

RUGGENGRAAT TONEN | HOOFDSTUK 1

DISCIPLINE HEBBEN

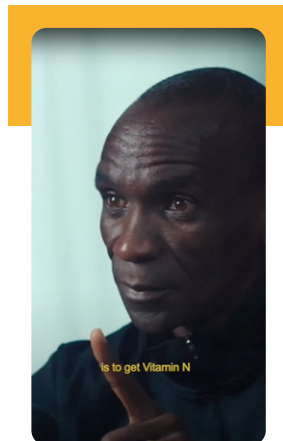
“Ik leg mezelf op om te doen wat ik afgesproken heb.”



Discipline is jezelf dwingen om iets te doen of iets na te laten. Het is jezelf beheersen en jezelf kunnen motiveren. Je moet het zelf doen, welke ontwikkeling, beweging of verandering je ook wilt bewerkstelligen. Het is aan jou om het waar te maken en dat vraagt gewoonweg discipline: je legt jezelf op om te leren en je te ontwikkelen!

Het gaat hier om jouw wilskracht, de kracht om zelf door te zetten en de moed te hebben dat als het niet lukt je hierover uit te spreken, om vervolgens vanuit één stap terug, weer twee stappen vooruit te zetten. Gedisciplineerd zijn vraagt om verleidingen en afleidingen te weerstaan en de macht der gewoonte te trotseren.

Naast discipline door wilskracht kan discipline ook ingegeven worden door angst, bijvoorbeeld als je bang bent dat er wat gebeurt als je iets niet doet, of dat iets niet gaat lukken. Echter, bij discipline door angst kan het ten koste gaan van wat je vanuit je (liefdevolle) kern wil.



Discipline is een vaardigheid die in de kern iedereen bezit. Hoe meer jij contact hebt met je eigen liefdevolle kern, hoe meer je in staat bent om gedisciplineerd te werken.

Vitamin N | Eluid Kipchoge.

“

Discipline geeft een anker en brengt je ten diepste bij jezelf, terwijl onze cultuur erop gericht is je uit jezelf te halen en je van jezelf af te brengen.

Miek Pot

”

RUGGENGRAAT TONEN | DISCIPLINE HEBBEN

VERDIEPING

Vanuit de wens iets te bereiken lijkt het eenvoudig om discipline op te brengen en jezelf daartoe aan te zetten. Zonder discipline is het bijna onmogelijk om plannen waar te maken. Voor de één is dit heel eenvoudig, voor de ander kan dit zeer moeilijk op te brengen zijn.

Van buitenaf kunnen prikkels je steeds verleiden om je aandacht te verleggen naar andere zaken; we leven in een maatschappij waar veel afleiding voor handen is. Intrinsieke afleiders kunnen bijvoorbeeld een aandacht stoornis (ADHD of ADD) zijn, óf een gebrek aan doorzettingsvermogen vanuit negatieve ervaringen.

Als je als kind niet gestimuleerd werd om taakjes af te maken heb je dit niet van jongs af aan afgeleerd. Als je vooral negatieve feedback hebt ontvangen, dan kan gebrek aan geloof in eigen kunnen je gevoel voor discipline dwarsbomen. Als discipline de overhand krijgt en vooral wordt ingegeven door angst om niet te falen, zal dit ten koste van je creativiteit, je scheppende bron, gaan.

Onderzoek je eigen gevoel van discipline. Is het makkelijk op te brengen, of ervaar je daarin een blokkade. Kom je helemaal niet aan het werk toe, of haak je halverwege af? Of herken je jezelf in het beeld van het doorslaan in discipline wat ten koste van het werkplezier gaat? Kun je terugkijkend op je leven hierin een rode draad ontdekken? Zijn er bepaalde ervaringen geweest die hierin bepalend zijn geweest?

Discipline kun je dus ontwikkelen. Wat hierin helpt, is het hebben van duidelijke en haalbare doelen en een plan om deze doelen te behalen. Vooral het opknippen van je doel in kleine behapbare stukjes maakt dat je snel succes kan hebben. Wanneer jij kleine doelen behaalt, krijg je meer motivatie om verder te gaan, door te zetten en discipline te tonen.

