

DE INTERNATIONALE BESTSELLER

Bekend
van instagram
@LIBRARYMINDSET
met 5 miljoen+
volgers

THE ART OF LAZINESS

OVERWIN UITSTELGEDRAG EN
BOOST JE PRODUCTIVITEIT

Library Mindset

INHOUD

Inleiding	11
Wat is uitstelgedrag?	17
DEEL 1. MINDSET	21
Het leven is kort	25
100 procent verantwoordelijkheid	31
Omring je met de juiste mensen	39
Je comfortzone is je vijand	45
Doe de moeilijke dingen het eerst	55
Werk aan de juiste dingen	63
Wees geen perfectionist	69
Wees niet middelmatig!	73
De mythe van multitasken	77
Dagelijkse routine	81
Leer om nee te zeggen	85
Werk niet 24/7	89
Wacht niet af	93

Stop met piekeren	101
Delegeer	105
Hoe je alles sneller leert	107
DEEL 2. TIPS EN TECHNIEKEN	113
Het Pygmalion-effect	117
20 tips om productief te zijn die ik graag eerder had gekend	119
80/20-regel	121
8 Japanse technieken om luiheid te overwinnen	123
10 kleine gewoonten die je leven veranderen	129
De Pomodorotechniek	133
De twee-dagenregel	135
Word wakker!	137
Bibliografie	141

INLEIDING

*In een geel bos splitste zich in twee paden een laan.
Het speet me dat ik ze niet allebei kon gaan
en toch één reiziger kon zijn. Lang bleef ik staan
en keek een tijdlang hoe er één
heel in de verte in het kreupelhout verdween.*

*Nam toen het tweede dat even prettig leek.
En het was mogelijk toch de beste insteek,
want het was overgroeid met welig gras
dat evenwel goed te belopen was
en even uitgesleten als het eerste, zo bleek.*

*En beide waren deze morgen ook bestrooid met blad
dat nog geen voet bezoedeld had.
Och, later neem ik nog wel eens het eerste pad!
Al wist ik dat zich steeds een nieuw pad zal presenteren,
zodat ik twijfelde of ik hier ooit nog terug zou keren.*

*Twee paden splitsten zich in een bos en ik...,
zal ik ooit met een zucht verhalen*

over een heul, heul ver verleden

Ik nam het pad dat 't minste was betreden

en dat heeft al het volgende kunnen bepalen.'

Dit prachtige gedicht van Robert Frost gaat over de invloed van het pad dat je kiest. Je kunt het gemakkelijke pad kiezen dat iedereen al neemt, of besluiten het moeilijkere pad in te slaan. Meestal zijn de dingen die je graag wilt niet gemakkelijk te verkrijgen of bereiken. Ze kosten tijd, moeite en focus. Vandaar dat een keuze voor het moeilijke pad je leven zo sterk bepaalt.

Op elk moment kun je kiezen uit twee paden: het ene is het meest gebaande, het andere minder verkend. Als je je doelen wilt bereiken en je dromen wilt waarmaken, is het aan jou het pad te kiezen dat je erheen zal brengen.

Het leven is kort en als je niet oppast, zul je doelloos van A naar B rennen. Zoals de Romeinse filosoof Seneca bijna tweeduizend jaar geleden schreef in een brief aan zijn vriend Paulinus:

*'Het is niet dat we maar weinig tijd hebben,
maar we verspillen er veel van. Het leven is lang*

genoeg en biedt volop gelegenheid om grootse dingen te bereiken als we de hele spanne maar goed gebruiken. Maar als we tijd verspillen in weelde en achteloosheid, als we hem niet wijden aan iets goeds, maakt het gebrek aan tijd ons uiteindelijk duidelijk dat hij is verstreken zonder dat we het beseften. Zo is het – het leven is niet kort maar we maken het kort, en we hebben er geen gebrek aan maar verspillen het.'

Ik bekeek onlangs een oud interview met Jeff Bezos waarin hij praatte over een nieuw soort kader waarin je belangrijke beslissingen kunt nemen. Voor hij Amazon begon, werkte hij bij een investeringsbank. Op een dag vertelde hij zijn baas dat hij zijn baan wilde opzeggen om online boeken te gaan verkopen (Amazon begon met de onlineverkoop van boeken; later volgden andere producten). Daarop gingen ze twee uur wandelen in Central Park in New York waarna zijn baas zei: 'Dit lijkt me eigenlijk een heel goed idee, maar het zou nog beter zijn als iemand het uitvoert die niet al een baan heeft.' Hij haalde Bezos over nog 48 uur over zijn ontslag na te denken voor hij een definitief besluit nam. Om dat goed te kunnen doen, bedacht

