



ME-TIME

MARTINE PRENEN

FOTO'S STEFANIE FAVEERE



ME-TIME

MARTINE PRENEN

FOTO'S STEFANIE FAVEERE

Slaap je soms slecht?

Doet je spijsvertering raar?

Voel je je niet meer de ravissante beauty die je ooit was?

Hang je regelmatig in de gordijnen, en is dat de schuld van je kinderen, je partner of omdat niiiieemand je begrijpt?

Heb je het gevoel nooooit, never, jamais aan jezelf toe te komen?

Spoel je je goede sport- en stop-met-snoepen-voornemens elk jaar zo rond de tweede week van januari door de wc?

En tot slot: heb je de indruk dat iedereen leeft en jij GE-leefd wordt?

WELL, THEN IT'S TIME
FOR A BOOK: THIS
BOOK!

Me-Time wil je helpen om de zwaarte van je rug te krijgen. Als vrouw anno **nu MOETEN we zoveel en da's nergens goed voor**. We krijgen er zooveel stress van en die ondermijnt niet alleen onze gezondheid, maar ook en vooral: de 'leute' in ons leven. We willen koste wat het kost die mooie, hartelijke, vrolijke, goed georganiseerde, slanke, sportieve, slimme, moeder, dochter, vrouw, vriendin zijn... en dus lopen we rond als gefrustreerde Duracellkonijntjes omdat we uiteindelijk ook maar gewoon mensen blijken te zijn.

Bij deze dus een cruciaal voorschriftje van de auteur: **neem elke dag dit boek 15 minuten ter hand** en trek je ermee terug op een rustige plek (mag ook op de wc zijn... want

IT IS ME-TIME LADIES!

Een survivalboek voor (drukbezette) vrouwen, met handige, direct toepasbare tips & tricks om het allemaal beter te kunnen 'behappen', lekkere receptjes of gouden do's en don'ts die er voor zullen zorgen dat we in no time weer lachen, dansen, huppelen en léven. Dit alles overgoten met een heerlijk sausje van humor en zelfrelativering want dát zijn natuurlijk de key-ingredienten die ons zullen leren om af en toe een welgemeend 'allemaal de boom in' te roepen en tijd te maken in ons lijf en ons hoofd voor het allerbelangrijkste in ons leven: onszelf. In vijf hoofdstukken pakken we vervolgens je lijf, je hoofd, je huishouden, je werk en – *last but not least* – je gezin aan. En absoluut goed om te weten: **je bent niet alleen. Een paar 'topsisters'** vertellen je hoe hun trukendoos ineens zit en hoe zij erin slagen de ballen in hun leven al dan niet altijd met even veel succes in de lucht te houden. Welkom in het boek dat de bescheiden ambitie heeft je leven voorgoed – of toch gedurende 176 pagina's – te veranderen, **welkom in Me-Time!**

MARLO



INHOUD

INLEIDING	4	HOOFDSTUK 3: IK & MIJN HUIS	89
INHOUD	6	Het 'helpende' huis	93
MARTINE PRENEN	8	Huisinrichting	104
		Kleur	104
		Geur	106
		Licht	106
		Budgettips	107
HOOFDSTUK 1: IK & MIJN HOOFD	11	Eenvoudig huishouden	108
Inleiding	15	4 snel-klaar-en-weinig-afwas ovenschotels	111
1. Verander je levenshouding	16	Lieve Blanquaert	116
2. Werk aan je zelfvertrouwen en vergroot je wereld	18		
3. Ga voor flow	20	HOOFDSTUK 4: IK & MIJN WERK	119
4. Koester je vriendinnen	22	Planning is everything	123
5. Kijk uit, daar is ie: deuh goedkeuringsvalkuiuiuilllllll	26	Maak van tijd je beste vriend	125
6. Even opgelijst 27	29	Stooooooooop met multitasken!	127
7. Als er stress vast zit, smijt hem er dan uit	29	Ontfocus - delete - pomodoro	128
8. Geneer je niet	30	Thuiswerk, zo pak je het aan	130
9. Facebook, twitter, digitale kranten, Candy Crushers	31	De schuldvalkuil	132
10. Rust!!	32	Snelle hap voor na het werk	135
Antistressoefeningen	34	Inge Onsea	140
Budgettip	37		
4 ontspannende gerechten	41	HOOFDSTUK 5: IK & MIJN GEZIN	143
Merel Krielaart	46	De toverformule	147
		Wat is echt belangrijk?	148
HOOFDSTUK 2: IK & MIJN LIJF	51	Doe minder en laat meer	149
Inleiding	55	Wees realistisch	149
Antioxy-wat?	58	SOS kids & opvoeding	151
1/ Vitamine C	60	Het anti-in-de-gordijnen-hangen-wegens-	
Top 10 met veeeeel vitamine C	61	kinderstress-lijstje	152
2/ Vitamine E	62	Heerlijke family-receptjes	159
Top 10 met veeeeel vitamine E	62	Heppie in leuv-time	165
Do's tijdens het koken	65	Tips voor een lange en gelukkige relatie	165
Aromatherapie voor je lijf en je hoofd	66	Let's talk about sex!	167
De vijf belangrijkste etherische oliën		Tips & tricks voor meer pit tussen de lakens	168
op een rijtje	68	Natuurlijke seksboosters	170
Superfoods	71	Ellemieke Vermolen	172
4 heerlijke, gezonde recepten	73		
Taomassage	76	MET DANK AAN	174
Hellup, ik heb last van...	79	COLOFON	176
Budgettips	81		
Yoga-oefeningen	82		
Kim Clijsters	86		





