





Eerder verschenen bij ImageBooks
F*ck it list book
ISBN 9789463332019

en

F*ck it list book voor koppels
ISBN 9789463332729

Voor onze vrienden

*Sorry. We zijn druk.
Maar we denken
wel aan jullie.*

**EVEN
GOEDE
VRIENDEN**

**MAAR
NIET
TE LANG
HOOR!**

Hi,

Je hebt vrienden en je hebt vrienden. Vrienden die je bijvoorbeeld alleen op je social media hebt en echte vrienden. Vrienden met wie je buiten LinkedIn om een connectie hebt. Vrienden die je volgen zonder Twitter en die je liken zonder Facebook of Instagram. Die vrienden. Daar gaat dit boek over. En over jou natuurlijk; want jij bent ook een vriend. Misschien wel een allemansvriend.

En jij bent al zo druk: druk met je studie, carrière, familie, huis, boodschappen, social media en wellicht nog reisplannen of met niets doen. Niets doen is namelijk ook iets doen. Tja, waar ben je eigenlijk niet druk mee? En dan heb je nog je vrienden, met wie afspreken door de drukte vaak moeilijk is. Dus wordt het niet eens tijd de juiste dingen te gaan doen en wat meer tijd voor jezelf en je vrienden te plannen? Vinden wij ook!

Want hoe leuk is het om met hen tijd door te brengen? In de kroeg, thuis, onderweg of ergens op de camping. Minutenlang op de grond te rollen van het lachen en als je dan denkt bijgekomen te zijn en elkaar weer even aankijkt, meteen weer in een deuk liggen. Die momenten zijn schaars. Met dit boek krijg je overigens niet meteen meer vrije tijd en/of vrienden. Dit boek is meer een knipoog met een serieuze ondertoon. Zonder humor kunnen wij immers niet serieus zijn en we hopen je daarmee bewust te maken van bepaalde keuzes en situaties.

Genoeg gezegd: aan de slag!

Liefs,
Jacob & Haver
(ook vrienden met te weinig tijd)

*f*ck it!*

SKIP JE VOLLE WEEK- AGENDA

Misschien denk je al bij voorbaat: allemaal leuk en aardig, maar ik ben te druk om mijn vrienden vaak te zien.

Dat kan natuurlijk. En je vrienden zijn ongetwijfeld ook vaak druk. Dan gebeurt er natuurlijk weinig en is het eigenlijk wachten op de eerstvolgende verjaardag voor jullie elkaar weer zien. Begin dus goed en skip wat er te skippen valt.

SKIP

DE WAS DIT WEEKEND

Heb je tijd over. Maar trek dan wel even andere kleding aan de week erna. Heb je die niet? O, koop ze dan maar gewoon. F*ck it!

DIE **SAAIE** VERJAARDAGEN (NIET DIE VAN JE VRIENDEN NATUURLIJK)

Zonde van je tijd en energie. Je zit dan toch alleen maar op je telefoon en dat kan thuis ook.

HET HUISHOUDEN EEN WEEKENDJE

Of neem een schoonmaakster, dan koop je vrije tijd.

DE BOODSCHAPPEN DIT WEEKEND

Hoe je dan moet eten? Bestel gewoon wat. Of ga doordeweeks naar de winkel of in je lunchpauze. Of nog beter, eet bij je vrienden!

JE SOCIAL MEDIA

Gaat namelijk best veel tijd in zitten, bewust of onbewust. Al die foto's en filters.

HET ELKE WEEK MAAR KLAARSTAAN VOOR ANDEREN

Het zijn altijd dezelfde die hulp nodig hebben. En als jij ze nodig hebt, zijn ze nergens te bekennen.

JE BUCKETLIST

Heb je meer tijd voor andere dingen. En als je iets wilt doen, doe het dan gewoon!

HET BEANTWOORDEN VAN ALLE APPJES

De meeste zijn toch onzinnig, dus lossen zich vanzelf wel op.

