



AART GOEDHART & BARBARA VAN DER STEEN

EINDELIJK RUST IN JE HOOFD

40 DAGEN OEFENEN
IN AANDACHT

Boom

AART GOEDHART
BARBARA VAN DER STEEN

EINDELIJK RUST IN JE HOOFD

40 dagen oefenen in aandacht

Boom

Woord vooraf

Word je eigen rustpunt.

Zit jij ook in het spitsuur van het leven? Val je van de ene activiteit in de andere? Ervaar je een aanhoudende versnippering van je aandacht? En neemt je behoefte aan rust en reflectie alleen maar toe? Lees dan vooral verder!

We hebben een vol leven, waarin werk, familie, vrienden en hobby's allemaal om aandacht vragen. In het werk springen we van de ene taak naar de volgende klus, van het ene project naar het andere programma en van een vaste functie naar zelfstandigheid en weer terug. En ook je privéleven loopt over van de activiteiten. Soms kun je daar echt van genieten. Leven op een lekker hoog tempo en knallen maar! Het lijkt leuk, maar toch voel je na verloop van tijd dat je aandacht versnippert. Je ervaart een gemis aan echte aandacht.

Als je dit herkent, dan biedt dit boek je een gelegenheid om met meer aandacht te gaan leven. Met meer aandacht voor anderen, voor jezelf en met meer regie over je dagen. Als je hier iets in wilt veranderen, dan helpt het om je eigen rustpunt te worden. Niet door te streven naar perfectie, wel door in 40 dagen de kwaliteit van je aandacht en jouw mentale ruimte te vergroten. Je leert het idee van controle los te laten en te zoeken naar regie en plezier in de chaos van alledag. Je ontwikkelt een aandachtige houding net zoals je je spieren traint: door elke dag stil te staan bij wat je ervaart, wat jij belangrijk vindt en wat je behoeftes zijn.

In zes weken krijg je meer dan 40 perspectieven op aandacht aangereikt. Het zijn tientallen manieren van kijken en denken die je helderheid geven over de dynamiek van jouw aandacht. En bij al die perspectieven krijg je opdrachten om mee te oefenen.

Deze oefeningen vragen wat van je, maar zullen je ook verrijken – zodat je je weg kunt vinden in het omgaan met afleiders of met je versnipperde aandacht. Je ervaart meer regie en rustpunten in het alledaagse bestaan. Je kunt met de kracht van jouw aandacht speelser en creatiever inspelen op lastige momenten. Je hebt meer inzicht in jouw keuzes. Kortom, jij kan de 'waan van de dag' in je leven aan.

De auteurs

Aart Goedhart en Barbara van der Steen zijn beiden ervaren adviseur, coach en spreker met als kernthema 'aandacht' in het professionele en persoonlijke leven.

In 2016 hebben ze adviesbureau Wenders opgericht. Samen met vakgenoten begeleiden ze mensen en organisaties vanuit een fundamenteel andere kijk op processen van verandering en vernieuwing, juist op de momenten dat er niets meer lijkt te kunnen. Ook verzorgen ze verschillende opleidingen, workshops en lezingen en zijn ze kerndocent bij The School of Life Amsterdam.

Ze publiceren voor een divers publiek over de kracht van aandacht. Daarin weten ze telkens op verrassende en inspirerende wijze de verbinding te leggen tussen filosofie, psychologie, wetenschap, kunst en de levenspraktijk.

Inhoud

Woord vooraf	5
1 Het is wel veel allemaal...	9
Voor wie is dit boek?	11
Waarom nú dit boek?	13
Hyperaandacht: FOMO Sapiens	14
Navigeren door het leven	16
2 De tijd waarin we leven: vloeibaar en beweeglijk	19
Op zoek naar nieuwe betekenissen: hoe wil jij je leven leiden?	22
3 Aandacht verrijkt het leven	25
Aandacht, panacee voor alle vragen?	25
Oké, maar wat is aandacht dan wel?	26
Aandacht als diamant	27
Aandacht als inbaking	27
Aandacht als oefening	29
4 Veertig dagen oefenen in aandacht	35
Het trainen van je aandacht: 'Aristoteles meets the cortex'	35
De kracht van herhaling	38
40 dagen, dat lees ik vaker. Is dat toeval?	39
5 Het voorbereiden van jouw reis	41
Jouw vertrekpunt: een persoonlijk onderzoek	41
De reis in kaart gebracht: zes levensdimensies	41
Vorbereiding en spelregels voor zes weken aandacht	43
Reizen als een eeuwig nieuwsgierige beginner	45

WEEK 1 Jouw fundament: aandacht voor jezelf 49

DAG 1	Precies kijken	51
DAG 2	Wat zegt je adem?	57
DAG 3	Prikkels, van buiten naar binnen	62
DAG 4	Prikkels, van binnen naar buiten	69
DAG 5	Scherp luisteren	74
DAG 6	Misleidingen en Verleidingen: wat is van wie?	82
DAG 7	Zondag Reflectiedag	87

WEEK 2 Vrienden en relaties: jouw aandacht voor anderen 89

DAG 8	Allemaal vrienden	90
DAG 9	Een goede vriend	94
DAG 10	Vijf wetten over communicatie	98
DAG 11	Wie steunt jou? Wie steun jij?	106
DAG 12	Je bent je kringen	109
DAG 13	Jouw positie; jouw aandacht	113
DAG 14	Zondag Reflectiedag	117

WEEK 3 Jouw creatie 119

DAG 15	Jouw trots	120
DAG 16	Wat is jouw kathedraal?	125
DAG 17	Plezier!	128
DAG 18	Breek de ban!	134
DAG 19	Volg je nieuwsgierigheid	138
DAG 20	Flow & Resonantie	141
DAG 21	Zondag Reflectiedag	145

WEEK 4 Jouw mentale ruimte 147

DAG 22	Jouw ideologie ontrafeld	148
DAG 23	Samenvallen met je taak	152
DAG 24	Mentale ruimte in je agenda	156
DAG 25	Zeggen wat je denkt?	159
DAG 26	Aandacht voor keuzestress	164
DAG 27	Multitasken: Doe. Het. Niet!	171
DAG 28	Zondag Reflectiedag	177

WEEK 5 Jouw emoties, intuïtie en ingevingen	179
DAG 29 Wat vertellen jouw emoties?	181
DAG 30 Stoïcijnen: klaar voor de catastrofe?	187
DAG 31 Moedig met Kierkegaard	191
DAG 32 Ontdek je intuïtie	197
DAG 33 Dieper waarnemen: stilte, geste, stem	203
DAG 34 Wachten op Kairos	213
DAG 35 Zondag Reflectiedag	218
 WEEK 6 Jouw gemeenschap & zingeving	219
DAG 36 Hoe jouw omgeving jou gevormd heeft	220
DAG 37 De ongeschreven regels	224
DAG 38 Jouw verwondering	227
DAG 39 Ik ben, omdat wij zijn	231
DAG 40 Jouw betekenis voor anderen	234
DAG 41 Wat jou aan het hart gaat	236
DAG 42 Zondag Reflectiedag	240
 Verankeren van jouw 40 dagen	241
Terugblik	242
Inzichten	242
Obstakels	243
Jouw aandachtskompas	244
Jouw verdere reis	246
 BIJLAGE 1	
Zelfscan 'Mijn vragen voor op reis'	247
 BIJLAGE 2	
Waar sta je nu? Jouw aandachtskompas	250
 Bronnen	253

1 Het is wel veel allemaal ...

*Aandacht gaat over een levenshouding,
een oriëntatie met openheid voor het echte,
het onverwachte en het wonderbaarlijke
in het leven.*

Je bent actief en je vliegt door het leven. Zowel in je persoonlijke als je professionele leven is er elke dag wat nieuws gaande. Gelukkig maar; zo voel je dat je leeft! Maar tijdens de spaarzame momenten van rust ervaar je een groeiend en onbestemd gemis, zonder dat je daar duidelijk je vinger op kunt leggen. Dit boek helpt je te onderzoeken en verkennen waar dit gemis voor jou over gaat.

Alles wat hierna komt, gaat over aandacht. Hoe aandacht je in contact brengt met je eigen wensen, behoeften, plezier en creativiteit. Juist nu alles zo flitsend snel lijkt te gaan. Let op: in dit boek betekent aandacht iets anders dan zelfzorg, pauzes nemen, powernaps doen of oefenen in mindfulness. Het gaat niet alleen over de vraag hoe je in een hectisch leven toch tot rust kan komen.

