

Ik heb de tijd

Paul Loomans zenmonnik



een
handleiding
in Tijdsurfen

Paul Loomans zenmonnik

Ik heb de tijd

een handleiding in Tijdsurfen

Illustraties van Niels de Hoog



AnkhHermes

Eerste druk 2013

Zestiende druk 2025

Illustraties: Niels de Hoog

Ontwerp omslag en binnenwerk: De Zagerij ontwerp bureau

CIP-gegevens

ISBN: 978 90 202 22753

ISBN: e-book: 97890 202 09020

NUR: 728

Trefwoord: tijd/zen/aandacht

© 2013 Uitgeverij AnkhHermes, onderdeel van VBK | media

Alle rechten voorbehouden. Niets van deze uitgave mag worden gereproduceerd, op welke manier dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de uitgever, behalve in het geval van korte aanhalingen gebruikt in beschouwende artikelen of recensies.

www.ankh-hermes.nl

Inhoud

Inleiding	7		
Opbouw van dit boek	8		
Vanuit zen	10		
<i>hoofdstuk 1</i> Waarom hebben we stress?	12		
Steeds sneller...	13		
Stress uit andere domeinen: een huis met vier verdiepingen	16		
<i>hoofdstuk 2</i> Eigen ervaringen met tijdsdruk	20		
<i>hoofdstuk 3</i> De methode	28		
De zeven aanwijzingen in het kort	28		
Aanlooptijd	30		
Vooraf	31		
<i>aanwijzing 1</i> Doe één ding tegelijk en maak het af	32		
<i>aanwijzing 2</i> Sta stil bij wat je doet en aanvaard de handeling	40		
<i>aanwijzing 3</i> Schep witjes tussen activiteiten	52		
<i>aanwijzing 4</i> Geef volle aandacht aan aanklopers			
Schep een relatie met alles wat je wilt gaan doen	62		
		<i>aanwijzing 5</i> Maak jezelf bewust van knagende ratten en transformeer ze in witte schapen	74
		<i>aanwijzing 6</i> Observeer achtergrondprogramma's	90
		De agenda	104
		<i>aanwijzing 7</i> Kies spontaan wat je gaat doen	106
		De vruchten	112
		<i>hoofdstuk 4</i> Anticiperen op deadlines	120
		<i>hoofdstuk 5</i> E-mail afhandelen zonder stress	126
		Vier mogelijkheden	128
		<i>hoofdstuk 6</i> De smartphone	132
		<i>hoofdstuk 7</i> De kers op de taart	138
		Open je zintuigen	139
		<i>hoofdstuk 8</i> Terugkeer naar het natuurlijke	142
		Beleef het als een spel	143

Mijn dank gaat uit naar:

Sonja, mijn vrouw ... dat je het mij mogelijk gemaakt hebt zoveel met mijn boek bezig te zijn. Een huisje op de hei heb ik nog net niet gehoord, maar veel was ik wel bezig met mijn laptop in ons levendige gezin.

Meester Myoken Bec ... dat je mij van het begin af aan en steeds maar weer stimuleerde dit boek te schrijven en mijn methode te verbreiden.

Meester Kosen Thibaut ... dat je mij het voorbeeld gaf alles zelf te onderzoeken, ook de verste plekken waarvan iedereen zegt dat je er niet naartoe moet gaan.

Broer Pieter en vriend Pierre (meester Soko Leroux) ... dat ik jaloers kon zijn op jullie manier van omgaan met tijd die mij liet zien dat het mogelijk is vanuit rust te leven.

Olivier Provily ... dat je het manuscript kritisch hebt gelezen en mij de titel van het boek suggereerde.

Aielle Erens ... voor je vriendschap en ondersteuning

Suzanne Paskamp ... voor alle aanwijzingen en aanmoedigingen die je gaf.

Niels de Hoog ... voor je geloof in het boek en je prachtige illustraties.

Quirine Reijman ... voor je onmiddellijke en intuïtieve instap in dit project en je toewijding.

Dochter Dolly ... voor je nuchtere commentaar op de teksten die ik je liet lezen.

De uitgever AnkhHermes ... voor het vertrouwen en de flexibiliteit en ook voor de warmte in de samenwerking.

Inleiding

Dit boek wil je inspireren en ook begeleiden om rust als uitgangspunt te kiezen voor het uitvoeren van al je dagelijkse bezigheden, op je werk, thuis of op reis.

Hiertoe wordt stap voor stap een methode ontvouwd die bestaat uit zeven aanwijzingen.

