



INHOUD

Hartelijk welkom! 6

Eerste hoofdstuk

1000 dingen tot bedaren brengen:
zo krijg je grip op het leven van alledag 8

Verdrink niet in kleinigheden 10

Vindplaatsen van kleinigheden 12

In één oogopslag: zo krijg je grip op kleinigheden 16

Schud de energievreters af 20

Weg met overbelasting 22

Gezond egoïsme 26

In één oogopslag: Zet jezelf op de eerste plaats 28

Zo zeg je makkelijk 'nee' 30

Tweede hoofdstuk

Minder doen, meer bereiken:
werk slim in plaats van hard 32

Doe geen moeite 34

De stof waarvan inspanning is gemaakt 36

Doe wat je leuk vindt 38

Wat ik goed kan en graag doe 40

Zo wordt het onaangename aangenamer 44

In één oogopslag: zo gaan leven en werken moeiteloos samen 46

Het cruciale punt	48
Oog voor de essentie	50
Moeiteloos werken met het kernpunt	58
Calm @ work	62
<i>In één oogopslag: rustig blijven wanneer stress om de hoek komt kijken</i>	64
Zo vergroot je je persoonlijke kracht	66
Je persoonlijk kapitaal	68
Gericht een goed humeur	72

Derde hoofdstuk

Lui maar toch fit:

hoe je door nietsdoen je prestatievermogen onderhoudt 76

Uitschakelen! 78

In één oogopslag: de kunst om onbereikbaar te zijn 82

Opgelet, burn-outgevaar! 84

Genoeg tijd om niets te doen 88

Uitrusten zonder schuldgevoel 90

In plaats van een nawoord 92

Nog meer lezen 94

Fotoverantwoording en bronnen 96



HARTELIJK WELKOM!



Je hebt het vast wel gemerkt: er is een monument dat langzaam afbrokkelt. Het is het monument van de noeste vlijt. Veel werken, tot 's avonds laat op kantoor of nog thuis aan het bureau zitten – lange tijd stond het in hoog aanzien. Er zijn heel veel mensen die denken dat succes ontstaat door ijver. Alleen wie zich te pletter werkt, komt vooruit en bereikt iets. Vandaag de dag twijfelen steeds meer mensen daaraan. We zijn sceptischer geworden, want veel van die ijver wordt duur betaald. Plotseling gehoorverlies, hartinfarct, burn-out... zijn de risico's en bijwerkingen van een overdreven werkdrijf. Zakelijk succesvol, persoonlijk opgebrand. Ergens rijst de vraag: moet dat? Moeten we onszelf tekortdoen om verder te komen? En kun je alleen veel bereiken als je dingen opoffert? Nee, nee en nogmaals nee.

Veel doen leidt niet automatisch tot veel succes of veel inkomen. Integendeel: er is een moment waarop steeds meer doen steeds minder opbrengt.



Dat laat zich gemakkelijk aantonen met een voorbeeld. Stel je een man voor die niet al te veel ervaring met koken heeft. Omdat hij vanavond vrienden op bezoek krijgt, wil hij voor hen graag verse soep maken. Niet zomaar een soepje, nee, de beste soep. Een soep van de allerhoogste kwaliteit. Wanneer de ingrediënten in de pan zitten, proeft hij de soep. Ze smaakt een beetje flauw. Hij voegt een snufje zout toe – ja, dat is al veel beter. Al proevend denkt hij: zout, daar gaat het dus om. Hij doet er meteen nog een snufje bij. Wow! De soep is nog lekkerder. Nu meent hij het geheim van een perfecte soep te hebben ontdekt. Omdat hij de beste soep aller tijden wil opdienen, schudt hij het hele pak zout leeg in de pan. Dan is de soep niet meer te eten.



Het idee 'veel levert veel op' is gewoon verkeerd! De juiste hoeveelheid levert veel op. En net als het zout in de soep is de juiste hoeveelheid vaak eerder minder.

Als mensen veel doen, bestaat het gevaar dat ze 'de soep bederven' en daardoor geen succes hebben. Het wordt pas echt tragisch als de drukbezette mens probeert nog meer te doen om uit de ellende te komen. Stephen Covey, een Amerikaanse managementgoeroe, verwoordde het fraai.

'Meer dingen sneller doen, is geen vervanging voor het doen van de juiste dingen.'

Als je in je leven iets wilt bereiken, ga je dan vooral niet steeds meer inspanssen. Probeer het in plaats daarvan eens op de makkelijke manier. Dat wil zeggen: met het minst mogelijke. Gooi de ballast, de overvloedige last af en concentreer je op het punt waardoor je succesvol wordt. Werk liever slim in plaats van hard. Op die manier kun je met minder moeite meer bereiken. Hoe dat precies werkt, zal ik je in dit boek vertellen.

SLIM IN PLAATS VAN HARD

Hier vind je praktische tips die je helpen om de 'veel doen'-mantra los te laten en eens een gemakkelijker weg te kiezen. Daarvoor hoeft je je leven niet om te gooien of je persoonlijkheid te veranderen. Het zijn de kleine, maar geniale aanpassingen die een enorm effect hebben.

