



# Vlindereffecten

Inzichten uit filosofie en psychologie

**Brenda Casteleyn**



*"Het leven is óf een gedurfd avontuur óf niets." – Helen Keller<sup>1</sup>*

Spontaniteit en improvisatie is leuk – op vakantie bijvoorbeeld – wanneer je niets hoeft te plannen en gewoon kan doen waar je zin in hebt. Maar in je dagelijkse leven weet je toch graag waar je aan toe bent en wat je te wachten staat. Waar zal je dit jaar eens naar op reis gaan? En wat ga je met de feestdagen doen? Je houdt van verrassingen, maar enkel als ze aangenaam zijn, toch?

Toch kan onzekerheid wel voordelen hebben. Hier zijn zeven redenen waarom onzekerheid eigenlijk goed voor je kan zijn.

## 1. Het bevordert je flexibiliteit

Onzekerheid dwingt je om je aan te passen aan nieuwe situaties. Denk bijvoorbeeld aan die keer dat je een onverwachte omweg moest maken en hoe je verrassend snel een nieuwe route vond? Zo'n uitdaging dwingt je om snel en efficiënt te reageren in onvoorziene situaties. Deze ervaring leert je dat je flexibel kan zijn.

## 2. Het stimuleert je creativiteit

Als je niet voorbereid bent op wat je te wachten staat, kan je vaak niet terugvallen op je beproefde recepten. Je wordt gedwongen om buiten de gebaande paden te denken en te improviseren. Dat kan leiden tot meer creativiteit. Het is als koken zonder recept en misschien ontdek je dan een verrassende maar heerlijke nieuwe smaakcombinatie, die je anders nooit had overwogen.

## 3. Je leert beter loslaten

Onzekerheid leert je ook dat niet alles binnen je controle ligt. Denk aan die keer dat de zaken anders verliepen dan je verwacht had. Door te accepteren dat sommige dingen gewoon gebeuren, kun je de stroom van het leven omarmen en beter loslaten.

## 4. Je bent meer in het nu

Een onzekere toekomst leert je het huidige moment te waarderen. Dit kan leiden tot een dieper bewustzijn van het nu en een grotere waardering voor de kleine dingen in het leven, zoals het waarderen van een onverwachte zonnige dag of het genieten van een ongepland bezoek.

## 5. Het versterkt je oplossend vermogen

Onzekerheid is als een mentale workout. Het daagt je uit om problemen op nieuwe manieren op te lossen waardoor je denkvermogen en aanpassingsvermogen worden versterkt. Je wordt dus niet enkel creatiever maar ook efficiënter in het vinden van oplossingen.

## 6. Het moedigt aan tot zelfontdekking

Wanneer je geconfronteerd wordt met onzekerheden, wordt je misschien ook met jezelf geconfronteerd. Je wordt dan verplicht om prioriteiten te stellen en zo kan je ontdekken wat echt belangrijk voor jou is en welke waarden je wil uitdragen.

## 7. Het bouwt je veerkracht op

# De zin van onzekerheid: 7 redenen waarom onzekerheid goed voor je is

Onzekerheden gaan vaak hand in hand met angsten. Door deze angsten aan te gaan, bouw je innerlijke krachten op. En deze veerkracht helpt je om toekomstige uitdagingen met meer vertrouwen tegemoet te treden.

## Ten slotte

De onzekerheden en inherente onvoorspelbaarheden van het leven bieden je kansen voor groei, te leren en authentiek leven. Wanneer je weer voor een onzekerheid staat, herinner jezelf er dan aan dat dit een kans is voor persoonlijke ontwikkeling.

Wanneer heeft onzekerheid jou verrijkt of een nieuwe dimensie in je leven gebracht?

1. Helen Keller (1880-1968) was een Amerikaanse auteur en activiste. Doof en blind vanaf haar 19e maand, overwon ze deze beperkingen met de hulp van haar lerares Anne Sullivan. Keller werd de eerste doofblinde persoon die een Bachelor of Arts-grad behaalde en zette zich in voor de rechten van mensen met een handicap.



# Herken en overwin je uitstelgedrag: welk uitsteltype ben jij?

Wie kent het niet, uitstelgedrag? Voor mij zijn het vooral huishoudelijke taken die blijven liggen, stapels ongestreken wasgoed die me verwijtend aankijken. Ik blijf het maar voor me uitschuiven. Maar wist je dat er verschillende types uitstelgedrag zijn en dat ze elk een eigen specifieke aanpak vergen? Hieronder verkennen we de meest voorkomende types en hoe je ze te slim af kunt zijn.

## 1. De Perfectionist

Type: Als perfectionist ben je altijd bang dat het resultaat toch nog niet helemaal perfect zal zijn. En dat kan leiden tot verlamming. Of je blijft schaven aan je werk en zo boek je nooit echt vooruitgang.

Strategie: Het kan helpen om concrete en haalbare doelen te stellen en je te richten op 'goed genoeg'. Bepaal een tijds kader waarbinnen je de taak af zult ronden en herinner jezelf eraan dat je nog altijd verbeteringen kan aanbrengen nadat het werk is voltooid. Dit maakt de weg vrij om je projecten te voltooien zonder verstrikt te geraken in eindeloze revisies.

## 2. De Dromer

Type: Ben je een dromer die vooral goed is in het bedenken van ideeën en plannen maar vind je het moeilijk om over te gaan tot de uitvoering? Misschien blijft je project een mooi plan in je hoofd en kom je nooit tot een resultaat.

Strategie: Doorbreek je patroon eens door te werken met actieplannen. Schrijf al de taken op en bepaal deadlines. Focus daarna op één project tegelijk en verbind jezelf aan een kleine dagelijkse inspanning richting je doel.

## 3. De Burnout-uitsteller

Type: Als je je snel overweldigd voelt door zelfs de kleinste taken, weet je vaak niet hoe eraan te beginnen. Alles lijkt je teveel en daardoor besluit je misschien dat je er beter helemaal niet aan begint. Je uitstelgedrag komt voort uit diepe vermoeidheid en het gevoel dat je batterijen leeg zijn.

# Herken en overwin je uitstelgedrag: welk uitsteltype ben jij?

Strategie: Gebruik de vijf-minuten-regel: begin met het opdelen van de taak in kleinere, meer beheersbare stukken en besteed slechts 5 minuten aan een taak. Vaak is dat genoeg om de lethargie te doorbreken en motivatie te vinden om door te gaan. Zorg ook voor voldoende herstel en rust tussen de verschillende taken.

## 4. De Bore-out uitsteller

Type: Het zou ook kunnen dat je taken je niet uitdagen. Verveling is jouw vijand. Je vindt je taken saai en zinloos. Door de afwezigheid van uitdaging en betrokkenheid word je apatisch en dat leidt tot uitstel.

Strategie: Bedenk manieren om je taken leuker of opwindender te maken, bijvoorbeeld door ze te koppelen aan je passies of door een element van competitie of beloning toe te voegen.

## 5. De Crisismaker

Type: Heb je een adrenalinekick nodig om in actie te komen? Je werkt het beste onder druk en daarom stel je je taken uit tot het laatste moment. Enkel als de inzet hoog is, voel je je genoeg gemotiveerd om te presteren.

Strategie: Stel vroegere deadlines en deel deze met een verantwoordelijkheidspartner om een gevoel van urgentie te creëren. Verbind het voltooien van taken aan een ander doel of beloning.

## 6. De Risicovermijder

Type: Als je angst hebt om te falen, kan dat ertoe leiden dat je taken blijft uitstellen. Het idee dat je mogelijk kan falen werkt dan verlamvend.

Strategie: Het kan helpen om je verwachtingen bij te stellen en zo te werken aan je zelfvertrouwen. Je kunt de taak opdelen in kleinere taken, die je zeker aankunt, en zo geleidelijk opbouwen naar moeilijkere taken. Begrijp ook dat falen onderdeel is van een leerproces.

## 7. De Improvisator

# Herken en overwin je uitstelgedrag: welk uitsteltype ben jij?

Type: Als je weinig georganiseerd bent, kan dat leiden tot uitstelgedrag omdat je geen controle hebt over je tijd en je prioriteiten. Misschien vind je improvisatie en spontaniteit belangrijk en ervaar je plannen daardoor als vervelend. Of je kan niet besluiten wat je wil aanpakken en daardoor fladder je van de ene taak naar de andere zonder duidelijk doel.

