

We gaan Tijd surfen!

Hoe je zonder to-dolijstjes
toch alles gedaan krijgt

Nooit meer in tijdnood of gestrest van een onafgewerkt to-dolijstje?
Leer varen op je intuïtie en word een tijdsurfer. Een wat? Een tijdsurfer.
Dat geeft ruimte en maakt nog gelukkiger ook.

TEKST MARLIES JANSEN

Ingrid (44) kreeg op haar werk een workshop Tijdsurfen. Eén oefening vond ze confronterend. “We moesten precies opschrijven wat we hadden gedaan op een dag, en vervolgens alles een kleur geven: was het een mooie activiteit of niet? De meeste activiteiten waren grijs. Ik was alleen maar aan het hollen. Hoe lekker zou het zijn als er meer kleur en rust in mijn leven kwam? Als ik dingen eens echt áf zou krijgen?” We komen massaal in de knel met onze tijd tegenwoordig. Er is altijd iets te doen, zien, lezen, moeten en/of willen. Veel mensen komen niet aan belangrijke taken toe, voelen zich opgejaagd of schieten 's nachts verschrikt over-eind, piekerend over wat nog gedaan moet worden. Paul Loomans, schrijver van het boek *Ik heb de tijd, een hand-leiding in Tijdsurfen*: “Ik hoor vaak: ‘Er worden zo veel eisen aan ons gesteld’. Maar het is meer dat alles dankzij de automatisering sneller en makkelijker gaat, waardoor we het vanzelf drukker krijgen. Alles wat op ons afkomt – zo-als informatie en verzoeken om iets te doen – gaat immers ook sneller en makkelijker. Deze versnelling is een van de oorzaken van de tijdsdruk die we ervaren.”

Weg met de to-dolijst

Loomans had op een gegeven moment maar liefst drie to-dolijsten. Hoe moest hij zijn overvolle leven met verschillende rollen en taken – vader van drie kinderen, acteur en regisseur, zen-monnik/verantwoordelijke voor het European Zen Center – anders goed regelen? En zijn hoofd boven water houden? Rust en overzicht gaven die

lijstjes niet, integendeel. “Ik kreeg er de zenuwen van. De lijsten deden me denken aan het spel Tetris. Wanneer je opgelucht zag dat onderaan een rij blokjes verdween, kwamen er van boven nieuwe blokjes, die nog sneller naar beneden vielen. Het was nooit af”, schrijft hij in zijn boek. Loomans was gespannen, moe en bezorgd. Hij wilde onderzoeken of het anders kon, besloot rigoureuze zijn to-dolijstjes in de prullenbak te gooien en ontwikkelde de methode Tijdsurfen: een manier om vanuit rust en aandacht te leven en te werken, waarbij je vaart op je intuïtie. Aan de hand van zeven aanwijzingen surf je als het ware over de golven van de tijd, in plaats van overspoeld te raken. Loomans' boek *Ik heb de tijd* werd een bestseller op het gebied van tijdsbeheer, verscheen in vijf talen en is bekroond als beste spirituele boek van het jaar.

Intuïtie versus ratio

Maar is een lijstje niet veel betrouwbaarder? Waarom zou je iets vaags als intuïtie laten bepalen wat te doen? “Juist vanwege die versnelling in ons leven, omdat elk leeg momentje wordt gevuld”, zegt Loomans. “Er komen voortdurend verleidingen op ons af en als jij niet kiest, word je gekozen. De meeste tijd sijpelt weg door niet bewust te kiezen wat we gaan doen.” Start je de dag met de mailbox, dan doe je waarschijnlijk niet wat je wilt, omdat je je richt op de berichten die je aantreft, in plaats van op wat je eigenlijk wilt doen. Dat draaien we dus beter om. “Laat eerst in je opkomen wat je vandaag echt wilt doen. Je intuïtie helpt bij ▷

De 7 stappen om te leren tijdsurfen:

Stap 1

Doe één ding tegelijk en maak het af.

Stap 2

Sta stil bij wat je doet en aanvaard de handeling. Door het begin bewust te markeren, geef je jezelf over aan wat je doet.

Stap 3

Schep witjes tussen activiteiten. Ga niet door tot je niet meer kunt, maar las natuurlijke korte pauzes in als je merkt dat je moe wordt doordat je afdwaalt.

