

NICOLA RIES TAGGART

CALM THE CHAOS

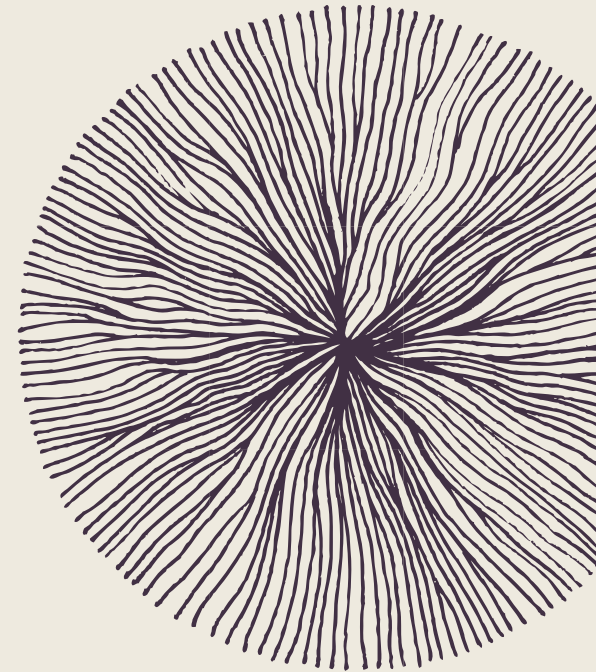
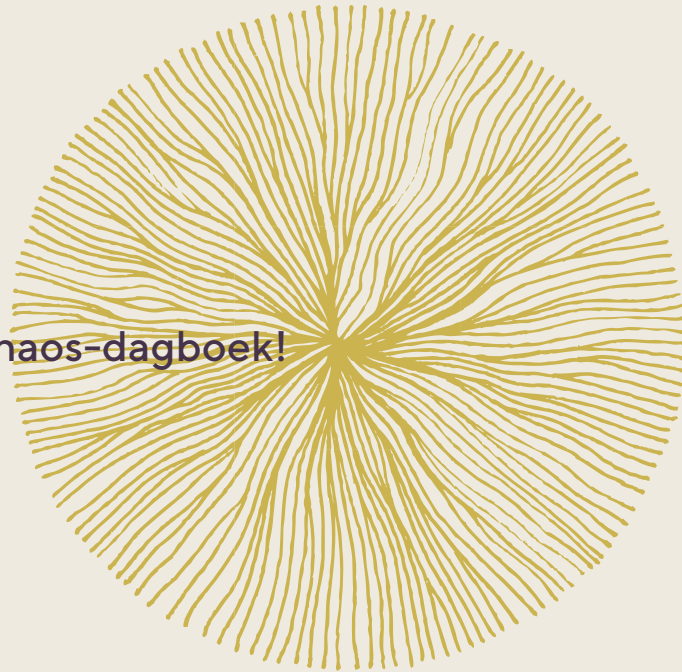
• **DAGBOEK** •

voor meer rust in je leven



ALTAMIRA
Haarlem

Welkom! Dit is je Calm the chaos-dagboek!



Word jij ook weleens overvallen door een gevoel van chaos aan het eind van de dag? Je ligt nog maar net in bed en voordat je je goed en wel hebt genesteld, stroomt je hoofd al over van alles wat je nog moet en wilt doen. Kon je die chaos in je hoofd maar tot rust brengen, dan zou het leven een stuk prettiger zijn. En je zou veel beter slapen.

Dit dagboek komt voort uit de strategieën die ik heb ontwikkeld om de chaos in mijn hoofd de baas te worden. In de loop der jaren probeerde ik talloze methoden die me moesten helpen meer in het nu te leven, mijn tijd beter in te delen en te reflecteren op de voorbije dag. Met dit dagboek heb ik eindelijk de juiste manier gevonden om het bewust beginnen en afsluiten van de dag onderdeel te laten zijn van mijn dagelijkse routine.

Na diverse gesprekken met vrienden, familieleden en cliënten uit mijn coachingspraktijk werd al snel duidelijk dat ik niet de enige was die behoefte had aan een eenvoudige en duidelijke routine die kan helpen de dag evenwichtig af te sluiten en de volgende dag positief te beginnen. Toen ik mijn dagboek met anderen deelde en hoorde hoeveel

baat zij erbij hadden, besepte ik dat mijn routine ook een positieve rol kan spelen in het leven van anderen.

