

Timeshifting

Auteur:

Stephan Rechtschaffen

Samenvatting door:

Kris Neyts – Aqua Libra
info at *aqualibra* punt *be*
<http://www.aqualibra.be>

Deel 1

Dé boodschap van het boek is:

- Leef nu!
 - Leef in het heden, pieker niet over het verleden en ook niet over de toekomst. Laat je leven niet regeren door de tijd.
 - Doe dit door opmerkzaam zijn, geconcentreerd te blijven, je bewustzijn te vergroten. Leer ook NEE zeggen en prioriteiten te stellen.
- Doe de dingen die je doet op een heel bewuste manier
 - En geniet van alles wat je doet: lopen, zitten, denken, etc. : multi-tasking is uit den boze.
 - Leer ook te genieten van de alledaagse bezigheden (afwassen etc) want 90% van alle activiteiten op een dag zijn alledaags! Alledaagsheid is een integraal deel van het leven... omarm en apprecieer het leven in al zijn facetten.
- Wees emotioneel aanwezig bij je activiteiten, niet alleen fysisch!
- Doorbreek het o-zo-foute idee dat ‘sneller’ gelijk staat aan ‘beter’!

Het zal je meer kwaliteit (“kwalitijd”), méér tijd en minder stress opleveren!

Stress en Angst

95% van alle stress die we ervaren is gevolg van tijdsarmoede, het gevoel dat we niet bij machte zijn alles te doen wat we nog moeten doen. Maar in het NU bestaat geen stress: vermijdt stress door in het NU te leven en houdt je concentratie in het heden.

De twee hoofdoorzaken van tijdsarmoede (dus stress) en al het gejaag in ons leven zijn:

- De westerse maatschappij associeert ‘sneller’ met ‘beter’
- We hebben angst (voor onszelf) om trager te leven

1/ De huidige westerse cultuur/maatschappij associeert ‘sneller’ met ‘beter’/‘productiever’.

De gewoonte om dingen slechts oppervlakkig te onderzoeken en daarna weer verder te gaan domineert ons hele leven. En dat hebben we niet eens door omdat het zo alom aanwezig is, opgelegd door de maatschappij.

Hierdoor voelen we ons schuldig als we eens ontspannen. Velen weten zelfs niet hoe ze rust en ontspanning moeten nemen en ook niet wat hen ontspant, laat staan dat ze al aan ontspanning toe geraken.

Het (foute) idee van dat je in een mensenleven slechts een gelimiteerde hoeveelheid tijd hebt veroorzaakt een boel stress, want we denken dat om die beperkte tijd zo goed (de maatschappij zegt: 'efficiënt' ipv. 'goed') mogelijk te beleven, we zoveel mogelijk moeten ervaren/doen als we kunnen in die korte tijd.

Maar de maatschappij kan ons slechts dicteren als wij dat toelaten! De maatschappij levert veel stressbevorderende factoren, maar het zijn wij die beslissen hoe we daar mee omgaan! Besef dat wijzelf het grootste deel van onze stress zelf oproepen!

Dus wees pro-actief en neem bewust de verantwoordelijkheid op voor je leven en de snelheid waarmee je leeft: begin door je te richten op het heden! Wees je bewust van alle ritmes die je dagelijks ondergaat, wees ritme-bewust.

2/ Mensen hebben angst om trager te leven

Mensen hebben 'angst voor rust', omdat bij rust (onverwerkte) emoties en gevoelens bovenkomen; men wil zo min mogelijk met de pijn geconfronteerd worden die hiermee gepaard gaat. Het gevolg is dat deze emoties niet zullen verwerkt worden, en een constante bron van stress worden.

In plaats van tijd voor jezelf te nemen en het stil te maken in jezelf ('gevoelstijd'), gaan mensen steeds maar weer vluchten in afleidende activiteiten (werk, uitgaan, sport, ...) om toch maar niet met hun gevoelens geconfronteerd te worden: dit is vluchten in 'verstandstijd'. Dit vluchten in verstandstijd wordt ook gestimuleerd door de maatschappij wat velen een geruststellend gevoel geeft.

