

Excuses

Excuses, we gebruiken ze allemaal van tijd tot tijd en dat is helemaal niet erg. We zijn maar gewoon mensen. Soms gebruiken we excuses om dingen niet te hoeven doen en dan verbergen we ons achter onze stress of dat we het zo druk hebben. Prima als je jezelf daarvan bewust bent en als het een bewuste keuze is om het zo te doen.

Je kunt stress en drukte ook gebruiken om nu eens echt prioriteiten te stellen. Wat is echt belangrijk voor je? Is het echt nodig om dat bezoek aan die zieke vriendin niet te doen omdat jij je zo gestresst voelt? Heb je echt geen tijd om dat leuke boek te lezen omdat je zo druk bent? Of gebruik je jouw stress als excuus om dat niet te hoeven doen omdat het je niet uitkomt of eigenlijk niet wilt, of durft. Klinkt misschien raar en toch werkt het zo.

Daarnaast is het zo dat we vaak zeggen "als ik het straks wat rustiger krijg, dan ga ik ". Het is echter een illusie om dat te denken, want binnenkort is er wel weer iets anders waardoor je het druk hebt. Dus ook hierbij geldt, welke prioriteiten stel jij? Wat vind jij belangrijk om te doen? Vaak gaan we zitten wachten tot later, want later dan De vraag is komt dat later ooit dichterbij? Of is later dat eiland in de oceaan dat nooit dichterbij komt?

Je kunt er ook voor kiezen om nu in al je drukte en stress tijd te maken voor datgene wat jij belangrijk vindt. Dus tijd maken voor dat leuke boek, tijd maken om gezond te koken, tijd maken om te bewegen, tijd maken voor vriendschappen, tijd maken om vul zelf maar in.

Je zult zien dat wanneer je besluit om echt tijd te maken voor iets, door prioriteiten te stellen, dat te doen wat jij echt belangrijk vindt, dat je stressniveau dan aanzienlijk daalt. Dus al die excuses zorgen eigenlijk voor nog meer stress, terwijl het in eerste instantie lijkt dat het je helpt je stress te bestrijden.

Vind je het moeilijk om hierin keuzes te maken? Zoek dan eens een goede coach om hier eens naar te kijken. En nu niet het excuus aanvoeren dat je daarvoor geen tijd hebt. Daarvoor maak je dus tijd als het belangrijk voor je is. Doen !

Joanke Sierksma©
Mei 2010