



## Ontspannen plannen? Kan dat en hoe doe je dat dan?

Het dagelijkse leven met een hele rits taken slokt al zoveel tijd op dat allerlei andere huis-, tuin- en keukenklussen er vaak bij inschieten. Hoe zou het leven eruit zien als we een extra dag in de week hadden?

Keukenkastjes eens grondig onderhanden nemen of de tuinschuur lekker uitmesten. Ik zie het helemaal voor me: met een extra dag ga ik eindelijk toekomen aan alles wat er op mijn lijstje staat... Omdat ik regelmatig tijd tekort kom, werd mijn nieuwsgierigheid gewekt door een boekje van Paul Loomans met de titel 'Ik heb de tijd'. De tijd hebben, hoe doet hij dat?

### Plannen met het hoofd of...

Ben ik vooral gewend om met m'n hoofd mijn tijd in te delen, in het boekje laat de schrijver zien dat je een ander 'instrument' kunt inzetten om te plannen, namelijk je intuïtie. Natuurlijk gebruik ik mijn intuïtie al. Vooral wanneer me iets te binnen schiet dat ik dreigde te vergeten. Maar de schrijver gaat een stap verder... Hij zegt dat wanneer je leert koersen op je intuïtie, je een manier van plannen ontwikkelt die werkt vanuit rust en vertrouwen. Dit is wezenlijk anders dan het plannen met je hoofd. Want de 'instrumenten' die het hoofd gebruikt om te plannen, namelijk controle en overzicht, gaan vaak gepaard met stress. Nou, dat herken ik...



### Filmpje

Een belangrijke voorwaarde om je intuïtie te activeren, is 'het aangaan van een relatie' met ieder karwei dat je wilt uitvoeren. In de praktijk betekent dit dat je een moment stilstaat, en jezelf letterlijk voorstelt, oftewel visualiseert, wat er allemaal bij komt kijken. Je maakt bij wijze van spreken een innerlijk filmpje van de diverse onderdelen. Ok, laat ik dat eens proberen met mijn tuinschuur. In gedachten open ik de schuurdeur, zet het tuingereedschap en andere spullen buiten neer, zoek uit wat straks weer terug gaat. Ik ontdoe de wanden van spinnenwebben, poets de planken, maak de vloer schoon en plaats de spullen terug.

### Iets wonderlijks

Hoe gaat het verder? De intuïtie slaat de beelden op van alle stappen waaruit de klus bestaat. Daarna gebeurt er iets wonderlijks. Je intuïtie gaat over je schouder meekijken naar de omstandigheden in jezelf, en afhankelijk van de hoeveelheid tijd en energie die je op dat moment hebt, kies je intuïtief de juiste klus. Het lijkt haast te mooi om waar te zijn. Overigens houdt de intuïtie zich niet bezig met het feit of de klus leuk of vervelend is, maar of het karwei 'in je leeft en je je ermee verbindt'. Dus in plaats van lastige klussen voor je uitschuiven, kun je ook met lastige klussen, door middel van een innerlijk filmpje, aankloppen bij je intuïtie.

### Achterover leunen

Ik ben de handreikingen in het boekje stap voor stap aan het uitproberen. Dat is wennen en kost tijd omdat het een hele andere manier van plannen is. Maar volgens mij is het de moeite waard, want op termijn mag ik steeds meer samenwerken met mijn intuïtie, en krijgt mijn hoofd ruimte om achterover te leunen en te ervaren hoe fijn het is om huis-, tuin-, en keukenklussen en al die andere taken in het dagelijkse leven vanuit rust en vertrouwen te kunnen doen. En dat zónder een extra dag in de week...

### *de ontluikende roos*

Leni van Noord

Gratis abonneren op *La vie en rose*?

Met deze link kun je je aanmelden:

<https://www.deontluikenderoos.nl/la-vie-en-rose-aanmelden/>