



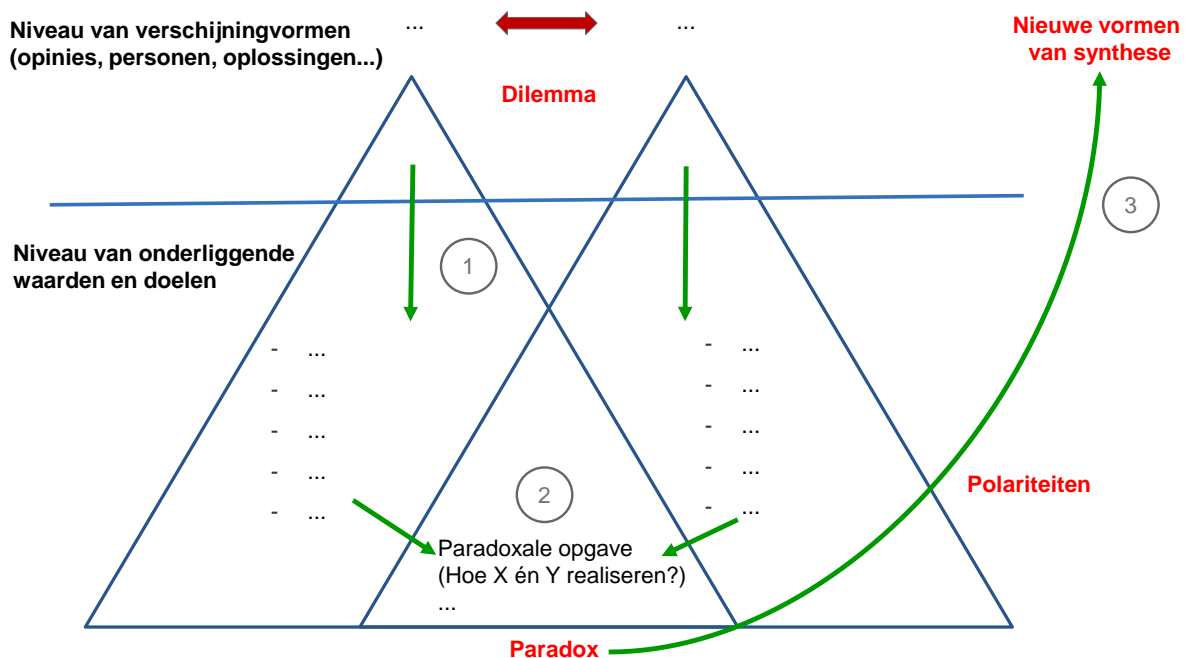
## De Paradoxale opgave

Bij een paradoxale opgave stel je jezelf een uitdaging om twee op het eerste gezicht tegenstrijdige doelen tegelijkertijd te realiseren. Je wil bijvoorbeeld én meer rust in je leven creëren én nog productiever zijn in wat je doet. Hoe wil je dat oplossen? Dan volstaat het niet om nog harder te werken tijdens de werkuren, om dan in je vrije uren helemaal uitgeteld op de bank te liggen. Je haasten om op tijd te zijn op je meditatie-workshop zal ook niet erg effectief zijn. Je moet dan op een dieper niveau gaan kijken, voorbij datgene wat voor de hand ligt, en zoeken naar hoe je beide kunt verbinden.

Bij een paradoxale opgave word je uitgedaagd om de gekende verschijningsvormen (zoals ‘60 uur werken per week’ of ‘een meditatie-workshop’) los te laten. Je gaat dieper graven, de onderliggende essentie van elk doel blootleggen, en van daaruit creatief kijken welke nieuwe vorm dit wel kan faciliteren. Bijvoorbeeld door beter te delegeren, door online je diensten aan te bieden zodat je niet meer zelf het hele land moet doorreizen, of door een netwerk van mensen om je heen te verzamelen die je opleidt om dit werk voor je te doen, enzovoort. Deze verschillende vormen zijn slechts middelen om de innerlijke synthese concreet te verankeren. Het enige criterium om hun waarde te beoordelen is hun dienstbaarheid aan dit uiteindelijke doel.

Een paradoxale opgave heeft meestal de vorm van een vraag: ‘Hoe kan ik tegelijkertijd én dit (meer rust) én dat (meer output) realiseren (zonder zelf gek te worden)?’ Het kan ook een uitgesproken intentie zijn: ‘Ik wil vanuit een diepe innerlijke rust tot betere resultaten komen!’

Je kunt deze beweging als volgt visualiseren:



**Stap 1: Onderzoek welke onderliggende en waarden en doelen onder het dilemma liggen:**

- Waar staat elk kant van het dilemma voor als je voorbij de concrete inhoud kijkt?
- Welke positieve waarden en doelen wil men met elk van beide verschijningsvormen realiseren?
- Wat is de kracht van elke kant? Waar wil deze een bijdrage toe leveren?
- Schrijf voor elke kant deze waarden en doelen op een positieve of minstens neutrale manier op.

**Stap 2: Stel de 'hoe-vraag':**

- "Hoe kan ik de kracht van de ene kant met die van de andere kant combineren?"

**Stap 3: noteer alle concrete opties die als antwoord op deze en-en-vraag naar boven komen:**

- Maak vervolgens (samen) een selectie uit deze nieuwe verschijningsvormen en ga aan de slag.