How to Be Good at Life

Simpele systemen
om **meer** te bereiken
met **minder** stress

Ben Meer



Inhoud

Inleiding: Hoe systemen mij hebben gered 11

De basis

1 De verborgen magie van systemen 29
2 DRIVE: Hoe je een systeem bouwt dat werkt 43

DEEL I: DEFINIËREN
Het leuke deel

3 De Life Engine Audit 65
4 Los het juiste op, en je lost bijna alles op 85
5 Beschermen en nastreven: de systemen die doorbraken creëren 104

DEEL II: REVERSE ENGINEERING
Het denkwerk

6 Patronen herkennen: succes laat aanwijzingen achter 121
7 De eerste dominosteen: het geheim van het creëren van momentum 138
8 Plan als een bankovervaller 161

DEEL III: IMPLEMENTEREN

Het doen

9 Gekozen beperkingen: de regels die je bevrijden 183
10 Succes staat op de agenda 199
11 Automatiseren: systemen die nooit slapen 223
12 Verbeter je tools, verbeter je leven 245

DEEL IV: VALIDEREN

De vraag: werkt dit nou echt?

13 Hoe je een doel in tien dagen verliest 263
14 Systeemzondag: het ritueel dat alles reset 284

DEEL V: EVOLUEREN

Het nog beter maken

15 Werk niet harder, werk anders 303
16 Multiplayerspellen: navigeren tussen systemen die je niet zelf hebt gekozen 321

Conclusie: Laat elk systeem beter achter dan je het aantrof 343
Nawoord: Het systeem dat dit boek mogelijk maakte 349

BIJLAGEN

Bonussystemen:Zeven upgrades die ongemerkt je leven veranderen 359
Op zoek naar meer systemen die je leven gemakkelijker maken? 378

Dankwoord 379
Noten 383
Register 401

In dit boek maak je kennis met mensen wiens leven is veranderd door systemen. Veel van deze verhalen komen uit mijn werk met cliënten. Om hun privacy te beschermen heb ik namen veranderd en bepaalde details aangepast. In sommige gevallen heb ik lessen van meerdere cliënten gecombineerd tot één samengesteld voorbeeld, zodat je de kern van het idee er duidelijk in kunt herkennen.

Deze benaderingen hebben echte mensen geholpen bij het oplossen van echte problemen. Ik hoop dat ze jou ook zullen helpen.

Inleiding

Hoe systemen mij hebben gered

'Je draagt te wijde kleren,' begon ze nuchter. 'Je eet te snel. Je beweegt je lomp. Je spreekt geen tweede taal. Je kunt niet koken...' Haar lijstje met mijn tekortkomingen was langer dan een kassabon.

Ik was begin twintig en zat tegenover een jonge Nederlandse vrouw die me een spiegel voorhield die ik niet kon negeren. Wat begon als een ongedwongen date, liep uit op een interventie waarvan ik niet wist dat ik die nodig had. Ze wilde niet onaardig zijn – Nederlanders staan bekend om hun directheid – maar elke opmerking voelde als een stomp in mijn maag.

En toen kwam de clou. 'Jouw naam, Ben Meer, betekent in het Nederlands letterlijk "Ik ben meer". Misschien moet je het advies van je eigen naam opvolgen.'

Als dit een rapbattle was geweest, zou het publiek een luid 'Ohhhhh!' hebben geslaakt. En daarna zou ze de microfoon hebben laten vallen en zijn weggelopen. Maar het was een gewone dinsdagavond in een rustig café.

Ik probeerde stoer te ogen, maar diep vanbinnen wist ik dat ze gelijk had. Dus liet ik haar woorden over me heenkomen, terwijl ik oprecht probeerde te luisteren naar wat ze zei: 'Ik ben meer.' Die woorden bleven door mijn hoofd spoken. Als dit de betekenis van mijn naam was, waarom haalde ik dan niet alles uit mijn leven? Ik moest meer zijn. Gedisciplineerder. Meer van alles.

