



## MOETEN

Er moet van alles. Het werk stelt allerlei eisen aan ons. Wij stellen allerlei eisen aan onszelf. We leggen ons allerlei taken op die nu gedaan moeten worden, zodat we straks kunnen ontspannen en genieten. Maar als we te veel doelen hebben en ons te veel opleggen, bouwt spanning zich op en kunnen we aan ons zelf voorbij lopen.

Stel jezelf daarom met enige regelmaat de vraag:

### *Moet ik dit nu doen?*

#### *MOET ik dit nu doen?*

Is het noodzakelijk? Belangrijk? Eerlijk gezegd hou ik niet van het woord 'moeten'. Daarom stel ik mijzelf vaak een tweede vraag: wil ik dit nu doen? Als ik het wil, vind ik het een legitieme reden om er mee aan de slag te gaan. Ook al is het niet noodzakelijk of belangrijk!

#### *Moet IK dit nu doen?*

Hoort dit klusje bij mij? Of zou mijn partner, collega of manager er de aangewezen persoon voor zijn?

#### *Moet ik DIT nu doen?*

Is mij duidelijk wat er van mij verwacht wordt? Wat houdt DIT in? Wat is de vraag achter de vraag?

#### *Moet ik dit NU doen?*

Als ik bekijk wat ik allemaal moet (of wil) doen, past dit daar dan nog bij? Is het zo belangrijk dat het niet kan wachten? En als het even kan wachten: wanneer kan of wil ik het dan wél doen?

#### *Moet ik dit nu DOEN?*

Moet er echt wel iets gedaan worden? Heel vaak lossen dingen vanzelf op. Wat gebeurt er als ik het niet doe?

Eén vraag. Dat is alles wat je soms nodig hebt om baas over je tijd en je aandacht te blijven, en tegelijkertijd precies te weten wat je te doen staat!