

TIJD VOOR TIJD

Hoe je van drukte naar ruimte leeft



HUBERTUS TIMMERS

Tijd voor Tijd

Hoe je van drukte naar ruimte leeft

Auteur: Hubertus Timmers

Uitgave: Eigen beheer

Datum van publicatie: Mei 2025

Plaats: Geluwe West Vlaanderen

Over de auteur

Hubertus Timmers is schrijver, verhalenmaker en AI-kunstenaar. In een wereld vol prikkels, haast en constante ruis, kiest hij voor de kracht van verstillings en betekenis. Zijn werk is een uitnodiging om even stil te vallen — niet om te vertragen zonder doel, maar om te herinneren wat er echt toe doet.

Hij leeft niet volgens de klok van de buitenwereld, maar creëert zijn eigen tijd, zijn eigen ritme. Met dit boek wil hij anderen inspireren om opnieuw eigenaar te worden van hun kostbaarste bezit: aandacht.

Over dit boek

Tijd voor Tijd is geen klassieke time-managementgids.

Het is een ontwakende gids voor mensen die vaak zeggen: "Ik heb geen tijd," maar diep vanbinnen voelen dat het anders kan.

Het boek neemt je mee van herkenbare tijdstress naar hernieuwde rust. Van "geleefd worden" naar écht leven.

Met inzichten, oefeningen en eerlijke verhalen die je tijdsbeleving kunnen transformeren — stap voor stap.

Of je nu overloopt van afspraken, vastzit in patronen of gewoon verlangt naar meer ruimte: dit boek is voor jou.

Introductie – Tijd is geen vijand

"Ik heb het druk."

"Geen tijd, echt waar."

"Het is gekkenwerk tegenwoordig."

We zeggen het allemaal. Vaak. Zoveel zelfs, dat het een standaardantwoord is geworden op de vraag: "*Hoe gaat het met je?*"

Alsof 'druk zijn' een soort bewijs is dat je telt, dat je nodig bent, dat je goed bezig bent. Maar ben je dat wel?

Ik zie een wereld waarin mensen steeds meer *doen*, maar zich steeds minder *vrij* voelen.

Een wereld waarin agenda's volstaan, maar hoofden nog voller zitten.

We rennen, we scrollen, we multitasken — maar wanneer hebben we voor het laatst écht ademgehaald, geluisterd naar onszelf, of gewoon even stilgestaan?

Dit boek is mijn poging om dat te keren. Niet met rigide schema's, productiviteitstrucs of 5 AM-mornings.

Maar met iets simpels: Ruimte. Inzicht. Keuze.

Ik schrijf dit omdat ik geloof dat het anders kan. Dat het niet hoort om altijd moe te zijn.

Dat we *mogen* weigeren om constant beschikbaar te zijn.
Dat tijd niet iets is wat je moet managen als een probleem, maar iets wat je opnieuw kunt leren **bewonen**.

Je hoeft niet nog efficiënter te worden.
Je hoeft niet *nóg* meer te plannen.
Je mag gewoon... beginnen met tijd maken voor wat telt.
Voor jezelf. Voor rust. Voor leven.

Welkom in dit boek.
Het is tijd om je tijd terug te nemen.

Hoofdstuk 1 – De illusie van geen tijd

“Ik heb geen tijd.”

Dat is wat we zeggen. Tegen vrienden, familie, collega's — en het vaakst tegen onszelf.

Maar laten we eerlijk zijn: **iedereen heeft 24 uur per dag**. Jij, ik, een CEO, een student, een ouder met drie kinderen.

Tijd is niet iets dat je *hebt* of *mist*. Het is iets dat je **vult**.

En precies daar begint het misverstand.

De valkuil van ‘druk’

We leven in een tijd waarin *druk zijn* bijna een ereteken is geworden.

Vraag iemand hoe het gaat, en je krijgt geen antwoord over hoe ze zich voelen, maar hoe vol hun schema is.

“Druk druk druk”, zeggen we — soms met een zucht, soms met een beetje trots.

Want als je druk bent, dan doe je er toe. Dan ben je belangrijk. Dan ben je in beweging. Toch?

Maar wat als *druk zijn* eigenlijk betekent dat je **geleefd wordt**?

Dat je reactief door je dag stuitert, gestuurd door notificaties, verwachtingen, verplichtingen — in plaats van dat jij kiest wat jij belangrijk vindt?

Tijd als gevoel, niet als feit

Tijd is niet alleen iets wat op een klok gebeurt.

Het is een **gevoelskwestie**.

