

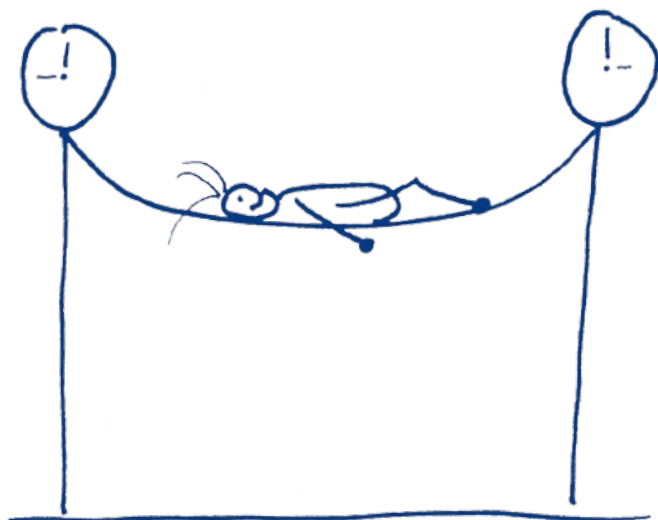
Kees Gabriëls Jan de Dreu

# HANDBOEK

voor

# TIJD

de tijd  
is je  
vriend!



# INHOUDSOPGAVE

Inleiding	7
Bedoeling	9
De tijd als vijand	13
De tijd als vriend	17
Tijdwetjes	23
1. Maak jezelf eigenaar	25
2. Begin en eindig op tijd	31
3. Volg de tijd via het octaaf	35
4. Oogst in het NU	41
Tijdtoepassingen	43
Periodetijd	47
Ontmoetingstijd	53
Besluttijd	61
Leertijd	67
Projecttijd	73
Geniettijd	79
Rusttijd	83
Tijd in de dag	87
Oefening baart kunst	91
Meer lezen of weten?	95

# INLEIDING

## **Van idee naar werkelijkheid**

Dit is het tweede boek in een serie. De serie gaat over het meest wonderbaarlijkste vermogen van de mens. Wij mensen kunnen scheppen. Dat is echt een wonder. Een enkel mens kan een hele situatie doen oplichten, kan een stagnatie doorbreken, kan iets heel nieuws in de wereld brengen.

Het eerste boek gaat over Talent. Dat is een logisch begin. Alle schepping begint met een idee. Je talent is een onuitputtelijke bron. Je ideeën komen als vanzelf in je op. Daarin ben je uniek. Niemand anders krijgt jouw idee voor die bepaalde situatie. Dat is vers een.

Vers twee gaat over de realisatie van je idee. Dat gaat niet vanzelf. Daar is een inspanning voor nodig. Die inspanning wordt een stuk gemakkelijker door bewust te werken met tijd.

Tijd is de meest behulpzame schakel tussen idee en werkelijkheid. Dit boek wil je leren om de rijkdom van je eigen idee te voorzien van je eigen tijd. Je kunt leren de tijd om te keren. Van een soort tegenwind in windje mee. Dat fietst een stuk makkelijker.

# BEDOELING

Dit boek wil je kijk op de tijd radicaal omkeren. Het gaat ons om het verschil tussen kijken naar de tijd als extern gegeven, versus jezelf leren zien als schepper van tijd.

Een enorm verschil in gezichtspunt.

In het eerste geval is de tijd een beperkend gegeven. We hebben te weinig tijd of te veel tijd. We zien de tijd als een soort tegenstander. Met als gevolg dat er in ons strijd en worsteling worden opgeroepen. Allerlei angsten en zorgen gaan domineren, waardoor de worsteling met de tijd nog erger wordt. Een gevoel van tijdgebrek of van ledigheid schept zodoende een gesloten cirkel: tijdgebrek schept stress en dat geeft nog meer tijdgebrek. Of ledigheid schept somberheid en dat geeft nog meer ledigheid.

