



Alles  
op een  
rijtje

Je hoofd en je leven  
op orde door slim  
lijstjes maken

PAULA RIZZO

## **Over het boek**

Je hoofd en je leven op orde door slim lijstjes maken

Wat hebben Richard Branson, Martha Stewart, Sheryl Sandberg, Ellen DeGeneres en Madonna met elkaar gemeen? Het zijn allemaal lijstjesmakers. Een recent onderzoek door LinkedIn wees uit dat 63 procent van alle professionals regelmatig lijstjes maakt én bijwerkt.

Heb jij het idee soms achter de feiten aan te lopen, wil je je gedachten op orde krijgen of wat meer structuur aanbrengen in je to-dolijstjes? Dan is dit boek dé oplossing, zodat je eindelijk tijd overhoudt voor een goed boek, je hobby of andere dingen waar je echt blij van wordt.

## **De pers over het boek**

‘Fervente lijstjesmakers wachten al jaren op een geweldig boek als *Alles op een rijtje*. Het is praktisch en grappig, en zet je aan het denken.’ – Gretchen Rubin, auteur van *Het Happiness Project* en *Steeds beter*

## **Over de auteur**

Paula Rizzo is tv-producent en gezondheidsjournalist voor Fox News Channel in New York. Voor haar tv-werk ontving ze een Emmy Award. Ze is bedenker en oprichter van [www.ListProducer.com](http://www.ListProducer.com) en schrijft veel van haar successen toe aan haar lijstjes.

Bezoek [www.levboeken.nl](http://www.levboeken.nl) voor informatie over al onze boeken.  
Volg @Levboeken op Twitter en bezoek onze Facebook-pagina:  
[www.facebook.com/Levboeken](http://www.facebook.com/Levboeken).

Paula Rizzo

# Alles op een rijtje

.....



*Oorspronkelijke titel*

Listful Thinking

© 2015 Paula Rizzo

Originally published in 2015 by Viva Editions, imprint of Cleis Press, USA

*Vertaling*

Fanneke Cnossen

*Omslagontwerp*

b'IJ Barbara

© 2016 A.W. Bruna Uitgevers B.V., Amsterdam

ISBN 978 94 005 0655 8

NUR 770

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden veeleevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Voor zover het maken van reprografische veeleevoudigingen uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16 h Auteurswet 1912 dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, [www.reprorecht.nl](http://www.reprorecht.nl)). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten Organisatie, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, [www.cedar.nl/pro](http://www.cedar.nl/pro)).

Dit boek draag ik op aan mijn moeder,  
die me leerde in mijn eigen achtertuin het geluk te zoeken  
en altijd mijn dromen na te jagen – hoeveel lijstjes ik ook nodig  
had om die te verwezenlijken.

# Inhoud

Voorwoord door Julia Morgenstern

Inleiding: Mijn leven in lijstjes

- 1 Wat kunnen lijstjes voor je doen?**
- 2 Niet alle lijstjes komen op dezelfde manier tot stand**
- 3 101 manieren om lijstjes te maken**
- 4 Ermee werken: met lijstjes meer succes op je werk**
- 5 Oost west, lijst best: het leven thuis is gemakkelijker met lijstjes**
- 6 De sociale vlinder: je lifestyle managen met lijstjes**
- 7 Besteed je leven uit en je zult bevrijd worden**
- 8 We gaan digitaal**

Lijstindex

Dankwoord

## Voorwoord

---

Niet iedereen is zoals Paula Rizzo met een regelgen geboren. Voor mij geldt dat sowieso al niet. Je zou dat misschien niet van me denken, maar mijn eerste liefde ging bepaald niet uit naar orde en netheid... maar naar chaos. Ik was een creatief en fantasierijk mens, die zich als een vis in het water voelde in het onvoorspelbare en de spontaniteit van het theater. Ik was actrice, danseres en regisseuse, en ik bewonderde altijd degenen die 'het voor elkaar hadden'. Ik hoorde daar alleen niet bij.

