

Inhoud

| | |
|-----------------------------------------------------------------------|------------|
| Voorwoord | 6 |
| Inleiding | 8 |
| DEEL EEN: WORD JE BEWUST VAN HOE JE MET JE TIJD OMGAAT | |
| ▶ Word weer de baas over je tijd: een kwestie van kiezen | 12 |
| ▶ Neem de tijd voor jezelf zonder je schuldig te voelen..... | 28 |
| ▶ Focus je weer op de essentie | 38 |
| DEEL TWEE: DE PRAKTIJK | |
| ▶ Word dagelijks weer de baas over je tijd | 58 |
| ▶ Een pauze, je beste bondgenoot | 72 |
| ▶ Concrete wapens om je tijd te beschermen | 84 |
| ▶ Wanneer tijd voor jezelf een levensstijl wordt | 95 |
| ▶ Het rustiger aan doen wanneer alles sneller gaat | 105 |
| 50 ESSENTIËLE PUNTEN OM WEER TIJD VOOR JEZELF TE KRIJGEN | 118 |
| MIJN WERKBOEK | 125 |
| Nawoord | 136 |
| BIJLAGEN | |
| Bibliografie | 140 |
| Register | 141 |
| Dankwoord | 142 |
| Over de auteur..... | 143 |

Voorwoord



Ben je het zat om het veel te druk te hebben, om moe en gestrest te zijn en achter de tijd aan te hollen?

Ben je er klaar voor om het rustiger aan te doen, een minder volle agenda te hebben, meer tijd vrij te maken voor jezelf, je projecten en je gezin, maar weet je niet waar je moet beginnen en hoe je het moet aanpakken?

Heb je genoeg van alle stress en wil je je juist weer focussen op essentiële zaken en eindelijk weer de baas worden over je tijd?

Wees gerust, **je bent niet de enige!**

In 2016 heeft het Franse ObSoCo, een instituut dat zich bezighoudt met consumptie, een onderzoek verricht in zes vooraanstaande landen (Japan, Turkije, Verenigde Staten, Duitsland, Frankrijk, Spanje) waar meer dan 12.000 mensen bij betrokken waren. Met welk doel? Te weten komen wat we wereldwijd vinden van onze leefomstandigheden en wat voor leven we eigenlijk zouden willen leiden.

Om de ambities van de deelnemers aan het onderzoek volledig te kunnen achterhalen, werden ze via een vragenlijst in een dubbel perspectief geplaatst, zodat ze zich konden inleven in een zowel verre als ideale toekomst: een soort utopie, een gedroomde levensstijl waarnaar ze zelf verlangen, maar die ze ook hun kinderen en kleinkinderen gunnen.

De resultaten zijn opzienbarend: in de zes landen zijn de verlangens vergelijkbaar. Er komt een algemeen ideaal naar voren dat niet overeenkomt met de hedendaagse levensstijlen.

Eerste constatering: **we moeten ons levensritme opnieuw onder de loep nemen!** Tijdgebrek wordt namelijk gezien als een belemmering voor het realiseren van onze ambities. In tegenstelling tot onze huidige levensstijl, is het verlagen van het tempo waarin we leven essentieel voor het bereiken van een ideaal leven:

- ▶ 74% van de deelnemers vindt dat het levensritme in de huidige samenleving te hoog ligt (80% in Frankrijk, Duitsland, Spanje en de Verenigde Staten);
- ▶ 78% wil zelf het levensritme verlagen;
- ▶ 50% van de deelnemers geeft aan nu geen tijd te hebben om te doen wat ze willen of moeten doen.

Waarom willen de deelnemers hun levensritme veranderen?

- ▶ 90% wil dat om meer tijd aan zijn naasten te kunnen besteden;
- ▶ 89% wil dat om meer tijd voor zichzelf te hebben.