MARTINE PRENEN

01/ Wat is jouw schoonheidsgeheim?

Me laten masseren: zaaaalig.

02/ Wat is jouw ultieme lichamelijke genot? Me laten masseren: zaaaalig.

03/ Hoe maak je je hoofd leeg?

Door regelmatig naar de yogaklas te gaan.

04/ Heb je voldoende me-time?

Ja, mijn me-time begint eigenlijk op het moment dat Luc en Milan naar werk en school vertrekken. De niet-werk-me-time pas ik daar naar eigen behoefte in.

05/ Wat is jouw antistresstip?

De natuur in, met Sokki of de mensen die ik graag om me heen heb.

06/ Waarover voel je je soms schuldig en hoe pak je dat schuldgevoel aan? Ik voel me schuldig omdat ik niet genoeg tijd met mijn dochter doorbreng, ze studeert, woont in de stad en onze agenda's met elkaar matchen is soms *errug* moeilijk.

07/ Hoe los je het gezinsspitsuur op? Doordat ik megaflexibel ben, mijn avondeten altijd eenvoudig, gezond en snel klaar is. Dus: organisatie en eenvoud.

08/ Wat betekent 'thuis' voor jou?

Daar waar ik tot rust kan komen, m'n hond op me wacht, ik met mijn 'loved-ones' – familie en vrienden – kan praten, lachen, kokkerellen en eten.

09/ Wat is jouw ultieme rap-rap-aan-de-kant-dathuis-tip?

Microvezeldoekjes uit bamboe, om droog en nat te gebruiken, ze nemen megasnel en makkelijk stof en vuil op en zijn nog ecologisch ook.

10/ Wat is jouw favoriete kamer in huis en waarom? Mijn keuken is mijn absolute favoriet: ik schrijf er, kook er, ontvang er vrienden aan de grote tafel, met zicht op de

velden, gezellige lichtjes en als het koud is steken we de ecohaard aan.

11/ Wat heb je geleerd van je kinderen? Van mijn dochter haar enthousiasme

en vuur voor haar idealen, van mijn zoon z'n rust, die jongen heeft zelden stress.

12/ Wat is voor jou en je partner de ultieme 'us-time'?

Samen bij het vuur zitten, binnen of buiten, een glas goeie rode wijn drinken, over 't Leven filosoferen en gewoon naar de zonsondergang, het vuur of de sterren kijken.

M
ar-10
of

Belgisch journaliste,
presentatrice en
auteur.
Mama van twee en vrouw
van ondernemer
Luc van Walstijn.

Wat is jouw levensmotto?

'Elk nadeel heeft z'n voordeel', live, love & laugh.

Wanneer ben je het laatst ontploft en waarom?

Ontploft? Mijn zoon is mega-zen, z'n kamer ziet er vaak uit als oorlogsgebied. Ik moet dan tot vijf keer toe vragen om de was en schone was op hun plaats te leggen. Als ik dan weer m'n nek in de gang breek over één van z'n sportspullen die er rondslingeren, word ik wel eens boos. Ik maak dan effe veel lawaai en dan is het over.