Het is een toegankelijke en aangename methode. Je hoeft er geen bijzondere discipline voor aan de dag te leggen of jezelf voortdurend te controleren. Integendeel. Het gaat uit van je natuurlijke gedrag, waarbij je dat wat je moet doen op het juiste moment gaat doen, zodat toch alles aan bod komt.

Hoe meer je de aanwijzingen toepast, hoe gemakkelijker het wordt. Het lijkt wel alsof we hiervoor gemaakt zijn. En dat is waarschijnlijk ook zo.

De methode is geschikt voor iedereen. De praktijk heeft uitgewezen dat zij met succes wordt toegepast door een neuroloog, een manager, een leraar, een student of een tuinvrouw. En ook door een werkzoekende.

Sommigen, zoals de secretaresse van mijn huisarts, doen het al voor een deel uit zichzelf.

Deze manier van omgaan met tijd geeft je, naast een basis van kalmte, ook voldoening in datgene waarmee je bezig bent. Het brengt je tot een volle en ongedwongen vorm van aandacht. Bovendien resulteert het in effectiviteit, want je bent telkens geïnspireerd bezig.

Het lijkt te mooi om waar te zijn, zeker als ik je nog vertel dat de omslag verrassend snel kan gaan.

Ik nodig je uit om dit avontuur met vertrouwen aan te gaan zodat ook jij binnenkort de aangename afwisseling tussen rust en dynamiek van een Tijdsurfer zult ervaren.

Opbouw van dit boek

8

Het eerste hoofdstuk beschrijft de oorzaken van het gevoel van tijdsdruk. Er wordt onder andere ingegaan op de alsmear toenemende versnelling, die in de huidige tijd wel heel goed voelbaar wordt. Dit is echter zeker niet de enige en in mijn ogen ook niet de belangrijkste reden van stress bij de afhandeling van je taken.

Dan zoomen we even uit en volgt een overzicht van het menselijk functioneren, verbeeld als een huis met verschillende etages. Dit werkt als een model om helder inzicht te verkrijgen in de herkomst van andere soorten van stress.

Elke etage wordt kort beschreven en ook de onderlinge samenhang van de verschillende etages.

Dit boek gaat over de begane grond.

De andere delen van het huis, de kelder, de eerste verdieping, het dakterras en de muren van het huis, zullen elk diepgaand in aparte boeken behandeld worden.

Een speciaal hoofdstuk is gewijd aan mijn eigen ervaringen op het gebied tijdsdruk. Ik nam een rigoureuze beslissing en ontdekte daardoor gaandeweg de pijlers van deze methode.

Dit hoofdstuk geeft een goed beeld van de overgang van controle, de manier van organiseren die ik eerst gebruikte, naar vertrouwen, de basis van een vloeiende omgang met de tijd. Ik gaf het de naam Tijdsurfen, intuïtief navigeren over de golven van de tijd.

De ontdekking was ook voor mijzelf een pad vol verrassingen. Aan het eind had ik het gevoel alsof ik iets ontdekt had wat er al was, maar nog niet door een heldere analyse toegankelijk was gemaakt.

De valkuilen waarin ik viel, mogen tot lering strekken. Ik hoop dat ze jou tijd en ergernis besparen bij de omslag. Wanneer je ongeduldig bent (ja, nu nog wel ...) en meteen wilt beginnen, dan kun je gelijk doorgaan naar hoofdstuk 3, waar de elementen van de methode beschreven worden.

Tijdsurfen bestaat uit zeven aanwijzingen. Deze worden eerst elk kort beschreven, zodat je al een overzicht van het geheel hebt. Vervolgens wordt op elke aanwijzing uitvoerig ingegaan.

Je kunt aanwijzing na aanwijzing toepassen op jouw manier van omgaan met taken en werkzaamheden. Pas bij het opvolgen van de laatste aanwijzing: 'Kies spontaan wat je gaat doen', voltrekt zich de volledige verandering.

Vanaf dat moment laat je de vaste oever los en surf je op vertrouwen door de tijd. Aanwijzingen 1 tot en met 6 scheppen daarvoor de voorwaarden.

Ben je eenmaal de methode in haar geheel aan het beoefenen en ben je aan het surfen geslagen, dan raad ik je aan je aandacht telkens weer gedurende één of enkele dagen in het bijzonder te richten op een van de aanwijzingen. Op die manier worden ze je steeds meer vertrouwd en zul je de meeste na verloop van tijd op natuurlijke wijze gaan toepassen, zonder je er nog op te hoeven concentreren.

