

## Tijd beheersen

Het goed gebruik maken van tijd geeft richting en energie aan onze bezigheden, zodat we ons volledig kunnen inzetten en het meeste terugkrijgen voor onze investeringen. Werken wordt heilzaam en productief en we hebben succes zonder dat we ons daar specifiek voor hoeven inspannen. Dit is het oefenen van vaardig handelen: een manier van werken die onze talenten uitdaagt, hindernissen overwint, weerstand en negativiteiten transformeert en die ons en anderen inspireert op een creatieve manier iets voor elkaar te krijgen.

Door tijd ter harte te nemen, leren we ons werk op een nieuwe manier met tijd te verbinden. We zijn met ons werk bezig alsof het een oefening en een uitdaging is, terwijl we het gebruiken om nieuwe kennis voort te brengen en gevoelens van verantwoordelijkheid te versterken. We profiteren van onze ervaringen en ontwikkelen kennis en visie, die ons betrouwbare adviezen kunnen geven. Werken wordt een manier van leven die zich voor nieuwe inzichten blijft openstellen.

### Afdwalen van de dynamiek van tijd

Onze gewone manieren van werken zijn niet doelmatig, juist omdat ze deze verbinding met tijd missen. Hoewel we ons misschien erg inspannen om iedere minuut precies te

plannen, hebben we de neiging deze inspanningen van buitenaf op te leggen, in plaats van met de innerlijke dynamiek van tijd te leren werken. Uiteindelijk zullen dergelijke constructies instorten.

Als de dynamiek van tijd niet aan onze kant staat, lukt het ons niet om een langere periode gelijkmatige energie en standvastige inspanningen te leveren, en kunnen we onze oorspronkelijke bedoelingen niet concretiseren en zullen de resultaten teleurstellend zijn. Het kan zijn dat we een goed plan maken en goed beginnen, maar niet doorzetten, zodat ons werk slechter wordt. Of we kunnen moeilijk op gang komen en geleidelijk vooruitgaan, maar door onze pogingen om de fouten die we in het begin maakten te herstellen, tijd en energie verliezen. Als we een klus niet op tijd af hebben, kan een nieuwe prioriteit ons dwingen deze terzijde te schuiven. Een onafgemaakte klus is moeilijk weer op te pakken; en wanneer we er opnieuw aan beginnen, kunnen we ons niet meer precies herinneren waar we gebleven waren en onze interesse en echte aandacht zijn verdwenen, of we zijn de eerder ontvangen instructies vergeten. We moeten ons er toe zetten een nieuwe start te maken en tegen de tijd dat we klaar zijn, zijn we alweer achterop met onze volgende taak.

Een andere duidelijke aanwijzing, dat tijd niet aan onze kant staat is, dat kennis op een zijspoor komt en niet meer beschikbaar is. De informatie die we nodig hebben is zoek geraakt in stapels aantekeningen, staat weggeschreven op floppy-disk, of is begraven in notitieboeken die niemand leest. Als luiheid, weerstand of competitie ons beletten informatie zo goed te ordenen dat iemand anders er wijs uit kan worden, zal kennis nooit deel uit maken van de stroom van tijd. Als we merken dat we eenmaal achter tijd aan rennen, zijn we waarschijnlijk bewust bezig om kennis uit het ritme van tijd te halen, we houden achter wat we weten, omdat we

er niet zeker van zijn, dat we de consequenties van het in beweging zetten van nieuwe activiteiten aankunnen.

### Het ineenstorten van de dynamiek

Wanneer ons bewustzijn geen verbinding heeft met tijd, worden we in ons werk geconfronteerd met obstakels en blokkades, die we niet meer onder controle hebben. Als we deze moeilijkheden onderzoeken, ontdekken we de ene fout na de andere. Misschien is de apparatuur defect of wordt er iemand ziek. Misschien zijn de ontvangen instructies niet nauwkeurig genoeg of is het vervoer niet goed geregeld. Misschien werkt het plan dat we wilden opstarten niet of is het gestelde doel niet duidelijk. Misschien begrijpen we niet wat er gedaan moet worden of is de verantwoordelijkheid niet goed gedelegeerd.

