



# 5 minuten voor het ontbijt



EEN FOCUS-WERKBOEK  
VOOR JE DOELEN  
EN DROMEN



Karakter Uitgevers B.V.

# INHOUD

---

WOORD VOORAF

**6**

DE KRACHT VAN SCHRIJVEN

**8**

DE WEG VRIJMAKEN

**22**

FOCUS OP WAT ERTOE DOET

**42**

FOCUS OP OVERVLOED

**66**

FOCUS OP PROBLEMEN OPLOSSEN

**92**

FOCUS OP PRODUCTIVITEIT

**126**

BEELDVERANTWOORDING EN BRONNEN

**160**

# WOORD VOORAF

## VIJF MINUTEN VOOR HET ONTBIJT

---

Doe dit experiment vandaag of morgenochtend vroeg. Zet een timer op vijf minuten, zoek een rustig plekje waar je comfortabel kunt zitten en waar je niet wordt afgeleid, en blijf daar eenvoudigweg vijf minuten zitten. Haal alleen maar adem en laat alle gedachten over je heen komen, kijk ernaar, wees gedurende deze vijf minuten enkel een waarnemer...

Hoe voelden die vijf minuten? Kreeg je het idee dat je ongelooflijk veel tijd had terwijl je niets anders hoefde te doen dan zitten? Was het moeilijk om te blijven zitten terwijl je het zo druk hebt?

Dit werkboek is een geschenk aan jezelf; neem aan het begin van de dag vijf minuten de tijd voor zelfonderzoek en reflectie. Hoe gaat het met je? Wat heb je vandaag nodig? Wat ben je de komende dag van plan?

In plaats van halsoverkop aan de dag te beginnen, neem je even de ruimte om pas op de plaats te maken, en dat gevoel neem je de rest van de dag met je mee. Bijvoorbeeld door uit het raam te kijken en de wereld om je heen op te merken, of je doelen nog eens door te lopen die je voor het komend jaar voor jezelf hebt gesteld, en te kijken of je vorderingen maakt. Je zult versteld staan hoeveel verschil die vijf minuten maken aan het begin van een nieuwe dag.

Het thema van dit werkboek is 'focus'. Focus op jezelf, op je leven en op het laten uitkomen van je dromen en verlangens. Bij veel van de korte oefeningen verkennen we het thema met schrijven, bij andere hoef je alleen je aan-

---

---

dacht erbij te houden. Eerst zijn er oefeningen om je hoofd leeg te maken, omdat wij onszelf vaak in de weg zitten. Al die geestelijke rommel, die zorgen, angsten en twijfels. Daarna vind je manieren om je problemen te duiden, te accepteren en los te laten, zodat je weer ruimte in je hart en geest kunt voelen.

In het tweede deel van dit werkboek kun je verkennen wat werkelijk belangrijk voor je is, en is het tijd om die dingen, én mensen, weer boven aan je lijst te zetten. In het derde deel ontwikkel je je houding ten opzichte van overvloed, vier je wat goed is in je leven en laat je meer van je eigen wensen toe. Vervolgens zijn er oefeningen die obstakels en uitdagingen verkennen en die je nieuwe manieren bieden om daarmee om te gaan, door middel van creativiteit, door de dingen anders te leren zien, door te putten uit je onderbewustzijn of door spelletjes te doen.

In het laatste deel van deze focusreis vind je oefeningen om je te helpen je productiviteitsniveau een boost te geven en je doelen te bereiken, niet altijd door méér te doen, maar vaak juist door ervoor te kiezen minder te doen. Het werkboek is zo ontworpen dat je de bladzijden kunt gebruiken om op te schrijven wat je wilt, al kun je daar natuurlijk ook je eigen aantekening voor gebruiken. Op sommige dagen wil je misschien het werkboek op een willekeurige bladzijde openslaan en kijken wat daar staat, of je werkt het van voor naar achteren door. Maak aantekeningen van oefeningen die je het meest aanspreken, want die bieden je een persoonlijke gereedschapskist om je dagelijkse focus op gewoonten en rituelen te ontwikkelen.

# DE KRACHT VAN SCHRIJVEN

---

Alleen al door iets op te schrijven, kunnen we onze gedachten vormgeven. Wanneer we een idee of gevoel op papier zien staan, krijgen we een nieuw perspectief dat ons helpt om er objectiever naar te kijken.

