

*Als je het niet in jezelf kunt vinden, waar verwacht je het dan te vinden? – Boeddha*



Een reactie op LinkedIn naar aanleiding van het blog over begroeten: “Aandacht, aanwezig zijn, verbinding maken... lastig met een overvol spreekuur of een uitpuilende afdeling met te weinig bezetting. Hoe help je mensen zich bewust te worden van dit alles, als je geleefd wordt door de waan van alledag? Wat voor praktische tips kan je meegeven om dit steeds weer bewust toe te passen?”

Dit keer aandacht voor zelfcompassie en ondervonden stress. Het lastige is dat, als wij in de stress raken, we als antwoord hebben om nog harder te werken, sneller de dingen te doen zoals we deden. We denken zo het werk onder controle te houden. We vechten echter tegen de buitenwereld en vluchten voor onszelf. We raken op deze manier steeds verder van onszelf verwijderd en aandacht, aanwezig zijn en verbinding maken wordt steeds moeilijker. We zijn bang om het anders te gaan doen. En meer doen van wat we deden helpt ook niet. We kunnen niet geven wat we niet hebben. Buiten onszelf zullen we echter geen oplossing voor onze afgescheidenheid vinden. Wanneer we zelf niet op tijd ingrijpen zullen we ervaren dat het leven voor ons ingrijpt, zodat we gedwongen worden verder te kijken. Compassie begint met compassie voor onszelf. Wat doet er voor jou het meeste toe? Voor welke dingen wil jij staan? Hoe harder je gestrest werkt, hoe minder je je eigen stem hoort. De praktische tip: maak ruimte voor jezelf door niet te versnellen, maar juist te vertragen. Klinkt heel eenvoudig, kan lastig in de praktijk zijn. Vraag hierbij eventueel hulp.

### **Compassie concreet**

1. Neem eens in gedachte afstand van het schilderij waarin je werkt, wees even de schilder. Kijk een naar jezelf en je werk van een afstand, vanuit een groter perspectief en stel jezelf een paar vragen. Wat zie je? Wat voel je? Wat wil je? Alles wat in je opkomt is prima. Schrijf het op en laat het even zo. Slaap er een paar nachten over en kijk weer eens vanuit dit perspectief. Je weet echt diep van binnen wat goed voor jou is.
2. Reflectie: Ervaar je elke dag, elk uur tijdsdruk of zijn het een paar pieken in de week? Hou dit eens een paar dagen bij in een logboek. Maak onderscheid tussen dringende taken en belangrijke taken als je naar je logboeken kijkt. Welke taken zijn dringend en niet belangrijk? Komt de urgentie van jezelf of van anderen? Kun je nee-zeggen? Kun je hulp vragen? Op welke aspecten heb je invloed om te veranderen?

3. Observeren en interview: Hoe gaan collega's in dezelfde situatie met die druk om? Ken je iemand die dat zonder stress kan? Wat denkt die persoon, welke overtuigingen heeft deze collega? Hoe staat die in het leven? Vraag het eens.
4. Droom eens dat alles zou kunnen: wat zou je dan het liefst willen? Waarom?
5. Inspiratie: <http://www.purechange.nl/nl/inspiration-blog/rennend-de-crisis-te-lijf/>
6. Leestip: Stephen Covey: "Prioriteiten" of "De zeven eigenschappen".
7. Doe-tip: doe eens even niets.
8. Ontwikkeling: zoek hulp als je echt last van stress hebt.