



*Heel je relatie
met tijd
Werkboek*

PAULIEN TIMMER

Heel je relatie met tijd

HEEL JE RELATIE MET TIJD

Het is iets waar je misschien niet elke dag aan denkt: je relatie met tijd.

Toch is er weinig waarmee we zo CONSTANT in aanraking komen als onze relatie met tijd. Like, all day everyday.

Als je relatie met tijd goed is, is het veel makkelijker om te ontspannen, de dingen te doen die je echt wil, te genieten en gewoon te 'zijn'.

Als je relatie met tijd niet goed is, ben je waarschijnlijk veel meer gestressed, geïrriteerd, overweldigd en blijf je eigenlijk je hele leven rennen naar het volgende ding.

Best een groot verschil he?

Geweldig dus dat je hier mee bezig gaat. Je geeft jezelf een groot cadeau, want tijd is het meest kostbare wat we hebben.

Heel veel liefs,
Paulien

Heel je relatie met tijd

OEFENING 1.

WAT IS OP DIT MOMENT JE RELATIE MET TIJD?

Beantwoord de volgende vragen in je grote boek:

1. Wat is op dit moment je relatie met tijd? Is er genoeg? Te weinig? Voel je je vaak overweldigd, onder druk gezet?
2. Zeg je vaak dat je het druk hebt? Waarom? Hoe gebruik je tijd als excuus?
3. Hoe voel je je over tijd?
4. Wat is je grootste angst als het aan komt op tijd, op een gemiddelde dag? (dat ik niet genoeg tijd heb besteed aan de dingen die ik wil doen, dat ik mijn to-do lijst niet af heb)
5. Als je de rest van je leven zou doorgaan zoals je nu omgaat met tijd, hoe zou je leven er dan uit zien? Zou je aan het einde van je leven tevreden terugkijken? Waarom wel/niet?
6. Hoe zou je willen terugkijken?
7. Hoe vaak voel je je overweldigd, alsof er nog zo veel te doen is?

Heel je relatie met tijd

OEFENING 2. TAKE CONTROL

We gaan even een tijdsinventarisatie maken. Heel vaak heb je namelijk geen idee waar je tijd heen gaat, en sta je er niet bij stil of dat wel de dingen zijn waar je je tijd aan wil besteden!

Beantwoord de volgende vragen in je grote boek:

1. Waar besteed je je tijd aan? Hou 1 of 2 dagen je tijd bij, en maak een overzicht.
2. Is dat ook echt waar je tijd aan wil besteden? Als je bijvoorbeeld elke dag een uur besteed aan boodschappen doen: is dat wat je wil? Of kun je 1 keer per twee weken/per maand je boodschappen laten bezorgen?

Jij bepaalt dat namelijk, niemand anders! Je hoeft nooit iets te doen omdat 'iedereen dat nou eenmaal zo doet'. Tijd is kostbaar, jij bent kostbaar, en jij mag 100% bepalen waar jij je tijd aan besteedt.

3. Waar geef jij je tijd weg aan anderen? Wat doe je allemaal voor anderen? Doe je dat omdat je het ECHT wil?
4. Als iemand je iets vraagt om te doen (dus een aanvraag doet voor jouw tijd), wat betekent dat voor jou? Moet je het doen? Of mag je ook nee zeggen?

Niemand is eigenaar van jouw tijd, behalve jij. Niemand mag *verwachten* dat jij je tijd ergens aan besteed. Ook je familie niet.

Heel je relatie met tijd

OEFENING 2A. TAKE CONTROL - JE TELEFOON

Telefoons kunnen echt enorme time suckers zijn. Voordat je het weet ben je anderhalf uur verder, en voel je je echt niet beter. Dus we gaan ook even inventariseren hoeveel je op je telefoon zit én waarom je dat doet!

Hoe veel tijd per dag besteed je op je telefoon? Hoe zou het zijn om een dag helemaal zonder telefoon te leven?