In dit boek ga je aan de slag met aandacht in haar volle omvang. Aandacht gaat over een levenshouding, een oriëntatie met openheid voor het echte, het onverwachte en het wonderbaarlijke in het leven. En daar is er nogal wat van! Leven in aandacht is eindeloos en biedt een bruisende bron voor rust, reflectie en creativiteit.

Voor wie is dit boek?

Dit boek is voor iedereen die behoefte heeft aan meer aandacht in het dagelijks leven. Voor mensen die voelen dat er meer is dan door het leven rennen en die met alleen yoga, meditatie of mindfulness niet tot rust en voldoening komen. Het is voor iedereen die behoefte heeft om echte aandacht te begrijpen en te integreren in het dagelijkse leven. Het is daarom een aandachtig lees- en oefenboek. En ja, er komen namen van filosofen, psychologen en andere deskundigen voorbij. Wanneer dat je afleidt, hoef je je er niet veel van aan te trekken. Ook zonder die namen kun je prima hun lessen leren.

Henry had gehoord dat er een plek was waar je 'aandacht' kon leren. Op een dag besloot hij erheen te gaan. Bij de receptie werd hij doorverwezen naar een kamer, waar hij zijn docent zou treffen. Het bleek een vrij alledaagse vrouw te zijn, wars van overdreven opsmuk. Na wat wederzijdse vriendelijkheden uitgewisseld te hebben, kreeg hij van haar zijn eerste opdracht. Henry moest met een eetlepel gevuld met olie door alle gangen van het gebouw lopen en mocht bij terugkeer geen druppel gemorst hebben.

'Ze wil vast eenvoudig beginnen', dacht hij, want het leek hem niet zo'n enorm grote uitdaging. Dus heel behoedzaam liep hij door het gebouw, door de gangen, de kamers en over trappen. Al die tijd keek hij strak naar de lepel in zijn handen, want hij wilde bij deze eerste opdracht wel goed voor de dag komen. *You never get a second chance to make a first impression*, toch?

Eenmaal terug in de kamer waar hij vertrok, liet hij vol trots zien dat hij niets had gemorst. 'Kijk,' zei hij, 'nog helemaal vol!'

De docente reageerde niet echt op zijn prestatie, maar vroeg: 'Heb je gezien hoeveel mensen hier eigenlijk binnen zijn? Hoe zou je de sfeer omschrijven? En alle kamers hebben we anders ingericht. Heb je dat gezien? We zijn verder best trots op onze kunstcollectie. Wat vond je ervan? En we zitten hier op een mooie locatie, dus heb je kunnen genieten van het uitzicht?'

Henry voelde zich een beetje betrapt, en moest toegeven dat hij van al die dingen er geen had gezien.

'Dan wordt dat je tweede opdracht', zei de docente. 'Loop nu met die lepel dezelfde ronde nog een keer en zorg dat je oog hebt voor je omgeving.'

En inderdaad, ze had gelijk. Het viel Henry op dat er veel te beleven was. Het was best druk binnen, maar de mensen leken toch ontspannen. De inrichting van iedere kamer kwam uit een andere tijdperiode, van Louis XIV via Amsterdamse School naar strak modern. Het leek wel een tijdreis! Ook de kunst was met smaak aangekocht en het leek ongelooflijk dat je midden in de stad toch zulke weidse uitzichten had. Ze had niet gelogen: hier was een hoop om van te genieten.

Weer terug in de kamer vroeg ze: 'Mag ik je lepel even zien?'

He-le-maal leeg.

Hij had er in het begin nog wel eventjes op gelet, maar na verloop van tijd was het hem ontschoten en had hij vooral gekeken naar wat er om hem heen te zien was.

'Dat wordt je derde opdracht', zei ze. 'Zorg dat je, terwijl je dezelfde ronde nog eens loopt, de dingen om je heen ziet én geen druppel morst. Als je dat kunt, dan heb je aandacht geleerd.'

Waarom nú dit boek?

We leven in een beweeglijke wereld. Met grote regelmaat komt er weer iets nieuws voorbij waardoor ons leven verandert. Het nieuwe is overal en nestelt zich tot in de smalste kiertjes van ons bestaan. Het kan groot en met veel impact zijn, zoals de Covid-19-pandemie, het klimaatprobleem of een economische crisis. Soms is verandering ook klein en nabij, als het gaat over je zoveelste smarte apparaat, een nieuwe streamingdienst voor muziek of de samenvoeging van twee afdelingen op je werk. Er dient zich steeds vaker iets nieuws aan.

Al die veranderingen kunnen zich ook te veel aan je opdringen, zelfs als het op zich prettige dingen zijn. Of het nu gaat om het kiezen van een nieuwe zorgverzekering, videostreamingsdienst, een passende school, een andere plek om te wonen of je overstap naar elektrisch autorijden – je hebt je telkens weer tot iets nieuws te verhouden. En zelfs als je besluit iets aan je voorbij te laten gaan, dan voelt dat ook als een keuze.

Veranderingen en prikkels

Misschien zoek je die prikkels zelf ook op. Wat niet zo gek is in deze met informatie overladen tijd. Zo scrol je voor het slapen gaan nog even door Instagram en Facebook, waardoor je onophoudelijk nieuwe suggesties krijgt voor leuke trainingen, mooie vakantiebestemmingen, een betere levensstijl en veel, heel veel spullen. Of heb je inmiddels een milde Vinted-, Funda- of Marktplaatsverslaving ontwikkeld, waarvan je iedere avond weer heimelijk hoopt dat deze niet erger wordt. En je bucketlist raakt eerder voller dan leger. Je hebt aan één leven niet genoeg! De socials zorgen er wel voor dat jij in ieder geval niet zonder ideeën en wensen komt te zitten. Die je zo alleen wel steeds meer het gevoel geven te *moeten* kiezen.

Veel levens en rollen

Ook begeef je je dagelijks in veel verschillende ‘werelden’, in heel verschillende rollen. Je bent in de alledaagse, tastbare realiteit collega, zus, buurman, ouder, mantelzorger, vriend, compagnon of levenspartner. Daarnaast ben je online een datingkandidaat, friend, follower, avatar of misschien zelfs trol. Met al die verschillende identiteiten kun je in vertwijfeling komen over de vraag wie jij écht bent. Want wanneer, waar en met wie ben jij helemaal jij?

Alles verbonden

Daarnaast lijkt alles steeds meer met alles verbonden te zijn. Jouw baan blijkt opeens gevoelig te zijn voor de handelsbetrekkingen met Groot-Brittannië na de Brexit, je spullen zijn ‘designed in California’, maar in elkaar

gezet in China, en zelfs iets futiels en onbetekenends als een potje hazelnootpasta uit de supermarkt heeft ingrediënten uit zo'n vijftig verschillende landen (VPRO, 2014). We leven in een oneindig web van wederzijdse afhankelijkheden.

Sinds 2020 hebben we aan den lijve ervaren wat dit werkelijk betekent. De hele wereldbevolking kwam in de greep van een virus met alle ontwrichtende gevolgen en ingrijpende veranderingen van dien. Een enkel incident in China heeft verstrekende effecten op wereldschaal, tot en met jouw alledaagse leven in dat postzegeltje op aarde dat Nederland heet.

Hyperaandacht: FOMO Sapiens

Het tempo van veranderen neemt toe en veel zekerheden verdwijnen. Je ervaart daardoor sneller een chaotische, versnipperde aandacht. Dat kan een tijdje best een lekkere kick geven. Je komt snel en kort in aanraking met de eindeloze mogelijkheden van het leven, maar na verloop van tijd gaat dat ook vermoeien. Dan ervaar je die veelheid niet meer als rijkdom, maar als overweldigend en beklemmend. Je kiest niet meer omdat het kan, maar omdat de *Fear of Missing Out* het van je overneemt. Je bent een FOMO Sapiens geworden.

Een fragment uit het logboek van Mariëtte

Bij mij gaat dat venijnig snel. Gisteren nog. Ik begin met veel enthousiasme en energie aan een nieuwe opdracht. Maar ongemerkt slaat dat om in haast en ongeduld. Zonder dat ik het in de hand lijk te hebben, wordt het van kwaad tot erger. Ik schrik 's nachts wakker van de kleinste geluiden. Ik draai me om, maar mijn slaap lijkt weg. Mijn gedachten springen overeind, en midden in de nacht ben ik wakker en alert.

