

Kracht van je dagelijkse intentie

Meer dan een To-Do lijstje

Word jij 's ochtends ook wel eens wakker met een hoofd vol taken? Voordat je goed en wel uit bed bent, staat je brein al in de overlevingsstand: *Ik moet dit nog mailen, dat nog regelen en oh ja, de boodschappen*. Je dag wordt een race tegen de klok.

Maar wat als je de dag niet begint met wat je allemaal **moet**, maar met wie je **wilt zijn**?

Dat is precies waar de tool "Mijn dagelijkse intentie" over gaat. Het is geen nieuwe takenlijst die je stress geeft, maar een hulpmiddel voor psychologische flexibiliteit. Laten we eens kijken hoe deze eenvoudige oefening je dag kan veranderen.

1. Ochtend: kies je koers

In plaats van blindelings in je routine te duiken, vraagt dit formulier je om even stil te staan bij je **kernwaarde voor vandaag**.

- Wil je vandaag *geduldig* zijn? *Creatief*? *Zorgzaam*?
- Door hier één woord in te vullen, geef je richting aan alles wat je daarna doet.

Vervolgens maak je het concreet. De vraag is niet "hoe red ik de wereld vandaag?", maar: **"Welke kleine stap ga ik vandaag zetten in de richting van mijn waarden?"**. Die focus op een *kleine stap* maakt het haalbaar en voorkomt dat je verlamd raakt door grote doelen.

2. Avond: eerlijk reflecteren

De meeste dagboeken vragen alleen: "Wat ging er goed?" Dat is fijn, maar het leven is niet altijd rozengeur en maneschijn. Deze intentie-zetter pakt het anders aan en vraagt naar **reflectie** op een dieper niveau.

Een unieke vraag hierin is: **"Hoe ben ik omgegaan met ongemak? Wat heb ik opgemerkt bij mezelf?"**. Dit is de kern van ACT (Acceptance and Commitment Therapy). Het gaat er niet om dat je ongemak of stress vermijdt, maar dat je leert observeren hoe je ermee omgaat. Heb je je verzet? Ben je afgeleid geraakt? Of kon je het er laten zijn?

3. Groeien voor morgen

Je sluit de dag af met een blik vooruit: **"Geleerd voor morgen"**. Zo wordt elke dag, hoe rommelig ook, een leermoment. Op deze manier werk je dag na dag ongemerkt samen aan je veerkracht.

Conclusie

Het invullen van "Mijn dagelijkse intentie" kost je misschien 3 minuten in de ochtend en

3 minuten in de avond. Maar het verschil tussen een dag op de automatische piloot en een dag met intentie is onbetaalbaar.