

LOTTE WITKÉ

nooit meer een

ON VOL DOEN DE

GEEF JE CIJFERS EEN UPGRADE
MET DEZE TIPS EN TRICKS VAN @LOTTELEERT

KOSM • S

INHOUD

VOORWOORD	8
INLEIDING	12
Het nieuwe doel	12
Pieken en dalen	13
Alles moet wijken voor school?	16
School = een berg?!	16
Jouw verantwoordelijkheid	21
1. MOTIVATIE	25
Motivatie, wat is dat?	25
Kennis is macht	26
De branddriehoek van motivatie	29
VUUR!	33
Intrinsieke en extrinsieke doelen	35
Motivatie kwijt... wat nu?	40
Plan naar je doel toe	44
2. PLANNEN	54
Overzicht is <i>key</i>	54
Aan de slag	55
Flexibilirealiteit	56
Hoe dan...?	57
De lay-out van je planning	57
Het planproces van Z tot A	59
1. De deadlinetracker	60
2. De periodeplanner	61
3. De weekplanning	62
4. De toetsplanner	67
5. De dagplanner	68
6. De doelenplanner	69
Van doel naar plan	70
To do or not to do	70

3. LEERMETHODES DIE ECHT WERKEN	74
Goed leren = gegarandeerd succes?	74
Onthouden versus begrijpen	76
Onthouden	77
Begrijpen	84
De 'perfecte' samenvatting	89
4. PRODUCTIEF EN GEFOCUST AAN DE SLAG	96
Stress...	96
Rode vlaggen herkennen	97
ProductivITIJD	98
Een einde aan uitstelgedrag	99
Een einde aan multitasken	101
Focus op de prioriteit	104
Kunstmatige deadlines	105
De grootste stoorzender voor jouw focus	107
Afleiding van buiten	111
Lifehacks voor een hoge productiviteit	118
5. LEVEN OP ORDE	126
Een opgeruimde kamer	126
De MAP	129
Georganiseerd schrijven	131
Tools	133
De tablet	134
6. MINDSET OP ORDE	138
Positieve versus negatieve mindset	140
Vaste mindset versus groei mindset	143
Geniet van het proces	145

7. TOETSEN MAKEN VAN START TOT FINISH	148
Pieken in de voorbereiding	149
Pieken tijdens de toets	158
Pieken na de toets	161
8. MENTALE GEZONDHEID	166
Fysieke versus mentale gezondheid	166
Een tuintje in je hoofd	167
Parasieten	168
De juiste omstandigheden	175
Toch een onvoldoende	179
... EN NU?	182
Afwijzing is omleiding	182
Je eindbestemming	183
Enjoy the journey	185
DANKWOORD	186
REGISTER	188

VOORWOORD

Voor je ligt het boek dat ik zelf graag had willen hebben toen ik jonger was.

Al vanaf het begin van de middelbare school droomde ik over hoe mijn toekomst eruit zou komen te zien. Ik moest en zou zo snel mogelijk klaar zijn met school, onafhankelijk worden en alles in mijn leven helemaal zelf beslissen.

Het ging me aanvankelijk allemaal makkelijk af. Ik hoefde niet zo goed op te letten in de les en mijn schriften stonden vol met tekeningen, niet met aantekeningen. Ik had vaak mijn oortjes in en mijn vriendinnen waren bovendien veel interessanter dan de docenten. Het enige wat er op dat moment toe deed, was mijn sociale leven en wat ik die dag aan zou trekken.

En zo ging het dag in dag uit, als een schaapje dat braaf meehobbelt met de kudde. Ik deed wat er van me gevraagd werd, maar niet meer dan dat. En dat was genoeg, want mijn cijfers waren steeds voldoende om over te gaan. Ik had het prima naar mijn zin zo op school, maar iets begon aan mij te knagen. Zo rond de vierde klas merkte ik dat ik het met mijn minimale inspanningen niet meer ging redden. De stof werd moeilijker, het tempo lag hoger en ik dacht: als ik zo graag onafhankelijk wil worden en mijn eigen toekomst wil bepalen, dan moet ik nu echt aan de bak!

