



**Tijd van  
leven**



Mijn nichtje van 23, die een time-out van haar studie heeft genomen, zei tegen mij: 'Ik wacht niet tot mijn pensioen met genieten. Liever doe ik het nu.' Ik snap wat ze bedoelt. Ik heb lang geprobeerd zo min mogelijk te werken ten behoeve van mijn vrije tijd en mijn kinderen. Want werken moet en vrije tijd niet, zo was ook mijn redenering. En ik houd niet van moeten en wel

van *vrijheid*. Dat zal wel in de familie zitten.

Werk heeft nog altijd de naam tegengesteld te zijn aan genieten. Je hebt werk. Dat moet. En je hebt vrije tijd. Daarin moet niets. Dat is een construct in ons hoofd. Dat is niet de realiteit. Want als ik in het weekeind door de wijk fiets, zie ik vele mensen werken. Ze doen de was, de boodschappen, werken in de tuin en wassen hun auto. Sommigen moeten op zaterdag vroeg op voor het voetballen of hockeyen van hun kinderen en sommigen hebben hun weekenden drie maanden van tevoren volgeboekt met sociale afspraken. Daar kies je voor, maar dat kan ook als sociale verplichting voelen.

Privé heb je, net als op het werk, leuke en minder leuke taken en privé ben je, net zomin als op het werk, volledig vrij in wat je doet. En ook niet in wanneer je wat doet. Ik zal mijn kind toch om half twee op moeten halen van school. En als ik sinterklaas in december wil vieren, ga ik niet in januari de inkoop doen.

Het is weinig helpend om te denken in vrije tijd en werktijd waarbij werken moeten is en vrije tijd ontspanning. Op deze manier concurreren de twee blokken steeds met elkaar. Het een gaat daarbij steeds ten koste van het ander. Geen wonder dat de balans tussen werk en privé een voortdurend thema is in de ratrace. Daar kom je moeilijk uit.

De Voldoende Filosofie gaat uit van één tijd<sup>1</sup>. Dat is je tijd van leven. Je weet niet hoe lang die tijd is, je weet alleen dat je een gegeven tijd op aarde hebt. Als het ware is dat je vrije tijd. Aan jou om daar 'qualitytime' van te maken; of je nu de was doet, een overleg hebt, je kinderen voorleest, een klant coacht, naar de bioscoop gaat, je financiën op orde brengt, je schoonmoeder belt, je mailtjes leest, aan het reizen bent of je hobby uitvoert.

Qualitytime kun je maken doordat je de vrijheid zoekt binnen gegeven beperkingen. Je hebt op het werk net zoveel te kiezen als privé. Je zou kunnen zeggen: datgene wat je aan het doen bent, is datgene wat jij op dat moment prioriteert en dus verkiest te doen. Ook de niet-leuke dingen van het werk doe je uiteindelijk omdat je dat zelf verkiest te doen. Zo doe ik de administratie omdat ik geld wil verdienen, ik regel een coachruimte omdat ik een goede locatie wil voor mijn

coachgesprekken, ik schrijf een verslag omdat ik helder wil zijn over de resultaten, ik mail terug omdat ik mijn goede relaties wil onderhouden. Niet anders dan privé, of, zoals een collega van mij het uitdrukt: 'Ik heb altijd vakantie.' Door vanuit een ander perspectief te kijken, ziet de werkelijkheid er anders uit.

Beperkingen heb je nodig. Zonder beperkingen ben je niet vrij, dan dool je maar wat rond. Zorg dus voor helpende beperkingen en niet voor onnodige beperkingen waar je niet op zit te wachten. Het is immers jouw tijd. Aan jou om daarin regie te houden. In de ratrace van alledag lijk je regie te hebben op je eigen tijd. Deze uit zich in plannings, doelen, to-dolijstjes en volle agenda's. In de Voldoende Filosofie heeft je agenda een andere lading.

De Voldoende Filosofie gaat uit van voortdurende verandering<sup>ii</sup>. Daarbij is een agenda een intentie. Je hebt een planning en je hebt de realiteit. Ook dat is niet anders dan privé. Wanneer ik bijvoorbeeld een dagje plan om naar zee te gaan maar het regent pijpenstelen, dan verander ik gemakkelijk mijn plan. Waarom zou dat in werk anders zijn? Ook daar kun je niet altijd alles voorzien.

Het zou veel burn-outs schelen als we onze collectieve en individuele overtuigingen rondom tijd eens goed onder de loep nemen. Waarom kun je niet een uur tussendoor wandelen? Waarom kun je geen appgroepen skippen of mails links laten liggen als dat nodig is? Waarom rapportages tot in detail en perfect invullen wanneer niemand ernaar kijkt, of er iets aan heeft? En als je iemand bent die heel snel en gefocust werkt, waarom zou je je hersteltijd dan niet meerekenen als werk? Denken in één tijd helpt om regie over je eigen tijd te nemen. Dat is zonde om uit te besteden aan je agenda.

Er is geen objectief volle agenda. In overeenstemming met de Voldoende Filosofie, kan ik bij mijn gevoel te rade gaan om te bepalen wanneer mijn agenda voldoende gevuld is en voldoende speelruimte laat. De vrijheid voelen om je eigen tijd in te richten passend bij je eigen natuur, zou voor velen – net als voor mij – een soort van revolutie zijn. En een kenmerk van een revolutie is dat het een omwenteling is op overtuigingsniveau.

Volgens mij zijn we toe aan een omwenteling in ons denken over werk. Laten we ons niet meer gek maken door alles wat moet, maar gewoon gaan leven. Ook op het werk.

## Je agenda is een intentie



Het boek 'Laat je niet gek maken, de Voldoende Filosofie als alternatief' is [hier](#) te koop. Het is geschreven voor iedereen die zich niet gek wil laten maken en die wil werken op basis van gezond verstand én gevoel.

Ben je geïnteresseerd in lezingen, training of coaching vanuit de Voldoende Filosofie? Neem dan een kijkje op [www.devoldoendefilosofie.nl](http://www.devoldoendefilosofie.nl)

<sup>i</sup> De Voldoende Filosofie gaat niet uit van lineair denken, maar van organisch denken. Daarbij kijk je naar hoe het nu is, niet hoe het zou moeten zijn. Daarbij past het om tijd niet op te delen, maar te ervaren vanuit het nu.

<sup>ii</sup> De Voldoende Filosofie gaat niet uit van lineair denken, maar van organisch denken. Daarbij is verandering iets wat voortdurend aan de orde is.



# 37,95

Nu verkrijgbaar bij  
**coachboeken.nl**

