

## **Balansoefening: De Tijdsinvesteerder:**

### **1. Inleiding:**

Deze oefening is geïnspireerd op principes uit Acceptance and Commitment Therapy (ACT) en waarden-gebaseerde gedragsverandering. Binnen ACT gaat het niet enkel om klachtenreductie, maar om het creëren van een waardevol leven, ook in de aanwezigheid van ongemak of stress. Tijdsinvestering wordt hier gezien als een concrete uitdrukking van je waarden.

We zeggen vaak dat we "geen tijd hebben", maar in werkelijkheid besteden we onze tijd voortdurend ergens aan. Door bewust te kiezen waarin je wilt investeren — en dat daadwerkelijk in te plannen — verhoog je je gevoel van betekenis en autonomie. Dit is een oefening in congruente keuzes maken, en jezelf toestemming geven om prioriteit te geven aan wat jij belangrijk vindt.

#### ***Waarom belangrijk bij balans?***

- Helpt je leven afstemmen op je waarden
- Versterkt je gevoel van regie en zingeving
- Werkt motiverend en doorbreekt uitstelgedrag
- Laat je je tijd bewuster en met minder schuldgevoel besteden

### **2. Oefening:**

**Doel:** Reflecteren op waar je (meer) tijd aan wilt geven vanuit je waarden en verlangens.

**Duur:** 25 min

#### ***Stappen:***

1. Schrijf de zin op: “Waarin wil ik meer tijd investeren, omdat het voor mij belangrijk is?”
2. Maak een lijst van 5 domeinen waar je meer in wilt investeren (bv. familie, rust, creativiteit, beweging, vriendschap).
3. Voor elk domein: bedenk 1 klein en 1 haalbaar wekelijks moment waarin je tijd kunt vrijmaken.
4. Plan deze intenties als afspraken in je agenda.

### 3. Reflectie:

Wat houdt mij tegen om tijd te geven aan wat ik belangrijk vind?

Wat gebeurt er als ik kleine tijdsblokken écht bescherm?

Welke overtuiging mag ik loslaten om mezelf dit toe te staan?

Wat levert het mij (en mijn omgeving) op als ik beter voor mijn balans zorg?