

# How to TIJD VOOR JEZELF MAKEN

TEKST CAROLINE BUIJS

JE LET EVEN NIET OP, EN JE AGENDA STAAT VOOR DE KOMENDE WEKEN ALWEER BOMVOL (LEUKE) AFSPRAKEN. ZEVEN MANIEREN OM OOK DAN NOG WAT TIJD VOOR JEZELF TE VINDEN.



1.

'S AVONDS EEN AFSpraak IN HET CAFÉ? MAAK ER EEN GEWOONTE VAN OM EEN HALF VUR TE VROEG TE KOMEN. DIE EXTRA TIJD KUN JE GEBRUIKEN OM OP TE SCHRIJVEN WAT JE BEZIGHOUDT, TE LEZEN OF GEWOON WAT OM JE NIET TE KIJKEN.

2.

SLA EENS PER WEEK DE LUNCH MET JE COLLEGA'S OVER, EN MAAK IN PLAATS DAARVAN OP JE GEMAK EEN WANDELINGETJE. OF LOOP EENS EEN KERK BINNEN. GELOVIG OF NIET: RUSTIG IS HET DAAR BIJNA ALTIJD. WERK JE IN EEN STAD, ZOEK DAN EENS UIT OF ER ERGENS EEN (GRATIS) LUNCHCONCERT WORDT GEGEVEN.



3.

WERK JE DICT BIJ HUIS, LOOP DAN ÉÉN KEER PER WEEK NAAR JE WERK. JE MOET ER WAT EERDER DE DEUR VOOR UIT, MAAR AL LOPEND OVERDENK JE DE DINGEN BETER DAN (HAASTIG) FIETSEND. IS JE WERK TE VER, DOE DAN BIJVOORBEELD DE BOODSCHAPPEN EENS LOPEND.



4.

GA ZO NU EN DAN LATER NAAR BED DAN JE PARTNER EN (EVENTUELE) KINDEREN. OF STA VROEGER OP. ZO HEB JE HET HUIS EEN VURTJE VOOR JEZELF.

5.

ALLEEN THUIS? ZET NIET METEEN DE TV AAN, KLAP NIET METEEN JE LAPTOP OPEN EN LAAT JE SMARTPHONE EEN AVONDJE IN JE JASZAK ZITTEN. STAAR OM TE BEGINNEN GEWOON EENS EEN KWARTIER VOOR JE UIT.



6.

GUN JEZELF ZO NU EN DAN EEN VRIJE DAG OP EEN DOORDEWEEKSE DAG. HET IS OVERAL RUSTIG, IN EN OM HUIS, MAAR OOK IN MUSEA, WINKELS, DE BIOSCOOP. (MAAR PLAN 'M NIET METEEN HELEMAAL VOL.)



7.

HEB JE KINDEREN? SPREEK MET JE PARTNER AF DAT JE ÉÉN DAG PER MAAND OF PER TWEE MAANDEN 'VRIJ' HEBT OP EEN WEEKENDDAG. PLAN DIE DAG VOOR JOU ALLEEN. EN LAAT JE PARTNER DAT ZELF NATUURLIJK OOK DOEN.