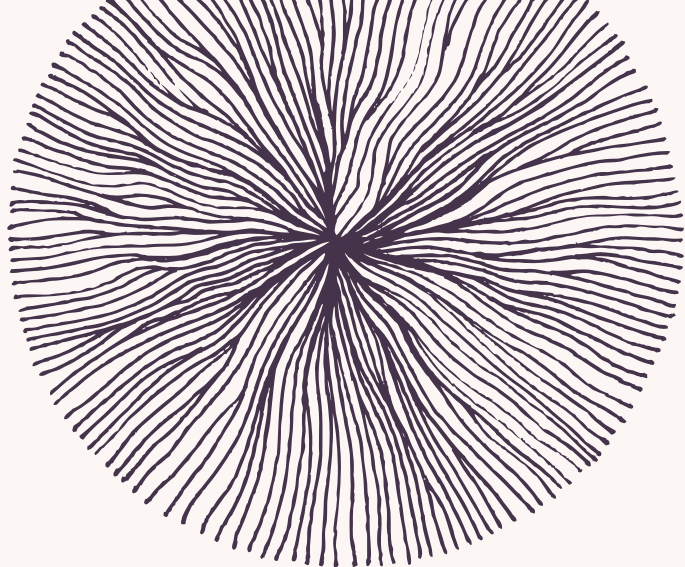
Ik kan jouw lijstjes, vervelende klusjes en stress niet laten verdwijnen, dat moet je zelf doen. Ik kan je met dit boek wel een hulpmiddel bieden om betere lijstjes te maken, meer taken af te ronden en met minder stress door het leven te gaan, zodat je je rustiger, gelukkiger, gezonder en meer in balans voelt.

Met dit dagboek leer je op een simpele, effectieve manier te focussen en bij jezelf te blijven. Je vindt rust door de dag die achter je ligt te overdenken, en je kunt de dag van morgen beter aan doordat je je doelen duidelijk voor ogen hebt.

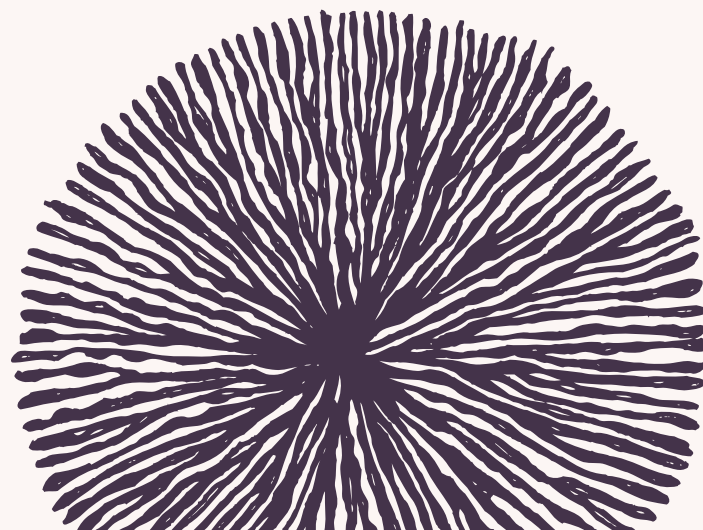
Ik hoop dat het maken van de dagelijkse aantekeningen snel een praktische en positieve routine voor je wordt en dat je de tijd en ruimte vindt om de chaos de baas te worden.

Ik wens je veel succes – en rust in je hoofd,

Nicola Ries Taggart



Hoe gebruik je dit dagboek?



In dit dagboek kun je aan het eind van de dag je gedachten optekenen door de pagina's met 'Vandaag' en 'Morgen' in te vullen. En omdat ik weet dat je het druk hebt, wil ik je nu al vertellen dat dit je niet meer dan tien minuten zal kosten. Vul de pagina's 's avonds voor het naar bed gaan in en neem ze de volgende ochtend nog even snel door (mijn dagboek ligt daarom op mijn nachtkastje).

Door het invullen ontwikkel je gewoonten die je gezondheid bevorderen en je helpen om gelukkiger te worden. Terugkijken op de positieve gebeurtenissen helpt je om doelgerichter aan de volgende dag te beginnen.

Uit onderzoek is gebleken dat je lekkerder in je vel zit en meer voor anderen kunt betekenen als je goede gewoonten aanleert en die consequent toepast. Daarbij kun je denken aan lief zijn voor jezelf, iets aardigs doen voor anderen, uitspreken waarvoor je dankbaar bent, je focussen op dingen die belangrijk voor je zijn, belangrijke taken voorrang geven, positieve doelen formuleren en openstaan voor positieve ideeën en mogelijkheden.