Mijn twintiger jaren waren net als die van veel anderen: chaotisch, verwarrend en zwaarder dan ik aankon. Ik woonde in een appartement van 32 m² dat vol stond met dozen met onverkochte voorraad van mijn mislukte start-up in huidverzorging. Om de huur te betalen werkte ik in het weekend veertien uur per dag in de bediening. En daarbovenop had ik een creditcardschuld van 32.000 dollar, die ik had opgebouwd terwijl ik mijn ondernemersdroom najoeg. Mijn kredietwaardigheid was zo laag dat als een dief er met mijn identiteitsgegevens vandoor was gegaan, hij ze met een verontschuldigend briefje had teruggestuurd.

Dus ging ik er nog harder tegenaan, met langere diensten en vroeger opstaan. Ik dacht dat 'meer' doen betekende dat ik het probleem kon oplossen door meer te werken. Maar hoe hard ik ook zou werken, ik zou er nooit een bedrijf dat bij elkaar werd gehouden door hoop en ducttape mee kunnen redden.

Uiteindelijk deed ik wat een volwassene in zo'n geval zou moeten doen. Ik keek met een eerlijke blik naar mijn start-up, beoordeelde het commerciële potentieel ervan en kwam tot de conclusie dat het niks ging worden. Het opdoeken van mijn bedrijf was een van de moeilijkste dingen die ik ooit heb gedaan.

Op dit kruispunt in mijn leven wist ik dat ik vaardigheden en structuur nodig had. Dus schreef ik me in bij managementopleidingen. Het was geen verrassing dat ik door veel instel-

lingen werd afgewezen. En toen stelde een goede vriend voor mijn verwachtingen in het leven wat bij te stellen. Niet uit teleurstelling, maar uit medelijden.

Het gesprek dat ik toen voerde, motiveert me nog steeds. Het is grappig hoe iemands gebrek aan geloof in jou precies de motivatie kan worden die je nodig hebt om in jezelf te gaan geloven.

Iets in mij weigerde op te geven. Ik deed nog een keer een wanhopige poging om me in te schrijven voor een managementopleiding en liet die vergezeld gaan van een proefpakket met huidverzorgingsproducten van mijn eerdere start-up. (Als ik dan toch ten onder zou gaan, zouden de leden van de toelatingscommissie er in elk geval mooie poriën aan overhouden.)

Tegen alle verwachtingen in werd ik toegelaten tot Cornell University. Dat was geweldig… totdat ik zag hoeveel collegegeld ik moest betalen. Toen staken mijn innerlijke demonen de kop op: wat als dit ook een mislukking wordt? Maar de prijs van stil blijven staan was hoger dan welk collegegeld dan ook – het was de prijs die ik moest betalen voor mijn toekomst. Dus sloot ik nog meer leningen af.

Wat er toen gebeurde veranderde alles.

De openbaring

Mijn docent operationeel management liep met opgerolde mouwen heen en weer voor de klas, terwijl hij met een blauwe stift in zijn hand klikte. Toen zei hij iets waardoor de tijd even stil leek te staan:

'Het grootste verschil tussen zeer goed presterende bedrijven en worstelende start-ups is niet talent of financiering. Het zijn systemen.'

Zes maanden eerder had ik mijn droombedrijf gesloten. Ik

hield mezelf voor dat ik niet slim genoeg, gedreven genoeg of waardig genoeg was. Ik had dat verhaal als een evangelie met me meegedragen. Maar terwijl ik daar in die collegezaal zat, voelde ik dat dat oude verhaal begon af te brokkelen. Ik sloeg mijn studieboek open en mijn ogen werden direct naar één zin getrokken: een systeem is een verzameling onderdelen waarvan de interacties zo zijn georganiseerd dat ze een doel bereiken.

Het werd stil in mijn hoofd. Het ontbrak mijn start-up aan een verkoopsysteem. Elke nieuwe bestelling voelde als het winnen van de loterij. Geen klantenservice. Ik had elke klacht maar op goed geluk afgehandeld en bad dat charme de structuur kon vervangen. Geen budgetteringssysteem. Ik keek naar mijn banksaldo als een weersvoorspelling en hoopte op zon.

