

Ritme helpt enorm! Ontdek hoe je het eenvoudig kan invoeren

Geschreven door Johan D'Haeseleer op 06 juli 2014

Ritme kwijt?

Voel je ook wel eens de frustratie omdat je je ritme kwijt bent?

Je ritme is dan niet hoe je het graag wil of wat goed voor je is. Je tempo gaat achteruit en dat ondervind je bij het joggen, paardrijden, wandelen. Bij je fysieke activiteiten is deze terugval immers heel duidelijk merk- en voelbaar.

Een aantal onderdelen van je kenniswerk hebben echter ook een bepaald ritme. Het ritme van je blog gaat achteruit, het invullen van je werkprestaties gebeurt niet meer dagelijks en je voorheen dagelijkse verkoopactie wordt een wekelijkse actie. En het voelt niet fijn wanneer je resultaten niet meer zijn wat je zou willen.

Ritme opdrijven!

Wat zou je hebben wanneer je twee, vijf of zelfs twintig maal productiever bent?

Het moment waarop je artikels twee keer per week verschijnen in plaats van wekelijks.

Het kippenvel moment wanneer je de drumbeat van je acties verhoogt en de extra resultaten in golven ziet aankomen.

Je collega's zijn één voor één jaloers op je resultaten. Ze komen je vragen naar je geheim.

Best iets om trots over te zijn.

Ritme versus vrijheid

Ritme en vrijheid worden beschouwd als een contradictie.

“Studeer maar goed dan heb je veel meer vrijheid. Dan moet je niet in een fabriek aan de lopende band gaan werken.” Een veelvuldig gebruikte uitspraak van mijn opa. Je hebt een variante hierop wellicht meer dan eens te horen gekregen.

Vrijheid is een waarde die je hoog in het vaandel draagt. Vrij kunnen kiezen om iets te doen, of niet te doen. Dan lijken zaken die je regelmatig 'moet' doen een contradictie. Moeten is een verlies van vrijheid, ... zo lijkt het tenminste.

De kracht van ritme

Ritme is echter ongelofelijk krachtig. Een voorbeeld om dit duidelijk te maken:

Toen ik mijn legerdienst deed was het verboden om over een brug te marcheren. Net voor de brug moest het peloton halt houden en het marcheepatroon verbreken. Omdat het ritme van de voetstappen kon samenvallen met de eigen frequentie van de brug. Wanneer dat gebeurt, gaat de brug trillen en zichzelf vernielen.

Dat blijkt de ongelofelijke kracht van ritme te zijn.

Je ritme opdrijven

Een hoger ritme of een hogere frequentie heeft een aantal voordelen. [Gretchen Rubin](#) heeft een mooi stuk geschreven naar de waaroms van ritme.

Wanneer je de frequentie van een actie verhoogt, wordt het starten steeds makkelijker. Je creëert een soort vliegwiel. En wanneer dat vliegwiel in beweging is, wordt het steeds makkelijker om het in beweging te houden. Je momentum houden is makkelijker, wanneer de inspanning regelmatig is. Momentum is een sleutel in het bereiken van je doelen.

Een hoger ritme haalt de druk weg. Het hoeft niet steeds "spot on" te zijn. Wanneer je elke week één klant belt, niet meer en ook niet minder, dan kan je je niet veroorloven dit te missen. Je voelt de verwachting al. En dat creëert spanning en onnodige druk. En onnodige druk vergroot je kwaliteit niet.

Opdrijven van je ritme zorgt voor meer hoeveelheid. Ken je het het gezegde : "Quantity breeds quality". Meer zorgt voor een betere kwaliteit. Met een groot deel van je taken of acties is dat net zo. Herhaling vergroot je ervaring. En door meer ervaring wordt je kwaliteit groter. Bel dus gerust meerdere klanten per week!

Een groter ritme zorgt ervoor dat je meer opportuniteiten ziet. Wanneer je maandelijks een artikel schrijft heb je minder onderwerpen nodig dan wanneer je een wekelijks artikel publiceert. En doordat je meer onderwerpen nodig hebt, ga je ze ook zien. En ook hier geeft meer kwantiteit meer kwaliteit.

Een hoger ritme zorgt voor een grotere aansprakelijkheid. [Aansprakelijkheid en toestemming](#) liggen kort bij mekaar.

Een hoger ritme geeft je een reden om een systeem te vinden. Zaken die je te weinig doet, hebben geen systeem nodig. De frequentie is te laag om de initiële investering en het onderhoud te rechtvaardigen. Alle belangrijke zaken (dus ook de frequente zaken) verdienen een systeem.

Van één, twee, drie

1. Zorg voor voldoende capaciteit. Elke actie die je doet heeft een bepaalde hoeveelheid van je tijd nodig. Hou daar rekening mee wanneer je je ideale week voorbereidt. Wat gaat uit je planning wanneer je het ritme van iets wil vergroten. Het verlagen van de frequenties van vergaderingen bijvoorbeeld is een goed startpunt.
2. Gebruik de Seinfeld-techniek. Seinfeld is een komiek die elke dag een nieuwe grap verzint. Hij kruist elke dag aan op zijn kalender. Hij breekt de ketting niet. Hij schrijft elke dag. Koop je een kalender om je ritme aan te duiden.
3. Begin je dag of week met wat je frequent wil doen. [Timothy Ferris](#) (een beroemde Life – Bodyhacker) doet alle dagen, de eerste 90 minuten hetzelfde. [Laura van der Kam](#) schreef een boek over wat succesvolle mensen doen voor het ontbijt. Meer dan inspiratievol om te lezen.
4. Schrijf je frequente actie boven je actielijst voor vandaag. De afgewerkte actie dagelijks doorstrepen voelt fantastisch. Herschrijf die meteen morgen opnieuw op je lijst. Afstrepen voelt geweldig en dat mag herhaald worden. Laat ons weten hoe jij de frequentie van je belangrijkste acties verhoogt.