



# Inleiding

Wanneer heb jij voor het laatst een paar minuten voor jezelf genomen? Het klinkt simpel, maar het kan moeilijk zijn om te doen: we hebben het allemaal druk en puzzelen voortdurend met verplichtingen, deadlines en belangrijke taken. Vijf minuten per dag voor jezelf nemen stuurt je planning echter niet in de war. Sterker nog, het zal je waarschijnlijk helpen.

Start dit experiment vandaag nog of morgenochtend. Zet een timer op vijf minuten en ga zitten op een rustig en fijn plekje, waar je niet wordt afgeleid. En dat is het: gewoon zitten. Haal adem en laat je gedachten toe. Probeer ze niet te vermijden, maar ga er ook niet actief mee aan de slag. Kijk gewoon hoe ze binnenkomen – een paar minuten lang ben je slechts de waarnemer.

Als de timer piept, denk dan na over hoe het voelde om vijf minuten te zitten. Leek het langer dan je had gedacht terwijl je alleen maar hoefde te zitten? Was het moeilijk om stil te zitten met zo'n volle agenda? Voelde je ergens op de achtergrond je to-dolijst steeds langer worden? Werd je misschien rusteloos en zenuwachtig?

## De kaarten

Besteed vervolgens aandacht aan hoe je je nu voelt. Hoe voel je je door die vijf minuten? Voel je je rustig en uitgerust door die paar minuten rust? Of voel je je energiek en opgewekt en heb je zin om de dag te beginnen?

Het idee van deze kaarten is dat ze je helpen aan het begin van elke dag een paar minuten voor jezelf te pakken. De kaarten helpen je die vijf minuten optimaal te benutten door ze te gebruiken voor zelfonderzoek en reflectie.

Als je jezelf toestaat om elke ochtend eventjes tot rust te komen in plaats van je halsoverkop in de drukte te storten, houd je dat gevoel van kalmte en focus de rest van je dag. Je zult versteld staan van het verschil dat die paar minuten kunnen maken. Voor je het weet, worden ze een essentieel onderdeel van je dagelijkse routine.

De kaarten nodigen je uit even stil te staan en jezelf een aantal dingen af te vragen. Hoe gaat het met me? Wat heb ik vandaag nodig? Wat is mijn intentie voor deze dag?

Ze dagen je uit om te onderzoeken hoe je je voelt en wat je hoopt te bereiken. Ze laten je zien hoe je doelen kunt bepalen, prioriteiten kunt stellen en problemen kunt oplossen. Daarnaast helpen de kaarten je jezelf beter te leren kennen.

Het thema van deze kaarten is 'focus': de teksten helpen je te focussen op jezelf, op je leven en op het bereiken van je dromen en verlangens. Het is niet egoïstisch om hier de tijd voor te nemen: het is moedig, het is belangrijk en het kan je leven veranderen.

*'We hebben elke ochtend spirituele en mentale oefeningen nodig om ons tot actie aan te zetten.'*

DALE CARNEGIE

## Categorieën

## *De kracht van schrijven*

De kaarten zijn verdeeld in zes categorieën:

- *de kracht van schrijven*
- *de weg vrijmaken*
- *focus op wat ertoe doet*
- *focus op overvloed*
- *focus op problemen oplossen*
- *focus op productiviteit*

De kaarten in elke categorie zijn ontworpen om je energie op dat gebied te richten, met verschillende oefeningen en aanwijzingen die je kunt onderzoeken. Deze oefeningen helpen je om open te staan voor nieuwe inzichten, te ontdekken wat echt belangrijk voor je is; ze leren je hoe je een houding van overvloed kunt creëren en je productiviteit kunt verbeteren om je doelen te bereiken.

Alleen al door gedachten op te schrijven geef je er vorm aan. Als je een idee of gevoel op papier ziet staan, krijg je een nieuw perspectief en kun je er objectiever naar kijken.

Misschien heeft dat idee waar je over hebt nagedacht echt wel potentieel, of is die zorg die je met je meedraagt toch niet zo ernstig. Schrijven helpt je je hoofd leeg te maken. Als je de lijst met dingen die je moet doen uit je hoofd haalt en opschrijft, hebben je hersenen ruimte voor belangrijker gedachten.

De kaarten in deze categorie moedigen je aan om je gedachten op papier te zetten, of dat nu met pen en inkt in een dagboek is, of als notitie op je telefoon of laptop. Woorden brengen je gedachten tot leven, dus door je doelen op te schrijven, in welke vorm dan ook, is het waarschijnlijker dat je ze bereikt. Hetzelfde geldt voor je hoop en verlangens.

Misschien word je gevraagd je gelukkigste herinnering te beschrijven of simpelweg te noteren wat er in je opkomt. Uiteindelijk gaat het allemaal over contact maken met jezelf door te schrijven.