Ik had niet gefaald omdat ik niet goed genoeg was. Mijn aanpak deugde niet. Ik had gewoon de juiste systemen nodig. De spanning die ik voelde op mijn borst nam af.

Toen breidde het idee zich uit. Als systemen het verschil maakten tussen bedrijven die het moeilijk hadden en bedrijven die floreerden, konden ze dan niet ook het verschil maken tussen mensen die het moeilijk hadden en mensen die succesvol waren?

Ik ben meer. Die zin achtervolgde me al maanden. Die avond had ze me niet verteld hoe ik meer kon worden, dus ik nam aan dat het betekende dat ik harder moest werken. Maar toen ik in die collegezaal zat, besefte ik dat de juiste manier om meer te worden het gebruik van systemen was.

En dat idee zette mijn geest in vuur en vlam. Ik begon alles te lezen wat ik kon vinden over systemen en succes. Ik verslond boeken als *Denken in systemen* van Donella Meadows en ook *De vijfde discipline* van Peter Senge.

Als je eenmaal kennis hebt gemaakt met systemen, kun je ze niet langer negeren. Het is alsof je de geheime code achter alles ontdekt. Die collega die geweldig functioneert en toch om vijf

uur het pand verlaat? Die ouder die altijd alles onder controle lijkt te hebben? Die vriend die nooit een training overslaat? Ze hebben gewoon een vaardigheid onder de knie gekregen die de meesten van ons nooit hebben geleerd, maar die we allemaal kunnen leren. Die vaardigheid is werken met systemen.

Geïnspireerd begon ik mijn leven doelgericht vorm te geven. Ik herinner me dat ik met mijn laptop in een koffiebar zat en mappen aanmaakte voor alles wat ik beschouwde als een onderdeel van een evenwichtig leven: welvaart, gezondheid, relaties en nog veel meer. Vanaf dat moment werd een wekelijkse agenda-uitnodiging met de naam 'Systeemzondag' een vaste afspraak met mezelf om aan mijn systemen te werken. De ene week stelde ik een plan op om mijn schulden af te lossen. De week erna werkte ik aan een systeem om vaker oude vrienden (en mijn moeder) te bellen. Ik vroeg mezelf niet langer af waarom ik het toch steeds verpestte, maar stelde mezelf de vraag met welk systeem succes gegarandeerd zou zijn.

Het eerste wat ik maakte was bijna te simpel voor woorden: verjaardagsherinneringen. Ik was de verjaardag van een goede vriend vergeten en voelde me daar schuldig over. Ik weet het aan mijn drukke leven, maar eigenlijk had ik gewoon geen methode om belangrijke data te onthouden. Daarom bedacht ik er één:

1. Een lijst maken van iedereen wiens verjaardag ik niet wilde vergeten.
2. Hun Facebook-profielen openen en de bijbehorende data noteren.
3. Jaarlijks terugkerende kalenderherinneringen aanmaken.

Het kostte me twintig minuten. Een week later verscheen er een herinnering voor de verjaardag van een collega, en de blik op

zijn gezicht toen ik hem feliciteerde was onvergetelijk. Een klein systeem had nu al een groot verschil gemaakt.

Dit is wat het betekent om *goed te zijn in het leven*: anticiperen op je toekomstige behoeften en dingen zo organiseren dat morgen lichter en vrijer aanvoelt. Dat kleine succesje liet me zien wat het nut van systemen is, en het wees me op veel grotere mogelijkheden in de toekomst.

Zelfhulp die echt helpt

Na het behalen van mijn MBA kwam ik terecht bij Ernst & Young. Daar adviseerde ik grote bedrijven over het opzetten van systemen voor groei. Ik deed dat onder andere bij een Fortune 50-bank en een grote restaurantketen.