**I MISS YOU
LIKE YOU
MISS EVERY
POINT IN
YOUR LIFE**

**BUT IT'S
OKAY
I MISS YOU**

riendschap is:

**JE LIKET ZOVEEL
DEPRIMERENDE
QUOTES EN
PLAATJES
DE LAATSTE TIJD,
DUS IK DACHT
IK KOM EVEN
KOFFIE MET JE
DRINKEN.
MET TAART
EN SLAGROOM.**

riendschap is:

**IF YOU
HURT MY
BEST FRIEND,
I CAN MAKE
YOUR DEATH
LOOK LIKE
AN ACCIDENT**

**EVEN NAAR
JE VRIENDEN
KIJKEN EN
DENKEN:**

**WAT BEN IK
BLIJ DAT DEZE
ONTZETTENDE
LOSERS MIJN
VRIENDEN ZIJN!**



Doe weer zo kinderachtig als vroeger



KNIKKEREN:
ZET JE
BONKEN
OP HET SPEL



**PIJLTJES
SCHIETEN
MET JE
PVC-BUIS**

Soort paintballen,
maar dan anders.



**BELLETJE
TREKKEN**

Vergeet niet
weg te rennen.



**SPEEL
VERSTOPPERTJE**

In een donker spookkasteel
bijvoorbeeld.



**JE HOEFT NIET
TE WACHTEN
TOT SOMMIGE
MENSEN
VERANDEREN**

**HUN MASKER
VALT VANZELF
EEN KEER AF**

**F*CK IT
GEWOON
DOEN!**

ēcht!

- GA SAMEN NAAR HET CASINO EN GA ALL-IN
Houd wat geld over voor je parkeerticket.
- MAAK EEN ALPACA-WANDELING
Nee, geen zorgen: ze tuffen niet.
- GA EEN DAGJE SAMEN NAAR HET STRAND, OP EEN WADDENEILAND
Waarom een Waddeneiland eigenlijk? Geen idee.
- MAAK DIE BALLONVAART
Met je vrienden door de mand vallen. Fijne gedachte!
- MAAK DIE PARACHUTESPRONG
Want samen is veel leuker dan alleen.

- LOOP SAMEN DE VIERDAAGSE
Of 1 dag. Of 1 kilometer.
- LOOP EEN HALVE MARATHON
En weer terug.
- DOE EEN TRIATHLON
Barbecue, bier drinken en insmeren.
- DOE MEE AAN EEN CITYSWIM
Het lokale zwembad telt ook.
- LOOP MET JE VRIENDEN EEN OBSTACLE RUN.
Of als je vrienden al als obstakels aanvoelen, kan je deze over slaan.

**SPORTIEVE
F*CKIT-
DOELEN**

gewoon doen!

SPORTIEVE F*CKIT- DOELEN

*Nog steeds
niet gedaan?*

- BEKLIM EEN BERG
Hartstikke leuk om samen te doen.
Nb: je moet wel weer naar beneden.
- KIJK EEN AVONDJE STUDIO SPORT
Met bier en bitterballen. Ook een soort sport.
- NEEM EEN YOGAKLASJE
Samen voor lul staan is leuker dan alleen voor lul staan.
- SCHRIJF JE IN VOOR EEN ZESKAMP
Dan ben je altijd wel ergens goed in.
- GA ICE-KARTEN
Dan maak je nog eens kans om te winnen.

**NAAR DAT
FESTIVAL MET
VRIENDEN**

**JE VRIENDEN
APPEN**

**KERST MET
JE FAMILIE
VIEREN**

**GELEGENHEIDS-
VRIENDEN
NEGEREN**

APPEN



**OF EEN
WEEKENDJE
ARDENNEN MET
Z'N ALLEN?**

**OF ZOMAAR BIJ
ZE LANGSGAAN?**

**OF MET JE
VRIENDEN?**

**OF
ONTVRIENDEN?**

**OF EEN KEER
EEN KAARTJE
STUREN?**