

Pur & Raw Jezelf

# T-RAC



*de ware reiziger  
wandelt traag  
en zelfs dan*

*staat hij nog regelmatig stil*

## IN-AVONTUUR TRAAG

Traag = Jouw unieke ritme. Je kan jezelf dan niet voorbij lopen. Je kan ook niet meer weglopen van jezelf. Toch niet als je bloed eerlijk bent. Welk ritme past bij jou? Ga op IN-avontuur en wees puur aanwezig bij het ritme dat je wil leven. Je kan foto's maken en je kan de beelden ook gewoonweg zien. Reis een beetje trager dan je gewend bent en sta ook regelmatig letterlijk & figuurlijk stil. Kies hierna 1 foto en hang deze ergens zichtbaar op als her-INner-ing. Schrijf je IN-zichten op. Welke helderheid kwam er boven drijven? Je kan dit avontuur her-halen om elke keer een diepere laag IN te duiken. Om het ook echt voelbaar te maken IN je dagelijkse leven en IN jezelf. IN je lichaam. IN je energieveld. Laat het hier IN stromen. Flow IN. En IN-tegreer.

*The time is always right to do  
what is right.*

*Martin Luther King*



## HEB JIJ TIJD OF EEN HORLOGE?

Heb jij tijd of draag je een horloge?

Tijd is voor iedereen hetzelfde.

Hoe beleef je tijd?

Je kan tijd maken.

En eigenlijk is tijd een illusie.

In Senegal leerde ik te leven op het ritme van het leven. Het ritme van de natuur.

Het ritme van mijn lichaam. Mijn unieke ritme.

Is het niet vandaag? Dan is het morgen of volgende week...toch?

Heerlijk. Niemand krijgt er stress van en alles is ok. Ze wachten niet op de boot.

Ze leven terwijl de boot wel komt. Vroeg of laat.

Je kan er toch niets aan veranderen.

En de schildpad komt ook aan. Traag maar zeker.

IN de natuur komt alles af IN de juiste timing.

Vertragen brengt je naar de essentie van het leven. Naar een intuïtief leven.

Une autre VIE.

Naar Evenwicht IN alles.

Traag is echt snel genoeg.

START DE DAG AL CHILLEND.

Je hoeft er zelfs niet vroeger voor op te staan. Het mag altijd wel natuurlijk.

Neem s' morgens 8 minuutjes om rustig koffie of thee te drinken.

Hoe minder tijd je hebt, hoe meer tijd je maakt voor rust punten.

Klinkt niet logisch, maar dat is het wel.

Op die manier vind jij jouw unieke evenwicht in het dansen op jouw tijdslijn.

*Pur & Raw Jezelf zijn*

---

## GEWOONWEG SCHRAPPEN

Wat kost je energie en  
wat geeft je energie?

Alles wat je energie vreet  
ga je zoveel mogelijk schrappen  
Al was het dat je begint met 1 ding.  
Alles wat je energie geeft  
ga je meer doen  
Want door te schrappen wat  
energie kost, creëer je tijd.

Dus schrappen maar.



Dansen op de tijdslijn ziet er als volgt uit:

### **Dansles 1**

Focus je op 1 ding tegelijk. Multitasken is ook niet besteed aan vrouwen. Een wekker zetten op 22:22 minuten werkt geweldig voor het houden van focus.

### **Dansles 2**

Kies heel intuïtief wat je gaat doen. Vertrouw hierop, want ze is jouw beste raadgever.

Plannen en structuur aanbrengen kan je ook met je hart en je voelen doen.

Plan niet met je hoofd, want dan doe je toch vaak niet de juiste dingen.

### **Dansles 3**

Als je to do - lijstjes maakt ter ondersteuning, doe dat dan met max 3 dingen to do.

Hier kies je ook weer intuïtief.

Wat zijn vandaag de 3 belangrijkste dingen?

Als andere zaken in je hoofd blijven hangen, kan je een langere to do lijst maken, maar leg deze uit het zicht.

Na een tijdje gaat dit heel spontaan.

Dan kost het ook minder tijd om te kiezen. Dan moet je zelfs niet meer kiezen, want dan weet je gewoon wat eerst komt.

*Pur & Raw Jezelf zijn*

---



## **Dansles 4**

Wissel spanning en ontspanning af. Wissel zitten en bewegen af.

Doe een kleine meditatie van 3 tot 7 minuten tussendoor. Ga naar buiten i.p.v. je boterhammen achter je laptop op te eten.

Op deze manier krijg je zoveel meer werk gedaan en het is ook veel leuker.

Plus je houdt je energie ook veel hoger.

Wat kost nu een dansje in de living aan tijd?

Grosso modo kost 1 nummertje jou tussen de 3 en de 5 minuten?

## **Dansles 5**

Kies bewust wat je doet.

Stel belangrijke zaken niet uit.

Je kan onzettend druk zijn met helemaal niets.

Doe 20 procent werk voor 80 procent resultaat.

En dus niet omgekeerd.

Kies voor simpel. Kies voor quality time.

**Neem een groot blad en kleurstiften en ga eens kijken hoe jouw dans met tijd er deze week uitziet. Doe wat goed voelt en bij jou past.**

*Pur & Raw Jezelf zijn*

---



NOG SCHRAPPEN!

MOET ik het doen?

Moet IK dat doen?

Moet ik het NU doen?

Schrap minstens 1 ding. En  
vervang het door iets leuks voor  
jezelf of gewoon door niets.

Niets . Leegte. Zalig op zich.  
Meer moet dat niet zijn.



*Traag = Jouw unieke  
ruimte en ritme*


## STOP MET SCROLLEN

Sociale media en apps op onze telefoon kunnen leuk zijn, maar nemen vaak meer tijd in beslag dan we wel eens denken. Je herkent vast wel het doelloos scrollen en wat lummelen op facebook. Kan eens geen kwaad, maar toch niet elke dag. Zonde van je tijd.

Wissel eens een dag geen sociale media af met een dag wel sociale media of zet een wekkertje van 2 x 15 minuten sociale media per dag.

Probeer beide een keer een week uit of kies wat beste voelt of maak zelf een optie 3 waarvan je weet dat het je tijd en rust gaat geven.

En hoeveel tijd heb je nu gecreëerd?  
Schrijf het op! En geniet van de vrijheid.  
Van de vrije tijd.



Kies iets uit waarvan je weet  
hoeveel tijd het vraagt.  
Neem extra tijd en doe iets  
leuks in de overgebleven tijd  
i.p.v. van direct naar jouw  
volgende taak of afspraak te  
gaan.

## SOCIALE MEDIA

De apps op je telefoon zijn handig voor onderweg, maar we genieten soms niet meer van wat er te zien is of te beleven valt op een terrasje, in de natuur, met onze reizigers als je samen onderweg bent.

Dus een serieuze uitdaging.

Smijt al je apps van je telefoon voor 1 maand.

Kijk welke je na die ene maand wil herinstalleren en hoeveel tijd het je heeft opgebracht.

Als het werkgerelateerd niet anders kan, dan kan je er altijd eentje laten staan. Maar denk er op zijn minst over na of je het ook creatief zou kunnen oplossen.

Ik heb instagram gehouden :-). Dat was praktisch niet handig met stories. Maar de overige apps zijn een maand van de radar gegaan en ik heb niet terug alles geïnstalleerd.

Ik geniet van de vrijheid met de vrijgekomen tijd.

## *SHARE IT WITH THE WORLD*

Deel je foto & inspiratie op instagram en je kan me uiteraard ook taggen als je dat wil.  
<https://www.instagram.com/els.aj.aerts/>

---