Ik begon me af te vragen: 'Kan ik niet veel meer dan dit?', 'Waarom volg ik de groep en bepaal ik niet mijn eigen weg?', 'Haal ik wel alles uit mezelf?'

Het was tijd voor een keerpunt. Ik wilde niet meer dat schaapje zijn. Ik wilde mijn eigen weg bepalen. Ik wist dat er zoveel meer in me zat. Ik begon school niet meer te zien als een stomme verplichting met de pauzes als highlight, maar als een uitdaging waar ik mijn eigen draai aan kon geven. De kansen lagen voor het oprapen en ik besloot ze met beide handen aan te pakken. Ik ging op zoek naar manieren om school leuk voor mezelf te maken en houden en ontdekte handige leermethodes en 'studiehacks', die het leren makkelijker voor me maakten. En uiteindelijk bleek dit allemaal ook een positieve uitwerking op mijn cijfers te hebben.

Nog steeds (inmiddels studeer ik) vind ik het superleuk om deze uitdaging aan te gaan. Er zijn altijd maniertjes te vinden om het leren net wat leuker of makkelijker te maken en ik kan niet wachten om al mijn tips met jullie te delen. Bij het maken van dit boek heb ik geprobeerd rekening te houden met het zo overzichtelijk mogelijk weergeven van al die tips en tricks. Bijzondere voorbeelden of lijstjes zijn door middel van een andere vormgeving uitgelicht en bij sommige hoofdstukken vind je nog wat extra verdieping. 'Leren is life' heb ik het genoemd, als een soort magisch mantra.

Speciaal voor dit boek gaf de vormgeefster mijn eigen set planners een make-over. Voor jou als lezer is deze set gratis beschikbaar. Een fijne bonus zodat je geheel in de stijl van dit boek aan de slag kunt gaan. Hoe je ze kunt downloaden, vind je vanaf bladzijde 60!

Je hebt de wereld aan je voeten en als ik het kan, kunnen jullie het ook! Mocht je nu worstelen met motivatie, stress of concentratie, het komt allemaal aan bod in dit boek. Laat me je nu alvast zeggen dat ik trots op je ben dat je aan dit boek bent begonnen. Het betekent namelijk dat je iets wilt verbeteren aan jezelf en dat je de motivatie ervoor hebt kunnen opbrengen om je mobiel weg te leggen en een boek op te pakken. ☺

You got this!

Lotte

»→ INLEIDING ←«

Voor ik zou beginnen in de vijfde klas ging ik schoolspullen kopen met mijn moeder. Ik werd helemaal wild van alle mooie spullen en wilde alles hebben. Toen mijn winkelmandje eenmaal goed gevuld was, dacht ik bij mezelf: best zonde als ik deze spullen niet ga gebruiken. Wat zou er gebeuren als ik oprecht mijn best ga doen op school... Waar ben ik dan allemaal toe in staat? Heel impulsief zei ik tegen mijn moeder: 'Weet je wat me vet lijkt? Cum laude slagen!' Mijn moeder haalde haar schouders op en zei: 'Doen!'

HET NIEUWE DOEL

Cum laude slagen. Ineens had ik een nieuw doel. Om te proberen dat voor elkaar te krijgen, nam ik de rest van die zomervakantie de tijd om te zoeken naar goede leermethodes. Ook schreef ik al mijn plannen op. Ik was onder andere van plan mijn huiswerk bij te houden, op tijd te beginnen met leren voor een toetsweek en iets beter op te letten in de les (hebben we dat doel niet allemaal aan het begin van het schooljaar?).

De eerste schooldag na de vakantie ging ik op weg met een tas vol nieuwe schoolspullen en bakken met motivatie om er nú voor te zorgen dat ik later alles kon doen wat ik wilde.