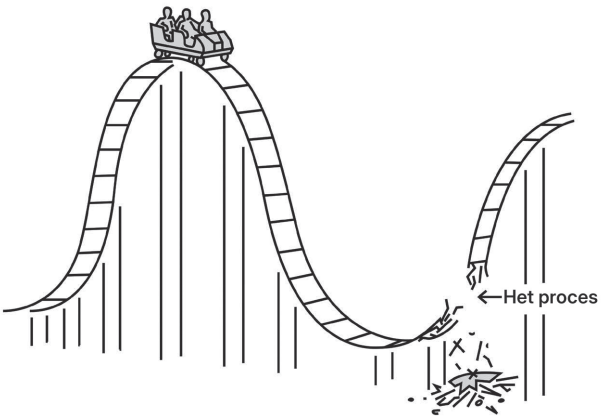
De volgende drie jaar voerde ik bijna elke week mijn Systeemzondag-ritueel uit. Hierdoor kreeg ik mijn leven op orde, letterlijk en figuurlijk. Niet elk systeem werkte meteen. Het kostte tijd om te leren hoe ik ze goed moest opzetten. In het begin bouwde ik systemen die vooral de symptomen aanpakten in plaats van de onderliggende problemen. Ik creëerde uitgebreide opbergsystemen voor mijn groeiende garderobe in plaats van me af te vragen waarom ik steeds maar nieuwe kleren bleef kopen. Ik slikte dure supplementen voor meer energie in plaats van iets aan mijn slapeloosheid te doen. (Maak je geen zorgen: in hoofdstuk 4 leg ik je uit hoe je problemen bij de bron kunt aanpakken.)

Maar ik bleef mijn systemen wel elke week verder verbeteren. Die kleine aanpassingen leidden uiteindelijk tot iets groots. Ik heb al mijn creditcardschulden van mijn mislukte start-up afbetaald, mijn studieleningen afgelost en persoonlijke records gebroken in de sportschool. Ik heb zelfs een geweldige vrouw ontmoet die nu mijn verloofde is. Het feit dat ze ernaar uitkijkt

om met me te trouwen, is voor mij het bewijs dat dit echt werkt.

In maart 2022 was ik echter helemaal klaar met al die zelfhulpcontent. Mijn Instagram-feed werd overspoeld door 'mindsetgoeroes' die mooie citaten postten als 'Vertrouw op het proces' (slecht advies als je geen proces hebt) en 'Alles gebeurt met een reden' (holle troost als het leven tegenzit). Hoewel die boodschappen niet helemaal de plank misslaan, zijn ze simpelweg niet genoeg. De meeste mensen hebben helemaal niet meer inspiratie nodig, ze hebben een infrastructuur nodig.

'Vertrouw op het proces'



Dus toen ik dingen begon te delen op mijn website BenMeer.com en op social media, liet ik de clichés achterwege. In plaats daarvan richtte ik me op handige systemen waar gewone mensen zoals jij en ik direct baat bij konden hebben.

De reacties waren overweldigend. In minder dan twintig maanden bouwde ik een community op van twee miljoen volgers op social media en meer dan tweehonderdvijftigduizend abonnees op mijn nieuwsbrief. Ik kan bijna niet geloven dat

mijn artikelen in die tijd meer dan een miljard weergaven genereerden. Professionele coaches, olympische atleten en CEO's begonnen mijn werk met hun teams te delen. Een lezer omschreef het als 'zelfhulp die echt helpt'.

Ik verliet de consultancywereld en richtte een educatief bedrijf op dat uiteindelijk een omzet van meer dan een miljoen dollar genereerde. Ik heb meer dan drieduizend leidinggevenden, oprichters en ondernemers begeleid bij het opzetten van hun eigen systemen voor hun leven en bedrijf. *Forbes* gaf me zelfs de bijnaam 'The Systems Guy'. Toch ging dit allemaal niet vanzelf. Ik heb geworsteld en steeds betere systemen ontwikkeld, en nu wil ik delen wat zich in de praktijk heeft bewezen.

Een waarschuwing vooraf: dit is niet weer zo'n boek in de trant van 'denk positief en je leven zal veranderen'. Ik ga je niet vragen om een moodboard te maken, affirmaties voor de spiegel uit te spreken of salie rond je portemonnee te verbranden. Dit boek begeleidt je van idee naar structuur naar resultaat, zodat het leven dat je je voorstelt ook het leven wordt dat je daadwerkelijk leidt.

