



Hand-out 4

Ervaringen met tijdsdruk en intuïtie

Ik ben zenleraar, wat zoveel wil zeggen dat ik veel tijd besteed aan intens niets doen.

Door aandachtig te letten op hoe de spieren in mijn buik reageerden, kon ik mijn onbewuste reacties waarnemen. Ze brachten aan de oppervlakte wat mijn geest aan het doen was.

Meer en meer dreef ik op mijn gevoel. Wanneer ik het mijzelf toestond, kon ik veel vaker dingen op het juiste moment doen, met alle voordelen van dien.

Het 'juiste moment' werd een nieuw begrip voor mij. Net als 'met je intuïtie kiezen'.

Tot dan toe was het begrip intuïtie voor mij, zoals voor zo velen, een vaag begrip, een weliswaar bestaande maar onbetrouwbare eigenschap. Onder het mom van de intuïtie kon van alles beweerd worden wat niet verifieerbaar was.

Ik onderzocht onbedoeld ook hoe de intuïtie precies werkte en welke voorwaarden er zijn om echt op haar te kunnen vertrouwen. Wanneer je intuïtief kiest wat je gaat doen, doe je dan niet vooral de dingen die je leuk vindt en laat je de vervelende karweitjes liggen?

Juist in extreme drukte bewijst de methode zich extra goed. Precies regelt de intuïtie je acties, door je op het juiste moment het juiste te laten doen.

Deze methode was niet alleen goed voor mijn innerlijk welzijn, zij was ook beter voor het beheren van mijn agenda en de kwaliteit van mijn werk.

Mijn intuïtie was een betere manager dan mijn verstand. Ik moest haar wel van de juiste informatie voorzien. Daarin was zij net zo veeleisend als de ratio.