Doordat ik zo ongeorganiseerd was, zat ik altijd in een soort continue stress. Wat ik ook deed, ik was altijd bang dat ik misschien iets zou vergeten. Ik had voortdurend een soort band om mijn hoofd vol dingen die ik moest onthouden. Die lus hield me altijd af van het moment zelf. Elke tiende gedachte ging onvermijdelijk over dat ik 'ooit netjes en ordelijk zou worden'. Maar in werkelijkheid was ik doodsbenauwd om netjes en ordelijk te worden.

Ik dacht dat als ik geordend en netjes zou worden, ik mijn creativiteit wel kon vergeten en dat mijn grappige, spontane karakter in rook op zou gaan. Ik wilde niets liever dan productiever en gestructureerder zijn, maar ik wilde geen zeur worden. En toen kreeg ik een doorbraak.

Met de geboorte van mijn dochter Jessi veranderde mijn wereld voorgoed. Op een dag miste ik de kans om voor het eerst met haar uit wandelen te gaan, omdat ze alweer in slaap was gevallen



tegen de tijd dat ik alle spullen voor de luiertas had verzameld. Ik beseftte dat ik omwille van haar orde op zaken moest stellen. Het was één ding om in mijn eentje in een chaos te leven, maar nu was ik verantwoordelijk voor een klein menselijk wezentje.

Dus besloot ik orde in mijn leven te brengen, ook al zou dat ten koste gaan van mijn creativiteit. Ik begon met het maken van een LIJST van alles wat in die luiertas thuishoorde. Dus wanneer ik maar even de kans kreeg voor een wandelingetje, wist ik meteen of er iets ontbrak en kon ik dat meteen weer aanvullen. Het zou me nooit meer gebeuren dat mijn kind in haar leven een kans moest missen omdat ik niet klaar was. Die luiertaslijst was het begin, en dat voelde zo goed dat ik van daaruit andere terreinen van mijn leven bij de lurven pakte. Ik maakte een LIJST van elk aspect van mijn leven waar ik orde in wilde scheppen en tacklede ze een voor een. En naarmate ik meer orde in mijn leven aanbracht, deed zich iets interessants voor.

In plaats van dat het ten koste ging van mijn creativiteit, kreeg ik door al die acties een bevrijdend gevoel. Ik voelde me helder, zelfverzekerd, in balans en het kon gewoon niet beter. Ik had alles onder controle. Al mijn ideeën zaten op de juiste plek en ik kon er daadwerkelijk handen en voeten aan geven. Alles wat ik nodig had, zat in mijn vingertoppen, en het gevoel dat ik iets had bereikt, gaf me een boost om zelfs nog geïnspireerder en vindingrijker te worden.

Ik kon beide zijn: georganiseerd én creatief. Dus ging ik op pad om mensen te helpen die zich net als ik al jaren tegen orde en netheid hadden verzet. Ik begrijp werkelijk hoe het is als je alleen al bij het idee van een to-dolijst als verlamd raakt. Maar vrees niet, vrienden, de LIJST is een fantastisch startpunt om de boel onder controle te krijgen. Met al je ideeën in kannen en kruiken ben je VRIJ om keuzes te maken, om je te richten op wat het

ALLERbelangrijkst is en niet op een zijspoor te worden gezet door willekeurige, kleine afleidingen die er totaal niet toe doen.

Hieronder tref je een LIJST aan van alles wat ZO GEWELDIG is aan lijstjes:

- Ze nemen je angst en zorgen weg dat je misschien iets vergeet.
- Ze stellen je in staat om je te richten op iets DOEN in plaats van iets te moeten ONTHOUDEN.
- Je kunt focussen op wat er echt toe doet (en overboord gooien wat er niet toe doet).
- Delegeren gaat je gemakkelijker af (delegeer gewoon iets van de lijst aan een bereidwillige helper).
- Als je iets van je lijstje kunt wegstrepen, heb je het gevoel dat je iets hebt bereikt.
- Automatiseer belangrijke taken in je leven – je leven wordt er echt gemakkelijker door!