Schrijf in je grote boek wat je daar fijn aan zou vinden, en waar je tegenop zou zien of wat je tegenhoudt. Wat zijn de momenten dat je je telefoon pakt? Uit eenzaamheid, verveling, het gevoel hebben dat je iets aan het doen bent (want je mag niet niks doen).

Hoe kun je dit voorkomen?

Probeer eens een telefoonloze dag in te stellen, en kijk wat het met je doet!

Heel je relatie met tijd

OEFENING 3. TIJD EN TRAUMA

Hoe we omgaan met tijd kan ook voortkomen uit trauma, of een ongemak om vervelende gevoelens te voelen. Je hoeft hier niet super diep in te duiken, maar het is interessant om jezelf even de volgende dingen af te vragen.

Beantwoord de volgende vragen in je grote boek:

1. Druk bezig (moeten) blijven kan een trauma respons zijn. Als je dingen te rustig doet, veel de tijd ervoor neemt, of probeert niks te doen word je onrustig omdat er gevoelens naar boven komen die niet fijn zijn. Herken je dit?
2. Net als druk bezig blijven kan uitstelgedrag ook een trauma respons zijn. De angst om het niet goed te doen, te falen, niet goed genoeg te zijn zorgt ervoor dat we dingen pas op het laatste moment doen zodat we een 'excuus' hebben waarom het niet perfect was. Stel jij vaak dingen uit? Waarom? Hoe dient het je? Wat geeft het je?

Het jammere van uitstelgedrag is namelijk dat de tijd die we spenderen met uitstellen geen kwaliteit heeft. We voelen ons (bewust of onbewust) de hele tijd schuldig. Daardoor ontspannen we niet ècht.

Heel je relatie met tijd

OEFENING 4. TIJD EN OVERTUIGINGEN

Wat zijn je overtuigingen over tijd? Welke van de volgende overtuigingen herken je, en welke komen verder nog in je op? Zijn die ook echt waar? Of heb je ze gewoon geleerd van je ouders/maatschappij?

1. Je moet je tijd wel nuttig besteden
2. Je mag niet zomaar niks doen
3. Ik heb niet genoeg tijd om de dingen te doen die ik wil
4. Ik moet eerst de dingen doen die moeten, daarna pas de dingen die ik wil doen
5. Ik heb veel onafgebroken tijd nodig om dingen echt goed te kunnen doen/dingen te kunnen maken die goed zijn
6. Ik moet dag na dag productief zijn
7. Je mag pas ontspannen als je al je taakjes hebt gedaan

Geloof jij dat je je dag in moet delen om productief te zijn? Waarom? Heb je dat zelf besloten? Of voel je je pas genoeg als je genoeg hebt GEDAAN?

Zou je liever de vrijheid hebben om te volgen wat je wil in elk moment, en de tijd vergeten?

Onderzoek echt even je overtuigingen over geld. Wat 'mag' wel of niet?

Heel je relatie met tijd

OEFENING 5. JOUW TIJD

Beantwoord de volgende vragen in je grote boek:

1. Waar besteed je je tijd aan wat je ook echt verder helpt? Wat zijn taken/dingen die je doet omdat je denkt dat je ze moet doen, die je eigenlijk niet echt dienen of vooruit helpen? Waar geef jij je tijd weg aan anderen? Afspreken met die vriendin waar je je eigenlijk helemaal niet goed bij voelt bijvoorbeeld.
2. Welke dingen dienen je wel? (Helen, aan mezelf werken, naar mijn doelen toewerken, tijd doorbrengen met mijn vriend/kinderen (omdat de band dan dieper wordt), vrijwilligerswerk, dingen creëren en scheppen).

Als we onszelf niet belangrijk genoeg vinden, geven we onze tijd te makkelijk weg aan anderen. Het is zo belangrijk om het om te draaien en voor jezelf duidelijk te hebben waar jij tijd aan wil besteden.

