

Tien Stoïcijnse Oefeningen voor Rust in het Werk

1. Begin met stilte

Voordat de eerste mail verschijnt, neem een moment om niets te doen.
Voel hoe de dag al beweging zoekt — en besluit bewust *hoe* je die wilt betreden.
Niet met haast, maar met aanwezigheid.

Rust is geen luxe; het is je vertrekpunt.

2. Laat verwachtingen zakken

Niet alles hoeft perfect, niet iedereen hoeft tevreden te zijn.
De Stoïcijn leert dat de wereld haar eigen tempo heeft.
Doe wat juist is — niet wat vlekkeloos is.

Een mens die alles wil controleren, raakt zijn vrede kwijt.

3. Werk met maat

Vraag halverwege de dag: *Ben ik aan het werken, of aan het vluchten?*
Soms vullen we de uren om niet te hoeven voelen.
Doe minder, maar met meer ziel.

Kwaliteit ademt pas als kwantiteit zwijgt.

4. Spreek langzaam, luister diep

In gesprekken merk je hoe vaak we reageren om gehoord te worden.
Probeer vandaag eens te luisteren zonder te plannen wat je gaat zeggen.
De stilte tussen woorden is vaak wijzer dan de woorden zelf.

Wie luistert, maakt ruimte voor vrede.

5. Zie de mens, niet de rol

Achter elke collega zit een mens met zijn eigen zorgen.
Wanneer je geïrriteerd raakt, herinner jezelf:
“Ook hij probeert het goed te doen, op zijn manier.”

Begrip is een vorm van wijsheid.

6. Herken het moment van keuze

Stress begint vaak bij dat ene kleine moment waarop je reageert.
Voel het verschil tussen reflex en keuze.
Eén ademhaling is genoeg om de toon van de dag te veranderen.

Vrijheid past in één ademhaling.

7. Laat het onvoltooide rusten

Aan het einde van de werkdag zal er altijd iets openblijven.
Leer te stoppen zonder schuld.
De natuur zelf voltooit niets in één dag — waarom zou jij dat moeten?

Loslaten is ook een vorm van afmaken.

8. Gebruik kritiek als spiegel, niet als wond

Wanneer iemand iets zegt dat je raakt, stel je voor dat het een spiegel is.
Wat zie je? Wat kun je gebruiken?
De rest mag je laten vallen.

Niet elk oordeel is waar — maar elk oordeel kan leren.

9. Verwelkom het onvoorspelbare

Plannen geven richting, maar het leven houdt van verrassing.
Wanneer iets anders loopt, fluister: “Dit hoort bij mijn training.”

Wat niet gepland was, vormt juist karakter.

10. Sluit de dag zonder oordeel

Veel mensen komen thuis om te vertellen wat er misging:
de fout, de druk, de ergernis.
Maar zelden vragen ze zichzelf: *Wat leerde ik vandaag? Wat kan morgen beter?*

Seneca schreef dat zelfonderzoek geen straf is, maar een vorm van verzorging.
Maak er een ritueel van om de dag rustig af te ronden — niet door te klagen,
maar door te begrijpen.

Ga even zitten, haal adem en stel drie zachte vragen:

1. Wat ging goed?

2. Wat maakte me onrustig?
3. Wat kan ik morgen anders doen?

Geen oordeel, geen schuld, alleen richting.

Zo wordt elke dag een leraar, niet een last.