Ik ben dol op praktische zelfhulpboeken, maar de meeste boeken in dit genre richten zich op slechts één hulpmiddel: het aanpassen van gewoonten. Dit boek biedt je een volledige set hulpmiddelen, met gewoonten voor je dagelijkse ritme, checklists voor complexe routines en projecten voor eenmalige doelen. Voor zover ik weet, is dit het eerste boek dat deze drie instrumenten samenbrengt in één model.

DRIVE is de methode waarmee je elk instrument opbouwt. Het is een raamwerk van vijf stappen dat ten grondslag ligt aan elk succesvol systeem. Je ziet dit patroon terug bij de NASA in de voorbereiding van missies, bij Fortune 500-bedrijven die groei nastreven en bij topsporters in hun training. Als je DRIVE

eenmaal onder de knie hebt, weet je hoe je van elk doel een werkend systeem kunt maken.

Misschien heb je weleens gedroomd van een bijbaantje, weer fit worden of eindelijk grip op je financiën krijgen. De kloof tussen waar je nu staat en waar je wilt zijn, kan worden gedicht met een paar systemen die je nog moet gaan bouwen. De dingen die moeilijker lijken dan ze zouden moeten zijn, beginnen makkelijker aan te voelen. Doelen die vroeger steeds werden uitgesteld naar 'volgend jaar' worden nu eindelijk gerealiseerd.

We hebben altijd al systemen nodig gehad om met complexiteit om te kunnen gaan. Het moderne leven maakt het belang ervan alleen maar groter.

De ontbrekende handleiding

Denk eens na over wat je op dit moment allemaal moet bijhouden: zeventien wachtwoorden die je zou moeten onthouden, wat niet lukt. Zes abonnementen die ongemerkt je bankrekening leegtrekken. Drie e-mailadressen, vier berichtenapps. Je houdt de activiteiten van je kinderen bij, de afspraken van je ouders op leeftijd, werkprojecten, persoonlijke doelen. En ergens tussendoor moet je ook nog sporten, gezond eten, vriendschappen onderhouden – en niet vergeten het luchtfilter te vervangen.

Je hersenen zijn geëvolueerd om te onthouden waar fruitbomen groeien. Nu proberen ze een complexiteit te beheren waarvoor ze nooit zijn gemaakt. En om het nog erger te maken: je doet dit allemaal terwijl je digitaal onder vuur ligt.

De gemiddelde persoon is tegenwoordig meer dan drie uur per dag met diens telefoon bezig.[1] Als je zo doorgaat, besteed je meer dan tien jaar van je wakkere leven aan algoritmen die zijn ontworpen om winst te maken met jouw aandacht. Tech-

bedrijven hebben legers aan gepromoveerden in de psychologie, de neurowetenschappen en de datawetenschappen in dienst, die er allemaal aan werken om hun apps zo verslavend mogelijk te maken. Je hebt geen gebrek aan wilskracht. Je voert een oneerlijke strijd tegen algoritmen die miljarden opleveren en zo zijn ontworpen dat je blijft scrollen.

Wij noemen het afleiding. Zij noemen het omzet.

Geen wonder dat we uitgeput zijn. We moeten omgaan met ongekende complexiteit, terwijl we bij elke stap kunstmatig gecreëerde verslavingen moeten zien af te wenden. Velen van ons leven in een staat van lichte angst die we verwarren met onze persoonlijkheid.

We spelen nu een heel ander spel. Traditionele methoden – takenlijstjes, wilskracht, goede voornemens – zijn niet gemaakt voor zoveel digitale manipulatie. Zoals Tim Ferriss ooit zei: 'Het is alsof je met een mes naar een vuurgevecht gaat.'[2]



Zodra je doorhebt hoe het spel werkt, kun je het te slim af zijn. De oplossing is het bouwen van eenvoudige systemen die je tijd en aandacht beschermen.

En als dit moeilijk klinkt, ligt dat niet aan jou. De meesten van ons hebben het nooit geleerd. We studeren af met kennis over de drie houten schepen van Columbus, maar niet over hoe je je week zo gunstig mogelijk indeelt. Het leven bezorgt ons problemen, geen draaiboeken. En er wordt gewoon van ons verwacht dat we het gaandeweg uitzoeken. Daar komt nu een einde aan.