Op het eerste gezicht lijken dergelijke problemen niets met tijd te maken hebben, maar in bijna ieder geval had het probleem of de gevolgen ervan door tijdig handelen voorkomen kunnen worden. De apparatuur had beter onderhouden kunnen worden, de zieke had belangrijke informatie door kunnen geven en de instructies of plannen hadden van tevoren kunnen worden getest. Nu is het te laat.

Op het moment dat een karwei in een voortdurende serie noodsituaties vervalt, maken onze inspanningen om onze belangrijkste doeleinden te bereiken plaats voor het beperken van de ergste schade. Tijd wordt besteed aan het stoppen van gaten, het blussen van branden, het dichten van lekken, het vullen van scheuren. Omdat al onze energie opgaat aan het wegwerken van de achterstand, fouten herstellen en het bijstellen van onze plannen, is er geen gelegenheid om op een creatieve manier te handelen of te genieten van de stroom van produktiviteit. Deze cirkel houdt zichzelf in

stand. We hebben geen tijd om een goed plan te maken, omdat onze tijd in beslag wordt genomen met het dichtenvan de zwakke plekken in het oude plan. We kunnen niet helder communiceren, omdat we de emoties nog moeten verwerken die opgelaaid zijn tijdens eerdere gesprekken.

Als we eenmaal tijd tekort komen, kan er geen krachtige impuls ontstaan. Terwijl we ons van het ene geval naar het volgende haasten, zijn we niet erg geconcentreerd en is ons bewustzijn oppervlakkig. Omdat onze productiviteit beperkt blijft, voelen we ons ontevreden, vol wrok of waardeloos. We worden steeds humeuriger en emotioneler, klaar om onszelf of anderen te beschuldigen niet effectief bezig te zijn. Als de situatie nog verder verslechterd, voelen we ons niet in staat om helder te denken, ons te concentreren of tot actie over te gaan. Ons lichaam komt in opstand. We hebben pijn in ons hoofd en nekkachten, onze schouders zitten vast, onze rug is verkrampt en onze maag is van streek. In onze eindeloze innerlijke discussies herhalen we steeds weer fragmenten van emotioneel geladen boodschappen: 'Ik wordt hier doodziek van', 'Ik weet niet meer wat ik moet doen', 'Het is allemaal hun fout' en 'Hoe kunnen ze me dit aandoen.'

Op deze manier werken veroorzaakt alleen maar frustratie. We zijn oppervlakkig bezig en niet in staat om door te dringen tot de creatieve kern van ons werk. We kunnen ons gebrek aan vooruitgang niet meer aanzien, dus kijken we niet langer en kan het ons ook niets meer schelen; we verliezen ieder contact met tijd. We zitten vast in een sombere en uitzichtloze ruimte. Het is vrijwel zeker dat we ons doel missen, omdat we niet eens proberen het te raken. Kennis, intelligentie, zelfvertrouwen, vreugde en aanmoediging zijn het domein van iemand anders.

### De dynamiek van tijd vernieuwen

De remedie tegen deze negatieve patronen is om kennis rechtstreeks in de stroom van tijd te brengen. Dit betekent dat wij moeten beginnen bij onze kennis over tijd: niet als een abstract begrip, maar als de dynamische stroom van werk en bezig zijn die we iedere dag tegenkomen. Door nauwgezet en helder te zijn over de relatie tussen werk en tijd, en door de manieren waarop we gewoonlijk met tijd omgaan uit te dagen, kunnen we ons bewustzijn trainen in scherpheid en snelheid, zodat we meester kunnen worden over de kracht van tijd.

Als we geen interesse hebben in ons werk, of slechts een vaag ongestructureerd plan voor de indeling van een dag, kunnen we nooit met de dynamiek van tijd in contact komen. Als we op die manier werken, nodigt onze vaagheid uit tot onderbrekingen en hindernissen, die bijna als een goed excuus worden verwelkomd. In plaats daarvan is het nodig, dat we geconcentreerd blijven op ons doel, zodat het bewustzijn een directe verbinding met tijd aangaat en onze energie zich opent voor de dynamiek van tijd.

We hebben deze manier van werken allemaal wel eens ervaren. Wanneer we een tijdslimiet moeten halen en daarbij een wedstrijd houden tegen de klok, ervaren we heel direct de dringendheid van tijd. De volgende oefening gebruikt de energie van een tijdslimiet als een 'reddingslijn' naar de dynamiek van tijd.