Ik lette op in de les en maakte zelfs praatjes met docenten. Zo erg zijn ze helemaal niet, dacht ik bij mezelf. Ik hield mijn huiswerk bij en was verbaasd over hoeveel makkelijker de voorbereiding voor een toets werd als je alle opdrachten al in de weken ervoor maakt in plaats van een dag van tevoren.

De eerste toetsweek brak aan en begon op maandag direct met wiskunde B, een vak waarvoor ik hard mijn best had gedaan. De dag erna was ik uit lunchen met mijn moeder, toen ik een melding kreeg dat er een nieuw cijfer bekend was. Ik riep: 'Nu al?!' Normaal wilde ik geen cijfers zien in de toetsweek, want daar zou ik gedemotiveerd van raken, maar toch besloot ik te kijken. Dit vak was altijd mijn grootste struikelblok geweest en ik was tevreden met een 6. Toen ik mijn cijfer zag, kon ik mijn ogen niet geloven. 'Een 9,6!' gilte ik. Mijn moeder bestelde meteen een taartje voor me. 😊

De rest van de toetsweek was ik mega gemotiveerd dit resultaat te evenaren bij mijn andere vakken. En mijn harde werken werd beloond: ik haalde voor alle vakken een beter cijfer dan verwacht. Mijn eerste cijferlijst zag er veelbelovend uit en vanaf toen haalde ik **nooit meer een onvoldoende**.

En het is me gelukt. Ik ging van een ongemotiveerde en ongeïnteresseerde leerling naar iemand die plezier kreeg in leren en uitvond welke leermethode het beste bij haar paste. En toen ik uiteindelijk de term cum laude op mijn diploma zag staan, was ik zo trots! Ik had alles eruit gehaald en daarbij ook nog eens oprecht genoten van die laatste jaren.

PIEKEN EN DALEN

Nu moet ik eerlijk zeggen: er waren nog steeds pieken en dalen. Ik wist namelijk nog niet zo goed hoe ik het efficiëntst voor alles kon leren en af en toe was ik drukker met mijn vriendinnen en alle liedjes van het Songfestival te beluisteren dan met de lesstof. Toch bleef die honger naar goede cijfers (en mijn doel: cum laude slagen) elke toetsweek terugkomen en ging ik keihard aan de bak.

Elke toetsweek stond ik stijf van de stress, want ik wilde hoge cijfers blijven halen. Met een 7 was ik inmiddels niet meer tevreden.

Die druk die ik voelde om te blijven presteren, was best zwaar. Ik moest nog twee jaar lang alles uit de kast halen om dat ene doel te kunnen behalen. Maar het was ook onwijs leuk en het gaf zo'n kick als het was gelukt! Vooral de exacte vakken die ik voorheen zo onwijs moeilijk vond, zag ik nu als leuke puzzels die ik moest oplossen. De docenten van die vakken zagen hoe geïntrigseerd ik was en werden heel enthousiast om mij te helpen. Als ik dan een toets goed had gemaakt, voelde het echt als een *team effort* en waren ze oprecht trots op me.



LAAT JE NIET GEK MAKEN!

Toen ik YouTube filmpjes van internationale influencers keek over hoe zij leerden, was ik geïntrigeerd maar tegelijkertijd maakte het me ook onzeker. Online zag alles er zo perfect uit en ik dacht dat dat bij mij ook moest. Uiteindelijk was ik soms langer bezig met het mooi maken van mijn notities, dan met het leren zelf. Natuurlijk garandeert een mooie samenvatting niet dat je alles onthoudt. En met 'op tijd beginnen' is nog niet alles gezegd.

Social media is fantastisch, maar laat je vooral niet gek maken door wat je ziet. School moet vooral je eigen project zijn. Een project dat je zo goed mogelijk wilt afronden, maar waar je ook plezier aan wilt beleven. En iedereen vult dat anders in.