Wanneer je vertrouwen schenkt aan het nieuwe systeem, en dat zou je moeten doen om het goed te laten functioneren, kun je de omslag in enkele weken tot enkele maanden maken.

Het boek eindigt met vier speciale thema's, die elk om bijzondere aandacht vragen. Ten eerste wordt het fenomeen van de deadline (de doodslijn!) onder de loep genomen en wordt je aangemoedigd hier op een andere manier mee om te gaan.

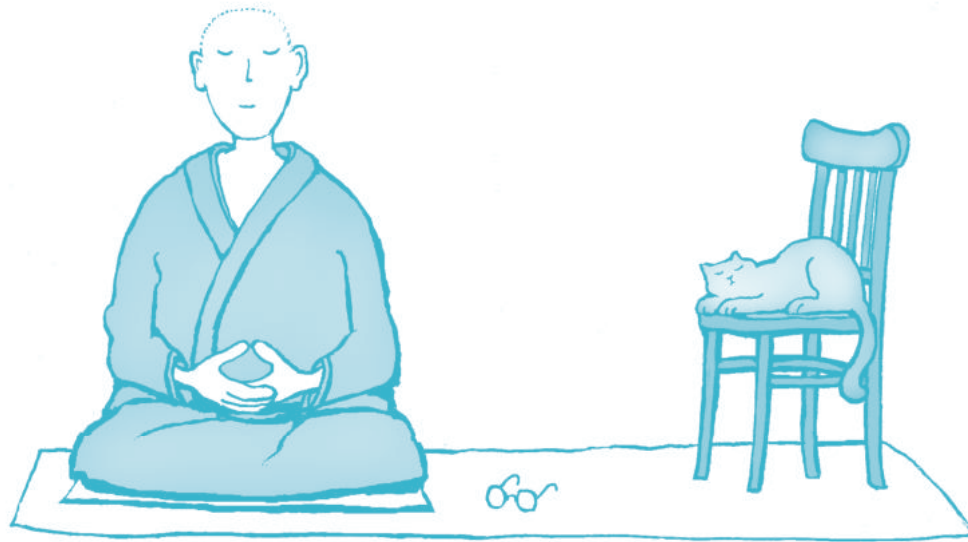
Aan de afhandeling van e-mail is een apart hoofdstuk gewijd. Je krijgt praktische aanwijzingen in de lijn van de methode, die specifiek gericht zijn op wat een van de belangrijkste middelen van communicatie is geworden.

De smartphone en de social media hebben zich met krachtige ellebogen een plek veroverd in onze toch al goed gevulde dag. Hun invloed op het dagelijks leven en op het Tijdsurfen komt aan de orde in hoofdstuk 6.

Ten slotte is er een hoofdstuk over zintuiglijk waarnemen. Dit onderwerp is als de kers op de taart: je hebt het niet nodig om de methode te gebruiken, maar het is wel een waardevolle toevoeging. Het geeft namelijk kleur en smaak aan wat je doet en beleeft en dat maakt dat die kers toch essentiëler is dan hij misschien op het eerste gezicht leek.

Vanuit zen

10



Zelf ben ik intensief zenbeoefenaar. De invloed van zen is dan ook voelbaar in elk van de onderdelen.

Zen is voor mij als een bron en deze methode die eruit opborrelde, is gevormd met haar doorzichtige druppels. Het is de manier van kijken, waarin zen schuilgaat.

Bijvoorbeeld de dingen recht aankijken, ook die dingen waar je moeite mee hebt. Of het observeren van iets wat je wilt veranderen om zo de verandering zichzelf te laten voltrekken, in plaats van met inzet van kracht. Ook het vertrouwen op je gevoel en het niet overwaarden van het verstand is zenwater.

Om de methode te kunnen uitvoeren, hoef je niet zelf actief te mediteren. Meditatie helpt overigens wel om beter je aandacht te kunnen richten en ballast los te laten. Maar de methode zelf nodigt je daar ook toe uit en zal deze eigenschappen ook trainen.

