

Kiezen in doen en laten

Ik heb aan Ingeborg van SecretaresseNet gevraagd wat een goed onderwerp zou kunnen zijn voor een column en één van de thema's die ze noemde was: *(Huishoud)tips voor mensen zonder tijd.*

Daar ben ik eens over na gaan denken. Tijd is er kennelijk nooit genoeg en tijd is ook nooit 'zo maar' beschikbaar want er is altijd wel wat dat je zou moeten doen. Als je iets wilt moet je er tijd voor *vrijmaken*. Je moet kiezen, het één wel doen en het andere dan dus laten.

We leven in een tijd waarin veel te kiezen en te genieten valt. Er wordt ons via allerhande media ontzettend veel aangeboden en het één lijkt nog aantrekkelijker dan het andere. Vroeger was er niet zoveel te kiezen. Saai zul je misschien denken, maar aan de andere kant was het leven wel een stuk eenvoudiger, er waren veel minder mogelijkheden en opties om je leven en je dagen mee te vullen dan nu.

Kenmerk van deze tijd is dat we voortdurend keuzes moeten maken: Welke kleren zal ik aantrekken? Ga ik naar dat feestje of niet? Hoeveel uur wil ik werken in de week? Aan welke hobby wil ik me wijden? Waar wil ik naar toe op vakantie, wanneer en hoelang, ga ik kamperen of in een hotel? Kiezen en plannen, daar gaat het om anders is je tijd op voor dat je het weet. Om te kunnen kiezen is het de kunst om erachter te komen wat voor jou van wezenlijk belang is in jouw leven. Zodat je de keuzes maakt die passen bij jouw wensen en verlangens.

We praten vaak over timemanagement maar goed beschouwd kunnen we de tijd niet beheersen. Tijd is het enige waar de mens geen invloed op heeft, tijd is onveranderbaar. Wat we ook doen, er blijft altijd 24 uur in een etmaal. Zo beschouwd gaat het niet om timemanagement, maar om *zelfmanagement*: hoe gaan we *zelf* met de tijd om en doen we vooral de dingen die we *willen* doen. Het motto is dan: **Kiezen in doen & laten.**

Wellicht heb je tijdens je zomervakantie je iets voorgenomen en gedacht dat je nu eindelijk eens tijd wil maken voor..... Of dat je je niet meer wilt laten meesleuren in de waan van alledag en je agenda niet meer wilt volproppen. Wanneer je dit hebt bedacht, zorg dan dat je jezelf herinnert aan dit voornemen. Zet bijvoorbeeld een vakantiefoto bij je agenda of een ander plek waar je vaak komt. Zeg afspraken af waar je toch eigenlijk niets aan hebt en *neem de tijd voor je voornemen!*

En voor de liefhebbers van praktische tips volgen hieronder nog wat huishoudtips voor mensen zonder tijd:

- Bedenk dat de organisatie van een huishouden te vergelijken is met de organisatie van een bedrijf. Het gaat dan om het ontwikkelen van goede, vaste gewoonten (in een bedrijf zijn dit procedures) en het regelmatig evalueren van deze gewoonten.
- Stel vast welke huishoudelijke klussen er nodig zijn en hoe vaak; maak hierin je eigen keuzes. Wanneer het je niet lukt om hier echt in te kiezen helpt het vaak om je af te vragen wat er gebeurt wanneer je iets niet doet. Als de schade beperkt is, doe het dan niet meer of minder frequent.

- Bepaal wie die klussen gaat uitvoeren. In een gezin kunnen de taken ook verdeeld worden. Sommige klussen kun je misschien uitbesteden aan een hulp.
- Maak een weekschema, zodat alles gebeurt op een redelijk vast moment. Je kunt natuurlijk altijd schuiven wanneer er belangrijkere dingen tussen komen, maar kijk dan wanneer je de klus wel kunt doen.
- Zorg dat alles een vaste plek heeft in huis en zorg dat alle gezinsleden dit weten en zich hier aan houden.
- Maak een lijst van alle standaardboodschappen en zet die in je pc. Print de lijst en hang die in de keuken. Wanneer iets op is of bijna op kun je dit op de lijst aangeven. Wanneer je boodschappen gaat doen is je lijst al klaar.
- Bovenstaande kun je aanvullen door voor de hele week een menu te plannen en hiervoor de boodschappen te noteren. Zo kun je volstaan met 1 of 2 keer boodschappen doen per week en voorkom je veel denkwerk over wat je nu weer zult eten op de dag zelf.
- Koop zomin mogelijk kleding die gestreken moet worden.
- Maak voordat je naar bed gaat even een ronde door de kamer en keuken en leg alles op zijn vaste plek. Zo maak je iedere dag een frisse start.

Ik wens jullie veel succes in het kiezen tussen doen & laten!

Ingrid van Dijk.