

Balansoefening: De Tijdsinvesteerder:

Oorsprong/stroming: Gebaseerd op technieken uit de positieve psychologie en Acceptance and Commitment Therapy (ACT), die beide het belang benadrukken van leven in lijn met persoonlijke waarden als basis voor mentaal welzijn en zelfleiderschap.

1. Inleiding:

Waarden zijn als innerlijke bakens: ze geven richting aan je gedrag, ook in drukke of onzekere periodes. Vaak denken we dat het werken met waarden diepgaande reflectie of grote levensvragen vereist, maar dat is niet altijd nodig. Soms is een kleine dagelijkse herinnering aan wat je belangrijk vindt al voldoende om je gedrag positiever te beïnvloeden.

In deze oefening wordt gebruikgemaakt van micro-momenten van betekenis. Dit idee komt voort uit de positieve psychologie, waarin wordt aangetoond dat zelfs korte momenten van reflectie of intentie een langdurige impact kunnen hebben op ons welzijn, motivatie en zingeving. ACT leert ons dat het niet gaat om het 'juist voelen', maar om bewust te kiezen voor wat belangrijk is — ook als het ongemakkelijk of moeilijk is.

Door elke dag een waarde bewust centraal te stellen, train je je aandacht, versterk je je zelfsturing en breng je kleine, waardevolle verschuivingen aan in hoe je je dag beleeft. Het helpt je om niet op automatische piloot te leven, maar met meer richting, betekenis en mildheid naar jezelf en anderen.

Deze oefening is ideaal voor wie weinig tijd heeft maar wel diepgang zoekt. Ze kan individueel gebruikt worden of zelfs als gezamenlijke start van een werkdag in een teamcontext.

2. Oefening - 5 minuten:

1. Kies een waarde die je vandaag centraal wil stellen (bijv. eerlijkheid, zorgzaamheid, moed, eenvoud, creativiteit). Gebruik hiervoor eventueel een waardenlijst.
2. Schrijf deze waarde op een post-it, notitiekaartje of in je digitale notitie-app.
3. Neem 1 minuut stilte om te voelen: wat betekent deze waarde vandaag voor mij? In welke situaties zou ik haar kunnen toepassen of zichtbaar maken?
4. Leg het kaartje zichtbaar neer op je bureau of draag het in je jaszak of agenda, zodat je er door de dag heen af en toe bewust naar kijkt.
5. Evalueer 's avonds kort: was deze waarde ergens merkbaar aanwezig? Heeft het mijn keuzes of reacties beïnvloed?

3. Reflectie:

In welke situaties was ik me vandaag bewust van deze waarde?

Waarin handelde ik vandaag in lijn met deze waarde?

Wat was er moeilijk aan trouw blijven aan deze waarde?

Hoe voelde ik me op momenten dat ik deze waarde bewust belichaamde?