

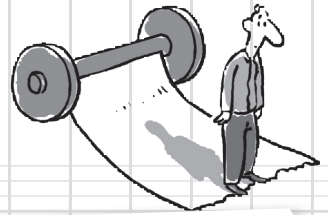
'Loop het leven niet achterna,
het wacht altijd op u.'
Erik Pigani



'De tijd vliegt voorbij', 'Ik heb nergens nog tijd voor', 'Ik heb geen tijd meer voor mezelf'...

Misschien hebt u, net zoals zoveel miljoenen mensen tegenwoordig, te weinig tijd. Het is een ziekte die zo wijdverspreid is dat we bijna van een pandemie kunnen spreken! Kunnen we dan eigenlijk spreken van een 'ziekte van de tijd' of niet? Ja: tijd is onze levenscontext, net zoals onze omgeving. En juist omdat de tijd een even groot deel uitmaakt van ons leven als ons leven deel uitmaakt van de tijd, heeft een slechte tijdsbeleving eenzelfde negatieve invloed op ons leven als een slechte luchtkwaliteit of een onevenwichtig eetpatroon.

Het probleem is dat onze tijdsbeleving volledig ontregeld is. Ons snelle, gefragmenteerde en bovendien drukke leven zorgt ervoor dat we niet langer in staat zijn om onze agenda zo perfect te plannen als in de jaren 80-90. We staan voor een nieuwe uitdaging: we moeten onze tijdsbeleving opnieuw bekijken en leren onthaasten zodat we weer in staat zijn om 3 serener en bewuster te leven.



Moet u leren ontwaasten?

Dit lijstje bevat 30 symptomen die te wijten zijn aan stress door een te snel en te druk leven. Omcirkel in de kolommen 'nooit', 'soms' en 'vaak' het cijfer dat overeenstemt met uw ervaringen. Tel de cijfers per kolom op en maak daarna een eindtotaal.



	nooit	soms	vaak
Ik heb een gespannen gelaatsuitdrukking	0	1	2
Ik voel de spanning in mijn nek	0	1	2
Ik heb hoofdpijn	0	1	2
Ik ben afgeleid	0	1	2
Ik doe alles snel en niet erg goed	0	1	2
Ik heb rugpijn	0	1	2
Ik vind het moeilijk om te ontspannen	0	1	2
Ik ben moe	0	1	2
Ik voel me moedeloos	0	1	2
Ik heb slaapproblemen	0	1	2
Ik reageer vaak kortaf	0	1	2
Ik heb spijsverteringsproblemen	0	1	2
Mijn bloeddruk is te hoog	0	1	2
Ik voel me bang of bezorgd	0	1	2
Mijn zenuwen zijn gespannen	0	1	2
Ik heb vaak een dipje	0	1	2
Ik ben ongeduldig	0	1	2
Ik voel me overrompeld	0	1	2
Ik heb weinig enthousiasme	0	1	2
Ik ben aan het eind van mijn krachten	0	1	2
Ik neem alles verkeerd op	0	1	2
Ik kan me moeilijk concentreren	0	1	2
Ik heb onduidelijke ideeën	0	1	2
Ik vergeet dingen	0	1	2
Ik voel afgunst	0	1	2
Ik ben agressief	0	1	2
Ik heb koffie nodig	0	1	2
Ik sla maaltijden over	0	1	2
Ik kijk op mijn horloge	0	1	2
Ik bijt op mijn nagels	0	1	2

Totaal:

Eindtotaal:

Elk afzonderlijk kunnen deze symptomen slechts tijdelijke problemen zijn die u zelf gemakkelijk kunt oplossen (bijvoorbeeld 'ik sla maaltijden over') of met de hulp van een psycholoog (bijvoorbeeld 'ik voel me bang') of een medicijn (bijvoorbeeld 'mijn bloeddruk is te hoog'). Hoe meer symptomen u echter vertoont, hoe hoger uw stressniveau wordt. Dan is het dringend tijd... om te onthaasten!

