



SAMENVATTING · BLIKOPENERS

Duck It!

*Stop met vechten.
Begin met drijven.*

Iemke Roos
iemkeroos.com

fijn dat je er was →



Van welk feit probeer ik iets te vinden?

De centrale vraag van Duck It doet maar één ding: hij haalt je terug naar wat er **werkelijk is**. Niet naar wat je erover denkt. Niet naar wat je erover voelt. Naar het feit zelf.

RED ZONE & BLUE ZONE

Twee plekken om vanuit te leven.

Uit de sport — coaches en topsporters werken ermee. Maar het geldt voor iedereen.

● RED ZONE

- Focus on outcome
- Leven vanuit Als → Dán
- Verhalen boven feiten
- Resistance to existence
- Fear en anger aan het stuur

● BLUE ZONE

- Focus on process
- Aanwezig bij wat er is
- Feiten boven verhalen
- Stoppen met discussiëren met de werkelijkheid

De brug van Red naar Blue is een **cue** — een klein ritueel of woord dat je terugbrengt naar het moment. Dan Carter stond even op zijn tenen. *Oklahoma* was het woord van Rebecca en Ted in Ted Lasso.

Wat is jouw cue?

DUCK IT — geen stappenplan, een kompas.

Je hoeft niet alle zes te doen. Soms is de D al genoeg.

D

Detect

Oh. Ik zit in een verhaal. Ik zie het.

U

Unpack

Wat vertel ik mezelf hier eigenlijk?

C

Challenge

Is dat een feit — of een verhaal?

K

Know

Ik herken dit patroon. Thuiskomen.

I

Improvise

Meebewegen. Ja, én. Niet vechten.

T

Thankful

Wat mooi dat ik dit zie.

VITALITEIT — EEN ANDERE DEFINITIE

Niet méér energie krijgen. Minder energie verliezen.

Vitaliteit gaat niet over meer energie krijgen, maar over **minder energie verliezen aan verhalen die niet waar zijn**. De meeste organisaties denken: vitaliteit = fruitmand, yoga, stoelmassage, stappenchallenge. Allemaal prima — maar dat zijn interventies.

Vitaliteit is het vermogen om terug te keren naar **aanwezigheid**. Hans' moeder in het verzorgingshuis: objectief oud, ziek, beperkte energie. Maar op het moment dat de muziek speelde? Blue Zone. Aanwezig. Verbonden. Levend. Dat is geen protocol — dat is een moment waarin je écht ziet wie er voor je staat.

Hoe je voor een ander aanwezig bent.

Vitaliteit is niet alleen individueel. Het gaat ook over hoe jij er voor de ander bent — de Socrates|Sneakers|Matt-methode in vier stappen.

1

Zachte vraag

'Vind je het goed als ik je iets vraag?' Dan: 'Vertel eens... hoe ziet dat er voor jou uit?'

2

Spiegelen

Herhaal letterlijk wat je hoort. 'Dus wat ik jou hoor zeggen is... Heb ik dat goed?'
Dan 20 seconden stilte.

3

Als → Dán herkennen

'Wat zou er dán anders zijn?' Dan: 'Ik hoor iets: als... dán... — klopt dat?'

4

De weddenschap

'Durf jij je eend erop te wedden dat het tegenovergestelde ook waar kan zijn?'



Fear and anger give bad advice.

— Matt Mochary

Niet oplossen. Terugbrengen naar wat er werkelijk is. Dat is de ander als jouw eend.



Stop met vechten. Begin met **drijven**.

Die 28.800 eendjes — dat zijn wij. De oceaan — dat is het leven.

We zien vaak alleen de golf. Maar dat is nooit het hele verhaal.