Voordat je aan de slag gaat, moet ik de deelnemers aan mijn workshops bedanken. Ze hebben me steeds weer laten zien welke tips bruikbaar zijn en welke ik gerust weg kan laten. En ik dank hen ook allemaal voor de verhalen en voorbeelden die ik in dit boek citeer.

Ik hoop dat je in dit boek heel veel suggesties en bruikbare recepten zult vinden waarmee je je leven kunt vereenvoudigen en vergemakkelijken. Zoals altijd geldt: probeer de tips uit, ontdek wat voor jou werkt en laat de rest gewoon weg. Er is absoluut geen 'moeten', alleen inspiratie en aanmoediging. Maak er het beste van. Ik wens je daarbij veel plezier en succes.

Barbara Berckhan



Eerste hoofdstuk



1000 dingen
tot bedaren
brengen:
zo krijg je grip
op het leven
van alledag



In dit hoofdstuk leer je

waarom kleinigheden geen kleinigheid zijn,



hoe je de hoeveelheid dagelijkse
beslommeringen vermindert,



hoe je mensen die je tijd en energie
opslokken moeiteloos kunt afhouden,



hoe je de 'veel doen'-mantra
loslaat en



waarom gezond egoïsme
zo belangrijk is.



VERDRINK NIET IN KLEINIGHEDEN

Moeiteloos is het zusje van gemakkelijk. Als je moeitelozer wilt leven, zorg er dan voor dat je dagelijkse leven gemakkelijker wordt. Ontdoe je van ballast, van dingen die tijd en energie vreten. Begin daarbij met een last die vaak over het hoofd wordt gezien, omdat hij schijnbaar onschuldig is. Maar alleen schijnbaar. In werkelijkheid gaat het om een ongelooflijke tijdvreter: de dagelijkse kleinigheden.

Als je het gevoel hebt dat je in je leven niet echt vooruitkomt terwijl je toch voortdurend bezig bent, heb je te maken met een overmaat aan kleinigheden. En ze zijn niet zo klein als het woord misschien doet vermoeden. Kleinigheden zijn beslist geen kleinigheid. Als ze almaar toenemen, raak je geblokkeerd. Vaak hoor ik mensen zeggen: 'Ik zou dolgraag een boek schrijven' of 'Ik wil graag zelfstandig worden en een eigen zaak opbouwen'. Wat verhindert die mensen eigenlijk dat gewoon te doen? Het zijn de gewone dagelijkse beslommeringen die mensen dwarszitten. Ze hebben geen tijd meer voor grote

dingen, de plannen worden in de koelkast gezet. En daar blijven ze omdat de kleinigheden steeds weer groot worden.

Kleinigheden zijn geen kleinigheid. Ze verhinderen dat je je grotere plannen realiseert.

Hoewel miljoenen volwassenen hier elke dag mee worstelen, is er tot nu toe nauwelijks onderzoek verricht naar de gebruikelijke dagelijkse dingen. Ik heb geen enkel wetenschappelijk onderzoek gevonden over het ontstaan en de levensduur van kleinigheden. Er restte me dan ook weinig anders dan zelf onderzoek te doen. Ik kan hier de eerste resultaten van mijn onderzoek presenteren.

KLEINIGHEDEN: WAAR KOMEN ZE VANDAAN EN HOE HANDHAVEN ZE ZICH?

Het eerste wat gewoonlijk opvalt aan kleinigheden is de onschuld ervan.

Elke afzonderlijke kleinigheid is strikt genomen inderdaad een kleinigheid; nauwelijks het bekijken waard.

Daarom gaan deze futiliteiten ook vaak gepaard met woorden als 'vlug even', 'zo klaar', 'toch niet veel werk'. Daaraan zijn de kleinigheden te herkennen.

Later valt het op dat 'een kleinigheid' helemaal niet bestaat. Een kleinigheid komt namelijk nooit alleen, maar verschijnt altijd in groten getale, zoals een golf: die nieuwe spiegel ophangen, een cadeautje voor tante Sophie kopen, de auto voor de keuring afleveren, die kapotte lamp op zolder vervangen, het carnavalspak voor je kind naaien, de klerenkast opruimen, dat nieuwe programma op de computer installeren. En dat allemaal het liefst gisteren.

Hoewel het futiliteiten zijn, is het lastig ze te negeren. Alle bijkomstigheden vinden in het dagelijks leven namelijk een plekje vanwaaruit ze zich kunnen verspreiden. Ze plakken als post-its aan prikborden en koelkastdeuren. Of ze nemen de vorm aan van een to-dolijstje, dat dan het liefst goed zichtbaar op een bureau wordt bewaard. *Maar het allerliefst nestelen kleinigheden zich in je hoofd.*



Daar wurmen ze zich door onze hersenkronkels en zorgen voor stress: *Ik moet nog zoveel doen. Ik weet niet waar ik moet beginnen. Ik moet nog verschrikkelijk veel dingen afwerken die ik niet mag vergeten.*

Als zulke gedachten bij je opkomen, sta je waarschijnlijk op het punt te verdrinken in dagelijkse 'kleinigheden'.