

MABEL VANBRUWAENE

RESET

*De 5-stappenmethode om chaos om te buigen naar rust — op het
moment zelf*

GEEN LIJSTJE OM ÉÉN KEER TE LEZEN
EEN METHODE OM ELKE KEER OPNIEUW TE GEBRUIKEN

Door Mabel Vanbruwaene

VOOR JE BEGINT

Chaos overvalt je nooit op een geschikt moment.

Een volle inbox terwijl het eten aanbrandt. Een berg was terwijl je hoofd al vol zit. Een planning die instort nog voor de dag begonnen is.

Op dat moment heb je geen zin in een boek vol tips. Je hebt iets nodig dat je letterlijk kan volgen, stap voor stap, zonder erbij te moeten denken.

Dat is RESET.

Vijf stappen. Steeds hetzelfde. Elke keer opnieuw te gebruiken — vandaag, en over drie maanden nog.

Bewaar dit bestand op je telefoon, print de zakkaart achteraan uit, of hou 'm gewoon bij je journal. Zodra chaos toeslaat, sla je open bij het RESET-overzicht op de volgende pagina.

DE METHODE

De 5 stappen van RESET

R REM

Stop fysiek. Zet een timer van 10 seconden. Sluit je ogen. Adem 4 tellen in, 6 tellen uit. Herhaal dit twee keer.

E ERKEN

Zeg exact dit, hardop of in je hoofd: 'Dit voelt als te veel. Dat is een gevoel, geen feit.'

S SORTEER

Pak papier. Teken 3 kolommen: NU — VANDAAG — LATER. Zet elke rondzwervende gedachte in de juiste kolom. Maximaal 2 minuten.

E ÉÉN

Kies uit de NU-kolom exact één actie die minder dan 10 minuten duurt. Niets anders bestaat op dit moment.

T TERUG

Doe die ene actie. Zeg daarna: 'Dat is gedaan.' Kijk opnieuw naar je kolommen en herhaal indien nodig.

SITUATIEKAART

Mentale chaos

Wanneer je hoofd blijft malen en je niet meer weet waar te beginnen.

- R** 10 seconden stil. Adem 4-6, twee keer.
- E** 'Dit voelt als te veel. Dat is een gevoel, geen feit.'
- S** Schrijf letterlijk elke gedachte die rondzwerft op — los van elkaar, geen zinnen nodig. Verdeel ze dan over NU / VANDAAG / LATER.
- E** Kijk enkel naar NU. Kies het kleinste ding daarin.
- T** Doe dat ene ding. Daarna: adem opnieuw, kijk opnieuw.

SITUATIEKAART

Huishoudelijke chaos

Wanneer de rommel groter aanvoelt dan de tijd die je hebt.

-
- R** 10 seconden stil, op de plek waar je staat.
- E** 'Dit voelt als te veel. Dat is een gevoel, geen feit.'
- S** Loop kort rond. Ken elk oppervlak (tafel, aanrecht, bureau) een kolom toe: NU (stoort me acuut) / VANDAAG / LATER.
- E** Kies één oppervlak uit NU. Zet een timer van exact 5 minuten. Enkel dat oppervlak.
- T** Wanneer de timer afgaat: stop, ook als het niet klaar is. Zeg: 'Dat is gedaan.' Morgen mag een volgend oppervlak.

SITUATIEKAART

Planningschaos

Wanneer je agenda voller is dan je dag ooit kan zijn.

- R** 10 seconden stil voor je naar je takenlijst kijkt.
- E** 'Dit voelt als te veel. Dat is een gevoel, geen feit.'
- S** Schrijf alles op wat vandaag 'zou moeten' gebeuren. Verdeel volgens de 3-2-1-regel: 3 taken die echt vandaag moeten, 2 die fijn zouden zijn, 1 die mag wachten tot morgen.
- E** Begin bij de eerste van de 3 must-do's. Niet bij de makkelijkste — bij de eerste.
- T** Na elke afgewerkte taak: strepen door, kort adempauze, volgende.

SITUATIEKAART

Emotionele chaos

Wanneer je overspoeld voelt en niet meteen weet waarom.

- R** 10 seconden stil. Voeten stevig op de grond.
- E** 'Dit voelt als te veel. Dat is een gevoel, geen feit.'
- S** Benoem via je zintuigen: 5 dingen die je ziet, 4 die je hoort, 3 die je voelt, 2 die je ruikt, 1 die je proeft.
- E** Kies één klein gebaar van zorg voor jezelf — water drinken, buiten komen, iemand appen.
- T** Doe dat gebaar. Geef jezelf daarna toestemming om nog niet verder te moeten.

RESET

R

REM

10 sec stil. Adem 4-6, 2x.

E

ERKEN

'Dit voelt als te veel. Geen feit.'

S

SORTEER

NU / VANDAAG / LATER — 2 min.

E

ÉÉN

1 actie uit NU, < 10 minuten.

T

TERUG

Doe het. 'Dat is gedaan.' Herhaal.

mabelvanbruwaene.com

**Rust is geen toestand
die je ooit bereikt.**

*Het is een stap die je opnieuw leert zetten, elke keer dat het
weer te veel wordt.*

Niet afgewerkt. Wel echt.

— Mabel Vanbruwaene