Strategie: Koester je spontaniteit en improvisatie maar breng toch ook wat orde in de chaos door een duidelijke dagelijkse routine te ontwikkelen of gebruik planningstools om je taken te organiseren. Prioriteer activiteiten en word je eens bewust van hoe je je tijd besteedt. Dit kan helpen om een evenwicht te vinden tussen flexibiliteit en structuur.

## Ten slotte

Natuurlijk kan de aard van je taak ook extra uitdagingen bieden. Complexe en moeilijke taken zijn voor alle types een uitdaging, net als saaie taken of taken die je niet liggen. Een universele strategie is om de taak op te splitsen in deeltaken en een actieplan te maken. Zoek daarnaast manieren om het leuk, spannend of dringend te maken.

Dus welk uitsteltype ben jij? Herken je jezelf in een van deze beschrijvingen? Neem deze inzichten en kijk of je ze kunt toepassen op je dagelijks leven. Misschien vind je een nieuwe manier om je taken te benaderen die je helpt om uitstelgedrag te overwinnen. Probeer verschillende strategieën uit en kijk welke voor jou het beste werkt.

## 7 Tips om meer te doen in minder tijd (deel 1)



Hier zijn de nog zeven tips die je kunnen helpen om je tijd optimaal te benutten. Niet per se om meer te doen, maar wel om wat tijd over te houden voor wat echt telt in het leven.

### 1. Start vroeg of werk later dan anderen



## 7 Tips om meer te doen in minder tijd (deel 1)

De ochtenduren zijn vaak het rustigst en het minst afleidend. Door vroeg op te staan, kun je profiteren van deze serene tijd om je belangrijkste taken aan te pakken zonder onderbrekingen. Vroege vogels zeggen vaak dat ze hun meest productieve uren hebben voordat de rest van de wereld ontwaakt. Maar anderzijds, als je net een nachtuil bent, kan je profiteren van de uren dat de anderen naar huis zijn. Want ook dan is het extra rustig om geconcentreerd te kunnen werken.

### 2. Beweeg regelmatig

Beweging stimuleert niet alleen je lichaam, maar ook je geest. Of het nu gaat om een ochtendjogging, een middagwandeling of een korte stretchpauze, lichaamsbeweging kan je helpen om je te verfrissen en je concentratie te verhogen. Bovendien helpt het om stress te verminderen. Combineer deze tips eventueel met de [pomodori](#)-tip of maak je pauzes beweeglijk.

### 3. Eet gezond

Voeding speelt een cruciale rol in je cognitieve functies en energieniveaus. Door te kiezen voor voedzame maaltijden en snacks, voorzie je je lichaam en geest van de brandstof die nodig is om effectief te functioneren. Mijn moeder wist dat als geen ander. Vooral tijdens examens kreeg ik de gezondste hapjes voorgechoteld. Probeer dus regelmatige maaltijden te eten en vermijd te veel cafeïne of suiker.

### 4. Breek grote taken op in kleinere stappen

Een omvangrijk project kan ontmoedigend lijken. Door het op te splitsen in kleinere, beheersbare taken, kun je je concentreren op het voltooien van elke stap op zich. Dit creëert ook een gevoel van voldoening bij elke voltooide taak. Combineer deze tip met een goede [planning](#).

### 5. Stel duidelijke deadlines

Deadlines kunnen dienen als een krachtige motivator. Zelfs als er geen externe deadline is, kan het stellen van je eigen termijnen je helpen om op schema te blijven en verantwoordelijk te zijn voor je eigen voortgang.

### 6. Gebruik de Twee Minuten Regel

Deze eenvoudige regel stelt dat als een taak minder dan twee minuten duurt om te voltooien, je deze onmiddellijk moet aanpakken. Dit helpt om kleine taken te voorkomen die zich opstapelen en uiteindelijk veel tijd in beslag nemen.

### 7. Omring je met gemotiveerde mensen

Tip 1 raadt je aan om te werken als het rustig is en er niet teveel anderen zijn om je uit je concentratie te halen. Maar wanneer je mensen om je heen hebt wiens energie en houding je mindset positief beïnvloeden wordt het natuurlijk een ander verhaal. Door jezelf te omringen met gemotiveerde en positieve individuen, kun je immers inspiratie en motivatie putten uit hun enthousiasme en gedrevenheid.

Heb jij nog tips om je efficiëntie verhogen? Deel ze hieronder.

## Het Gekookte Kikker syndroom: waarom je verandering vaak te laat opmerkt



Het Gekookte Kikker Syndroom is een metafoor die wordt gebruikt om de neiging van mensen te beschrijven om veranderingen in hun omgeving te negeren of te laat op te merken, zelfs als die veranderingen potentieel gevaarlijk zijn. Het idee hierachter is eenvoudig: als je een kikker in kokend water zou gooien, zou het onmiddellijk opspringen om te ontsnappen. Maar als je de kikker in koud water plaatst en het geleidelijk verwarmt, zal het gewoon blijven zitten tot het te laat is.

# Het Gekookte Kikker syndroom: waarom je verandering vaak te laat opmerkt

Nu denk je misschien: "Wel ik ben geen kikker, dus dit geldt niet voor mij." Maar het Gekookte Kikker Syndroom is eigenlijk een behoorlijk treffende analogie voor menselijk gedrag. Je hebt ongetwijfeld al momenten meegemaakt waarin je veranderingen in je leven hebt genegeerd, of het nu ging om je gezondheid, financiën, relaties of werk.

Hier zijn een paar voorbeelden:

## 1. De sluipende toename van gewicht en stress

Toen ik een succesvol dieet had gevolgd, was het enkel kwestie van 'op gewicht blijven'. Maar na een tijdje kwam ik toch weer een klein beetje aan. 't Was echter nog altijd verwaarloosbaar tegenover de kilo's die ik kwijt was, dus lag ik er niet echt van wakker. Maar voor ik het wist, bleek mijn favoriete jeansbroek niet meer te passen. Het Gekookte Kikker Syndroom in actie! Maar wat als je op eenzelfde manier je stress laat ophopen? En na een tijdje stel je vast dat je in een regelrechte burnout bent terecht gekomen.

## 2. De financiële kater

Je begint je maandelijkse creditcardrekeningen te negeren omdat het bedrag maar een beetje hoger is dan normaal. Je gaat door met uitgeven en hebt het gevoel dat het allemaal wel meevalt. Totdat je merkt dat je diep in de schulden zit en geen idee hebt hoe het zover is gekomen. En als je dan nog je kop in 't zand blijft steken, zou het wel eens kunnen gebeuren dat je helemaal de controle verliest en zelfs je huur niet meer kan betalen. In het ergste geval kan het zelfs gebeuren dat je compleet dakloos wordt. Dit is het extreme worst-case scenario van het Gekookte Kikker Syndroom in financiële zaken, waarbij alle kleine financiële tegenslagen leiden naar een leven op straat.

## 3. De relatieramp

# Het Gekookte Kikker syndroom: waarom je verandering vaak te laat opmerkt

Je hebt al een tijdje wat spanning in je relatie opgemerkt, maar je besluit het gewoon te negeren en te hopen dat het vanzelf verdwijnt. Spoiler: dat doet het meestal niet. Het Gekookte Kikker Syndroom kan relaties net zo goed laten sudderen als een te langzaam verwarmde pot water. Een extreem geval van

## Gekookte Kikker in relaties

is wanneer je verzeild bent geraakt met een narcist, want deze mensen zijn uitermate vaardig om dit syndroom te gebruiken om hun slachtoffer langzaam in de val te lokken. Een narcist kan beginnen met subtiele manipulatie en geleidelijk aan de controle overnemen, zonder dat je het zelfs merkt. Voordat je het weet, zit je diep in een

## verstikkende relatie

waarvan je niet meer weet hoe je moet ontsnappen.

Dus, hoe voorkom je dat je een "gekookte kikker" wordt? Het begint allemaal met bewustzijn en proactieve actie. Wees alert op veranderingen in je leven, hoe klein ze ook lijken, en neem ze serieus. Als je merkt dat er iets aan de hand is, handel dan voordat de situatie zich ontwikkelt tot een heetwaterkookpunt.

In het kort, wees geen "kikker" die in de val loopt van het Gekookte Kikker Syndroom. Herken de veranderingen in je leven, neem actie en voorkom dat je uiteindelijk verbrandt. Of in dit geval, verbrandt door het leven zelf. Want laten we eerlijk zijn, wie wil er nu als een kikker eindigen? ??

Wanneer was jij nog slachtoffer van het Gekookte Kikker Syndroom?

