

## **Monotonie**

Monotonie is een vorm van herhaling die leidt tot niet-creatief gedrag. De interesse verdwijnt en de uitdaging vervaagt. Helemaal bij het begin van een nieuwe activiteit besef je de monotonie niet omdat alles wat nieuw is, je nieuwsgierigheid voedt. Maar daarna, als het om een activiteit gaat die je na een tijdje niet meer leuk vindt en waarvoor je toch een engagement bent aangegaan, begint de eentonigheid ten volle door te wegen. Dan is het moment gekomen om te reageren. Als je dit stadium voorbij laat gaan, wacht het apathisch aanvaarden van de monotonie en van je ontevredenheid. Zo ver mag je het niet laten komen. Schud jezelf wakker en zorg ervoor dat je hierover met collega's, vrienden of familie praat. Een oplossing is nooit veraf.

**Uit Dixie Dansercoer – Brainstormen in een iglo**