

Waar je je tijd vandaan haalt...

Gezond leven en goed voor jezelf zorgen kost tijd. Tijd die je vaak niet eens lijkt te hebben. Ervaar jij dat ook? Want we zijn zo ontzettend druk vandaag de dag! Ik deel graag een paar tips met je waar je tijd vandaan kunt halen.



Teveel tv en social media

Uit een onderzoek van een paar jaar geleden bleek dat wij gemiddeld 3 uur per dag kwijt zijn aan tv kijken en social media. Klinkt redelijk. Maar denk je eens in dat we dit 7 dagen per week doen, dan is dit 21 uur. Dat is een parttime baan naast ons al zo drukke leven!

Er zitten 3 nadelen aan dit vele schermgebruik. In de tijd dat we tv kijken doen we geen dingen die ons inspireren en uitdagen of waarvan we uitrusten. Het levert ons naast 'gemak' eigenlijk niet zoveel op. Het tweede nadeel is dat we nog meer prikkels krijgen (tegenwoordig krijgen we op één dag al meer prikkels dan een Neanderthaler in zijn hele leven). Het laatste nadeel is dat we niet voelen hoe moe we zijn: de prikkels en het blauwe licht zorgen ervoor dat we 's avonds te weinig melatonine aanmaken, niet voelen hoe moe we zijn, langer opblijven dan goed voor ons is en vervolgens slechter (in)slapen.

Spreek met jezelf af dat je een aantal avonden in de week geen of zeer beperkt tv kijkt of bijv. stopt om 21.00 uur. Zet je een kookwekker?

Alles samen willen doen

In veel gezinnen zie ik dat partners veel dingen samen doen. Om elkaar te ontzien qua drukte, of natuurlijk gewoon voor de gezelligheid. Hier valt zeker tijd te winnen. Verdeel het naar-bed-breng-ritueel van de kinderen een paar dagen in de week tussen jullie. Je partner doet 1 of 2 avonden alleen en jij ook. Zo begint 'jouw' avond bijvoorbeeld al om 19.15! Je hebt dan echt even tijd voor jezelf om te sporten, te mediteren, in bad te liggen of een goed boek te lezen. Heerlijk! En: er blijven nog minimaal 3 avonden over om de kids samen naar bed te brengen.

Alleen maar quality time willen met je kinderen

Een andere valkuil die ik vaak zie, is dat moeders vinden dat we onze kinderen altijd moeten vermaken, omdat we anders geen goede moeder zouden zijn. Niets is minder waar. Natuurlijk is het belangrijk om je kind voldoende aandacht te schenken, maar daarmee wordt geen onbeperkte aandacht bedoeld.

Spreek bijvoorbeeld af: "Ik speel een half uur met je, en dan heb ik een kwartier voor mezelf (tijdschrift, kop thee...) en dan ga ik koken." En wat ook helpt: als je je kind aandacht schenkt, wees er dan echt bij. Dus niet een spelletje doen of blokkentoren bouwen terwijl je met een schuin ook op je telefoon zit.



Soms is er meer nodig

Mocht je merken dat deze tips je nog onvoldoende tijd opleveren, lees dan mijn andere blogs nog eens. Want inderdaad... we kunnen helaas niet alles doen wat we willen. Het blijft een kwestie van keuzes maken voor wat nu ècht belangrijk voor je is.

Welke dingen die je doet of juist laat, leveren jou tijd op?

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.