### Oefening 4 De reddingslijn van tijd

Stel aan het begin van een dag voor jezelf een aantal tijdslimieten. Je zou je bijvoorbeeld ieder uur een resoluut doel kunnen stellen. Richt je hierop en laat de dwingende energie

van de tijdslimiet deel uit maken van je bewustzijn. Op deze manier kun je de kracht van elk moment gebruiken. Als je jezelf de hele dag door een aantal tijdslimieten stelt, kun je deze dynamiek op ieder moment oproepen. Beloof jezelf elk doel te halen, zodat je het gevoel van urgentie steeds weer opnieuw kunt activeren. Het kan zijn dat je verwacht te falen, maar je bewustzijn en concentratie zullen je te hulp schieten, waarbij ze vanzelf je inzet en intensiteit versterken en aanscherpen. Als je een tijdslimiet niet haalt, stel hem dan opnieuw of ga door met de volgende. Doorbreek deze vaart niet.

Deze oefening traint je realistische doelen te stellen en die te halen wat een essentieel onderdeel is van het ontwikkelen van je bewustzijn, concentratie en energie. Bekijk, wanneer je eenmaal vertrouwen hebt gekregen in deze manier van werken, nog eens je weekagenda en maak deze nog nauwkeuriger, terwijl je op dezelfde manier tijdslimieten stelt. Je zou hetzelfde kunnen doen met je maandagenda.

De mensen die deze oefening doen, merken dat ze enorm profiteren van de overvloed aan energie, die ontstaat uit het stellen en bereiken van een doel. Niet alleen zijn ze productiever, maar ze voelen zich ook beter en evenwichtiger. Ondanks deze ervaring hebben de meeste mensen toch moeite om deze oefening langer dan een dag of twee vol te houden. Als dit je ervaring is, vraag je dan af wat er aan de hand is. Waarom zou je je afwenden van een oefening, die zo'n positieve uitwerking heeft?

Een van de redenen die mensen hebben om zich niet volledig over te geven aan tijd is dat ze denken, dat het op top snelheid werken ten koste zal gaan van de kwaliteit. Dit gezichtspunt is echter hoogstwaarschijnlijk gebaseerd op de herinnering aan de sensatie van 'het niet meer in de hand hebben' die ontstaat wanneer er op hoge snelheid maar met weinig

## Tijd beheersen

concentratie en een bewustzijn dat niet erg helder is, gewerkt wordt. Wanneer je werk dynamisch is en je snelheid versmelt met een lichte aandacht die helpt om je concentratie te verdiepen en je energie te ondersteunen, zal de kwaliteit van je werk verbeteren in plaats van verslechteren. Je zult ook merken, dat bij een maximale inspanning je energie toeneemt.

Net zoals gouderts gezuiverd moet worden om puur goud te worden, vereisen bewustzijn, concentratie en energie, die ons verzekeren van succes, dat ze opgewarmd en afgekoeld, opgerekt en gehamerd, gevormd en gepolijst moeten worden om hun beste eigenschappen aan het licht te brengen. De dynamiek van tijd benut deze reinigende energieën. Net zoals de geweldige druk, die koolstof transformeert tot diamant, kunnen tijdslijmieten ons helpen om in plaats van slachtoffers meesters van tijd te worden.

## Tijd uitnodigen

Als we yogi's waren en buiten de maatschappij zouden leven, konden we onze relatie met tijd misschien zonder agenda's regelen. Maar dat is een ander verhaal uit een andere wereld. In deze veeleisende tijd is het onze uitdaging de kennis waarmee wij de dynamiek van tijd aftappen, wakker te schudden. Dan kunnen we onze energie vaardig gebruiken, met plezier onze talenten ontplooien en werkelijk van onze prestaties genieten.

Wanneer we eenmaal in staat zijn om tijd op doeltreffende wijze te gebruiken is het niet meer nodig om met dezelfde intensiteit tijd zo te structuren. Als we tijd openlijk in ons leven uitnodigen, kunnen we ons tijdens spanningsvolle momenten in ons werk diepgaand ontspannen, waarbij we ruimte scheppen voor de energie van tijd. Het bewustzijn kan,

## Tijd beheersen

van moment tot moment, op een lichte en vrije manier dansen met tijd, steeds stralender en met toenemende helderheid. Gespannenheid, angsten of zorgen verstoren de dynamische stroom van energie niet.