Thuis leren werd steeds leuker. De klassieke leertips als 'maak een planning, schrijf een samenvatting, begin op tijd' kwamen echt mijn neus uit. Dus testte ik allerlei methodes uit: van flashcards tot formulebladen (later in dit boek meer hierover) en maakte ik mijn eigen plannings. Ik keek filmpjes van internationale influencers die lieten zien hoe zij studeerden, waar ik tips en inspiratie uit haalde, en verzon zelf manieren om het leren leuker te maken.



Uiteindelijk ga jij het verschil maken. Iedereen heeft andere talenten en steekt meer of minder tijd in leren. Iedereen die dit boek leest, krijgt dezelfde tips en tricks, maar iedereen krijgt er een ander resultaat door. Jij maakt het verschil door je niet uit het veld te laten slaan wanneer het weer even niet lukt. De boodschap van dit boek is dan ook niet: 'Haal zo hoog mogelijke cijfers', maar 'Haal alles eruit wat erin zit'.

DISCLAIMER

Alles wat ik wil, is jou inspireren. Onthou: niemands verhaal is hetzelfde. Later in dit boek zul je erachter komen dat je heel veel veranderingen zelf kunt toepassen, maar het kan zijn dat deze 'transformatie van cijfers' lang niet bij iedereen zo snel gaat. Daarbij kan het zijn dat bepaalde vakken jou gewoon niet liggen. Hoe hard je ook aan het werk gaat, de resultaten kunnen op zich laten wachten. Voor mij betekende die 9,6 een keerpunt. Ook al was het maar één cijfer en haalde ik voor andere vakken nog lang niet zulke hoge cijfers, het was wel een stimulans om door te pakken.



MOTIVATIE

het geheel
van factoren
waardoor
je megagoed
je best gaat
doen

»→ MOTIVATIE ←«

Ik zou oprecht een heel boek kunnen schrijven over motivatie. Motivatie is de motor achter alles wat je doet. Het wakkert het vuurtje in je aan om aan de slag te gaan. Motivatie is hetgeen waar ik het meest mee heb geworsteld, maar nu wel veel vanaf weet. Zo weet ik dat motivatie af en toe op kan zijn. Wel kun je jezelf er altijd aan blijven herinneren waar je het allemaal voor doet. Wanneer de mensen om mij heen niet aan het werk gingen en hiervoor de reden gaven, zeiden ze negen van de tien keer: 'Ik heb geen motivatie.'

MOTIVATIE, WAT IS DAT?

Motivatie is een gek concept. Je kunt het niet zien, niet horen, niet ruiken, niks. Het is een concept dat gewoon wel of niet aanwezig is. Volgens woordenboek Van Dale is motivatie 'het geheel van factoren waardoor gedrag gestimuleerd en gericht wordt'. En meer specifiek op onderwijs gericht: 'het geheel van factoren die de mate bepalen waarin leerlingen ontvankelijk zijn voor de leerstof'. Nogal vaag, vind je niet? Dat komt doordat deze 'factoren' voor iedereen anders zijn. Motivatie om te leren komt bij iedereen van een andere plek. Sommigen willen gewoon een 5,5 halen, sommigen gaan voor cum laude en anderen willen aangenomen worden bij een bepaalde studie. Motivatie is af en toe ook weg en soms heel moeilijk terug te halen. Dat betekent niet dat jouw reden om te gaan leren ineens weg is, maar wel dat je iets anders op dat moment belangrijker vindt. Het betekent dat je niet genoeg redenen ziet om aan het werk te gaan en je dus liever andere dingen doet, totdat het noodlot toeslaat en je ineens te weinig tijd hebt om te gaan leren.

Ik zie motivatie als een soort vuurtje, maar dat vuurtje kan soms ook helemaal uit zijn. We kunnen ons dan gaan afvragen waar het vuurtje is en bij de pakken neer gaan zitten, maar we kunnen ook kijken waardoor dat vuurtje in eerste instantie wordt aangestoken.