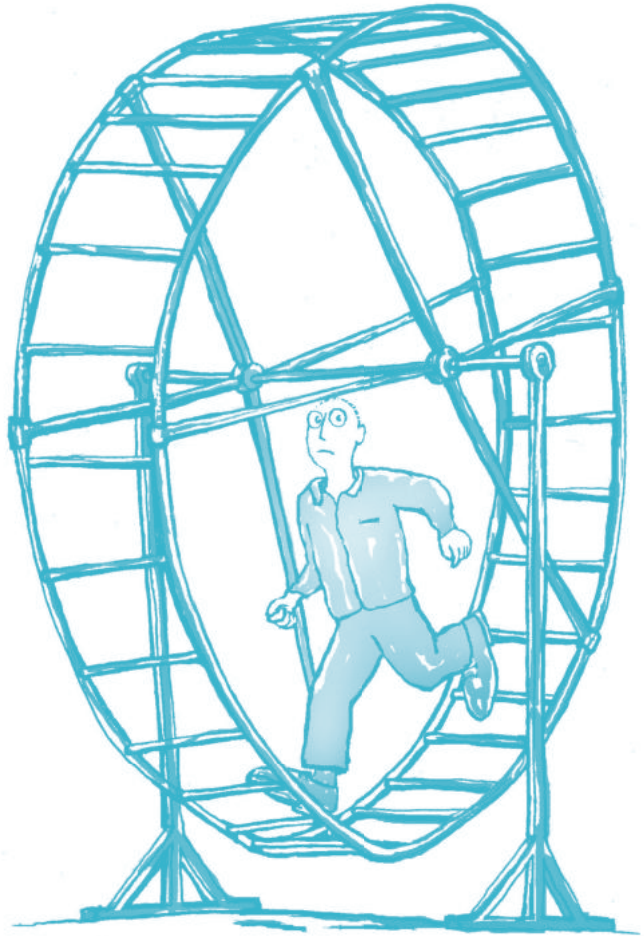
Daarmee wil ik niet zeggen dat ik geen enthousiasme voor meditatie wil oproepen. Integendeel. Haar terrein is echter een heel ander. De focus van zen ligt niet zozeer op beter functioneren als wel op zelf transparanter worden, minder gekleurd door datgene waaraan je je vasthoudt om jezelf een identiteit te geven. Het is een spirituele beleving die niet bewust gebruikt wil worden, omdat je haar anders begrenst. De bron zelf wil kunnen stromen.

Door je met het water van zen vertrouwd te maken in het gebruik van de methode, zul je echter ook iets van de smaak van zen leren kennen.

hoofdstuk 1

*Waarom
hebben we
stress?*

12



Steeds sneller ...

Wanneer je een film van vijftien jaar geleden bekijkt, valt je op hoe vlug het tijdsbesef verandert. Van een camera die lang blijft stilstaan bij een oogopslag of het bewegen van een gordijn in de wind naar flitsende actie die je geen moment loslaat. Dan word je je ervan bewust dat we gaandeweg gewend zijn geraakt aan deze hogere snelheid, want we ervaren de films van vroeger als traag.

Wat geldt voor het tempo in films is net zo van toepassing op ons werk en veel van onze tijdsbesteding. Ook hier heeft alles een hoger tempo aangenomen en ook hier hebben wij ons de verandering geleidelijk aan eigen gemaakt en zijn wij deze snelheid als normaal, als de norm gaan beschouwen.

Vroeger moest je moeite doen om bepaalde informatie te vinden die je nodig had en ging je daarvoor een middagje naar de bibliotheek. Nu is de meeste informatie in een paar muisklikken te vinden.

Het is zelfs andersom: vaak ben je keuzes aan het maken welke informatie je niet tot je wilt nemen, omdat het anders te veel wordt. Tussen het onmiddellijke nu.nl, de dagelijkse krant en het informatieve weekblad ga je selectief te werk.

Mijn vader las na een vakantie één voor één de stapel achterstallige kranten weg tot ergernis van mijn moeder:

‘Moet je dat nu echt allemaal weten, Marcel?’

Ik weet niet hoe het jou vergaat, maar mij gebeurt het nogal eens dat ik alleen de koppen van de voorpagina zie, en vooruit, de strippagina of de column van Frits Abrahams achterop de NRC wil ik ook niet missen.

In het algemeen verloopt communicatie nerveuzer dan vroeger. Een sms behoor je toch onmiddellijk te beantwoorden. Een e-mail de dag zelf nog. Het zijn ongeschreven codes. Je voelt je bijna verplicht je hieraan te houden. Je e-mailverkeer beheren zonder achter te lopen of je inbox te laten dichtslippen is een ware kunst (zie hoofdstuk 5).

Internet maakt het mogelijk dat we op zelf gekozen tijden werken. Daardoor ontstaat de verleiding ook nog 's avonds iets voor het werk te doen, of zelfs tijdens de vakantie, zoals ik nu doe in de herfst vanuit een huisje in Friesland met water en de kinderen om me heen.

Zijn we niet de laatste stukjes vrije en beschikbare tijd aan het invullen, net als een stad de wilde speelplekken en braakliggende stukken grond opoffert om plaats te maken voor nuttige gebouwen?

