

Zeven stappen en mijn leven is op orde

Eline van Suchtelen is vaak dingen kwijt, is snel afgeleid, en ze komt vaak te laat. Omdat ze niet op tijd vertrekt. Het klinkt simpeler dan het is om daar iets aan te doen. Helpt een cursus Tijdsurfen, echt?

TEKST ELINE VAN SUCHTELEN

Op het tafeltje naast de bank staan drie kopjes. Eén met een laagje koude thee. Een ander met wat koffie van gisteren. En een leeg schaaltje yoghurt, de lepel ligt op de grond. Onder de bank een verfrommeld papiertje van een chocolaatje. Kan ik best opruimen, die zooi. Maar ik moet ineens weg. Geen noodgeval, hoor. Gewoon werken. Ik zoek op hoelang ik moet rijden naar die persconferentie. Volgens Google Maps is het een uur. Vijftig minuten dus, als ik een beetje tempo maak.

Waar zijn mijn sleutels eigenlijk? Jazak? Keuken? Gevonden. In mijn tas. Drie kwartier voor aanvang start ik de auto. File. Een kwartier te laat kom ik aan in het zaaltje. Stilletjes ga ik achterin zitten. "Druk op de weg", verontschuldig ik me. Ik weet wel beter.

Hoog tijd voor een cursus Tijdsurfen. Met de zeven aanwijzingen van coach Paul Loomans creëerde ik meer orde in mijn leven.

1. Doe één ding tegelijk en maak het af

Eén ding tegelijk doen? Zonde! Vrouwen kunnen toch multitasken? Een proef op de som. Als ik ga koken, bel ik mijn vader. Al luisterend naar zijn verhalen roer ik in een pan. Gaat prima. Tot ik de vis moet bakken. En de deurbel gaat. Dan hoor ik niet meer wat hij zegt. Irritatie aan de andere kant van de lijn. Als het eten op de borden ligt, verlaat ik het front. De keuken ligt bezaaid met lege verpakkingen. Volgende keer kook ik zonder te bellen. Tussendoor ruim ik de verpakkingen op. Voor mijn vader neem ik een andere keer de tijd. Het wordt een veel leuker gesprek. En de keuken is nog schoon ook.

2. Sta stil bij wat je doet en aanvaard de handeling

Leuk dat de verpakkingen al bij het oud papier liggen. Maar de afwas moet nog wel gedaan worden. Geen fan van. Even afraffelen dus. Terwijl er honderd dingen door mijn hoofd razen, breek ik een wijnglas. De borden worden niet echt schoon. Volgende keer benoem ik wat ik doe, een tip uit de cursus. 'Afwassen', mompel ik eerbiedig terwijl de spons langs het servies glijdt. Echt enerverend wordt de taak niet. De borden worden wel beter schoon.

3. Schep witjes tussen je activiteiten.

Het bonkt in mijn hoofd. De letters dansen op het scherm. Fraai is het niet meer, wat ik typ. Ik sta op en loop weg. Even een 'witje' scheppen, een moment waarop ik me niet hoeft te concentreren. Ik haal een kop thee, maak een praatje, neem een frisse neus. Al mijmerend schiet me ineens een briljante openingszin te binnen. Eén waar ik niet op kon komen toen ik er actief naar zocht. Geïnspireerd ga ik weer zitten. Pauzes zijn geen tijdverlies. Ze leveren juist wat op. Dan komen de creatieve inzichten pas de hoek om kijken. En het scheelt ook een vervelende koppijn.

4. Geef volle aandacht aan aanklopers

Je kent het wel. Als je net geconcentreerd zit te werken, gaat de telefoon. En een collega komt langs. Vervolgens komen er drie e-mails binnen waar je dringend op moet reageren. Vluchtig handel je de telefoon, collega en e-mails af. En ga je weer verder. Naar het telefoongesprek

luisterde je niet echt. De collega voelde zich niet welkom met zijn vraag. Aankloppers zijn niet altijd leuk. Door ze met aandacht te doen, kun je er wel beter mee omgaan.

5. Maak je bewust van knagende ratten en transformeer ze in witte schapen

Je kent ze wel: klussen die je eeuwig voor je uit schuift omdat je er tegen opziet. In de cursus worden die zaken knagende ratten genoemd. Mijn knagende rat was een skibril. Ik had een nieuwe gekocht. Eenmaal op de piste besloegen de glazen. Ik kocht meteen een andere – wederom fors geprijsd – want ik wilde mijn plezier in de sneeuw geen seconde laten verpesten door slecht zicht. Thuis bleek ik de bon niet te hebben van de bril die ik eerder kocht. Omdat ik bang was dat ik geen geld terug kreeg, schoof ik de actie om terug te gaan voor me uit. Het was bijna te laat, tot ik in de cursus hoorde dat ik deze ‘knagende rat’ in een ‘wit schaap’ moest transformeren. Ik sprak mezelf moed in. Ging naar de winkel. Legde het probleem uit. Yes: geld terug. Dag rat.

6. Observeer achtergrond-programma's

Waarom vond ik het zo moeilijk om de bril terug te brengen? Zo'n *big deal* is het toch niet? De manier waarop we dingen doen en hoe we op situaties reageren, wordt gevormd door ons verleden. Soms lopen we tegen belemmerende overtuigingen op. Emoties. Achtergrond-programma's, zoals dat in de cursus wordt genoemd. Ik vind het moeilijk om geld terug te vragen. Daar word

ik boos van, vooral op mijzelf. Typisch iets voor mij om een bon kwijt te raken. Ik raak nu eenmaal alles kwijt. Veel interessanter dan de kwestie-skibril is de vraag waarom ik hier zulke negatieve emoties vanervaar. Kan ik misschien iets veranderen in de overtuigingen over mezelf?

7. Kies spontaan wat je doet

Hoera! De to-do-list kan in de prullenbak. Wie taken van tevoren visualiseert, kan alles overlaten aan de intuïtie. Het brein kiest vanzelf wat het beste moment is om iets te doen. Toen ik deze theorie aan een vriendin vertelde, kreeg ze de slappe lach. “Dus ik ga lekker zelf bedenken hoe laat ik naar mijn werk wil? Zal mijn baas blij mee zijn”, zei ze. Zo werkt het natuurlijk niet. Ik nam de proef op de som met het stofzuigen van mijn auto. Dat was een taak die ik weken, nee maanden, voor me uit schoof. De naalden van de kerstboom lagen nog steeds op de achterbank. Dit keer stelde ik me in gedachten voor hoe ik die taak ging uitvoeren. Naar de wasstraat rijden, stofzuigen, auto wassen en klaar. Een paar dagen gingen voorbij zonder eraan te denken. Ineens, in een vrij uurtje, was daar het signaal vanuit mijn intuïtie: auto wassen. Zo gedacht zo gedaan.

En nu?

Natuurlijk slingeren er in mijn huis nog kopjes met oude thee rond. En raak ik nog steeds mijn sleutels kwijt. Glazen breken ook nog wel eens tijdens de afwas. Een chaoot verandert niet in één dag in een pietje precies. Maar ik ga wel wat eerder weg naar afspraken. Post open ik meteen. Minder onbetaalde rekeningen, minder chaos in mijn hoofd. Surfen op de tijd.

‘Afwassen’, mompel ik eerbiedig terwijl de spons langs het servies glijdt

Reageren?

Bent u van uzelf stipt en ordentelijk of door een slimme cursus? Of kan het u niks schelen? Mail het ons, via tijdpost@trouw.nl.