



Creëer (meer) tijd voor seks en andere zaken

- time-management in 7 stappen volgens de kwantumfysica -

Ik geloof niet in time-management. Tijdens mijn jarenlange ervaring als werkplektrainer heb ik talloze mensen getraind om efficiënter te werken. Vanuit de zienswijze dat je met de juiste handige tools veel meer gedaan krijgt in minder tijd. Inmiddels ben ik er achter gekomen dat andere zienswijzes doeltreffender zijn. En vele malen eenvoudiger.

Veel mensen leven en werken vanuit reactie in plaats vanuit de creatie. Ze laten zich leiden door de hectiek van het moment, in plaats van zelf hun (werk-)dagen te creëren.

Hoe kun jij er voor zorgen dat je thuis of op je werk tijd hebt om eenvoudig, zonder stress je doelen te realiseren? Zodat je misschien meer tijd overhoudt voor seks en andere zaken?

In de volgende 7 stappen licht ik een tipje van de sluier hoe je door minder te doen, meer kunt bereiken. Hierin lees je in een beknopte versie mijn zienswijze over time-management vanuit het perspectief van universele wetten van de kwantumfysica.

Mijn boek over leven en werken vanuit de kwantumfysica verschijnt in het Najaar 2017.



GRATIS WEGGEVER: Creëer meer tijd voor seks en andere zaken



Stap 1: Tijd is een illusie

Tijd is een grappig fenomeen. Een erg grappig fenomeen. De grootste truc die tijd ooit met ons heeft uitgehaald, is door ons te laten denken dat tijd echt is. En dat we onder haar volledige controle staan. Maar tijd is een illusie, een sterke en aanhoudende illusie.

Kijk maar eens naar je ervaringen tijdens je slaap.

Ja, helaas! We beginnen met slapen! Je was vast getriggerd door het woordje seks in de titel van deze gratis weggever. Of niet soms? Helaas, de seks sla ik hier over en begin met datgene wat daarna komt: je nachtrust.

Wanneer je gaat slapen, breng je gemiddeld acht uur slapend door. Als je wakker wordt, voelt het helemaal niet alsof het slapen je tijd heeft gekost. Het voelt alsof je een moment geleden gewoon ging slapen. De acht uur in je slaap voelen niet zoals de acht uur overdag wanneer jij minimaal wakker bent.

Het is door de afwezigheid van denken, herinneren en vluchten in de toekomst, dat je het gevoel krijgt dat slaap tijdloos is.

Wanneer je slaapt zijn je menszijn en bewustzijn samen, op dezelfde plek. En die plek ligt altijd in het heden: Nu.

Tijd is een illusie die jij zelf hebt gemaakt. Zodra je eenmaal begrijpt hoe jij zelf deze illusie hebt gecreëerd, kun je deze opnieuw creëren. Ditmaal bewust en vastberaden, in plaats van onbewust en per ongeluk, zoals je waarschijnlijk 'al-tijd' hebt gedaan.



GRATIS WEGGEVER: Creëer meer tijd voor seks en andere zaken



Stap 2: Met tijd valt al-tijd te onderhandelen

Je kunt je vast nog wel een vergadering of bijeenkomst herinneren, waarin de uren als stroop zo langzaam voorbij leken te gaan. Steeds als je op de klok in de ruimte keek, waren er nog maar slechts enkele minuten voorbij. Het leek wel of er geen einde kwam aan het misschien oninteressante (sorry!) gewauwel van je collega's.

Denk nu eens terug aan een fantastisch moment in je carrière. Toen je dat fijne moment beleefde, had je het gevoel alsof de tijd omvloog. Je merkte niet eens hoe de uren voorbijgleden. Totdat je op je horloge keek!

Je horloge is zo ontworpen dat het steeds dezelfde hoeveelheid "tijd" voorbij laat gaan. De wijzers van je horloge gaan op je wijzerplaat van de ene punt naar de volgende.

Maar jij bent niet op die manier ontworpen.

