

CHRISTEL VAN SPENGLER

KOSTBAAR GESCHENK

De feestdagen zijn in aantocht terwijl het voelt alsof we nog maar net de kalkoenenresten van het vorige jaar tussen onze kiezen uit hebben gepeuterd. Laat staan dat het ons gelukt is om de overtollige kilo's van het afgelopen jaar eraf te krijgen, hoezeer we ons dat ook hadden voorgenomen. Soms lijkt het wel alsof we in een stroomversnelling leven, elk jaar sneller en sneller, tot we ons ineens realiseren: waar is de tijd gebleven? De waarde van tijd begrijpen we pas als er weinig van over is. Tijd is ongrijpbaar en onomkeerbaar en dat maakt het zo kostbaar. Een verloren uur komt nooit meer terug, een verspeelde dag is voor altijd verloren. Zelfs in een wereld waarin we bijna alles kunnen creëren of bezitten, kun je tijd niet bewaren, aanvullen of terughalen.

We dromen van vrije tijd maar als we die hebben, vullen we die op met nieuwe doelen, verantwoordelijkheden en verwachtingen. Onze levens zijn vaak zo volgepland dat we nauwelijks stilstaan bij de dagen die voorbijsnellen. We praten steeds vaker over hoe druk we het hebben, terwijl tijd toch echt het enige is dat we zouden moeten koesteren. Waarom is het zo moeilijk om bewust met onze tijd om te gaan? Misschien komt het doordat tijd zo'n abstract begrip is, als of het altijd voorradig is. We weten dat het

niet eeuwig zal duren, maar die wetenschap sijpelt niet altijd door in ons dagelijks handelen. We gedragen ons vaak alsof er een eindeloze voorraad tijd is, tot het moment waarop we realiseren dat er weer een jaar is verstreken.

Met de feestdagen voor de deur sta ik bewust stil bij wat werkelijk belangrijk is. Wat als ik dit jaar eens kies voor echte aanwezigheid in plaats van vluchtige momenten? Me niet laat (mis)leiden door wat ik denk dat zou moeten; dat weelderige diner, die luxueuze cadeaus, dat perfecte plaatje, maar kies voor een simpele aanpak. Gewoon ontspannen aanwezig zijn, zonder al die opsmuk en zelfopgelegde verplichtingen. M'n telefoon eens wegleg en mijn lief diep in de ogen kijk... Wat als ik mijn tijd bewust besteed aan wat mij dierbaar is, in plaats van wat mij afleidt? Ik realiseer me meer en meer dat tijd niet vanzelfsprekend is. De klok tikt door en straks is het weer januari met de bekende goede voornemens. Maar in die tikkende seconden zit een waarde die we kunnen kiezen te eren door het leven ten volle te omarmen en door te investeren in momenten die van betekenis zijn.

Fijne feestdagen! ◀



/// CHRISTEL VAN SPENGLER IS LIFESTYLE CHANGEMAKER. MET HAAR BEWEZEN ÉÉN-OP-ÉÉN AANPAK HELPT ZIJ BIJ DE TRANSITIE NAAR EEN DUURZAAM GEZONDE LEEFSTIJL. MET ALS DOEL: MEER ENERGIE, INSPIRATIE, MOTIVATIE EN SUCCES. VOOR MEER INFORMATIE: CHRISTELVANSPENGLER.NL OF VOLG HAAR VIA LINKEDIN.