Stap 4

Geef volle aandacht aan aanklopers: mensen of gedachten die ongepland tussen-door komen. Wijs ze niet af, maar neem ze serieus. Zorg dat jullie zo min mogelijk worden afgeleid.

Stap 5

Maak jezelf bewust van knagende ratten (zaken die je voor je uit schuift) en transformeer ze tot witte schapen door ze te ontzenuwen. Een schaap loopt volgezaam achter de herder aan en houdt 'm niet uit z'n slaap.

Stap 6

Observeer gedachten die blijven terugkeren. Ze slurpen energie, breng ze tot rust. Ze hoeven niet eens te worden opgelost, maar moeten wél worden gevoeld.

Stap 7

Kies spontaan wat je gaat doen. Je intuïtie is de beste planner die je hebt. Als je haar vertrouwt, geeft dit je een voortdurende kalme basis.

JUIST OP MOMENTEN DAT WE DAGDROMEN, KRIJGEN WE EEN GOED IDEE OF EEN NIEUWE INGEVING

het filteren van dingen die toch niet zo belangrijk zijn”, legt Loomans uit. Als we het verstand laten bepalen welke taken, wensen of andere bezigheden we willen of moeten doen, raken we overspoeld. Loomans: “Het verstand wikt en weegt en vindt alles vaak even belangrijk. De intuïtie vertelt je echter feilloos waar de meeste passie en belang inzitten – wat prioriteit heeft, dus.”

Blanco momentjes

Om je intuïtie te ‘horen’, zijn zogeheten ‘witjes’ essentieel. Dat zijn blanco momentjes, waarop je de focus even loslaat en iets doet waarbij je niet hoeft na te denken. Loomans: “Dat is dus niet op je telefoon het nieuws of Facebook checken, maar gewoon even mijmeren.” Mensen denken vaak dat dagdromen nutteloos tijdverdrijf is, maar juist op die momenten krijgen we een goed idee of een nieuwe ingeving. “Dan ben je namelijk in contact met je onbewuste. Daag jezelf maar eens uit, als je een klus af hebt. Ga een paar minuten lopen, dan borrelt er vanzelf iets in je op. Ook krijg je dan weer overzicht en weet je precies wat je wilt doen.” “Ik vind het ook fascinerend hoeveel werk het onderbewustzijn voor me verricht als ik bepaalde aanwijzingen uit

de methode toepas”, vertelt Jacha (46), sinds vier jaar een fervent tijdsurfer. “Vroeger dacht ik bij het krijgen van een klus: daar kijk ik later wel naar, ik ben te druk. Maar als je meteen een paar minuten uittrekt om je gedachten erover te laten gaan, gaat er tegen de tijd dat je daadwerkelijk met de opdracht aan de slag gaat, een luikje in je brein open en zijn er al allerlei lijntjes uitgedacht.” Loomans legt uit hoe dat werkt: “We hebben allemaal weleens dat we niet op een naam kunnen komen – hoe heet hij nou? – die ons dan later te binnen schiet. Je hebt door die vraag te stellen als het ware treintjes je onbewuste brein in gestuurd, die al rondrijdend

Als je emoties niet erkent en niet bewust voelt, blijven ze aandacht vragen

die naam uit een laatje hebben opgedoken. Zo werkt dat ook bij vraagstukken en problemen. Gun taken en ideeën de tijd om te rijpen, laat ze sudderen. Als je er dan weer naar kijkt, zie je helder.”

Energieflow

Jacha heeft drie kinderen en een full-time baan, en was altijd maar aan het haasten. “Ik ben door het tijdsurfen veel meer ontspannen dan vroeger. Door op mijn gevoel af te gaan, werk ik meer op de flow van mijn natuurlijke energie. Mijn dagen staan weliswaar deels vast door afspraken en dergelijke, maar er zijn genoeg momenten waarop ik zelf kan bepalen wat ik ga doen. Het scheelt veel energie als je iets niet puur op wilskracht doet omdat het op je to-dolijst staat, maar

omdat het er het juiste moment voor is.” Er zijn nog een paar factoren waardoor Jacha meer ontspannen is. Het tijdsurfen leerde haar ook welke sluimerende stressfactoren ze kon ontmantelen. Zogenaemde ‘knagende ratten’ bijvoorbeeld. “Dat zijn klussen die je uitstelt, maar waarom? Ik heb een vreselijk onopgeruimde schuur, en elke keer als ik er was om iets uit de vriezer te pakken, dacht ik: bah, ik moet opruimen.’ De truc? Ik ging in de schuur staan en keek om mij heen: wat is hier allemaal, wat moet precies gebeuren? De plank aan de rechterkant kon ik meteen opruimen. En voor de rest bedacht ik een plan. Het is verrassend eenvoudig: door het aftasten van het probleem en het aan te gaan, blijkt het geen onmogelijke taak meer.”

