

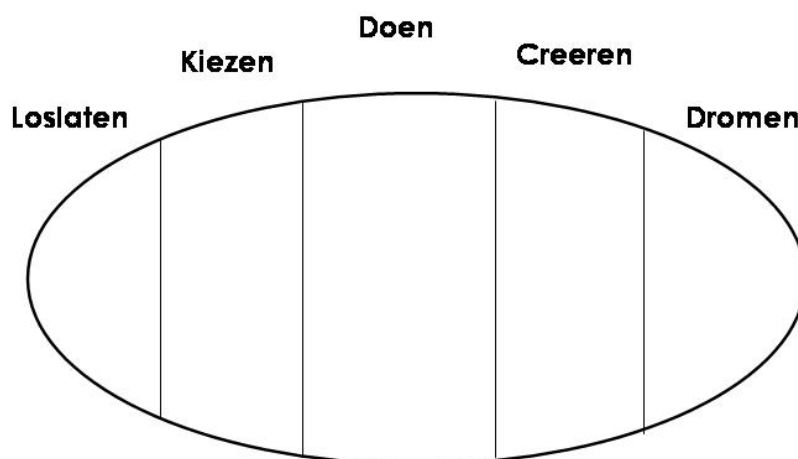
Time to NOW Bubble

Cyriel Kortleven (C'Real Shortlife)

De Time to NOW Bubble is een model om op een andere manier naar tijd te kijken. Je kunt het model vergelijken met een grote druppel die zich volledig in het nu-aandachtveld bevindt. Alle activiteiten binnen de druppel behoren tot het aandachtsveld van de persoon. Een belangrijke veronderstelling is dat we zelf niet bewegen in de tijd maar de tijd komt naar ons toe. Wij zelf zijn altijd in het nu. Dit is een andere veronderstelling dan het lineaire tijdsmodel waarbij we drie tijdsblokken onderscheiden: verleden – heden – toekomst. In de Time to NOW Bubble is alles hier & nu.

Naarmate onze leef-tijd verandert, kunnen ook de activiteiten die zich binnen ons aandachtsveld bevinden veranderen. Op bepaalde momenten is ons aandachtsveld gericht op studeren (en is onze aandacht niet gericht op werk of een huis bouwen of op vakantie gaan) maar dit kan naargelang de situatie veranderen. We noemen dit aandachtsveld de Time to NOW Bubble.

Binnen de Time to NOW Bubble kunnen we een 5 tal domeinen onderscheiden: dromen, creëren, doen, kiezen en loslaten. Deze domeinen lopen soms door elkaar en zijn subjectief maar de indeling kan helpen om meer inzicht te krijgen in jouw tijdsbeleving. Elke fase heeft een aantal specifieke eigenschappen.



Time to NOW Bubble



Werkwijze

De Time to NOW Bubble wordt gebruikt om een overzicht te maken van de activiteiten die zich in jouw aandachtsveld bevinden. De bedoeling is dat je een aantal activiteiten (minstens 3 per domein) noteert in de verschillende domeinen. Je kunt zelf kiezen of je focust op je persoonlijk of professioneel

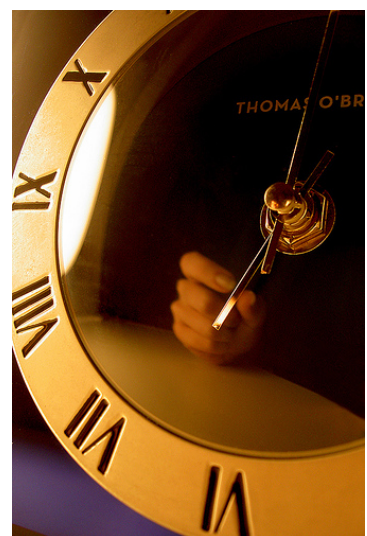
leven maar ervaring heeft uitgewezen dat de combinatie van beiden meestal het beste werkt. De meeste mensen zijn goed vertrouwd met het rechterdeel van de druppel maar hebben meer moeite met kiezen en loslaten. Dit zijn vaak activiteiten waaraan onze Westerse maatschappij minder aandacht aan besteedt. Hierdoor kan het gebeuren dat sommige mensen last hebben om de snelheid van onze maatschappij te volgen. Ze zijn vooral bezig met nieuwe dromen te realiseren en in uitvoeringsfase te brengen maar 'vergeten' dat kiezen en loslaten minstens even belangrijk zijn voor een gezond evenwicht. De Time to NOW Bubble wil deze twee vakken ook graag meer onder de aandacht brengen. Hieronder geven we wat extra uitleg bij elk domein.

Dromen

Het domein van 'dromen' is een *denk-activiteit*. In dit vak noteer je activiteiten die je graag zou willen realiseren maar waarvoor je nog geen (klok)tijd hebt gemaakt – om wat voor reden ook. Je hebt nog *geen actie ondernomen* om de droom tot werkelijkheid te maken.

Voorbeelden

- Een reis naar Nieuw Zeeland maken
- Een boek schrijven
- Een nieuw product of dienst in de markt brengen
- Met een nieuw computersysteem gaan werken
- Een kind krijgen



Creëren

Het domein 'creëren' is een *actie-domein*. Je hebt al concrete stappen gezet om een bepaalde droom of activiteit tot leven te brengen. Het is geen idee meer. Er is een *beslissing* genomen om een bepaalde activiteit te realiseren.