De stress wordt veroorzaakt door het springen van je aandacht van het ene naar het andere vluchtige moment en door teveel keuze (altijd vind je wel een of andere activiteit die je kan weghouden van het 'terugkomen bij jezelf').

Dit gebrek aan gevoelstijd leidt tot een gebrek aan 'leven' omdat onverwerkte emoties niet opgelost worden en zo een constante voedingsbodem geschapen wordt voor patronen en conditioneringen. Het adequaat kunnen omgaan met gevoelens vereist tijd: eerst om ze te laten opkomen, dan om ze bewust te ervaren, en tenslotte om ze in je leven te integreren.

De oplossing is dus voldoende 'gevoelstijd' te nemen! Zet een stapje terug, breng jezelf tot rust, maak tijd voor jezelf en maak je aldus los van je stereotiepe emotionele reacties: dan komt er ruimte voor focus op de emoties van het nu in plaats van op de emoties uit het verleden! En verrassenderwijze zal je zien dat dit de sleutel zal zijn tot méér beschikbare tijd in je leven!

Gewoonlijk vermijden we de emoties van het heden. Voelen we pijn, dan willen we het mijden en het heden niet accepteren zoals het is. Voelen we ons goed, dan willen we meer van hetzelfde. Het heden is dan in orde, maar meteen daarna stellen we onszelf een beeld van de toekomst voor dat nog net even opwindender is. Door te leren het heden gewoon te accepteren zoals het is, zonder veranderingen te eisen, stellen we ons open voor het leven in al zijn dimensies.

Wat is Timeshiften?

Timeshiften is het kunnen overstappen van het ene op het andere ritme, plaats te maken voor de emoties van het heden. En dat kan alleen verkregen worden door innerlijke rust.

Timeshiften is schakelen naar een andere versnelling, het jezelf afstemmen op je innerlijke ritme in plaats van het je laten meeslepen door het ritme van de buitenwereld. Creëer hiervoor een anker, een ritueel dat je toelaat te timeshiften. Zelfs dagelijkse klusjes kunnen een anker zijn. Wees je bewust van de versnelling waarin je zit, en oordeel of het de juiste versnelling is voor dat moment.

- Aanwezig zijn in het nu: gebruik een anker om van ritme te veranderen.
 - Wij onderscheiden 2 soorten ankers:
 - Een anker dat je bewust oproept; bv.
 - Kijken naar een foto van je laatste vakantie
 - Een paar keer rustig in- en uitademen
 - Even luisteren naar ontspannende muziek
 - Een niet-zelf-veroorzaakte gebeurtenis kan ook dienen als anker; bv.
 - Elke keer als de telefoon overgaat, ga je timeshiften
 - Elke keer als je naar 't toilet gaat, ga je timeshiften

- Het creëren van tijdsgrenzen: neem elke dag formeel een beetje tijd voor jezelf, echt alleen voor jezelf. (bv. 's morgens, om de dag goed te beginnen...)
 - Neem die tijd liefst altijd op hetzelfde moment: maak het tot een ritueel.
 - Maak aan je medemensen duidelijk dat dit de tijd is voor jezelf!
 - En krijg geen schuldgevoel als je die tijd niet 'productief' invult (want dat is de prikkel die je krijgt vanuit de maatschappij)

- Waardering voor het alledaagse:
 - Voor veel mensen bestaat het leven uit een streven naar zoveel mogelijk hoogtepunten, waarbij de tussentijd slechts dient als onnuttig 'opvulsel'.
 - Probeer ook eens op te gaan in en je volledig te concentreren op de alledaagse dingen; leef in het heden en accepteer dat ook die alledaagse dingen deel uitmaken van het leven (zelfs 90% ervan!).
 - Bv. strijken, dweilen, wassen, gras maaien etc kan héél ontspannend werken als je je er volledig op concentreert.

- Creëren van spontane tijd:
 - Voor de meeste mensen bestaat het leven uit routine: we verlangen wel naar afwisseling, maar we neigen toch altijd naar meer van hetzelfde.
 - Door spontane tijd te creëren doorbreken we de routine en zullen we in staat zijn meer te leven in het nu!
 - Plan wel wanneer je die spontane tijd zal nemen, plan niet op voorhand wat je gaat doen die dag: doe die dag wat je op dat moment wilt doen.