Natuurlijk ben ik de volgende dag dan moe. Om die vermoeidheid te compenseren, blijf ik maar actief. Ik tik mailtjes, ik doe snel mijn telefoontjes en ik houd de gesprekken met mensen om mij heen kort. Omdat ik het gevoel heb actief te moeten blijven, kan ik steeds minder tegen trage gesprekken. *Get to the point!* Ik trek me terug en opeens ga ik de mensen om mij heen als lastig en moeilijk ervaren.

Dan komt dat stemmetje. 'Wat een onrust! Zo wilde je niet leven, toch? Is iedereen nu vreselijk stom of zit jij op het verkeerde spoor?' Hoe kom ik weer terug naar de basis voor alles: aandacht voor mezelf en de mensen om mij heen?

Net als jij zoeken veel mensen naar een nieuwe balans. Naar nieuwe manieren van leven die leiden tot meer energie, met meer creativiteit en plezier. In dat alledaagse geraas heb je vaak helemaal niet de rust en aandacht die dat vraagt. Niet vanzelf, tenminste. En dat geeft veel van ons het gevoel de regie te hebben verloren. We worden van het opstaan tot we in slaap vallen bevraagd, geprikkeld en afgeleid. Deze staat van zijn kenmerkt steeds meer mensen. Je leeft niet, je wordt geleefd.

We kampen in deze versnelde en vloeibare tijd met versnipperde aandacht. Die heeft in veel situaties het kenmerk van 'hyperaandacht'. Omdat we blootgesteld staan aan een spervuur van prikkels is onze aandacht vaak slechts fracties van seconden op een plek, en soms nog gelijktijdig ook. Dat 'multitasken' is niet meer de uitzondering, het is de regel geworden. De Duitse filosoof Byung-Chul Han (2013) zegt daarover: 'Multitasking als techniek van tijds- en aandachtsbesteding is geen stap vooruit in de beschaving. Het gaat hier veeleer om een regressie: want multitasking is oorspronkelijk het specifieke vermogen van wilde dieren in het open veld. Het is een aandachtstechniek die onmisbaar was voor de mens in het overleven in de wildernis. In het open veld is het wild gedwongen zijn aandacht over uiteenlopende taken te verdelen. In die staat hebben de hersenen niet het vermogen tot contemplatieve verdieping. Het wilde dier kan zich niet contemplatief verdiepen omdat het gelijktijdig de wijde omgeving in de gaten moet houden.'

Los van de vraag of je deze 'contemplatieve verdieping' nou zo enorm mist, wijst Byung-Chul Han ons erop dat we onze met mogelijkheden overladen levens niet alleen maar als een verworvenheid kunnen zien. De huidige stroom aan prikkels en informatie zet ons op een fundamenteel niveau terug naar de 'mentale staat van het wilde dier'. Deze staat van hyperaandacht is op langere termijn bijzonder destructief en heeft een sterk verband met burn-out, ADHD en depressie.

Best een trieste constatering, eigenlijk. Zijn we daarom zo ver gekomen? We hebben er in ieder geval het een en ander in te leren. Misschien is het voor ons in deze versnelde tijd wel de volgende evolutionaire stap¹, om te midden van alle mogelijkheden ook een beleving van aandacht, rust en mentale ruimte te kunnen ervaren.

¹ Filosoof Arnold Cornelis schrijft in zijn boeken *Logica van het gevoel* (1997) en *De vertraagde tijd* (2000) over deze evolutionaire stap van zelfregulering.

Navigeren door het leven

*Je bewandelt een pad, maar geen route.
Je leeft voorwaarts, en blijft ontvankelijk.*

In dit onstuimige tijdperk van versnelling, verandering, virtualisering en versnippering is het lastig om een eigen koers te kiezen, laat staan om daarop te navigeren. Omdat nu alles losser en minder vast gedefinieerd is, ontstaat een bijzondere tegenstelling. Aan de ene kant kun je vanuit een ontspannen ‘go with the flow’-houding meebewegen met alles wat zich aandient. Je bent lekker connected en ziet wel wat er op je afkomt. Alleen: dat kan je op termijn uitputten. Want de hoeveelheid van ‘dat wat zich aandient’ neemt alleen maar toe, en vraagt telkens wat van jouw aanpassingsvermogen. Na verloop van tijd krijg je toch ook de behoefte om je leven in te kleuren zoals jij dat wilt.

Aan de andere kant lijkt het in deze beweeglijke tijd erg aantrekkelijk om jouw unieke keuzes te maken, zodat je ‘the master of your own destiny’ kan zijn. Je voelt je aangemoedigd om ‘je droom te leven’, vanuit jouw unieke kracht, al je talenten en je passie. Jij bent immers je eigen project én je eigen instrument. En als je maar hard genoeg werkt en positieve gedachten hebt, zal de Wet van de Aantrekking – of een andere op neoliberale leest geschoeide spirituele stroming – er vast voor zorgen dat jij jouw levensdoelen haalt.

Al snel blijkt het een onmogelijke opgave om over de grote dingen in het leven ‘in control’ te komen. Je ontdekt dat het best nog een opgave is om de wereld naar je hand te zetten. Dat hadden ze er niet bij verteld!

Laten we er maar kort over zijn: in beide gevallen draai je uiteindelijk vast.

Zit er dan niets tussen ‘speelbal zijn van het noodlot’ en ‘totaal in controle zijn’ in? Wij denken van wel en noemen dit ‘regie in nabijheid’. De begrippen ‘regie’ en ‘nabijheid’ wijzen op een aantrekkelijke middenweg. Je streeft niet naar grip, en je maakt toch keuzes. Je bewandelt een pad, maar geen route. Je leeft je leven voorwaarts, en je blijft ontvankelijk voor wat zich in jouw nabijheid aandient. Regie in nabijheid kun je verwerven als je leeft in aandacht. Door met de juiste aandacht onze eigen kolkende stroom aan ervaringen te onderzoeken. Wat we waarnemen, wat we ervaren en wat we daarin zelf eigenlijk willen.

Dit boek is een handreiking

Het startpunt van dit boek is daarom jouw aandacht. Je gaat stap voor stap op weg. We hebben korte hoofdstukken met oefeningen voor iedere dag, 40 dagen lang. We werken langs de lijnen van verschillende thema's, die we levensdimensies noemen. Er is telkens een inhoudelijke inleiding vanuit de psychologie, kunst of filosofie, met daarna een aantal oefeningen om dit te betrekken op jezelf.

Het boek bestaat uit twee delen. In het eerste deel staat een introductie en het tweede is een oefendeel. In de introductie die nu volgt, nemen we je mee in het centrale thema van dit boek. Wat is er zo bijzonder aan aandacht? Waarom is dit relevant in de tijd waarin we leven? En ook: waarom 40 dagen oefenen?

2 De tijd waarin we leven: vloeibaar en beweeglijk

Aandacht is van grote waarde, zeker binnen de huidige tijdgeest. Zygmunt Bauman, socioloog en filosoof, noemt deze tijd een 'vloeibare tijd' (Bauman, 2007). Vloeibaar, omdat veel 'gestolde' kaders en oude hiërarchieën zoals de kerk, de verzuilde vaste routes en tot je pensioen werken voor dezelfde chef, zijn weggefallen en we steeds meer zelf uit te vinden hebben. Zowel de context waar we ons in bevinden als ons individuele leven zijn 'vloeibaar' geworden: ze zijn permanent aan verandering onderhevig en kennen geen vaste patronen en normen meer. Dit biedt kansen die er voorheen niet waren, maar kan ook leiden tot onzekerheid en tot een gebrek aan aandacht.

Leven in een vloeibare tijd vraagt om een nieuwe grondhouding, met ruimte voor rust, reflectie en vertraging. We ontdekken namelijk al snel dat harder werken, meer plannen, meer versnellen en nog meer persoonlijke doelen stellen ons uiteindelijk niet verder helpen. Laten we eerst stilstaan bij een paar kenmerken van de vloeibare tijd waarin we leven.