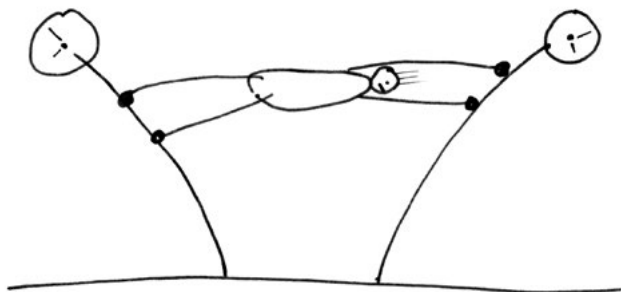
Het tweede gezichtspunt is interessant. Iedereen kan leren om zelf tijd te scheppen. Je wordt eigenaar. Voor welke activiteit dan ook. Variërend

van een verjaardagspartijtje tot een bouwproject, van een fietstocht tot een MT-vergadering. In dit gezichtspunt gaat het erom eerst de vraag te stellen wat je wens is. En als je die weet, geef je de realisatie ervan jouw tijd. Dan wordt de tijd een meewerkende factor in plaats van een tegenstander. Iedereen kan zichzelf bekwaamen in het ontwikkelen van eigenaarschap over de tijd. Dat vraagt wel oefenen, zoals dat geldt voor alle bekwaamheden.

Dit boek bestaat uit twee delen:

- een deel met inzichten in de werking van tijd en in een viertal tijdwetjes. Dit deel is van de hand van Jan de Dreu.
- een deel met acht toepassingen die je kunnen helpen meesterschap te verwerven in het omgaan met de tijd als vriend. Dit deel is geschreven door Kees Gabriëls.

Jan de Dreu sluit het boek af met het hoofdstuk Oefening baart kunst, met tips om de leerling in je te bemoedigen.



# TIJD ALS VIJAND

## **Mijn draak en ik**

Ieder mens is een vat vol pijnlijk gepruttel. We kennen een scala van emotionele stemmingen zoals boosheid, teleurstelling, depressie, misplaatste euforie. We kunnen 's nachts liggen malen over zaken die geweest zijn of nog staan te gebeuren. We kunnen akelig arrogant en prestatiegericht zijn. We kunnen onszelf al vergelijkend tot de grond toe afbreken. En zo kan ik nog wel even doorgaan. Nogmaals: iedereen lijdt aan deze ondermijnende krachten. In die zin zijn wij allemaal op een bepaalde manier gebrekkig. Dat vind ik een troostrijke gedachte. We zitten allemaal in hetzelfde schuitje, het motorschip 'onvermogen'. In het bestek van dit verhaal gaat het niet om de ontstaansmechanismen van ons menselijk gebrek. Wij hebben het. Daar begint het leerwerk. Om vrij te komen van allerlei psychologische modellen, noem ik deze innerlijke onvermogens: draken. Zo'n woord



helpt enorm. Draken zijn een soort innerlijke tegenstanders die onze levensvreugde te pas en te onpas komen verstoren.

### **Worstelen met de tijd**

Tijdgebrek is een van de beste aanleidingen voor een heel drakenbal in onszelf. Dat komt omdat wij de tijd buiten ons plaatsen. Tijd wordt gezien als een extern gegeven. Er is een beperkte voorraad tijd. En wij willen of moeten zo veel. Zo veel, dat de tijdvoorraad te klein is. Waardoor wij druk gaan ervaren. En die druk maakt alle draken wakker. Tijdgebrek roept drakenkrachten op, gevoelens van falen, van agressie, van verwijt. Ook de angst voor tijdgebrek roept stemmingen op, zoals overmatige controledwang, onverschilligheid, schuldgevoel.

Wij kunnen gemakkelijk terechtkomen in een levenslange strijd met het gebrek aan tijd. Dat geldt zeker voor de moderne professional die zich moet handhaven in een werkomgeving met een veeleisende werkdruk en een veeleisend gezin. Het is geen doen. Het ontwikkelen van een overlevingsmodus kan verstrekkende

gevolgen hebben. We lopen het risico terecht te komen in een zelfbeeld van minderwaardigheid. Want we redden het niet met alle verwachtingsbeelden die wij eerst aan anderen toeschrijven en vervolgens aan onszelf. Diep van binnen kan er een beeld ontstaan van een permanent tekortschieten. 'Zouden we maar meer tijd hebben. Dan zouden we iedereen om ons heen aandacht kunnen geven. Dan zouden we ons werk veel beter kunnen doen.' Maar ja, de tijdkoek is op, er is niet meer. En dus dreigen we te verliezen van het tijdmonster en daarmee van de monster-tjes in onszelf.