## 7 Tips om meer te doen in minder tijd (deel 2)



“Mensen die denken dat tijd geld is, bemerken meestal pas op hun sterfbed dat hun tijd op is maar hun geld nog niet.” — Alexander Pola

Heb jij ook altijd het gevoel gehad dat de tijd door je vingers glipte, zelfs te midden van de verwachtingen van het pensioen of in de drukte van je dagelijkse leven? Ik herinner me nog levendig hoe ik uitkeek naar mijn pensioen, vol verwachting van de zee van tijd die voor me lag. Maar ironisch genoeg lijkt het erop dat mijn agenda nu nog voller is dan ooit tevoren. Tijd is kostbaarder dan ooit, en het besef daarvan heeft me doen nadenken over hoe we meer kunnen doen in minder tijd.

Gelukkig zijn er strategieën die je kunt toepassen om je productiviteit te verhogen. Hier zijn de eerste zeven tips die je kunnen helpen om je tijd optimaal te benutten. Niet per se om meer te doen, maar wel om wat tijd over te houden voor wat echt telt in het leven.

## 1. Maar een planning en stel prioriteiten

Het lijkt misschien tegenstrijdig als je weinig tijd hebt om ook nog eens eerst een kwartier te gaan zitten plannen. Maar als je dat niet doet, verlies je veel tijd en energie aan nutteloos over en weer hoppen van het ene brandje naar het andere. Stel je voor dat je, dankzij een doordachte planning, ontdekt dat het werk dat je doet voor de ene taak eigenlijk ook de sleutel is tot succes bij een andere taak. Door de juiste volgorde te hanteren, kun je synergie creëren tussen taken en ze efficiënter afhandelen. Deze prioritering voorkomt dat je vastloopt in de veelheid van kleine taken die misschien niet essentieel zijn en waardoor je heel veel tijd verliest.

## 2. Vermijd multitasken

Deze tip geldt voor mannen én vrouwen. Want zelfs als je denkt dat je meerdere zaken tegelijk kan doen, is dat eigenlijk een illusie. In plaats van te multitasken, zit je eigenlijk voortdurend van de ene naar de andere taak te switchen. Het is dan ook niet verwonderlijk dat studies hebben aangetoond dat multitasken je productiviteit juist vermindert. Als je je op één enkele taak concentreert maak je minder fouten en verhoog je de kwaliteit van je werk. De betere focus zorgt er ook voor dat je sneller werkt.

## 3. Pauzeer regelmatig of gebruik de Pomodoro-techniek

## 7 Tips om meer te doen in minder tijd (deel 2)

Vernoemd naar de tomatenvormige keukenwekker die door de bedenker werd gebruikt, houdt deze **Pomodoro**-techniek in dat je 25 minuten intensief aan een taak werkt en daarna een pauze van 5 minuten neemt. Deze korte, gefocuste werkperiodes kunnen je helpen om afleiding te vermijden en je energieniveau hoog te houden. Pauzeren is niet alleen een welverdiende adempauze, maar het stelt je ook in staat om fris en alert te blijven, waardoor je productiviteit gedurende de dag toeneemt.

### 4. Minimaliseer afleiding

Om zo geconcentreerd te kunnen werken is het natuurlijk belangrijk om niet afgeleid te worden. Leidt een radio op de achtergrond je af, zet hem dan uit. Maar vooral: zet je gsm en alle digitale afleidingen op uit. Elke melding vereist dat je aandacht én dus ook tijd verliest. Zorg daarom ook voor een rustige werkplek zodat je niet gestoord wordt, of informeer anderen dat je aan het werk bent.

### 5. Leer 'Nee' te zeggen

Het is gemakkelijk om overweldigd te raken als je probeert iedereen te plezieren. Door te leren je grenzen te stellen en 'nee' te zeggen tegen taken of verplichtingen die niet in lijn zijn met je doelen of prioriteiten, zorg je voor je eigen welzijn en productiviteit. Als je een prioriteitenlijstje hebt gemaakt, kan je daar ook gemakkelijk naar verwijzen om je 'nee' te kaderen.

### 6. Maak gebruik van technologie

Er zijn veel digitale hulpmiddelen die ontworpen zijn om je productiviteit te verhogen. Apps zoals Trello helpen je bij het beheren van projecten, Todoist helpt je bij het bijhouden van takenlijsten, en Google Calendar kan je helpen bij het beheren van je tijd. Kies de tools die het beste bij je passen en integreer ze in je dagelijkse routine. Bedenk echter dat technologie een hulpmiddel is, geen doel op zich. Het is de kunst om de juiste balans te vinden, zodat technologie je productiviteit daadwerkelijk verbetert zonder je te overweldigen.

### 7. Voorzie regelmatige reflectiemomenten



## 7 Tips om meer te doen in minder tijd (deel 2)

Periodieke zelfevaluatie kan je helpen om je aanpak te verfijnen en eventuele obstakels te identificeren. Dus als je 't razend druk hebt, kun je best af en toe stil staan bij wat wel en niet werkt zodat je je strategieën kan aanpassen en je productiviteit optimaliseren. Zo voorkom je dat je als een kip zonder kop van het ene brandje naar het andere holt.

### Ten slotte:

Uit deze tips blijkt dat je sneller werken eigenlijk een goed evenwicht is tussen plannen en reflecteren enerzijds en geconcentreerd werken anderzijds. Snelheid bekom je dus door ook af en toe te vertragen en te pauzeren of zoals het Franse gezegde luidt: 'reculer pour mieux sauter': 'terugtrekken om beter te springen'. Neem daarom ook aan het einde van elke week of maand de tijd om terug te kijken op je prestaties. Vraag jezelf af wat goed ging, wat beter kon en welke veranderingen je kunt aanbrengen om de volgende periode nog productiever te maken. Als je bewust kiest waar je je tijd en je energie aan besteedt, kun je tijd overhouden voor de leuke zaken in je leven.

Volgende week brengen we in deel 2 nog extra tips. Heb jij ondertussen nog tips om meer te doen in minder tijd? Deel ze hieronder..

## 7 Manieren om je gedachten te ordenen in een overvolle wereld



“Eenvoud is de ultieme verfijning.” – Leonardo da Vinci

Word jij ook soms overweldigd door alle prikkels en eindeloze stroom van informatie? Gelukkig zijn er methoden die je kunt gebruiken om je gedachten te ordenen en helderheid te vinden. Hier zijn zeven effectieve technieken om je geest te declutteren en terug focus te krijgen.

### 1. Mindmapping: een visuele techniek voor ordening

Mindmapping is een visuele techniek waarbij je informatie organiseert rondom een centraal idee. Het lijkt op een boom met takken: het centrale thema staat in het midden en de gerelateerde onderwerpen vertakken zich eromheen. Deze structuur bevordert een holistische kijk op complexe onderwerpen en stimuleert je creativiteit. Het is dus ideaal om te brainstormen, om verbanden te zien en om je te organiseren. Wil je meer weten: klik dan eens op deze clip van [youtube](#).

### 2. Schrijf in je dagboek: reflectie en inzicht

Als je er een dagelijkse gewoonte van maakt om te schrijven over je besommeringen, creëer je een uitlaatklep voor je gedachten. Het is een moment van reflectie waar je zonder oordeel je gevoelens, ideeën en zorgen kunt uiten. Het creëert niet alleen rust in je hoofd maar zo kan je mogelijk ook oplossingen of nieuwe inzichten krijgen.

### 3. Mediteer: verminder je stress en bevorder helderheid

Deze eeuwenoude praktijk is effectief in het verminderen van stress en het bevorderen van mentale helderheid. Door je te concentreren op je ademhaling of een specifiek meditatiepunt, kun je de ruis van dagelijkse afleidingen verminderen. Je laat je gedachten dan gewoon als een trein passeren waardoor ze minder storend zijn.

### 4. Maak een prioriteitenlijstje: strategie en controle

Schrijf je taken of zorgen op en rangschik ze op basis van belangrijkheid. Door dit te doen, kun je een duidelijke strategie vormen over welke stappen je eerst moet nemen. Daarenboven krijg je door alles op te lijsten terug het gevoel dat je alles onder controle hebt.

### 5. Zorg voor digitale detox: verminder mentale

## 7 Manieren om je gedachten te ordenen in een overvolle wereld

Neem regelmatig pauzes van technologie. Door jezelf los te koppelen van digitale apparaten, kun je de mentale ruis verminderen en opnieuw focussen op wat er echt toe doet.