Het is bijna een cliché geworden, maar er was een tijd waarin zelfs al ver voor je geboorte veel bekend was over het verdere verloop van je leven. Dit was uiteraard afhankelijk van de plek waar je woonde. Stel dat je wieg ergens in een stadje aan de IJssel stond. Dan zou je daar naar de protestants-christelijke Dr. Kuyperschool gaan. Je voetbalde vanzelfsprekend bij de Christelijke Voetbalvereniging Blauw-Wit. Later zou je ongeveer hetzelfde werk gaan doen als een van je ouders. Die 'ene ouder' was trouwens bijna altijd je vader. Je moeder werkte immers niet. Als je later uit huis ging, huurde je een huis bij de christelijke woningcorporatie, werd je lid van de NCRV en werd *Trouw* je dagblad. Je levenspartner was van de tegenovergestelde sekse; zelfs over het aantal kinderen dat je zou krijgen – als het je gegeven was – bestonden al verwachtingen.

Dit en nog veel meer wist men allemaal al over je. Je stemgedrag, de vakbond, het ziekenhuis dat je bezocht – het was allemaal allang bekend. Heerlijk overzichtelijk. Je hoefde alleen nog maar even geboren te worden.

Oude geschiedenis? Dat valt reuze mee. Hoewel de ontzuiling in de jaren zestig van de vorige eeuw werd ingezet, zette deze pas in de jaren negentig goed door. Sinds die tijd hebben we bij veel meer aspecten van ons alledaagse leven heel fundamentele keuzes te maken. Sta er maar eens bij stil. Het aantal telefoonproviders waar je in 1995 uit kon kiezen? Dat was er welgeteld één, de ‘good old’ Koninklijke PTT Nederland. Met hoeveel post- en pakketbezorgers je in 1995 je Marktplaatsverkoop kon verzenden? Dat was er ook één, en dat was toevallig diezelfde PTT.

Met een instinktje: Marktplaats bestond tot 1999 nog helemaal niet! Je kocht al je spullen gewoon nieuw, in echte winkels. Als je al de moeite wilde doen om van je tweedehands spullen af te komen, dan had je daarvoor een prikbord met kaartjes in de supermarkt. Waar je je ziektekostenverzekering had? Vrijwel iedereen in Nederland kon kiezen uit één: je regionale ziekenfonds. En ga zo nog maar even door. Zowel bij de heel kleine als de grote en belangrijke dingen in je leven hoefde je niet lang stil te staan.

Het is allemaal niet veel langer dan een dikke twintig jaar geleden. Vandaag de dag hebben de mensen – alle mensen – zich te verhouden tot keuzes en situaties die, zo bezien, toch min of meer nieuw voor ze zijn. En het is óveral. Je werk, studie, wonen, energie, verzekeringen, reizen, al je spullen en ga zo maar door.

Het gaat ook je dierbaren aan. Nu de vanzelfsprekende gang van ons kind naar de lagere school van onze ‘zuil’ niet meer bestaat, verdiepen we ons in rapporten van de onderwijsinspectie, vragen we didactische plannen op, ‘proeven we de sfeer’ en hakken dan een knoop door. Om vervolgens na de eerste tegenvallende schoolprestaties van ons kind dat hele circus opnieuw op te tuigen voor de overstap naar een andere school. In alle gebieden van ons leven hebben wij nu zelf de keuzes te maken, klein en groot. Dat is relatief nieuw voor ons, jong én oud – want de veranderingen zetten zich ook voor de nieuwe generaties in een versneld tempo door.

Omgaan met deze keuzes en nieuwe vragen over ‘hoe te leven’ vragen aandacht. Alleen vanuit aandacht voor jezelf, anderen en de wereld om je heen kun je je bewust worden van je eigen wensen, verlangens, voorkeuren, afkeuren, interne mechanismen en ook de invloed van anderen op jou. Door bewust stil te staan bij hoe jij je leven wilt vormgeven, creëer je ‘tussenruimte’ waarin je dieper invoelt wat belangrijk is voor jou op dat moment. Hierdoor word je minder geleefd door de waan van de dag en alles wat er ogenschijnlijk moet.

Josine zegt daarover:

Wat een heerlijke tijd om als vrouw in te leven. Waar mijn oma en moeder nog in de schaduw stonden van de keuzes van hun man, heb ik zelf kunnen kiezen voor mijn beroep vanuit een sterke persoonlijke drijfveer. Waar de vrouwen in het gezin van mijn moeder vanzelfsprekend verpleegkundige werden, maakte ik met steun van de mensen om mij heen studie- en werkkeuzes die goed bij mij pasten. Ik maakte ook eigen relatiekeuzes. Ik trouwde niet, en kreeg wel een zoon samen met mijn toenmalige levenspartner. En sinds jaren 'co-ouderen' we; een woord dat in mijn eigen jeugd nog niet eens bestond.

In het werk heb ik geen baas. Ik ben volkomen vrij en ik kan alleen mezelf in de spiegel aankijken als ik het even niet zo leuk vind. Dan maak ik toch gewoon weer een andere keuze? Ik doe inspiratie en lessen op via Facebook en online reflectiegroepen. Ik volg online yogales en heb online ontmoetingen met vrienden van over de hele wereld. Leve het vloeibare leven. Ik zit aan het roer!

En wat een lastige tijd is het ook! Soms is het allemaal wel erg autonoom en nieuw. Ik kan me niet meer spiegelen aan het voorbeeld van mijn moeder of oma's. Ook mijn vriendinnen leiden zeer diverse levens. Ik leef voor mijn gevoel zo'n beetje overal. Ik woon als relatieve nieuweling in een klein dorpje en ik werk in de grote steden. Ik 'LAT' met m'n nieuwe liefde uit een andere provincie. Ik beweeg me door mijn werk dwars door alle sectoren heen, van zorg naar onderwijs, van een ministerie naar een corporate omgeving en van start-up tot familiebedrijf.

Ik kan me daarom ook vaak alleen en onzeker voelen in de lappendeken van mijn leven. Want wanneer doe ik het goed? Als moeder? Als co-ouder? Als collega? Als compagnon? Als vrouw? Als ondernemer? Als geliefde? Als vriendin van vriendinnen die allemaal in zo'n vol leven zitten?

Op zoek naar nieuwe betekenissen: hoe wil jij je leven leiden?

*De veelkleurigheid en de vele nieuwe
'personal designs' die mensen uitproberen,
vragen ook van jou om je daartoe te verhouden.*

In deze 'vloeibare tijden' zul je zelf op zoek moeten gaan naar nieuwe betekenissen over wat belangrijk is voor jou en welke vormen van leven daarbij passen. Bij deze aandacht start jouw regie in nabijheid. Bauman noemt dat je *personal design*, je 'persoonlijke levensontwerp'. Ieder moet zich blijvend aanpassen aan de snelheid waarmee het bestaande vervloeit. Meer en meer 'ontwerp vragen' over ieders individuele leven liggen daardoor open. Daarin hebben we ieder voor zich, maar ook samen, steeds meer zelf uit te zoeken, zonder de traditionele routes die voorschrijven hoe je moet leven.

Jij maakt echter niet alleen keuzes over je eigen leven. We hebben ons ook te verhouden tot de nieuwe personal designs van andere mensen om ons heen, deze kunnen doorwerken in jouw eigen leven en je onrust en een instabiel gevoel kunnen geven. Zelfs mensen die je niet persoonlijk kent, kunnen je confronteren met de snelle ontwikkelingen in deze tijd. De veelkleurigheid en de vele nieuwe personal designs die mensen uitproberen, vragen ook van jou om je daartoe te verhouden.

Zo kopt het *Algemeen Dagblad* van 2 augustus 2017:

Transgenderman bevalt van gezonde baby

In het artikel lezen we dat een transman is bevallen van een gezonde jongen. De vader van dit gezonde kind werd geboren als meisje, en had al tien jaar hormoontherapie. Wel hield hij zijn oorspronkelijke anatomie intact, zodat hij zwanger kon worden. De jonge vader zegt: 'Ik voel me er comfortabel bij om een man te zijn met een baarmoeder die de mogelijkheid geeft om als transgenderman een kind te krijgen.'

De ouders van deze gelukkige jonge vader hebben in hun leven een volstrekt unieke en eigen zoektocht naar de betekenissen van 'zoon', 'dochter' en 'zwanger'. Het is voor hen een heel erg vloeibare tijd.