- Doe wat je graag wilt: zorg dat je tijd hebt voor jezelf, om te doen wat je echt graag doet!!!

▪ Het creëren van tijdsoases:

- Zorg dat je ook eens een langere periode hebt in het jaar waar je je volledig kan ontspannen: 'je eigen *grote vakantie*'.
- En nu komt het: stouw die vakantie dan niet vol met allerlei taken, klusjes en karwijtjes etc. Als je op reis gaat, probeer dan *niet* om zoveel mogelijk monumenten, kerken, bezienswaardigheden en dergelijke meer te zien, maar geniet ook van het eens NIETS MOETEN DOEN.
- Vakantie (tijd-oase) is een tijd waarin je je nu eens niet de hele dag moet afjakkeren, een tijd waarin je het dagelijkse (snelle) ritme en de routine van je afgooit!

Deel 2: toepassing op verschillende levensgebieden

Jezelf

Een mens heeft behoefte aan tijd voor zichzelf. Het is heel belangrijk jezelf tijd te gunnen om jezelf te zijn en de dingen te kunnen doen waarvan je écht geniet. Waar het om draait is een evenwicht te vinden!

En als je dan eens dingen alleen doet, wees dan ook voor 100% aanwezig bij die bezigheden, en gebruik die tijd niet om iets om handen te hebben of je emoties te ontvluchten. Alleen kunnen zijn vereist oefening.

Meditatie is de beste methode om je gevoelens te kunnen verkennen en je eigen ziel te herkennen. Ervaar gewoon dat je 'bent' tijdens een meditatie! Beleef het 'nu'-moment tijdens je meditatie. Meditatie laat toe dat je je geest kalmeert en emoties verwerkt, een regelmatige meditatiebeoefening is echt een recept voor een gezond en evenwichtig leven.

Stel je zelf volledig open voor het nu, en je zal je leven op een geheel andere manier kunnen sturen: je zult je eigen verleden (en de patronen en conditioneringen die daaraan vast hangen) de baas worden, in plaats van andersom!

Relaties

Voor een goede relatie is het van belang eenzelfde ritme te delen. Kijk voor een keer eens verder dan het masker (uiterlijk, stem, positie, auto, ...) van de ander, zoek het ritme. Maak bewust tijd vrij voor elkaar, deel tijd.

Een relatie vraagt onderhoud, vraagt gedeelde "kwaliteit": harmonie in een relatie is voor een groot deel afhankelijk van de kwaliteit, kwantiteit, intensiteit en duur van de gedeelde momenten. Wees aanwezig bij elkaar.

Een paar referenties over het werken met relaties zijn de volgende:

- Gay en Kathlyn Hendricks
- Stephen en Ondrea Levine
- Harville Hendricks ('Getting the love you want'): de 'imago therapy'

Kinderen

Leer je kinderen effectief te functioneren in verschillende ritmes.

Kleine kinderen hebben een veel beperkter beeld van verleden, heden en toekomst dan volwassenen: ‘binnen een jaar’, ‘3 weken geleden’ etc zegt voor een kind niets, voor hen is dit een eeuwigheid. We proberen te dikwijls onze eigen ritmen aan een kind op te leggen, in plaats van ons eens de gelegenheid te geven in hun ritme op te gaan: een kind leeft nl. veel meer dan een volwassene in het NU.

Volgens Richard Riley, Minister van Onderwijs in de VS onder Clinton, is de voornaamste oorzaak van alle onderwijsproblemen in de VS niet het gebrek aan adequate scholing van de kinderen, maar wel het gebrek aan adequaat ouderschap van de ouders!

Richt je aandacht meer op je kind. Als een kind huilt willen we het gewoon zo snel mogelijk laten ophouden met huilen omdat het ons het gevoel geeft dat we ergens tekortgeschoten zijn. Maar probeer eens de tijd te nemen om te zoeken naar de werkelijke oorzaak van de huilbui, en laat je handelen daardoor leiden (ipv ons enkel op de huilbui te richten): pas je aan aan het ritme van je kind, niet omgekeerd.