Soms lijkt een dag eindeloos lang — denk aan een rustige ochtendwandeling, een goed gesprek, een boek dat je meesleept.

En soms is een hele week in een flits voorbij — vol mails, deadlines, boodschappen, afspraken en eindeloos scrollen.

De paradox?

Het is mogelijk om **heel druk te zijn** en toch het gevoel te hebben dat je niets gedaan hebt.

En het is mogelijk om **weinig te doen**, maar de dag als diep waardevol te ervaren.

Drukke is geen maatstaf voor leven.

De stiekeme dieven van onze tijd

Je agenda is misschien vol, maar dat is zelden het hele verhaal.
Een groot deel van je tijd gaat ongemerkt op aan:

- constante onderbrekingen
- scrollen zonder doel
- verplichtingen waar je niet bewust voor koos
- andermans verwachtingen
- “even snel iets” dat een uur duurt

De echte vraag is dus niet: “*Waarom heb ik geen tijd?*”

Maar: “**Waar gaat mijn tijd écht naartoe?**”

Tijd onder de loep

Sta eens stil bij deze vragen:

- Heb je écht geen tijd? Of heb je je tijd volgestopt met dingen die je niet bewust koos?
- Waarin ben je vooral bezig met *moeten*, en waar met *willen*?
- Hoe vaak doe je iets omdat het hoort, verwacht wordt of omdat ‘iedereen het doet’?

Veel mensen hebben niet te weinig tijd — ze hebben te weinig **ruimte** in hun tijd.

Tijd zonder schuldgevoel, zonder haast, zonder constante input.

En precies daar gaan we in dit boek naartoe.

Wat je kunt verwachten

In de komende hoofdstukken gaan we dieper in op de oorzaken van dit constante gevoel van tekort.
We kijken naar:

- de sociale druk om altijd beschikbaar te zijn
- hoe technologie ons brein en tijdsgevoel kaapt
- waarom ‘nee zeggen’ zoveel moeilijker is dan ‘ja murmureren’

Maar bovenal leer je hoe je je tijd terug kunt nemen — niet als een to-do, maar als een **keuze voor jezelf**.

Geen perfect schema, geen prestatiedruk.

Wel richting, rust en regie.

Want het begint hier:

Jij hébt tijd. Je hoeft haar alleen opnieuw te leren zien.

Hoofdstuk 2 – Leef je nog, of word je geleefd?

Er zijn ochtenden waarop je opstaat, je tanden poetst, koffie zet, je klaarmaakt voor werk of zorgtaken...

En voor je het weet is het avond.
Maar als iemand je vraagt: *“Wat heb je vandaag eigenlijk gedaan?”*
Dan blijf je even stil.

Niet omdat je niets deed. Je deed juist van alles.
Maar het voelde... als overleven. Niet als leven.

Het script van de dag

Veel mensen leven op **autopiloot**.
Ze volgen een onzichtbaar dag-script dat lijkt te zijn geschreven door werk, sociale normen, schooltijden, verplichtingen en externe verwachtingen.

Je staat op. Je doet wat moet. Je beantwoordt. Je regelt. Je zucht. Je gaat door.
Je kijkt tussendoor op je telefoon, scrollt even, zoekt prikkels.
's Avonds ben je moe. Niet fysiek kapot, maar **mentaal uitgeput**.

Waarom?
Omdat je die dag niet bewust gekozen hebt.
Je hebt gereageerd. Op alles en iedereen.
Je hebt geleefd volgens andermans ritme.
En intussen is jouw **eigen leven** op pauze blijven staan.

Geperst in plaats van gevoed

Er is een groot verschil tussen een volle dag en een **vervullende dag**.
De eerste zuigt je leeg. De tweede geeft je energie, zelfs als je moe bent.

Maar ons moderne leven is ingericht op vol.
Volle agenda's. Volle inboxen. Vol hoofd.
De vraag is zelden: *“Waar krijg jij energie van?”*
En veel vaker: *“Wat moet er nog allemaal gebeuren?”*

Het gevolg?
We worden als een soort citroen uitgeperst.
Tot we 's avonds leeg voor ons uit staren, met dat knagende gevoel:
“Waar ben ik in dit alles gebleven?”

Wie heeft de afstandsbediening?

Als je eerlijk naar je dag kijkt: **wie bepaalt dan wat jij doet?**
Ben jij dat?

Of je baas, je telefoon, je kinderen, je partner, je inbox, je agenda?

Veel mensen denken dat ze geen keuze hebben. Maar dat klopt niet.
We hebben altijd keuzes. Alleen zijn we verleerd om ze te **zien**.

