



IN KLEINE STAPPEN VAN DRUK NAAR ZINVOL

GEEF JE LEVEN EEN UPGRADE

ALTIJD TIJD TE KORT EN GEEN RUIMTE OM TE DOEN WAT JE ECHT GRAAG WILT? DAT HET LEVEN JE OVERKOMT, IS MAAR TEN DELE WAAR. JE KUNT ZELF DE REGIE NEMEN OVER JE TIJDSBESTEDING. ALS JE GAAT DENKEN ALS EEN ONTWERPER, KIES JE BEWUST VOOR WAT JOU VOLDOENING GEEFT.

Werk, gezin, een verjaardag en er is alweer een week voorbij. Het lijkt soms alsof de tijd je door je vingers glipt. Eigenlijk zou je meer willen bewegen, je ouders vaker willen zien of een opleiding willen volgen, maar ja... waar haal je de tijd vandaan? Hoe komt het eigenlijk dat we het gevoel hebben dat we nergens aan toe komen? Psycholoog en coach Tineke Wuister zegt: "Vanuit ons verantwoordelijkheidsgevoel kunnen wij vrouwen de hele dag druk zijn met van alles en nog wat, zonder stil te staan bij de vraag of dat ook de dingen zijn die we echt belangrijk vinden. Dat levert een knagend gevoel van onvrede op. Ook gaat er veel tijd verloren aan winkelen en aan die eeuwige schermmpjes." Sociaal filosoof Roman Krnarci zegt hierover: "We denken dat we vrij zijn om ervoor te kiezen, maar intussen worden we geleefd door de consumentencultuur, mails en social media."

ZINVOL LEVEN

Roman Krnarci breekt in zijn boek *Carpe diem* een lans voor vrijheid en autonomie. "We moeten onze vrijheid terugveroveren door te kiezen voor wat we belangrijk vinden, door ergens voor te gaan. Het maakt niet uit wat je kiest, het gaat erom dát je kiest en het leven niet aan je voorbij laat gaan." Kies dus bewust, want je tijd is kostbaar. Of, zoals Steve Jobs het zegt in zijn bekende TED-talk *How to live before you die*: "Elke ochtend kijk ik in de

spiegel en vraag me af: is wat ik vandaag doe de manier waarop ik echt mijn leven wil leiden?"

Bij Twan Verdonck was dat helemaal niet het geval; hij was uitgeput en voelde zich tekortschieten. Hij ontdekte dat zijn leven veel te vol zat met werk, kinderen, een sociaal leven en hobby's. Zijn gezondheid schoot erbij in en zijn huwelijk liep niet lekker. Twan is ontwerper en dacht: wat als ik mijn leven vormgeef zoals een product, bijvoorbeeld een bureaustoel? Hierover schreef hij het leef-doeboek *Ontwerp je leven*. Bij zijn methode Life Design verdeelt je je leven in zes domeinen: werk, liefde, gezondheid, spel, omgeving en niksen. Per domein geef je jezelf een score. Wat gaat goed, wat zou je anders willen?

"Een gelukkig leven is niet het einddoel," zegt Tineke. "Waar ik veel meer in geloof, is het zoeken naar zingeving. Wat voelt voor jou zinvol, wat draagt echt iets bij aan je leven? Roman Krnarci noemt dit het gevoel van *purpose*, een doel dat buiten jezelf ligt en dat ervoor zorgt dat je 's morgens je bed uit komt. Of dat nu je geloof is, een zoektocht naar een medicijn tegen kanker of als vrijwilliger iets bijdragen. Veel mensen geven op hun sterfbed aan dat ze meer tijd aan geliefden hadden willen besteden: hun vriendschappen, partner en kinderen.

IDEALE WEEK

Hoe ontdek je waar jouw gevoel van *purpose* zich bevindt? Vraag je omgeving om advies, net zoals een designer brainstormt met zijn ontwerpteam, schrijft

Twan Verdonck. Ga er ook op uit om inspiratie op te doen: wat triggert je, wat appelleert aan je verlangen? Met alle input ontwierp Twan een 'ideale week', waarin hij tijd inplande voor alles wat hij echt belangrijk vond. Op maandag ging hij met zijn vrouw salsadansen, in plaats van dat ze voor de tv hingen. Hij ging vroeger naar bed en maakte minder lange werkdagen. Al snel kreeg hij meer energie en verbeterde zijn relatie. Langzaam maar zeker probeerde hij dingen uit en paste hij zijn ontwerp steeds verder aan.

