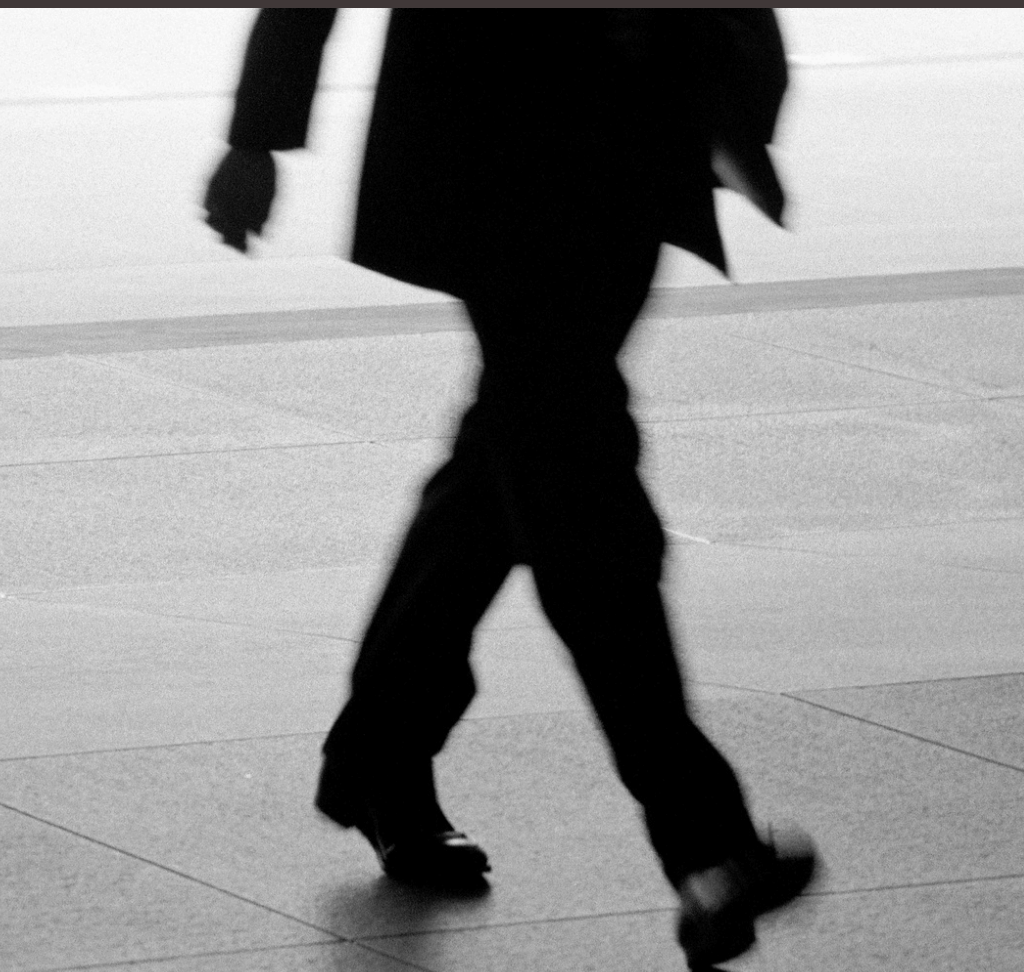


Van een vol hoofd naar mentale rust

zonder zweverig gedoe



De 7-Minuten Avond Reset

voor leiders

Marijke Tromp

Je ligt in bed.
Maar je hoofd staat nog aan.

Gesprekken herhalen zich.
Morgen begint al voordat vandaag is afgerond.

Je lichaam is moe.
Maar je systeem draait nog door.

Je probleem is niet discipline.

Je probleem is dat je systeem geen uit-knop heeft.

De realiteit

Als leider word je betaald om vooruit te denken.

Om problemen te zien vóór ze ontstaan.

Je brein staat niet per ongeluk “aan”.
Het is getraind.

**Wat je overdag succesvol
maakt,
houdt je 's nachts wakker.**

De 7-minuten Reset

1. Leegmaken
2. Afsluiten
3. Overschakelen

Geen app.

Geen systeem.

Geen discipline-gevecht.

Alleen een reset.

1. Leegmaken (3 minuten)

Schrijf alles op wat nog in je hoofd zit:

- taken
- gesprekken
- zorgen
- afspraken

Niet oplossen.

Alleen legen.

2. Afsluiten (2 minuten)

Wat is er vandaag afgerond?

Wat was voldoende?

Je dag sluit niet vanzelf.

Je moet hem afsluiten

3. Overschakelen (2 minuten)

Van denken → naar je lichaam

Kies er 1 waarop je focust

- geen scherm meer
- zorg voor stilte
- focus op je ademhaling

Je hoeft niet te ontspannen.

Je moet alleen schakelen.

Je probeert beter te slapen.
Maar dat is niet waar het begint.

Slaap is een signaal van je fundament.

Als je merkt dat dit herkenbaar is en blijft terugkomen is het tijd om te kijken naar hoe jij als leider functioneert.

Marijke Tromp
De Tweede Helft™