What ever you
decide to do,
make sure
it makes you
happy.



Life is too short to
worry about stupid
things. Have fun.
Fall in love.
Regret nothing and
don't let people
bring you down.



HIER IS HIJ DAN: JOUW **EIGENSTE STAPPENPLAN** VOOR EEN LEVEN MET VEEEEEEL MINDER STRESS (COOK EEN GOED IDEE OM DIT ERGENS OP EEN OPVALLENDE PLAATS - BV. OP DE WC-DEUR - OP TE HANGEN, MET KLEUR, MET LEUTIGE AFBEELDINGEN... WHATEVER! ZOLANG HET JE MAAR BLIJFT INSPIREREN OM HET STAPPENPLAN TE BLIJVEN VOLHOUDEN).

1. VERANDER JE LEVENSHOUDING



Yeah right! Niet simpel, ik weet het. Want er is niks zo hardnekkig als een gewoonte. Maarrr, en da's een hele belangrijke, als je iets ongeveer 21 dagen volhoudt, dan wordt het een vanzelfsprekend automatisme. Het staat dan als het ware in je hersenen gebeiteld. Het is wetenschappelijk bewezen dat je je brein als het ware kunt herprogrammeren.

DRIE WEKEN CONSEQUENT VOLHOUDEN IS DE BOODSCHAP, DUS:

• Verander je manier van dingen bekijken.

Zeg niet: 'ik kan dat niet', maar 'dat gaat lukken'.

Niet: 'dat overkomt mij nu altijd', maar 'dat is al eerder gebeurd, dat ga ik eens anders aanpakken'.

Wees niet angstig: 'zo verlies ik sowieso mijn job', maar 'daar ga ik nu m'n tanden eens inzetten *seh*, en als het niet lukt, heb ik het geprobeerd en ga ik andere horizonten verkennen'.

• Vermijd negativiteit niet alleen in je gedachten, maar ook om je heen. Mensen die steeds negatief zijn, ondermijnen jouw positieve nieuwe ik. Jij bent

diegene die beslist hoe je naar de dingen om je heen kijkt, laat hen geen roet in het eten gooien.

• Vermijd absolute woorden zoals altijd, vooral, nooit, haat, iedereen en de term 'kan niet'.

• Weet dat je zelf elke dag je leven vormgeeft door de manier hoe je ernaar kijkt. *Every downside has an upside!* Johan Cruijff zei het ook al 'elk voordeel heb ze nadeel', maar ooo wat had ie gelijk! **Een tegenslag geeft inzicht** in andere mogelijkheden, probeer ze elke keer te ontdekken in plaats van bij de pakken neer te gaan zitten.

• **Positief denken** zorgt er ook voor dat je het stemmetje in je hoofd het zwijgen oplegt. 'Wat zeggen


ze van me, wat denken ze...' Emoties kunnen je gevoelens heel erg gaan kleuren, ze zijn intens krachtig als het gaat om ontladen. Het is ook absoluut aan te raden ze vrij te laten i.p.v. ze op te kroppen. Even een wandeling in de frisse lucht, eens goed brullen, huilen, lachen, zingen, dansen, springen... helpt.

- Niet iedereen moet je lief vinden, **wees dus assertief**. De hele tijd lief 'moeten' zijn van jezelf kost enorm veel energie en werkt absoluut tegen je. Mensen blijven over je grenzen gaan als je ze niet duidelijk aangeeft wanneer het genoeg is. Neen zeggen is geen schande, dus kom op voor jezelf! Bij moeilijke ge-

sprekken is het een kwestie van duidelijk en beslist te praten zonder onvriendelijk te zijn. Je hoeft het zeker niet met iedereen eens te zijn en af en toe is het nodig om ergens over in conflict te gaan. Eromheen lopen stelt de zaken alleen maar uit.

- Dus **stop met onnodig 'sorry' te zeggen**. Het lijkt beleefd, maar komt erg onzeker over.

- Heb het niet steeds over de dingen die je verkeerd deed, maar **kijk naar je kracht en talenten**.

A photograph of two women jumping joyfully on a beach at sunset. The women are silhouetted against the bright, golden light of the setting sun over the ocean. The woman on the left is wearing a red dress and has her arms raised, holding a beach hat. The woman on the right is wearing a dark dress and has her arms raised in a celebratory gesture. The overall mood is one of happiness and freedom.

