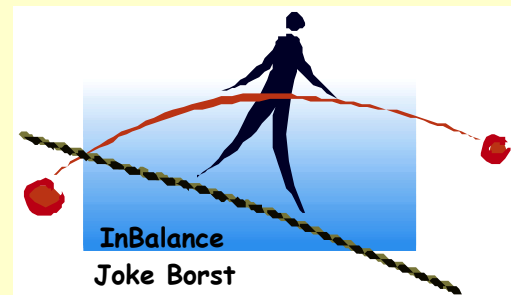


Joke Borst  
 Supervisor/coach  
 Lutkedijk 26  
 1713 KP Obdam  
 tel 06 53363705  
 e-mail: [jokeborst@hotmail.com](mailto:jokeborst@hotmail.com)  
[www.jokeborst.nl](http://www.jokeborst.nl)



## Kerstnieuwsbrief 2010

## Tijd, mijn tijd

### *Wat is tijd voor mij?*

#### In dit nummer:

- Wat is tijd voor mij?
- Nieuws uit de praktijk
- We hebben weinig tijd...
- Hoe ga je zelf met tijd om?
- Persoonlijke tijd
- Tips voor balans in je tijd
- 'Ik wens je'
- Kerstwens
- Bronnen



Het lastigste aan het  
 bepalen van je eigen tijd is  
 het bepalen van je vrije  
 tijd

De tijd gaat voort. Ik kan me een 'tijd' herinneren waarin ik voor mijn gevoel alles kon. Gezin, werken, sporten, uitgaan en hobby's en ik was niet bezig met tijd.

Nu denk ik geregeld aan 'mijn tijd'. Op 'drukke' dagen heb ik het gevoel dat ik steeds maar ingehaald wordt door de tijd. Als ik op de klok kijk, is het steeds weer later dan ik gehoopt had. Ik heb het veel minder druk dan toen, ik denk dat een rustige dag van toen nu aanvoelt als een drukke dag.

Vreemd verschijnsel dus, tijd. Dat zet me aan het denken. Wat is tijd eigenlijk? Tijd is de waarde die je eraan geeft of hoe je het ervaart. Het zou mooi zijn als het leven niet altijd dezelfde snelheid zou hebben. Een mooi moment met ons gezin zou ik dan wat langer laten duren, een lange autorit, de tijd voor schoonmaak, boodschappen, wat korter. De snelheid waarmee we de tijd beleven kan per persoon en per situatie heel anders zijn. Soms vraag ik me af of ik genoeg geniet van mijn tijd. Die heerlijke tijd dat de kinderen jong waren, het ging zo snel.

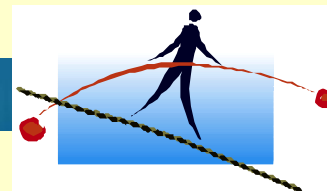
Het is goed om bewust met tijd bezig te zijn. Maak ik de keuzes waar ik tevreden mee kan zijn? Waar laat ik mijn tijd weglekken? De komende tijd wil ik veel tijd steken in het samenzijn met dierbaren en ontspanning, de nieuwste puzzel van Jan van Haasteren ligt al klaar.



### *Nieuws uit de praktijk:*



- Mijn registratie bij het NFG, De Nederlandse Federatie Gezondheidszorg, is afgerond. Door verschillende zorgverzekeraars worden nu de kosten van mijn begeleiding vergoed. U kunt mij bellen voor info: 06 53363705



## *We hebben weinig tijd en veel te doen, laten we de tijd nemen om wat we doen!*

*De klok tikt, de tijd raast  
voorbij.*

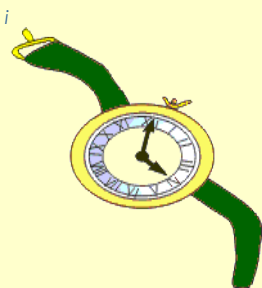
*Maar 'tijd'? Wat is dat nu  
precies voor mij?*

*Tijd stopt nooit, het is  
eindeloos.*

*Misschien beseft je het niet,  
maar tijd ...*

*Is iets dat al je hele leven  
lang bestond,  
je alleen maar beseft  
wanneer je tijd te kort komt.*