Uiteindelijk hadden we denk ik allemaal hetzelfde doel, namelijk een mooie toekomst waarin we een leuke baan zouden hebben en goed zouden verdienen, maar ik legde de lat net iets hoger voor mezelf. Ik wist namelijk dat als ik op school mijn best zou doen, ik meer kansen zou krijgen en het leven kon creëren dat ik wilde.

KENNIS IS MACHT

Hoe je je leven invult, is helemaal aan jou. Wat wil je bereiken? Dit klinkt misschien wat abstract, maar hopelijk helpt het je inzien dat jij zelf mag bepalen wat je doet met je tijd. 'Kennis is macht.' Met veel kennis heb je veel macht over je eigen leven. Kennis geeft ons inzicht in onze omgeving, waardoor we ons leven beter kunnen sturen en beslissingen kunnen nemen. Wanneer je zelf meer kennis hebt, ben je minder afhankelijk van het oordeel of de mening van een ander, en kun je zelf betere beslissingen maken. Je wordt er dus niet alleen intelligenter van, maar ook zelfstandiger.

HET BELANG VAN JE VAKKEN

Zie je hersenen voor je als een kleurplaat die je zelf mag inkleuren. Een deel van je hersenen is gevuld met kennis die je aangeleerd is op school en andere delen van je hersenen zijn gevuld met je ervaringen die je buiten school opdoet. Hoe meer je leert, hoe meer je hersenen worden ingekleurd. Hoeveel privileges of geld iemand ook heeft, **kennis is een grote gelijkmaker in de samenleving**. Door kennis te hebben over bepaalde onderwerpen of gebieden, kun je deuren voor jezelf openen. Een simpel voorbeeld hiervan is het beheersen van een tweede taal. Je kunt meer boeken lezen of films kijken en je kunt makkelijker contact maken met meer mensen.

Af en toe is het moeilijk om voor elk vak(gebied) in te zien waar het allemaal nuttig voor is... Ik was in de vierde klas nog helemaal niet dol op het vak natuurkunde en mijn cijfers lieten dat ook zien. Ik heb me meerdere keren afgevraagd waarom ik het ook alweer had gekozen. In eerste instantie had ik een technisch profiel gekozen zodat ik daarna kon studeren wat ik wilde, maar als die studie natuurkunde nodig had, hoefde het van mij niet, dacht ik. Ik wilde niet leren over magnetische velden of over de gravitatiekracht van planeten. Op een gegeven moment introduceerde mijn docent de

‘nieuwsflash’ op vrijdag. Deze docent had een echte passie voor natuurkunde en hij volgde ook al het nieuws dat ermee te maken had. Op deze manier leerden we niet alleen ietsjes meer dan wat er in het studieboek stond, maar leerden we ook over het belang van natuurkunde in de wereld. Laat me je zeggen: natuurkunde is heel erg belangrijk in deze wereld.

Zodra ik doorhad waar een bepaald vak handig voor was, merkte ik dat ik er meer plezier aan ging beleven en er meer mijn best voor ging doen. Ik kreeg namelijk extra redenen om te gaan leren, extra motivatie! Ik ging niet alleen aan de slag om goede cijfers te halen, maar ook omdat ik wist dat ik met die kennis misschien later nog meer kon.

Naast natuurkunde ging ik harder mijn best doen voor Duits wanneer ik bijna op skivakantie ging. Ik lette extra goed op bij wiskunde B nadat ik een film had gezien over drie wiskundigen die geholpen hadden met de eerste reis naar de ruimte. Ik ging extra Engelse boeken lezen toen ik doorkreeg dat sommige boeken veel leuker zijn om te lezen in het Engels dan in hun Nederlandse vertaling. Nu baal ik dat ik ook niet beter mijn best heb gedaan bij Frans: de taal waar ik nu zo dol op ben.