## WEG MET DE ROMMEL

---

*‘Grootsheid van geest  
gaat gepaard met eenvoud  
en oprechtheid.’*

**ARISTOTELES**

*de weg vrijmaken*

*Een opgeruimd huis weerspiegelt niet altijd  
een opgeruimde geest, maar een rommelige  
omgeving kan je gedachten soms wel  
chaotisch doen lijken.*

---

Als je je huis opruimt kun je je daardoor rustiger en meer in controle voelen, maar de gedachte aan je hele huis opruimen kan behoorlijk overweldigend zijn.

Denk daarom eens rustig na over de rommelkamers of -hoeken in jouw huis, van je bureau tot het aanrecht en dat tafeltje in de hal dat de rommel gewoonweg lijkt aan te trekken. Denk na over het gevoel dat die rommel je geeft. Kies één plek, zet de timer op vijf minuten en richt je puur op het opruimen van die plek.

Na afloop denk je na over hoe je je eerst voelde en hoe je je voelt nu de plek is opgeruimd.

## LET OP

---

*'Het echte geheim van geluk zit 'm in de oprechte interesse voor de details van het dagelijkse leven.'*

**WILLIAM MORRIS**

*de weg vrijmaken*

---

*Mindfulness gaat over je richten op het hier en nu en je simpelweg bewust zijn van en erkennen wat er in jou en om je heen gebeurt.*

---

Hier zijn drie eenvoudige oefeningen om de kleine maar belangrijke dingen in je dagelijkse leven op te merken.

- ❖ Kijk rustig de kamer rond. Zie de foto's aan de muur, de meubels en het licht dat door het raam naar binnen valt.
- ❖ Loop de tuin in, ga op je balkon staan of voor het open raam. Doe je ogen dicht en luister naar de ochtendgeluiden.
- ❖ Geniet van een kop koffie. Doe niets anders; snuif de geur van de koffie op en geniet van elke slok.

## STEL JEZELF VOOR

---

*'Het is makkelijk kritiek te leveren en het zelfvertrouwen van anderen te schaden, maar jezelf kennen kost een mensenleven.'*

**BRUCE LEE**

*de kracht van schrijven*

---

*Een lege bladzijde kan intimiderend zijn, dus denk niet na maar begin simpelweg met het opschrijven van je naam.*

---

Probeer je voor te stellen dat je jezelf voor het eerst ontmoet en schrijf op hoe je jezelf zou introduceren. Probeer eerlijk en direct te zijn; doe je niet voor als iemand anders.

Schrijf op hoe je karakter is, wat je leuk vindt om te doen, waar je goed in bent en waar je minder goed in bent.

Lees het niet terug, corrigeer niets tijdens het schrijven, denk niet te lang na. Blijf gewoon schrijven tot je niets meer te vertellen hebt en stop dan.

# SCHRIJF EEN LIEFDESBRIEF AAN JEZELF

---

*‘Een brief heeft voor mij iets van  
onsterfelijkheid omdat het alleen  
de geest is, zonder fysieke vriend.’*

**EMILY DICKINSON**

*de kracht van schrijven*

---

*Als het om geluk gaat, is zelfvertrouwen  
een essentieel ingrediënt.*

---

Wanneer heb jij jezelf voor het laatst een  
schouderklopje gegeven of tegen jezelf gezegd  
dat je je spiegelbeeld mooi vond?

Een liefdesbrief aan jezelf schrijven klinkt  
misschien vreemd (we worden immers zelden  
aangemoedigd om onszelf te prijzen), maar  
al die dingen waar je trots op bent op een  
rijtje zetten is een geweldige manier om je  
zelfvertrouwen een boost te geven.

Als je het moeilijk vindt om te beginnen, stel je  
dan voor dat je over je beste vriend(in) schrijft  
en uitlegt waarom zij je vriend(in) is en welke  
eigenschappen je het meest waardeert.

# LUISTER – EN STA OPEN VOOR WAT JE HOORT

---

*‘Ons lichaam vertelt het ons  
duidelijk en heel specifiek, mits  
we bereid zijn te luisteren.’*

**SHAKTI GAWAIN**

*focus op wat ertoe doet*

---

*Mensen zijn intuïtief, maar de meeste mensen  
zijn vergeten hoe ze moeten luisteren naar wat  
het lichaam en de geest hun vertellen.*

---

Echt goed luisteren vereist rust en stilte, dus ga ergens zitten waar je niet gestoord wordt en waar je niet wordt afgeleid. Neem vijf minuten de tijd om gewoon te zitten en te ervaren hoe je je voelt.

Ga achtereenvolgens elk deel van je lichaam langs, luister naar wat het je vertelt en sta open voor wat je hoort. (Misschien is je kaak gespannen. Dat is een veel voorkomend teken van stress. Sta stil bij de signalen die je lichaam geeft.)

Als je klaar bent, schrijf dan over je bevindingen in je notitieboek.