Kort gezegd: deze vloeibare tijd vraagt dat je stilstaat bij jouw betekenissen over wat zekerheid en onzekerheid is, van wat voor jou beweeglijk mag zijn en wat het liefst stabiel moet blijven, van zoeken en uitproberen, van hechten en loslaten. Thema's die jouw aandacht dubbel en dwars verdienen. Je zoekt daarin de regie over je eigen keuzes, met nieuwe stappen of experimenten met een nabije aandacht voor jezelf en anderen. De antwoorden op veel van deze vragen liggen niet alleen buiten jou, bij de mensen met wie je optrekt of de culturele context waarin je leeft. Ze liggen uiteindelijk ook vanbinnen, te wachten om door jou ontdekt te worden. Te worden ontdekt door jouw aandacht.

In dit boek sta je daarom stil bij verschillende oefeningen en vragen die het fundament vormen van jouw persoonlijke ontwerp. Je staat stil bij vragen als: Hoe besteed jij je dagen? Welke activiteiten geven energie en welke niet? Wat betekenen relaties voor jou? Welke gedachten, emoties en ingevingen ervaar je? Wat vertellen ze je? Hoe verhoud jij je tot je omgeving waarin je beweegt? Vragen als deze leiden tot nieuwe ideeën, oefeningen en experimenten die je vooral met aandacht zelf te ervaren hebt. Open aandacht voor jezelf vormt de basis van al wat er te ontdekken is in een verder chaotische en sterk veranderlijke tijd.

4 40 dagen oefenen in aandacht

*‘Vertel me, en ik vergeet.
Laat me zien, en ik berinner mij.
Laat me ervaren, en ik begrijp.’*

CONFUCIUS

Met dit boek ga je zes weken lang aan de hand van verschillende oefeningen jouw aandacht onderzoeken en verder ontwikkelen. Door er elke dag actief mee bezig te zijn, ga je verschillende ervaringen en ontdekkingen opdoen. Je scherpt jouw waarneming op tal van vlakken en traint je aandacht. In dit hoofdstuk leggen we uit hoe je kunt oefenen in aandacht en waarom een periode van minstens 40 dagen daar belangrijk bij is.

Het trainen van je aandacht: ‘Aristoteles meets the cortex’

De Griekse filosoof Aristoteles stelt dat ‘meesterschap een karaktertoestand is, eigen gemaakt door gewenning’. Anders gezegd: onze gewoontes komen niet voort uit ons karakter, ons karakter komt voort uit onze gewoontes. Wat opmerkelijk is, is dat zo’n 2500 jaar later de wetenschap hem daar gelijk in lijkt te geven.

De grootste uitdaging bij het ontwikkelen van een aandachtige houding is je écht bewust te worden van hoe je denkt, hoe je voelt en hoe je de dingen doet in het leven. Je gaat zes weken lang je aandacht richten op hoe jij de dingen doet. Zo kun je bewuster worden van hoe je je dagelijks leven invult, van je vriendschappen tot je werkrouines, van je weekinvulling tot de gemeenschappen waar je deel van uitmaakt. Daarin ontdek je welkome, maar misschien ook minder prettige gewoontes van jezelf. Ook zul je ontdekken dat veel dingen die je doet, voortkomen uit gewoontes. Met de oefeningen in dit boek kun je nieuwe gewoontes ontwikkelen. Ze bieden je meer dan 40 verschillende concrete handreikingen. Aristoteles zou dit boek waarschijnlijk een oefening in karaktervorming noemen.

Gewoontes zijn hardnekkig

Meer bewustzijn krijgen bij alledaagse gewoontes en ermee aan de slag willen gaan, is een goed begin. Tegelijkertijd is het veranderen van je

gewoontes zeker geen sinecure. Je kunt routines letterlijk beschouwen als diep ingegraven routes die stevig verankerd zijn. Misschien herken je zo'n voornemen als: 'Vanaf nu ga ik alleen nog maar gezond eten!' Meestal volgt zo'n besluit na een vakantie vol met pizza's en rosé of het iets te regelmatig stoppen bij restaurants langs de snelweg. Je bent het opeens helemaal beu, en daar is het dan: je Grote Besluit.

Al snel ontdek je dat het voornemen alleen niet leidt tot een blijvende gedragsverandering, al sta je er nog zo achter. Alleen het zien van een tankstation of een reclamezuil langs de weg is al impuls genoeg. Je krijgt, bijna gedachteloos, opeens trek en neemt de afslag. Je bestelt, je routine 'even snacken langs de snelweg' heeft er weer een ervaring bij en is weer sterker geworden.

*'Niets is zo makkelijk als stoppen met roken, en ik kan
het weten, want ik heb het al minstens tien keer gedaan',
zegt een roker graag gekscherend over zichzelf.
Hij heeft gelijk. Dat stoppen lukt meestal wel.
Het is het niet opnieuw beginnen dat moeilijk is.*

Als je oude gewoontes een tijdje niet meer worden gevoed met nieuwe ervaringen, maar een nieuwe routine wel, dan vergroot dit de kans dat die nieuwe routine als alternatief gekozen wordt. 'Het nieuwe' wordt zo steeds normaler en het oude zal steeds meer verzwakken. Je ontwikkelt als het ware een nieuwe voorkeursroutine. Als je deze nieuwe routine vaak genoeg nieuwe impulsen geeft, dan wordt dat je gewoonte. Aandacht geven door actief te oefenen, is zo'n impuls.

Neem een alledaags voorbeeld: 's ochtends open je, nog liggend in bed, op je telefoon eerst je mail-app en dan je social-media-apps. Daarna ga je nog even naar NU.nl en naar *De Telegraaf*. Eerst deed je dit alleen op de werkdagen van de week, maar na verloop van tijd deed je het ook in het weekeinde. Het is nu een alledaags loopje geworden met een vaste volgorde. Voordat je het weet, is deze ochtendroutine een nieuwe, diep geankerde gewoonte geworden. Die routine zorgt ervoor dat je direct na het ontwaken gedachteloos rechts naast je op het nachtkastje naar je telefoon tast, deze pakt en nog met halfgesloten ogen ontgrendelt, helemaal klaar om de peilloze diepten van social media in te duiken. De dag kan beginnen!

Stel nu dat je dit wilt veranderen. Je wilt ermee stoppen, omdat je steeds vaker voelt dat je, door al die smartphoneprikkelers zo direct na het ontwaken, meteen in een actieve stand komt. Je ontdekt bijvoorbeeld dat je, nog liggend in bed, die e-mailtjes het liefst direct wil afhandelen, dat je dat boeiende artikel op LinkedIn meteen wil doorsturen naar een collega en dat de nieuwsberichten je vooral onrustig maken over de economie, hui-

zenprijzen of het zeespiegelniveau. Het jaagt je steeds vaker op. Eigenlijk wil je, nadat de wekker is gegaan, liever nog even een kwartiertje sluimerend kunnen ontwaken.

Dit 'nieuwe gedrag' dat voortkomt uit deze wens, kost je moeite. Dat komt niet omdat je het niet echt wilt, of zelfs niet omdat je het niet kunt, maar omdat je los moet komen van een inmiddels diepgewortelde routine. Het nieuwe gedrag vergt iets van je. Je moet, direct na het ontwaken, opeens eerst bewust over je gedrag nadenken, dan keuzes maken en dit vervolgens ook nog doen. Laat dat nu precies zijn wat dat gedachteloos tikken op het scherm van je smartphone *niet* van je vraagt.

Het aanleggen van nieuwe routines, waarin dat nieuwe, andere gedrag besloten ligt, vraagt tijd, oefening en herhaling, waardoor langzamerhand een nieuw patroon inslijt. Dat betekent oefenen, met vallen en opstaan. Het is dus niet zo gek dat we na een aantal eerste tevergeefse pogingen veel van onze 'nieuwe manieren' weer opgeven. Of het nu gaat om gezonder eten, stoppen met roken, assertiever zijn tegen je manager of het trainen van je aandacht: je gaat moeite en terugtrekkende bewegingen ervaren. Simpelweg omdat het nieuw voor je is. Het is in het begin als het zwemmen tegen een voor jou logische stroom in. Voordat je het weet, laat je het na een aantal dagen proberen maar even voor wat het is en zit je weer in je oude, bekende patroon.

