

De perfectionisme doorbreker -

De 'moet – ik – dit – nu – doen' methode

Deze methode leerde ik ooit in mijn coachopleiding en werkt als volgt: sta even stil bij alle situaties, verzoeken of taken die op je afkomen en stel je jezelf de volgende vragen:

MOET ik dit nu doen?

moet **IK** dit nu doen?

moet ik **DIT** nu doen?

Moet ik dit **NU** doen?

Stel jezelf deze vragen en het beste in deze volgorde:

- **Moet** ik dit nu doen? Moet er überhaupt iets gedaan worden? Niet altijd ligt de oplossing in iets te moeten doen. Bijvoorbeeld bij een cc-mail hoef je soms geen actie te ondernemen, die is vaak bedoeld ter info. Veel problemen lossen zich bovendien vanzelf op. Niets doen kan dus ook slim zijn.
- Moet **ik** dit nu doen? Ben jij degene die dit moet doen of kun je het delegeren? Of vind je dat je het moet doen, uit verantwoordelijkheidsgevoel en omdat je nou al eenmaal ja hebt gezegd. Ook al behoort het niet tot jouw core business. Dan sta jezelf toe om er alsnog op terug te komen want delegeren is bij uitstek een manier om tijd te winnen.
- Moet ik **dit** nu doen? Is er een need-to-do of een nice-to-do? Of is het iets wat je graag zou willen doen, als je tijd had?
- Moet ik dit **nu** doen? Is dit wat er moet gebeuren of is er een beter alternatief? Je wilde eigenlijk gaan mailen, maar misschien is een telefoontje effectiever. Misschien kan het wel wachten? Veel zaken lijken dringender dan ze in werkelijkheid zijn.

Succes met perfectionisme doorbreken en bewuster keuzes te maken!