### 6. Maak natuurwandelingen: kalmering en perspectief

De natuur heeft een kalmerend effect op de geest. Regelmatige wandelingen in een groene omgeving kunnen je helpen je gedachten te ordenen en nieuwe perspectieven te bieden.

### 7. Zorg voor een opgeruimde omgeving: efficiëntie en mentale rust

Ruim je fysieke ruimte op. Een opgeruimd bureau of huis kan leiden tot een opgeruimde geest. Begin klein en organiseer één ruimte of gebied tegelijk. Dit zorgt voor meer efficiëntie, omdat je snel kunt vinden wat je nodig hebt én het biedt ook mentale rust. Te veel rommel en chaos in je omgeving kunnen leiden tot overbelasting van je hersenen door te veel prikkels. Dus, opruimen kan zowel je fysieke als mentale welzijn verbeteren.

## Conclusie

Het ordenen van gedachten is essentieel in de hectische wereld. Met de juiste tools en technieken kan je mentale helderheid vinden te midden van de chaos. Het gaat niet alleen om het ordenen van informatie, maar ook om het herontdekken van je eigen innerlijke vrede en focus.

Welke technieken gebruik jij nog om meer rust te krijgen in je hoofd?

## Technologie in relaties: 7 tips om digitale balans te vinden



*“Technology is a useful servant but a dangerous master.” – Christian Lange*

# Technologie in relaties: 7 tips om digitale balans te vinden

Tegenwoordig betrap ik mezelf erop dat ik om de haverklap op mijn gsm zit te turen. En omdat mijn uurwerk ook verbonden is, word ik op de koop toe verwittigd bij elke post op één of ander medium. Het lijkt wel alsof ik meer in de digitale wereld vertoef dan in de echte. Maar wat is nu precies het impact van technologie op je relaties? Ik verzamelde 7 tips om je voordeel te doen met de digitale wereld en hoe je de valkuilen kan vermijden.

## Tip 1. Verrijk je communicatie

Dankzij technologie kan je nu praten met je geliefde, zelfs als je duizenden kilometers van elkaar verwijderd bent. Je kan diepgaande gesprekken voeren via online communicatie met vrienden of zelfs met je psycholoog. Tegelijk schuilt er een gevaar in dat je fysieke interactie gaat vervangen door digitale. En dan verlies je echt intimiteit en diepgang. Gebruik daarom digitale communicatie als een aanvulling, maar nooit als een vervanging. Onthoud ook dat tekstberichten tot misverstanden kunnen leiden. Bij belangrijke gesprekken is het soms beter om te bellen of af te spreken.

## Tip 2. Wees je bewust van selectieve informatie

Vandaag de dag is alle informatie snel binnen handbereik. Maar de foto's van je vrienden op dat exotische strand vertellen niet het hele verhaal. Zorg er dus voor dat je niet enkel afgaat op wat je online ziet. Zorg dus dat je de informatie die je via de (sociale) media krijgt met een korrel zout neemt en vraag af en toe eens aan je vrienden hoe het nu echt met hen gaat.

## Tip 3. Digitale kennismaking, authentieke connectie

Datingapps hebben de manier waarop je kan daten veranderd. Het is gemakkelijker dan ooit om nieuwe mensen te ontmoeten, maar het kan ook oppervlakkigheid bevorderen. Gebruik dus technologie als een middel om te verbinden, maar maak dan de overgang naar persoonlijke ontmoetingen zodat je kan ontdekken wie er echt achter dat profiel zit.

## Tip 4. Vind je balans in beschikbaarheid

# Technologie in relaties: 7 tips om digitale balans te vinden

De druk om altijd overal bereikbaar te zijn kan overweldigend zijn. Misschien vind je het belangrijk dat je kinderen, je chef of je partner te allen tijde beroep op je kunnen doen. Maar wat is de keerzijde daarvan? Er is geen enkel moment meer dat je eens in het 'nu' kan zijn vrij van het 'ter beschikking staan'. Het is daarom misschien een goed idee om al je contacten en familieleden te verwittigen dat je niet permanent online meer zal zijn, zodat je 'telefoonvrije' zones of tijden kan inplannen. Zo kan je ook eens terug genieten van het moment.

## Tip 5. Koester stiltemomenten

Tegenwoordig hoef je je ook geen moment meer te vervelen. Wacht je op de tram? Dan kan je eens door je sociale media scrollen of een online spelletje spelen. Je gsm is er altijd om je tijdens momenten van verveling te entertainen. Maar verveling heeft ook een functie, het stelt je in staat om eens te vertragen en mindful te zijn. Daardoor kan je je stressniveau verminderen. Zorg er dus voor dat je af en toe eens wat lege momenten inbouwt om terug te genieten van je gedachtestroom die aan je voorbijgaat, in plaats van alles op te vullen met het lawaai van internet. Zo ben je ook eens verlost van alle notificaties.

## Tip 6. Gezamenlijke technologische activiteiten

Het gebeurt dat ik mijn wederhelft – die één verdieping boven mij zit – een sms stuur om iets te vragen. Gemakkelijk natuurlijk, maar als je voortdurend berichtjes naar elkaar stuurt vanuit verschillende kamers in hetzelfde huis, verlies je misschien stilaan het echte contact met elkaar. Gebruik daarom liever de technologie om samen activiteiten te ondernemen: speel samen spelletjes, bekijk films of luister naar muziek. En bespreek eens hoe jullie denken over het gebruik van technologie in jullie relatie. Overweeg ook eens een wandeling zonder gsm voor echt contact met elkaar én de omgeving.

## Tip 7. Bewust online winkelen

# Technologie in relaties: 7 tips om digitale balans te vinden

Je kan het zo gek niet bedenken of je kan het online kopen. Je boodschappen, je maaltijd, een nieuw boek of een toestel voor de keuken. Alles kan je met een druk op de knop bestellen. Handig is dat wel maar daar zijn ook genoeg nadelen aan verbonden. Misschien ben je verleid om zaken te kopen die je echt niet nodig had. Of je laat je eten brengen, terwijl je ook lekker samen naar de winkel kon gaan en koken. En samen koken en winkelen kan ook een leuke ervaring zijn...

## Conclusie

Technologie kan je relaties dus verrijken, maar dan kan je daar best bewust mee omgaan. Door eens actief na te denken over al je digitale gewoonten kan je profiteren van alle voordelen terwijl je de valkuilen vermijdt.

Ik ben ook benieuwd naar jouw ervaringen. Hoe beïnvloedt technologie jouw relaties? Deel je ervaringen.



## 7 Tips tegen faalangst



*Angst is slechts zo diep als de geest toelaat.” – Japans spreekwoord*

Heeft jouw kind faalangst? Of heb je misschien zelf faalangst voor een sollicitatie of een examen? Dan deel ik graag mijn beste tips met jou. Het omgaan met faalangst is een proces, maar met de juiste benadering en tools kan er veel vooruitgang worden geboekt. Hier volgen 7 tips tegen faalangst.

### Tip 1: Schrijf je angsten op

Veeg je faalangst niet onder de mat maar ga er de confrontatie mee aan door op te schrijven waar je precies bang voor bent. Door het op te schrijven is het minder een dreigend zwaard van Damocles, maar heb je het gevoel dat het iets is waar je impact op kan hebben. Wil je je kind hierbij helpen, laat het dan zijn of haar angsten opschrijven en laat ze symbolisch verdwijnen door het papiertje te begraven of te verbranden. Je kan je kind ook helpen om de angsten te vertalen naar meer positieve gedachten. In plaats van 'ik ga dit verpesten' kun je voorstellen om te denken: 'ik ga mijn best doen en dat is goed genoeg'. (zie ook tip 4)

### Tip 2: Neem een omweg via het proces

Neem een omweg. Daar bedoel ik mee dat je je niet alleen op het resultaat mag richten – ik moet slagen – maar vooral ook op het proces om daartoe te komen. Als je gaat studeren terwijl je telkens aan je resultaat denkt, ben je eigenlijk niet met je leerstof zelf bezig en mis je focus. Probeer in de stof te kruipen en daar belangstelling voor te hebben zodat het ook leuk wordt om te doen. Het resultaat is immers het gevolg van een proces, maar je moet het proces uiteraard wel lopen. Om je kind hiermee te helpen, kun je eens nagaan wat manieren zijn om het studeren leuker te maken. Hoe kan je kind creatief met de leerstof bezig zijn? Denk aan [mindmapping](#) of laat je kind met kleuren werken om onderdelen van de stof meer nadruk te geven.