Je merkt juist in heel alledaagse voorbeelden hoe routines eigenlijk werken

Je woont al een paar jaar samen, en nu is je partner voor het werk twee weken in het buitenland. Al snel bemerk je dat je een beetje vreemd doet. Zo valt het je op dat je iedere avond de tafel nog steeds voor twee personen blijft dekken. Ook blijkt je op zaterdag toch weer twee croissantjes te hebben gehaald voor het zondagse ontbijt. 'Wat gek', denk je als je thuis naar dat zakje in je handen kijkt. 'Ik wéét toch best dat ze pas over anderhalve week terugkomt ...'

Of denk aan de lift in een modern kantoorgebouw. Hier zitten de bedieningsknoppen niet meer in de lift zelf, maar buiten op een centraal bedieningspaneel in de hal. Toch blijf je, als je er regelmatig komt, nog maanden de lift binnen lopen en kijk je rechts naast de deur waar je op moet drukken, zelfs als je even daarvoor buiten al je etage hebt ingetoetst.

Of na je verhuizing. In je oude huis was de badkamer rechts van de trap en je slaapkamer links. In het nieuwe huis is dat precies andersom. Je ontdekt dat je, eenmaal verhuisd, nog wekenlang je slaapkamer inloopt om je tanden te gaan poetsen.

Zo diep zitten je routinematige patronen en gedragingen. Zelfs als je er bewust van bent en het actief wilt veranderen, dan nog houdt je aan deze routines vast.

De kracht van herhaling

Om nieuwe gewoontes blijvend te maken, moet je minstens 40 dagen oefenen met aandacht.

Zo'n ferme stelling verdient wat meer uitleg. Nieuwe gewoontes laten zich niet van de ene op de andere dag met enkel een voornemen 'installeren'. Daar is meer voor nodig. Lang ingesleten patronen voelen comfortabel. Het zijn automatismen: je denkt er niet bewust over na of je het eigenlijk wel wilt. En omdat je het verloop ervan kent, voel je je er zeker bij.

Psychologen Wendy Wood en Dennis R  nger (2016) geven aan dat nieuwe gewoonten ontstaan door maar één ding: herhaling. Het 'nieuwe' doen heeft een paar voordelen. Allereerst natuurlijk omdat je werkt aan iets wat je graag wil. Daarnaast wordt het doen van een nieuwe inspanning beloond. Dit gebeurt omdat er na het doen van je nieuwe voornemen een kleine dosis van de stof dopamine als beloning loskomt, die letterlijk een gevoel van geluk geeft. Het belooft telkens onze herhaling waardoor we een ononderbroken periode kunnen oefenen, zodat het uiteindelijk voldoende is voor het aanleggen van nieuwe, sterke voorkeurspatronen (Van der Steen & Boers, 2009).

Dit mechanisme krijgt extra kracht als je de steun hebt van een *vaste gesprekspartner* met wie je bespreekt wat je 'anders' hebt gedaan en hoe dat vervolgens ging. Deze partner heeft het op het eerste oog gemakkelijk: het enige dat hij moet doen is je voorzien van bekrachtigende feedback. Deze bekrachtiging door een ander werkt ook als een beloning. Deze belonende aandacht moet zich vooral richten op de *inspanning zelf* en de kleine (en grote) succeservaringen, niet op de evaluatie van het beoogde effect of het eindresultaat.² Maar ook 'mislukte' oefeningen en experimenten die niet gelijk goed uitpakken geven informatie, ondersteunen de ontwikkeling en moedigen aan om door te zetten. Deze ook bespreken, steunt de volharding om de nieuwe gewoonte de volgende dag opnieuw weer in de aandacht te hebben. In die zin bestaat er geen mislukt experiment, omdat je aandacht op een thema in die combinatie al groei met zich meebrengt. Na minstens 40 dagen is een nieuwe gewoonte meestal goed ontwikkeld. Het is een nieuwe routine geworden.

2 Zie de groeimindset van Carol Dweck in hoofdstuk 3.

40 dagen, dat lees ik vaker. Is dat toeval?

Het getal 40 lijkt geen toeval. Veel oude religies en tradities hanteren een periode van 40 dagen. In de Thora, Bijbel en Koran komt de tijdsperiode van 40 dagen herhaaldelijk voor als een periode van toetsing of bezinning: vasten, boetedoening, voorbereiding, verwachting, rouw en groei. Zo bleef Mozes 40 dagen en 40 nachten bij God op de berg om de geboden in ontvangst te nemen, moest Noach 40 dagen wachten voordat de ark weer open zou gaan en wordt er voor Pasen 40 dagen gevast.

Bij fysiotherapie word je vaak zes weken behandeld om nieuw spierweefsel op te bouwen. Bij een botbreuk mag het gips er na zes weken af en trainingsschema's bij sporters worden in periodes van zes weken opgebouwd. Ook vernieuwt onze huid zich volledig in 40 dagen. Het is opvallend dat ook bij leerprocessen, gedragsveranderingen en transitiemomenten vaak een termijn van zes weken voorkomt. Zijn die 40 dagen een natuurlijke periode voor vernieuwing?

Psychologisch onderzoek ondersteunt deze gedachte. Albert Kok (2004), professor fysiologische psychologie, stelt 'dat een periode van zes weken cruciaal is om meer complexe cognitieve structuren op de lange termijn te verstevigen'.³ Nieuwe patronen en routines kun je je eigen maken door minstens 40 dagen elke dag consequent te oefenen; of het nu gaat om pianospelen, het aanpassen van je leefpatroon of het ontwikkelen van een beter slaapritme.

Kortom, we zien dat Aristoteles' stelling 'Meesterschap is een karaktertoestand, eigen gemaakt door gewenning' ook door de wetenschap wordt ondersteund. En dat een voornemen genoeg is om ergens aan te beginnen, maar niet genoeg is voor een vergroot bewustzijn en een gedragsverandering. Met minstens 40 dagen aandacht kun je nieuwe routines ontwikkelen, waardoor het nieuwe gedrag 'natuurlijk' voelt.⁴

Dit boek biedt daarom meer dan 40 oefeningen om dit te gaan uitproberen en ervaren. Je oefent zes weken lang door aandacht te hebben voor jouw patronen en mechanismen. Dat gaat over hoe je je verhoudt tot jezelf en anderen, en ook over hoe je voelt, denkt en hoe je jezelf daarin kan leren regisseren in jouw nabije wereld. Als je die oefeningen vaker doet, dan worden dat jouw nieuwe aandachtige gewoontes.

3 Psycholoog Henry James heeft onderzoek gedaan dat aangeeft dat er rond de dertig dagen nodig zijn voor een blijvend leerresultaat. En prof. dr. Jaap Murre stelt dat de eerste zes weken (42 dagen) cruciaal zijn om complexere cognitieve structuren voor de lange termijn te kunnen consolideren.

4 Hoewel het volgens Kok (2004) niet is uitgesloten dat het voor sommige voornemens al bij dertig dagen is gelukt, zul je voor andere gewoonten meer nodig hebben. Rokers kunnen daarover meepraten, soms duurt het jaren om van een dagelijkse gewoonte als roken af te komen.

5 Het voorbereiden van jouw reis

*‘Whether you believe you can,
or you believe you can’t: You’re right.’*

HENRY FORD

In de snelle tijd waarin we leven, moet je met grote regelmaat nieuwe routines opdoen, en het liefst zo dat ze aansluiten bij je eigen wensen over hoe je wilt leven. De eerste stap gaat over het markeren van jouw startpunt. Daar helpt dit hoofdstuk je bij.

Jouw vertrekpunt: een persoonlijk onderzoek

‘Wie goed gaat, kijkt eerst waar hij staat.’ Het is een mooie tegeltjeswijsheid. En inderdaad, ook jouw reis begint vanuit een uniek vertrekpunt: jouw persoonlijke onderzoek. We noemen het een onderzoek, omdat alle thema’s en oefeningen in dit boek gaan over unieke situaties waar geen snelle oplossingen of pasklare antwoorden op bestaan. Welke vragen houden jou persoonlijk bezig? Waarin wil jij een stap zetten? Het gaat erom vanuit een nieuwsgierige, verkennende, experimenterende – kortom, een onderzoekende – grondhouding te gaan kijken wat voor jou de werking en waarde is van de oefeningen en opdrachten.

Hoe jij je verhoudt tot bijvoorbeeld je werk, vriendschappen of relaties – dat zul je persoonlijk moeten verkennen. De thema’s en opdrachten die leidend zijn in dit boek, gaan stuk voor stuk over onderwerpen waar geen tien stappen naar succes voor bestaan. Ze zijn niet maakbaar of te repareren. Google noch goeroe kan je er antwoord op geven, omdat alleen jij weet hoe diep de verkenning reikt.

De verschillende thema’s gaan in op jouw wensen en verlangens op dit moment in jouw leven. Je komt op vragen als: Wat vind ik belangrijk? Hoe kijk en denk ik? Hoe wil ik leven?

De reis in kaart gebracht: zes levensdimensies

Hierna zie je de reis in kaart gebracht aan de hand van zes levensdimensies die centraal staan in de komende zes weken. In de tabel zie je de zes weken waarover de oefeningen zijn verdeeld. Elke dag staat er een andere

oefening centraal met op zondag een algehele reflectiedag om de week te bespiegelen en je inzichten te integreren. Elke week staat er een andere levensdimensie met zes oefeningen centraal.

WEEK 1 Jouw fundament: aandacht voor jezelf. Je begint bij deze levensdimensie met oefeningen gericht op jou en de aandacht voor jezelf. Je staat stil bij vragen als: Hoe kijk, luister jij en hoe neem jij waar? Wat vertelt je ademhaling je? Welke prikkels ervaar jij op een dag en hoe ga je daarmee om? En hoe is jouw aandacht gekleurd of soms vertroebeld of afgeleid?

WEEK 2 Vrienden en relaties: jouw aandacht voor anderen. De tweede week sta 'jij in relatie tot anderen' centraal. Wie zijn je dierbaren? Hoe ervaar je het contact met hen? Hoe kijk jij naar vriendschap? Wie steunt jou en wie steun jij? En welke positie neem jij in als je in groepen beweegt?

WEEK 3 Jouw creatie. In de derde week staat jouw daginvulling centraal. Waar ben je in je dagen en weken mee bezig? Wat wil je scheppen en creëren? Je staat stil bij je trots, jouw plezier en de betekenis van jouw creaties voor jezelf en anderen. Je oefent met de waarde van nieuwsgierigheid en de betekenis van flow en resonantie in je dagelijks leven.

WEEK 4 Jouw mentale ruimte. Als je mentale ruimte voelt in je hoofd, dan voel je ruimte in je leven. Dat is het onderwerp van de vierde week. Hoe ervaar jij jouw mentale staat? Welke gedachten sturen jou? Ervaar je speelruimte en vrijheid om te denken wat je wilt?

WEEK 5 Jouw emoties, intuïtie en ingevingen. In deze rationele maatschappij vergeten we weleens dat we ook een emotioneel en associatief hersendeel hebben dat ons veel te vertellen heeft (de 'R-modus'). Deze week gaat over emoties, intuïtie en ingevingen. Tijdens deze week sta je stil bij vragen als: Welke emoties ervaar je regelmatig? Wat is de boodschap van angst en hoe kijk jij naar de waarde van angst? Heb je momenten dat je je intuïtieve stem sterk hoort? En heb je voldoende oog voor je ingevingen?

WEEK 6 Jouw gemeenschap en zingeving. In de zesde en laatste week sta je stil bij jouw omgeving, context en de gemeenschappen waar je onderdeel van bent en wat jij wilt bijdragen. Voel je verbondenheid met een gemeenschap om je heen? Wanneer wel en wanneer niet? Wat gaat jou aan het hart? Wat wil je daarmee? Waar gaat jouw aandacht naar uit in de werelden waarin jij beweegt? Wat ervaar jij als zinvol of zinloos?

In de tabel zie je de zes weken en de zes levensdimensies. Iedere week start met een overzicht. In het laatste hoofdstuk vind je het overzicht van alle oefeningen.

Dagen van de week	MA DAG X	DI DAG X	WO DAG X	DO DAG X	VR DAG X	ZA DAG X	ZO DAG X
WEEK 1 Jouw fundament: aandacht voor jezelf							
WEEK 2 Vrienden en relaties: aandacht voor anderen							
WEEK 3 Jouw creatie							
WEEK 4 Jouw mentale ruimte							
WEEK 5 Jouw emoties, intuïtie en ingevingen							
WEEK 6 Jouw gemeenschap & zingeving							

Voorbereiding en spelregels voor zes weken aandacht

Als je de zes weken beschouwt als een reis, dan heb je net als bij iedere reis een aantal dingen voor te bereiden.

→ VOORBEREIDENDE OPDRACHT 1: De wens voor je reis

In deze eerste voorbereiding formuleer je jouw wens voor jouw 40 dagen. Wat is jouw wens, verlangen of nieuwsgierigheid? Wil je stilstaan bij je drukke baan? Is het werk nog leuk? Draag je bij aan iets waar je achter kunt staan? Of wil je juist de aandacht richten op je gezin, kinderen, familie of vrienden? Wil je de relaties die je met ze hebt eens grondig onder de loep nemen? Of wil je een periode gaan onderzoeken hoe je met meer plezier je dag in kan gaan?

Beschrijf die wens in een *positief geformuleerde zin*. Je schrijft dus niet ‘ik wil stoppen met’ of ‘iets afleren’, maar liever ‘ik wil beginnen met’, ‘ik wil leren’

of 'ik wil werken aan'. Hoe helderder je wens, hoe gericht je de oefeningen kan inzetten voor jouw persoonlijke onderzoek.

Om je op weg te helpen bij deze eerste opdracht is in bijlage 1 een zelfscan opgenomen met een aantal stellingen waarbij je kunt aangeven in hoeverre je ze herkent. Je kunt deze zelfscan in bijlage 1 invullen en zo ontdekken wat je wilt onderzoeken. Zo krijg je ook zicht op aandachtspunten waar je zelf niet direct aan denkt.

→ VOORBEREIDENDE OPDRACHT 2: Bepaal de intensiteit van je reis

Welk type reis wil je aangaan: een luie strandvakantie, een stedentrip of een hike door de bergen? Bepaal voor jezelf hoe licht of hoe intens je deze reis wilt ingaan. Wil je deze periode intens beleven, dan vraagt dat een andere voorbereiding dan als je licht wilt reizen en een beetje wilt grasduinen in de oefeningen in dit boek.

We raden je aan – ongeacht je wens en persoonlijke onderzoeksvraag – om de oefeningen wel in de aangegeven volgorde te doen, langs de zes levensdimensies. Ook als je wens bijvoorbeeld gaat over vriendschap of emoties raden we je toch aan bij het begin te beginnen. De levensdimensies zijn allemaal met elkaar verbonden.

Het is belangrijk om de periode waarin je de oefeningen doet zo min mogelijk te onderbreken. Zo geef je je nieuwe gewoontes die belangrijke en aanhoudende impuls. Uiteraard kun je sommige oefeningen meerdere dagen doen als je dat prettig vindt. Ook kun je ervoor kiezen om het over vijftig of zestig dagen uit te strijken. Dat geeft je ruimte om een aantal voor jou belangrijke oefeningen meerdere dagen te doen.

Je bent nu bijna klaar voor de start. Voordat je de oefeningen induikt, is het van belang om stil te staan bij nog een aantal voorbereidende stappen.

→ VOORBEREIDENDE OPDRACHT 3: Praktische voorbereidingen

Logboek. We raden je aan om een logboek, schetsblok of aparte map in je tablet te pakken of maken en deze tijdens de oefeningen gedurende de zes weken bij te houden. In je logboek ga je op verschillende manieren je gedachten en ideeën ordenen. Richt het in als een portfolio, vul het aan met mindmaps, tekeningen, een collage of fotoverslag. Zoek de vorm die bij jou past. Zorg voor genoeg ruimte voor het opschrijven of uitbeelden van je gedachten.

Het heeft de voorkeur om met de hand te schrijven. Onze hersenen nemen tactiele bewegingen met pen en papier namelijk duidelijker waar dan het tikken op een iPad of toetsenbord. Door je pen te voelen en je hand te bewegen, beklijft datgene wat je opschrijft beter. Het nestelt zich dieper in de hersenen, net als schaken met een echt bord en pianospelen op een echte piano.

Jouw gesprekspartner voor 40 dagen. Denk na over wie je graag aan je zijde wilt hebben tijdens deze reis. Ga je een zus, je levenspartner, een vriend(in) of collega vragen om mee te doen? Je kunt de 40 dagen samen doorlopen, ervaren en elkaar helpen. De steun van een duo-partner verrijkt je ervaring omdat je samen dingen ontdekt. En het is niet alleen fijn om iemand in de buurt te hebben die je steunt en die met je meedenkt. Op sommige dagen zijn de opdrachten voor twee personen die je dan samen kan doen.