Uiteindelijk blijkt slechts 7% meer tijd aan zijn werk te willen besteden, maar bijna iedereen wil flexibelere werktijden. Een vijfde van de deelnemers zou zelfs een deel van zijn inkomen willen inruilen voor meer vrije tijd. Dit verlangen naar meer vrije tijd is tot slot wijder verbreid onder de nieuwe generaties.

Met dit boek wil ik je ervan overtuigen dat het verlangen naar een rustiger levensritme en naar meer vrije tijd, zowel voor jezelf als voor je naasten, geen utopie is. Integendeel. Om dit voor elkaar te krijgen, is het helemaal niet nodig om je ergens af te zonderen op een afgelegen stukje van de aarde. Weer meer tijd voor jezelf krijgen – want daar gaat het om – draait ten eerste om een weloverwogen keuze, die het vertrekpunt is van een reeks concrete handelingen en aanpassingen in je dagelijks leven.

Ik stel voor dat je die keuze nu maakt!

Inleiding



Laten we in het licht van de steeds sneller tikkende klok de tijd nemen om stil te staan bij onszelf, durven om het rustiger aan te doen thuis, maar ook op ons werk, en laten we bewust weer meer tijd voor onszelf maken!

Hoe kan iemand die voortdurend tijd tekortkomt, het gevoel heeft door de tijd te worden ingehaald, te worden geleefd door alle verplichtingen waaraan hij moet voldoen, en bij wie op de achtergrond het gevoel heerst dat er geen enkele speelruimte is om anders te leven en te ademen, weer de baas worden over zijn tijd en weer licht aan de horizon zien? En dat zonder magische recepten, maar wel met een goede ondersteuning. Eerlijk gezegd laat deze vraag me nooit los. Hij achtervolgt me voortdurend. Het hele jaar door, dag in dag uit.

Wat ik leuk vind, is om iemand die zich zo voelt door middel van bewustwording en het aanleren van eenvoudige strategieën een **diepgaande andere kijk op de tijd te geven**. Zijn leven zal niet echt veranderen. Zijn werk, zijn gezin, zijn verplichtingen blijven hetzelfde. En toch zal alles veranderen. Zijn perceptie van tijd en de mogelijkheden die hij vanaf dat moment in handen denkt te hebben, zullen zich volledig kunnen ontwikkelen.

Dit boek, dat ik absoluut op de praktijk wilde richten, is gebaseerd op het werk dat ik al jaren verricht met honderden mannen en vrouwen die op zoek zijn naar een vreedzame relatie met tijd. Het is een samenvatting van mijn werkwijze, die ik in de loop van deze

begeleidingen heb gestructureerd en verfijnd en die berust op een benadering waarbij de tijd is onderverdeeld in vier categorieën.

1. **Tijd voor introspectie:** maak op een juiste, objectieve en heldere manier de balans op van je huidige evenwicht (of het gebrek eraan).
2. **Tijd voor reflectie:** stel je gewoonten, overtuigingen en keuzen opnieuw ter discussie en gooi ze om, herken je speelruimte en probeer je andere mogelijke speelruimten voor te stellen.
3. **Tijd voor actie:** maak bewuste keuzen, neem duidelijk stelling en ga over tot actie door concrete doelen te stellen.
4. **Tijd voor integratie en versterking.**

Vier heel verschillende soorten tijd die leiden tot een **diepgaande bewustwording**, maar die het vooral mogelijk maken om **concrete veranderingen in te voeren** en je die vervolgens in de loop der tijd **volledig eigen te maken**.

In het eerste gedeelte van het boek nodig ik je uit om **je huidige leven in perspectief te plaatsen**, om je **andere manieren voor te stellen waarop je met je tijd kunt omgaan**. In het tweede gedeelte krijg je de kans om 'je handen vies te maken' door **verschillende strategieën uit te proberen en op die manier te ontdekken welke voor jou het geschiktst zijn!**

Is het een lange weg om weer meer tijd voor jezelf te krijgen? Vast en zeker, en maar goed ook. Je verandert je relatie met tijd niet als bij toverslag. Je zult geleidelijk aan met de tijd bevriend raken en hem weer de baas worden. Daarnaast zul je beetje bij beetje begrijpen dat tijd juist je beste bondgenoot is.