DE PAGINA 'VANDAAG'

Hier worden telkens dezelfde vragen herhaald. Hieronder leg ik kort uit wat die precies inhouden.

Zo heb ik voor mezelf gezorgd:

Er is een aantal dingen die we regelmatig moeten doen om in het nu aanwezig te kunnen zijn en om productief, gezond en gelukkig te kunnen worden. Dit zijn ook de dingen die het moeilijkst in een druk leven in te passen zijn. Houd in dit vakje bij hoe goed je voor jezelf zorgt en vergeet niet dat deze handelingen essentieel zijn voor je lichamelijke en geestelijke welzijn.

Dit heb ik voor anderen gedaan:

Altruïsme en geluk horen bij elkaar. Dit betekent niet dat je altijd maar alles voor anderen moet doen, en zeker niet ten koste van je eigen gezondheid. Uit onderzoek blijkt dat juist de kleine dingen die we voor anderen doen ons humeur verbeteren en de aanmaak van geluks-hormonen stimuleren. Daardoor worden we positiever en productiever. Kijk elke dag of je iets aardigs voor een ander kunt doen, hoe bescheiden ook (bijvoorbeeld een

bedankbriefje sturen, een collega een complimentje geven, je partner helpen met iets wat die niet verwacht, de koffie betalen voor degene achter je in de rij of de deur voor iemand openhouden).

Dit maakte vandaag de meeste indruk op me:

Het lijkt misschien een lastige en zelfs onhaalbare taak om elke dag op te schrijven wat je hebt meegemaakt, maar het hoeft niet veel tijd te kosten. Binnen de kortste keren is het net zo'n vaste gewoonte als voor het sla-pengaan je tanden poetsen. Als je elke avond noteert wat je het belangrijkste vond van je dag, creëer je al snel een archief met mooie herinneringen waarop je met plezier kunt terugkijken. In dit vakje kun je in twee, drie zinnen een bijzondere herinnering of een mooi moment vastleggen.

Hier ben ik dankbaar voor:

Als je regelmatig opschrijft waarvoor je dankbaar bent, krijg je meer oog voor de positieve ontwikkelingen in je leven en heb je ook na een lastige dag een duidelijker perspectief. Noteer hier vijf dingen, groot of klein,

waarvoor je oprecht dankbaar bent. Het kan elke dag iets anders of telkens hetzelfde zijn, dat hangt af van hoe je je voelt. Het gaat erom dat je elke dag even stilstaat bij je gevoel van dankbaarheid.

DE PAGINA 'MORGEN'

Deze pagina helpt je om je intenties voor de volgende dag helder te krijgen. Wil je je daar nog beter op kunnen richten, lees dan 's ochtends nog eens door wat je hebt geschreven en herinner jezelf aan je plannen en doelen.

De opdrachten onder 'Vandaag' zijn altijd hetzelfde, maar die onder 'Morgen' variëren. De volgende opdrachten wisselen elkaar in de loop van dit dagboek af:

Mijn intentie is

Ik laat me leiden door

Mijn doel is

Ik wil me als volgt voelen

Mijn leidraad is

Als je een intentie duidelijk voor jezelf omschrijft, doe je jezelf een belofte over hoe je je wilt gedragen en in de buitenwereld wilt functioneren. Maak in een paar

woorden of een kort zinnetje duidelijk wat je de volgende dag wilt doen of ervaren of hoe je je wilt voelen.
Een voorbeeld:

Mijn intentie/doel is:

*... echt contact leggen met mensen die ik tegenkom.
... alleen ja zeggen tegen wat ik echt wil doen.
... dingen loslaten waarop ik geen invloed kan uitoefenen, en juist de dingen doen waarover ik wel de baas ben.*

Ik laat me leiden door:

*... liefde, inzicht en vriendelijkheid.
... keuzes die eenvoudig zijn en voor ontspanning zorgen.
... mijn belangrijkste taken voor vandaag.*

Ik wil me als volgt voelen:

*... kalm, tevreden en helder.
... verbonden met wat ik belangrijk vind.
... aanwezig zijn in het nu en productief.*

Mijn leidraad is:

