

Je omgeving onder de loep

Richt je omgeving zo in dat ze minder van je vraagt, meer teruggeeft en gezonde keuzes makkelijker maakt.

BEGIN MET WAT IN DE WEG ZIT

Als iets in je omgeving je actief stoort, helpt het meestal meer om het te verminderen of weg te nemen dan er iets ontspannends bovenop te leggen. Pak eerst het lawaai aan voor je natuurgeluiden toevoegt. Ruim overweldigende rommel op voor je een zoutlamp toevoegt. Verminder eerst de wrijving; voeg daarna toe wat je ondersteunt.

1 Kies de omgeving

Bekijk een ruimte of situatie tegelijk. Je merkt meer op dan wanneer je je hele leven in een keer probeert te beoordelen.

- ☐ Thuis
 ☐ Slaapkamer
 ☐ Keuken
 ☐ Werkplek
☐ Tuin
 ☐ Digitale omgeving
 ☐ Andere: _____

2 Zoek eerst wat je belast

Loop langzaam door de ruimte. Wat vraagt telkens opnieuw aandacht, zorgt voor spanning, kost tijd of maakt dat je uit de ruimte weg wilt?

ZINTUIGLIJKE BELASTING

Lawaai, fel of onvoldoende licht, temperatuur, geuren, visuele drukte, oncomfortabele meubels.

ROMMEL & ONAFGEWERKTE ZAKEN

Te veel zichtbare spullen, stapels, herinneringen aan onafgewerkte taken, dingen zonder vaste plaats.

PRAKTISCHE WRIJVING

Moeilijk te vinden spullen, onhandige opbergruimte, kapotte dingen, een onpraktische indeling, terugkerende kleine ergernissen.

AANDACHTSVRETERS

Meldingen, schermen, onderbrekingen, verleidelijke afleidingen of ruimtes waarin focussen moeilijk is.

WAT BELAST MIJ?

BELASTING / WRIJVING	WAAR OF WANNEER?	WEGNEMEN, VERMINDEREN, VERPLAATSEN, BLOKKEREN OF HERSTELLEN?

WAT IK EERST WEGNEEM

Als ik deze week een belasting kon wegnemen of verminderen, dan zou dat zijn: _____

BOUW AAN EEN OMGEVING DIE JE ONDERSTEUNT

Als de belangrijkste belastingen zijn aangepakt, voeg dan bewust ondersteuning toe - en maak het gedrag dat je wilt het makkelijkst om te starten.

3 Voeg toe wat je ondersteunt

Vraag je nu af wat de ruimte aangenamer, herstellender of bruikbaar zou maken. Kies toevoegingen die een echte behoefte vervullen, in plaats van gewoon meer dingen toe te voegen.

LICHT & LUCHT

Daglicht, passend avondlicht, frisse lucht, aangename temperatuur.

NATUUR & RUST

Uitzicht naar buiten, planten, natuurlijke materialen, stilte, muziek of geluiden waar je echt van geniet.

COMFORT & FUNCTIONALITEIT

Een stoel die je goed ondersteunt, lege oppervlakken, praktische opbergruimte, water binnen handbereik, hulpmiddelen waar je ze gebruikt.

BETEKENIS & PLEZIER

Voorwerpen, kleuren, foto's, boeken of creatief materiaal waardoor de ruimte als de jouwe voelt.

WAT ZOU DEZE OMGEVING VERBETEREN?

TOEVOEGING / VERANDERING	WELKE BEHOEFTE ZOU DIT VERVULLEN?

4 Maak je gewoontes makkelijker met je omgeving

Vertrouw niet alleen op motivatie. Verander je omgeving zodat de gewenste actie minder moeite kost en het alternatief net iets meer.

MAAK DE AANLEIDING ZICHTBAAR

Zet de herinnering op de plek waar het gedrag moet beginnen.

MAAK HET KLAAR

Bereid voor, leg klaar, laad op, snijd, pak in of plan vooraf.

MAAK HET MAKKELIJK BEREIKBAAR

Bewaar de nuttige optie dichterbij waar je ze nodig hebt.

MAAK HET ALTERNATIEF MOEILIJKER

Verplaats, log uit, verberg, trek de stekker uit of maak de concurrerende keuze minder automatisch.

MIJN OMGEVING VOOR DEZE GEWOONTE

GEWOONTE	AANLEIDING / HERINNERING	MAAK HET MAKKELIJKER	MAAK HET ALTERNATIEF MOEILIJKER

5 Kies de omgevingsverandering van deze week

WEGNEMEN

Een belasting die ik wegneem of verminder:

TOEVOEGEN

Een ondersteuning die ik toevoeg:

HERINRICHTEN

Een gewoonte die ik makkelijker maak:

Bekijk de ruimte na een week opnieuw: behoud wat helpt, pas aan wat niet werkt en verwijder wat nog in de weg zit.