### Tip 3: Oefen met stress

Als je faalangst hebt, omdat je vreest niet tijdig klaar te zijn, dan kan je daarmee oefenen. Zet je wekker en maak een oefening onder tijdsdruk. Bij je kind kan je er een spel van maken en de tijd telkens lager zetten, zodat het kind succeservaringen krijgt en kan merken dat het steeds beter gaat. Als je kind moeite heeft om zich te concentreren, kan je ook oefenen door afleidingen te voorzien. Laat het eens een oefening maken, terwijl de radio speelt. Maak er een uitdaging van.

### Tip 4: Zorg voor goede ondersteuning

## 7 Tips tegen faalangst

Je kind kan beter leren als de omgeving rustig en veilig is. Dat is de logica zelf natuurlijk. Je kan enkel goed presteren als je je ook goed voelt. Daarom is het naast een veilige omgeving ook noodzakelijk om als ouder positief te steunen. Praat met je kind over zijn of haar angsten en ervaringen, stel gerust, motiveer en moedig aan. En als je zelf last hebt van faalangst, dan is het belangrijk je te omringen met positieve mensen die je steunen in plaats van af te breken.

### Tip 5: Hou je gedachten in toom

Misschien heb je de neiging om negatief te denken: 'ik ga dit toch niet kunnen' of 'ik ben een kluns in wiskunde'. Vervang die denkbeelden door 'wat een ander kan, kan ik ook' of 'misschien word ik niet de allerbeste, maar ik kan zeker een goeie middelmaat zijn'. Deze tip heeft me in het verleden echt veel geholpen. Zo was ik rotslecht in turnen en balspelen. Ik speelde het voor elkaar om bij een opslag gewoonweg naast de bal te slaan tot grote hilariteit van enkele pesters. Totdat ik besloot om daar iets aan te doen. Ik ging stiekem oefenen tot ik beter werd en al vlug was ik de pesters te slim af. Met dit eerste succes, besloot ik dat ook te gaan toepassen op andere domeinen: tekenen bijvoorbeeld, ook al iets waar ik niets van bakte. Tot ik me met mijn mantra in gedachten wat meer ging focussen op tekentechnieken. En ja hoor, ook dat lukte. Sindsdien ben ik ervan overtuigd dat alles kan, als je er maar genoeg aandacht en zorg aan besteed en gemotiveerd bent om de obstakels op te ruimen.

### Tip 6: Zorg voor een kalme voorbereiding

## 7 Tips tegen faalangst

Op het moment dat je moet gaan presteren zorg je het beste voor een optimale mentale conditie. Dat doe je niet door net voor een examen nog allerlei zaken te gaan doornemen, want daar raak je enkel meer en meer door in stress. Die paar minuten zullen overigens niet genoeg zijn om nog snel leerstof in je hoofd te stampen. Je haalt veel meer voordeel door jezelf wat te ontspannen, zodat je mentaal sterk staat. Dat kan je doen door enkele ademhalingsoefeningen te doen, een liedje te zingen of gewoon wat vrolijk te kletsen met je medeleerlingen, zonder nog aan de leerstof te denken. Wat ook veel helpt is als je de avond tevoren visualiseert dat je kalm en rustig alle vragen beantwoordt. Je hersenen weten immers het verschil niet tussen de realiteit en je verbeelding. En als je je de avond voordien hebt ingebeeld dat je kalm naar binnen gaat, rustig gaat zitten en zelfzeker deelneemt aan je examen, zal je dat tijdens het effectieve examen een betere focus geven. Als je meer wil weten over [visualisatie](#), kan je hier eens gaan kijken.

### Tip 7: Gebruik eventueel aangepaste strategieën

Als je kind of jijzelf een leer- of gedragsstoornis heeft – denk aan ADD of ADHD, ..., dan kan faalangst nog versterkt worden door de unieke uitdagingen die deze condities met zich meebrengen. Het is daarom belangrijk om aangepaste strategieën te gebruiken die inspelen op die specifieke behoeften. Zo kan je technieken gebruiken om je beter te concentreren, zoals het opsplitsen van taken in kleinere deeltaken. Gebruik de technieken om succeservaringen op te doen. Met goede coping-strategieën kan je ook met een stoornis uitdagingen het hoofd bieden.

### Ten slotte

Bedenk ten slotte dat faalangst net als alle angsten illusies in je hoofd zijn. Met de juiste mentale technieken kan je het de baas geraken. En als je er zelf niet uitkomt, dan kan je ook altijd gebruik maken van hypnose. Ikzelf heb altijd technieken voor zelfhypnose gebruikt en ik kan rustig zeggen dat ik geen enkel van mijn talrijke examens op de universiteit last had van stress of zenuwen. Mocht je voor jezelf of je kind van hypnose willen gebruik maken, dan ik je zeker deze [coach](#) van harte aanbevelen.

## De Egoscue-methode: Hoe kleine veranderingen in je houding je welzijn kunnen verhogen



*"Life is a balance between rest and movement." – Rajneesh*

# De Egoscue-methode: Hoe kleine veranderingen in je houding je welzijn kunnen verhogen

Tijdens mijn avontuur met [Tony Robbins](#) ontdekte ik de Egoscue-methode tegen chronische pijn. Maar zoals altijd ben ik sceptisch, dus besloot ik de proef op de som te nemen. En wat bleek, na amper een tiental dagen oefeningen doen, waren er positieve meetbare effecten. Wat Egoscue is, en hoe je de verbeteringen meet vertel ik je in dit artikel.

## Wat is de Egoscue-methode?

Heb je wel eens last van rugpijn, kniepijn of een andere vorm van lichamelijk ongemak. Dikwijls wordt de pijn constant en voor je het doorhebt maakt het deel uit van je leven. Egoscue is een methode om de onderliggende oorzaken van die zeurende pijn op te lossen. De methode werd ontwikkeld in de jaren '70 door Pete Egoscue, die een manier zocht om om te gaan met de chronische pijn die hij als Vietnamveteraan had overgehouden aan zijn verwondingen in de oorlog. Peter Egoscue is ervan overtuigd dat het menselijk lichaam is ontworpen voor beweging en dat je lichaam problemen zal ondervinden als het niet helemaal in balans is. Zo kunnen problemen met je heup leiden tot knieproblemen, terwijl problemen met de wervelkolom kunnen resulteren in nekpijn. Alles hangt dus samen.

## Wanneer is je lichaam in balans?

Je lichaam is in balans als alles symmetrisch is. Je kan dat voor jezelf testen door tegen de muur te gaan staan en eens na te gaan of je – als je ontspannen staat – tegelijk met je rug, je schouders en je hoofd aan de muur raakt. De meesten onder ons – ikzelf inclusief – voelen zich meer ontspannen als we een beetje voorover gebogen staan. Maar dat is eigenlijk omdat ons lichaam uit balans is geraakt. Uiteraard is deze test maar een indicatie.

# De Egoscue-methode: Hoe kleine veranderingen in je houding je welzijn kunnen verhogen

Je kan ook gewoon van jezelf een foto nemen en eens kijken of je schouders even hoog komen of je knieën op dezelfde hoogte zijn en als je een foto van opzij neemt, kan je eens nakijken of je hoofd niet naar voor helt. Er is overigens nog een ander manier om dat te testen. Sta rechtop en sluit je ogen. Blijf zo staan tot je merkt dat je wat begint te zwaaien op je benen? Hoe lang duurde dat? Sommige mensen moeten hun ogen al na twintig seconden openen om niet om te vallen. Wanneer onze ogen open zijn, kan ons zicht het evenwichtsorgaan bijsturen. Maar als we onze ogen sluiten, kan enkel het evenwichtsorgaan in onze oren die taak overnemen. Als ons hoofd dan niet goed in balans staat (te veel naar voor helt of naar één kant helt) dan krijgen we het gevoel dat we gaan omvallen.

## Hoe werkt het?

De kern van de Egoscue-methode is een reeks specifieke oefeningen en stretches, genaamd "E-cises". Deze oefeningen dienen om met kleine aanpassingen het lichaam terug naar zijn evenwicht te brengen. Door regelmatig en consistent deze oefeningen te doen, kan je je houding herstellen, je bewegingsbereik verbeteren en zo ook chronische pijn verlichten. En om te meten wat het effect is maakt men gebruik van voor-en na- foto's. In mijn geval was mijn rug iets naar voren gebogen en ook mijn hoofd vertoonde een afwijking naar voor (ongetwijfeld van al dat turen op mijn laptop en gsm). Na een week oefening zag ik dat mijn houding duidelijk verbeterd was: een rechtere rug en mijn hoofd wat minder naar beneden hellend.

