

TERUGBLIKKEN, REFLECTEREN EN BEOORDELEN

Om de nieuwe week lekker fris te beginnen, helpt het om even terug te kijken op de week die achter je ligt en jezelf een paar vragen te stellen:

- Wat ging volgens plan?
- Gebeurde er iets onverwachts?
 - Wat zou je graag meer of minder doen?
 - Wat waren de hoogte- en dieptepunten van je week?
 - Welke situatie had je liever anders aangepakt?

Deze korte, inzichtgevende terugblik kan je helpen om te bepalen welke rituelen en welke mindset je mee wilt nemen de komende week in.

GEEF JE TELEFOON EEN TIME-OUT

Gemiddeld zitten we wereldwijd zo'n drie uur en vijftien minuten per dag op onze telefoon. Voor de meesten van ons is een beetje digitale rust tijdens de zondagse reset dus een welkome afwisseling.

Een fijne manier om dit te doen (en vol te houden) is je telefoon een paar uur op te bergen terwijl je de activiteiten in dit boek uitvoert. Na een tijdje zul je hem waarschijnlijk helemaal vergeten, en voelt je hoofd helderder en gefocust – een verfrissende reset voor je brein.



**ZONDAG,
DE DAG VAN
DE TAAL VAN
ONTSPANNING.**

Elfriede Jelinek

GENIET VAN EEN BEWUSTE WANDELING

Wandelen heeft veel voordelen: of je nu wilt terugblikken op de afgelopen week, vooruit wilt kijken naar de week die komt, of gewoon even alleen van de natuur wilt genieten. Het kan je energie een boost geven, stress verminderen en je stemming, concentratie en slaap verbeteren. Een wandeling opnemen in je zondagse reset is dus zeker de moeite waard.

Maak eens een bewuste wandeling en let op je stappen, de kleuren om je heen of adem de frisse lucht diep in. Zo wordt het een heerlijk langzaam en ontspannend rondje dat helpt om weer te centreren en te resetten.

SCHRIJF JE MORNING PAGES

Morning pages – bekend geworden door het boek *The Artist's Way* van Julia Cameron – zijn precies wat de naam zegt: een dagelijks schrijfritueel in de ochtend. Het idee is om je hoofd leeg te schrijven voordat de dag echt begint.

Of het nu boze gedachten zijn, verwachtingen voor de dag, of gewoon je takenlijst: je kunt schrijven over alles wat er in je opkomt. Dit is een waardevolle activiteit voor je zondagse reset, omdat je zo alle gedachten kunt laten gaan die je niet mee wilt nemen de nieuwe week in.

RUIM DIE POSTSTAPEL OP

Behalve kaarten van vrienden of familie is de meeste post eigenlijk gewoon saai – denk aan rekeningen, bankafschriften en reclamefolders.

Maar hoe langer je wacht, hoe groter de stapel en hoe tijdrovender het wordt om alles door te nemen.

Het opruimen van je post klinkt misschien niet als het allerleukste klusje, maar achteraf voel je je enorm opgelucht. Zeker weten! Tip: begin met de post die je de meeste stress geeft, en merk hoe je hoofd meteen lichter wordt.

OEFEN ADEMHALINGS- TECHNIEKEN

Een reset begint met het zachter zetten van het achtergrondlawaaï in je hoofd. Dat doe je door bewust even te vertragen en gerichte activiteiten te kiezen. Door die focus ontstaat er ruimte: je ziet beter wat stress geeft en kunt helder voor je zien hoe je wilt dat de dag verloopt.

Om je zenuwstelsel te resetten kun je de 4-7-8 ademhaling doen: adem 4 seconden in door je neus, houd 7 seconden vast en adem 8 seconden uit door je mond.

Dit helpt je hoofd te kalmeren, vermindert angst en leert je lichaam stress op een gezondere manier te verwerken. Een handige techniek om je resetdag mee te beginnen.

ADEM IN;
ADEM UIT;

begin



HERBELEEF DE AFGELOPEN WEEK

Visualisatie-oefeningen zijn een fijne manier om terug te kijken en ervan te leren. Zoek een comfortabele plek, sluit je ogen en haal de afgelopen week voor de geest. Denk aan de hoogtepunten en sta stil bij belangrijke momenten, keuzes en eventuele tegenslagen.

Zonder oordeel, schaamte of spijt herbeleef je de week om te ontdekken wat je misschien anders had willen doen.

Zou je iets in die vergadering anders hebben gezegd? Meer tijd met je kinderen hebben doorgebracht? Een vriend(in) eerder hebben teruggebeld? Deze oefening geeft je een denkbeeldige herkansing, met als doel te leren van het verleden om je komende week beter te maken.

Elke nieuwe

dag brengt nieuwe

kracht en nieuwe

gedachten.

ELEANOR ROOSEVELT