Het in tijd ontspannen wordt zo vreugdevol, dat we resultaten bereiken zonder ons bijzonder in te spannen. Zoals een beroepsdanser, die ervan houdt om te dansen, genieten wij ervan onszelf uit te dagen terwijl we werken. We waarderen het timbre van elke beweging en elk gebaar, elke routine en elke dringende vraag. Werk wordt een bondgenoot, waaraan lichaam en zintuigen, intelligentie en bewustzijn gezamenlijk en op een lichte en harmonieuze manier deelnemen. Terwijl we van dit lichte gevoel en evenwicht genieten, ontwikkelen we kracht en vertrouwen, we leren onszelf aan te moedigen bij alles wat we doen.

## Oefening 5 Stabiliteit ontwikkelen

Dikwijls veroorzaakt de druk van tijd, dat we ons zo gespannen en ingeklemd voelen, dat we geen ruimte meer hebben om andere manieren van zijn te overwegen. De volgende oefening kan helpen om hier niet in verzeild te raken. Op het moment dat er tijdens je werk een paar rustige minuten zijn kun je deze oefening doen.

Zit stil, ontspan je denken en je lichaam en ontwikkel geleidelijk aan het gevoel dat je organen drijven in je lichaam - alsof ze zweven in een oceaan of in de ruimte. Laat je bewustzijn in contact komen met deze stille ruimtelijkheid. Voel de ruimte in je lichaam en laat dit gevoel zich verdiepen tot een gevoel van evenwicht. Laat al je spanningen zich in deze diepe gevoelens oplossen. Als je dit gevoel wilt uitbreiden, kun je je voorstellen dat de binnenkant van je lichaam versmelt met ruimte, of doordrongen is van licht.



### Oefening 6 Tijd in kaart brengen

A. Houd een maand lang het werk bij dat je van uur tot uur verricht. Neem elk uur even een paar minuten pauze en maak een korte aantekening in een dagboek. Wees uiterst eerlijk over wat je werkelijk hebt gepresteerd. Lees je resultaten terug om te zien hoe je tijd gebruikt en hoe je je van je doelen laat afleiden. Maak jezelf heel vertrouwd met de manier waarop tijd in je werk zichtbaar wordt.

B. Ga de volgende maand door met dit van uur tot uur in kaart brengen van je werk, maar maak ook aan het begin van iedere dag in het kort een urenplan van wat je die dag wilt doen. Vergelijk aan het einde van de dag het plan met de werkelijkheid. Er bestaat computer software die je kan helpen deze taak te vereenvoudigen.

### Oefening 7 Het stellen van doelen

Als je op een dag, of zelfs in één enkel uur verschillende klussen te doen hebt, bekijk dan elke taak, stel er een redelijke tijdslimiet voor en probeer het dan binnen de gestelde tijd voor elkaar te krijgen. Als het je niet lukt, is het misschien nodig om je bewustzijn en energie beter te ontwikkelen. Stel je redelijke doelen? Gebruik je al je energie om elke taak te voltooien? Wanneer ontstaan er weerstanden? Op welke momenten voel je je moe? Wat gebeurt er dan?

### Oefening 8 Doe het gewoon

Soms is een zorgvuldig plan vereist om een klus te klaren, maar op andere momenten kun je het gewoon onmiddellijk doen zonder ook maar één gedachte of woord te verspillen. Er bestaat bij de administratie afdelingen van bedrijven een

## Tijd beheersen

gouden regel dat je een stuk papier nooit meer dan één keer moet aanraken: kijk of je aan die eis kunt voldoen. Als je deze dingen vaardig en nauwgezet de baas blijft, zul je snel resultaten zien. Kijk gedurende de komende maand eens hoeveel klussen je op het moment dat ze opkomen binnen een paar minuten kunt afhandelen. Zorg ervoor dat je in evenwicht blijft zodat je je door dergelijke zaken niet af laat leiden van datgene waar je werkelijk mee bezig bent. Houd bij hoe dat je afgaat.

Voor meer oefeningen over het gebruiken van tijd, zie 'gereedschap voor verandering', pagina 265.