Systeemkennis is de overkoepelende vaardigheid die je nodig hebt voor het moderne leven. Dit boek is de handleiding die er nog niet was.

Maar voordat we verder gaan, is er iets heel belangrijks dat je moet weten.

Je bent een mens (en dat is perfect)

Mijn benadering van systemen gaat niet over hoe je mechanischer kunt worden. Het gaat over hoe je bewuster menselijk wordt. Als systemen de basale zaken van het leven regelen, kun jij er helemaal zijn voor de dingen die er echt toe doen. Je kunt genieten van een speciaal etentje zonder je zorgen te maken over rood staan. Je kunt thuiskomen in een opgeruimd huis dat eindelijk aanvoelt als een oase van rust. En je kunt alles laten vallen voor een weekendje weg, omdat je werk zo goed georganiseerd is dat je afwezigheid geen probleem is.

Systemen zullen je productiviteit verhogen. Maar dat is niet het uiteindelijke doel. Aanwezig zijn is dat wel. Als een systeem niet zorgt voor meer vrijheid, verbinding of plezier, is het helemaal niet de moeite waard om op te zetten.

Hoe je dit boek gebruikt (en zorgt dat de inhoud blijft hangen)

Je hoeft dit niet allemaal in een weekend tot je te nemen. Sterker nog, dat moet je juist niet doen. Echte verandering ontstaat wanneer je ideeën internaliseert, niet wanneer je ze heel snel tot je neemt. Hier zijn drie manieren om dit boek te benaderen:

Als inventariseerder (mijn advies): lees het een keer door om de basis te begrijpen. Markeer wat je aanspreekt en lees dat vervolgens nog een keer, en pas vervolgens toe wat voor jou het belangrijkst is. Deze aanpak werkt uitstekend als je graag alles in kaart wilt brengen voordat je aan de slag gaat. En het neemt de druk weg om alles meteen te willen toepassen terwijl je bezig bent. Je komt er vanzelf achter welke systemen je in jouw specifieke situatie prioriteit moet geven.

Als bouwer: als een systeem je aanspreekt, stop dan met lezen en ga er meteen mee aan de slag. Die verjaardagsherinnering? Zet het systeem daarvoor op voordat je de bladzijde omslaat. Dit is de langzaamste manier, maar tegen de tijd dat je het boek uit hebt, zijn er al een stuk of tien systemen in je leven actief.

Als samensteller: ga meteen naar wat je nu nodig hebt. Wil je meer dan tien uur per week terugwinnen? Begin dan bij hoofdstuk 11: Automatiseren. Wil je je apparatuur upgraden? Ga dan naar hoofdstuk 12: Verbeter je tools. Vind je het lastig om je weg te vinden in de systemen op je werk of thuis? Ga dan naar hoofdstuk 16: Multiplayerspellen. Soms is het beste systeem het systeem dat je meest urgente probleem vandaag oplost. Je kunt er altijd later op terugkomen. Onthoud alleen dat je nog meer uit deze hoofdstukken kunt halen zodra je het DRIVE-model eenmaal onder de knie hebt.

Welke weg je ook kiest, ga aan de slag met de ideeën die je inspireren. Later in dit hoofdstuk leer je het ideeënbanksysteem kennen, dat elk inzicht een plek geeft.

Neem pauzes en laat ideeën ademen. DRIVE is het fundament waarop je de komende decennia zult voortborduren. Sommige systemen zullen voor doorbraken zorgen. Andere blijven op de achtergrond tot je ze nodig hebt. Bouw wat van nut is in jouw leven.

Jij zit nu aan het stuur, dus laten we het hebben over waar je naartoe gaat.

Een spel dat de moeite waard is

Systemen hebben alles voor mij veranderd. Ze hebben niet alleen mijn potentieel ontsloten, maar hebben me ook iets fundamentelers gegeven: autonomie. Het besef dat mijn leven niet iets was om op te reageren, maar iets wat ik zelf kon vormgeven.