*... langzaam, dan breekt het lijntje niet.
... focus op wat belangrijk is (en laat de rest los).
... als ik goed voor mezelf zorg, kan ik beter voor anderen zorgen.*

Boven aan mijn to-dolijstje staat

Ik ga me focussen op

Ik wil graag het volgende bereiken of afmaken

Ik maak tijd vrij voor

Mijn belangrijkste prioriteiten zijn

Noteer hier elke dag de taken die op dat moment het belangrijkste voor je zijn (dit hoeven niet per se de taken te zijn die het omvangrijkst zijn, de meeste tijd kosten of je leven kunnen veranderen). Stel jezelf de vraag: 'Heb ik het gevoel dat ik iets heb bereikt als ik vandaag alleen deze dingen doe? Wat moet ik doen om dichterbij het realiseren van mijn doelen te komen?' Dit is je kans om eens flink te wieden in die ellenlange to-dolijst van je. Kies maximaal drie tot vijf taken uit die je de volgende dag wilt doen (want meer hooi op je vork nemen dan je

menselijkerwijs in vierentwintig uur kunt verwerken is hét recept voor chaos).

Andere gedachten, ideeën of aantekeningen:

Wat gaat er verder nog door je hoofd? Is er nog iets wat je wilt vastleggen, onthouden of juist los wilt laten, zodat je beter zult slapen en de volgende dag energiever en positiever aan je dag kunt beginnen? Hier mag je naar hartenlust lijstjes maken, je gedachten ordenen, droeden of je planning voor de volgende dag maken. Bepaal zelf hoe je het best gebruik kunt maken van deze ruimte en tem zo de chaos in je hoofd, zodat je kalm en in balans bent wanneer het tijd is om het licht uit te doen en te gaan slapen.

Wat ik mag loslaten (met het vertrouwen dat het goed komt):

Vaak kunnen we de slaap niet vatten omdat we maar blijven denken aan problemen, terwijl die we 's avonds laat toch niet kunnen oplossen. Als je de zorgen waardoor je wordt geplaagd opschrijft en tegen jezelf zegt dat het wel goed komt, kun je ze gemakkelijker loslaten.

Als ik me gestrest voel, ga ik:

Je gestrest voelen hoort bij het leven, maar je kunt de chaos bezweren door vooraf te bepalen hoe je ermee om wilt gaan. Neem even de tijd om te verwoorden wat je kunt doen als de spanning je te veel wordt. Hier zijn een paar ideeën:

Als ik me gestrest voel, ga ik:

... een blokje om.

... tien keer diep in- en uitademen.

... een goede vriend(in) bellen.

... luisteren naar een liedje dat ik mooi vind.

... stilstaan bij mijn doel/intentie voor die dag.

... iemand een bedankje sturen.

Ik wil de moed vinden voor een gesprek over:

Je krijgt stress als je dingen niet uitspreekt, heb ik iemand ooit horen zeggen. Vaak kunnen we de stress in ons leven aanzienlijk verminderen of zelfs laten verdwijnen als we een bepaalde kwestie durven aansnijden. Wat is voor jou een bron van zorg die stress oplevert?

DATUM: _____

VANDAAG...

Zo heb ik voor mezelf gezorgd:

- Voldoende geslapen. Hoelang?
- Lichaamsbeweging. Wat?
- Iets leuks gedaan, uitsluitend voor mezelf. Wat?

- De tijd genomen om te reflecteren/te mediteren/te bidden
- Gezond en voedzaam gegeten
- Een luchtje geschept
- Anders:

Dit heb ik voor anderen gedaan:

Dit maakte vandaag de meeste indruk op me:

Hier ben ik dankbaar voor:

DATUM: _____

MORGEN...

Mijn intentie is:

Boven aan mijn to-dolijstje staat:

Andere gedachten, ideeën of aantekeningen:

DATUM: _____

VANDAAG...

Zo heb ik voor mezelf gezorgd:

- Voldoende geslapen. Hoelang?
- Lichaamsbeweging. Wat?
- Iets leuks gedaan, uitsluitend voor mezelf. Wat?

- De tijd genomen om te reflecteren/te mediteren/te bidden
- Gezond en voedzaam gegeten
- Een luchtje geschept
- Anders:

Dit heb ik voor anderen gedaan:

Dit maakte vandaag de meeste indruk op me:

Hier ben ik dankbaar voor:

DATUM: _____

MORGEN...

Mijn doel is:

Ik maak tijd vrij voor:

Ik wil de moed vinden voor een gesprek over: