

# Oefening 'Vertragen'

Kies een drukke, volle dag met veel afspraken of verschillende activiteiten. In deze oefening breng je vertraging in je dag aan door elke activiteit bewust te starten en af te ronden.

1. Bepaal op welke manier je een afspraak of activiteit voor jezelf afrondt. Je kunt dit bijvoorbeeld doen door bewust uit te ademen of door enkele seconden uit het raam te staren. Het gaat erom dat je iets doet, een handeling verricht.
2. Bepaal ook hoe je innerlijk een afspraak of activiteit start. Bijvoorbeeld door twee seconden je ogen dicht te doen en je hoofd te laten hangen of door met je handen op je schoot te slaan. Het gaat ook hier om een fysieke handeling.
3. Begin elke afspraak en activiteit op de manier die je jezelf hebt voorgenomen. Sluit ook elke activiteit af op de voorgenomen manier. En het belangrijkste: laat tussen de afronding en de start van iets nieuws enkele seconden leegte. Essentieel is dat je steeds in contact met jezelf blijft.

In tijd kost deze oefening je minder dan dertig seconden per keer. Door hier een gewoonte van te maken, zul je merken dat je je aan het eind van de dag vitaler en meer tevreden voelt. Je bent door het vertragen weer in contact met jezelf.

## **Nog een paar eenvoudige oefeningen om te vertragen:**

- Speel je spelletjes op je telefoon als je ergens moet wachten, op het toilet zit of als je je gedachten wilt verzetten? Verwijder ze van je telefoon. Besteed die momenten aan om je heen kijken, bewust ademhalen en gewoon even helemaal niets doen. Wat geeft een beter gevoel?
- Vaak beginnen vergaderingen op het moment dat iedereen aan tafel zit. De voorzitter schraapt zijn stem en opent de vergadering. Als je de voorzitter bent: wacht nog even. Laat iedereen zitten. Kijk dan rustig rond, zoek een voor een oogcontact met alle aanwezigen en open dan de vergadering. Dit werkt ook bij presentaties, selectiegesprekken enzovoort. Door even te wachten, geef je alle aanwezigen – op een elegante manier – de gelegenheid om deel te nemen, met alles wie ze zijn. Je nodigt als het ware alle systemen van iedereen uit om aan tafel te komen.

SYSTEMISCH  
WIJZER