





## Zet je nieuwsgierige antropoloog in

Ik daag je uit om eens te observeren welke Saboteurs bij jou actief zijn. Observeer jezelf eens zoals een antropoloog een inheemse samenleving zou observeren: nieuwsgierig, onbevangen en zonder oordeel.

Zodra je je Saboteur in actie betrapt, kan je dit benoemen: *Daar heb je mijn Saboteur weer. Ik ga niet naar hem luisteren.* Zo verzwak je zijn grip op jou.

In mijn coach trajecten gebruik ik een heel uniek talentenprofiel om Saboteurs te herkennen. Want een talent dat in overdrive gaat, wordt een pittige Saboteur. Dit talentenprofiel is een multiple brain assessment waarbij je via je lichaam ervaart waar je natuurlijke talenten liggen. Het lichaam liegt niet. Daarom is dit een uniek instrument zonder bias. Je kan het niet beïnvloeden door je eigen idee over wie je bent of zou moeten zijn.

Als je weet wat je natuurlijke talenten zijn, weet je bovendien ook hoe je kan floreren op je werk. En welk soort werk je aan het ploeteren zet. Ik vertel je er graag meer over in een vrijblijvende transformatiesessie.

### Ontmasker je Saboteurs

Kruip eens een dag in de huid van een nieuwsgierige antropoloog, nieuwsgierig, onbevangen en zonder oordeel.

- *Welke Saboteur zet jou aan tot meer werken dan je eigenlijk wil?*
- *Wanneer zie je jezelf tijd/energie verliezen en wat doe je dan?*
- *Welke gedachten gaan er op dat moment door je hoofd?*
- *Welke gevoelens en overtuigingen heb je op dat moment?*

Zodra je je Saboteur in actie betrapt kan je dit benoemen: “Daar heb je mijn Saboteur weer. Ik ga niet naar hem luisteren.”



# Strategie 3: Verbind je met je Wijze Essentie



*Succes in Balans = Verander je Paradigma x  
(Manage je Saboteurs + Verbind je met je Wijze  
Essentie + Laat je Brein vóór je werken)*

# Jouw ware natuur

Je hebt van nature een tegenwicht voor je Saboteurs: je Wijze Essentie.

Dit is die kern diep vanbinnen in jou die toegang heeft tot alle wijsheid. Van hieruit borrelen allerlei inzichten op over wat je te doen staat in een bepaalde situatie. Hij is niet zo luidruchtig als je Saboteurs.

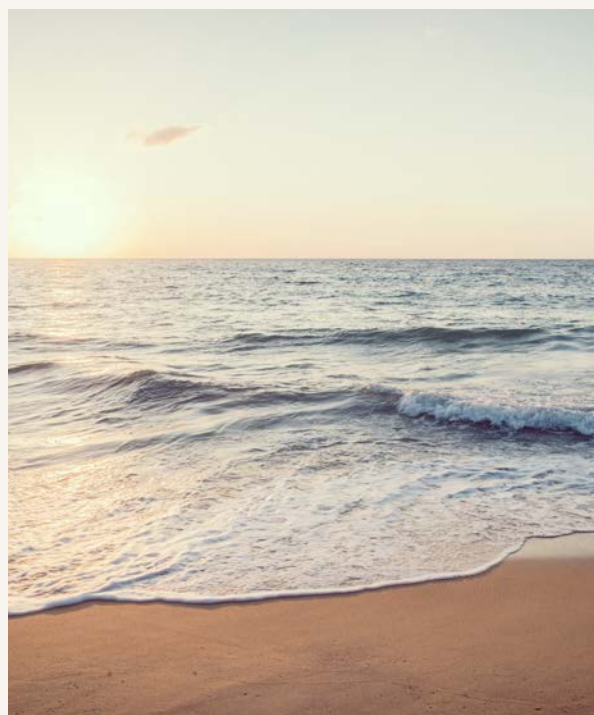
Je kan je Wijze Essentie pas horen als je stil bent. In een staat van innerlijke rust ben je ervan zelf mee in contact. Ik noem het je Essentie omdat dit is wie je in wezen bent, je Ware Natuur. Compleet en heel. Niets om aan te knutselen, helemaal oké.