Besteed eens echte en onverdeelde aandacht aan je kind ipv te denken aan de beslommeringen die je ingepland hebt nà het spelen met je kind: het zal je kind zeker ten goede komen! Kinderen worden erg beïnvloed door de media en dikwijls zijn de ouders gewoon niet aanwezig genoeg om hiervoor een tegengewicht te bieden. De grootste klacht van kinderen over hun ouders is dan ook dat de ouders te weinig tijd hebben voor hen...

Werk

Timeshiften toepassen in werksituaties leidt tot een betere/effectievere besluitvorming, betere relaties tussen collega's, minder stress en meer voldoening in het werk.

Traditioneel time-management (1^e tem. 3^e generatie Time-management) focust op het nóg efficiënter invullen van je beschikbare tijd zodat je nóg meer werk kan verzetten, zodat je nóg productiever wordt: het enige doel is nog meer werk te kunnen verzetten (in het voordeel van het bedrijf, maar ten koste van jezelf).

Hard en veel werken is voor veel mensen een maatstaf voor hun eigenwaarde: zij meten hun waarde af aan hoe duk ze het hebben en hoeveel werk ze verzetten.

- Veel mensen definiëren of vereenzelvigen zich met hun werk... (bv. op de vraag ‘wie ben jij?’ wordt dikwijls geantwoord met ‘receptioniste, analyst, taxi-chauffeur, etc’).
- ‘Goed werk leveren’ wordt ook dikwijls afgemeten aan de hoeveelheid (of eerder de ‘hoe*weinig*heid’) van tijd nodig om de taak te volbrengen. Dit is een attitude die door de bedrijven maar al te graag in stand gehouden wordt!

Het gevolg van die focus op efficiëntie is dat we onvermijdelijk inboeten aan kwaliteit en effectiviteit. Laat tijd en kwaliteit nooit de vijand worden van het Grote Geld, maw. Laat je tijd en kwaliteit niet in het gedrang komen omdat er financiële ‘prioriteiten’ zijn. Maak tijd je bondgenoot, niet je vijand!

Stel dienstverlening, effectiviteit en kwaliteit eens boven winstmaximalisatie!

En dan is er nog de mythe van 'tijd is geld'. Zowat iedereen gelooft dat deze uitspraak waar is! Maar heb je eigenlijk al eens echt de moeite genomen om dit toch eventjes in vraag te stellen? Het is deze instelling die funest is voor de menselijke natuur: het is op deze manier dat de werkplek verwordt tot een 'angstplek'.

Noot van de samenvatter:

Als je stelt dat 'tijd is geld', dan ken je een zekere waarde toe aan de tijd, aan het verleden of aan de toekomst. Maar door die uitspraak doe je onrecht aan *het enige dat écht bestaat* op dit moment, namelijk het NU-moment. Het verleden en de toekomst zijn uiteindelijk slechts mentale constructies: die bestaan enkel in je hoofd! Het enige wat er *nu* is, is het huidige moment.

Door je aandacht steeds te focussen op het verleden of de toekomst, ga je voorbij aan het enige dat écht waarde heeft, namelijk het NU-moment! Als je dus voortdurend vanuit de instelling 'tijd is geld' leeft, gaat je leven langzaam maar zeker aan je voorbij: je leeft steeds in de toekomst of in het verleden en alles wat je in het NU doet dient een doel in de toekomst of dient ter verklaring van het verleden.

(gebaseerd op: 'De Kracht van het Nu' – Eckhart Tolle)

Waarom willen we zoveel mogelijk werken? Om zoveel mogelijk te verdienen, omdat we denken dat we met geld een beter leven kunnen kopen! Maar er blijkt dat naarmate we rijker worden, geld ook tijd begint te eisen, in plaats van dat geld ons bevrijdt! Materiele dingen beheersen dan ons leven!

De vraag is maar hoe je succes definieert: als 'rijk' of als 'gelukkig'... als 'welvaart' of als 'welzijn'... Succes heeft nog het meest te maken met geloof in jezelf en het vertrouwen dat zolang je zowel je innerlijke stem als je verstand gebruikt, je automatisch de juiste keuzes zal maken. Degenen die deze moed hebben weten op te brengen hebben altijd het geluk gevonden.

