

LEVEN IN
NATUURLIJKE
TIJD

Kloktijd, lichaam, seizoenen, symboliek
en het ritme dat werkelijk bij je leven past

MICHELLE DIEPSTRATEN



Leven in natuurlijke tijd

Leven in natuurlijke tijd

**Kloktijd, lichaam, seizoenen, symboliek en het ritme dat werkelijk bij je
leven past**

Michelle Diepstraten

Een nuchtere en persoonlijke zoektocht naar tijd die niet alleen wordt gemeten, maar
ook wordt geleefd.

Colofon

Leven in natuurlijke tijd

Michelle Diepstraten

Omslagontwerp: Michelle Diepstraten

Binnenwerk en illustraties: Michelle Diepstraten

© 2026 Michelle Diepstraten

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

Uitgegeven via Brave New Books

Voorwoord voor mijn kinderen

Voor Leona en James

Jullie groeien op in een wereld die altijd doorgaat. Een wereld waarin tijd wordt verdeeld in schooluren, afspraken, deadlines en volle agenda's. Vaak wordt verwacht dat je blijft presteren, bereikbaar bent en je aanpast aan systemen die al bestonden voordat iemand vroeg wat eigenlijk bij jou past.

Die systemen kunnen houvast geven. Ze helpen ons om samen te leren, te werken en te leven. Maar ze vertellen niet altijd wat jullie nodig hebben. Een klok kan aangeven hoe laat het is, maar niet of je moe bent. Een planning kan zeggen wat je vandaag moet doen, maar niet hoeveel ruimte je vanbinnen hebt. Wat voor de één werkt, hoeft voor de ander niet het juiste ritme te zijn.

Met dit boek wil ik jullie niet leren om je af te keren van de wereld of nooit meer naar de klok te kijken. Ik wil jullie meegeven dat er meer dan één manier bestaat om naar tijd en naar het leven te kijken.

Jullie mogen leren luisteren naar je lichaam. Rust is niet iets wat je eerst moet verdienen. Gevoeligheid is geen zwakte. Soms mag je een andere weg kiezen, ook wanneer anderen die niet meteen begrijpen. Jullie waarde hangt nooit af van hoeveel je doet, hoe snel je gaat of hoe goed je binnen een systeem past.

Ik hoop dat jullie leren herkennen wanneer het tijd is om door te zetten, maar ook wanneer het tijd is om stil te staan. Dat jullie ontdekken wat werkelijk belangrijk voor je is en wanneer je vooral probeert te voldoen aan wat anderen verwachten.

Jullie hoeven niet voortdurend méér te worden. Jullie zijn al iemand.

Misschien lezen jullie delen van dit boek later anders dan ik ze heb bedoeld. Dat mag. Ik wil jullie geen vast antwoord nalaten, maar een manier van kijken: met aandacht voor wat er buiten jullie gebeurt én voor wat er vanbinnen wordt gevoeld.

Blijf nieuwsgierig naar je eigen ritme. Durf vragen te stellen bij wat vanzelfsprekend lijkt. Maak ruimte voor rust, verwondering, verbinding en de dingen die niet in cijfers of prestaties zijn uit te drukken.

En wanneer de wereld ooit van jullie vraagt om sneller te gaan dan goed voor je is, hoop ik dat jullie weten dat je mag vertragen, opnieuw mag kiezen en je eigen tijd mag bewonen.

Met mijn moederhart zou ik jullie het liefst beschermen tegen alles wat te hard, te snel of te veel wordt. Ik weet dat ik niet ieder systeem voor jullie kan veranderen en niet iedere teleurstelling kan voorkomen. Wat ik wel kan doen, is jullie blijven herinneren aan jullie waarde, ook wanneer de wereld vooral kijkt naar cijfers, tempo of resultaat. Bij mij hoeven jullie niets te bewijzen om geliefd te zijn.

Dit boek is voor jullie. Niet om te bepalen hoe jullie moeten leven, maar om jullie eraan te herinneren dat jullie daarin iets te kiezen hebben.

*Liefs,
mama*



Vooraf

Dit boek ontstond uit een eenvoudige maar hardnekkige vraag: wat gebeurt er wanneer de klok doorgaat, maar je lichaam, gezin of herstel een ander tempo volgt? Ik wilde begrijpen waarom tijd tegelijk exact en persoonlijk kan zijn, waarom terugkerende patronen steun kunnen geven en waarom dezelfde patronen verstikkend worden zodra ze als regels worden opgelegd.

