

BRAINDUMP

Mini cursus van Peentyourdreams



Geeft je grip op je ADHD met behulp van creativiteit



Mini cursus Braindump

Leuk dat je er bent!

Hallo, welkom bij deze minicursus. Mijn naam is Petra en ik ben hyper Creatief! Ik heb adhd, maar heb de negatieve symptomen onder controle met behulp van een aantal livehacks. En daar ga ik er nu één van met jou delen.

Ik heb altijd duizend en één ideeën in mijn hoofd. Dat kan best vermoeiend zijn! Van alles willen doen maar niet in actie kunnen komen is daar bijvoorbeeld een gevolg van. Of vreselijk moe zijn maar toch niet kunnen slapen. Herken je dat? Ja? Doe dan mee met deze mini cursus!

Er is namelijk wat te doen aan deze zo genoemde ideeën 'overload'! In deze cursus leer ik je hoe je de 'druk van de ketel' haalt door het doen van een braindump!

Omdat we al zo weinig tijd hebben voor onszelf, is de braindump makkelijk en snel toe te passen. Geen uren lijstjes maken die je toch nooit gebruikt, of die alleen maar langer lijken te worden! Nee we gaan de overload dumpen! Right here and right now! Doe je mee...?

Petra Rekman



Doe de dump!



Never ending to-do list.

Bij mij werkt het zo: ik heb taken in de agenda waarmee ik aan de slag ga. (uhm ja dit klinkt natuurlijk wel heel mooi maar die ene taak kiezen daar gaat een heel proces aan vooraf... Met mijn adhd brein is het moeilijk om te prioriteren! Maar dat is weer een andere cursus!)


O.K. tijd om productief te worden! Je bent met je taak bezig maar ineens ontspruit zich daar een geweldig idee...Ik kan het ook zo doen of zo... Van het ene prachtige idee komt het andere en daar komen dan ook weer nieuwe ideeën van... aiiii... Ik ben beland in een never ending to-do list... Ho! STOP!!!

Dat gaat mis! Taken proberen te doen met een vol hoofd werkt niet. Je kunt je niet concentreren of je lijst je lijst word steeds langer en je weet niet eens waar te beginnen... Je bent al moe voordat je begint omdat je nachts niet kunt slapen omdat dan al die lampjes aan gaan in je hoofd, en dat moet je natuurlijk niet vergeten...

Dat kan anders! En ook nog heel eenvoudig. Met de braindump. Ik ga je nu vertellen hoe! Zorg dat je pen en papier hebt klaarliggen en print eventueel de triggerlist uit.



Stap 1: Dump it!

Max. 7 min. 



- **Dump je brein op papier!**

Let's go! Pak pen en papier en zet die hele oceaan aan ideeën op papier. Het hoeft niet netjes en niet mooi. Het ene idee brengt je waarschijnlijk weer op nieuwe ideeën. Dat is juist de bedoeling, schrijf het gewoon allemaal op. Dump it! In steekwoorden, korte zinnen, tekeningen, maakt niet uit zolang jij maar weet waar het om gaat. Schrijf niet op 'kamer verbouwen' maar maak er kleinere duidelijke taken van. Bijvoorbeeld; wanden verven of behang uitzoeken...

- **5 tot 7 min.**

Ga door tot je hoofd (redelijk) leeg is en je wat langer na moet denken tot je weer een idee hebt om op te schrijven. Ga echter niet langer dan 7 minuten door met de eerste 'dump'! Als je langer dan 7 min. Doorgaat ga je weer nieuwe dingen bedenken en dat is nou juist niet de bedoeling!

- **Niet filteren**

Het geeft niet als je dingen dubbel opschrijft, of als je krast. Of als je niet netjes schrijft... Dit is een training, dit is de opwarming! Voel je al dat je ruimte krijgt? Maak je geen zorgen als je ineens toch weer nieuwe ideeën krijgt, dat is heel normaal! Gelukkig stopt ons brein nooit met denken!



NEEM 2 MINUTEN PAUZE

sta op, beweeg, dans, zing, lach en adem 3x diep in en uit.



Stap 2: Dump harder!