Mijn behoefte aan onthaasten:

- tussen 0 en 15 punten: neem regelmatig een pauze.
- tussen 16 en 30 punten: maak tijd vrij om te herbronnen.
- tussen 31 en 45 punten: maak alle oefeningen in dit werkschrift zo serieus mogelijk.
- tussen 46 en 60 punten: u moet dringend rust nemen en uw leven grondig onder de loep nemen.



I. Bewustwording

De persoonlijkheid van uw tijd

Lees deze 6 uitspraken aandachtig:

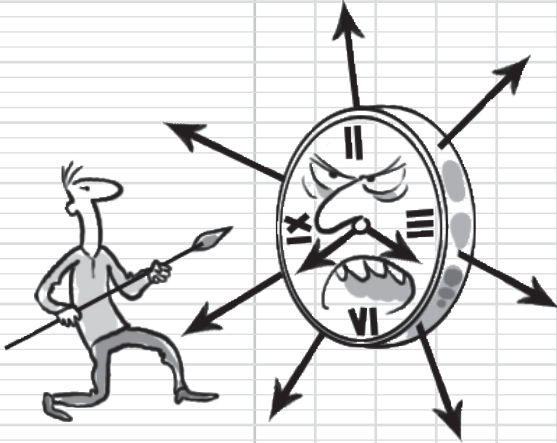
1. De tijd is onze vijand.
2. De tijd is onze slaaf.
3. De tijd is neutraal.
4. De tijd is onze scheidsrechter.
5. De tijd is onze meester.
6. De tijd is een mysterie.

Kies drie uitspraken die het meest aansluiten bij wat u denkt en zet ze in volgorde van belangrijkheid:

1. De tijd is
2. De tijd is
3. De tijd is

Om u bewust te worden van de manier waarop u uw tijd indeelt en beleeft, leest u daarna het portret en het advies dat hoort bij de eerste uitspraak die u gekozen hebt. U kunt dat portret eventueel nog uitbreiden met kenmerken uit de portretten van uw tweede en derde keuze. U zult vaststellen dat er niet één perfecte houding bestaat ten opzichte van de tijd: omdat we allemaal unieke personen zijn, is onze beleving van het universum ook uniek. Onze persoonlijke tijd is dat dus ook...

➤ U koos voor: 'De tijd is onze vijand.'



U brengt uw tijd door met vechten tegen de klok. Die manier van leven gaat samen met een competitieve mentaliteit en kan leiden tot wat men in de jaren 80 'succes' noemde. In bepaalde opzichten is dat een voordeel. U houdt van inspanningen leveren en voor u is een probleem pas ernstig wanneer het ingewikkeld is.

Advies: Tijd winnen of verliezen heeft geen zin, want wat er ook gebeurt, u hebt slechts zoveel tijd als tot uw beschikking staat: 24 uur per dag! Leer uw brein stil te staan en leer niets te doen. Ontlast uw dagen door overbodige taken te schrappen. Wees vervolgens ook waakzaam voor stress, voor een 'burn-out': leer snel antistresstechnieken en pas deze ook toe.

➤ U koos voor: 'De tijd is onze slaaf.'

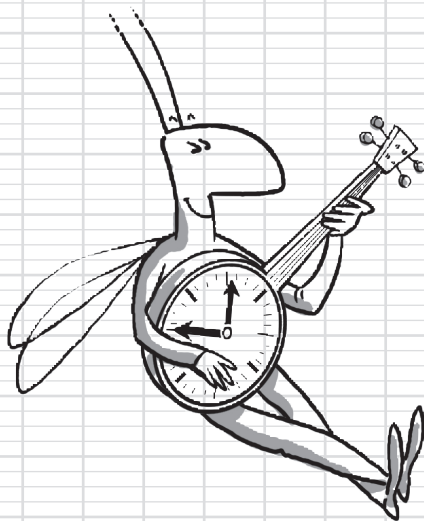


Uw belangrijkste bezigheid is proberen uw tijd de baas te zijn door hem onder te verdelen in kleine stukjes, zodat u er een beter zicht op hebt. In uw leven draait alles om planning! Deze houding kan leiden tot succes in uw professionele leven. Ze wordt zelfs verondersteld er de basis van te vormen, omdat de voordelen van deze levenshouding heel erg gewaardeerd worden in onze samenleving. We vinden het immers fout om onze tijd te besteden aan onproductieve dingen... Toch zijn er ook heel wat nadelen aan verbonden: omdat alles gecontroleerd moet zijn, zonder hoop op tijdwinst of -verlies, is er in uw leven weinig plaats voor vrijheid, creativiteit en eenvoudig genieten van menselijke contacten.