Ik schrijf als moeder, maker en iemand die haar energie zorgvuldig moet verdelen. Grote groepen en veel prikkels kunnen lang doorwerken. Een diepgaand gesprek kan waardevol zijn en toch herstel vragen. Eén intensieve dag past soms in één vakje, terwijl de gevolgen meerdere dagen duren. Die ervaring loopt als een draad door het boek, maar is geen maat voor de lezer.

Wetenschappelijke kennis, geschiedenis, culturele tradities, symbolische taal en persoonlijke ervaring krijgen ieder hun eigen plaats. Waar bewijs beperkt of omstreden is, wordt dat benoemd. Astrologie, maanfasen, archetypen en andere symbolische modellen worden niet gebruikt om gezondheid, karakter of lot vast te leggen. Zij mogen alleen vragen openen.

Je hoeft dit boek niet snel of van voor naar achter te lezen. Begin waar de vraag leeft. Sla een oefening over wanneer zij spanning vergroot. Gebruik wat helpt en laat los wat niet past. Natuurlijke tijd is hier geen nieuwe norm, maar een manier om beter waar te nemen en zorgvuldiger te kiezen.

Hoe je dit boek kunt gebruiken

Ieder hoofdstuk beweegt van een herkenbaar moment naar uitleg, grenzen en een kleine praktijk. Daarna volgen eerst vragen om bij stil te staan en vervolgens wat je kunt meenemen. De oefeningen zijn uitnodigingen, geen behandelplan en geen toets.

Houd tijdens het lezen drie verschillen zichtbaar: een feit is iets dat met passende methoden onderzocht kan worden; een ervaring is werkelijk voor degene die haar beleeft; een interpretatie geeft betekenis maar bewijst geen oorzaak. Deze lagen kunnen naast elkaar bestaan zonder met elkaar te worden verward.

Bij nieuwe, ernstige of aanhoudende lichamelijke of psychische klachten hoort passende professionele beoordeling. Hetzelfde geldt voor onveilige werkomstandigheden, geweld, ernstige woonproblemen of acute financiële zorgen. Individuele ritmes vervangen geen zorg, bescherming of maatschappelijke verantwoordelijkheid.

Inhoud

Deel I Tijd opnieuw leren zien

1 De wereld van de klok.....	14
2 Meer dan één soort tijd.....	22
3 De rechte lijn en de terugkerende beweging.....	29
4 Ritme zonder nieuwe regels.....	36

Deel II Het lichaam als eerste klok

5 Het lichaam kent tijd.....	46
6 Licht, donker en slaap.....	56
7 Energie, aandacht en herstel.....	65
8 Eten, bewegen en dagelijkse timing.....	74

Deel III Dag en week

9 Ochtend: van nacht naar buitenwereld.....	84
10 Dag: concentreren, onderbreken en bewegen.....	92
11 Avond en nacht: terugkeren en herstellen.....	100
12 De week als golfbeweging.....	108

Deel IV De maan

13 De werkelijke maan.....	114
14 De maan als menselijke kalender.....	121
15 Volle maan, slaap, gedrag en menstruatie.....	128
16 Een maand met de maan leven.....	135

Deel V Het levende jaar

17 De aarde beweegt.....	144
18 Lente en zomer: ontstaan en groeien.....	150
19 Herfst en winter: oogsten en terugtrekken.....	156
20 Weer, klimaat en de natuur om je heen.....	162
21 Je innerlijke seizoen.....	168

Deel VI Westerse astrologie

22 Toen astronomie en astrologie nog verweven waren.....	176
23 De dierenriem en de vier elementen.....	182
24 Planeten: handelende krachten in de astrologische taal.....	188
25 Huizen, aspecten en het geheel van een geboortehoroscoop.....	194
26 Astrologische tijd zonder vaststaand lot.....	200

Deel VII Chinese cyclische wijsheid

27 Een wereld in voortdurende verandering.....	208
28 Yin en yang: geen tegenstelling, maar verhouding.....	214
29 Wu Xing: vijf fasen van beweging.....	219
30 De vijf fasen in huis, werk en relaties.....	225
31 Chinese astrologie en de zestigjarige cyclus.....	231

Deel VIII Culturen en tijd

32 Rivieren, sterren en landbouwtijd.....	240
33 Seizoenen, goden en burgerlijke tijd.....	246
34 Jaarfeesten, zonnewendes en moderne reconstructies.....	252
35 Meervoudige tijd: Meso-Amerika en de les van andere kalenders.....	258

Deel IX Innerlijke cycli

36 De mens denkt in verhalen en archetypen.....	266
37 Acht bewegingen van het innerlijke leven.....	271
38 Hormonale en menstruatiecycli.....	277
39 Levensfasen en persoonlijke winters.....	283

Deel X Moderne wereld

40 Werk, projecten en agenda.....	292
41 Huis, huishouden en voeding.....	297
42 Relaties, gezin en sociale energie.....	301
43 Geld, administratie en materiële cycli.....	305
44 Technologie, beschikbaarheid en vijf soorten rust.....	309

Deel XI Eigen natuurlijke tijd

45 Eerst observeren, dan interpreteren.....	316
46 Bouw je dag en week.....	320
47 Bouw je maand, seizoen en jaarwiel.....	324
48 Je persoonlijke cyclische kompas.....	328



DEEL I

Tijd opnieuw leren zien

Van kloktijd en vooruitgang naar een ruimere taal voor terugkeer en ritme.

De wereld van de klok

Hoe werd gestandaardiseerde tijd zo bepalend voor ons dagelijks leven



De klok zegt dat de dag moet beginnen. Mijn lichaam en mijn gezin volgen ieder een ander tempo.

Waar mijn verhaal met tijd begint

Ik ben drieëndertig en alleenstaande moeder van James van zeven en Leona van twaalf. Mijn dagen worden niet alleen door mijn eigen ritme bepaald. De wekker, schooltijden, afspraken, werk, eten en alles wat twee kinderen nodig hebben, leggen al vroeg een rooster over de dag. Nog voordat ik kan voelen hoe ik wakker ben geworden, moet ik weten hoe laat het is en wat er als eerste moet gebeuren.

Ik heb lang het gevoel gehad dat ik vooral moest overleven. Ik leerde opletten, doorgaan en mezelf wegcijferen. Eerst kwam wat noodzakelijk was; mijn eigen signalen kwamen later, als daar nog ruimte voor overbleef. Dat patroon hielp mij door periodes heen waarin stilstaan niet veilig of niet haalbaar voelde. Maar het betekende ook dat ik lang pas merkte wat iets met mij deed wanneer mijn grens al achter mij lag.

Inmiddels kan ik niet meer om de signalen van mijn lichaam heen. Ik leef met aanhoudende pijn, diepe vermoeidheid en een zenuwstelsel dat sneller alert raakt dan ik zou willen. Mijn draagkracht is beperkt en belasting verdwijnt niet zodra een taak is afgerond. Een activiteit eindigt voor de klok wanneer zij klaar is. Voor mij kan zij daarna nog uren of dagen doorwerken in pijn, prikkels en herstelbehoefte. Ik weet niet hoe mijn leven eruit had gezien zonder mijn voorgeschiedenis en maak daarvan geen eenvoudige oorzaak. Ik weet alleen wat mijn lichaam mij nu iedere dag laat ervaren.

Daar begint mijn zoektocht naar natuurlijke tijd. Niet bij het afwijzen van klokken of afspraken, maar bij een vraag die ik lang oversloeg: wat kost dit moment mij werkelijk? De maatschappij telt uren, taken en aanwezigheid. Mijn lichaam telt ook voorbereiding, spanning, prikkels, nawerking en herstel. Dit boek ontstaat in de ruimte tussen die twee manieren van tellen.

Wat een klok wel en niet meet

Een klok meet geen drukte, haast of betekenis. Zij verdeelt tijd in afgesproken eenheden. Dat klinkt vanzelfsprekend, maar het verschil raakt gemakkelijk uit beeld. Een minuut is op de klok steeds even lang. In ervaring kan dezelfde minuut voorbijschieten, zich voortslepen of volledig verdwijnen in aandacht.

Kloktijd is daarom geen vijand van natuurlijke tijd. Zonder gedeelde tijd kunnen treinen niet betrouwbaar vertrekken, scholen geen lesroosters maken, zorgverleners geen afspraken plannen en mensen elkaar moeilijk op hetzelfde moment ontmoeten. De klok is een bijzonder krachtig coördinatiemiddel. Het probleem ontstaat wanneer één meetlaag alle andere ritmes gaat overheersen: slaap, honger, concentratie, herstel, overgang en seizoenverandering.

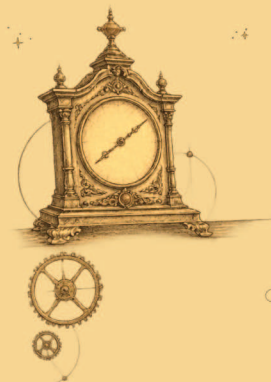
Dit boek vraagt je niet om agenda's af te schaffen. Het nodigt je uit om te zien welke soorten tijd tegelijk aanwezig zijn. De afspraak om 10.00 uur is werkelijk. De behoefte aan een korte pauze om 10.47 uur kan dat ook zijn. Soms botsen die werkelijkheden. Soms kan er iets worden aangepast. Soms niet. Nauwkeurig kijken begint voordat je probeert te verbeteren.

Van plaatselijke tijd naar standaardtijd

Eeuwenlang werd dagelijkse tijd sterk verbonden met plaatselijke waarneming. De hoogste stand van de zon gaf ongeveer het midden van de dag aan. Een stad kon haar eigen lokale tijd volgen. Zolang reizen langzaam ging en veel activiteiten dichtbij huis plaatsvonden, hoefde een verschil van enkele minuten tussen plaatsen geen groot probleem te zijn.

Mechanische klokken maakten tijd steeds preciezer zichtbaar in kerken, torens, werkplaatsen en later in woningen en zakhorloges. Dat gebeurde niet overal tegelijk en ook niet in één rechte ontwikkelingslijn. Mensen bleven leven met daglicht, gebedstijden, markten, landbouw, huishoudelijk werk en lokale gewoonten. Kloktijd kwam daar laag voor laag tussen te staan.

In de negentiende eeuw maakte sneller vervoer plaatselijke tijd lastiger. Spoorwegen hadden dienstregelingen nodig die over grotere afstanden op elkaar aansloten. Volgens het Amerikaanse National Institute of Standards and Technology ontstond in de jaren 1840 een spoorwegstandaard voor Engeland, Schotland en Wales. Het observatorium van Greenwich begon in 1852 tijdsignalen per telegraaf te verzenden en rond 1855 gebruikte een groot deel van Groot-Brittannië Greenwich-tijd. Amerikaanse spoorwegmaatschappijen voerden in 1883 een standaard spoorwegtijdsysteem in. Een internationale conferentie koos in 1884 de meridiaan van Greenwich als nulmeridiaan voor lengtegraad en tijdrekening. (NIST, z.d.)



Dat is een ander verhaal dan ‘de klok werd uitgevonden en vanaf dat moment leefde iedereen onnatuurlijk’. Standaardisering loste echte coördinatieproblemen op. Zij veranderde tegelijk wie bepaalde wanneer iets op tijd was. De tijd van de plaats, de zon of een taak kreeg vaker concurrentie van de tijd van een netwerk.

Werk kreeg een meetbare rand

Industrialisering bracht mensen, machines en grondstoffen samen in werkplaatsen en fabrieken. Daar werd timing economisch belangrijk. Machines moesten draaien, ploegen moesten elkaar aflossen en aanwezigheid werd geregistreerd. Werk was natuurlijk ook vóór de fabriek zwaar, ongelijk verdeeld en soms streng georganiseerd. Het verschil is niet dat tijdsdruk pas toen ontstond. Wel werd arbeid op veel plaatsen sterker verbonden aan uniforme uren, roosters en toezicht.

De geschiedenis van werktijd is daarom ook een geschiedenis van bescherming. De Internationale Arbeidsorganisatie noemt buitensporig lange werkdagen en voldoende rust al sinds haar oprichting centrale onderwerpen. Haar eerste arbeidsverdrag uit 1919 ging over werktijden in de industrie. (ILO, 1919) Een begrensde werkdag kan bevrijdend zijn: de klok die arbeid meet, kan ook zichtbaar maken wanneer arbeid te lang doorgaat.

Die dubbele betekenis is belangrijk. Kloktijd kan druk organiseren én grenzen beschermen. Een afspraak kan je opjagen, maar ook voorkomen dat iemand onbeperkt beslag legt op je dag. Een vaste sluitingstijd kan star zijn, maar ook rust mogelijk maken. Het gaat dus niet om een eenvoudige keuze tussen kunstmatige en natuurlijke tijd. De vraag is welke laag op welk moment het meeste gewicht krijgt, en wie daar invloed op heeft.

De klok verhuisde naar binnen

Waar openbare klokken ooit op afstand het ritme markeerden, dragen veel mensen nu meerdere klokken bij zich. De tijd staat op telefoon, laptop, oven, auto en sporthorloge. Daar zijn aftellers, herinneringen, beschikbaarheidsbolletjes en agenda-uitnodigingen bij gekomen. Niet alleen het uur wordt zichtbaar; ook achterstand, responstijd en resterende ruimte worden voortdurend berekend.

Daardoor kan een dag aanvoelen als een reeks vakjes die zo goed mogelijk moeten worden benut. Zelfs rust krijgt een duur, een doel en soms een prestatiecijfer. Wie een kwartier niets doet, kan het gevoel krijgen dat het kwartier verloren ging. Wie moe is vóór de agenda dat toestaat, ervaart het lichaam als lastig. Wie later op gang komt, noemt zichzelf al snel ongemotiveerd in plaats van vertraagd, overbelast of eenvoudig anders getimed.

Toch beleeft niet iedereen dezelfde klok op dezelfde manier. Zorgtaken, onregelmatig werk, financiële onzekerheid, ziekte, prikkelgevoeligheid, reistijd en de beschikbaarheid van hulp bepalen hoeveel speelruimte een planning werkelijk laat. Een advies als ‘volg gewoon je eigen ritme’ kan dan even onrealistisch worden als een overvolle agenda. Persoonlijke tijd bestaat altijd binnen sociale omstandigheden.

Wanneer op tijd een oordeel wordt

Kloktijd blijft zelden alleen een neutrale meting. Rond tijd ontstaan ook sociale oordelen. Op tijd komen kan respect, betrouwbaarheid en aandacht uitdrukken. Te laat komen kan anderen werkelijk belasten. Tegelijk krijgt punctualiteit soms een morele lading die weinig ruimte laat voor context. Wie vaak moet haasten, zou slecht plannen. Wie herstel nodig heeft, zou zich aanstellen. Wie een taak langzamer uitvoert, zou minder gemotiveerd zijn.

Zulke conclusies verwarren gedrag met karakter. Achter dezelfde vertraging kunnen heel verschillende werkelijkheden liggen: een bus die uitviel, een kind dat niet mee wilde, pijn bij het aankleden, moeite met schakelen, een te volle agenda of simpelweg een onderschatte reistijd. Context maakt een afspraak niet onbelangrijk. Zij maakt wel duidelijker wat er nodig is. Soms helpt eerder vertrekken. Soms helpt een ruimere planning, minder opeenvolgende afspraken of eerlijk aangeven dat een tijd niet haalbaar is.

Ook vroeg zijn is niet altijd ontspannen. Iemand kan ruim op tijd arriveren omdat onzekerheid anders ondraaglijk voelt. Een lege plek in de agenda kan rust geven, maar ook onrust oproepen. Wanneer iedere minuut lang is ingevuld, voelt vrije tijd plots richtingloos. Dan ligt het voor de hand om opnieuw een scherm te openen, nog één taak te doen of alvast morgen te organiseren. De klok hoeft niets te bevelen om toch voortdurend in de kamer aanwezig te zijn.

Daarom kijkt natuurlijke tijd niet alleen naar hoeveel minuten iets kost. Zij kijkt ook naar voorbereiding en nawerking. Een gesprek van twintig minuten kan nog een uur in je hoofd doorgaan. Een korte boodschap kan veel energie vragen wanneer de winkel druk is. Een rustige activiteit kan herstel geven, terwijl een vrije middag vol kleine onderbrekingen leegloopt zonder als werk te tellen. De agenda registreert vooral gebeurtenissen. Je ervaring bevat ook de ruimte eromheen.

Kijk eens naar je eerstvolgende afspraak. Hoeveel tijd staat ervoor gereserveerd, en hoeveel tijd vraagt zij werkelijk wanneer voorbereiding, reizen, schakelen en herstel meetellen?

Ik maak een overgang

Mijn buitenwereld verandert niet doordat ik dit begin te zien. James en Leona moeten nog steeds op tijd op school zijn. Een afspraak verschuift niet automatisch omdat ik slecht heb geslapen of meer pijn heb. Er blijven ochtenden waarop ik al energie heb uitgegeven voordat het huis stil wordt, en avonden waarop mijn hoofd nog taken vasthoudt terwijl mijn lichaam allang om rust vraagt.

Wat wel verandert, is dat ik de verborgen tijd rondom een taak leer meetellen. Ik vraag niet alleen of iets in mijn agenda past, maar ook waar mijn beschikbare energie naartoe moet en wat er daardoor niet kan. Energie die ik aan een afspraak, een drukke omgeving of een intensief gesprek geef, kan ik diezelfde dag niet nogmaals uitgeven aan werk, huishouden of mijn gezin. Soms betekent doseren tien minuten stilte voordat ik doorga. Soms laat ik iets liggen. Soms kies ik bewust voor iets belangrijks, terwijl ik weet dat ik daarna meer herstelruimte nodig heb.

Dat is geen bevrijding van kloktijd. Als alleenstaande moeder kan ik niet uitsluitend leven wanneer mijn energie of het daglicht iets anders aangeeft. Ik kan bovendien tijdens een intensieve dag meer dragen dan achteraf verstandig bleek; de rekening wordt soms pas de volgende ochtend zichtbaar en kan dagen blijven liggen. Natuurlijke tijd wordt voor mij juist concreet binnen die beperking: vooraf selecteren, belasting spreiden, signalen niet wegredeneren en herstel niet verwarren met nietsdoen.

Natuurlijke tijd in mijn leven

Een afspraak kan op papier klein zijn en toch bijna mijn hele dag bepalen. Voorbereiden, reizen, schakelen en bijkomen staan meestal niet in dat ene vakje. Juist die verborgen tijd wil ik leren meetellen. Soms besef ik de prijs pas de volgende ochtend. Dan heb ik meer aan een aangepaste planning voor de volgende keer dan aan het verwijt dat ik eerder had moeten stoppen.

Praktijk • De externe tijdscan

Deze oefening duurt drie dagen. Je hoeft nog niets te veranderen. Het doel is zichtbaar maken waardoor je tijd wordt gestuurd en waar overgangen ontbreken.

1. Kies drie gewone dagen. Neem geen uitzonderlijke vakantiedag als je vooral je dagelijkse ritme wilt begrijpen. Een werkdag en een vrije dag mogen naast elkaar staan.
 2. Deel iedere dag in dagdelen. Gebruik ochtend, middag, avond en nacht, of kies kleinere blokken wanneer dat beter past.
 3. Noteer de belangrijkste tijdgever. Schrijf per blok op wat vooral bepaalde wat je deed: afspraak, werkrooster, school, zorg, honger, vermoeidheid, licht, gewoonte, melding, reistijd of iets anders.
 4. Markeer de overgangen. Zet een cirkel om momenten waarop iets eindigde maar het volgende al was begonnen. Noteer alleen wat je merkte, bijvoorbeeld haast, leegte, spanning, opluchting of niets bijzonders.
 5. Kies één kleine proef. Voeg op één overgang maximaal tien minuten ruimte toe. Dat kan zitten, lopen, omkleden, douchen, thee zetten of één zin opschrijven zijn. Kies iets dat haalbaar is, niet iets dat er vooral gezond uitziet.
 6. Evalueer zonder cijfer. Vraag na drie dagen: hielp dit mij om de overgang te merken? Zo niet, verklein, verander of laat de proef los.
- Lichtere variant: Kies één dag en één overgang. Noteer alleen wat ervoor kwam, wat erna kwam en wat je lichaam op dat moment aangaf.

Vragen om bij stil te staan

- Welke afspraak geeft je dag juist rust omdat zij een duidelijke grens maakt?
- Op welk moment verwacht je van jezelf dat je sneller schakelt dan werkelijk lukt?
- Welke overgang zou merkbaarder mogen worden zonder dat je hele planning verandert?

Wat je kunt meenemen

De klok heeft onze wereld niet losgemaakt van iedere andere vorm van tijd. Zij heeft een gedeelde meetlaag toegevoegd die betrouwbaarheid, bereik en bescherming mogelijk maakt. Mijn probleem is niet dat de klok bestaat, maar dat ik haar jarenlang meer gezag gaf dan mijn eigen grens. Wanneer alleen zichtbare uren en taken meetellen, verdwijnen pijn, prikkels, zorgarbeid en herstel gemakkelijk uit beeld.

Ik kan niet buiten de klok gaan leven, en dat is ook niet mijn doel. Ik wil leren haar als hulpmiddel te gebruiken zonder haar tot rechter over mijn lichaam te maken. De rest van dit boek onderzoekt hoe dat eruit kan zien: in het lichaam, de dag, de week en de grotere cycli van natuur en leven. Niet als een nieuw ideaal waaraan ik moet voldoen, maar als een andere manier om te luisteren voordat ik weer automatisch doorga.