

Opdracht – 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.

Vandaag ga je jouw persoonlijke **modusknoppen** ontdekken.

Geen grote mentale aardverschuivingen.

Juist de kleinste acties hebben vaak de grootste invloed.

Stap 1 – Kies een situatie

Kies minimaal vijf situaties die je regelmatig tegenkomt.

Bijvoorbeeld:

- Opstaan wanneer de wekker gaat.
- Beginnen aan een moeilijke taak.
- Een lastig gesprek voeren.
- Gaan sporten terwijl je geen zin hebt.
- Een training of presentatie geven.
- Creatief aan een nieuw idee werken.



- Rust vinden na een drukke dag.
- Tijd vrijmaken voor je partner of gezin.
- Een belangrijke beslissing nemen.

Stap 2 – Welke modus heb je nodig?

Vraag jezelf af:

In welke mentale toestand wil ik zijn om hier het beste mee om te gaan?

Geef die toestand een naam die voor jou betekenis heeft.

Bijvoorbeeld:

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

Of verzin een naam die helemaal bij jou past.

Stap 3 – Waar wil je je aandacht op richten?

Schrijf vervolgens op:

Waar wil ik mijn aandacht bewust op richten?

Bijvoorbeeld:

- Alleen de eerste vijf minuten.
- Goed luisteren.
- Mijn ademhaling.
- Eén taak tegelijk.
- De persoon tegenover mij.
- Het proces, niet het resultaat.
- Wat ik wél kan beïnvloeden.



Stap 4 – Ontdek jouw modusknop

Bedenk nu welke kleine actie jou helpt om in die gewenste modus te komen.

Dat kan van alles zijn:

- Een favoriet muziknummer.
- Tien rustige ademhalingen.
- Een korte wandeling.
- Een glas water drinken.
- Je sportkleding aantrekken.
- Je telefoon wegleggen.
- Twee minuten visualiseren.
- Een vaste zin tegen jezelf zeggen.
- Een krachtige lichaamshouding aannemen.
- Drie minuten rekken of bewegen.

Kies vooral iets wat eenvoudig is en je direct kunt toepassen.

Stap 5 – Test jouw modusknop

Gebruik vandaag minimaal één van je modusknoppen.

Begin daarna direct aan de taak.

Vraag jezelf na afloop af:

- Welke modus wilde ik oproepen?
- Waar richtte ik mijn aandacht op?
- Welke modusknop gebruikte ik?
- Wat merkte ik aan mijn gedachten, gevoelens en gedrag?
- Zou ik deze modusknop vaker willen gebruiken?

Stap 6 – Bouw jouw persoonlijke Moduskompas

Vul onderstaande tabel in. Dit wordt jouw persoonlijke handleiding die je ook na de Helweek kunt blijven gebruiken.

Situatie	Welke modus heb ik nodig?	Waar wil ik mijn aandacht op richten?	Mijn modusknop (welke actie helpt mij?)	Resultaat / Wat werkte?
Voorbeeld: Opstaan wanneer de wekker gaat	De Doorzetter	Alleen uit bed komen	Wekker uit, gordijnen open, glas water drinken	Ik stond direct op en voelde me sneller wakker.

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.