Onthoud: Je bent al oké

Je Saboteurs zijn ontstaan uit overlevingsdrang omdat ze zich afgescheiden voelden van deze kern. Zij geloven dat je niet oké bent. Een Saboteur zet je aan tot hard werken om veilig te zijn. Hij doet je geloven dat je pas rust mag nemen als je taken klaar zijn. Hij drijft je om die eindeloze ratrace vol te houden.

Je Wijze Essentie brengt een heel ander perspectief: dat van mededogen en mildheid, voor jezelf en voor anderen. Als je in verbinding bent met je Wijze Essentie komen er wijze inzichten opborrelen. Je weet wat je te doen hebt en voelt verlangen om in beweging te komen.

Je Wijze Essentie is je kompas. Hij geeft richting en helpt je keuzes maken. Als je meer wil doen dan waar je eigenlijk tijd voor hebt, kan jouw Wijze Essentie je helpen. Hij zal feilloos aangeven wat er echt toedoet in je leven.



## Verbinding maken met je Wijze Essentie

Met je Wijze Essentie als kompas kan je moeiteloos door je leven navigeren. De manier waarop je verbinding maakt met je Wijze Essentie, is voor iedereen anders. Stilte lijkt hiervoor een belangrijk ingrediënt te zijn.

Letterlijk stilte of in ieder geval stilte in je hoofd. Sommigen gaan mediteren of zoeken de rust van de natuur op. Anderen gaan zwemmen, duiken, fietsen of wandelen. Naar muziek luisteren of schilderen. Zelfs breien en haken is tegenwoordig weer in. Belangrijk is dat je beseft dat je er niet iets speciaals voor moet doen. Dat die kalmte en rust er altijd zijn.

De meest eenvoudige manier om je in de loop van de dag met je Wijze Essentie te verbinden, is deze Mantra. Hij helpt je om met je volledige aandacht in het hier en nu aanwezig te komen.

TOOL: Gebruik deze krachtige mantra “IK BEN HIER NU IN DIT”

*Je zegt in gedachten de zin: “IK BEN HIER NU IN DIT”.*

*Je synchroniseert je ademhaling en de Mantra op de volgende manier:*

- *Je ademt langzaam in bij IK, doe dit bij voorkeur in 4 seconden.*
- *Adem nog langzamer uit bij BEN, bij voorkeur in 6 seconden.*
- *4 seconden inademen bij HIER, 6 seconden uitademen bij NU.*
- *4 seconden inademen bij IN, 6 seconden uitademen bij DIT.*

*Je kan ook een ademritme van 5 seconden in en 5 seconden uit aanhouden als dat comfortabeler voor je is.*

*Voel het rijzen en dalen van je buik bij je ademhaling.*

*Breng aanwezigheid in al je zintuigen bij wat er op dat moment te voelen is.*

*Herhaal de Mantra tot je voelt dat je helemaal aanwezig bent in het moment.*

## Mindfulness

Mindfulness gaat over bewust zijn van het huidige moment zonder oordeel. Het betekent ervoor kiezen om je aandacht te focussen. Je zal dan het gebabbel van je Saboteurs opmerken. Het gaat er niet om je gedachten weg te krijgen. Dat is onmogelijk. Maar je oefent om ze op te merken en te laten doorstromen.

En zo kom je in die rustige state of mind waarbij je toegang hebt tot je Wijze Essentie. Je dagelijks leven kan je meditatie zijn. Het gaat er om dat je iets met aandacht doet.



## TOOL: Mindful leven

*Maak er een spelletje van om mindfulness te integreren in je dag:*

- *In een meeting bewust worden van de stoel waarop je zit.*
- *Tijdens het autorijden je handen heel bewust op het stuur voelen.*
- *Als je een kopje thee drinkt even de warmte van de kop in je handen voelen.*
- *Als je naar het bureau van een collega wandelt, je even heel bewust worden van je voeten op de grond.*
- *Tijdens het sporten je aandacht richten op hoe je je racket of club vasthoudt.*
- *Even stilstaan bij het gevoel van de telefoon in je hand elke keer dat je belt.*
- *Een moment nemen om bewust te luisteren naar de geluiden van je omgeving.*

## Train je aandachts-spier

Met beide tools train je de aandacht-spier van je brein, waardoor je je brein vóór je laat werken. Je zal sneller irritatie, twijfel of fysiek ongemak gewaarworden. Je merkt op dat je energie verliest aan piekeren of dat je schouders gespannen zijn. Door je opmerkzaamheid reageer je minder op automatische piloot.

