

# De valkuil van alles willen

Al haastend naar je werk ruim je nog even de vaatwasser uit en prop je je ontbijt naar binnen terwijl je je kinderen helpt met netjes eten en hun lunchtrommels volstopt. En dat is eigenlijk alleen nog maar de ochtend... Laat staan hoeveel werk je overdag, tijdens de avondspits en in de avond nog verzet... En als je even rust hebt, dwaal je af naar de tv en Facebook. Herkenbaar?

Doen we niet teveel? En schiet hierdoor de aandacht voor dingen die echt belangrijk zijn, er bij in?

## **Alle ballen in de lucht**

Moeders die ik coach laat ik altijd kijken naar welke ballen zij allemaal in de lucht houden. En niet te vergeten: te kijken hoe hoog zij zelf staan op hun prioriteitenlijst. Hoe tanken zij bij om dit drukke leven vol te houden? Wat vaak een confronterende vraag blijkt te zijn. Veel van mijn cliënten komen niet of onvoldoende toe aan zichzelf en weten soms niet eens wat ze vroeger graag deden. Ze hebben geen idee meer waarvan ze opladen. Wat ik me levendig kan voorstellen met zo'n lange alle-ballen-in-de-lucht-lijst.



## **Welke ballen kunnen vallen**

Stel je eens voor dat de ballen die je in de lucht houdt, zijn gemaakt van verschillende materialen? Sommige zijn van plastic. Als je die laat vallen, stuiteren ze weer terug omhoog. Ze zijn niet meteen kapot, en dus het minst erg om te laten vallen. Sommige ballen zijn van hout en blijven op de grond liggen als ze vallen. Ze zijn niet kapot, ze hebben wel een deukje.

### **Glazen ballen**

Kun je je voorstellen dat er maximaal twee ballen die je in de lucht houdt, van glas zijn? Ze zijn doorschijnend, helder en prachtig! Maar wel moeilijk mee te jongleren. Als je ze laat vallen... ai. Kapot. Voor altijd. Niet meer te lijmen.

**Stel jezelf de vraag: welke van mijn ballen waarmee ik jongleer, zijn van glas? Welke zijn niet te repareren als ze kapot vallen?**



De kans is groot en ik hoop dat je dit ook zo voelt, dat jouw glazen ballen jouw gezondheid en gezin zijn. Ook al *voelt* je werk misschien van glas... In vergelijking met je gezondheid of je gezin, kan werk altijd gelijmd worden (soms bij een andere werkgever, dat wel). Dit geldt eigenlijk voor alle andere dingen van je alle-ballen-lijst.

Want denk je even in: zonder gezondheid kun je niets. Als de glazen bal van je gezondheid kapot valt, ben je heel erg ver van huis. Het minst erge scenario: je kunt dan niet eens meer de andere ballen omhoog houden. Het goede nieuws is dat je je gezondheid voor een groot deel zelf in de hand hebt. Door gezond te eten (tijd maken voor gezonde boodschappen en koken), te bewegen (wandelen, fietsen, bootcampen of wat dan ook) en je stresshantering te verbeteren (door mindfulness, yoga, wandelen).

Ook als je je gezin niet op de eerste plaats zet, zal dat onherstelbare schade leveren. Al is het maar omdat je de tijd die je NU hebt, nooit meer kunt inhalen.

Kortom: je zult moeten investeren om goed voor jezelf en je gezin te zorgen. Jouw twee glazen ballen.

Welke van jouw ballen zijn van plastic, hout en glas? Welke voelt van glas, maar is het misschien niet? Laat je je reactie achter?



Wil je gratis mijn e-book '[5 Tips voor meer rust voor drukke moeders](#)' in je inbox ontvangen? Schrijf je dan [hier](#) in.

Meer info op [www.mamas-coach.nl](http://www.mamas-coach.nl).