Max. 15 min. 

- **Fysieke dump trigger**

Nadat je alles uit je 'blote' hoofd hebt opgeschreven ga je op locatie kijken wat jou triggert tot meer ideeën. Deze locatie kan zijn in de tuin, slaapkamer of op kantoor. Maar het kan ook je computer of je telefoon zijn. Pas wel op, het is niet de bedoeling dat je op Pinterest ideeën gaat opdoen. Dan schiet je je doel voorbij!

- **Max 3 locaties en... geen perfectionisme!**

Kies verstandig. Als je de huiskamer gaat verbouwen kun je daar beter een aparte braindump voor maken. Als je zo veel projecten hebt dat het niet meer op je papier past raak je overweldigd en dat is juist wat we niet willen! Tip; maak thema's. Een dump voor klussen in huis, eentje voor je werk. Of een braindump met al je creatieve ideeën. Houd het overzichtelijk maar maak er geen perfect gestyled lijstje van. Het gaat echt om kwantiteit en niet om kwaliteit!

- **Max 5 min. per locatie**

Wees streng de braindump moet juist rust geven en geen stress omdat je per locatie twee uur aan het schrijven bent. De truc zit 'm juist in de snelle dump van je ideeën zodat je niets vergeet en je niet meer die lijstjes in je hoofd hoeft te maken.






NEEM 2 MINUTEN PAUZE

Loop even naar de kraan en drink een groot glas water.



Stap 3: The final dump!

5 à 8 min. 

- **Doorloop de triggerlist**

Waarschijnlijk is je papier inmiddels flink gevuld. Toch zijn er misschien dingen die je vergeten bent maar die nog wel in je onderbewuste sluimeren en je uit je slaap gaan houden. Deze lichtjes gaan vaak pas branden op het moment dat bij jou het lichtje uit gaat! Deze to-do's trigger je met de triggerlist. Een lijst met per thema standaard taken, die ervoor zorgt dat ook die onbewuste ideeën op je papier terecht komen...

- **Vul lijst aan**

Ga ook nu weer helemaal los en wees niet perfectionistisch! Schrijf op elk stukje wit, dubbel maakt niet uit, op een andere manier omschreven ook niet. Gebruik alle kleuren door elkaar (ik blijf natuurlijk wel een creatieve tante he!). Besteed in het begin max. 5 min. aan de triggerlist. Wees streng voor jezelf! Later als je meer geoefend bent kun je meer tijd aan de triggerlist besteden omdat je dan waarschijnlijk minder tijd nodig hebt bij de eerste twee stappen! Maar houd opnieuw in de gaten dat we er niet op uit zijn om een horror lijst op te stellen maar juist om je ideeën een plekje te geven zodat je wat meer ruimte in je hoofd hebt voor focus!




Stap 3: The final dump!