Bezos zijn 'kader voor minimale spijt'. Oftewel: zorgen dat je als je oud bent van zo min mogelijk dingen spijt hebt. Jeff Bezos zei het zo:

Ik wilde mezelf zien als tachtigjarige en zeggen: "Oké, ik kijk terug op mijn leven. Ik wil van zo min mogelijk dingen spijt hebben." En ik wist dat het me op mijn tachtigste niet zou spijten als ik dit had geprobeerd. Ik zou geen spijt hebben van mijn poging mee te doen met wat internet werd genoemd en waarvan ik hoge verwachtingen had. En ik wist dat als ik faalde, ik er geen spijt van zou hebben. Maar ik wist dat ik er wel spijt van zou hebben als ik het niet had geprobeerd. Ik wist dat dat me elke dag dwars zou zitten.'

Stel je voor dat je bijna tachtig bent, terugblijkt op je leven en sommige dingen graag anders had gedaan. Je zult spijt hebben van alle momenten die je hebt verspild door lui op de bank voor de tv te hangen of uren doelloos door je social media te scrollen.

Denk hier eens een paar minuten over na: waar zul jij spijt van hebben als je tachtig bent?

Dingen die je mogelijk betreurt zijn:

- Dat je niet deed wat je het liefst doet.
- Dat je uit luiheid je tijd verspilde.
- Dat je niet meer tijd doorbracht met familie.
- Dat je niet beter op je gezondheid lette.
- Dat je hard werkte zonder dat het iets opleverde.
- Dat je niet hebt gereisd toen je jong was.
- Dat je niet volop genoot van je leven.

Het is de hoogste tijd om niet langer met smoesjes te komen waarom je niet kunt doen wat je graag wilt. Ga bedenken hoe je de dingen kunt doen die je wilt doen. Dan dwing je je geest om een manier te bedenken. Er is nooit een perfect moment. Het beste moment is altijd nu.

WAT IS UITSTELGEDRAG?

Uitstelgedrag wil zeggen dat je dingen die je moet doen op de lange baan schuift. Zoals Seneca zei:

Dingen uitstellen is de grootste verspilling van ons leven: het zorgt ervoor dat de dagen ons ontglippen en ontzegt ons het heden door de toekomst te beloven. Het grootste obstakel om te leven is verwachting: die leunt op morgen en raakt vandaag kwijt. De toekomst is geheel en al onzeker: leef in het heden.'

Terwijl we heel goed weten wat we zouden moeten doen, doen we dat niet. We stellen dingen zo lang mogelijk uit. We willen directe bevrediging; geen voldoening op de lange termijn.

De vijand van uitstelgedrag

De grootste vijand van uitstelgedrag is paniek. Zodra de deadline nadert of er enorme consequenties dreigen, slaat de paniek toe. Paniek laat uitstelgedrag vrijwel helemaal verdwijnen. Je krijgt ineens onbeperkte energie; je kunt een hele nacht doorwerken om je taak af te maken. Toch is dat geen goede aanpak. Natuurlijk krijg je de echt belangrijke zaken voor elkaar, zelfs na uitstelgedrag, maar je werk is middelmatig. Je ontplooit niet je volledige potentieel.

Het probleem met paniek is dat die pas ontstaat als dingen urgent worden. Je raakt niet in paniek als iets belangrijk maar niet urgent is. Of als je iets nieuws leert. Je raakt niet in paniek als je een boek leest of meer tijd met familie wilt doorbrengen. Deze dingen zijn belangrijk maar niet urgent. Je houdt jezelf voor dat je ze later wel kunt doen. Dat is ook een van de schaduwzijden van uitstelgedrag: je wacht tot iets urgent wordt voor je het doet. Daardoor besteed je nauwelijks aandacht aan de echt belangrijke dingen in je leven, zoals tijd doorbrengen met familie en vrienden, of het waarmaken van je dromen.

De tijdparadox

Dit leerde ik van de ondernemer en influencer Sahil Bloom. De tijdparadox houdt het volgende in:

'We weten dat tijd kostbaar is. Dat horen we van jongs af aan. Iedereen leert je dat tijd belangrijk is en dat je hem nooit terugkrijgt, maar we gedragen ons vaak alsof we dat niet weten. Tijd lijkt ons niets te kunnen schelen, alsof we daar een eindeloze voorraad van hebben. Het concept dood lijkt vergeten en we denken dat we oneindig veel tijd met familie en vrienden hebben. Helaas is dat niet zo. We denken dat we de dingen die we willen doen altijd nog kunnen doen, maar vergeten dat de tijd opraakt.'