*Het is iets wat nog steeds  
bestaat, want ...  
tijd is datgene wat nooit  
over gaat.*



Beeld je eens in dat een bank elke ochtend een rekening voor je zou openen met daarop 86.400 euro. De voorwaarde is dat je twee regels naleeft:

- 1 je mag geen geld overhevelen naar een andere rekening, je mag het alleen maar uitgeven. Wat je een dag niet opsoupeert, ben je 's avonds kwijt.
2. de bank mag dit spel op elk moment stopzetten, zonder je daarvan vooraf op de hoogte te brengen. De bank kan dus altijd zeggen: ik sluit de rekening, *game over!*

Wat zou jij doen? Wedden dat je elke eurocent zou uitgeven aan dingen die je plezieren? Kortom, met elke eurocent zou je geluk brengen in je eigen leven en in dat van anderen. Of niet soms?

Welnu, bij die magische bank, daar zijn we allemaal klant: het is de **tijd**. Elke ochtend krijgen we gratis en voor niks 86.400 seconden in 1 dag. En wanneer we 's avonds gaan slapen, kunnen we de resterende seconden niet overdragen.

Wat we vandaag niet hebben beleefd, is voorgoed verloren. Gisteren komt niet meer terug. Elke ochtend begint dit magische spektakel opnieuw.

De bank kan onze rekening op elk moment, zonder opzegtermijn, afsluiten. Elk leven is eindig en de dood komt meestal onverwachts.

Dus ..... wat ben je van plan met die 86.400 seconden die je krijgt?

**Gisteren is geschiedenis, morgen is een raadsel  
en vandaag is een uitdaging!**

## *Hoe ga je zelf met tijd om?*

Het is nuttig om verschillende tijdsaspecten van jezelf te onderzoeken. Anderen zien ook hoe jij met tijd omspringt! Geef je de indruk het altijd druk te hebben, of kan je ook ergens rustig blijven zitten?

Hoe verdeel je je tijd over je dierbaren, je collega's?

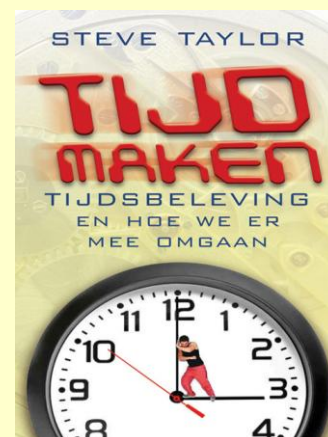
Hoe lang en hoe vaak trek je jezelf terug?

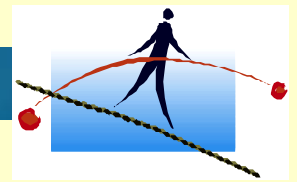
Hoe vaak zeg je geen tijd te hebben?

Wanneer zeg je dat, en tegen wie?

Maar ook: geef je iemand de tijd om uit te praten?

Hoe lang ben je in een gesprek zelf aan het woord en hoeveel tijdsruimte geef je aan de ander?





## ● *Persoonlijke tijd*

Kinderen maken ons bewust van het begrip 'Tijd'. Jouw begrip van Tijd welteverstaan en dan vooral het feit dat het niet overeenkomt met wat een kind eronder verstaat. Of liever, hoe het met tijd omgaat.

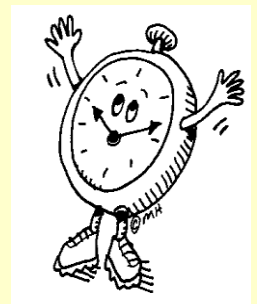
Wie herkent het niet? We hebben een volle agenda en daardoor regeert de klok. Dat betekent dat er regelmatig, en dan vooral in de ochtend, situaties ontstaan die enige mate van stress met zich meebrengen. Bij jou. Want kindlief heeft geen haast, kent dat begrip niet en ziet helemaal het nut er niet van in om snel de schoenen aan te trekken. En ondertussen vertelt het allemaal verhalen. Dat kost Tijd en veroorzaakt (soms) irritatie.

