



# BIJ JANSEN

...aan de keukentafel

## *Ik kan niemand iets leren...*

(ik kan hooguit iemand helpen het in zichzelf te vinden) Galileo Galilei

nr 05/2022

### Aandacht richten

Iets wat u zeker zou moeten kunnen, is bepalen waar u uw aandacht op richt. Toch hoor ik nog wel eens dat dat lastig is.

Uw aandacht wordt voor van alles en nog wat gevraagd gedurende de dag. Hoe houdt u uw aandacht er dan bij? Het zou toch fijn zijn als u uw aandacht zou kunnen richten op dat wat er nu gedaan moet worden. U kunt er beter in worden dan u bent. Het vergt wat oefening en we beginnen nu.

Vanaf nu bepaalt u waar u uw aandacht op richt. Voorbeeld: richt uw aandacht eens op de titel van dit stuk. En op het laatste woord in deze zin. Ziet u? U kunt er beter in worden door vaker uw aandacht bewust te richten op iets of iemand. En door uw aandacht er daarna ook weer bewust af te halen en op iets anders te richten.

### Zekerheid is vertrouwen

Innerlijke zekerheid heeft volgens mij te maken met beslissingen en overtuigingen. Nu ik dit opschrijf, denk ik dat een overtuiging ook een beslissing is: ik heb dan besloten dat iets waar is, of zo is, of juist niet.

Hoe dan ook: innerlijke zekerheid is iets dat voortkomt uit hoe u tegen uzelf spreekt. In die zin heeft het ook te maken met ethiek en integriteit. Ethiek is doen wat u vindt dat u moet doen en laten wat u vindt dat u moet laten. Integriteit heeft te maken met het eens zijn met uzelf: u heeft geen innerlijke tegenspraak met betrekking tot wat u zegt en wat u doet. Anders gezegd: u bent het met uzelf eens.

Als u uw eigen regels volgt en het daarmee eens bent, dan is dat een investering in innerlijke zekerheid. Innerlijke zekerheid is vertrouwen hebben in u zelf.

### Onbetrouwbaar

Ik heb ontdekt dat in bedrijven afspraken nogal vaak geschonden worden. Herkent u dat of bent u in de gelukkige omstandigheid dat dat in uw organisatie niet gebeurt? Dat mensen zich wel aan de afspraken houden.

Vaak is het excuus geldig: geen tijd (gehad). Dat is vreemd, denk ik dan. De meesten van ons hebben het druk, maar de meesten van ons hebben ook 24 uur in een dag. Dus geen tijd, betekent eigenlijk: geen prioriteit. Dat mag maar dan wel graag vooraf, denk ik dan. Als iemand zijn afspraak niet kan nakomen, dan moet hij of zij dat melden bij het maken van de afspraak of zodra blijkt dat hij of zij de afspraak niet kan nakomen.

Waarom zouden mensen hun afspraken eigenlijk (moeten) nakomen? Omdat ze anders niet voorspelbaar zijn: ze doen niet wat ze zeggen dat ze gaan doen. Of ze laten niet wat ze zeggen dat ze niet zullen doen. Een ander woord hiervoor: onbetrouwbaar.

## BEHOEFTE AAN MEER?

Bel of mail me.

## CONTACT

klik: [mail@janwillemjansen.com](mailto:mail@janwillemjansen.com)

klik: [www.janwillemjansen.com](http://www.janwillemjansen.com)

bel : +31 6 51 81 83 37

JAN WILLEM JANSEN