In het boek verwijzen we op meerdere plekken naar deze gesprekspartner. Bij voorkeur is dit dezelfde persoon. Het kan natuurlijk ook zijn dat je bij bepaalde oefeningen er zelf voor kiest om er een ander bij te betrekken, omdat die oefening zich daarvoor leent of omdat een ander de context beter begrijpt.

Tijd en ruimte. Reserveer ongeveer een halfuur per dag. Afhankelijk van de intensiteit die je zoekt kan daar nog iets bijkomen. Kies een vast en logisch moment dat past in jouw dagritme. Houd je logboek klaar, want *zelfs de vaagste inkt is beter dan het beste gebeugen*. Noteer elke dag jouw ervaringen bij de oefeningen. Op de laatste dag van de week heb je dan materiaal om op te reflecteren. Zoek ook met je gesprekspartner logische, vaste momenten in deze 40 dagen om contact te hebben.

Reizen als een eeuwig nieuwsgierige beginner

Hoe goed ken jij jezelf? Hoe begin jij aan een reis als deze? Fanatiek, met een enorme gedrevenheid? Wil je het liefst alle oefeningen binnen een week afronden? Of wil je stiekem ook een beetje bewijzen dat jij al vol aandacht leeft? Ben je iemand die snel verslapt in je aandacht en voelt zes weken nu al als lang? Hoe dan ook, veel mensen kijken vanuit een ongeduldige, kritische houding naar zichzelf en gaan ook zo aan de slag. Daarom geven we je een aantal tips vooraf.

Laat je perfectionisme los. Lees de oefeningen, neem ze in. Maak notities en reflecteer. Hard werken en het heel goed doen is daar geen onderdeel van. Je krijgt er geen cijfer voor. Door de oefeningen met aandacht te doen, ga je ervaren wat de werking voor jou is. Je hoeft het niet 'goed' te doen.

Wees bereid om te vallen en weer op te staan. Ieder die zes weken op pad gaat, zal betere en mindere dagen hebben. Dagen waarin je merkt dat je aandacht je versterkt en waarbij je meer rust en plezier gaat ervaren. Dagen dat je weer helemaal terugvalt in de greep van een negatieve gedachte, een slechte gewoonte of een gevoel van tekort. Het is aan te bevelen om aan die negatieve ervaringen niet te veel aandacht te geven. Richt je aandacht op wat er wél ging of wat voor effect je graag had willen hebben.

Discipline. Zes weken oefenen vraagt discipline, keuzes maken en het verdragen van de verwarring en onzekerheid die ‘het nieuwe’ soms met zich meebrengt. Discipline kennen we als een zwaar en verantwoordelijk begrip en is geen onbekende voor calvinisten of mensen in het leger. Wij bedoelen het echter in zijn oorspronkelijke betekenis. Het woord komt van ‘discipel’, wat ‘leerling’ betekent en is afgeleid van het oud-Griekse *discere*. Anderen stellen dat het ‘omarmen, vastpakken’ zou betekenen en voortkomt uit *discipere*. Welke van de twee dan ook – als het goed is, voel je discipline als je jezelf als leerling wilt zien en de zes weken wilt omarmen vanuit je eigen wens en verlangen voor een beter, leuker, speelser leven of meer rust in je hoofd (zie Beckwith, 2018). Dat geeft toch een andere houding dan een die voortkomt uit een gevoel van plicht, tucht en kastijding.

Het verschil tussen kennis en wijsheid. Kennis kun je tot je nemen, maar alleen door het te ervaren en te doorleven, kun je er ‘wijzer’ van worden. Door te ervaren, dragen de oefeningen misschien ook bij aan het ontwikkelen van je wijsheid. Stel jezelf dus niet zozeer de vraag ‘Weet ik dit al?’, maar eerder ‘Be-oefen ik dit al in mijn dagelijkse leven?’

Geduld. Elke verandering van routine en gewoonten komt met kleine stappen. Een kenmerk van persoonlijke ontwikkeling is dat het eerder een evolutionair dan een revolutionair verloop heeft. Stap voor stap, ook weleens zonder grote voelbare progressie en soms zelfs met een gevoel van achteruitgang. Het is vol te houden als je in ieder geval je inspanning waardeert, ook in het contact met je gesprekspartner tijdens deze 40 dagen.

Oog hebben voor wat er al is: de kiemen. Bij sommige oefeningen herken je misschien niet meteen de relevantie voor jouw thema. Toch vragen we je deze juist te doen en uit te proberen. Heb vertrouwen dat het ergens een versterkende werking zal hebben, zonder dat je altijd vooraf snapt waarom en hoe. Door de oefeningen te doen, ontluikt wat er al is en ga je ervaren waar jouw groei in de volgende stap overgaat: ‘als een roos in de knop die haar bladeren langzaam ontvouwt’.

Oefen in de houding van de eeuwig nieuwsgierige beginner. Vragen als ‘Wat heb ik hieraan?’ of ‘Wat levert dit mij op?’ zijn op zich prima, maar worden vaak op het verkeerde moment gesteld, namelijk *vooraf*. Vaak zijn ze pas in een later stadium te beantwoorden, ná de reis, als je erop terugkijkt.

➔ VOORBEREIDENDE OPDRACHT 4: Aan de slag

Schrijf nu in je logboek jouw antwoorden op de volgende vragen:

- Vanuit welke nieuwsgierigheid lees je dit boek?
- Welke ontwikkeling wens jij jezelf toe?
- Welke groei wil je een duwtje geven?
- Welke aspecten van jouw leven verdienen meer aandacht?

Maak dan de volgende zinnen voor jezelf af:

- Dit is belangrijk voor mij, vanwege ...
- Ik gun het mezelf, omdat ...
- Ik gun het mijn omgeving, omdat ...

Als alles goed is, ben je nu klaar voor 40 dagen aandacht.

WEEK 1.

Jouw fundament: aandacht voor jezelf

Laten we beginnen bij het meest nabije in jouw leven: jijzelf. In dit hoofdstuk sta je stil bij jouw eigen aandacht en de kwaliteit en werking daarvan. Je doet zes dagen van de week oefeningen die gaan over jouw fundament. Bij sommige dagen staan meerdere oefeningen; probeer ze allemaal te doen. Ook suggereren we om een aantal oefeningen niet één dag, maar meerdere dagen te doen. Je kunt dan meer ervaren en meer ontdekken. De oefeningen kunnen zich dan een beetje gaan opstapelen, waardoor je aandacht ongemerkt toch weer versnippert. Kies er dan voor om die oefeningen die jou het meest aanspreken of raken, langer te doen.

In week 1 komen de volgende thema's aan de orde:

WEEK 1. Jouw fundament: aandacht voor jezelf

DAG 1	MAANDAG	Precies kijken
DAG 2	DINSDAG	Wat zegt je adem?
DAG 3	WOENSDAG	Prikkels van buiten naar binnen
DAG 4	DONDERDAG	Prikkels van binnen naar buiten
DAG 5	VRIJDAG	Scherp luisteren
DAG 6	ZATERDAG	Wat is van wie?
DAG 7	ZONDAG	Zondag Reflectiedag

Een globale instructie bij de oefeningen:

- Lees de inleiding bij het thema.
- Op sommige dagen heeft één thema meerdere oefeningen. Het kan zijn dat je het doen van alle oefeningen gaat ervaren als 'veel', waardoor je het juist drukker krijgt in je leven. Dat is uiteraard niet onze bedoeling. Met de oefeningen willen we je helpen om 'aandacht' in je alledaagse routines te krijgen. Bepaal daarom zelf de intensiteit door de meest aansprekende oefeningen te kiezen. Of neem een extra dag als je ze allemaal wilt doen.
- Betrek de vragen en oefeningen op jouw persoonlijke (professionele) vragen en doe je onderzoek. Maak regelmatig notities, want 'zelfs de vaagste inkt is beter dan het beste geheugen!'

- Sommige oefeningen zijn beschreven in de context van werkrelaties of juist je privéleven. Je bent uiteraard vrij om daar je eigen voorbeelden bij te bedenken. Lees dit boek vanuit je eigen context en maak het zo op maat voor jou.