Advies: Uw lichamelijke en psychologische onbehagen vinden deels hun oorsprong in het gebrek aan evenwicht tussen uw sociale tijdsbeleving (economische tijd) en uw biologische tijdsbeleving: de manier waarop u omgaat met tijd komt niet overeen met uw interne tijdsbeleving. U mag niet vergeten dat u geen machine bent! Verlicht uw dagen, bekijk het grotere plaatje van uw leven, leer pauzes nemen om te ademen en u bewust te worden van het moment... en leer onthaasten!

➤ *U koos voor: 'De tijd is neutraal.'*

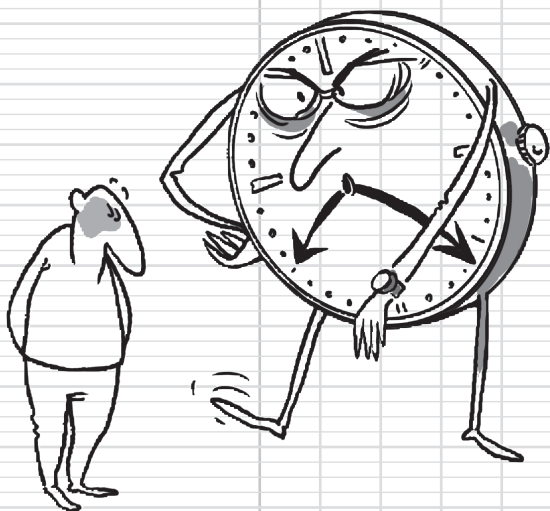
U maakt zich niet druk om het getik van uw horloge en u beschouwt tijd als een persoonlijke bron, een gave die u geschonken werd bij uw geboorte. U kunt dus elke dag uw verbeelding de vrije loop laten omdat u weet dat een horloge geen intrinsieke menselijke waarde heeft, maar soms wel nuttig kan zijn.



Deze manier van leven kan bepaalde ongemakken met zich meebrengen, meer bepaald kunt u gedesorganiseerd zijn en soms uw grenzen niet kennen.

Advies: Leer uw tijd in te delen en uw tijdsgebruik beter te plannen. Het is vooral de wanorde van uw dagen die u mentaal uitput. Om uw leven niet meteen te erg om te gooien, kunt u uw toevlucht nemen tot de principes van kaizen (zie blz. 26), zodat u regelmatig de taken in uw dagelijkse leven leert inschatten. Op het vlak van persoonlijke ontwikkeling kunt u zich bijvoorbeeld ook inschrijven voor cursussen om uw persoonlijkheid te ontdekken en zelfbevestiging te vinden.

➤ U koos voor: 'De tijd is onze scheidsrechter.'



De tijd is de rechter van uw leven. Voor u is de tijd zo krachtig dat hij uw doen en laten controleert, en u laat de tijd toe te heersen over uw emoties. Om te zorgen dat dit systeem niet faalt, omringt u zich met allerlei dingen die het bestaan van de rechter symboliseren en alles wat een tijdelijke controle kan uitoefenen op uw leven: horloges, uurwerken, zandlopers, pendules en chronometers zijn uw dankbare, trouwe en onmisbare metgezellen.

Advies: Deze houding kan voordelen hebben; u hebt bijvoorbeeld een levensritme dat tot een zeker succes kan leiden, maar vergeet niet dat de menselijke machine veel te complex is om met precisie gechronometreerd te worden. Verlicht uw gebruik van de tijd zoveel mogelijk en leer om zonder horloge door het leven te gaan. Werk ook aan uw schuldgevoelens (zie blz. 19) en neem geregeld de tijd om niets te doen.