



tevoren nog wordt gewijzigd. Het continu bereikbaar willen of moeten zijn zorgt voor gebrek aan concentratie, om nog naar te zwijgen van het gebrek aan werkelijk persoonlijk contact en dus ook langere, gerichte aandacht voor elkaar.

Je kunt je aan de hand van alles wat je tot nu toe hebt gelezen wel voorstellen dat ons oerbrein helemaal niks met de telefoon heeft. We kunnen hem wel goed bedienen, maar als verlengstuk van onszelf hoort het apparaat helemaal niet bij ons. De hersens moeten keihard werken om al die prikkels, vaak ook onbekende prikkels, te kunnen verwerken. En voor veel mensen gaat dit gewoon 24 uur per dag zo door...

MURA

Laten we ook Mura eens inzetten op je leven. Daartoe kun je hieronder opschrijven wat bij jou zoal voor disbalans kan zorgen, wat in jouw leven het evenwicht verstoort. Je kunt hierbij denken aan:

- Voeding
- Mindset
- Sociale contacten
- Lifestyle in de zin van feestjes, uitjes, verjaardagen en dergelijke



MURI

Hier gaat het om een teveel aan inspanning. Dus je doet hard je best om het allemaal voor elkaar te krijgen, maar dat lukt niet helemaal omdat je jezelf op bepaalde punten juist te veel inzet. Je brandt op met als gevolg letterlijk een burn-out. Het is dus belangrijk om, als je je veranderingen structureel wilt voortzetten, je op precies de juiste manier en in de juiste mate in te spannen.

Ga daarom voor jezelf het volgende precies na:

1. Bij welke activiteit heb je weleens het gevoel dat het niet zoveel nut heeft wat je doet?
2. Welke acties of ondernemingen kosten je zoveel moeite dat je er telkens doodmoe van bent?
3. In welke relaties investeer je veel, en voel je dat je jezelf forceert?

Er zijn vast nog andere gebieden in je eigen leven waarbij je je dit soort vragen kunt stellen. Werk ze vooral zoveel mogelijk uit en schrijf precies op waar en wanneer je over je grens gaat.

Zo zie je dat je met de Kaizen-methode heel gericht aan het werk kunt. De 3M's geven je een precies beeld van het teveel aan bezigheden, verstoringen en inspanningen die er zijn. Daarmee kun je er ook direct en blijvend iets aan veranderen, zodat je nieuwe patronen, je nieuwe lifestyle precies die energie opleveren die je wilt en nodig hebt. Zonder enige verspilling!

'Focus on the change you want to make, not on fear, not on problems, not on the impossible. Just focus the right direction'

- Charlotte Labee -