## Enkele basisoefeningen van de Egoscue-methode

De leukste oefening vond ik de 'static back' omdat je er tegelijk een meditatie van kan maken. Het is bovendien een heel ontspannende oefening. Ze gaat als volgt: ga liggen met je rug plat op de grond, leg je onderbenen op een stoel of een blok zodat je benen een rechte hoek van 90° vormen. Plaats je armen zijwaarts in een hoek van 45 graden ten opzichte van je torso, palmen omhoog. Blijf 5-10 minuten in deze positie liggen. Dit helpt om je rug te herpositioneren.

Op deze [link](#) vind je nog wat andere oefeningen. Helaas vond ik enkel filmpjes in het Engels.

# De Egoscue-methode: Hoe kleine veranderingen in je houding je welzijn kunnen verhogen

Als je dus worstelt met pijn of gewoon op zoek bent naar een manier om je houding te verbeteren, kan de Egoscue-methode precies zijn wat je nodig hebt. Het is ook een mooie illustratie van het vlindereffect in je lichaam: door kleine veranderingen, kan alles mooi terug in evenwicht komen en zo verbetert je welzijn zienderogen. Natuurlijk is het ook aan te raden om een professional te raadplegen om ervoor te zorgen dat de oefeningen ook veilig en geschikt zijn voor jouw specifieke behoeften en omstandigheden. Zie het dus niet als een vervanging voor medisch advies.

Wil je meer weten, lees dan het boek van Pete Egoscue (enkel in het Engels beschikbaar).

Leestip: Pete Egoscue, Painfree, A revolutionary method for stopping chronic pain, Bantam Books New York, 2021.



# Artificiële Intelligentie voor dummes: 7 geweldige gratis tools die zelfs je oma kan gebruiken



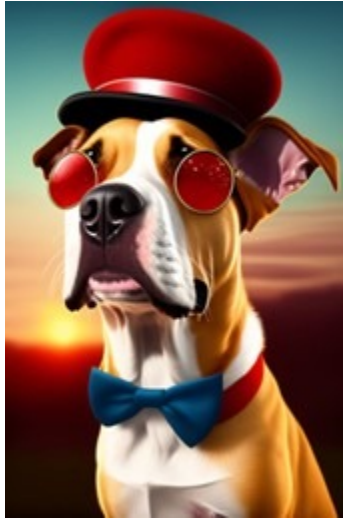
*“De grootste innovaties zijn degenen die het leven eenvoudiger maken, niet ingewikkelder.” –  
Onbekend*

# Artificiële Intelligentie voor dummes: 7 geweldige gratis tools die zelfs je oma kan gebruiken

Ben je op zoek naar gratis tools van Artificiële Intelligentie? Of schrikken al die berichten over AI je af? Misschien ben je niet zo technisch aangelegd en had je net zoals ik soms de grootste moeite om weer met een nieuw programma te moeten gaan werken. Dan heb ik goed nieuws, want met Artificiële Intelligentie wordt alles net gemakkelijker. Je kan tegenwoordig de meest exotische toepassingen gebruiken zonder veel technische kennis. Dat wil ik graag bewijzen met deze 7 Artificiële Intelligentie tools voor dummes. Het zijn allemaal gratis tools waarvoor je geen enkele technische kennis hoeft te hebben, maar die wel heel handig of leuk zijn. Durf je de uitdaging aan?

## Tool 1. Jouw unieke afbeelding maken:

Een van de vele tools om foto's of afbeeldingen te maken is [Lexica](#). Je kan je afbeeldingen laten genereren op basis van een beschrijving in het Nederlands. Ik vroeg bijvoorbeeld om een foto te maken van een hond met een zonnebril en een hoed en dit was één van de vele afbeeldingen waaruit ik kon kiezen:



## Tool 2. Jouw eigen tune maken

# Artificiële Intelligentie voor dummiēs: 7 geweldige gratis tools die zelfs je oma kan gebruiken

Op [Beatoven](#) klik je op 'start for free' en dan kan je ineens een titel kiezen voor je tune. Daarna geef je nog aan hoe lang de tune moet duren en welk tempo. Vervolgens kies je welk genre muziek je verkiest (rock/pop enz) en je kan er zelfs een emotie bij kiezen (bv. Happy/angry/cheerful). Na al je keuzes aan te klikken, hoef je enkel te wachten en voila... jouw eigen unieke tune is gemaakt. Je kan die dan afspelen, als je wil downloaden moet je helaas een premiumabonnement nemen.

Wil je je muziek ook downloaden, dan kan je [Soundful](#) gebruiken. Hier moet je wel op inloggen met je e-mail maar voor persoonlijk gebruik is alles gratis.

## Tool 3. Namen verzinnen

Artificiële Intelligentie is ook heel leuk om inspiratie te krijgen als je een naam moet verzinnen, bijvoorbeeld voor je nieuwe huisdier of voor je bedrijf.

De site [Ainamedmypet](#) helpt je om een naam te vinden voor je huisdier. Je krijgt eerst enkele vragen zoals: welk huisdier/enkele uiterlijke kenmerken/de aard van het dier en in welke taal je de naam wil. De vragen zijn in het Engels, maar je kan ze in het Nederlands beantwoorden. Daarna krijg je een namenlijstje met wat uitleg waarom de naam bij je huisdier past.

De tool [Namelix](#) is geweldig als je een nieuwe naam zoekt voor je bedrijf. Je geeft gewoon enkele trefwoorden in en een beschrijving van je bedrijf in en je krijgt suggesties voor namen en logo's. Ik testte het eens uit voor de blog vlindereffecten en ik vond 'DropsOfInsight' ook wel een leuke naam.

## Tool 4. Jouw meme maken

In [Supermeme](#), kies 'start for free' en dan krijg je een invulveld waar je kan intikken waarover je een meme wil hebben. Ik ging voor 'als ik AI-tools uitprobeer' en kreeg deze meme. Je kan eventueel de tekst nog aanpassen.

# Artificiële Intelligentie voor dummiēs: 7 geweldige gratis tools die zelfs je oma kan gebruiken



Er is ook een tool: [Imagetomeme](#) waar je eigen foto's kan uploaden om een meme van te maken. Ook wel leuk. Ik maakte deze meme:

# Artificiële Intelligentie voor dummijs: 7 geweldige gratis tools die zelfs je oma kan gebruiken



## Tool 5. Je presentatie laten maken

# Artificiële Intelligentie voor dummiés: 7 geweldige gratis tools die zelfs je oma kan gebruiken

De [Gamma-app](#) is echt een geweldige tool als je regelmatig powerpointpresentaties maakt en ook deze is gratis. Je geeft gewoon een onderwerp waarover je een presentatie wil maken en klaar is kees. De tool geeft je dan de keuze voor een sjabloon en een voorstel voor inhoudsopgave. Je kan daar nog iets aan wijzigen of het zo gewoon goedkeuren. En hopsa, je krijgt een mooie powerpointpresentatie, die je kan downloaden en die je dan eventueel nog verder kan aanpassen. Ik vroeg bijvoorbeeld om een presentatie te maken voor 'ChatGPT voor beginners' en dit was de [powerpoint](#).

Je kan met dezelfde app overigens ook een document of webpagina laten maken.

## Tool 6. Informatie uit een pdf halen

Stel dat je een grote pdf moet lezen om er bepaalde informatie uit te halen. Of misschien wil je gewoon je pdf laten samenvatten. Dat kan met [Chatpdf](#): je download je pdf erin en dan krijg je een invulvak waarin je vragen kan stellen over de pdf. In de gratis versie ben je wel beperkt tot pdf's van maximaal 120 bladzijden of 10MB per pdf en 3 pdf's per dag en 50 vragen per dag. Maar daar ben je al heel erg mee geholpen als geen zin hebt om alles zelf te gaan lezen.

## Tool 7. Een origineel cadeau vinden

Een van de vele tools om je te helpen geschenken kiezen is [Coolgiftideas](#). Je hoeft niets meer te doen dan de persoon beschrijven die je een wil verrassen met een cadeau. Je kan je beschrijving in het Nederlands geven, de ideeën zal je helaas wel in het Engels krijgen.

