**Transcript van dag 1**

In deze audio bespreek ik het probleem van dag 1

Wat kun je doen om rust in je overvolle hoofd te krijgen?

Het begint bij begrijpen hoe je hoofd werkt.

De eerste stap is leren je gedachten waar te nemen, in plaats van ze meteen te geloven of er volledig in mee te gaan.

Alsof je naar een gesprek van iemand anders luistert.

Op de infographic die je hebt gedownload zie je de tool van de vergadering in je hoofd.

Je kunt je gedachten voorstellen als verschillende delen van jezelf die met elkaar in gesprek zijn.

Net als tijdens een vergadering heeft ieder deel zijn eigen mening.

Een paar voorbeelden:

• De beschermer wil voorkomen dat je pijn krijgt of risico loopt.

• De ideeënmaker komt met nieuwe plannen en mogelijkheden.

• De criticus beoordeelt alles en heeft overal een mening over.

• En de uitvoerder moet uiteindelijk in actie komen.

Wanneer deze delen niet op één lijn zitten, ontstaat er innerlijke onrust.

Dan blijf je nadenken, twijfelen, analyseren en piekeren.

Net zoals een vergadering op het werk soms uren kan duren zonder besluit, kan dat ook in je hoofd gebeuren.

Het is daarom belangrijk dat je eerst overzicht krijgt.

Ga de komende dagen eens waarnemen welke stemmen jij herkent.

Heb je een sterke criticus?

Een overbezorgde beschermer?

Of misschien heel veel ideeën, maar weinig uitvoering?

Om verandering aan te brengen moet je eerst zien wat er gebeurt.

Pas daarna kun je er invloed op uitoefenen.

Voor nu hoef je niets op te lossen.

Word je vooral bewust van hoe jouw denken werkt.

Herhalen dezelfde gesprekken zich steeds opnieuw?

Gaat de vergadering zelfs door wanneer je eigenlijk wilt slapen?

De komende dagen gaan we hier verder mee aan de slag.

Want hoe beter je begrijpt hoe jouw hoofd werkt, hoe makkelijker het wordt om rust te creëren en weer regie te krijgen over het team in je hoofd.

En dat gaat je lukken!