We zijn getraind om te voldoen, om beleefd te zijn, om te reageren, om te zorgen, om bereikbaar te blijven.

En dus laten we anderen de afstandsbediening van ons leven vasthouden.
Tot we op een dag beseffen: *ik kijk alleen nog maar mee, ik speel zelf niet meer mee.*

Herinner je jezelf

Leven betekent **bewust aanwezig zijn in je dag**.
Niet altijd productief, niet altijd strak gepland.
Maar wakker. Aanwezig. Aan het roer.

Stel jezelf vandaag deze vragen:

- Wanneer voelde ik me voor het laatst echt levend?
- Welke momenten in mijn dag zijn van mij?
- Welke gewoontes of verplichtingen voel ik eigenlijk niet meer?
- Waar laat ik mezelf verdwijnen om anderen te plezieren?

Het antwoord op deze vragen is geen schuld, maar een kans.
Een begin.

De sleutel: eigenaarschap

Leven in plaats van geleefd worden, begint met **eigenaarschap**.
Dat betekent: niet altijd kunnen kiezen wat er gebeurt,
maar wél kiezen hoe jij ermee omgaat. Waar jij ja tegen zegt. En nee.
Waar jij ruimte creëert voor jouw waarden, jouw rust, jouw creativiteit, jouw nietsdoen.
Want je bent geen machine.
Je bent een mens.

In het volgende hoofdstuk duiken we in het idee dat druk zijn een identiteit is geworden — en hoe je dat masker kunt afzetten zonder schuldgevoel.

Tijd om stil te staan.
En jezelf opnieuw te ontmoeten.

Hoofdstuk 3 – Tijd als status: “druk zijn” als identiteit

Als iemand je vraagt:
"Hoe gaat het met je?"
Dan is de kans groot dat je zegt: *"Druk."*
Niet: blij.
Niet: verdrietig.
Niet: ontspannen, gestrest, dankbaar of zoekend.
Gewoon: *druk*.
Alsof dat iets zegt over hoe het écht met je gaat.
En dat is precies het probleem.

Druk is het nieuwe succesvol

In onze samenleving is druk zijn een statussymbool geworden.
Het zegt zagezegd: *"Ik doe ertoe."*

“Ik ben gewild.”

“Ik ben belangrijk.”

Want als je veel te doen hebt, dan ben je waardevol... toch?

We zijn gaan geloven dat leegte in je agenda iets beschamends is.

Dat rust gelijkstaat aan luiheid.

Dat ‘druk zijn’ hetzelfde is als ‘goed bezig zijn’.

Maar in werkelijkheid zegt drukte vaak iets heel anders:

- Dat je geen grenzen stelt.
 - Dat je geleefd wordt.
 - Dat je alles en iedereen probeert tevreden te houden, behalve jezelf.
 - Dat je niet durft stil te vallen — uit angst voor wat je dan voelt of mist.
-

Identiteit op basis van activiteit

Veel mensen weten niet meer wie ze zijn zonder hun agenda.

Wie ben jij zonder je werk, zonder je verantwoordelijkheden, zonder je inbox?

Zonder dat volle schema dat je zo vaak vervloekt — maar ook stiekem koestert?

We gebruiken onze drukte als een identiteit.

Alsof we anders niet tellen.

- *“Ik moet doorgaan, anders ben ik zwak.”*
- *“Als ik afhaak, verlies ik mijn waarde.”*
- *“Als ik rust neem, ben ik egoïstisch.”*

Het gevolg? Je raakt jezelf kwijt in al je activiteit.

Je wordt een menselijke to-do-lijst.

Het masker van betekenis

Drukte geeft het gevoel van betekenis.

Maar dat gevoel is vaak een illusie.

Je hebt misschien honderd dingen gedaan. Maar voel je je voldaan?

Of leeg?

Verstrooid?

Opgelucht dat de dag voorbij is — tot je morgen weer opnieuw begint?

Druk zijn is vaak een **masker**.

Achter dat masker schuilt soms onzekerheid. Angst om stil te vallen.

Want wat komt er dan boven?

De moed om minder te doen

Het vraagt moed om niet altijd druk te zijn.

Om je status niet te ontlenen aan hoe vol je agenda is.

Om je waarde niet te koppelen aan je prestaties, maar aan wie je *bent*.

Mensen zullen het opmerken.
Ze zullen vragen: “*Gaat alles wel goed?*”
Of zeggen: “*Je hebt het zeker rustig?*” – met een ondertoon alsof dat iets negatiefs is.
Maar jij weet beter.
Rust is geen zwakte.
Ruimte is geen luiheid.
Tijd nemen voor jezelf is een daad van kracht in een wereld die altijd doordraait.

