

Opdracht – Op welke knop druk jij? Jouw modusknoppen

Je leven is nogal veranderlijk. Je hele leven lang ga van de ene situatie in een andere situatie en elke situatie vraagt iets van je. Iedere keer bevind je je in een bepaalde modus. Meestal gaat dit redelijke automatische en is het helemaal oké en kun je prima functioneren. Maar soms heb je gewoon geen zin of ben je door omstandigheden gewoonweg niet in de juiste bui, maar vraagt de situatie iets ander van je.

Soms heb je moed nodig.

Soms rust.

Soms creativiteit.

Soms discipline.

En soms juist geduld.

Met deze opdracht kun je onderzoeken welke mentale toestand jou helpt in verschillende situaties én welke kleine acties jou kunnen helpen om bewust naar die toestand te schakelen.

Zie jezelf vandaag als een onderzoeker.

Stap 1 – Kies drie situaties

Kies drie situaties die je regelmatig tegenkomt, en waar je wel eens weerstand tegen voelt.

Bijvoorbeeld:

- Een lastige taak beginnen.
- Gaan sporten terwijl je geen zin hebt.
- Een confronterend gesprek voeren.
- Een training of presentatie geven.
- Creatief aan een nieuw idee werken.
- Rust vinden na een drukke dag.
- Opstaan wanneer de wekker gaat.

Stap 2 – Welke modus heb je nodig?

Schrijf per situatie op welke mentale toestand jou waarschijnlijk het meest helpt.

Geef die modus zelf een naam.

Bijvoorbeeld:

- De Doorzetter
- De Rustige Denker
- De Aanpakker
- De Creatieveling
- De Luisteraar
- De Avonturier

Of verzin je eigen naam. Er is geen goed of fout en je kunt er lekker creatief mee omgaan. Het gaat erom dat de naam voor jou betekenis heeft.

Stap 3 – Welke knop kun jij indrukken?

Bedenk vervolgens welke kleine actie jou kan helpen om in die modus te komen.

Dat noemen we jouw **modusknop**.

Denk bijvoorbeeld aan:

- Een favoriet muzieknnummer.
- Tien rustige ademhalingen.
- Een korte wandeling.
- Vijf push-ups of squats.
- Je sportkleding aantrekken.
- Je telefoon wegleggen.
- Een glas water drinken.
- Twee minuten visualiseren.
- Een vaste zin die je tegen jezelf zegt.
- Een krachtige lichaamshouding aannemen.

Hoe kleiner de actie, hoe groter de kans dat je hem ook echt gaat gebruiken.

Stap 4 – Test je modusknop

Kies vandaag minimaal één situatie uit.

Gebruik bewust jouw modusknop en begin daarna direct aan de taak.

Stel jezelf na afloop de volgende vragen:

- Welke modus wilde ik oproepen?
- Welke actie heb ik gebruikt?
- Wat gebeurde er met mijn aandacht, energie of gedrag?
- Hielp deze actie mij?
- Zou ik deze modusknop vaker willen gebruiken?

Stap 5 – Bouw je eigen handleiding

Maak aan het einde van de dag jouw persoonlijke overzicht.

Situatie	Welke modus helpt mij?	Mijn modusknop
Bijvoorbeeld: Moeilijke taak beginnen	De Aanpakker	Timer op 10 minuten en gewoon beginnen

Je hoeft vandaag niet de perfecte modus of de perfecte knop te vinden.

Het doel is om jezelf beter te leren kennen.

Hoe vaker je ontdekt welke gewoontes, rituelen en kleine acties jou helpen om in een behulpzame mentale toestand te komen, hoe minder afhankelijk je wordt van motivatie.

En dat is precies waar deze week om draait.

Niet wachten tot je je anders voelt.

Maar leren hoe je jezelf steeds opnieuw in beweging komt, ook al heb je bijvoorbeeld geen zin of zijn de omstandigheden onaangenaam.