Er is een verschil tussen 'kloktijd', die ons sociale leven regeert, en 'innerlijke tijd', de persoonlijke tijd die een eigen ritme kent. Door de veranderingen in de maatschappij is de persoonlijke tijd, wat op de achtergrond is, verdwenen. En dat is jammer. Want daarmee verdwijnt ook iets van onszelf.

Een kind kent niets anders dan zijn eigen tijd. Als ik dit bij een kind ervaar, kan ik weer even stilstaan bij het feit dat ik mij vaak laat leiden door wat er allemaal **moet** gebeuren op een dag en dat het ook anders kan.

Je kunt alleen tijd  
verspillen als je  
vergeet ervan te  
genieten

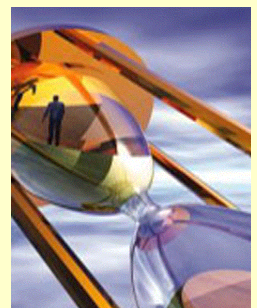
Loesje



## ● *Tips voor balans in je tijd*

- *Schrijf herinneringen op*  
Voor mensen die veel met het verleden bezig zijn. Noteer iedere dag vijf dingen die goed zijn gegaan. Denk aan recente positieve gebeurtenissen. Plan een ontmoeting met mensen uit je verleden. Bedank mensen voor wat ze voor je hebben gedaan.
- *Geniet in het heden.*  
Laat spontaniteit toe in je leven. Laat een ander beslissen wat je gaat doen en geniet daarvan. Verwen je zintuigen: ga naar de sauna, maak een wandeling, of luister met aandacht naar je favoriete cd. Leer je tijd te verspillen als je jezelf te serieus vindt.
- *Haal meer uit je toekomst*  
Stel en plan een aantal haalbare doelen. Maak *to do*-lijstjes. Streep een taak af als je die hebt uitgevoerd en geef jezelf een beloning. Probeer te ontdekken wat je ervan weerhoudt de rest te volbrengen. Leer de bevrediging van je behoeften uit te stellen. Ga om met toekomstgerichte mensen om te ervaren hoe hun wereld eruitziet.
- *Kijk, liefst samen, regelmatig naar het invullen van je/jullie tijd!!!!*

Geef  
elke dag de kans  
om de mooiste  
van je leven te  
worden



Het is altijd het  
juiste moment  
om de juiste  
dingen te  
doen

## *Ik wens je*

ik wens je geen rijkdom en vele talenten  
ik wens je een leven van tijd en momenten  
momenten van vreugde, momenten heel stil  
en tijd om te zien wat je ziel van je wil.

ik wens je de tijd om te doen en te denken  
niet alleen voor jezelf, maar ook om te schenken  
ik wens je de tijd, niet voor haasten en rennen  
maar tijd om je blijdschap en rust te herkennen

ik wens je de tijd, niet om leeg te verdrijven  
ik wens dat veel tijd je nog over mag blijven  
als tijd voor verwondering en tijd voor verblijden  
in plaats van de tijd op de klok zien verglijden

ik wens je de tijd om naar sterren te grijpen  
en tijd om te groeien en tijd om te rijpen  
ik wens je de tijd weer te hopen, te minnen  
geen tijd te verliezen, maar tijd te gewinnen

ik wens je de tijd toe jezelf te ontwaren  
elk uur, elke dag als geluk te ervaren  
ik wens je de tijd ook om schuld te vergeven  
ik wens je jouw tijd toe, je tijd om te leven.

Joke Borst InBalance

Wenst u *fijne feestdagen*  
en alle tijd die u nodig hebt voor een goed 2011



coaching counseling advies training supervisie

06-53363705 zie voor nieuwsbrief over 'tijd': [www.jokeborst.nl](http://www.jokeborst.nl)

### *Bronnen*

*Naast eigen inbreng en gedachten*

- *Tijdschrift Psychologie*
- *Internet*

**Vragen, reacties en suggesties op deze nieuwsbrief zijn weer van harte welkom.  
Joke**