Een beetje beter worden dan gisteren is een spel dat de moeite waard is om te spelen, omdat het je leven van binnenuit verandert. De tijd lijkt langzamer te gaan. De dagen worden lichter. Je begint mogelijkheden te zien die je vroeger over het hoofd zag. Je bent er voor mensen op andere manieren dan voorheen.

Ja, erkenning krijgen van anderen voelt goed. Maar wat deze systemen je echt geven, is veel betekenisvoller. Ze geven je het stille zelfvertrouwen dat voortkomt uit echte competentie. Het plezier van goed zijn in leven (en je daar ook goed bij voelen).

Dit is het boek dat ik al die jaren geleden graag had gehad in dat vervallen appartement, toen ik me angstig voelde en vastgelopen was. Het is ook het boek dat ik later graag had gehad, toen het eindelijk begon te lopen en ik een blauwdruk nodig had om te blijven groeien en iets op te bouwen wat groter was dan ikzelf.

Ik heb de afgelopen zeven jaar besteed aan het verfijnen van

de handleiding die ik graag van iemand had gekregen. Nu ligt deze in jouw handen. Laten we samen wat systemen bouwen.

BEWEZEN SYSTEMEN: DE IDEEËNBANK VOOR KENNISOPBOUW

Voordat we aan hoofdstuk 1 beginnen, is hier een systeem waarmee je het meeste uit elke pagina van dit boek kunt halen.

Dit is waarschijnlijk niet het eerste zelfhulpboek dat je leest. Je hebt toen vast briljante passages gemarkeerd, ideeën die op dat moment als openbaringen voelden. Maar die markeringen zijn nu fossielen geworden, begraven in boeken die je zelden nog openslaat. En het zijn niet alleen boeken. Je brein zwoer dat het die parel van een podcast of dat inzicht onder de douche zou onthouden. In plaats daarvan onthoudt het alleen de tekst van Eminems 'Lose Yourself' – en dan ook nog alleen het eerste couplet.

Daarom heb ik iets ontwikkeld wat ik een 'ideeënbank' noem. Het is een systeem dat de manier waarop ik inzichten vastleg en gebruik heeft veranderd.

In dit boek vind je tientallen praktische ideeën. Wanneer je ze als gewone markeringen behandelt, verdwijnen ze in hetzelfde zwarte gat als voorheen. Wanneer je ze vastlegt in een ideeënbank, kun je ze elke keer tevoorschijn halen en worden ze bruikbaar. En na verloop van tijd winnen ze aan waarde.

Opzet (twee minuten): open een willekeurige notitieapp. Maak zeven hoofdmappen aan: Lichamelijke gezondheid, Emoties, Geest, Relaties, Carrière, Geld en Omgeving. In de volgende hoofdstukken leer je meer over deze levenscategorieën, maar voorlopig zorgen ze ervoor dat je ideeënbank een overzichtelijke structuur krijgt.

Toepassing: als iets nuttig lijkt, schrijf het dan op als een korte notitie en bewaar het in de juiste map. Geef elk item een duide-

lijke naam, zodat je het later kunt terugvinden. Het systeem voor verjaardagen dat we eerder noemden? Bewaar dat onder Relaties. Het slaapoptimalisatiesysteem dat we behandelen in hoofdstuk 5? Dat hoort thuis onder Lichamelijke gezondheid. Het financiële automatiseringssysteem uit hoofdstuk 11? Plaats dat onder Geld. Dit zijn slechts drie van de vele tientallen systemen die je aan het einde van dit boek onder de knie zult hebben.

Doe hetzelfde met inzichten uit podcasts, artikelen en gesprekken. In hoofdstuk 14 leer je hoe je je eigen routine voor de Systeemzondag kunt opzetten: een ritueel dat je helpt om opgedane ideeën om te zetten in werkende systemen.

Je eerste stap: Maak nu meteen je zeven mappen aan. Het kost je minder dan twee minuten. Tegen de tijd dat je hiermee klaar bent, heb je niet alleen iets over systemen gelezen, maar heb je er ook zelf een gebouwd.