Als bekeerde chaoot kan ik je vertellen dat het heerlijk toeven is aan de overkant. Toen ik Paula ontmoette, praatten we honderd-uit over het ordelijk inrichten van boekenplanken en dat verbazingwekkende gevoel dat je krijgt als je iets van je to-dolijst kunt afstrepen.

Maar Paula en ik verschillen nogal. Zij noteert haar *to do's* zodra ze in haar opkomen altijd op een blocnote, en ze bergt haar rekeningen altijd op alfabet op. Maar dat is nou juist het mooie van lijstjes maken. Iedereen is ermee geholpen, of je nou een productiviteitsjunk bent of een meer intuïtief, creatief type.

Iedereen is anders en ik ben er hartstochtelijk voorstander van

om mensen uit te rusten met het juiste gereedschap en vervolgens geordend te **BLIJVEN**. En Paula doet dat in *Alles op een rijtje*. Een van de mooiste organisatielessen die je maar kunt krijgen, is echt het onderste uit de kan halen van een to-dolijst.

Oké, ik ben wel de ‘koningin van het orde op zaken stellen in het leven van mensen’ genoemd, maar perfect ben ik nog steeds niet. Als ik nieuwe uitdagingen en projecten wil aanpakken of als mijn werk zich zo opstapelt dat ik het gevoel heb dat ik te veel op mijn bordje heb, kunnen de dagen nog steeds één chaos lijken. Maar er is altijd een lijstje om me weer in balans te brengen. Er valt altijd iets te leren als je jezelf productiever, efficiënter en succesvoller wilt maken. En gelukkig neemt Paula ons in *Alles op een rijtje* daartoe bij de hand.

Begin bescheiden, één lijstje is genoeg om bevrijd te worden.

Julie Morgenstern

Bestsellerauteur van *Time Management from the Inside Out*  
en *Organizing from the Inside Out*

## Inleiding: mijn leven in lijstjes .....

Hoi. Ik heet Paula Rizzo en ik lijd aan *glazomania*. Volgens het Engelse woordenboek betekent dit dat je een obsessie hebt om lijstjes te maken. In [Encyclo.co.uk](http://Encyclo.co.uk) wordt het gedefinieerd als 'een ongebruikelijke fascinatie voor lijstjes maken'. Ja, ik ben verslaafd aan lijstjes.

Ik ben ronduit minder gestrest dan de gemiddelde mens en dat heb ik aan mijn lijstjes te danken. Natuurlijk ben ik nog steeds bang of ik wel alles van mijn lijstje kan afstrepen, maar daar heb ik hulpmiddelen en trucs voor. Als een Emmy Award winnende, New Yorkse televisieproducent die altijd tegen deadlines aanhikt, heb ik een groot deel van mijn succes te danken aan mijn lijstjes. Ik gebruik ze om productiever te zijn op mijn werk, om een huwelijk op locatie te plannen en om een appartement te zoeken, om maar eens wat te noemen.

Ik heb altijd al lijstjes gemaakt.

- ✓ Dingen die ik moet doen
- ✓ Plekken waar ik naartoe moet
- ✓ Verhaalideeën
- ✓ Apps die ik moet proberen
- ✓ Verrukkelijke restaurants
- ✓ Nog te lezen boeken
- ✓ Te plannen gebeurtenissen

De lijstjes zijn eindeloos. Ik maak zelfs lijstjes van dingen die ik in pijnlijke situaties kan zeggen, wanneer ik een bh wil kopen en waarmee ik mensen aan het lachen kan maken. Ik heb gemerkt dat het wel zo efficiënt is als ik op elke situatie in het leven zo goed mogelijk voorbereid ben. Ik besef dat niet iedereen per se een lijstje hoeft te maken of onderzoek hoeft te doen als ik, maar ik denk dat jij wel zo iemand zou kunnen zijn. Daarom heb ik dit boek geschreven, om te zorgen dat je je leven terugkrijgt en je niet wordt ondergesneeuwd.

## **VAAK ONDERGESNEEUWD?**

.....

Ik ben altijd bang geweest voor verandering. Als kind vond ik het verschrikkelijk als ik op de basisschool een nieuwe onderwijzer kreeg of als ik naar een ander tafeltje moest verhuizen, want ik was gehecht geraakt aan wat ik kende. Dus toen mijn man Jay zei dat hij vond dat we ons huis in Forest Hills in Queens maar moesten verruilen voor Manhattan, deed ik wat ik altijd doe. Ik klapte dicht en wees het hele idee af. Ik dacht: waarom moeten we zo nodig naar een nieuw appartement? Dit is prima! Verandering is eng en onbekend, en ik moet daar echt heel hard aan werken.

Upper East Side, Midtown East, SoHo, Financial District, East Village, Gramercy... Zoveel buurten en zo weinig tijd. We zochten naar een voor ons betaalbaar huurhuis in elke wijk die we in Manhattan konden vinden. Maar zodra ik in Forest Hills uit de trein stapte en naar ons appartement terugliep, was ik alweer vergeten hoeveel kasten het appartement bevatte dat we hadden bekeken, of het airco had en op welke verdieping die zich bevond! Als je iets huurt, worden soms niet alle bijzonderheden vermeld. Er staan geen foto's bij en er zijn zelden plattegronden beschikbaar. Normaal gesproken let ik heel goed op en blijf ik geconcen-

treerd, maar om de een of andere reden werd ik door deze opdracht volkomen ondergesneeuwd. Daar schrok ik van, totdat ik wist hoe dat kwam.

## **EEN LIJSTJE MAAKT HET LEVEN MAKKELIJKER**

.....

Ik pakte deze zaak niet aan op de manier waarvan ik uit ervaring wist dat die voor mij perfect was: met een lijst! Na verschillende teleurstellende en frustrerende tripjes besloot ik een checklist te maken, zoals ik op mijn werk ook altijd doe. Ik ben televisie- en webproducent in The Big Apple, en produceer gezondheidsitems, zowel in de studio als daarbuiten. Dat betekent dat ik verhaal-ideeën verzin, interviews afneem, gasten uitnodig, de presentator voorbereid, de timing voor mijn rekening neem en nog veel meer. Ik besepte dat als ik gebruik zou maken van de gereedschappen en technieken waardoor ik in mijn werk zo succesvol ben, ik geen probleem zou hebben om ons perfecte onderkomen te vinden.

Tijdens de productie van de tv-afleveringen maak ik gebruik van lijstjes, checklists en overzichten om alles goed op een rijtje te krijgen. Dus maakte ik een checklist van alles waar ik bij het bekijken van een appartement op moest letten: adres, verdieping, uitzicht, houten vloer of tapijt, aantal kasten, vierkante meters, aantal slaap- en badkamers, vaatwasser, wasfaciliteiten, portier, et cetera. Deze checklist werd onze leidraad wanneer we maar bij een open huis over de drempel stapten. Met die lijst in de aanslag liepen Jay en ik door een ruimte en aan de hand daarvan stelden we onze vragen. Daardoor wisten we precies waar we op moesten letten zodat we uiteindelijk alle mogelijke informatie hadden om een duidelijke beslissing te nemen.

## DENK ALS EEN PRODUCENT

---

Net als mijn opnamesheet op mijn werk heeft deze wegekaart me geholpen om op te letten en precies te weten waar ik op uitkom. Als ik buitenopnames voor een programma moet maken, heb ik altijd een lijstje bij me met alle vragen die ik moet stellen en de opnames die ik moet maken.

De dag voor een opname ga ik aan mijn bureau zitten en neem in gedachten het hele interview door. Ik visualiseer heel precies hoe dat in zijn werk moet gaan. Bijvoorbeeld: ik interview eerst de arts, maak dan de onderzoeksvideo van de patiënt en arts samen en heb dan een gesprek met de patiënt. Ik denk na over wat ik met het verhaal wil vertellen en maak vervolgens een lijstje van alle vragen die ik aan de arts en de patiënt wil stellen. Daardoor weet ik zeker dat ik niets zal vergeten.

Het maakt niet uit hoeveel opnames ik er al op heb zitten, ik bereid me van tevoren altijd op deze manier voor. Er kan van alles gebeuren en het kan flink in de papieren lopen als ik word afgeleid. Editors kunnen natuurlijk wonderen verrichten, maar zonder een opname van een arts die een belangrijk aspect van een procedure uitvoert is je hele verhaal zo dood als een pier.

