

PLAN FLOW,  
ORGANISEER  
INDIANENTIJD

Colofon

Copyright © Iris Berger 2018

All rights reserved. Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgaven worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op een andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Uitgever: IBPublishers

Druk: Pumbo.nl

ISBN: 978-90-828805-2-6

Tekeningen: [www.studio1voud.nl](http://www.studio1voud.nl)

Basis ontwerp: Marinka Reuten

# PLAN FLOW, ORGANISEER INDIANENTIJD

HET ANDERE TIMEMANAGEMENT

Iris Berger

Dit boek had nooit tot stand kunnen komen zonder de mensen die mij steunden, meelazen, spiegeldden en inspireerden:

*Peter, Fedja, Freya, Karianne, Judith, Axelle, Els, Helmert,  
Hylke, Thomas, Rogier, Marinka, Anne, Remco  
en iedereen die ik hier niet noem...*

# Inhoud

Inhoud	7
Allereerst	9
Haast en stress	14
De klok is niet de tijd	20
Flow	23
Indianentijd	42
Beweeg	54
Moed	55
Neem kleine stapjes	58
NEE!	63
Wees tevreden	65
Intuïtie versus onderbewuste	67
Samengevat	85
Allerlaatst	87
Bronnen	92

# Allereerst

Voor je begint met lezen wil ik je iets zeggen.

Als het goed is lees je dit boek namelijk niet voor niets. Ook al is het enkel uit nieuwsgierigheid, je leest het met een reden.

Wellicht ben je iemand die vaker haast heeft dan rust vindt. Die last heeft van een hoofd vol rommel en een gestrest lijf. Die soms gek wordt van de tomeloze stroom informatie die maar blijft komen, zelfs 's avonds laat nog.

Misschien zou je graag meer ruimte willen voor je ware talent, voor je vrienden of je gezin, maar telkens weer raak je overspoeld door de waan van de dag. Het lijkt wel alsof je geleefd wordt door je agenda en werkelijk niet meer voelt waar JIJ ook alweer staat. Je blijft maar wachten op rust, op wat vrije tijd, maar het lijkt er niet van te komen, want tja ... die waan van de dag. Terwijl het leven voorbij raast, merk je dat je af wilt van de chaos en drukte in je hoofd. Je bent eraan toe om een einde te maken aan het idee dat de klok, je werk en je agenda jouw tijd bepalen in plaats van jijzelf.

Wist je dat het mogelijk is om op een simpele manier anders om te gaan met de tijd die we hebben in ons leven?

Nu ja, niet met de tijd, maar wel met hoe we die ervaren.

Het is mijn intentie je aan te zetten tot denken en voelen over hoe jij tot nu toe de tijd hebt ervaren en geleefd. En uiteindelijk hoop

ik dat dat je aanzet tot handelen. Doen. Kleine stappen zetten die zorgen dat er een verandering plaatsvindt.

Bijna elke verandering begint met een verlangen naar dat het anders gaat.

Dat verlangen is je misschien nog helemaal niet zo duidelijk. Toch is het goed om onderzoek te doen naar wat jij werkelijk verlangt. Naar wat je hart je vertelt dat nodig is voor jou. Dit is namelijk in de meeste gevallen de motor tot verandering.

Dus waar verlang jij naar? Meer tijd? Dat is best lastig. Tijd is namelijk een nogal vaag iets, waar zelfs Einstein niet helemaal uitkwam. Relativiteitstheorie, dat soort dingen. Meer tijd willen krijgen is gedoemd te mislukken. Er is namelijk tijd zat. Sterker nog: er is geen begin en geen eind aan tijd. Dus is het zaak om je wens concreter te maken.

Om een verandering teweeg te brengen in je bewustzijn is het nodig te weten waaróm je die verandering zou willen. In dit geval: als je meer tijd zou hebben, wat zou je dan ervaren?

Op een dag liep ik over de stoep om mijn kinderen op te halen van school. De zon scheen en het was een doodnormale dag. Plotseling werd ik overvallen door een brandend verlangen om zo veel mogelijk tijd in hun buurt door te brengen.

Dat betekende dat ik moest stoppen met het heen en weer scheuren door Nederland voor training, coaching en consultancy. En dat ik moest stoppen met tijd steken in zaken die me niet echt dienden.

Ik heb dat serieus genomen, en ben begonnen met het schrijven van dit boek en het maken van een blog. Ik ben nee gaan zeggen tegen werk waar ik geen zin meer in had. Daarvoor moest ik behoorlijk wat ongerief doorstaan, omdat ik totaal geen idee had wat dat met mijn inkomsten zou doen. Maar ik heb doorgezet, en nu, een aantal jaren later, werk ik – als coach, schrijver en workshop-trainer of docent – als mijn kinderen op school zijn, dicht bij huis. Ik werk met meer concentratie aan precies datgene wat ik wil. Het resultaat is dat ik meer rust, plezier en voldoening tijdens en over mijn werk ervaar. Ik breng meer tijd door met mijn kinderen, en dat was me nooit gelukt als ik niet had geluisterd naar wat mijn hart me ingaf.

Een van de professionals die ik coachte om hem te helpen met zijn stressprobleem verlangde ernaar om weer dat vrije gevoel te hebben dat hij kende uit zijn jeugd. Eindeloos buiten rondstruinen, of met vrienden op de fiets naar een sloot of bos. Hij wist exact wat hij wilde, en eigenlijk wist hij ook prima wat hij daarvoor moest doen – en laten. Hij had er alleen nooit ‘tijd’ voor! Hij moest leren wat

het equivalent was van wat hij als kind deed,  
binnen de zakenwereld waar hij nu in verkeerde.

Wat is het dat jij graag wilt?

Meer ruimte om te luisteren naar muziek? Bij je kinderen zijn?  
Om drie uur 's middags al het stoofvlees op kunnen zetten? Einde-  
loos aan je hobby zitten prutsen? Fietsen met je vrienden? Alle  
films bekijken die je nog maar steeds niet gezien hebt omdat je het  
zo druk had? Dagen in je pyjama thuis doorbrengen? Vergeten  
boeken lezen? Met de trein naar een hoofdstad ergens in Europa?  
Meer tijd om echt naar je medewerkers te kunnen luisteren, met  
ze in gesprek te gaan over wat ze echt raakt? Verdieping in je  
werkzaamheden? Wat is het? Waar verlang jij naar?

Want dit is het, jouw leven.

Tijd is in principe eindeloos als je de klok loslaat, dus wat ga je  
doen? Neem je serieus wat er in je hart leeft? Of ga je door met  
druk zijn, nog meer geld verdienen, 'ja maar dat kan niet' zeggen  
en weet ik wat nog meer?

Je verlangen, dat fluistert je toe hoe het anders kan, hoe het anders  
mag. Het is iets om serieus naar te luisteren en actief mee aan de  
slag te gaan. Te vertalen naar acties die jou dienen, en waar je mee  
bereikt wat je zo graag wilt: meer... tsja... 'tijd'.

We are all visitors to this  
time, this place.  
We are just passing through.  
Our purpose is to observe, to  
learn, to grow, to love...  
And then we return  
HOME.