Er ontstaat ruimte tussen een trigger en je respons. Je krijgt de ruimte om zelf aan het roer te zitten in plaats van je Saboteur die geconditioneerd reageert. Je Wijze Essentie wordt hoorbaar en inzichten borrelen op. Je brein werkt vóór je.

### Herken de Wijze Essentie in jouw leven

- *Hoe klinkt de stem van jouw Wijze Essentie?*
- *Is het stil genoeg in jou om je Wijze Essentie te horen?*
- *Op welke manier kan jij je Wijze Essentie als kompas inzetten?*

### Verbinding maken met je Wijze Essentie

- *Op welke manier kom jij tot stilte?*
- *Ga je ervoor zitten of ben je hierbij in beweging?*
- *Welke inzichten borrelen naar boven in verband met je energieniveau en je tijdsgebruik?*

### Mindful worden om verbonden te blijven

- *Plak een reminder op je computerscherm om je aan je mantra “IK BEN HIER NU IN DIT” te herinneren.*
- *Hoe integreer je Mindful aanwezigheid in je dag? Kies je voor Mindful eten, autorijden, douchen, sporten, strijken, etc?*



# Strategie 4: Laat je Brein vóór je werken



*Succes in Balans = Verander je Paradigma x  
(Manage je Saboteurs + Verbind je met je Wijze  
Essentie + Laat je Brein vóór je werken)*

# Je brein is neuroplastisch

Je brein kan je beste vriend zijn maar ook je grootste vijand.

Gelukkig is ons brein neuroplastisch. We hebben het aangeboren vermogen om ons eigen brein te veranderen.

Dit betekent dat neuronen, onze zenuwcellen, nieuwe verbindingen kunnen vormen en dat bestaande verbindingen kunnen versterken of verzwakken. Dit is fantastisch nieuws als je je brein vóór je wil laten werken. Ik deel graag enkele breinweetjes die je energieniveau kunnen boosten en je meer tijd laten overhouden.



## Je brein kan niet multitasken

Als je het enorm druk hebt en soms niet weet waar eerst te beginnen, ben je vast ook al in de multitasking valkuil gelopen.

Stel je even voor:

*Je bent een mail aan het schrijven naar je projectteam, hoort je telefoon piepen, checkt even het ontvangen whatsapp bericht, begroet je collega die binnenwandelt, zoekt in je mailbox naar een oude mail met informatie over je project, ziet dan dat er nieuwe mails in je inbox zitten die je snel even scant en voor je het weet ben je aan het reageren op een dringende vraag in zo'n nieuwe mail.*

Klinkt vermoeiend? Dat is het ook!

Je brein is hier niet voor ontworpen. Je hebt misschien de indruk dat je bewuste brein verschillende dingen tegelijk kan doen.

*In werkelijkheid schakelt het voortdurend heen en weer tussen taken. En dit brengt grote efficiëntieproblemen met zich mee.*

## Je onderschat het negatieve effect van taakwisseling

Wat je eigenlijk aan het doen bent, is serieel multitasken. Je schakelt voortdurend heen en weer tussen taken. Je brein raakt informatie uit de ene taak kwijt wanneer het met de andere bezig is. Het reflecterende deel van je brein kan maar één gedachte tegelijk hanteren.

Hoe meer je wisselt, hoe meer informatie je verliest. Na elke wissel moet je je mentaal losmaken van de ene taak en verbind je je weer met de andere. Het kost tijd om terug op hetzelfde niveau van snelheid en concentratie te komen. Het gevolg is dat elke afzonderlijke taak veel langer duurt.

Idealiter besteedt je brein al zijn tijd en energie aan de taak zelf. Jij dwingt het echter om veel tijd en energie vrij te maken voor het wisselen van de ene taak naar de andere. Een enorme verspilling van hersenenergie en één van de redenen waarom je uitgeput bent op het einde van de dag.