Mocht je je nog steeds afvragen waarom je bij een bepaald vak zit, vraag je docent dan eens waarom hij of zij voor dit vak heeft gekozen. Wat was er nou zó leuk aan het vak, dat diegene er zelfs zijn werk van wilde maken? Grote kans dat je je docent verrast met die vraag en dat hij of zij graag met passie over het vak wil vertellen.

»→ PLANNEN ←«

Wat voor doel je ook wilt bereiken, er is dus actie nodig. Je moet de tijd tussen nu en het moment suprême gaan gebruiken. Maar wanneer, hoe en wat? Dat zetten we in de planning.

Ik ben *dól* op plannen. Ik krijg er zo veel nieuwe energie en inspiratie van! Plannen is voor mij een heerlijk moment waarin ik de route naar het volgende doel mag bepalen. Het is alsof je een eindbestemming in gedachten hebt en vervolgens moet puzzelen om de beste route uit te vinden. Met een planning bepaal jij van het heden, de taken voor jou van de toekomst. Een goede planning is essentieel voor het bereiken van je doelen. Het helpt je namelijk om je tijd en energie goed te gebruiken en je focus te behouden op wat echt belangrijk is. Het helpt om orde in de chaos te scheppen, je hoofd leeg te maken en structuur in je leven aan te brengen. Ik wil nu niet die ene docent zijn die meteen ‘Maak een planning’ zegt op het moment dat een leerling moeite heeft met leren, maar: maak een planning! 😊

OVERZICHT IS KEY

Er zijn denk ik wel 51 verschillende manieren om een planning te maken. ‘Iedereen doet het anders’, is een zin die dit hoofdstuk goed zou kunnen omschrijven. Ik heb zelf zo ontzettend veel papieren planners gebruikt en als er weer een in de winkel lag die ik leuk vond, nam ik hem ook weer mee. Op een gegeven moment had ik voor één dag wel drie keer opgeschreven wat

ik die dag ging doen: in de maandplanner, de weekplanner en de dagplanner. Alle drie hielpen ze me op hun eigen manier. Ik hockeyde, danste, werkte en wilde hoge cijfers halen. Ook op mijn studie was ik met van alles bezig: commissies, werk, vakken, extra vakken en ik wilde ook nog mijn familie zien. Door te plannen, kon ik precies vastleggen hoeveel tijd ik aan alles kwijt zou zijn en zorgde er op die manier voor dat er geen vak achterbleef.

Elke week heb ik weer zin om aan de slag te gaan met mijn planning. Door het uittesten van zo veel planners en het combineren van sommige planmethodes, heb ik bepaalde plansystemen ontdekt die ik nog nergens anders had gezien. Ik werd er heel creatief mee en kwam zo op mijn volledige eigen planners, die ik helemaal zelf maakte.

Maar hoe vul je hem vervolgens in? Plan je alles van minuut tot minuut of wordt het gewoon een grote to-dolijst? Je kunt alle adviezen uit dit hoofdstuk in de wind slaan, want de allergrootste boodschap van dit hoofdstuk is dat er geen perfecte planning bestaat en dat je vooral moet doen wat voor jou het beste werkt. Uiteindelijk heeft de planning één doel: overzicht creëren. Overzicht over je leven, je leerstof, je doelen, noem maar op.

AAN DE SLAG

Waar moet je beginnen bij een planning? De een begint klakkeloos met het plannen van dag tot dag, de ander die plant terug. We focussen ons in dit hoofdstuk vooral op het inplannen van je leermomenten voor de toets, maar de tips zijn eigenlijk overal voor toepasbaar.

Wanneer je gaat plannen, plan je altijd met een doel voor ogen. Vervolgens plan je taken in, die je gaan helpen om het doel te bereiken. Zo simpel is het. Om die doelen heen zijn er natuurlijk ook andere dingen die moeten gebeuren zoals sport, bijbaan en sociale activiteiten. De taken die ons naar ons doel gaan brengen, moeten we hier omheen gaan plannen. Je kunt het eigenlijk het beste zo samenvatten: 'Ik van het nu, kan nu beslissen wat ik in de toekomst doe.'

