

PIEKER NIET ALS HET TEGEN ZIT

Mijn moeder zei vroeger altijd:

'Pieker niet als het tegenzit, buiten waait de wind'

Nou, dat is makkelijker gezegd dan gedaan. Want als je eenmaal piekert, is het hek van de dam. Dit was bij mij het geval na mijn onfortuinlijke valpartij en verdraaide knie. Mijn dagen en nachten werden gevuld met **pijn en piekeren**. Heel vermoeiend.

Als organizer spreek ik heel wat mensen over opruimen en organiseren. Ook daar wordt veel over gepiekerd. 'Ik heb zoveel spullen, ik weet niet waar ik moet beginnen.' 'Het is me teveel, ik word al moe als ik er naar kijk.' 'Ik lig er wakker van en ik maak me zorgen, dit komt nooit meer goed.'

Inderdaad, piekeren over je spullen, de achterstallige administratie en een de overvolle mailbox kost tijd en **bakken met energie**. Speciaal voor alle piekeraars heb ik de tips die ik vond in het [Tijdschrift voor Coaching](#) bewerkt. Want soms moet je het weer even lezen om het ook te kunnen **voelen**.

Komen ze:

Pijn is een onderdeel van groei

Auw, die doet pijn! Want voor groei en verandering moet je uit je comfortzone komen. Daar is je brein niet blij mee. Die zoekt altijd naar comfort en dat schuurt. Bedenk dan dit:

- Worstelen met opruimen en organiseren betekent niet dat je faalt. Je **leert** op dat moment keihard.
- Geen zin? Blijf positief en geduldig en begin toch met opruimen en administreren.
Wachten op zin heeft geen zin.
- **Vecht niet** tegen het ongemakkelijke gevoel van opruimen en afscheid nemen. Gebruik deze om van te leren en te groeien.

Alles in het leven is tijdelijk

Als alles tegen zit denk je vaak in zwart-wit: 'Dat lukt me nooit. Dan kan ik niet. Dat leer ik nooit.' 'Het gaat altijd fout. Zie je wel.' Met dit soort gedachten en uitspraken zet je jezelf klem. Want jij bent de enige die voor verandering kan zorgen! Dus ook hier:

- Kom in de **actie-stand**. Ruim elke dag een aantal spullen op. Doe elke dag een 5-10 minuten rondje door je huis/woonkamer.
- **Wees tevreden** met de resultaten. Ja, het kan beter en sneller. Maar je hebt nu toch maar mooi 1 plank opgeruimd. En de rest van de kast? Die komt morgen weer.
- Zet tijdens het werk eens een flinke stap achteruit en **bekijk het resultaat**. Kun je hier tevreden mee zijn? Zo niet? Alles is tijdelijk en je kunt het altijd zelf weer veranderen.

Je zorgen maken en klagen helpt niet

Klagen over de spullen waar je last van hebt kan heerlijk zijn. Het lost alleen weinig op. Kom daarom in de doe-stand, het is tijd voor actie! En loopt het niet vlekkeloos? Geen probleem, want bedenk dan dit:

- Het is altijd beter om te proberen op te ruimen dan niets doen.
- Het is niet over als het opruimen en organiseren niet lukt.
Het is over als je niets doet en er over klaagt.
- Geloof in jezelf en blijf opruimen. Begin. Elke dag. Opnieuw. Ook dat hoort bij groei.

Elke kleine worsteling is een stap vooruit

Dit is het eerst wat ik al mijn klanten en de toehoorders in de workshops leer:

- Ga je aan de slag? **Houd het klein**, dan is de kans op een goed en realistisch resultaat het grootst.
- Leer van de situaties die je tegenkomt en de oplossingen die je verzint.
- **Geniet** van het resultaat, hoe klein ook!

Waak voor de negativiteit van anderen

Dit kan een struikelpunt zijn als je in de actie-stand komt en gaat opruimen. Je verandert je gedrag. Anderen zijn dit niet van je gewend en geven soms ongezoeten commentaar. Wat te doen?

- Glimlach en bedank anderen vriendelijk voor hun (negatieve) opmerkingen en blijf je houden aan je plan en voornemens.
- **Zoek vrienden en familie** die met je mee willen denken én bewegen. Mensen die je een warm hart toedragen. Deze steun heb je hard nodig om nieuw gedrag vol te houden.
- **Neem afstand** van vrienden en familie die je niet steunen. Vaak gaat het over hun onzekerheid, twijfel of teleurstelling. Laat ze los. Maak je zorgen om jezelf en niet om wat anderen van je denken

Het beste wat je kunt doen is door blijven gaan

Met of zonder zin: opruimen, schoonmaken en administreren horen bij je leven. Maak daar ruimte voor en leer van de ervaringen die je opdoet en de fouten die je maakt. Opruimen, schoonmaken en administreren is echt niet altijd leuk en soms zwaar. Maar **jij bent sterker!**

Deze tips hebben mij geholpen om mijn piekeren te stoppen. Ik heb steun gezocht, m'n plannen en planning (onder protest) aangepast en keuzes gemaakt voor de belangrijkste zaken. En daar hoorde **rust en slapen** ook bij. Nu gaat het weer beter en kom ik vanzelf weer in de doe-stand.

Ga aan de slag met je spullen, administratie en mailbox. Lukt het niet? Weet dat ik jouw steun in de rug kan zijn. Dus mail of bel. Neem contact op en we bespreken wat ik voor jou kan betekenen.

Succes, Irma