Misschien is het idee waar we zo op hebben zitten broeden zo gek nog niet, of vallen de zorgen waar we mee rondlopen best wel mee.

Schrijven helpt om een heldere geest te krijgen. Als we de lijst met dingen die we moeten doen opschrijven en daarmee uit ons hoofd kunnen zetten, krijgen onze hersenen ruimte voor belangrijkere gedachten.

Woorden brengen onze gedachten tot leven, dus door onze doelen aan het papier toe te vertrouwen, is de kans groter dat we ze ook bereiken. Hetzelfde geldt voor onze hoop en verlangens.

Dus pak een pen, en vergeet niet: wat jij opschrijft is alleen voor jouw ogen bestemd.

# EEN OEFENING IN SCHRIJVEN

---

Een blanco bladzijde kan heel intimiderend zijn, dus denk niet na en schrijf gewoon je naam op.

Probeer je nu voor te stellen dat je voor het eerst met jezelf kennismakt en schrijf op hoe je jezelf zou willen presenteren. Lees het niet terug, corrigeer niets terwijl je dit aan het doet bent, schrijf gewoon door tot er niets meer in je opkomt en leg dan je pen neer.

Doe dat morgen nogmaals, de dag daarna weer en de dag daarna opnieuw, en elke keer ga je verder waar je de laatste keer was gebleven, totdat het een gewoonte is geworden om voor het ontbijt vijf minuten te schrijven.

# SCHRIJF EEN LIEFDESBRIEF AAN JEZELF

---

Zelfvertrouwen is een cruciaal ingrediënt voor ons eigen geluk, en omdat geluk afstraalt op je omgeving geldt dat ook voor het geluk van onze naasten. Alleen, wanneer heb je jezelf voor het laatst een schouderklopje gegeven, of in de spiegel gekeken en tegen jezelf gezegd dat je blij was met wat je zag? Het klinkt misschien gek om een liefdesbrief aan jezelf te schrijven (we worden tenslotte zelden aangemoedigd om onszelf een pluim te geven), maar je geeft je zelfbeeld een enorme opsteker door alle dingen waar je trots op bent en de eigenschappen die je van jezelf bewondert op een rij te zetten.

Als je het moeilijk vindt om te beginnen, stel je dan voor dat je over je beste vriend/vriendin schrijft.

Denk erover na waarom hij/zij je vriend/vriendin is en welke kenmerken van hem/haar je het waardevolst vindt.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# IK KRIJG DE MEESTE ENERGIE VAN...

---

Maak een lijst van alle dingen die je doet en de mensen die je regelmatig ziet, en zet een vinkje bij alles wat je energie een boost geeft. Dat zijn de positieve invloeden in je leven, dus die moet je naar voren halen, vooral als je je uitgeput en ongeïnspireerd voelt.



# BESCHRIJF EEN VAN DE MOOISTE MOMENTEN UIT JE LEVEN

---

*‘Het leven bestaat niet uit mijlpalen,  
maar uit momenten.’*

ROSE FITZGERALD KENNEDY



# KIJK OM JE HEEN

---

*‘Het ware geheim van geluk ligt  
in het tonen van oprechte interesse  
in elk detail in het dagelijks leven.’*

**WILLIAM MORRIS**

Mindfulness is een geestestoestand waarbij je je op het heden focust en simpelweg oplet. Het is een vorm van bewustzijn waarbij je zowel in staat bent op te merken en te erkennen wat er in jezelf als om je heen gebeurt.

Nu volgen drie eenvoudige oefeningen om je aandacht te vestigen op kleine maar belangrijke aspecten uit je dagelijks leven:

- 1** Blijf als je wakker wordt in bed liggen en kijk vijf minuten lang simpelweg je slaapkamer door. Kijk naar de afbeeldingen aan de muur, de meubels die erin staan en naar het licht dat door de gordijnen filtert.
- 2** Loop de tuin in, ga op je balkon staan of doe gewoon een raam open. Sluit je ogen en luister naar de ochtendgeluiden.
- 3** Zet een kop koffie voor jezelf en neem vijf minuten de tijd om die op te drinken. Doe niets anders, wees je enkel bewust van hoe het kopje in je hand aanvoelt, adem het aroma in en geniet van de smaak.