Every downside has
an upside.

2. WERK AAN JE ZELFVERTROUWEN EN VERGROOT JE WERELD



- Dat komt niet op 1-2-3 aanwaaien. Jezelf **iets nieuws aanleren** of iets nieuws doen kan je zelfvertrouwen een boost geven: een cursus zelfverdediging, een andere taal, massage, yoga, mindfulness, koken en nieuwe doelen stellen werken als honing voor je ziel.

- Je **blik verruimen** op de wereld om je heen werkt dus genezend op een laag zelfbeeld. Je kunt bij jezelf te rade gaan wat je écht wilt en welke doelen zijn door een *bucketlist* of 'lijstje-wat-ik-écht-wil-doen' op te stellen waarin je je dromen en verlangens voor de komende jaren opsomt. Als je blokkeert terwijl je je lijst opmaakt, interview jezelf dan: 'Waar wil ik over twee jaar zijn?', 'Wat wil ik meer / minder in mijn leven?', 'Wat zijn mijn talenten /blinde vlekken en wat doe ik ermee?', 'Wat is voor mij het belangrijkste? Gezin / geld / werk / vrienden / thuis?', 'Wat wil ik absoluut (nog eens) doen?', 'Wat is genoeg?'

Als je je lijstje afloopt en er nog bijvoegt 'Ik wil het - ik kan het - ik doe het', heb je voor jezelf een nieuwe, motiverende mantra gevonden!





Be a warrior
not a worrier.





7. ALS ER STRESS VASTZIT, SMIJT HEM ER DAN UIT!



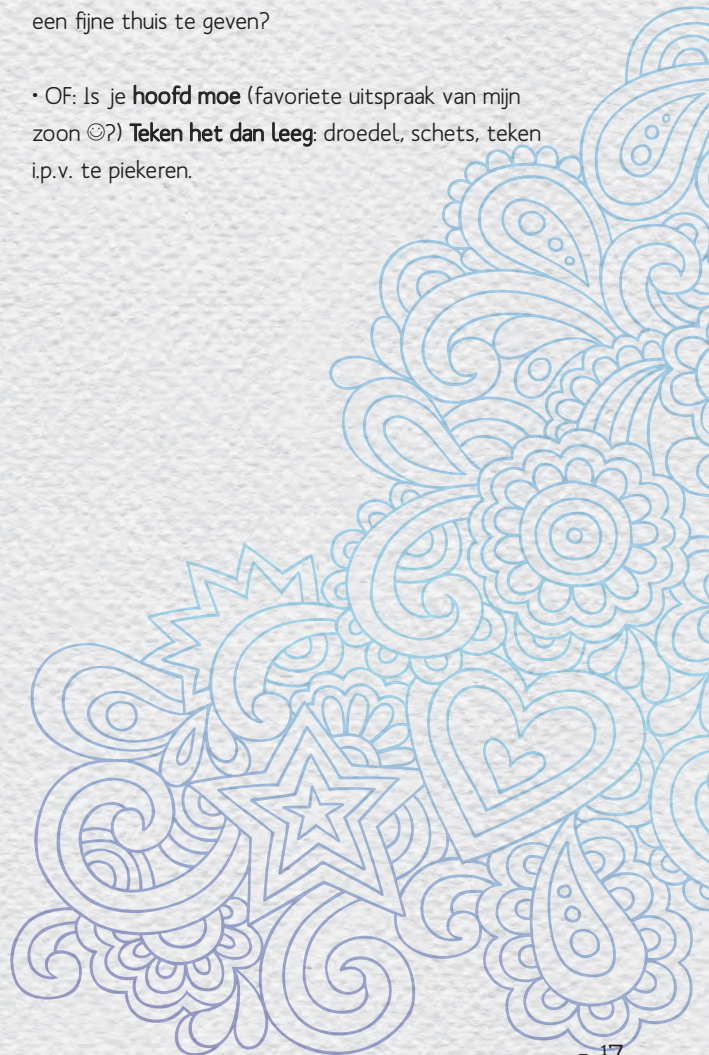
- **Krop het niet op**, want dat is vragen om problemen. Alles helpt, als er maar veel uit je komt. Adem uit, zing het uit, ren, roep, tier, schreeuw, huil, dans het er uit. Of lach hysterisch vanuit je tenen. Stressbevrijding werkt door in- en ontspanning. Ook sporten kan helpen. Op p. 34 vind je een paar goeie antistressoefeningetjes die je gemakkelijk en snel kunt toepassen wanneer je het gevoel hebt dat je ongelukken gaat doen omdat je adrenaline het overneemt. En echt, het kan heel simpel zijn om te ontladen zonder dat iemand om je heen het doorheeft. Als je wel getuigen kiest voor dit ontladingsgeweld, weet dan wie je kiest.