Kunnen we nog wel functioneren vanuit rust? Vallen de ballen die we met zo veel moeite in de lucht proberen te houden dan niet op de grond?

In mijn praktijk ontmoet ik regelmatig mensen die last hebben van de versnelling. Mensen die in de zorg werken bijvoorbeeld hebben steeds minder tijd per cliënt. Bovendien moeten zij elke 5 minuten bestede tijd invoeren in een computerprogramma. De combinatie van die twee zorgt voor spanning en het gevoel tekort te schieten. Of ondernemers, die in hun pauzes tweets posten en 's avonds hun bedrijfspagina van Facebook bijwerken. Ze ervaren de tijdsdruk als hete adem in de nek. Wie stil staat wordt ingehaald en loopt achterstand op.

Het ligt voor de hand om dit als oorzaak nummer één van stress te zien. Vaak benoemen mensen dit ook zo. Ik hoor nogal eens: 'Je zult wel veel werk hebben in deze tijd. Wie kan het ritme nog bijhouden?'

Maar de mens is een dier dat zich uitstekend kan aanpassen. Hij offert een deel van zijn sociale leven op en houdt daarvoor in de plaats Facebook of Twitter bij. Hij leest een boek minder. Hij kijkt minder tv. Een hobby? Dat is iets van vroeger.

Laatst waren wij als gezin zowaar aan het puzzelen. Oma uit Zwitserland nam de plattegrond van Amsterdam mee, versneden tot 500 kleine stukjes en verpakt in een aantrekkelijke bus. Een vriendin kwam erbij en we legden net als vroeger eerst de rand. Vervolgens wat gemakkelijke hoofdstraten en onze eigen wijk. 'Heerlijk rust-

gevend', zeiden we. Maar verder kwamen we niet. Na een week heb ik de hele puzzel weer in de bus gedaan. Daar hebben we de tijd niet meer voor ...

Er zijn nog andere, minstens zo belangrijke oorzaken die ons het gevoel van tijdsdruk geven. Als het tempo niet zou versnellen, zou stress nog steeds op de loer liggen en blijft het een lastige uitdaging vanuit rust te functioneren.

Zo schuiven we bepaalde taken voor ons uit, hoewel we weten dat ze belangrijk zijn. We irriteren ons als we uit onze concentratie gehaald worden en raken gefrustreerd wanneer het werk niet opschiet omdat we 'onze dag niet hebben'.

Of we zijn bezig om 'het af te krijgen', zodat we dit kunnen afstrepen van de lijst en iets anders kunnen gaan doen. Het plezier in het werk zelf is dan ondergeschikt. Het bevrijdende gevoel klaar te zijn, levert dit echter nauwelijks op, of maar heel kort. Dan dient het volgende zich alweer aan.

We trachten efficiënter te worden en zo tijd uit te sparen. Maar hoe beter we worden in afhandelen, hoe meer werk we naar ons toe trekken.

Graag zouden we meer grip willen hebben op ons programma en de afhandeling ervan precies indelen. Dan komen we de onvermijdelijke tegenslag tegen. Of onge-

plande binnendringers die dwingend onze aandacht op-eisen en de planning in de war schoppen.

De herkomst van de spanning die dit oplevert, ligt niet in de versnelling, maar hoofdzakelijk in twee factoren:

1. het verlangen om met het verstand de afhandeling van onze taken te kunnen beheersen (en zo het verkrijgen van rust in eigen hand te hebben);
2. het innerlijk afwijzen van wat voor ons gevoel onaangename of afleidende zaken zijn (en daarmee pogen stressverwekkers buiten de deur te houden).

Ik ben zenmonnik, wat zoveel wil zeggen dat ik veel tijd besteed aan intens niets doen. Zittend op een kussen in een uitgebalanceerde houding, met mijn gezicht naar de muur. Iets verder in dit hoofdstuk zal ik dieper ingaan op zen.

Je zou kunnen denken dat de adviezen van een zenbeoefenaar om tot rust te komen, gaan over vertragen en mediteren en over terugkeer naar de leefwijze van vroeger toen alles rustiger was.

Vertragen

Vertragen is inderdaad een goede en prettige aanwijzing. Het kan vooral succesvol zijn bij zintuiglijke bezigheden, zoals eten of een bad nemen. Probeer echter maar eens te gaan slenteren op je werk en je zult zien dat dit geen

eenvoudige opdracht is. Verlangzamen lukt als het van binnenuit komt en niet wordt opgelegd.