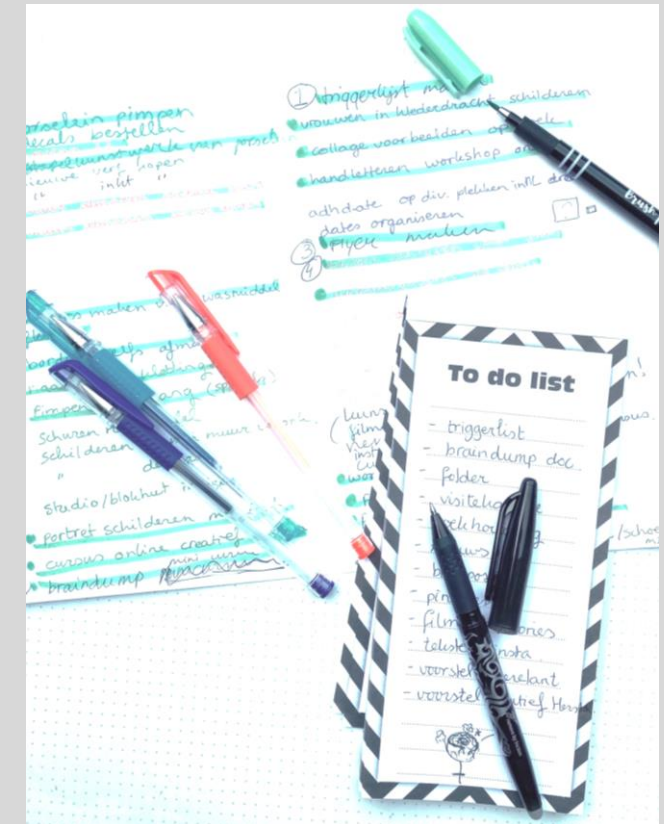
◦ Selecteer en prioriteer

Deze laatste stap vind ik de leukste! Nu ga je orde scheppen in de chaos zodat je straks echt kunt gaan knallen! Denk erom ook hier moet je streng zijn voor jezelf! Besteed *maximaal* 7 minuten aan de laatste fase. (Ja ook als je rete-perfectionistisch bent en alles netjes in rijtjes wil gaan opschrijven! Niet dat ik dat zou willen natuurlijk...) Je kunt nu met een kleurtje alle ideeën van hetzelfde thema uitlichten. Arceer bijvoorbeeld al je creatieve ideeën, of alle taken die je voor je werk moet doen of leg de focus op ideeën die bij de woonkamer verbouwing horen.

Tot slot ga je de selectie prioriteren. Blijf wel binnen de tijd, dit dwingt je tot het kiezen van prioriteiten uit die oneindige to-do list... die gingen we juist tackelen toch?! Kies een stuk of tien ideeën die prioriteit hebben. Nummer ze op je papier en zet ze (eventueel) op een to-do lijstje. Een stuk of tien omdat je dan kunt kiezen. Als ik mag kiezen ben ik namelijk veel meer gemotiveerd om de taak van mijn keuze ook uit te voeren! Daarna komt echt het aller-leukste... het doorstrepen van je volbrachte taak op het lijstje! Dit doorstrepen geeft mega veel voldoening en dat stimuleert je om de volgende taak te gaan doen!

Je zult merken dat je met een opgeruimd hoofd meer rust en focus hebt en meer gedaan krijgt. Dan blijkt het to-do lijstje gelukkig niet oneindig te zijn! Dat werkt echt veel productiever...

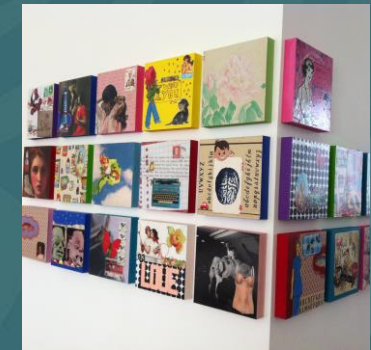
Max. 7 min. 



Wat mag ik nog meer voor je doen?

- Zo, ik hoop dat je rust en ruimte hebt kunnen maken in je hoofd. Lukt het nog niet zo goed, onthoud dat het net als sporten is, hoe meer je traint hoe sneller en beter je er in wordt! Heb je behoefte aan begeleiding of coaching wil ik je daar met alle liefde bij helpen, klik op het logo rechtsonder om naar de contactpagina te gaan en vul je gegevens in dan neem ik contact met je op!
- Een laatste tip; Ik wil je aanraden je braindumps goed te bewaren, hier staan immers al jouw geweldige ideeën op! Als je wat geofender bent, kun je stap één en twee overslaan en nog een prioriteiten lijst maken met een ander thema.
- Als ADHD-ervaringsdeskundige deel ik vaak tips en trucs om te kunnen ontspannen en meer inzicht en rust in jezelf te krijgen. Volg je mij al op [insta](#) en [facebook](#)? Nu je meer ruimte hebt in je hoofd en lekker productief bent vind je het vast leuk om een workshop bij mij te volgen! Klik op de foto-tegels rechts om het cursus aanbod op de website te bekijken! Ik hoop je snel te mogen verwelkomen!
- Creatieve groet, Petra ♥

Cursus aanbod





Geeft je grip op je ADHD met behulp van creativiteit



NEEM CONTACT MET MIJ OP...



info@peentyourdreams



Fioringras 23, Purmerend



06-34627694