



○ Ijspret

Nog maar kort geleden was het zo koud in Nederland dat gesprekken vooral over ijs leken te gaan. Toch apart, dat ijs zowel ergernis als plezier kan veroorzaken.

Als ijs tussen de wissels valt, is het alsof het herfst is en het blad valt: de treinen rijden niet meer op tijd. Het land is dan te klein. Maar dat geldt ook als er 15-16 centimeter op de Bonkervaart komt te liggen.

Al het nieuws over de economische crisis wordt ineens verdrongen door weermannen, die in de toekomst kunnen kijken. Een nationale discussie ontstaat over de mutsen die het publiek zou mogen dragen tijdens de Elfstedentocht.

Gaat dit over hetzelfde ijs?

○ Paradox

Als je er wilt zijn, zorg dan dat je er bent.

Een paradox: je kunt er zijn en toch afwezig zijn. Als je het weekend reserveert voor ‘quality time with the family’, hoe vaak gebeurt het dan dat je er toch niet helemaal bij bent? Dat je gedachten toch afdwalen naar bijvoorbeeld die klant waarmee onenigheid is of die medewerker die je nog moet spreken?

Dat is toch geen ‘quality time’? Het begint volgens mij met een besluit: het besluit er echt te willen zijn. Met nadruk op ‘echt’ en ‘willen’. Maak anders eerst af waar je aandacht naar toe gaat, doe het telefoontje waar je nog aan denkt, werk je gedachten uit of verstuur de e-mail.

Daarna kun je er dan echt zijn.

○ Emoties

We kennen ze allemaal; zo niet die van onszelf, dan toch die van anderen.

De meesten van ons hebben moeite met negatieve emoties zoals boosheid, verdriet, angst etc. Het zit in de opvoeding lijkt het wel. De meeste van ons hebben het in het verleden wel van de grote mensen gehoord: ‘Een man mag niet huilen’ en ‘Je hoeft niet bang te zijn’. We hebben zelfs een spel dat zo heet: ‘Mens, erger je niet’.

Ik vind negatieve emoties ook lastig. Maar hierbij geldt eveneens een paradox: negatieve emoties gaan pas weg als ze er mogen zijn. Bijvoorbeeld: pas als je kunt accepteren dat je verdriet hebt, kan het verdriet minder worden.

ZIN IN MEER?

Voor meer zin en/of onzin neem contact met mij op. Ik beloof alvast dat het zinvol zal zijn.

CONTACT

klik: mail@janwillemjansen.com
klik: www.janwillemjansen.com
bel: +31 6 51 81 83 37

JAN WILLEM
JANSEN