Meditatie

Bepaalde vormen van meditatie en ademhalingsoefeningen zorgen inderdaad voor afname van stressreacties in het lichaam. Bovendien zijn ze een belangrijk hulpmiddel bij emotionele verwerking. Ze worden bij de behandeling van deze thema's aangereikt. Ze geven echter geen handleiding om werkdruk te vermijden.

Terug naar vroeger

Het laatste idee, dat het vroeger rustiger was, is relatief. Veel aspecten van het leven waren vroeger niet rustig. Zeker nam mijn oma de tijd voor de burens, schreef ze brieven en herstelde ze de gaten in de sokken. Maar zij had zes kinderen, twee overleden kinderen en diverse miskramen. Ze deed op maandag samen met de oudste dochters de was op de hand voor het hele gezin. De zonen hielpen opa in de klompenmakerij om de zaak überhaupt te laten draaien. Het leven was hard en vaak was het overleven.

De richtlijnen in dit boek zijn, net als zen zelf, niet aan tijd gebonden. Het uitgangspunt is niet dat we minder gaan doen, maar dat we handelen vanuit rust.

Later zullen we zien dat deze methode in bepaalde mate vanzelf gaat filteren wat wezenlijk voor ons is en daartoe een aantal neventaken kan gaan afstoten.

Voordat we daadwerkelijk op het thema 'omgaan met tijd' ingaan, is het verstandig eerst even uit te zoomen en net als bij Google Earth een schuifbeweging te maken om globaal overzicht te krijgen.

Spanning en stress komen niet alleen voort uit de hoeveelheid taken en hoe we hiermee omgaan. Een net zo belangrijk deel komt voort uit ons innerlijk.

Omgaan met tijd is als de begane grond van een gebouw dat nog meer etages telt. Het is handig deze te kennen en te herkennen om Tijdsurfen in een juiste context te plaatsen.

Stress uit andere domeinen: een huis met vier verdiepingen

De verschillende etages, de verschillende thema's, zullen elk, vanwege hun eigenheid en specifieke aanpak, in een apart boek behandeld worden. Hier nemen we alvast een voorproefje.

De begane grond

Dit is de etage waar we al onze dagelijkse bezigheden uitvoeren. Het is de etage waar we ons aankleden en

douchen, waar we werken en reizen, waar we koken en eten, waar we ons ontspannen en gaan slapen. Het is het onderwerp van dit boek: hoe kun je bij al deze taken rust en voldoening ervaren en niet geplaagd worden door tijdsdruk, haast en spanning?

Ons dagelijks welbevinden wordt in belangrijke mate bepaald op de begane grond.

De kelder

De kelder is de plek van onze emoties, het ondergrondse fundament van het huis. Emoties kun je beschouwen als een oud maar uiterst zinvol communicatiesysteem van ons lichaam. Het is als een zee die constant onderhuids aanwezig is en ons door middel van golven signalen geeft, zowel positieve als negatieve. Door deze golven voelen we ons gelukkig als we vrienden om ons heen hebben en ervaren we liefde voor onze kinderen.

Maar de golven waarschuwen ons ook voor gevaar en we verwerken er een verlies mee. Tenminste, als we de emotie de ruimte geven en ernaar luisteren.

Wanneer we met onze gedachten een emotionele reactie zoals angst proberen te neutraliseren ('Kom op, je hoeft niet bang te zijn voor het examen, je kunt het wel ...') dan drukken we de emotie weg en ontstaat er als het ware kortsluiting. Wat we wel zouden moeten doen is ons toestaan de emotie te voelen en ons er niet tegen verzetten.

Dan lost de angst namelijk uit zichzelf op. Daar hebben we echter vaak geen zin in of we weten niet hoe dat moet.

Hoe meer relatie er is tussen een voorval en ervaringen uit onze jeugd, hoe krachtiger onze emotionele reacties kunnen zijn en ook de last die ze veroorzaken. Trauma's zijn hier een voorbeeld van, maar ook minder heftige voorvallen werken door in het heden.

Het goede nieuws is dat het verleden verwerkt kan worden in de echo's ervan in het heden. Het is het thema van het tweede boek, dat hiermee een handleiding vormt voor emotionele verwerking.

Het thema emotie komt in dit boek ook af en toe om de hoek kijken. Het kan namelijk de oorzaak zijn van een zogenaamde 'knagende rat'.

Dit is een kwestie die je voor je uitschuift en die aan je gaat 'knagen'. Wanneer je bijvoorbeeld aarzelt contact met iemand op te nemen omdat je opkijkt tegen zijn positie of bang bent voor een negatieve reactie, is dit een emotionele reactie, een vorm van angst.

