

011 Moetisme

Hoempapa en tralala. Carnaval overdondert onze provincie en je ontkomt er niet aan. In de straten hangen vlaggen in de bekende driekleur: rood, geel en groen en op menig raam hangt de Limburgse carnavalsposter. Een hele mooie overigens. Ook de typische muziek is al sinds de elfde van de elfde te horen en regionale zender L1 weet van geen ophouden.

Ik kan me best voorstellen dat er heel veel mensen naar uitzien en ervan houden. Even helemaal uit je bol kunnen gaan is heerlijk om er daarna weer helemaal tegenaan te kunnen. Op die manier kan de vastelaovend ook heel mindful zijn. Het is immers van oudsher een voorbereiding op de nadere Vastentijd die veertig dagen zal gaan duren. Maar wie weet dat nog?

Om eerlijk te zijn: ik laat mensen in hun waarde, maar voor mij hoeft het niet zo. Ik trek me lekker terug. Heeft dat te maken met het feit dat ik als klein meisje gedwongen werd om mee te sjoekelen en mee te hupsen? Ik had er helemaal geen zin in. Gelukkig kan en mag ik mijn eigen keuzes maken. Dat betekent dat ik de provincie ga verlaten en me lekker terug trek op de Veluwe. Mijn dagelijkse bezigheden zullen bestaan uit: wandelen met mijn kleine teckel Paddy, me met een goed leesboek (vaak een streekroman) op de bank nestelen, proberen heerlijk lang te slapen en uit te slapen, rustig een kopje koffie drinken en me vooral laten voordrijven in een zee van tijd. Een hele week lang. Natuurlijk is er ook wat tijd voor cultuur en museumbezoek. Maar niets hoeft en niets moet.

En zo zou het leven natuurlijk altijd moeten zijn: niets te moeten en niets te hoeven. Eigenaar zijn van je eigen tijd en je eigen indeling van de dag. Maar ja...

Er is veel te veel 'moetisme' en je wordt, ongewild, voortgedreven door de dingen die nou eenmaal gewoon moeten: je werk, de was, de opvoeding, sportclubjes, halen en brengen van de kinderen, en ga zo maar verder. Iedereen kan wel zo'n lijstje maken. Mijn tip: doe het eens. Maak eens een lijstje van alle jouw persoonlijke moetisme. Schrijf ze allemaal op kleine briefjes; één per briefje. Neem dan drie grote potten. Schrijf daar op: 'moet', 'kan wachten' en 'weggooien'. Doe ieder briefje in één van de potten. Denk daar niet te lang over na; binnen 5 seconden moet het briefje in een pot zitten. Wedden dat je daarna veel rustiger de werkzaamheden kunt afhandelen?

Tip 2 is om daarna wat briefjes te maken met alternatieven: wat wil je op de korte, de middellange en lange termijn aan vervangende activiteiten ondernemen? Het hoeft beslist geen totale bucketlist te worden, gewoon wat leuke dingen, waar je helemaal heppedeppie van kunt worden. Van het rustig drinken van een kopje thee tot die lange gedroomde wandelvakantie rondom de fjorden van Noorwegen.

Gaat je zeker lukken!!!