Niemand kan in de toekomst kijken, dus het plannen kan nooit vlekkeloos gaan; je kunt nooit weten wat er op bepaalde dagen gebeurt. Als je een planning gaat maken, is het dan ook heel belangrijk om met het volgende rekening te houden: de 'flexibiliteitsrealiteit'.

FLEXIBILIREALITEIT...

... het combinatiewoord van flexibiliteit en realiteit.

Ontelbaar veel factoren kunnen invloed hebben op jouw dag; je bus heeft vertraging, je wekker is niet gegaan, je moest omfietsen want de weg was afgesloten, allemaal dingen waar je mee moet dealen zonder dat je er direct voor gekozen hebt. Als je wel alles gedaan wilt krijgen op een dag, moet je dus opgewassen zijn tegen veranderingen. Hier komt het goede nieuws: dit is heel goed mogelijk! Plannen hoeft niet te gaan over het volproppen van je dag van minuut tot minuut. Flexibiliteit betekent dat je bereid bent om aanpassingen te maken in je planning als de omstandigheden veranderen. Op het moment dat jij flexibel wilt worden, moet je planning dat ook zijn en dit klusje is niet zomaar geklaard. Maak jij je planning namelijk op papier, dan is het nogal moeilijk om bepaalde taken te gaan verplaatsen, want pen op papier staat nu eenmaal vast.

Een onderwerp dat naadloos aansluit op flexibiliteit, is realiteit. Heel leuk als jouw planning zegt dat je zestig uur per week gaat leren, maar is dit ook realistisch? Het is tijdens het maken van een planning ontzettend belangrijk om een doel te hebben, maar zeker ook om realistisch te zijn en goed van jezelf te weten wanneer jij bijvoorbeeld op je productiefst bent. Het komt erop neer dat jij je verwachtingen baseert op jouw capaciteiten en dat je realistische tijden voor jezelf aanhoudt. Jij van het heden bepaalt wel wat jij in de toekomst gaat doen, maar als je verwachtingen niet realistisch zijn, is de kans groot dat je je doelen net niet haalt. Het is letterlijk wetenschappelijk bewezen dat als jij te veel op je planning zet, je eerder geneigd bent om helemaal niks te gaan doen. Een te volle planning kan je zo enorm overweldigen, dat je beter je planning wat korter kunt houden. Op het moment dat er twintig dingen op jouw to-dolijst staan terwijl je werkelijk zes taken gedaan kunt krijgen in een dag, kun je maar beter de planning daarop aanpassen. Het voelt bovendien veel lekkerder om al je taken te kunnen afkruisen en niet oneindig dingen te moeten verplaatsen omdat je te weinig tijd had. 😊

HOE DAN...?

We weten nu dat we onze planning flexibel moeten maken en dat we ook realistisch moeten zijn en weten wat we op een dag kunnen. Nu gaan we deze factoren toepassen in de praktijk! Een planning is namelijk op het eerste gezicht allesbehalve flexibel. Je plannen lijken vast te staan en mocht je iets willen veranderen, kun je maar beter opnieuw beginnen met plannen want anders wordt het een grote krasbende. Het werken met planners waarop je kunt wissen kan al een hele verbetering zijn. Dit kan zowel op de tablet als op een whiteboard of door simpelweg te schrijven met potlood of uitwisbare pennen. Mocht jouw dag een wending krijgen waardoor bepaalde taken moeten worden uitgesteld, dan kun je ze meteen indelen op andere dagen. Hierbij is het wel handig om een deadline te hebben wanneer alles af moet zijn, zodat je niet uit blijft stellen. Je planning kan namelijk ook té flexibel zijn; alles verplaatsen tot het laatste moment is niet echt een voorbeeld van ultieme flexibiliteit.

