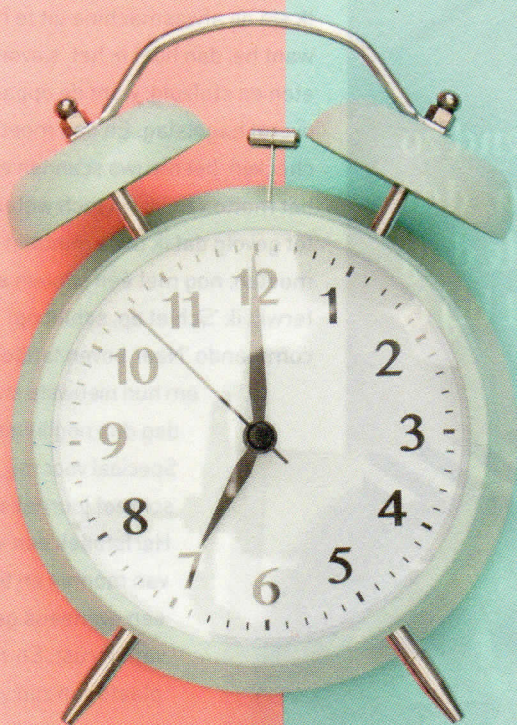


Stressvrij het najaar in? Ga tijdsurfen!



De zomervakantie lijkt wel honderd jaar geleden en je werkstress en overvolle to-do-lijstjes zijn terug van weggeweest. Dat moet anders! Voortaan ben jij de baas van je tijd. Hoe? Kwestie van leren tijdsurfen. Journaliste Liesbeth Smit ging je voor.

Ik zie me nog zitten afgelopen juni, samen met mijn geliefde. Heerlijk in de zon aan de rand van het privézwembad van onze Spaanse villa.

Onze blote voeten bungelden in het water, het enige wat we hoorden was het geluid van overvliegende zwaluwen en de ruisende wind.

'Heerlijk. Zo rustig zou het altijd moeten zijn,' verzuchtte ik. 'Lekker relaxed, zonder stress. Ik voel me echt goed en ontspannen. Als ik weer thuis ben, ga ik dit gevoel vasthouden.'

Dat had ik mooi gedacht. Want eenmaal thuis lag er een berg werk op me te wachten. Vol deadlines en afspraken die ik voor de vakantie al had gemaakt. Binnen twee weken was mijn agenda alweer helemaal vol, was ik veel tijd kwijt met mails en to-do-lijstjes en bovendien: dat fijne gevoel van Spanje leek wel honderd jaar geleden. 'Ik kan toch niet van vakantie naar vakantie gaan toeleven?' riep ik op een regenachtige herfstavond tegen mijn lief. 'Ik moet echt gaan proberen om meer rust en minder stress te hebben in mijn werk en dus in mijn leven. Maar hoe?'

MOETEN EN WILLEN

Om te beginnen door het woord 'moeten' uit je vocabulaire te schrappen. Dat zegt Paul Loomans tenminste. Loomans is zen-monnik, coach en schrijver van het boek *Ik heb de tijd*, dat in 2013 werd uitgeroepen tot beste spirituele boek van het jaar. Hij kwam op het idee omdat ook hij een tijdlang achter de feiten aanrende. 'Ik was acteur en regisseur, leidde een meditatiecentrum en had drie jonge kinderen. Ik

probeerde alles zo goed mogelijk te doen en dat veroorzaakte stress. Ik vroeg me af of het mogelijk was om te functioneren vanuit rust.'

Dat kan, ontdekte hij, en die benadering noemde hij 'tijdsurfen'. Dat surfen gaat om te beginnen over anders naar het concept 'tijd' leren kijken.

Loomans: 'Het eerste wat ik deed was mijn to-do-lijstjes weggooien. Want die draaien te veel om moeten. Dat levert een gespannen relatie met de tijd op. Maar als je gaat denken in termen van 'willen' of 'je iets voornemen', kan jouw tijd weer harmonieus worden. En komt er ruimte voor plezier en bewuste keuzes.'

HET JUISTE MOMENT

Voldoening, dat is dé kern van relaxed en met aandacht dingen doen. En dat vooral op het juiste moment doen. We kennen immers allemaal het fenomeen dat een klusje de ene dag zo gepiept is en de andere dag eindeloos voortduurt. Dat heeft te maken met je timing, zegt Loomans. Een tijdsurfer surft als het ware met de tijd mee en voelt aan wanneer het moment is aangebroken om met iets te beginnen. Daarvoor mag je goed naar jezelf en je energie leren luisteren en op je intuïtie

'Als je denkt in 'willen' of 'je iets voornemen' in plaats van 'moeten' wordt tijd weer iets harmonieus'

3H3Y29

vertrouwen. Dat klinkt misschien wat zweverig, maar tijdsurfen is juist heel praktisch en concreet. Loomans: 'Er komt in deze tijd ontzettend veel informatie op ons af via onder andere e-mails en WhatsApp en dat veroorzaakt ruis. Als je 's ochtends bijvoorbeeld meteen je e-mail opent en alles beantwoordt, ben je voor je het weet de hele dag met kleine dingen bezig, of overall brandjes aan het blussen. Tijdsurfen geeft je de controle weer terug, juist omdat je intuïtie van nature heel goed weet wat je écht te doen hebt. Als je dat systeem in jezelf wakker maakt kun je zonder stress alles gedaan krijgen. Je doet het niet per se om effectiever te worden, maar het is een cadeau dat je dat vervolgens wél wordt. Omdat je veel bewustere keuzes maakt, vanuit rust.'

Dat klinkt als muziek in mijn gestreste oren, maar hoe werken die rust en intuïtie dan in de dagelijkse praktijk? Daarvoor ontwikkelde Loomans zeven aandachtspunten, die je stapsgewijs kunt uitproberen. In de eerste stap raadt hij je aan om één ding tegelijk te doen en dat ook af te maken. De tweede is dat je stilstaat bij wat je aan het doen bent en accepteert dát je

**'Tijdsurfen draait om
vertrouwen op je intuïtie
en daarnaar handelen in
je dagelijkse leven'**

het aan het doen bent.

Leuk zijn de zogenaamde 'witjes'; momenten waarop je, zo om de drie kwartier, je focus loslaat en even iets anders gaat doen. Een kop thee halen bijvoorbeeld, of een klein wandelingetje maken. Laat je telefoon tijdens zo'n 'witje' vooral met rust en sta jezelf toe om even te mijmeren. Daarmee geef je je hersenen de tijd en rust om creatief en oorspronkelijk te denken.

VAREN OP JE INTUÏTIE

Het vierde punt gaat over onderbrekingen tijdens je werk. Probeer die te voorkomen, maar als je toch gestoord wordt, geef dan wél de volle aandacht. Het kost namelijk meer energie om je te ergeren aan de onderbreking, dan dat je volledige aandacht geeft aan wat er onverwacht aan je wordt gevraagd.

En ga daarna eens op zoek naar wat Loomans 'knagende ratten' noemt: alles wat je uitstelt. Je hoeft het niet meteen te gaan dóen (daar heb je waarschijnlijk ook geen zin in), maar je kunt de uitsteldingen – die knagende ratten dus – wel leren herkennen en vrede met ze sluiten. Als dat gebeurt, is de kans vervolgens groot dat je je uitstelgedrag overboord gooit en aan de slag gaat. Geef tot slot aandacht aan je piekergedachtes. Want piekeren draait om emoties en die willen je iets vertellen. Ben je gekwetst of maak je je zorgen? Je mag het gerust meteen toegeven aan jezelf. Daar word je emotioneel rustig van en helder in je hoofd.

Tijdsurfen draait uiteindelijk op leren vertrouwen op je intuïtie en daarnaar handelen in het dagelijkse leven. Waardoor je de regie terugkrijgt,

op je werk én privé. En uiteindelijk dus rustiger en meer gefocust zult worden.

IN DE PRAKTIJK

Ik besloot om het zelf eens uit te gaan proberen. Mijn agenda haalde ik van mijn werktafel, ik legde mijn mobieltje in een andere kamer en – help! – ik verscheurde al mijn to-do-lijstjes (die je volgens Loomans ook gewoon mag omdraaien en achteraf raadplegen.) ‘Waar heb ik nu zin in?’ vroeg ik me af. ‘Wat vind ik belangrijk om nu te doen, op dit moment en waar heb ik de energie voor?’ Dat bleek een ‘knagende rat’ te zijn, een artikel dat ik al een tijdje aan het uitstellen was. Binnen no time had ik dat geschreven, terwijl ik om de drie kwartier van mijn werkplek wegliep om thee te halen of even een wasje te draaien. Eenmaal klaar deed ik nog wat andere klusjes, waarbij ik van tevoren besloot om mijn aandacht erbij te houden. Aan het einde van de dag had ik meer gedaan dan ik had verwacht en vooral: meer dan ik me had voorgenomen. Veel effectiever dus, al voelde het intussen ook alsof ik maar wat aanrommelde. Dat aanrommelen bleek dus de truc: ik had de druk van de ketel gehaald. En mijn intuïtie het over laten nemen. Waardoor ik ineens meer tijd bleek te hebben dan ik dacht en de tijd met me mee ging werken, in plaats van tegen me in te gaan. En dat voelde eigenlijk heel logisch. Precies wat zen-monnik Loomans me al eerder had verteld: ‘Tijdsurfen is onze natuurlijke manier van doen. Het vraagt geen extra discipline. Als je rustig ruimte geeft aan wat je allang vanbinnen weet, wordt de tijd je vriend, in plaats van je vijand.’ ■

