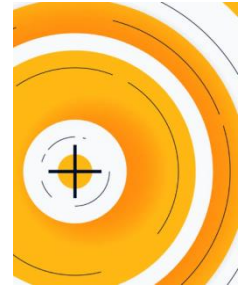


7 Tips om je focuskracht te vergroten

Heb je een droom of een wens en je wilt die laten uitkomen? Hoe kun je dat voor elkaar krijgen? Hier volgen 7 handige tips om je focuskracht te versterken.

Elk van de 7 stappen is eigenlijk een oefening op zich. Een oefening om je geluk meer toe te laten, te dromen wat je misschien hebt opgegeven, om jezelf beter te leren kennen met je mooie én je schaduwkanten (of andersom), net even meer te geven dan je gewend bent, of om soms zelf de slingers op te hangen als iets beter gaat of als het je lukt.



1. Bepaal je doel

Hoe concreter je doel, hoe beter. Probeer het je voor te stellen. Filter er vervolgens alles uit wat je doel niet helpt, zoals angst dat het toch niet lukt, eerdere mislukkingen en dat soort frustrerende dingen. Concentreer je dus op wat je wél wilt. Wat je overhoudt is de essentie van wat je wilt: je pure doel, zuiver, kristalhelder.

2. Deel je doel op in kleine stapjes

In één keer een rivier overspringen is vaak niet haalbaar. Wat wel kan, is van steen tot steen springen. En dan moet je er soms een paar extra stenen bij slepen.

Deel je doel in behapbare stukjes op. De tussendoelen zijn gemakkelijker te bereiken. Zet de stapjes in een overzichtelijke volgorde, waardoor je gemotiveerd blijft. Haalbaarheid is hier het devies.

3. Ken je afleiders

Creëer een rustige (werk)ruimte. Schakel je telefoon uit, sluit onnodige tabbladen, ruim op en creëer een 'lege' ruimte. Een lege ruimte op je bureau of werkplek en vooral ook een lege ruimte in je hoofd. Schrijf zo nodig de 'to-do-list-in-je-hoofd' over op papier en leg het aan de kant. Als je hoofd en de ruimte leeg is, kun je optimaal verder. Als dit een uitdaging voor je is, kijk dan af en toe bij Tip 2.

4. Ken je ondermijners

Ben je goed in jezelf te saboteren? Maak een lijst hoe je jezelf saboteert: bijvoorbeeld onvoldoende tijd voor je doel organiseren, te laat komen, uitstellen ...

Schrijf daarna onder en boven aan deze lijst: Dit deed ik in het verleden, ik concentreer me nu op mijn doel. En houd je daaraan, no matter what.

5. Rek je concentratie op

Je doel halen kost je energie. Op de een of andere manier moet het spoor om, anders blijf je op hetzelfde spoor doorgaan. En afwijken van wat je normaal doet, kost per definitie energie in aandacht, loslaten, focussen, doorgaan

Zie het als een uitdaging. Maak er voor jezelf een sport van. Geef net wat meer, dan dat je normaal zou doen. Net die ene sit-up meer, nog 100 meter langer doorgaan, 5 minuten extra doorzetten, het achterste van je tong laten zien, een grens aangeven of dat wat bij jou past.

6. Elke dag actie

Willen we veranderen, dan moeten we iets veranderen: onze mindset, vaardigheden, onze tijdsbesteding...

Het gaat niet vanzelf en vaak gaat het niet in één keer. Als je bijvoorbeeld een oude piano wilt stemmen, gaat dat niet in een keer. De snaren zijn het niet gewend en willen weer naar de oude stand. Dat is met ons brein en onze spieren net zo. Door dagelijks te trainen, oefenen ... banen we een ander pad. En het starten kost altijd extra energie. Als iets een keer in beweging is gekomen, kost het minder energie om de vaart erin te houden. Dus houdt het gas erop en doe je werk.

7. Vier je (deel)succes

De reis is (misschien) belangrijker dan je bestemming. Vier je reis bij elke belangrijke tussenstap. Vier het in je eentje, of als het kan, vier het met je vrienden/collega's/familie. In je eentje een reis maken is al zwaar genoeg. Als je leed en plezier kunt delen, wordt het dragelijker. En waarom niet anderen mee laten vieren met jouw (deel)succes?

Uiteindelijk gaan de meest bijzondere verhalen over de reis en niet de bestemming. Dus vier ook je reis!

Kom je er niet uit? Vraag hulp (eigenlijk een Tip op zich) of volg bijvoorbeeld een van mijn trainingen [Versterk je Focus](#), [VeranderKracht](#) of een [Een Nieuwe Start](#).

Ik wens je een sterke focus bij jouw droom of wens.

Heb 't goed.

Peter van Oosterhout
06-1959 6910

