



Hand-out 3

Stress uit ons innerlijke huis

Omgaan met tijd is als de begane grond van een gebouw dat nog meer etages telt. Dit is de etage waar we al onze dagelijkse bezigheden uitvoeren. Ons dagelijks welbevinden wordt hier in belangrijke mate bepaald.

De kelder is de plek van onze emoties, het ondergrondse fundament van het huis ... een oud maar uiterst zinvol communicatiesysteem van ons lichaam.

Emotie kan de oorzaak zijn van een zgn. 'knagende rat' (een kwestie die je voor je uit blijft schuiven) of achtergrondprogramma's (zorgen die je je maakt).

De eerste verdieping is het domein van het zelfbeeld. Dit kan van invloed zijn op hoe je met tijd omgaat. Het kijkt over de rand van het balkon naar beneden en geeft harde instructies aan de begane grond: kan het niet wat sneller? Doe je wel genoeg je best? Ontvang je de erkenning die je verdient?

Het dakterras is de plek van de communicatie en de uitwisseling.

De muren van het huis: de spanning in je lijf, ten gevolge van stress.

Vloeiend omgaan met tijd zal ons rust en kalmte geven in de uitvoering van de taken en laat ons telkens weer opgaan in wat we aan het doen zijn.