- Treed af en toe gewoon ook *es effe* **UIT JE COMFORTZONE!** Ga dansen alsof je een jonkie bent, koop iets gewoon omdat je het mooi vindt, smijt jezelf in de zee (zelfs al is het nog een beetje koud), kus en vrij met je liefste alsof het de eerste keer is en vooral *live, love en laugh!*

- In tijden van *overload* zijn je dierbaren er natuurlijk om je op te vangen. Maar ook **de natuur en voornamelijk huisdieren kunnen heilzame pleisters zijn**. Het is ondertussen bewezen dat huisdieren je gezondheid verbeteren en dat je mét huisdieren langer leeft dan

zonder, dus wat let je om een sukkelaar uit het asiel een fijne thuis te geven?

- OF: Is je **hoofd moe** (favoriete uitspraak van mijn zoon ☺?) **Teken het dan leeg:** droedel, schets, teken i.p.v. te piekeren.



8. GENEER JE NIET OM, ALS JE VOELT DAT JE EMMERTJE BIJNA VOL ZIT, EEN DAG VRIJ TE NEMEN. Een dag vol me-time werkt ontspannend en geeft je de mogelijkheid even bij te tanken. Doe op zo'n dag dat wat je leuk vindt en ga niet als een idioot de was lopen doen (tenzij je dat leuk vindt natuurlijk ;-)).



9. FACEBOOK, TWITTER, DIGITALE KRANTEN, CANDY CRUSHERS (VRESELIJK VERSLAVEND SPEL!)...



Wat deden we vroeger zonder al die vreselijk interessante, maar vooral afleidende prikkelbronnen? Was het leven saaier of speelden we gewoon meer ganzenbord? *Donow, maar we werden wél minder geleefd.* Vandaar: zet je pc af en toe gewoon af. Al die prikkels geven een hoop 'ruis' in je hoofd. Ruis waar een mens letterlijk door overspoeld kan raken. Wat gebeurt er als je je Facebook- of Twitteraccount nu eens niet elk uur checkt? En als je uit een gezellige knisperende krant de nieuwtjes van de dag zou halen? Je krijgt er meteen een 'me-timemoment' bij, mét een lekker bakje troost, thee, whatever. Dus zet die dingen af, probeer een weekje zonder of ga voor radicaal via justdeleteme.me En ga voor een gewoon ouderwets filmpje, wijntje, krantje, boekje, babbeltje, knabbeltje...



RUCOLASOEP MET GRIEKSE YOGHURT

RUCOLA = ANTIKANKER = TEGEN CEL-
BESCHADIGING = GEEN CALORIEËN = PITTIGE
SMAAK = TOPPER, WANT EEN GROTE ONTGIFTER
+ VITAMINE C EN ANDERE ANTIOXYDANTEN.

*géén calorieën
2 pers - 20 min.*

HOE:

Pureer 200 g rucola + 2,5 dl groentebouillon +
5 el haver- of speltroom + 4 el Griekse yoghurt.
Verwarm op een laag vuur. Voeg 50 g vers basi-
licum + 4 el verse kruiden naar keuze toe (tijn,
oregano, rozemarijn...). Breng op smaak met wat
peper en fleur de sel.
Extra: vervang de yoghurt eventueel door romige
geitenkaas of sojaroam.



EDAMAME

EDAMAME = JONGE SOJABOONTJES = SUPERFOOD = BESCHERMER TEGEN BEPAALDE KANKERS EN
GEWELDIG BIJ HORMONALE KLACHTEN ZOALS PMS OF OVERGANGSPROBLEMEN.

als gezond en lekker tussendoortje

Edamame zijn én vreselijk lekker én gezond én een
gemakkelijke, lekkere snack. Je kunt ze met of
zonder schil bereiden en koud of warm opknabbelen.