Klaar om samen met mij deze weg te bewandelen?



WORD JE
BEWUST VAN
HOE JE MET
JE TIJD OMGAAT





WORD WEER DE BAAS OVER JE TIJD: EEN KWESTIE VAN KIEZEN

☉ *De tijd gaat sneller: wanneer alles om je heen steeds sneller gaat!*

Opstaan, de kinderen klaarmaken en naar school brengen, naar je werk gaan, werken, veel en steeds sneller, snel van je werk vertrekken om de kinderen van school te halen en naar huis te gaan, je tas neerzetten en zonder stoom af te blazen door blijven gaan met je taken, het in bad doen, het eten, de afwas en de rest. Eindelijk naar bed gaan. Laat. Te laat. Slecht slapen. Gedachten overheersen en nemen alle ruimte in. De nacht is kort. De wekker gaat alweer. En dan begint alles weer van voren af aan. Ik ben moe.

De werkweek is voorbij, eindelijk is het weekend. Gelukkig, ik kan uitrusten! Helaas klopt dat niet helemaal, want het weekend is alweer voorbij! Het is snel voorbijgegaan. Te snel. Tussen het doen van de boodschappen, de markt afstruinen, de activiteiten van de kinderen, het etentje bij vrienden en het huishouden is het er dit keer weer niet van gekomen om uit te rusten, wat ik toch echt nodig heb om bij te komen en mezelf weer op te laden. Jammer. We zien later wel. Volgend weekend. Of tijdens de volgende vakantie. Misschien...

Het gevoel dat de tijd sneller gaat (het gaat slechts om een gevoel, want de tijd is onveranderlijk), wordt tegenwoordig zo'n beetje door iedereen gedeeld. Studenten, vrouwen, mannen, kinderen en

zelfs gepensioneerd moeten tegenwoordig leren leven met een onhoudbaar levensritme. Het voortdurend toenemende aantal gevallen van burn-out getuigt daarvan. Alles om ons heen gaat sneller. We zitten gevangen in het doen, en actie is het allerbelangrijkste geworden. Dat gaat ten koste van het bewustzijn van jezelf en van het zijn. We willen alles tegelijk doen, we storten ons op veel meer dan we werkelijk aankunnen, overschatten onszelf steeds maar weer, zonder onszelf in twijfel te trekken of ons vermogen om onze doelen te bereiken. En dat in een etmaal dat nog altijd maar 24 uur telt. Onze agenda's zijn vol gepland en laten weinig ruimte voor dat wat zou kunnen bijdragen aan onze geest en het opladen van onze kostbare energie.

Toch is het sneller gaan van ons levensritme geen noodzaak. Het is namelijk mogelijk het tegenovergestelde van deze helse race te doen door bewust en vastberaden te kiezen en **weer de baas over je tijd te worden**.

Zoiets is tegelijkertijd veeleisend en boeiend! Al jaren bestudeer, ontleed, toets en onderzoek ik de beste manieren **om weer meer tijd voor jezelf te krijgen** (voordat ik ze deel met de mensen die ik begeleid).

Wie mij kent, weet dat het bij mij gaat om een zekere obsessie: niet meer de tijd lijdzaam ondergaan (wat bij mij gedurende een lange tijd wel het geval is geweest), maar zo veel mogelijk de tijd kiezen, de tijd de baas worden, letterlijk, heel bewust van de waarde en rijkdom van tijd.

- ▶ Op welke manier kan ik me de waarneming over mijn tijd weer eigen worden?
- ▶ Hoe leer ik anders met mijn tijd om te gaan?