3. Als je een dag lang alle tijd in de wereld zou hebben, en niemand vraagt je iets of verwacht iets van je, hoe zou dan een perfecte dag eruit zien voor jou? Waar zou je tijd aan besteden?
4. Waarom doe je die dingen niet vaker? Waarom 'mag' dat niet? Waar ben je bang voor? Wat houdt je tegen?
5. Welke 3-5 prioriteiten wil je tijd aan besteden? Hoe kun je je leven indelen zodat je dat ook gaat doen?

Heel je relatie met tijd

OEFENING 6. SPELEN

Naast je belangrijkste prioriteiten, wat zijn de dingen waardoor jij de tijd vergeet? Waardoor je het gevoel hebt dat je echt leeft? Wanneer je het meest opgaat in het moment?

Maak een lijst, hieronder of in je boek. In de volgende oefening gaan we kijken hoe we daar meer tijd voor kunnen maken.

Heel je relatie met tijd

OEFENING 7. TIJD MAKEN

Jij kiest waar je tijd aan besteed. Zo voelt dat alleen niet altijd. Anderen willen dingen van je, bepaalde taken nemen heel veel tijd. Maar in plaats van al die dingen maar te blijven doen omdat je denkt dat het moet, gaan we nu even kijken hoe je meer tijd vrij kunt maken om de dingen te doen waar JIJ echt heel blij van wordt.

1. Wat kun je automatiseren of efficiënter maken in je leven zodat je meer tijd overhoudt voor andere dingen? Sommige dingen hieronder lijken extreem, maar why not? Ongeacht hoe anderen om jou heen dit doen. Jij bepaalt jouw leven. Voorbeelden zijn:
 - a. Boodschappen 1 keer in de twee weken of zelfs 1 keer in de maand bestellen/kopen
 - b. Elke dag hetzelfde dragen
 - c. Een capsule wardrobe beginnen
 - d. Betalingen automatiseren.
 - e. Ontwerp systemen voor dingen die veel tijd kosten. Bijvoorbeeld: Hoe kun je minder tijd besteden aan schoonmaken?
 - f. Brainstorm zelf nog meer oplossingen voor dingen die je stiekem veel tijd kosten!
2. Hoe kun je beter je grenzen aangeven als het aankomt op jouw tijd? Als je niet af wil spreken, wat zou je kunnen zeggen? Brainstorm nu, zodat je een antwoord hebt als het moment daar is. Weet dat als je dingen doet tegen je zin in, dat NOOIT van de hoogste kwaliteit is.

Heel je relatie met tijd

OEFENING 7. TIJD MAKEN

Jij kiest waar je tijd aan besteedt. Zo voelt dat alleen niet altijd. Anderen willen dingen van je, bepaalde taken nemen heel veel tijd. Maar in plaats van al die dingen maar te blijven doen omdat je denkt dat het moet, gaan we nu even kijken hoe je meer tijd vrij kunt maken om de dingen te doen waar JIJ echt heel blij van wordt.

1. Wat kun je automatiseren of efficiënter maken in je leven zodat je meer tijd overhoudt voor andere dingen? Sommige dingen hieronder lijken extreem, maar why not? Ongeacht hoe anderen om jou heen dit doen. Jij bepaalt jouw leven. Voorbeelden zijn:
 - a. Boodschappen 1 keer in de twee weken of zelfs 1 keer in de maand bestellen/kopen
 - b. Elke dag hetzelfde dragen
 - c. Een capsule wardrobe beginnen
 - d. Betalingen automatiseren.
 - e. Ontwerp systemen voor dingen die veel tijd kosten. Bijvoorbeeld: Hoe kun je minder tijd besteden aan schoonmaken?
 - f. Brainstorm zelf nog meer oplossingen voor dingen die je stiekem veel tijd kosten!
2. Hoe kun je beter je grenzen aangeven als het aankomt op jouw tijd? Als je niet af wil spreken, wat zou je kunnen zeggen? Brainstorm nu, zodat je een antwoord hebt als het moment daar is. Weet dat als je dingen doet tegen je zin in, dat NOOIT van de hoogste kwaliteit is.