

Dé handleiding voor uitstellers

www.elkedagenergie.be

- Plan niet te veel. Hoe meer plannen je maakt, hoe meer resultaat je verwacht. Bij een overvolle agenda zal je neigen om alles uit te stellen terwijl je bij slechts één doel per keer overzicht (en rust) in je hoofd krijgt. Zelf probeer ik me aan 1 tot 3 doelen per dag te houden.
- Gebruik de 5-secons-Rule van Mel Robbins waarin je een shift maakt in je brein. Het idee is om bij de neiging om iets uit te stellen, te tellen van 5 naar 0 en dan zonder nadenken meteen te beginnen. Zo geef je het gedeelte van jouw brein dat instaat voor overdreven afwegen, analyseren en beredeneren niet de kans om roet in het eten te gooien en ga je meteen in actie-modus. (klik hier voor meer info over de 5-second-rule)
- Ga in dialoog met jezelf. Zo maak je een patroon dat zich situeert op onderbewust niveau bewust. Wat levert het uitstellen je wél op en wat niet? Wat zou er gebeuren mocht je niet uitstellen en nu actie nemen? Waarom heb je nu het gevoel om uit te stellen?
- Inspecteer de gevoelens onder jouw uitstelgedrag. Waar ben je diep vanbinnen bang voor? Perfectionistische gedragingen zijn meestal een compensatie-methode bij gebrek aan (zelf)liefde en werd geïnstalleerd in je kindertijd als "overlevingsmethode". Het is met andere woorden gestoeld op een irrealistische angst om niet graag gezien te worden. Duik in jouw emoties en geef ruimte aan het gevoel dat overheerst wanneer je uitstelt.
- Krijg zicht en grip op "tijdverspillers". Het favoriete excuus van uitstellers is "de tijd" die hij of zij altijd te kort lijkt te hebben. Overloop daarom eens je dag. Wellicht zijn er momenten waarop je jouw tijd "verspilt" aan zaken die minder belangrijk zijn dan hetgene je uitstelt. Voor mij geldt bijvoorbeeld uren tijd spenderen op social media. Wanneer ik mezelf betrap op onnodig social media-gebruik, nodig ik mezelf uit deze tijd in te ruilen voor nuttige zaken zoals bloggen.
- Vraag hulp van je omgeving. Omdat het zo onbewust is, is het ook moeilijk om er iets aan te doen. Op veel momenten zie je niet in dat je weer eens aan het uitstellen bent. Vertel aan de mensen met wie je samenleeft wat jouw wensen, jouw doelen en dromen zijn en vraag hen om samen met jou te waken over jouw uitstelgedrag. Ze kunnen er jou alert op maken waardoor je sneller en gemakkelijker de shift kan maken. Sta open voor de goedbedoelde hulp en zie het niet als kritiek of een aanval.
- Mediteer of ontspan in de natuur. Uitstellers zijn denkers en hebben de neiging alles te analyseren alvorens actie te nemen. Op het moment van uitstelgedrag is vooral je linkerhersen helft actief, die jou op rationele wijze stimuleert (en onnodig saboteert). Door te mediteren of in de natuur te gaan, ga je jouw rechterhersen helft stimuleren. Deze zal jou helpen met rust scheppen in je hoofd en met focussen.
- Geef jezelf schouderklopjes en hou van jezelf. Wanneer je uitstelt ben je onbewust streng voor jezelf. Je wil namelijk liever niets doen, dan dat je iets zou dan wat niet voldoet aan jouw eigen strenge eisen. Word milder en zachter. Het perfectionisme-patroon nodigt je uit om meer van jezelf te gaan houden. Kijk wat vaker met liefde voor jezelf in de spiegel.