## Ten slotte

Vergeet niet dat ChatGPT ook een geweldige tool is, zoals ik al in een eerdere [post](#) over Artificiële Intelligentie heb toegelicht. En hou ook steeds voor ogen dat de AI-wereld voortdurend verandert, wat vandaag gratis is kan morgen betalend zijn. Maar laat het je niet weerhouden om een van deze leuke of handige tools meteen eens te gaan uittesten. Welke spreekt jou het meeste aan?

# Het Vlindereffect van constructief lijden: de kracht van het toelaten van je gevoelens



**“The only way out is through.” - Robert Frost**

Wie had ooit gedacht dat positief denken ook negatief kan uitpakken? Niet echt natuurlijk, positiviteit is goed maar niet als je daardoor je negatieve gevoelens onder de mat veegt.

Elke dag ondervind je heel wat emoties, van vreugde en dankbaarheid tot verdriet en frustratie. Het lijkt misschien verleidelijk om negatieve gevoelens te vermijden of te onderdrukken, maar het toelaten van ook die gevoelens is van essentieel belang voor je welzijn. Dit is waar constructief lijden in beeld komt. Het is de kunst van het omarmen van je emoties op een bewuste en constructieve manier, en het kan een diepgaand positief effect hebben op je leven.

## **Wat gebeurt er als je je gevoelens niet toelaat?**



# Het Vlindereffect van constructief lijden: de kracht van het toelaten van je gevoelens

Ten eerste, worden ze vaak opgekropt en onderdrukt. Dit kan leiden tot een opeenstapeling van spanning en emotionele last, waardoor het moeilijker wordt om vreugde en tevredenheid te ervaren. Onderdrukte emoties kunnen ook fysieke symptomen veroorzaken, zoals hoofdpijn, maagklachten en slapeloosheid.

Bovendien kan het negeren van je gevoelens leiden tot negatieve coping-mechanismen, zoals overmatig eten, alcohol- of drugsmisbruik, of overmatig gebruik van sociale media. Deze gedragingen dienen vaak als tijdelijke 'vluchtwegen', maar ze bieden geen duurzame oplossingen en kunnen zelfs leiden tot verdere problemen.

Dus, hoe kun je constructief lijden omarmen en je gevoelens op een gezonde manier verwerken? Een handige techniek die je kunt gebruiken is de 'TRUTH'-techniek van Tina Gilbertson, die je helpt om je gevoelens te erkennen en te begrijpen.

## De 'TRUTH'-techniek

De techniek werkt als volgt:

Vertel jezelf de situatie (Tell yourself the situation):

Begin door bewust te worden van de situatie die je dwarszit. Identificeer en erken de feitelijke gebeurtenissen die hebben plaatsgevonden.

Realiseer wat je voelt (Realize what you're feeling):

Sta jezelf toe om bewust te worden van je emoties. Erken en label ze zonder oordeel. Of het nu verdriet, woede, angst of teleurstelling is, geef jezelf toestemming om te voelen.

Ontdek zelfkritiek (Uncover self-criticism):

# Het Vlindereffect van constructief lijden: de kracht van het toelaten van je gevoelens

Let op eventuele negatieve gedachten of zelfkritiek die naar boven komt. Herken dat deze gedachten je kunnen weerhouden van het volledig ervaren en verwerken van je emoties. Soms denk je dat je bepaalde gevoelens niet 'mag' hebben, maar als je bijvoorbeeld woede voelt is daar geen ethische dimensie aan. Je voelt wat je voelt, daar valt niets aan te doen. Het is gewoonweg een signaal dat er iets niet ok is. Natuurlijk is het iets anders als je uit woede negatieve gedrag gaat vertonen.

Probeer jezelf te begrijpen (Try to understand yourself):

Ga dieper en probeer te begrijpen waarom je je op een bepaalde manier voelt. Stel jezelf vragen, zoals: Waarom raakt deze situatie me zo? Welke persoonlijke overtuigingen of waarden worden geraakt? Probeer daarbij gewoon begrip voor jezelf te tonen, maar niet alles weg te redeneren. Zoek dus gewoon wat het gevoel je wil zeggen.

Heb het gevoel (Have the feeling):

Sta jezelf toe om je gevoelens volledig te ervaren, zonder oordeel. Wees niet bang om verdrietig, boos of angstig te zijn. Erken dat deze gevoelens normaal en menselijk zijn. Geef jezelf de ruimte om te huilen, te schreeuwen of gewoon even stil te zijn. Laat de emoties door je heen stromen, zonder ze te onderdrukken.

## Strategieën om constructief te lijden

Constructief lijden betekent niet dat je jezelf verliest in je emoties of dat je erin verstrikt raakt. Het gaat erom dat je bewust aanwezig bent bij je gevoelens en ze op een gezonde manier verwerkt. Hier zijn enkele strategieën die je kunt toepassen om constructief te lijden:

# Het Vlindereffect van constructief lijden: de kracht van het toelaten van je gevoelens

- Praten en delen: Zoek steun bij vrienden, familie of een therapeut. Praat over je gevoelens en deel je ervaringen. Dit kan helpen om je emoties te verwerken en nieuwe perspectieven te krijgen.
- Schrijven: Houd een dagboek bij waarin je je gedachten en gevoelens kunt opschrijven. Schrijven kan een therapeutische uitlaatklep zijn en je helpen om je emoties beter te begrijpen.
- Luister naar muziek die aansluit bij wat je voelt, zodat je beter kan inleven in wat je precies voelt.
- Meditatie en mindfulness: Oefen meditatie of mindfulness om je bewustzijn van het huidige moment te vergroten. Dit kan je helpen om je emoties te observeren zonder erin verstrikt te raken.
- Gezonde zelfzorg: Zorg goed voor jezelf door voldoende rust, lichaamsbeweging en gezonde voeding. Geef jezelf de ruimte om te ontspannen en activiteiten te doen die je vreugde en voldoening brengen.
- Zoek professionele hulp indien nodig: Als je merkt dat je gevoelens overweldigend zijn of dat je moeite hebt om ze zelf te verwerken, aarzel dan niet om professionele hulp te zoeken. Een getrainde therapeut kan je begeleiden en ondersteunen bij het verwerken van je emoties.

## Een proces naar inzicht en welzijn

Onthoud dat constructief lijden een proces is dat tijd en geduld vereist. Het is belangrijk om mild en compassievol naar jezelf te zijn tijdens dit proces. Emoties kunnen ons waardevolle inzichten geven en kunnen ons helpen groeien en veranderen. Door je gevoelens toe te laten en constructief met hen om te gaan, kun je een diepgaand positief effect hebben op je welzijn en levenskwaliteit.

Dus, sta jezelf toe om te voelen, te begrijpen en te groeien. Het vlindereffect van constructief lijden kan een grote impact hebben op je leven en je helpen bloeien in je persoonlijke groei en welzijn. En wanneer je negatieve gevoelens er mochten zijn, is positief denken pas echt effectief.

**Leestip:** Gilbertson Tina, Constructive wallowing, How to beat bad feelings by letting yourself have them, Piatkus, 2014

# 7 Manieren om je leven te verrijken met Artificiële Intelligentie



"AI is likely to be either the best or worst thing to happen to humanity" – Stephen Hawking

Tegenwoordig kan iedereen Artificiële Intelligentie gebruiken. Zo kan je op ChatGPT een gratis account maken en vragen stellen alsof je tegen een echte persoon praat. En wat blijkt? Die persoon kan voor jou elke mogelijke expertise hebben. Je kan vragen om je te antwoorden als dokter, als filosoof, psycholoog of als je favoriete schrijver. En je kan ook gelijk wat vragen. Op deze 7 manieren kun je je leven verrijken met artificiële intelligentie.

## Maak betere beslissingen

Je wil een nieuwe smartphone kopen maar je weet niet welke het beste is. Vertel aan ChatGPT wat je precies wil doen met je smartphone en wat je voorkeuren precies zijn en vraag dan waarop je moet letten om de beste koop te vinden. Je kan ook vragen om een lijstje te geven met de voor- en nadelen aangepast aan jouw specifieke noden en dat in een mooie tabel te presenteren.

Maar je kan ook persoonlijker vragen stellen, bijvoorbeeld carrière-advies op basis van jouw interesses en vaardigheden. Of tips over een conflict met een collega. Misschien kan je eens op een rijtje laten zetten wat de voor- en nadelen zijn van een verhuis naar Spanje na je pensioen.