Stop met multitasken, begin te right-tasken

Om hoogwaardig werk te produceren in minder tijd, plan je blokken in van ongestoord werk die je afrondt met een pauze.

### Cal Newport spreekt over Deep Work en Shallow Work



**Deep work** zijn de taken die al je cognitieve vermogens vereisen zoals schrijven, programmeren, probleemoplossend of creatief werk. Deep Work staat of valt met de kwaliteit van je focus en je vermogen om je te concentreren.



**Shallow Work** omvat de gemakkelijke, administratieve of routinematige taken die eenvoudig te repliceren zijn. Shallow Work kan je doen in een omgeving met afleiding.

## Train Deep Work

Herinner je je de keuzes die je moet maken omdat het onmogelijk is om alles te doen wat op je afkomt? Kies liever voor Deep Work en maak impact met jouw werk. In deze tijd met al zijn afleiding en informatie-overload, wordt Deep Work steeds zeldzamer en waardevoller. Je kan je brein trainen voor Deep Work:

*Plan een specifiek tijdsblok waarin je je volledig kan toewijden aan Deep Work.*

*Creëer een afleidingsvrije omgeving:*

- *Kies een werkplek waar je ongestoord kan werken.*
- *Schakel al je meldingen van social media en mail uit.*
- *Zet je telefoon op vliegtuigmodus.*

*Ontwikkel een vast ritueel dat je hersens signaleert dat je Deep Work begint.*

*Dit is bijvoorbeeld een kopje thee of een vast tijdstip.*

Hoe meer je traint om intens op je taak te focussen, hoe beter je wordt in het bereiken van een staat van flow. De Mindfulness tools uit het vorige hoofdstuk helpen je ook bij deze training.







## Van Multitasking naar Deep Work

- *Betrap jezelf op multitasking: wanneer kom jij in verleiding om van de ene onafgemaakte taak naar de andere te switchen?*
- *Hoe vaak doe je aan Deep Work?*

Train je brein voor Deep Work:

- *Plan een specifiek tijdsblok.*
- *Creëer een afleidingsvrije omgeving.*
- *Ontwikkel een vast ritueel.*



# Hoe nu verder?

Als je de "Succes in Balans" formule toepast in je dagelijkse werklevens, bespaar je veel tijd en energie. Zie je zelf hierbij als een Incrementele Optimalist: elke dag ga je ermee aan de slag en boek je 1% vooruitgang.

Als je al deze kleine stapjes na verloop van tijd optelt, heb je een hele transformatie achter de rug. De Perfectionist Saboteur wil graag alles onmiddellijk en perfect implementeren. Maar dat is onmogelijk. Dan is het heel reëel dat je er uiteindelijk niets mee doet.

Als je er echt klaar mee bent dat je geen tijd en energie meer overhoudt na je werk, kan ik je hierbij helpen. Saboteurs laten zich soms moeilijk ontmaskeren. Ik laat je zien wat er bij je onder de waterlijn speelt, laat je verbinden met jouw Wijze Essentie, geef je meer praktische tools om je brein vóór je te laten werken. En voor een hefboom-effect hier bovenop wijs ik je in de richting van een heel nieuw paradigma, Inside-Out.

In een gratis en vrijblijvende sessie gaan we hiermee aan de slag. Je bent slechts één klik verwijderd van jouw lifechanging transformatie!

## PLAN NU EEN ZOOMCALL

Ik kijk er naar uit om kennis te maken.  
Mijn wens voor jou is een vervullend  
leven naast je bloeiende carrière.

Hartelijke groeten,

**Veerle Vekeman**

Transformative Coach

[www.veerlevekeman.com](http://www.veerlevekeman.com)



# Veerle Vekeman

— HET KAN ANDERS —

Mijn formule is het resultaat van vele jaren studie en ervaring. Ik gun iedereen tijd en energie voor een vervullend leven naast zijn succesvolle carrière.

## **Deel dit e-book dus vooral met anderen!**

Als je informatie uit deze gids deelt of gebruikt, doe dit dan alsjeblief met vermelding van mijn naam en website [www.veerlevekeman.com](http://www.veerlevekeman.com)

Fotografie: Lizet Beek & Freepik