

Boeken voor u gelezen door
Michiel Bussink en Frieda Pruim
 Stuur uw boekentip naar Redactie@genoeg.nl

Tijdsurfen

Gestrest door alles wat er op je bordje ligt? Dan is *Ik heb de tijd* van zenmonnik en coach Paul Loomans een behulpzaam boek. Loomans ontwikkelde een alternatief voor timemanagement toen zijn werk en vaderschap hem boven het hoofd groeiden. Hij noemde het 'tijdsurfen'. Daarbij laat je je niet leiden door verstand en controle, maar door gevoel en vertrouwen. Het gevolg is dat je meer rust ervaart in je bezigheden.

Enkele ingrediënten van zijn methode: doe steeds één ding tegelijk met je volle aandacht; multitasken is taboe. Neem geregeld korte pauzes ('witjes'). Word je afgeleid door een telefoontje of een herinnering aan iets dat je nog moet doen, geef daar dan even je volledige aandacht aan. Onderzoek 'knagende ratten' (activiteiten die je voor je uitschuift) en 'achtergrondprogramma's' (malende gedachten): ga er met je aandacht naartoe in plaats van ervoor te vluchten. Als je er contact mee hebt gemaakt, verliezen ze namelijk hun lading en wordt het makkelijker ze aan te pakken.

Loomans' lastigste advies vind ik om spontaan te kiezen wat je gaat doen. Dat is zeker in werktijd lang niet altijd mogelijk. En aan het verscheuren van al mijn lijstjes ben ik nog niet toe. Maar veel andere tips uit het mooi geschreven en vormgegeven boek breng ik al met succes in praktijk. (FP)

Paul Loomans/Rick Hanson:
Ik heb de tijd. Ankh Hermes,
 € 17,95. ISBN 9789020209013



Eenzame loutering

'Als ik maar bleef waar ik was, zou ik krijgen wat het reizen me niet gaf: rust.'

De Franse schrijver, filosoof en reiziger Sylvain Tesson doet verslag van een half jaar wonen in een hut aan het Siberische Bajkalmeeer, op vijf uur lopen van de eerstvolgende bewoonde hut. Bij dertig graden onder nul klautert hij in de bergen, maakt dagtochten over het meer, hakt hout en vangt vis. 'Onder de naaldbomen beperkt het leven zich tot hoofdzaken', schrijft hij. En daaraan heeft hij genoeg. 'Ik mis niets van mijn vorige leven, noch mijn bezittingen, noch mijn dierbaren.' Dat eerste valt te snappen: Tesson beschrijft indringend de schoonheid van alles om zich heen, van de kleur van het ijs, het rukken van de wind en het ontluiken van de wereld als het eindelijk lente wordt. Maar je dierbaren niet missen? Ook zijn enorme gezuip irriteert: waarom doet hij dat toch? In één zin, over de helft van het boek, blijkt dat dat drinken te maken heeft met een dierbare die tóch wordt gemist. Dat maakt hem een stuk menselijker, waarmee het boek aan kracht wint, maar de hele onderneming iets ambivalentens krijgt. Aan het eind komt een bootje Tesson ophalen. 'Het is goed om te weten dat ergens op de wereld een blokhut staat waar het levensgeluk binnen handbereik ligt.' (MB)

Sylvain Tesson: *Zes maanden in de Siberische wouden*.

De Arbeiderspers, € 19,95.
 ISBN 978902958625.