In jouw gedachten kun jij je nu verplaatsen naar je verleden of toekomst. Kijk nu eens op je horloge. Welke tijd geeft deze aan? Verplaats nu je gedachten naar morgen en wat je dan gaat doen. Op dit moment ben jij in gedachten 24 uur verder, maar je horloge heeft maar een paar seconden aangegeven.

Je houdt jezelf voor de gek door te denken dat tijd consistente segmenten van periodes zijn. Dit zijn ze namelijk niet.

Het is slechts een verkeerde interpretatie van je bewustzijn. Het is je bewustzijn die zich verplaatst van de ene (bestaande) gebeurtenis naar een volgende.

Als je dit alles realiseert, snap je ook dat je de mogelijkheid hebt om te 'spelen' met de tijd. Zoals je hierboven ziet kan de tijd voor jou langzaam danwel snel gaan.

Laten we daarom snel verder lezen.....



GRATIS WEGGEVER: Creëer meer tijd voor seks en andere zaken



Stap 3: Word nu eindelijk eens wakker!

Alles wat eventueel in het universum kan gebeuren - alles dat eventueel kan worden gecreëerd, het verleden, heden en toekomst – zijn allemaal aanwezig in dezelfde "tijd", in een enorm veld.

Je menszijn is slechts voor een klein deel van dit veld te allen tijde wakker. En dan heb ik het hier niet over slapen. Immers hoe verklaar je anders dat je sommige gebeurtenissen om lijken te vliegen en andere gebeurtenissen tergend langzaam lijken te gaan?

Door meer 'wakker' te zijn, te worden, kunnen we onze tijd meer sturen naar onze wensen.



GRATIS WEGGEVER: Creëer meer tijd voor seks en andere zaken



Stap 4: Breid je bewustzijn (verder) uit

Heb je het gevoel dat je niet genoeg tijd hebt om te doen wat je wil doen?

Je uiterlijke wereld spiegelt je innerlijke wereld

Mensen met weinig tijd aan de buitenkant, hebben weinig tijd aan de binnenkant.

Zij handelen, denken en spreken vanuit een overtuiging dat ze weinig tijd hebben.

Stop daarom met te denken en vertellen dat je niet genoeg tijd hebt.

Geloof hier niet in. Het universum heeft alles in overvloed, dus jij ook. Dit geldt ook voor tijd!

Jij bent het niet die werkdruk ervaart

Jij bent het die tijddruk creëert

De enige tekortkomingen of tekorten die je ervaart, zijn die welke je voor jezelf creëert. De overtuiging in elke tekortkoming, zorgt ervoor dat je bewustzijn kleiner en langzamer wordt.

Als je jouw bewustzijn uitbreidt, zal je meer en meer in het universum aanwezig zijn. De tijd zal dan voor je 'krimpen'. Je houdt warempel ineens 'tijd over'!

Het is allemaal een kwestie van bewustzijn, ofwel de juiste staat van Zijn; het hebben van de juiste gedachten en het maken van de juiste keuzes.



GRATIS WEGGEVER: Creëer meer tijd voor seks en andere zaken



Stap 5: Stel geen deadlines

Wees voorzichtig hoe je deadlines voor jezelf instelt. Tijd bestaat niet als een absolute. Een voorbeeld. Stel dat je als doel hebt om dat grote projectvoorstel voor het eind van de maand x - en dat is al over 6 weken! - af te hebben. Denk hierover na: waarom heb je gekozen voor een termijn van 1,5 maand? Het is een volstrekt willekeurige datum (of uiterste termijn). Het is heel goed mogelijk dat het universum in een handomdraai die uitkomst van jouw projectvoorstel kan veroorzaken. Niets is moeilijk voor het universum.

Waarom zou je een willekeurige datum vaststellen voor de vervulling van iets wat in een oogwenk kan worden bereikt? Of op een tijdstip dat het meest geschikt is voor jou, een tijdstip waaraan je nu nog niet hebt gedacht?