Ook de zorgen die we ons maken, die in het kader van het thema van dit boek 'achtergrondprogramma's' worden genoemd, zijn van emotionele aard. Je kunt je daarbij afvragen of je een verborgen ziekte onder de leden hebt, of dat je het financieel wel gaat redden ...

Bij de behandeling van deze twee thema's wordt hierop ingegaan.

De eerste verdieping

De etage juist boven de begane grond is het domein van het zelfbeeld.

Het zelfbeeld is de relatie die we met onszelf onderhouden. Een gezonde relatie met onszelf betekent dat we een natuurlijk zelfvertrouwen hebben en het fijn vinden om te leven. We zijn soepel van geest en vinden gemakkelijk onze plek. We weten ook mild om te gaan met tekortkomingen en fouten die we maken.

Ons zelfbeeld is voor het grootste deel al gevormd in onze jeugd. Dit is zo krachtig dat het bijna onveranderd doorgegeven wordt aan ons volwassen ik. Wanneer we in onze jeugd vaak bekritiseerd zijn geweest, of veel onder druk stonden om aan de normen van onze ouders te voldoen, terwijl bijvoorbeeld een broer of zus in hun ogen beter presteerde, dan hebben we van daaruit negatieve gedachten over onszelf ontwikkeld. We vinden als volwassenen nog steeds dat we niet zo goed zijn, of het minder goed doen dan anderen. We kunnen daarnaast obsessief moeite doen om de erkenning die we onszelf niet kunnen geven, van anderen te verkrijgen.

Het zelfbeeld kan van invloed zijn op het thema van dit eerste boek: hoe ga je om met de tijd. Het kijkt dan over de rand van het balkon naar beneden en geeft harde instructies aan de begane grond. Kan het niet wat sneller? Doe je wel genoeg je best? Ontvang je de erkenning die je verdient?

Het is goed mogelijk om het zelfbeeld te laten evolueren en ook later nog een gezonde relatie met jezelf te ontwikkelen. Deze ontwikkeling bestaat in de eerste plaats uit een diepe acceptatie van jezelf.

De weg hiernaartoe en vervolgens het transformeren van oude patronen en deze ombuigen naar vertrouwen en positieve gevoelens is het onderwerp van het derde boek.

Het dakterras

De bovenste etage is open. Het is een dakterras. Van hieruit maken we onze wensen kenbaar en stellen we onze grenzen. Het is de plek van de communicatie en uitwisseling.

Op het dakterras zijn we goed zichtbaar voor anderen en het is prettig wanneer we daar geen hekel aan hebben en er zelf zorg voor dragen dat anderen ons zien. Daardoor zal men rekening met ons houden en ons niet onbedoeld last bezorgen.

In het andere geval hebben we de indruk dat anderen maar over ons heen lopen en wij ons voortdurend moeten

aanpassen aan onze partner, burens en collega's. Deze ergernis kan dan op een dag uitmonden in een (te) felle uitbarsting.

Iets goed kunnen aankaarten is een kunst. Deze kunst kent een aantal duidelijke kenmerken die je kunt aanleren en trainen.

Belangrijk daarbij is ook dat je iets weet te doen met het feit dat je je gekwetst voelt door de ander. Je moet het verwerken. Verwerken was het thema van de kelder van het huis. Zo houden alle vier de verdiepingen verband met elkaar. Communicatieve vaardigheden is het thema van het vierde boek.

De muren van het gebouw: de spanning in je lijf

Er is nog een thema, net zo belangrijk als de hierboven genoemde vier, maar van een ander gehalte. Ten opzichte van het huis is het geen verdieping, maar het materiaal waarvan het huis gemaakt is.

