

# Geluk is tijd vrijmaken voor Me-Time



door:  
Virginia Spier

Onze vaste columnist Virginia heeft een aantal van haar tips en tricks rond haar onderwerp 'me-time' opgeschreven in een boek. Het boek *Me-Time* is te bestellen via <https://verginiaspier.com/winkel/>



**Wat is geluk voor jou en wat is geluk voor mij? Geluk is een emotie. Voor mij is het te vinden in de kleine momenten van het leven.**

## Een voorbeeld:

Geluk is dat ik hedendaags dingen kan loslaten. Ik heb er geen invloed op. Het kan zijn dat ik mijn gedachten stilzet en geniet van het moment waar ik ben, waar ik sta. Geluk is op een bankje zitten met een ijsje in je hand en naar mensen kijken. Geluk is de warmte van de zon op je huid voelen en je ijsje zien smelten in je hand. Geluk is wanneer je kind jouw hand vasthoudt en je meeneemt naar de ijssalon. Geluk is wanneer je je moeder een knuffel mag geven in Corona tijd. Geluk is je grootouders bezoeken in het bejaardentehuis met mondkapjes. Geluk is dat je vrij kan rondlopen in de stad en in de straat waar je woont. Of naar de supermarkt gaan om je boodschappen te halen. Geluk is wanneer ik buiten fiets en de wind door mijn haren waait en ik me vrij voel. Geluk is met mijn geliefde samen knuffelen, zoenen, omarmen. Geluk is samenzijn. Geluk is alleen zijn. Geluk is tijd vrijmaken voor me-time.

Het doet me denken aan het liedje 'Toen was geluk heel gewoon'

*'Buiten huilt de wind om 't huis  
Maar de kachel staat te snorren op vier  
Er hangt een lapje voor de brievenbus  
En in de tochtigste kieren zit papier  
Wij waren heel erg arm en niemand hield van ons  
Maar we hadden thee en nog geen tv  
Maar wel radio en lange vingers  
We gingen nog in 't bad, haartjes nat  
Nog even op, totdat vader zei: "Vooruit, naar bed"  
Dan kregen we een kruik mee  
Gezichten op 't behang  
Maar niet echt van binnen bang  
Toen was geluk heel gewoon'*

Gerard Cox (1973 lied)

## Wat is het verschil met het liedje uit 1973 en 2020?

Centrale verwarming is nu overal in alle kamers van elke huis gebouwd. We hebben allemaal een of twee televisies. Naar de radio luisteren, doen we al niet meer. Alles gaat via Podcast, Spotify of iTunes music. Tijd vrijmaken voor elkaar om gezamenlijk thee te drinken, nee hoor maak maar een afspraak via de app: 'Wanneer heb jij tijd?'. Douchen in deze tijd gaat veel sneller we hebben geen tijd voor een bad. Vaders zeggen niet meer 'ga naar bed' tegen hun kinderen. De kinderen gamen graag tot in de vroege ochtend. Het geluk in 2020 is anders.



## Geluk is een emotie

Wat voor een emotie? In me-time ervaar ik vele momenten van geluk in gezondheid, liefde, verbinding en natuur. Voor een ieder is geluk anders.

Geluk is voor mij ook: een kopje thee drinken in de tuin. Liefst in de ochtend wanneer iedereen nog niet wakker is. Geluk is voor mij: samen kijken naar de zonsondergang in stilte. Geluk is voor mij: tijd vrijmaken voor me-time. Geluk is voor mij: vul dit zelf maar aan met de kleine momenten die in je leven spelen. ■

De volgende oefening heb ik geleerd heb tijdens een chakra meditatie:

Ga zitten in een gemakkelijke stoel of yoga houding. Luister om je heen. Het is stil. Ga dan naar binnen en in gedachten zeg je deze zin zeven keer. "Alles wat ik nodig heb, zit al in mij." Laat de echo na de zeven keer herhalen op je inwerken. Het onbewuste gaat zijn werk doen. Je kunt het zo vaak doen als jij wilt.

Geniet ervan