

De reset

Het doel is simpel: je leert om meerdere keren per dag uit de 'film' in je hoofd te stappen en terug te keren naar de 'zaal' waar het leven zich werkelijk afspeelt.

Het handvat: "de 3-seconden reset"

Dit doe je op momenten van stress, piekeren, of gewoon wanneer je merkt dat je op de automatische piloot staat (bijvoorbeeld bij het wachten op de bus, of voor een moeilijk gesprek). Het bestaat uit drie simpele vragen die je jezelf stilzwijgend stelt:

1. Waar ben ik? (het denken doorbreken)

Je checkt of je in de 'psychologische tijd' zit of in de realiteit.

"Ben ik nu in een verhaal over gisteren of morgen, of ben ik hier?"

- **Actie:** Kijk om je heen. Noem 3 dingen die je ziet. Hoor 3 geluiden. Dit trekt de geest uit de mist van de toekomst terug in de zintuigen.

2. Wat is dit? (het voelen toelaten)

Je checkt de fysieke sensatie zonder het label.

"Wat voel ik in mijn lichaam? Is het hitte? Druk? Spanning?"

- **Actie:** Geef de sensatie ruimte. Zeg tegen jezelf: *"Dit is gewoon energie. Het mag er zijn."* Stop met vechten.

3. Wat is mijn volgende stap? (handelen in het nu)

Je richt de lantaarn op de enige plek die telt.

*"Wat is het ene kleine ding dat ik **nu** kan doen dat belangrijk voor me is?"*

- **Actie:** Dit kan heel klein zijn: een slok water nemen, iemand aankijken, een mail typen, of gewoon rustig uitademen. Niet het hele probleem oplossen, maar één stap zetten.

Belangrijk

Je leven vindt niet plaats in je hoofd. Je hoofd is een archiefkast vol oude bestanden en angstscenario's. Je leven vindt *hier* plaats, in de ruimte waar je ademt en voelt. De uitdaging die is niet om je gedachten te stoppen, dat kan niemand. De uitdaging is om te merken wanneer je 'ontvoerd' bent door de film.

Zodra je merkt dat je weer in discussie bent met je gedachten, of vecht tegen een gevoel... Stop. Vraag jezelf:

1. **Waar ben ik?** (In de film of in de kamer?)
2. **Wat voel ik echt?** (Is het een 'monster' of gewoon energie?)
3. **Wat kan ik nu doen?** (Zet één stap.)