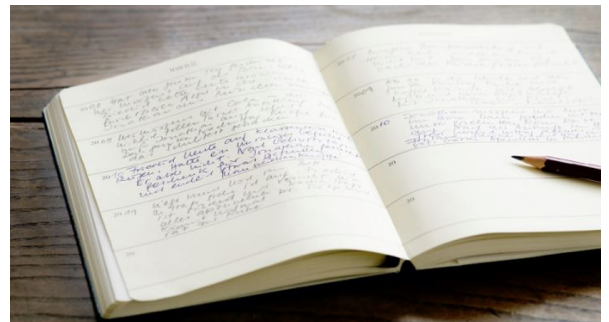
RUGGENGRAAT TONEN | DISCIPLINE HEBBEN

OPDRACHTEN EN OEFENINGEN

Ga voordat je verder gaat met de opdrachten en oefeningen voor jezelf na of de stelling 'Ik leg mezelf op om te doen wat ik afgesproken heb' nog dezelfde lading en betekenis voor je heeft. Schrijf dit eventueel voor jezelf uit.



Discipline hebben we allemaal in ons. Als je jouw discipline wilt ontwikkelen is het goed om er meer aandacht voor te hebben. Wanneer je er aandacht voor hebt, groeit je discipline.



Houd eens een tijdje een dagboek bij. Elke avond voordat je gaat slapen neem je even 5-10 minuten om de dag af te sluiten.

- Je laat dan in gedachten de dag passeren. Bedenk hoe je bent opgestaan, wat je allemaal gedaan hebt tot dat moment, de afsluiting van de dag.
- Schrijf vervolgens 3 punten op waar je blij om bent, die heel goed zijn gegaan en/of waar je dankbaar voor bent.
- Kijk vervolgens hoe jij vandaag discipline hebt getoond of waar je meer discipline had moeten tonen. Schrijf het op.
- Bedenk hoe je de volgende keer in een soortgelijke situatie meer discipline kunt vertonen.

Hiermee is de oefening afgerond. Wanneer je dit een tijdje doet is het leuk om het eens terug te lezen en te reflecteren op je groei.



Routine is een belangrijke component van discipline. Topsporters zweren bij een goede dag en training routine. Dit maakt namelijk dat je vanuit een vast patroon meer ruimte hebt om te groeien.

Denk eens bewust na over jouw dag routine. Welke tijd sta je op, wat en wanneer eet je, welke activiteiten heb je door de week heen?

RUGGENGRAAT TONEN | DISCIPLINE HEBBEN

Maak voor jezelf een dagschema voor je week. Plan hierin wat je allemaal te doen hebt, hoe laat je op wilt staan en hoe laat je naar bed wilt gaan. Hoe laat ga je eten, wat ga je eten? Wanneer ruim je tijd in voor ontspanning? Wees realistisch en uitdagend tegelijk. Kijk welke gewoontes je wilt ontwikkelen en plan deze concreet in.



Experimenteer met dit schema, kijk wat werkt en wat je anders kunt doen. Er is geen goed of fout in taken of wat je allemaal doet. Het gaat erom dat er een vaste cadans (ritme) in je leven ontstaat.

Leestip: hoofdstuk 1 van "De Ladder" geschreven door Ben Tiggelaar.



“

Uitgestelde voldoening betekent dat je de leuke en minder leuke dingen in het leven slim plant, zodat het plezier groter wordt door eerst de moeilijke dingen aan te pakken en er doorheen te gaan. Op die manier leef je op een goede en respectvolle manier..

M. Scott Peck

”

Discipline is het uitstellen van je directe voldoening of bevrediging. Onderzoek wijst uit dat mensen die in staat zijn om directe bevrediging van hun behoefte uit te stellen tot een later moment over het algemeen succesvoller zijn in het leven.

RUGGENGRAAT TONEN | DISCIPLINE HEBBEN

Kijk onderstaand filmpje wat wordt bedoeld met uitgestelde bevrediging. Het filmpje laat een experiment zien met 4-jarigen, die wanneer ze hun marshmallow niet direct opeten er later twee krijgen. Hoe lastig is dat!?



The Marshmallow Test | Igniter Media | Church Video.