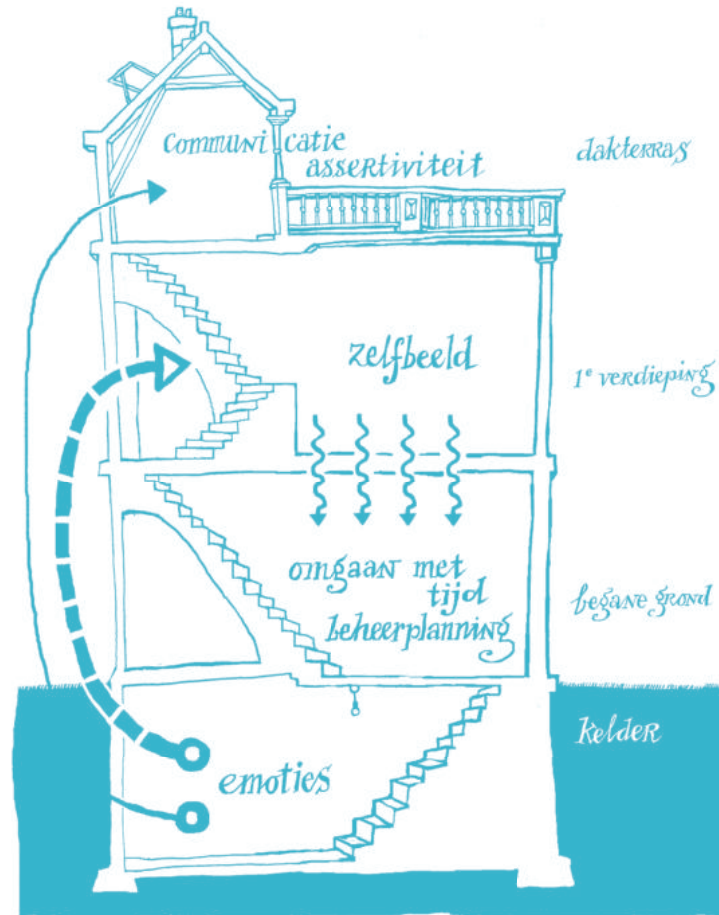
Het zijn de fysieke reacties die je in je lichaam kunt ervaren ten gevolge van stress en waardoor je lichaam eventueel aan de noodrem gaat trekken. Je gaat meestal pas overwegen om iets aan stress te doen als je er lichamelijke last van krijgt. De klachten die kunnen ontstaan door stress zijn velerlei. Er wordt zelfs beweerd dat het merendeel van ziektes en aandoeningen terug te voeren is op stress.

Zonder stress is er in ons lichaam een goed werkend afweersysteem, een gezonde weerstand, die ons tegen aandoeningen beschermt. Dieren die in vrijheid leven, zoals poezen die veel buiten zijn, worden zelden ziek. Wanneer je leert je te ontspannen of op een juiste manier adem te halen of aan een vorm van meditatie doet, verhoogt dit je weerstand.

Vaak onderhouden we spanning in het lichaam waar we ons niet bewust van zijn. We spannen onze schouders aan of trekken onze buik in. En ook laten we het systeem om alert te zijn, uit voorzorg of gewenning, overuren maken. Het alarm staat altijd een beetje aan. We merken de gevolgen hiervan pas na een aantal jaren. Maar ook wat dit betreft kun je je gewoontes veranderen door je lichaam weer bewust te maken van wat het doet.

Aan dit thema zal een apart werkboek gewijd worden in combinatie met opnames van geleide ontspannings-oefeningen en meditaties.

Maar nu terug naar de begane grond. Vloeiend omgaan met tijd zal ons rust en kalmte geven in de uitvoering van de taken en laat ons telkens weer opgaan in wat we aan het doen zijn. Het is het deel van het gebouw waar we voortdurend in aanwezig zijn en het is goed om hiermee te beginnen, zodat je van de volgende boeken met de benen op een stoel rustig kunt genieten.



Wie heeft er nog tijd? De laatste niet ingevulde momenten worden immers opgeslokt door smartphone, social media en doorwerken in de avonduren. Maar stress komt ook van binnenuit. ***Ik heb de tijd wil je helpen de rust in je leven terug te vinden.***

De methode Tijdsurfen bestaat uit zeven aanwijzingen die natuurlijk aanvoelen. Zij maken het mogelijk om te surfen over de golven van de Tijd. Je leert hoe je op je gevoel kunt vertrouwen bij de keuze van wat je gaat doen. Je doet daardoor de dingen niet alleen geïnspireerd, maar ook heel effectief. Je gaat een ongedwongen vorm van aandacht ervaren bij alles wat je doet. Maar bovenal ontstaat er een innerlijke rust die je telkens opnieuw laat voelen: ik heb de tijd.



Paul Loomans is oprichter en coach van de StressOntknoping. Hij begeleidt mensen individueel en in groepen, om rust te hervinden. Daarbij hanteert hij een door hemzelf ontwikkelde methode op basis van zen-inzichten. Eerder was hij acteur en regisseur van mime- en bewegingstheater. Hij is zenmonnik sinds 1984 en medeverantwoordelijke voor het European Zen Center in Amsterdam. Hij is getrouwd en is vader van drie kinderen.

Foto: Henriette Lohman



ISBN 978-90-202-22753



AnkhHermes



9 789020 222753 >