Sport en spel

Verleer het spelen niet: het draagt bij tot een betere gezondheid. En voel je ook niet schuldig als je speelt. De kans dat dat gebeurt is namelijk heel groot, omwille van de maatschappelijke norm die werken promoot en spelen afkeurt!

Sport is een goede uitlaatklep en brengt mensen dicht bij elkaar. Sport is een van de beste manieren om volledig op te gaan in het nu en brengt dus veel voldoening. Sport en spel is niet alleen leuk en een zegen voor je gezondheid en welbevinden, maar het is ook een noodzakelijkheid! De enige spelregel is: doe iets wat je leuk vindt!

Gezondheid

Lichaam en Geest zijn één geheel. De geest heeft dus wel degelijk een invloed op het lichaam. Mensen met negatieve gevoelens, angsten, stress etc. zijn veel vatbaarder voor gezondheidsproblemen dan anderen.

Hartkwalen zijn bv. een typisch fenomeen van de westerse wereld, en worden veroorzaakt door 'te snel te leven' (multitasken, filerijden, aanschuiven in de supermarkt, snel eten, ...).

De meeste mensen ontfermen zich echter pas over hun gezondheid als ze ziek worden, als het te laat is dus! Welzijn hebben we echt in eigen handen! Gezond zijn vereist tijd, een investering. Met de tijd die je investeert in je gezondheid, koop je een stukje leven bij: de investering zal ruimschoots opbrengen!

En wanneer ga jij eens iets meer voor jezelf zorgen? Als het te laat is?

De oude dag

In onze westerse samenleving overheerst de angst om oud te worden: velen worden gedeprimeerd door de gedachte aan het verouderen. Ouderen worden dan ook minder en minder gerespecteerd in onze samenleving: ze worden vaak beschouwd als achterblijvers, als mensen die niet meer mee kunnen met alle nieuwe ontwikkelingen. In de westerse samenleving krijgen we de antwoorden niet meer van de ervaring van de ouderen, maar van de technologie.

Die opvatting strookt echter helemaal niet met de realiteit: ouder worden is een natuurlijk proces, maar onze maatschappij tracht het eerder als 'slecht/onnatuurlijk/etc' voor te stellen. De getuigen van deze instelling zie je overal: in films, in reclame, zelfs in de bedrijven. Zolang je jong bent, ben je OK: er is echt een cultus van de verheerlijking van de jeugdigheid.

In culturen die een cyclische tijdsbeleving aanhangen is het echter heel anders: hier respecteert men de ouderen, luistert men naar hen omdat zij beschikken over ervaring en wijsheid die een jongere niet bezit.

Geslaagde ouderdomsjaren lijken direct verband te houden met acceptatie ipv van weerstand: in plaats van je blind te staren op eeuwige jeugd, erken je dat ouderdom een fase is in het natuurlijke levensproces.

De dood en het sterfbed

We zijn zo bang voor de dood, en we proberen op alle mogelijke manieren de dood voor ons uit te schuiven, te ontwijken, te ontkennen etc. We weten wel dat we ooit eens zullen sterven maar ook dat proberen we zoveel mogelijk te ontkennen, net alsof we in het nu onsterfelijk zijn. Vandaar ook die apparatuur-belustheid in ziekenhuizen: als we met een machine iemand zijn leven maar zo lang mogelijk kunnen rekken (angst voor de dood). Deze apparatuur redt levens inderdaad, maar is dit wel het soort leven waar wij naar verlangen...?

In maatschappijen die een cyclische tijdsbeleving aanhangen ziet men de dood niet als een 'vloek' of een noodzakelijk kwaad zoals bij ons! Integendeel, de dood wordt daar vaak net gezien als een zegen!

Uiteindelijk hoort de dood bij het leven en in onze westerse maatschappij met zijn verheerlijking van de jeugd kan men dat maar heel moeilijk aanvaarden!

Vraag aan de lezer: wat zou jij doen als je nog maar 6 maanden te leven had, in perfecte gezondheid en met zoveel geld als je wilt?

Plannen maken

Plannen maken en in het nu leven lijkt in tegenspraak met elkaar, maar het is slechts een schijnbare tegenstelling. Je kan in het nu heel goed plannen voor de toekomst maken. Het is maar wanneer je blijft piekeren en piekeren over wat de toekomst jou gaat brengen dat je voorbij gaat aan het nu. Plan je toekomst, visualiseer je toekomst en neem er vervolgens afstand van. Ontdek wat écht belangrijk voor je is!