Met dat in gedachten volgen hier enkele belangrijke dingen die je kunt doen om je tijd goed te benutten:

- Begin aan de dingen die je wilt doen.
- Ga tijd doorbrengen met mensen die je belangrijk vindt.
- Ga de dingen leren die je wilt leren.

De klok tikt door en met elke nieuwe seconde wordt tijd kostbaarder. Verspil die niet!

Productiviteitsmasker

Niemand wil toegeven dat hij lui is. Omdat we anderen de beste versie van onszelf willen laten zien, dragen we vaak een masker in plaats van te doen wat echt telt. Dat laatste is meestal ook het moeilijkst en daarom zijn we druk met onbelangrijke zaken die ons leven in geen enkel opzicht verbeteren. Soms doen we het bewust, maar meestal gaat het onbewust. We besteden heel wat tijd aan taken die belangrijk noch urgent zijn. Dit is nog erger dan gewoon uitstelgedrag. We boeken voortgang maar draaien rond in cirkels.

Je kunt die slechte gewoonte als volgt doorbreken:

Benoem drie dingen die je gisteren deed maar die volkomen zinloos waren. Wees je daar zo sterk van bewust dat je als je ze opnieuw doet in elk geval beseft dat je lui bent. In plaats van belangrijke dingen doe je onbelangrijke dingen, wat gewoon een vorm van luiheid is.

DEEL 1

MINDSET

*Als je je tijd gebruikt om vlinders na te jagen,
zullen ze wegvliegen. Maar als je je tijd
gebruikt om een mooie tuin aan te leggen,
zullen er vanzelf vlinders naar je toe komen.
Jaag niet na, maar trek aan.'*

HET LEVEN IS KORT

*Je leven zou zo voorbij kunnen zijn.
Laat dat bepalen wat je doet en zegt en denkt.'*

MARCUS AURELIUS

Als in het oude Rome een legeraanvoerder terugkeerde na een overwinning, werd hij geëerd met een triomftocht. Hij reed in een strijdswagen door de stad waar zich een grote menigte had verzameld om zijn triomfen te vieren. Naast de aanvoerder in de strijdswagen zat een slaaf, die als enige taak had om de legeraanvoerder in het oor te fluisteren: *'Respice post te! Hominem te esse memento! Memento mori!'* Dit betekent zoveel als: *'Kijk achter u! Bedenk dat u slechts een mens bent! Bedenk dat u zult sterven!'*

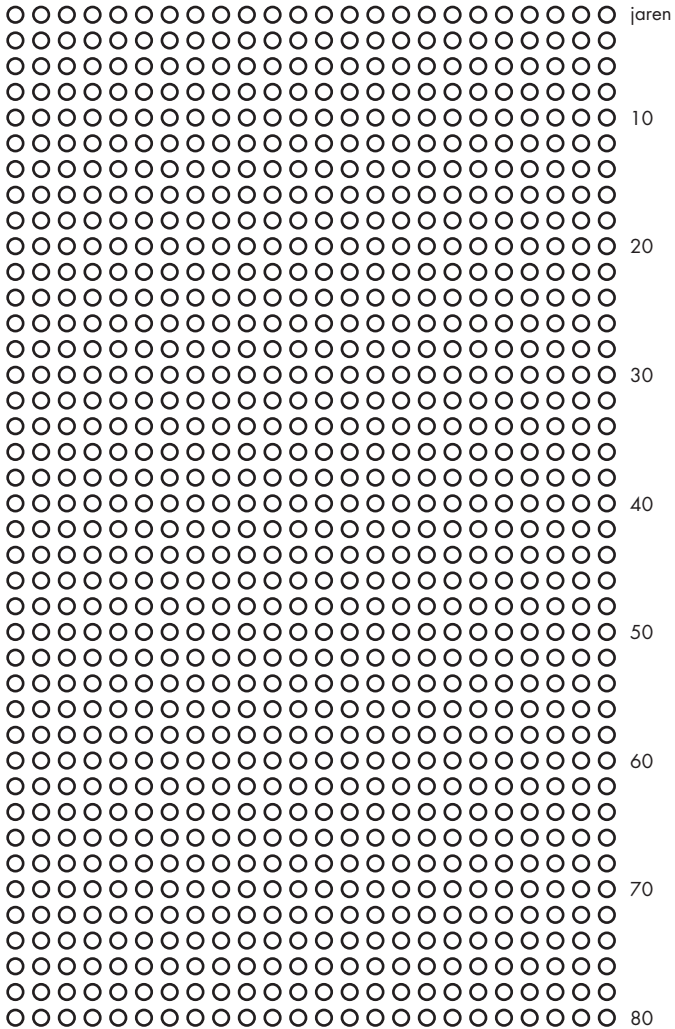
Een verbazingwekkend citaat uit Steve Jobs' *Commencement Speech* voor net afgestudeerden aan Harvard in 2005 luidt:

‘De gedachte dat ik weldra dood zal zijn is de belangrijkste tool die ik ooit ben tegengekomen om de belangrijkste levenskeuzes te maken. Want bijna alles – alle externe verwachtingen, alle trots, alle angst om tekort te schieten of te falen – betekent niets in het aanzien van de dood, wanneer alleen wat echt belangrijk is overblijft. Bedenken dat je gaat sterven is de beste manier die ik ken om niet in de valstrik te trappen van het idee dat je iets te verliezen hebt. Je bent al naakt. Er is geen enkele reden om niet je hart te volgen.’

Doodskalender

De afbeelding op de volgende pagina is ook bekend als de Memento Mori-kalender, waarbij elke cirkel staat voor een maand uit een mensenleven. Hij is gebaseerd op de aanname dat mensen gemiddeld circa tachtig jaar worden (als ze geluk hebben). Laten we voor het gemak zeggen dat je dertig bent. Pak een pen en vul de rondjes in tot dertig. Voor elke nieuwe maand die daarna volgt, vul je een extra rondje in. Als je de grafische weergave ziet van de jaren die verstrijken, herinnert dat je eraan dat je elke dag van je leven optimaal moet benutten.

Maanden in een tachtigjarig leven



Dit zijn de leeftijden van enkele beroemdheden bij hun dood:

- Tupac Shakur stierf toen hij 25 was.
- Alexander de Grote stierf toen hij 32 was.
- Vincent van Gogh stierf toen hij 37 was.
- Martin Luther King jr. stierf toen hij 39 was.
- Paul Walker stierf toen hij 40 was.
- Alan Turing stierf toen hij 41 was.
- Napoleon Bonaparte stierf toen hij 51 was.
- Julius Caesar stierf toen hij 55 was.
- Steve Jobs stierf toen hij 56 was.
- Marcus Aurelius stierf toen hij 58 was.
- Hannibal stierf toen hij 64-66 was.
- George S. Patton stierf toen hij 60 was.
- Marie Curie stierf toen zij 66 was.
- Nikola Tesla stierf toen hij 86 was.
- Pablo Picasso stierf toen hij 91 was.

Het leven is kort, soms veel korter dan gedacht. We nemen vaak aan dat onze dood nog heel ver weg is. Vaak klopt dat niet. Onze tijd op aarde is beperkt, maar ons dagelijkse leven doet ons dat vergeten.

Met dat in gedachten moet je je afvragen:
Hoe kan het dat ik lui ben?
Hoe kan het dat ik dingen die ik wil uitstel?

Zouden we niet meer tijd moeten besteden aan dingen waarvan we echt met hart en ziel genieten? Zoals Sahil Lavingia zei: *'Uitstelgedrag treedt op als de samenleving je heeft wijsgemaakt dat je naar iets moet verlangen wat je niet echt wilt.'*

Doe alle dingen die je wilt doen zo snel mogelijk, want als je te lang wacht, bestaat de kans dat je ze nooit zult doen.

- Als je wilt gaan reizen, is nu het beste moment.
- Als je een bedrijf wilt beginnen, is nu het beste moment.
- Als je wilt gaan sporten, is nu het beste moment.
- Er is nooit een beter moment dan nu om je passie te volgen.
- Je zult jezelf er later dankbaar voor zijn.

**Wil je aan je dromen werken, maar
ervaar je een tekort aan tijd? Als het antwoord
ja is, dan is dit een boek voor jou.**

Het leven is mooi en de mogelijkheden zijn talrijk.
Luiheid weerhoudt ons ervan om doelen te bereiken
of iets nieuws te beginnen. Dit boek deelt hoe je luiheid
kunt overwinnen en geen tijd meer hoeft te verspillen
om te beginnen met werken aan een droomleven.

The Art of Laziness leert je onder andere:

- uitstelgedrag te overwinnen;
- luiheid om te zetten in actie;
- je productiviteit te verhogen.

**Met dit zeer motiverende boek
stop je verspilling van je tijd en leer je
hoe je je dromen kunt verwezenlijken.**

**HÉT BOEK VAN HET POPULAIRE
INSTA-ACCOUNT @LIBRARYMINDSET
MET MEER DAN 5 MILJOEN VOLGERS.**



9 789043 937849

www.kosmosuitgevers.nl

**KOS
M•S**

NUR 770
Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen