

Vitaliteit-tijd (nr.5) Ik laat mij zo snel afleiden

Jij kunt je maar moeilijk concentreren of ergens op richten. Je leest telkens dezelfde zin. Je vraagt vaak aan mensen of ze het willen herhalen omdat je er even niet bij was. Je verliest vaak midden in een zin de lijn van jouw gedachten, of je raakt helemaal de draad kwijt. Je verveelt je snel, zelfs bij dingen die je vroeger wel interessant vond.

Twee soorten afleiding

Iemand heeft eens gezegd dat de kwaliteit van ons bestaan vooral gebaseerd is op ons aandacht niveau. Je geluk en succes hangt af van hoe jij je energie kunt richten. Je probleem is dat je de controle op je aandacht kwijt bent. In plaats van je op iets te concentreren, laat jij je bewustzijn afleiden door vluchtiger gedachten en door het malen, dat steeds maar doorgaat.

Er zijn twee soorten afleidingen, die van binnen uit en die van buiten af, en ze versterken elkaar. Afleiding van buiten af komt onder meer door het principe: hoe meer dingen je tegelijk kunt doen, hoe meer talent je hebt. Als het er dan op aankomt je op één ding te concentreren merk je dat jij je snel verveeld en afgeleid bent, zodat je zelfs een eenvoudige klus niet kunt afmaken. Je geest is geoefend om te zwerven. Afleiding van binnen uit komt doordat je geest door maalt: je zorgen, angsten en spanningen maken het je moeilijk om je te concentreren. Het lukt je niet je van deze ruis te ontdoen, waardoor het moeilijk is nieuwe informatie op te nemen.



De juiste verhoudingen

Je zou ook kunnen zeggen dat het je niet lukt jouw wereld in haar juiste verhoudingen te zien. Je hebt de neiging om alle situaties als levensgroot te beschouwen. Elke gedachte staat centraal en eist direct alle aandacht op. Waarschijnlijk ben je erg creatief. Daardoor kan je beeld vervormen. In jouw ogen is alles groot, helder, kleurrijk en dichtbij, je problemen inclusief. Waar anderen in staat zijn prikkels van verschillende afstanden te bekijken, gebeurt bij jou alles vlak voor je. Geen wonder dat je het lastig vindt om aandacht te schenken aan slechts één ding tegelijk.

Oplossing

Maak iets helemaal af. Zoek een klus uit (echt maar eentje) en richt daar al je energie op. De eerste keer dat je deze oefening doet moet je iets uitzoeken wat je binnen een dag kunt afmaken. Als het klaar is krijg je een sterk gevoel van bevrediging en afronding. Om te voorkomen dat je afgeleid wordt, moet je het proces zo simpel mogelijk houden. Hak daarom je klus in stukjes. Als je eenmaal weet hoe het is om iets te bedenken en het helemaal af te maken kun je je wagen aan grotere projecten waarvoor je een week of langer neemt. De tweede tip. Zoek iets wat je enorm fascinerend vindt en waar je helemaal in op kunt gaan. Je kunt je geest niet dwingen tot stilte, dat is net zoiets als er iemand schreeuwen dat hij ontspannen moet zijn. Als jij je aandacht naar buiten richt en die gaat ergens volledig in op, is je geest vanzelf rustig(er). Daarom zijn hobby's vaak zo rustgevend. Je hoeft niet te proberen te ontspannen. Je komt er vanzelf door je sterke interesse. Je verliest zelfs het idee van de tijd die voorbijgaat. In deze toestand van volledig erin op gaan worden ideeën geboren, kom je tot inzicht en voel jij je echt vredig.

Tot slot tip drie: probeer eens verschillende vormen van meditatie, zelfhypnose of biofeedback. Met dit perspectief zou je beter in staat zijn je aandacht en geestelijke energie te richten waarheen jij maar wilt.

Rutger Boelsma is personal development consultant bij RBC-Consultants in Leeuwarden