

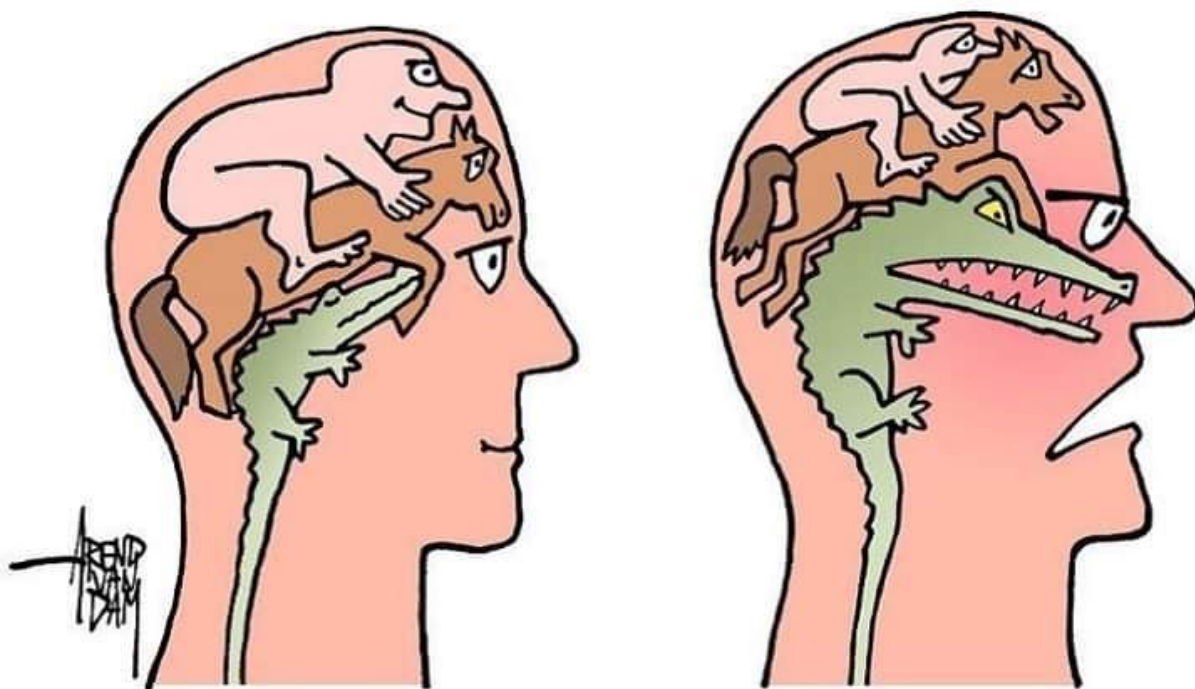
## Focus

Op dit moment is er veel onzekerheid en onvoorspelbaarheid, terwijl je hersenen houden van voorspelbaarheid. Dat is namelijk veilig! Vanuit ons oerbrein is dat ook het meest belangrijk, ons veilig houden.

Nu die veiligheid wegvalt neemt ons **reptielenbrein** het over, helemaal gericht op "gevaar" en klaar om in actie te komen. (Goed zichtbaar op het tweede plaatje). Dit kan bijvoorbeeld ook het "hamsteren" verklaren. *Vluchtig reageren, uitvallen naar andere mensen, kortaf zijn, overhaaste beslissingen nemen.* Allemaal acties/reacties waar je in eerste instantie niet erg over nadenkt. Je reptielenbrein dus.

In een periode zoals deze kan het ook zo zijn dat je ook heel erg uitgaat van bepaalde overtuigingen die je hebt. Deze neem je voor waar aan, zonder ze misschien eerste even onder de loep te nemen.

Allemaal heel logisch, maar dit geeft je natuurlijk niet echt een prettig gevoel.



## Waar ligt jouw focus?

De onderstaande opdracht is erop gericht om te kijken waar jouw focus ligt. Waar wil jij je op richten? Wat geef jij aandacht? In onzekere tijden gaan we vaak op zoek naar dingen waar we **geen controle** over hebben, waar jij zelf ook echt niks aan kunt doen of veranderen. Dit geeft een gevoel van **onmacht** en **boosheid**. Door slim te kiezen waar jij je op wilt focussen en wat je beter los kunt laten, zal je je **rustiger** gaan voelen.

Hier heb ik **GEEN** controle over

*Of anderen zich aan de regels houden*      *De hoeveelheid wc- papier in de winkel*

Hier heb ik **WEL** controle over

*Hoeveel ik naar het nieuws luister/kijk.*  
*Hoe ik ervoor zorg dat ik anderen niet besmet*  
*Hoe ik reageer op mijn kinderen*  
*Welke leuke dingen ik binnen kan doen*  
*Hoe je denkt over je eigen inbreng wat betreft je werk bijvoorbeeld.*

*Hoe lang dit gaat duren*      *Hoe anderen reageren*

Waar je geen controle over hebt, kun je **loslaten**.



## Opdracht:

Vul de lege cirkel van invloed in met voorbeelden die passen bij je eigen situatie.

Hier heb ik **geen** controle over.

Hier heb ik **WEL** controle over



Past het niet goed op dit blad, maak er dan zelf 1. Deze opdracht is ook echt heel leuk voor kinderen!



Waar je **wel** controle over hebt, daar ligt je **focus**.  
wil jij je focus op leggen deze week?  
(Kies maximaal 4 dingen uit de ingevulde cirkel).

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Misschien merk je al dat deze focus jou een **ander gevoel** geeft! Hang het ergens op waar je veel komt, of leg het juist bij je werkplek. Doe wat helpt voor jou!

*Nog 1 ding: **Stel** dat ik je deze week de volgende opdracht geef:  
"Tel deze week hoeveel mensen je ziet lopen met een mondkapje."*

*Enig idee wat jij dan de komende week gaat zien?  
Precies! Mensen met een mondkapje, want daar ligt jouw focus!*

**Leg je focus daar, waar je invloed op hebt, jij bepaalt!**  
Veel plezier!