Je leven rigoureuus omgooien en een B&B in Spanje beginnen, is dus helemaal niet nodig. Als je niet gelukkig bent in je werk, kan designdenken helpen: welke kleine stappen kun je zetten om je werk leuker en zinvoller te maken? Misschien kun je vaker thuiswerken of een nieuwe taak aanpakken.

ÉÉN VERANDERING TEGELIJK

Gerdine Yousef (43) vond steeds minder voldoening in haar baan als leerkracht. "Ik had het idee dat ik mijn hart mocht gaan volgen. Spreken en coachen leken me beide heel mooi om te doen. Ik begon met het volgen van korte cursussen hierin. Dat leverde me meteen heel veel energie en voldoening op, waardoor ik lekkerder in mijn vel zat. En wat ik leerde, kon ik meteen gebruiken in mijn werk. Ik ben nu bezig met een vervolgcursus en heb plannen voor een opleiding theologie. Ik weet niet waar ik uit ga komen, maar ik doe het stap voor stap."

Ga met één verandering tegelijk aan de slag, adviseert Tineke. "Bepaal, prioriteer, bewaak en evalueer. Bepaal eerst wat voor jou echt iets bijdraagt. Wil je piano leren spelen, word je vrijwilliger in het buurthuis of ga je sporten? Vervolgens kies je ergens voor en probeer je dat eens uit. Geef jezelf altijd de ruimte voor zo'n uitprobeerfase: zo ontdek je of het iets voor je is, maar zit je er niet meteen aan vast. Lijkt een taak in de kerk je leuk, probeer het dan eens een seizoen. Na een poosje evalueer je het, en ga je door op dezelfde weg of kies je iets anders."

SPEKSTEEN

Een gebeurtenis in je leven kan een trigger zijn om bewuste keuzes te gaan maken. Esther Kouw (45) moest een ingrijpende operatie ondergaan en zat daarom thuis. "Ik had weinig ritme in mijn dag. Daarom nam ik

MEER LEZEN

Op eva.eo.nl/tineke laat Tineke Wuister zien hoe je rust en regie kunt pakken met behulp van een bullet journal.

Zicht – 7 tips voor meer focus, Tineke Wuister. Glow, ISBN 9789490489571.

Rust ritme ruimte – Leren van de benedictijnse levenskunst, Esther Kouw. Zilt, ISBN 9789493198074.

Ontwerp je leven – Creëer meer tijd voor wat echt belangrijk is, Twan Verdonck.

Luitingh-Sijthoff, ISBN 9789024588619.

me voor om twee keer in de week iets creatiefs te gaan doen. In de schuur creëerde ik mijn eigen atelier, waar ik van alles uitprobeerde. Schilderen was niets voor mij, maar speksteen bewerken vond ik heel rustgevend. Ik ging helemaal op in het moment, was enorm trots op wat ik maakte. Ik heb ontdekt dat creativiteit me ontspanning geeft en doe het nog steeds iedere vrijdag."

"Als je moe bent, is het verleidelijk om 's avonds Netflix in te duiken," zegt Tineke. Maar eigenlijk is dat helemaal niet ontspannend: het geeft je brein juist extra prikkels. Kies iets waar je wat concentratie voor nodig hebt, en kies voor variatie: iets wat niet aansluit bij je werk. Dat geeft juist energie." Wel moet je voor iets nieuws bewust ruimte in je week creëren, zegt ze: "Als je graag een boek wilt schrijven, past dat er niet zomaar bij. Je moet dan misschien met iets anders stoppen. Wat mag het je kosten?" Gerdine kan daarover meepraten. "Ik hield de woensdagochtend vrij voor mijn huiswerk: op die dag werkte ik niet en plande ik niets anders. Niet altijd makkelijk, maar ik ben trots dat het me gelukt is." Dat is best een eyeopener: iets willen is niet genoeg, je moet het ook echt plannen. Of het nu gaat om het volgen van een opleiding of het wat vaker bellen van je familie. Met de mindset van een designdenker is er meer mogelijk dan je vermoedt. Wat wordt jouw eerste stap?

ONLINE TRAINING LEREN RUSTEN

Ook toe aan meer rust en ruimte in je leven? Volg Eva's online training **Leren Rusten!** Eva en stilletrainer & auteur Mirjam van der Vegt helpen jou op weg met het toepassen van rust in jouw leven. Je kunt de training volgen in je eigen tijd. eva.eo.nl/lerenrusten.