



Druk, druk, druk

Als je iemand vraagt hoe het ermee gaat,
hoor je heel erg vaak:

'goed, ... ik heb het alleen erg druk'

Je kent dat wel ...

druk, druk, druk.

Iedereen heeft het druk. Of men nu vrijgezel is, getrouwd, met en zonder kinderen, dat maakt niet uit.

Je hebt het druk met het huishouden, druk met relaties, drukker met het werk en het drukste met jezelf.

Het huis **MOET** tip top in orde zijn. De kinderen **MOETEN** goed verzorgd zijn en ze **MOETEN** aan sport doen, muziek spelen, knutselen, cursussen volgen, huiswerk maken, met vriendjes spelen, ...

Zelf heb ik naast mijn gezin en huishouden nog een baan en daar **MOET** alles perfect verlopen en verder **MOET** het theaterabonnement afgewerkt worden, **MOET** er een gelegenheid zijn om alle contacten te onderhouden en ik **MOET** toch zeker niet vergeten te sporten enz.

MOET
dit nu écht allemaal?

Het gevoel van *MOETEN* zorgt voor veel stress.
Veel onnodige en overbodige stress.

Daar kwam ik achter toen ik de rust nam om al mijn *MOETJES* op een rij te zetten en te analyseren. Was ik nu echt eerlijk tegenover mezelf door

telkens te herhalen:

'ik MOET?'

NEE !

Ik en mijn gezin *MOETEN* eigenlijk helemaal niet zoveel dingen. Veel vormen van dit werkwoord kon ik vervangen door:

'ik wil graag'

Ik *wil graag* mijn kind een leuke jeugd bezorgen,

ik *wil graag* dat ze sport,

ik *wil graag* mijn huishouden goed runnen,

ik *wil graag* met het gezin op vakantie,

ik *wil graag* werken en

Ik *wil graag* genieten van allerlei leuke dingen.

Ik *wil graag* met mijn man leuke dingen doen.

Ik *wil graag* met vrienden en kennissen bellen,

schrijven en praten.

Ineens viel er een enorme last van mij af.

Ik realiseerde me namelijk,

dat ik mezelf eigenlijk helemaal niet zo druk hoefde te maken.

Een paar dingen in het dagelijkse leven

MOETEN

inderdaad gebeuren, maar heel veel zaken leg ik mezelf op .

Wat een heerlijk gevoel !

Ik 'doe' nog steeds wel veel dingen, maar ik beseft dat ik deze dingen ZELF KIES.

Ik

MOET

niet zoveel meer !

Wat een rust!