

TIPS voor ME-time

Beantwoord voor jezelf wat vragen. Neem er de tijd voor. Schrijf je antwoorden op.

- Wat is goede **ME-time** volgens jou?
- Hoeveel goede **ME-time** kent jouw leven?
- Wat is de belangrijkste reden dat jij weinig tot geen **ME-time** hebt?
Zit je agenda te vol? Is er onvoldoende rust in jezelf? Is het altijd druk om je heen? Word je onrustig of bang van niks-doen?
- Wat denk je dat goede **ME-time** oplevert?
- Als je **ME-time** zou nemen hoe ziet jouw niks-hoeft-niks-moet-niks-doen tijd eruit?
- Wat ga je doen om ruimte te maken voor **ME-time**?

Als ik stel dat een mens minimaal 40 minuten **ME-time** per dag nodig heeft om hoofd, lichaam, gevoelens en hart enigszins in balans te houden, dan weet je nu hoe goed jij de laatste jaren voor jezelf hebt gezorgd.

Wil je meer **ME-time** inbouwen?

Het begint met weten wat jouw goede ME-time invulling is. Als je dat helder hebt, kun je het omzetten in nieuw gedrag. Doe het in kleine stapjes. Onderzoek heeft aangetoond dat het tussen de 20 en 250 dagen duurt voor een gewenst nieuw gedrag daadwerkelijk een gewoonte is geworden. Des te meer oneigen of complexer het gewenste nieuwe gedrag is, des te meer tijd vraagt het. Maar elke positieve ervaring motiveert om door te zetten. In het doorzetten zit 'm de sleutel. Nieuwe goede gewoontes aanleren en inbouwen vraagt om willen, doen en doorzetten. Dat mag altijd met vallen en opstaan. Het opbrengen van die veerkracht levert je voldoening, gezondheid en een mooi leven op.

Hieronder 8 TIPS om **ME-time** voor jezelf te creëren en er ook van te genieten natuurlijk 😊

TIP 1: Plan je ME-time Start de dag met het plannen van je ME-time. Want als je het erop aan laat komen, dan heeft iets, jijzelf of iemand anders die tijd alweer opgeëist, zoals je weet.

TIP 2: Laat mensen weten dat je (meer) ME-time gaat pakken per dag. Vertel hen ook waarom je het gaat doen. Door delen en afstemmen is het voor de mensen om je heen duidelijk waar je mee bezig bent en ontstaat er meer begrip. Vermeld hoe lang je uit de lucht bent. Basisregels van goede communicatie. Direct of indirect gaan mensen in je omgeving merken dat ook zij er baat bij hebben.

TIP 3: Bewaak jouw ME-time Ondanks dat je het inplant liggen er tijd-dieven op de loer. Ze hebben allemaal hun eigen trucjes en zullen je blijven testen, totdat ze er geen lol meer in hebben omdat jij je schat goed bewaakt. Bedenk hoe jij jouw ME-time gaat bewaken: laat een alarm afgaan op je telefoon, teken leuke ME-time-smileys en leg die op zichtbare plekken, hang een bordje "ik heb ME-time" aan de deur(knop); verzin wat leuks.

TIP 4: Schakel je mobiel en laptop uit Misschien zijn er nog meer prikkels die je af kunnen leiden van je ME-time. Maar de mobiele telefoon, mailmeldingen en sociale media staan bekend als de grootste stoorzenders van deze tijd. Als je jouw mobiel niet volledig uit kunt of durft te zetten, zet dan in ieder geval het geluid op stil. Maar in wezen zeg ik: zet je mobiel op de vliegtuigstand en klap de deksel van je laptop dicht.

Tja, en wat ga je dan doen in de tijd die jij hebt geclaimd? Afhankelijk van de tijd die je beschikbaar hebt, hier een paar suggesties om je op gang te helpen . . .

Weet dit: niks doen maar wel bewust via de buik ademen en in de natuur zijn wandelend, liggend of zittend, herstellen de balans het beste en het snelste; of je nou 5 minuten hebt of vele uren.

TIP 5: Suggesties bij 5-10 minuten

- > Ga lekker op de bank zitten met een kopje thee
- > Als je een rustig uitzicht hebt staar uit het raam
- > Bel een goede vriend of vriendin op om even te kletsen
- > Beweeg! Loop even een blokje om of ga naar een andere verdieping met de trap
- > Knuffel met een dierbaar mens of huisdier
- > Zet je favoriete rustgevende, instrumentale muziek op en ga er lekker in op
- > Lekker gekke bewegingen maken met je lijf
- > Ga gewoon zitten of lopen en let op je ademhaling. Lukt het om naar je buik te ademen? Je handen op je buik leggen kan daarbij helpen. Inademen buik bolt, uitademen de buik trekt weer in.

TIP 6: Suggesties bij 15-30 minuten

- > Lees een hoofdstuk van een boek wat je graag wilt lezen
- > Maak een wandelingetje in het dichtstbijzijnde park, bos of de stadstuin
- > Ga lekker onder de douche en droom even weg
- > Lekker dansen als een malle
- > Zoek op YouTube een geleide meditatie en laat je meevoeren in het verhaal
- > Doe een powernap, een dutje van 25 minuten. Dat werkt hartstikke verfrissend.

TIP 7: Suggesties bij 30 tot 60 minuten

- > Ga buiten liggen in het gras of onder een boom en dommel weg
- > Praat bij met iemand die je al lang niet hebt gesproken
- > Neem een lekker bad
- > Laat je een stoelmassage geven
- > Luister naar instrumentale muziek die je mooi vindt
- > Ga een café in voor een kopje koffie en kijk gezellig om je heen of babbel met deze of gene
- > Ga lekker vrijen met je lief.

TIP 8: Suggesties voor meer dan 60 minuten

- > Maak een bos- of strandwandeling alleen of met een vriend/vriendin
- > Als je van koken houdt: probeer een nieuw recept uit en eet het lekker zelf op
- > Gun jezelf een lichaamsmassage of een bezoek aan de sauna
- > Ga een potje voetballen met je kind(eren)
- > Ga lekker vrijen met je lief
- > Ga iets klussen wat je leuk vindt
- > Ga iets doen wat je niet eerder gedaan hebt bijv. een stand-up comedian cursus volgen, tantra-dansen of schermlessen nemen; bedenk maar iets gekks.

Werkt altijd: Zucht even een paar keer hoorbaar via je mond uit. Ga lekker zitten, met beiden voeten op de grond, je handen op je buik of rustend in je schoot en haal bewust diep adem via de buik. Langer uitademen dan inademen. Goed voor 3 minuten en langer. Eigenlijk een must voor elke dag. Niks doen en gevoelens van liefde, dankbaarheid, hoop, vertrouwen of ontroering oproepen werkt ook altijd ontspannend en geeft nieuwe energie.

Geniet van je ME-time

Arjen

Arjen Luijendijk
Burn-out specialist