Zelfkennis gaat je onwijs helpen bij het realistisch plannen van je week. Als jij weet dat je het nog niet in je hebt om uit jezelf om 7.00 uur achter je bureau te gaan zitten, heeft het ook geen zin om op die momenten taken in te plannen.

DE LAY-OUT VAN JE PLANNING

‘Iedereen maakt het anders.’ Voor de een werkt het plannen per dag het beste, de ander heeft alleen maar een to-dolijst nodig om de taken af te krijgen. Je wilt eigenlijk een planner waar je alles in kunt schrijven wat je er ook maar in kwijt wilt, zonder overbodige ruimte. Er zijn wel duizenden verschillende soorten planners op de markt, maar het gaat er uiteindelijk om welke planner voor jou het allerbeste werkt.

Als het voor jou werkt om een planning te hebben die van 8.00-20.00 uur loopt, is hier altijd wel een planner voor. Maar als jouw dag al om 6.00 uur begint, kun je beter een andere planner zoeken. Daarom is het handig om een planner te hebben die enigszins leeg is en ruimte heeft voor jouw eigen invulling. Je zou zelfs helemaal *from scratch* een planner kunnen maken die voor jou werkt. Dan is het enige wat je nodig hebt een leeg schriftje of papiertje en een potlood! Ga vooral experimenteren met verschillende planners en kijk wat voor jou het beste werkt.

HOU REKENING MET DE VOLGENDE ZAKEN

1

Genoeg schrijfruimte: je wilt zo veel mogelijk kunnen schrijven als je nodig vindt. Planners zijn er echter niet in oneindige grootte, maar als jij tien dingen wilt plannen op een dag en elke dag heeft maar vijf regels, dan is het waarschijnlijk niet de planner voor jou. Je hebt planners met één pagina per dag, maar dit is niet nodig als jij maar één ding per dag inplant.

2

Doel van je planning: waar wil jij je planning voor gebruiken? Als je een vakje nodig hebt om bij te houden hoeveel water je drinkt, is dit handig ergens te kunnen noteren. Vakjes voor to-dolijstjes, prioriteitenlijstjes en zogenaamde *habit trackers* komen ook geregeld voor, maar kunnen overbodige ruimte in beslag nemen als je deze niet gebruikt.

3

Grootte: als jij jouw planner overal mee naartoe wilt nemen, is het handig om een planner te hebben die ofwel in je tas past, ofwel digitaal is zodat je hem erbij kunt pakken op je mobiel/tablet/laptop.

Hét boek van TikTok-fenomeen @lotteleert waardoor onvoldoendes halen tot het verleden behoort

Lotte Witké was helemaal klaar met alle saaie leermethodes en ging op zoek naar leukere en vooral effectievere manieren van leren. Waar haal je de motivatie vandaan? Hoe organiseer je je huiswerk en opdrachten? Hoe kun je het best en het snelst leren? En hoe haal je echt het beste uit jezelf?

In dit boek deelt ze de tips en tricks waarmee ze uitgroeide van een 'zesjesleerling' tot een uitbinker die cum laude haar middelbare school voltooide. Je vindt er alles over het verbeteren van je motivatie, focus en mentale gezondheid.

Nooit meer een onvoldoende is voor iedereen die klaar is om het uiterste uit zichzelf te halen. Of je nu blokt voor je eindexamen, je tentamens of een wiskundetoets, Lotte snapt als geen ander hoe je je voelt. Ze stimuleert je tot het uiterste te gaan en leert je dat leren ook leuk kan zijn, met betere resultaten als gevolg.



Lotte Witké (2002) begon op TikTok haar tips te delen om betere schoolresultaten te behalen. Ze kreeg daarmee miljoenen views. Nu ze studeert probeert ze nog altijd nieuwe leermethodes uit, die ze vervolgens deelt op social media met haar meer dan 120.000 volgers.



**KOS
M•S**

NUR 770
Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen