

## Wanneer dingen in je leven haast teveel voor je worden.

Wanneer 24 uren in een dag voor jou niet genoeg zijn, denk dan aan de mayonaisepot en het bier.

Een leraar stond voor zijn klas.

Er stonden allerlei dingen voor hem op zijn bureau. Toen het lesuur begon, pakte hij zonder woorden een grote lege mayonaisepot en deed hem vol met golfballetjes.

Toen de pot tot de rand gevuld was, vroeg hij de jongeren of de pot vol was.

Ze zeiden: "Ja."

De leraar nam een doos met kleine kiezelsteentjes en goot die uit in de pot.

Hij schudde de pot een beetje en de kiezelsteentjes rolden in de open plekjes tussen de golfballetjes.

Toen vroeg hij zijn leerlingen opnieuw of de pot vol was.

Ze beaamden het.

Nu pakte de leraar een doos met zand en goot hem uit in de pot. En natuurlijk, het zand vulde alles verder op en weer vroeg hij of de pot nu vol was.

En weer zeiden ze: "Ja, nu is de pot vol."

Daarop nam de leraar twee blikjes bier van de tafel, maakte ze open, en goot ze leeg in de pot.

Het bier vulde de ruimte tussen de zandkorrels.

De jongeren lachten.....

Toen het weer rustig was zei de leraar:

"Deze pot staat voor je leven. De golfballetjes zijn de belangrijke dingen in je leven - je familie, je kinderen, je gezondheid, je vrienden, je grootste hobby. Het zijn de dingen die zo belangrijk voor je zijn, dat wanneer al het andere in je leven er niet meer zou zijn, maar dit nog wel, je leven nog steeds meer dan genoeg de moeite waard zou zijn.

De kiezelsteentjes zijn de andere dingen die er toe doen - zoals je werk, je huis, je auto.

Het zand is al het andere, de kleine dingen.

Wanneer je het zand eerst in de pot doet, is er geen ruimte meer voor de kiezelsteentjes of golfballetjes. Dit geldt ook voor je leven!

Wanneer je heel de dag al je tijd en energie, geeft aan de kleine dingen, zul je nooit ruimte of tijd hebben voor de dingen die echt belangrijk voor je zijn. Let dus op de dingen die belangrijk zijn voor je gevoel van geluk in je leven!

Speel met (je) kinderen. Neem tijd om naar een arts te gaan wanneer je je niet goed voelt.

Neem je partner mee uit eten. Neem tijd voor ontspanning.

Er zal altijd tijd zijn om je huis te poetsen of om boodschappen te doen. Zorg eerst voor de golfballetjes, de dingen die er echt toe doen. Stel je prioriteiten - de rest is zand."

Toen hij uitgesproken was, bleef het een poosje stil.....

Toen stak een van de leerlingen haar hand op en vroeg waar het bier voor stond.

De leraar glimlachte. "Ik ben blij dat je dit vraagt. Het laat zien, dat hoe vol je leven ook lijkt te zitten, er altijd ruimte is voor een paar biertjes".