Van druk naar bewust

Wat als je identiteit niet ‘druk’ is, maar **aanwezig**?
Wat als je status ligt in hoe trouw je bent aan jezelf, in plaats van aan je agenda?
Dat is de verschuiving die dit boek wil maken.
Van leven om indruk te maken, naar leven in overeenstemming met je waarden.
Van drukte als schild, naar rust als keuze.

In het volgende hoofdstuk kijken we naar de rol van technologie — hoe onze telefoons, apps en constante bereikbaarheid ons tijdsgevoel en concentratie kapen.

Want vaak is het niet alleen drukte van buitenaf.
Het is de **digitale onrust** van binnen.

Hoofdstuk 4 – Social media, notificaties & mentale versnippering

Je neemt je voor om even te ontspannen.
Je pakt je telefoon. Je kijkt “heel even” op Instagram, TikTok of Facebook.
En voor je het weet... is er een uur voorbij.
Je weet niet meer wat je precies gezien hebt. Alleen dat je hoofd vol zit en je lijf leeg aanvoelt.
Welkom in het tijdperk van **mentale versnippering**.

De constante prikkelmachine

Onze telefoons zijn geen hulpmiddel meer — ze zijn een verslavingsapparaat geworden.
Gebouwd om je aandacht te grijpen.
Ontworpen om je *zo lang mogelijk* vast te houden.
Elke ping, trilling of rode stip activeert een mini-shot dopamine.
Je hersenen denken: *iets belangrijks!*
Maar het is zelden écht belangrijk.
Het is meestal gewoon... meer informatie. Meer afleiding. Meer input.

Van focus naar fragmenten

Door die constante stroom aan meldingen en updates, raken we het vermogen kwijt om **lang met één ding bezig te zijn**.

We lezen een boek en checken tussendoor onze telefoon.
We kijken een serie, maar volgen ondertussen de groepschat.
We werken aan iets — tot het piept, trilt, floept of flikkert.

Gevolg:

- Je begint aan veel, maar maakt weinig af.
 - Je bent lichamelijk aanwezig, maar mentaal versnipperd.
 - Je raakt je concentratie kwijt, en daarmee je gevoel van flow en voldoening.
-

Je brein als open tabblad

Denk aan je brein als een computer.

Als je tien tabbladen open hebt, en op elk tabblad speelt iets kleins af, dan raakt het systeem overbelast.

Zo voelt ons hoofd tegenwoordig:

- E-mails nog onbeantwoord
- Appjes zonder reactie
- Posts om nog te liken
- Nieuws om bij te houden
- Taken om af te ronden

Geen wonder dat je moe bent — je draait op een achtergrondlawaai van onafgemaakte gedachten.
En het ergste is: **je merkt het pas als je stilvalt.**

De illusie van verbinding

Social media geven de indruk dat je verbonden bent met de wereld.

Maar ironisch genoeg zorgt het vaak voor het tegenovergestelde:

- Je vergelijkt je leven met zorgvuldig bewerkte snapshots van anderen
- Je voelt je achtergesteld, ongezien, of... gewoon leeg
- Je mist échte tijd, échte gesprekken, échte aanwezigheid

Je brein wordt gevoed, maar je ziel blijft hongerig.

De tijdlekken zichtbaar maken

Probeer dit eens vandaag:

1. Tel hoeveel keer je je telefoon pakt zonder reden.
2. Schrijf op hoeveel meldingen je krijgt op een dag.
3. Vraag je bij elk moment van scrollen af: *Wat zocht ik hier eigenlijk?*
– Afleiding? Bevestiging? Even niks?

Je zult schrikken.

Niet uit schuld — maar uit bewustwording.
Want als je ziet waar je tijd *weglekt*, kun je ook leren hoe je die terugwint.

Tijd om te herclaimen

Tijd terugnemen begint bij **aandacht terugnemen**.
Niet in een rigide digitale detox, maar in kleine keuzes:

- Zet meldingen uit die geen waarde toevoegen
- Plan je scrollmomenten, in plaats van er blind in te glijden
- Maak een plek of moment per dag schermvrij
- Geef je brein tijd om zich te vervelen – daar ontstaat creativiteit

Het gaat niet om alles perfect doen.
Maar om jezelf weer **toe te eigenen wat van jou is**: je tijd, je aandacht, je rust.

In het volgende hoofdstuk kijken we naar de diepe oorzaak van veel tijdsdruk: de moeite die we hebben met **grenzen stellen**. Waarom is "nee" zeggen zo moeilijk — en wat kost het als we dat niet doen?

Hoofdstuk 5 – De invloed van anderen op jouw tijd

Je bent net begonnen aan iets voor jezelf — een boek, een wandeling, een moment rust.
En dan gaat de telefoon.
Of iemand stelt een vraag.
Of je krijgt een berichtje met: *“Heb je even?”*
En voor je het weet is jouw moment weggegeven.
Zonder conflict. Zonder discussie.
Maar ook: zonder toestemming van jezelf.

"Even snel" is zelden echt snel

We zeggen het vaak:
"Tuurlijk, ik doe het wel even."
"Is goed hoor, ik help je straks wel."
"Het is maar vijf minuutjes."

Maar vijf minuutjes hier, tien minuutjes daar...
Tellen op tot een dag die niet meer van jou is.

Want elke keer dat jij zonder nadenken "ja" zegt tegen een ander,
zeg je in stilte "nee" tegen iets van jezelf.

De onzichtbare agenda

Veel van wat jij op een dag doet, is gestuurd door **onuitgesproken afspraken** met de mensen om je

heen.

- Je voelt je verplicht om snel te reageren
- Je wilt geen teleurstelling veroorzaken
- Je wilt aardig gevonden worden
- Je wilt geen conflict
- Je wilt geen schuldgevoel

En dus geef je. En geef je.

Tot er weinig meer overblijft om aan jezelf te geven.

De sociale druk om beschikbaar te zijn

In een wereld waarin je altijd bereikbaar bent,
lijkt het soms asociaal om onbereikbaar te zijn.

Maar beschikbaarheid is geen persoonlijkheidstrek.
Het is een **grenskwestie**.

Als jij altijd opkomt voor iedereen —
wie komt er dan op voor jou?

Stil worden bij je motieven

Het is niet verkeerd om iemand te helpen.
Het is niet fout om iets voor een ander te doen.

Maar het is wél belangrijk dat je jezelf blijft vragen:

- Doe ik dit uit vrije wil?
- Of uit schuldgevoel of gewoonte?
- Zeg ik "ja" omdat ik het écht wil?
- Of omdat ik bang ben wat er gebeurt als ik "nee" zeg?

Niet elke vraag verdient direct een antwoord.

Niet elke uitnodiging is een verplichting.

Niet elke verwachting moet jij dragen.

Het verschil tussen beleefd en begrensd

Grenzen stellen betekent niet dat je bot wordt.

Het betekent dat je eerlijk bent.

- “Ik zou je graag helpen, maar niet nu.”
- “Dank je voor de uitnodiging, maar ik sla deze keer over.”
- “Ik wil even tijd voor mezelf nemen, dan ben ik er later met volle aandacht.”

Dit zijn geen muren.

Dit zijn **deuren die jij zelf opent en sluit** — op jouw voorwaarden.

Jij bent de bewaker van je tijd

Anderen zullen altijd iets van je willen.

Soms uit nood, soms uit gemak, soms onbewust.

Maar **jij bent de enige die jouw tijd kan bewaken.**

Niemand anders gaat dat voor je doen.

Het is geen egoïsme om je grenzen te bewaken —

Het is zelfzorg.

Het is verantwoordelijkheid nemen voor je energie, je dromen, je rust.

In het volgende hoofdstuk gaan we dieper in op hoe je leert *nee zeggen* zonder schuldgevoel. Want een helder "nee" voor een ander, is vaak een liefdevol "ja" voor jezelf.

Hoofdstuk 6 – De kracht van ‘nee’ – Grenzen zonder schuldgevoel

“Kun je dit nog even doen?”

“Zullen we nog iets plannen?”

“Ik heb je even nodig...”

Je voelt de aarzelings.

Je weet dat je eigenlijk geen ruimte hebt.

Maar je hoort jezelf toch zeggen:

“Oké hoor, geen probleem.”

Waarom is dat ene woordje – **nee** – vaak zo moeilijk uit te spreken?

De innerlijke drang om te pleasen

Vanaf jonge leeftijd leren we om sociaal wenselijk te zijn.

Om mee te doen. Te helpen. Aardig te zijn.

We willen erbij horen, niet egoïstisch lijken, niet moeilijk doen.

Zeg je “nee”, dan voel je al snel:

- Schuldgevoel
- Angst voor afwijzing
- Spanning
- Onzekerheid

Dus zeg je ja. Tegen de ander.

Maar ondertussen zeg je “nee” tegen jezelf.

En dat voel je.

Jouw tijd = jouw verantwoordelijkheid

Het is belangrijk om te beseffen: **niemand anders gaat jouw grenzen bewaken.**

Dat moet jij doen.

Niet uit hardheid, maar uit zorg voor je eigen energie en innerlijke rust.

Een gezonde “nee” is geen afwijzing van de ander.

Het is een bevestiging van wat voor **jou** belangrijk is.

Als jij geen grenzen stelt, loop je leeg.

En een leeggelopen versie van jezelf heeft uiteindelijk ook niemand iets aan.

Praktische manieren om ‘nee’ te zeggen

Een krachtige “nee” hoeft niet bot of defensief te zijn. Hier zijn manieren om het vriendelijk én duidelijk te doen:

De beleefde begrenzing:

“Dank je dat je het vraagt, maar ik moet dit keer overslaan.”

De uitgestelde reactie:

“Laat me daar even over nadenken, ik kom erop terug.”

De korte en duidelijke ‘nee’:

“Nee, dat past nu niet in mijn agenda.”

De alternatieve route:

“Ik kan het niet doen, maar misschien kun je het aan [naam] vragen.”

Let op: **je hoeft jezelf niet altijd uitgebreid te verantwoorden.**

Nee is een volzin.

Je hoeft geen roman te schrijven om je keuze goed te praten.

Schuldgevoel is geen kompas

Voel je je schuldig als je “nee” zegt?

Weet dan: dat gevoel betekent niet dat je iets fout doet.

Het betekent meestal gewoon dat je **iets nieuws oefent**.

Schuldgevoel is vaak het ongemak van persoonlijke groei.

Je breekt met oude patronen, zoals mensen pleasen of jezelf opofferen.

Dat voelt onwennig – maar het is niet verkeerd.

Je ‘ja’ krijgt meer waarde door je ‘nee’

Hoe vaker je "nee" zegt tegen wat niet bij je past,
hoe krachtiger je "ja" wordt voor wat wél klopt.

- Ja tegen je rust
- Ja tegen je doelen
- Ja tegen tijd met je dierbaren
- Ja tegen zelfzorg
- Ja tegen creativiteit, stilte, vrijheid

Elke bewuste ‘nee’ maakt ruimte voor jouw echte leven.

Grenzen zijn geen muren – het zijn poorten

Grenzen zorgen niet voor afstand.

Ze zorgen voor **duidelijkheid, respect en echtheid** in relaties.

Ze geven anderen de kans om jou écht te leren kennen:

Niet als altijd-beschikbare-pleaser,
maar als mens met behoeften, waarden en keuzes.

Dat is geen zwakte.

Dat is kracht.

In het volgende hoofdstuk verkennen we een nieuw perspectief: wat als je je dag niet plant op basis van ‘moeten’, maar op basis van wat er écht toe doet?

Hoe plan je vanuit rust in plaats van chaos?

Hoofdstuk 7 – Rust als uitgangspunt – Je dag niet vol, maar waardevol plannen

De meeste mensen plannen hun dag als een koffer:

zo veel mogelijk erin proppen, tot hij nog nét dicht kan.

- To-do-lijstje? Check.
- Extra taakje? Kan er nog bij.
- Snel een afspraak? Jawel, dat lukt ook nog.

En aan het eind van de dag voel je vooral dit:

uitgeput, geleefd en onvoldaan.

Maar wat als je je dag anders zou plannen?

Niet vanuit “wat moet er allemaal?”

Maar vanuit: **wat heeft waarde — voor mij?**

Druk ≠ belangrijk

We verwarren drukte vaak met betekenis.

Een volle agenda lijkt productief.
Een lege agenda voelt soms ongemakkelijk.
Alsof je iets vergeet. Alsof je tekortschiet.

Maar **meer doen betekent niet meer leven.**

En “geen tijd hebben” is zelden een tijdprobleem — het is een **keuzeprobleem.**

De stilte eerst

Probeer dit:

Begin je dag niet met je agenda of je telefoon, maar met stilte.

Vijf minuten. Adem. Schrijf desnoods een paar woorden op.

Vraag jezelf:

- Wat wil ik vandaag voelen?
- Wat is vandaag écht belangrijk?
- Wat kan ik loslaten?
- Wat mag klein blijven?

Door eerst te **luisteren naar jezelf**, kun je daarna veel bewuster kiezen waar je je tijd aan geeft.

Van propaganda naar ruimteagenda

Een goede dagindeling is niet vol, maar **ademend.**

Laat in je planning bewust ruimte open.

Niet als back-up voor uitloop, maar als cadeau aan jezelf:

- Tijd om even niets te doen
- Tijd om iets af te maken zonder stress
- Tijd om gewoon aanwezig te zijn

Plan **rustmomenten als afspraken.**

Maak van pauze geen luxe, maar standaard.

Geen schuldgevoel — maar herstel.

Praktische tips om waardevol te plannen

1. **Maximaal 3 prioriteiten per dag**
 - Alles daarboven is bonus, geen verplichting.
2. **Begin je dag met de belangrijkste taak**
 - Niet de makkelijkste, maar de meest betekenisvolle.
3. **Gebruik thema's per dagdeel**
 - Ochtend = creatie.
 - Middag = overleg.
 - Avond = rust/herstel.
4. **Laat blanco tijd toe**

– Echt niets. Geen plan. Geen input. Gewoon zijn.

5. Sluit je dag bewust af

– Kijk niet alleen wat je deed, maar ook wat je voelde.

Rust is niet wat overblijft — het is wat je begint

Rust is geen toevallig gat tussen verplichtingen.

Het is een **bewuste keuze**. Een uitgangspunt. Een levensstijl.

Als je vanuit rust plant, verschuift alles:

- Je keuzes worden helderder
- Je dagen worden lichter
- Je tijd voelt weer als... jouw tijd

Dan ben je niet langer bezig met “alles gedaan krijgen”.

Maar met: **het juiste gedaan hebben**.

Met aandacht. Met betekenis.

Tot slot van Deel 1

Je hebt in dit eerste deel ontdekt dat tijd niet iets is wat je alleen maar “moet managen” — maar iets wat je mag **herwaarderen**.

We leven vaak in tijdsgebrek,
maar zelden door gebrek aan uren.

Het zit in hoe we kiezen, reageren, plannen en denken.

In Deel 2 van dit boek duiken we dieper in hoe je je tijdsbeleving actief kunt **vormgeven**.

Niet vanuit druk, maar vanuit richting.

DEEL 2

Hoofdstuk 1 – Tijd en betekenis – Wat wil je eigenlijk met je tijd?

Je hebt eindelijk tijd vrijgemaakt.

Meer rust in je agenda. Minder ja's uit schuldgevoel.

Minder automatische schermtijd.

En dan komt er plots iets op je af wat je misschien niet had verwacht:
leegte.

Wat doe je met tijd als je niet meer geleefd wordt?

Wat als je agenda niet langer jouw identiteit bepaalt?

Dit is het moment waarop veel mensen ongemak voelen.

Want nu komt de échte vraag:

Wat wil je met je tijd – als jij mag kiezen?

Tijdsbesparing is geen doel op zich

We willen vaak “meer tijd”.

Maar waarvoor?

- Om méér te werken?
- Om alsnog alles te regelen?
- Of om eindelijk te leven op een manier die **klopt met wie je bent?**

Tijd besparen heeft alleen zin als je er **betekenis** voor in de plaats zet.

Je kunt twintig minuten minder scrollen —
maar wat doe je dan met die ruimte?

Leven vanuit richting, niet routine

We raken vaak verdwaald in routines die ooit nuttig waren,
maar inmiddels geen energie meer geven.

De oplossing?

Niet meer doen, maar beter kiezen.

Stel jezelf deze vragen:

- Wat geeft me energie?
- Waar verlang ik naar — al jaren?
- Wat zou ik vaker willen doen als niemand me tegenhoudt?
- Wat wil ik doorgeven aan mijn kinderen, vrienden, de wereld?

Je hoeft geen grootse missie te formuleren.

Het begint met kleine keuzes die je dichter brengen bij wie je wilt zijn.

De waardencheck

Een praktische oefening om betekenis te ontdekken:

1. **Schrijf 5 dingen op waar je écht waarde aan hecht**
(Bijv. vrijheid, creativiteit, rust, verbondenheid, natuur, groei...)
 2. Kijk naar je afgelopen week:
 - Hoeveel tijd gaf je aan die waarden?
 - Waar ging je tijd *eigenlijk* heen?
 3. Stel jezelf deze eerlijke vraag:
→ **Leef ik volgens wat ik belangrijk vind, of volgens wat van mij verwacht wordt?**
-

Tijd als richtingaanwijzer

Je hoeft het niet allemaal te weten.

Maar wel: **een richting voelen.**

Kies iets wat voor jou betekenisvol is — en geef het tijd.

Een boek schrijven.
Iemand écht aandacht geven.
Een wandeling zonder doel.
Een hobby herontdekken.
Een gesprek zonder haast.

Hoe meer je dat soort momenten voedt,
hoe rijker je tijd aanvoelt — ongeacht de klok.

Wat wil je voelen aan het eind van je dag?

