

## Schitter in je tijd

Afgelopen periode is tijd voor mij een terugkerend thema geweest. Het ene moment kan het je vriend zijn, het andere moment je vijand. Feit is dat we – arm of rijk – allemaal dezelfde 24 uur in een dag hebben.

Tijd is een goed dat gratis tot je beschikking staat. Iets waarvoor we niets hoeven te doen om het te krijgen. Tegelijkertijd is het misschien wel het meest waardevolle goed dat we hebben. Aan jou hoe je de tijd die je gegeven is, invult.

Met Netflix en social media kan je zomaar een paar uur zoet zijn op een dag. Dezelfde tijd die je ook kan gebruiken om aan je dromen te werken. Jezelf gericht te ontwikkelen. Ondertussen stellen we die ene taak uit die al tijden aan je knaagt. Hoelang wil jij nog in de wachtkamer van je eigen leven plaatsnemen? Wanneer doe je dat ene telefoontje wat je nog moet plegen, dat berichtje dat je nog moet beantwoorden of misschien nog wel groter ... wanneer ga je nu eindelijk eens echt goed voor jezelf zorgen? Van je gezondheid een prioriteit maken? Gezond gaan eten, meer bewegen, op tijd naar bed, meer rust en balans en meer verbinding met jezelf.

Hoeveel tijd besteed jij aan de gebieden werk/carrière, gezondheid, financiën en relaties? Hoe is bij jou de verdeling tussen spanning en ontspanning? Heb je het gevoel dat je tijd in overvloed hebt, of juist chronisch tijd tekortkomt?

Soms lijken we maar te leven naar onze agenda en verplichtingen. *Living from paycheck to paycheck*, zoals sommigen het noemen. Leef in plaats daarvan in het moment, van ervaring naar ervaring, van *excitement* naar *excitement*, van herinnering naar herinnering. Heb je later liever spijt van dingen die je wel



hebt gedaan, of dingen die je niet hebt gedaan? Het een resulteert in een waardevolle ervaring of les, het ander in een 'had ik maar'.

Het leven is een grote ontdekkingsreis. Waarbij je niet nu of vandaag hoeft te kiezen. Langzaam. Langzaam. Stap voor stap.

Soms kan je het ook gewoon niet weten. 'Ik weet het niet', is ook een antwoord. Gun jezelf de keuze tussen een ja, nee of misschien. Wees leergierig en nieuwsgierig, en kijk hoe het pad zich ontvouwt. Wanneer je een goede intentie hebt en weet welke richting je op wil, ontstaat de vorm op een gegeven moment vanzelf.

Dan is het een kwestie van vertrouwen dat het leven het beste met je voorheeft. Dat tegenslagen eigenlijk bedoeld zijn als lessen. En dat kansen altijd voorbij zullen komen, om het beste te kunnen maken van je tijd hier op aarde.

Doe met je tijd meer dingen die je leuk vindt en minder dingen die je niet leuk vindt. Omring jezelf met mensen die je inspireren meer uit het leven te halen. Zorg ervoor dat je de ster bent in jouw leven. Niets meer, niets minder. Want de belangrijkste persoon in jouw leven, dat ben jij. *Ladies and gentleman – it's showtime.*

Stephan Tjiook is tandarts & coach en founder van DNTSTRY University: blijf middels maandelijkse masterclasses in verbinding met studiegenoten en collega's voor een leven lang inspiratie, plezier en groei in je tandheelkunde. Meer informatie: [dntstryuniversity.com](http://dntstryuniversity.com) ■