Het stellen van deadlines voor jezelf, zorgt ook voor angst en twijfel en vaak ook voor vertraging. Gaat het je lukken om het af te hebben voor die datum? Wat als je het eerder bereikt kon hebben, maar je menzijn blijft kijken naar die datum in de toekomst?

Het stellen van deadlines zorgt er ook voor dat het moeilijk is om afstand van de uitkomst te nemen. Terwijl juist het nemen van afstand van cruciaal belang is om de oneindig en onvoorspelbaar organiserende kracht van de bron optimaal voor je te laten werken.

Wie weet komt er onverwacht een collega voorbij die een ongelooflijk goeie en uitgebreide eerste aanzet geschreven blijkt te hebben!



GRATIS WEGGEVER: Creëer meer tijd voor seks en andere zaken



Stap 6: Doe minder, bereik meer

Het is de uitbreiding van je bewustzijn dat ervoor zorgt dat je sneller meer gebeurtenissen tegelijkertijd ervaart. Een verruimd bewustzijn zorgt ervoor dat je sneller de dingen kunt doen. Je beweegt je sneller door meer gebeurtenissen en je ziet ook sneller meer gebeurtenissen gebeuren. Je maakt steeds vaker de juiste keuze. Je wordt beter in prioriteren.

De illusie dat elke gebeurtenis één voor één plaatsvindt, in een volgorde achter elkaar, is afkomstig vanuit je mensbewustzijn. Het zorgt ervoor dat je slechts een zeer klein gedeelte van het ruimte-tijd continuüm in één keer kunt zien. Je ziet eerst een klein gedeelte, dan de volgende, dan de volgende, enzovoort. Maar je kunt zo'n gedeelte uitbreiden of verkleinen, waardoor je veel meer of minder kunt waarnemen.

Een persoon met een ruim bewustzijn heeft zijn waarneming van 'al wat is' uitgebreid, en heeft daarmee een veel bredere ervaring. Daardoor lukt het hem of haar meer te bereiken in 'minder' tijd.



GRATIS WEGGEVER: Creëer meer tijd voor seks en andere zaken



Stap 7: Observeer, beleef en creëer

Tijd bestaat dus alleen in je menzijn. Je menzijn wil vaak leven in afwachting van de toekomst of in de herinnering aan het verleden. Dit is wat voor een groot deel de 'psychologische tijd' creëert. Dit is een andere vorm van "tijd." Er zijn vele vormen van illusionaire tijd. Psychologische tijd is hier één van.

Je ervaart dit soort tijd wanneer je geest in afwachting is van iets in de 'toekomst' of in de herinnering aan het 'verleden'.

Dit voortborduren en onthouden zorgt voor het creëren van tijd, maar ook voor stress. Dit is onnodig.

Het beste is om niet te onthouden of te wachten; het is zaak om te observeren, te beleven en te creëren. Besteed geen tijd aan stress.

Je werkt Nu aan je toekomst.

Je leeft Nu in je toekomst.

Je kan niet ergens anders Zijn.

Zijn is altijd in het Nu.

Er is niets wat je in een andere moment kunt doen, behalve Nu.

Probeer het eens. Doe Nu iets gisteren of morgen. Dit is onmogelijk.

Je kan alleen maar Nu Zijn en doen.



GRATIS WEGGEVER: Creëer meer tijd voor seks en andere zaken



Organiseer jezelf. Met meer Overzicht, Rust en Energie je doelen bereiken.

Neem contact met mij op als je het tijd (!) vindt voor een afspraak.

Dan bespreken we wat ik NU voor je kan betekenen om jezelf (beter) te organiseren.

Wil je op de hoogte gehouden worden van mijn vorderingen inzake mijn boek?

Of wil je zo nu en dan een blog van mij lezen?

Meld je dan NU aan op mijn facebookpagina.



GRATIS WEGGEVER: Creëer meer tijd voor seks en andere zaken