De dingen gaan tijdens een opname niet altijd zoals ik had gepland: een arts wordt midden in ons interview naar een patiënt weggeroepen of er doet zich een noodgeval voor. Maar met mijn checklist weet ik precies waar we gebleven waren en wat we voordat we vertrekken nog moeten doen.

Ik zou mijn appartementchecklisten mee naar huis nemen en ze allemaal naast elkaar leggen zodat Jay en ik ze konden vergelijken. Daarmee wisten we een schitterend appartement in de East Village te bemachtigen, waar we inmiddels al vier jaar heerlijk wonen.

## **LISTPRODUCER.COM**

---

Ongeveer een maand nadat we waren verhuisd, ging een vriendin van me ook op zoek naar een appartement. Ze zei tegen me hoe ongeorganiseerd en overweldigd ze zich tijdens haar zoektocht voelde en vroeg mij naar 'die lijst die je toen gebruikte'. Dus gaf ik haar mijn appartementenzoeklijst en ze vertrok weer. Zij wist daardoor ook het voor haar perfecte appartement te vinden. Een makelaar zag de checklist en vroeg of hij er een kopie van mocht hebben. Hij vond het een geweldig idee en wilde hem aan zijn cliënten geven, zodat ze bij de les bleven en de juiste vragen stelden. Mijn vriendin kwam naar me toe en zei: 'Volgens mij heb je met die lijst van je goud in handen.'

In april 2011 ben ik ListProducer.com gestart. Dat is een productiviteitssite waar ik mijn lijstjes en andere efficiënte technieken deel, evenals ideeën die ik van deskundigen op verschillende gebieden heb opgedaan. 'Denken in lijstjes', zoals ik het noem, kun je op alles in het leven en in bijna elke situatie toepassen. Met die site wil ik mensen helpen efficiënter, productiever en minder gestrest te worden bij alles wat ze doen.

## **ALLES OP EEN RIJTJE**

---

Dit kan dit boek voor je doen:

- ✓ Je helpen zowel thuis als op je werk productiever en efficiënter worden.
- ✓ Je nieuwe strategieën aanreiken en slechte lijstgewoonten repareren.
- ✓ Tijd vrijmaken om dingen te doen die je veel liever doet.



- ✓ Je begeleiden om aspecten in je leven uit te besteden zodat je die niet steeds zelf hoeft te doen.
- ✓ Je kennis laten maken met apps, diensten en websites waardoor je je boeltje op orde houdt.
- ✓ Je helpen bij het geven van mooiere cadeautjes en betere feestjes, en een grotere betrokkenheid te creëren omdat je daar tijd voor krijgt.
- ✓ Minder gestrest te zijn.

## **JE DOELSTELLING**

.....

Dit is een heel belangrijke. Reken maar dat je een enorme zucht van opluchting zult slaken. Maar eerst moet je een lijstje maken: en wel van de drie dingen die je uit dit boek hoopt mee te nemen. Die doelstelling kan zoiets zijn als wat ik hierboven heb opgesomd, of iets anders, zoals ‘meer gestructureerd zijn’. Daar ga je helemaal zelf over. Ik begeleid je van hoofdstuk naar hoofdstuk om lijst voor lijst je doelen te bereiken.

## **EEN BEETJE EXTRA HULP**

.....

Ik hoop dat je door dit boek direct in actie komt en meer gedaan krijgt. Maar ik realiseer me ook dat het soms moeilijk is om gemotiveerd te blijven, dus ik zal je een handje helpen. Ik heb een toolkit ontworpen om na te gaan wanneer je meer lijstjes kunt gebruiken en hoe je er het meest van kunt profiteren. Je treft er ook wat ideetjes in aan om gefocust te blijven en je te helpen bij het bereiken van je doelen. Je mag het allemaal gratis downloaden van [ListProducer.com/ListfulThinkingGuide](https://ListProducer.com/ListfulThinkingGuide).