Iets anders wat energie vreet en afleidt van taken, zijn ‘achtergrondprogramma’s’. Dat zijn meer emotionele kwesties die op de achtergrond sluimeren. Jacha: “Zorgen over mijn kind, waarover ik steeds het idee had: daar moet ik iets mee. Maar dat is geen to do, niet alles in het leven is op te lossen. Ik kreeg de tip om drie dagen achtereens tijdens een wandeling na te denken over het probleem: wat doet dit eigenlijk met mij? Als je emoties niet erkent en niet bewust voelt, blijven ze aandacht vragen. Zoals een bal die je onder water probeert te duwen steeds naar boven plopt. Mijn probleem is niet van de baan, maar door aandacht aan mijn verdriet erover te geven, heb ik er minder stress over. Weg is die voortdurende pijn in mijn buik.”

‘Maar ik ben afhankelijk.’ ‘Mijn chef vertelt wat ik moet doen.’ Paul Loomans hoort regelmatig zo’n ‘ja maar’ voorbij komen tijdens workshops en trainingen die hij geeft. “Voor zzp’ers is tijd-

1 miljoen
werknemers hebben last
van burn-outklachten

36%

van het werk
gerelateerde ziekte-
verzuim ontstaat
door werkstress

44%

ervaart te weinig
autonomie op het werk

55%

van de werkgevers
geeft de mensen op
de werkvloer meer
ruimte om zelf taken/
tijd in te vullen om
stress tegen te gaan

(bron o.a. TNO/Rijksoverheid)

Meer lezen?

Ik heb de tijd, een handleiding in tijdsurfen, door Paul Loomans, uitgeverij Ankh-Hermes. tijdsurfen.nl

surfen ideaal. Voor secretaresses, die dienstbaar moeten zijn en taken toegewezen krijgen, is het lastiger om op intuïtie te werken.” Voor verpleegkundigen werkt het daarentegen weer prima, weet Loomans sinds hij een team van het Amsterdam Medisch Centrum trainde. “Een valkuil voor verpleegkundigen is dat ze ad hoc werken. Iemand roept en de verpleegkundige gaat erop in. Je kunt ook denken: dit klusje voor deze persoon kan ik ook over een uur doen. Dan kun je taken groeperen en ben je minder versnipperd bezig.” Zelfs als je voor de klas staat, kun je tijdsurfen volgens Loomans. “De witjes zijn wel lastig, maar niet onmogelijk. Je kunt ze inbouwen tijdens de lessen. Werken leerlingen voor zichzelf, ga dan niet meteen proefwerken nakijken, maar drentel wat rond, terwijl je mijmert en beschikbaar bent. In elk beroep heb je taken die erbij horen, die vastliggen. Maar je kunt vaak wél de kaarten schudden en ze in een andere volgorde leggen.”

Veel gelukkiger

Ingrid heeft zelfs thuis veel aan tijdsurfen. “Alleen al met de tip ‘doe één ding tegelijk en maak dat af’ was ik enorm geholpen. Eindelijk is het me gelukt de keukenkastjes te ordenen, in plaats van me steeds te laten afleiden.” En, het belangrijkste: ze voelt zich zo veel gelukkiger. “Waar ik vroeger met afgeknepen adem racete om vanuit mijn werk mijn dochter op te halen van balletles, geniet ik nu van de fietstocht ernaartoe. Van de wind in mijn haar, de bloesems in de bomen, iemand die me groet. Het kost me geen minuut extra, maar ik beleef de tijd totaal anders. En zelfs als ik het loeidruk heb, heb ik nog controle over mijn tijd. Ik heb mijn leven weer in de hand.” □