## Verbeter je communicatie

Stel, je hebt ruzie gemaakt met je beste vriend en je wil een mail schrijven om je te verontschuldigen maar je weet niet goed hoe je mail zal overkomen. Schrijf kort de context (bv. Ik heb mijn vriend beledigd en nu wil hij niet meer met me omgaan) en geef een ontwerp van je e-mail en vraag feedback daarop. Je kan ook opdracht geven om de mail helemaal te herschrijven. En weet je helemaal niet hoe eraan te beginnen, dan schrijf je gewoon op wat je wil zeggen en ChatGPT vertaalt het naar een mooie mail in jouw schrijfstijl (dan moet je vooraf wel een tekstje in jouw schrijfstijl meegeven).

## Word efficiënter

Je krijgt bezoek en je wil je gasten graag verrassen met een culinair hoogstandje. Maar één van de gasten is vegetarisch, een andere eet zoutloos en je ziet er tegenop om verschillende schotels te gaan maken. Het liefst wil je één menu voor iedereen en als daar ook nog boontjes (je favoriete groente) in verwerkt zijn, is dat helemaal top. Vraag chatGPT om een menu samen te stellen binnen deze randvoorwaarden. Vraag daarenboven om je boodschappenlijstje te maken, liefst gerangschikt naar productsoort zodat je efficiënt kan winkelen.

## Blijf gezond

Je kan chatGPT vragen om een dieet- of fitnessprogramma op te stellen gebaseerd op jouw noden. Of misschien wil je wat tips over ontspanning of hoe je je stress kan verminderen. Wat zijn goede apps voor meditatie? Of mogelijk heb je bepaalde kwaaltjes en vraag je je af wat er aan de hand kan zijn. Zeg dat chatGPT antwoordt vanuit een expertise als geneesheer om een lijstje te maken van mogelijke problemen of diagnoses of vraag welke medische specialist je het beste zou raadplegen.

## Geniet meer van je hobby's

Vraag welk boek of film ChatGPT je aanraadt op basis van je interesses. Laat ChatGPT je helpen om je website uit te bouwen. Je kan hem zelfs vragen om de programma's voor je uit te schrijven. Of misschien ben je op zoek naar een vereniging om te gaan sporten?

## Geef je carrière een boost

Wil je de markt gaan verkennen voor je zaak? Wat je doelpubliek zou vinden van een product dat je in de markt wil zetten? Beschrijf je doelpubliek en vraag om te antwoorden als iemand uit dat publiek. Natuurlijk kan je daarnaast ook hulp vragen voor je businessplan.

Of ben je op zoek naar manieren om je budget wat beter te beheren, ook daarvoor kan je ChatGPT lastigvallen. Misschien heb je nood aan wat motivatie om te starten met een zaak. Welke persoonlijke adviezen en tips heeft hij (of zij/het?) om jou te helpen je droom waar te maken?

## Verhoog je creativiteit

Ben je op zoek naar een nieuw idee voor een muziekstuk, een boek of een kunstwerk? Of heb je al iets gemaakt en wil je wat extra tips om het nog beter te maken? Of heb je een writer's block en kan je wel wat hulp gebruiken om weer verder te kunnen schrijven aan je boek? ChatGPT kan je helpen om nieuwe ideeën te genereren en je uit een creatieve dip te halen. Experimenteer ook eens op [dall-e](#). Daar kan je kunstwerken maken in de stijl van je favoriete artiest enkel op basis van een omschrijving, bijvoorbeeld 'een stilleven met een smartphone in de stijl van Rubens'.

## Ten slotte...

Toch nog wat kanttekeningen bij al dat hoera-geroep. ChatGPT baseert zich op een heleboel bronnen (momenteel gaan die tot september 2021) maar kan niet weten of wat er in die data staat ook waar is. Maar als je dat voor ogen houdt, is het echt een heel grote hulp. En verder moet je bedenken dat je nog steeds tegen een computer spreekt. Hoewel je in normale spreektaal vragen kan stellen, moet je wel een beetje handigheid ontwikkelen om de juiste vragen te stellen. Wat eruit komt hangt immers af van de kwaliteit van je vragen. Maar geen nood, voor mij lukte het vrij snel, dus je hoeft geen computergeek te zijn om ermee overweg te kunnen. En nog tussen haakjes: ChatGPT kent alle talen, zelfs Klingons 😊

Wil je ook aan de slag? Ga naar: <https://chat.openai.com> en maak een (gratis) account aan.

## 7 Redenen waarom dankbaarheid meer geluk in je leven brengt



*“Be thankful for what you have; you’ll end up having more. If you concentrate on what you don’t have, you will never, ever have enough.” – Oprah Winfrey*

Wat zijn de 7 redenen waarom dankbaarheid meer geluk in je leven brengt en hoe ontwikkel je een praktijk van dankbaarheid?

### **Een praktijk van dankbaarheid ontwikkelen**

Dankbaarheid is meer dan ‘dank u’ zeggen. Wat zou er gebeuren als je elke dag aandacht schenkt aan alles waar je die dag dankbaar voor kan zijn? Je kan op verschillende manieren een praktijk van dankbaarheid ontwikkelen:

## 7 Redenen waarom dankbaarheid meer geluk in je leven brengt

- Hou dagelijks bij waar je dankbaar voor bent: welke geschenken, lieve woorden, waarderingen, kleine attenties, bijdragen kreeg je? In je persoonlijke relaties, op het werk of met mensen die je in het dagelijkse leven tegen kwam.
- Herinner welke moeilijke tijden je meemaakte en wat je daaruit hebt geleerd. Wees dankbaar voor de lessen waar je nu de vruchten van plukt.
- Vergeet ook niet dankbaar te zijn voor wat vanzelfsprekend lijkt. Realiseer je wat het is om te mogen ruiken, voelen, bewegen,...
- Deel je ervaringen met anderen. Wanneer je je ervaringen ook met anderen deelt, worden ze nog reëler.
- Wees ook dankbaar tegenover jezelf en feliciteer jezelf voor wat je goed gedaan hebt.
- Beperk je niet tot enkel opsommen van wat je dankbaar maakt, maar geniet ook van het gevoel dat dankbaarheid meebrengt of beter nog, druk je dankbaarheid ook uit naar al wie je dit positieve gevoel heeft bezorgd.

## 7 redenen waarom dankbaarheid meer geluk in je leven brengt



## 7 Redenen waarom dankbaarheid meer geluk in je leven brengt

1. Het brengt onder de aandacht wat er allemaal nog wél goed gaat in je leven. Daardoor krijg je positieve gevoelens die je kan gebruiken als antgif tegen de tegenslagen, die je niet onder controle hebt.
2. Door je te concentreren op dankbaarheid blijf je meer in het hier en nu in plaats van te focussen op wat er misging in het verleden of angsten voor de toekomst. Daardoor verminder je dus je stress en je zorgen.
3. Je verhoogt je gevoelens van overvloed. Voor je je dankbaarheidsoefening begon, dacht je misschien nog dat er niets was om je over te verheugen. Nu je hebt opgesomd waarover je dankbaar bent, kan je een gevoel van overvloed en welzijn ervaren.
4. Je zelfvertrouwen stijgt omdat je een gevoel van trots kan hebben op want je hebt gerealiseerd of wat mensen voor je hebben gedaan. Je ziet welke rol andere mensen in jouw leven spelen en hoe ze jou ook appreciëren. En je ontdekt ook waar je jezelf voor kan danken.
5. Je krijgt meer energie omdat je je concentreert op het goede gevoel dat je krijgt in plaats van je te laten leegzuigen door spijt over het verleden of zorgen over de toekomst.
6. Dankbaarheid heeft uiteraard ook een positieve invloed op je relaties, want plots merk je wat anderen allemaal voor je doen en jouw dankbaarheid naar hen toe geeft hen op hun beurt een goed gevoel naar jou toe.
7. Je gezondheid verbetert wanneer je dankbaar bent. Dat komt omdat dankbaarheid een gevoel is dat werkt als anti-stress middel. En gevoelens van dankbaarheid verhogen ook je immuunsysteem en je slaappatroon.

Waar ben jij vandaag dankbaar voor?

## Berichtnavigatie

# Verder lezen?

*Volg mijn blogs op [www.vlindereffecten.be](http://www.vlindereffecten.be)*

*Of lees één van mijn boeken:*

*2021 Hoe was je dag, 50 Inspirerende wandelingen voor meer diepgang in je relaties, Borgerhoff & Lamberigts.*

*2023 Voor elke oplossing een nieuw probleem, Hoe ambtenaren (zichzelf) overleven, Beefcake Publishing.*

*2024 In gesprek met ChatGPT, Hoe AI jouw persoonlijke groei kan ondersteunen, Borgerhoff & Lamberigts.*