Veel mensen hebben de neiging te vluchten voor al die plannenmakerij, want plannen legt beslag op de toekomst en velen hebben zo'n angst voor de toekomst dat er zeker niet aan willen denken (stel dat er iets misgaat, stel dat er iets tussenkomt etc)... De meeste mensen falen omwille van hun angsten en twijfels, niet omwille van een gebrek aan talent!

De sleutel is: maak in het NU de plannen betreffende de toekomst, niet té gedetailleerd en niet té vaag. Zorg dat je ten allen tijd van je plan kan afwijken. Plannen helpt je ten allen tijde te zien of je in de goede richting loopt of niet. Je plan is een lichtbaken waarop je je kan richten; bij een belangrijke beslissing kijk je naar je plan en je beslist welke beslissing je dichterbij je doel brengt.

Twee belangrijke referenties hieromtrent zijn:

- 'The Seven Habits of Highly Effective People' - Stephen Covey
- 'De Kracht van het Nu' – Eckhart Tolle

De samenleving

Een groot probleem in onze maatschappij is dat er nog heel weinig is wat ons aan elkaar bindt. Een voorbeeld hiervan is dat mensen wel eens trouwen met het idee in het achterhoofd dat als het niet blijkt te werken, ze nog altijd kunnen scheiden...

Het is weer die 'tijd-is-geld'-mentaliteit die aan de basis ligt van ons gebrek aan maatschappelijk mededogen. Er heerst zo'n soort van 'zolang mij maar niets overkomt'-mentaliteit, een mentaliteit die per definitie alle anderen uitsluit, zelfs onze partner, onze kinderen, onze ouders maar vooral onze leefgemeenschap.

Onze hele maatschappij is ook gebaseerd op korte termijn basis: kort termijn bevrediging, vijf-jaren-plannen (ipv. vijftig-jaren-plannen), etc.: instant satisfaction is het credo! De voorbeelden hiervan zijn legio: fastfood, steeds snellere computers, chronisch tijdsgebrek, wondermedicijnen, nooit gezien egoïsme, bellen, wekkers, zoemers, 'altijd bereikbaar', tomaten worden kunstmatig sneller gerijpt, verkeersagressie, 'tijdelijke' opslag van nucleair afval, burnout, historisch hoog aantal depressieve mensen, etc.

Het is belangrijk terug meer mededogen te tonen naar onze medemens, terug te leren omgaan met en het beheren van onze tijd, en de focus te verleggen van de ratio naar het gevoel. Timeshifting is de sleutel tot de ommekeer...

De toekomst

Het uitgangspunt voor een democratische tijds cultuur is : “ieders tijd is even waardevol!”. Indien dit principe wat meer zou gehuldigd worden zou de wereld er heel wat minder agressief uitzien, de mensen zouden minder ziek zijn, het milieu zou beter beschermd zijn etc. In onze maatschappij is er regelrecht misbruik van tijd, en indien we niet dringend maatregelen nemen, ziet de toekomst er niet mooi uit: volledige desoriëntatie en overmatige stress door teveel en te snelle veranderingen (en in veel gevallen is daar nu al sprake van: kijk naar al die verbroken relaties, het geweld en de hebzucht om ons heen).

Werk en geld dienen meer beschouwd te worden als een *onderdeel* van het leven dan als het *doel* van het leven! Voor velen IS geld het leven. We moeten terug leren te ontspannen, overwerk te beschouwen als tijdverspilling, sport en spel als iets waardevols.

Een andere oplossing voor het ‘tijdsprobleem’ is het afstappen van het korte-termijndenken en te gaan in de richting van een langetermijndenken. We beschermen ons tegen de dag van morgen maar zijn niet geïnteresseerd in het volgende decennium, waarin onze kinderen opgroeien... (en ik die dacht dat we altijd het beste willen voor onze kinderen)

In onze angst voor de nabije toekomst gaan we volledig voorbij aan de toekomst en de toekomstige generaties, neurotisch als we zijn om er maar voor te zorgen dat *ons* niets mankeert...