

## Een kopje koffie, thee of een glaasje...?

Een leraar begon met zijn les in de klas en zette een grote glazen pot neer. Zonder wat te zeggen vulde hij de pot met golfballen tot er niet meer in konden. Vervolgens vroeg hij zijn leerlingen of de pot vol was. Ze waren het erover eens dat dat zo was. De leraar pakte vervolgens een bak met kiezelsteentjes, goot die op de volle pot met golfballen, schudde ermee tot er niets meer in ging en vroeg toen opnieuw: 'Zit de pot nu vol?' 'Ja,' antwoordden de leerlingen, 'nu zit hij wel helemaal vol.' Daarop pakte de leraar een bak met fijn zand en goot deze ook in de pot en schudde zodat het zand alles opvulde en er niets meer in kon. Hij vroeg nog een keer of de pot vol was en unaniem reageerden de leerlingen dat de pot nu toch wel echt helemaal vol was. Toen pakte de leraar nog een kopje koffie, een kopje thee en een klein glaasje water en schonk deze langzaam in de pot. De leerlingen begonnen te lachen.



'Nu,' zei de leraar, terwijl hij de pot optilde, 'ik wil dat je ziet dat deze pot jullie leven vertegenwoordigt. De golfballen zijn de belangrijke dingen: je familie, je gezondheid, je vrienden, je geloof en je hobby's en passies. Al die dingen die belangrijk voor je zijn en waarde en invulling geven aan je leven. Dat zijn de dingen waarvoor je leeft. De kiezelstenen zijn de andere dingen die ertoe doen, zoals je baan, je huis en je fiets, auto, tablet of smartphone. Het zand is al het andere dat overblijft.'

'Als je het zand eerst in de pot doet,' vervolgde hij, 'is er geen plaats meer voor de kiezels of de golfballen. Hetzelfde geldt ook voor jouw leven. Als je al je tijd en energie besteedt aan de kleine dingen, heb je geen ruimte meer voor de dingen die werkelijk belangrijk voor je zijn. Zorg eerst voor de golfballen, de dingen die er echt toe doen. Stel prioriteiten. Besteed aandacht aan de dingen die cruciaal zijn voor je geluk. Neem tijd voor je gezondheid. Neem tijd om gezamenlijk te eten. Speel, zing, maak muziek en geniet. De rest is gewoon zand.' Een van de leerlingen stak haar hand op en informeerde wat de koffie vertegenwoordigde. De leraar glimlachte. 'Ik ben blij dat je het vraagt. Dat laat gewoon zien dat hoe vol je leven ook lijkt, er nog altijd ruimte is voor een kopje koffie, thee, of een glaasje ... met een vriend.'