Niet: "Wat heb ik allemaal afgevinkt?"

Maar:

- Heb ik iets meegemaakt wat me raakte?
- Heb ik aandacht gehad voor mezelf of een ander?
- Heb ik iets gedaan wat klopte met wie ik wil zijn?

Tijd is dan geen productiemeetlat meer,
maar een spiegel: **Leef ik zoals ik wil leven?**

Tijdsverschuiving

Als je niet kiest voor betekenis, zal de wereld blijven kiezen voor jou:
Werk, afleiding, verwachtingen, ruis.
Je raakt weer vol. En leeg tegelijk.

Maar als jij richting geeft, wordt tijd een bondgenoot.
Een ruimte voor groei, rust, ontdekking en verbondenheid.

Tijd is niet iets wat je alleen gebruikt —
het is iets waarin je leeft.
Maak er een plek van waar je **wilt zijn**.

In het volgende hoofdstuk gaan we praktisch aan de slag met hoe je je week kunt ontwerpen op basis van je waarden, in plaats van op automatische piloot.

Hoofdstuk 2 – Je week ontwerpen rond wat er écht toe doet

Je weet nu beter wat belangrijk voor je is.
Je hebt tijd teruggewonnen.

Maar... hoe zorg je ervoor dat die tijd niet weer wordt opgeslokt door verplichtingen, ruis of automatische gewoontes?

Tijd is als een tuin:
Als je niet zelf plant, groeit het onkruid vanzelf.

Laten we dus je week bewust **ontwerpen**,
zodat je tijd niet alleen klopt op papier —
maar ook in je hoofd, je lijf en je hart.

Begin met je waarden

Voordat je agenda's of apps opent, stel jezelf dit afstemmingsmoment:

Welke 3 waarden wil ik laten terugkomen in mijn week?

Bijvoorbeeld:

- Creativiteit
- Rust
- Verbondenheid
- Leren
- Gezondheid
- Vrijheid

Dit zijn geen doelen, maar **richtinggevers**.

Je plant je week dan niet als een to-dolijst, maar als een **verhaal**: een week die betekenis draagt.

De 3 lagen van een gebalanceerde week

Om een week echt van jou te maken, verdeel je je planning in drie lagen:

1. Vaste afspraken (moet-energie)

Dingen die vastliggen, zoals werk, zorg, administratie.
Ze zijn soms nodig, maar bepalen niet wie jij bent.

2. Waarde-activiteiten (wil-energie)

Deze zijn afgestemd op jouw waarden. Denk aan:

- Een ochtendwandeling
- Creatief werken aan je boek
- Eén uur zonder scherm
- Tijd met iemand die je inspireert

? Blokkeer deze activiteiten vóór je rest invult. Ze zijn je fundament.

3. Ruimte (herstel-energie)

Tijd die bewust leeg blijft. Geen plannen. Geen scherm.
Hier ontstaat rust, inzicht en spontaniteit.

Praktische stappen: jouw waarde-week ontwerpen

1. **Kies 1 dag om je week voor te bereiden**
(bijv. zondagavond of maandagochtend)

2. **Teken of open een leeg weekschema**
(fysiek of digitaal)
 3. **Noteer eerst je kernmomenten per waarde**
Bijvoorbeeld:
 - Maandag 9:00–10:00 → stiltewandeling (voor rust)
 - Woensdagavond → schilderen (voor creativiteit)
 - Vrijdagmiddag → koffiemoment met X (voor verbinding)
 4. **Vul daarna pas de 'moetjes' in**
Werktaken, boodschappen, administratie...
 5. **Laat ruimte leeg. Bewust.**
Dit is geen "vergeten moment", maar een ademruimte.
 6. **Evalueer aan het eind van de week:**
 - Wat gaf energie?
 - Wat was te veel?
 - Wat wil ik vaker?
-

De sleutel: herhaling zonder sleur

Dit is geen perfect systeem. Het leeft met jou mee.
Soms mislukt het. Soms stroomt het.

Maar door elke week opnieuw te kiezen voor wat ertoe doet,
wordt betekenis **je gewoonte**.

En langzaam maar zeker verandert je leven mee.

Kleine keuzes, groot verschil

Je hoeft je leven niet rigoureus om te gooien.
Begin met het planten van betekenisvolle momenten.
Eentje per dag. Of zelfs eentje per week.

Een klein moment dat klopt,
is krachtiger dan een volle dag die niet van jou voelt.

In het volgende hoofdstuk kijken we naar een vaak vergeten element van tijdsbeleving: **je energie**.
Want tijd heb je misschien wel, maar zonder energie kun je er niets mee.