Voorbeelden

- Je hebt informatie opgevraagd bij een reisbureau
- Je hebt de inhoudstafel van je boek al op papier gezet
- Je hebt een concrete brainstormsessie georganiseerd om een nieuw product/dienst te bedenken
- Je hebt de proefversie van het nieuwe softwareprogramma gedownload
- Je hebt gesprekken met je partner over een kind krijgen & de 'oefen'fase is begonnen ;-)

Doen

Je bent volop bezig met de activiteit. Deze zaken komen vaak vanuit je 'creëer-domein' en zijn in *uitvoeringsfase*. Voor de meeste mensen zijn dit activiteiten waar ze dagelijks de meeste kloktijd aan spenderen.

Voorbeelden

- Je bent je reis aan het maken & geniet van alle mooie plekjes
- Je boek is helemaal klaar en ligt bij de boekhandel. Jij geeft presentaties & advies over de belangrijkste elementen van het boek.
- Het nieuwe product/dienst is geïntroduceerd in de markt. Jij ondersteunt de verkoopsafdeling om het nieuwe product/dienst door potentiële klanten te telefoneren.
- Het programma is up & running en je maakt er wekelijks gebruik van.
- Het kind is geboren en de opvoeding vormt vele uitdagingen.



Kiezen

Dit is opnieuw een *denk-activiteit* maar nu aan de andere zijde van het spectrum. Er wordt een *overzicht* gemaakt van de activiteiten die mogelijk minder meerwaarde opleveren. Een goede manier om deze lijst te maken, is jezelf afvragen welke activiteiten je minder energie geven.

- Het bezoeken van de grote bezienswaardigheden van een bepaalde stad vind je erg vermoeiend omdat dit vaak heel drukke plaatsen zijn
- Het geven van interviews over je boek kost je erg veel (klok)tijd
- Je merkt dat de technische vragen over het nieuwe product/dienst je veel moeite kosten om op te lossen
- Wekelijks krijg je een uitgebreide nieuwsbrief van de software leverancier over andere producten
- Het verversen van de luiers vind je geen aangename bezigheid

Loslaten

De *beslissing* om een bepaalde activiteit los te laten is genomen en je neemt op een *fysieke of emotionele manier* afscheid van de activiteit. Dit loslaten gaat meestal gepaard met een emotioneel gevoel (opluchting, angst, ...) dat sterk kan verschillen van persoon tot persoon. Eenmaal een activiteit door deze fase is, kan het volledig uit je aandachtsdomein verdwijnen.



Voorbeelden

- Je bezoekt minder drukke plaatsen en probeert om bepaalde trekpleisters in de vroege ochtend te bezoeken wanneer het nog minder druk is.
- Je besluit om nog maar 1 keer per maand een interview te geven met het risico dat er minder aandacht aan je boek wordt gegeven.
- Je beslist toch om de technische informatie te blijven geven en plaatst 'een technische opleiding' in je creëer domein. Je tracht de negatieve gevoelens die je had over het bezorgen van de technische informatie los te laten door extra aandacht te besteden aan het feit dat je het product in zijn geheel (dus ook de technische zijde) wilt beheersen.
- Je schrijft je uit de mailinglist van de software-leverancier
- Je besluit dat luiers verversen een essentieel onderdeel is van het hebben van een kind en je neemt je voor om tijdens deze activiteit te 'dromen' van de leuke dingen die je samen met je kind wil doen.

Flexibel model

Elke activiteit die je plaatst & verplaatst binnen de Time to NOW Bubble kun je opnieuw verplaatsen. Het is een zeer flexibel model waarbij je de mogelijkheid hebt om een bepaalde beslissing terug te draaien of anders in te vullen.

Een praktische tip is om te werken met een groot A3-papier of zelfs flipchartpapier waarop de je Time to NOW Bubble weergeeft. De verschillende activiteiten schrijf je op aparte post-it-velletjes. Op die manier kun je heel gemakkelijk bepaalde activiteiten verplaatsen als ze voor jou gevoel ergens anders thuis horen. De Time to NOW Bubble werkt best als je deze een of enkele keren/jaar opnieuw invult.

Indien bijvoorbeeld blijkt dat je na een jaar nog niets gedaan hebt aan een bepaalde droom, dan kun je jezelf de vraag stellen om deze 'droom' even in het vak van 'kiezen' te plaatsen. Is het wel werkelijk een echte droom of eerder een sociaal wenselijke droom. Kies je er vervolgens voor om deze droom los te laten of ga je de droom in 'creatie-fase' brengen.

Een ander voorbeeld is dat een bepaalde activiteit in het vak 'kiezen' zit en dat je vervolgens beslist om de activiteit opnieuw in het vak 'dromen' of 'creëren' te plaatsen mits je iets aan de vorm of uitvoering van de activiteit verandert waardoor je er opnieuw energie van krijgt.

Het is een model om mee te spelen waarbij het gevoel een belangrijke rol speelt. Hoe beleef je de activiteit en in welk domein hoort de activiteit nu voor jouw gevoel?



Suggesties, opmerkingen, vragen naar timetonow@newshoestoday.com