

OP EEN DAG BEN JE DOOD **PLANNER**

ANOUCK
MEIER



Zonder pardon
focussen op wat ertoe
doet in je belachelijk
korte leven

JOUW MACHTIG LEVEN BINNEN HANDBEREIK

Waslijsten vol taken. Stapels to-do's. Ik ging er telkens tegenaan met een nieuwe planner en een portie frisse moed om iets van mijn leven te maken. Al snel bleef alleen de moed der wanhoop over. De magische transformatie kwam nooit. Lag het aan mij? Of was plannen enkel weggelegd voor mensen die hun leven toch al op orde hadden?

Het heeft jaren geduurd voor ik besepte: een mooie planner is volstrekt nutteloos als je geen systeem hebt om een leven te ontwerpen waarin jij bepaalt wat er gebeurt. Je planning mag nog zo strak zijn als de latexbroek rond de billen van Måneskin, als je je agenda laat vollopen met andermans shit, kom je er niet eens aan toe.

Plannen dus

En nee, niet zoals je gewend bent. Niet nog meer doen, vroeger opstaan of je dagen voller proppen. Laat het uit. Maar wat dan wel? Intentionele keuzes maken. Geloof me, focus is dé gamechanger, en deze planner is jouw geheime wapen. Je kunt op één gefocuste dag meer gedaan krijgen dan in een hele week waarin je iedereen tevreden probeert te houden.

Hoe je je dagen doorbrengt, is hoe je je leven doorbrengt. Als je agenda vol staat met andermans verwachtingen en taken die de levenslust uit je zuigen, dan klopt er iets niet. Echt productief ben je dan niet. Productiviteit is niet eindeloos

bezig zijn, maar wel de dingen doen die er *voor jou* toe doen. Wie wil jij worden? Wat maakt jou blij? Wat geeft goesting en doet deugd?

Deze planner is geen rigide schema dat je móét volgen tot je erbij neervalt. Het is een tool die je naar je hand zet. Gebruik wat werkt, laat los wat niet werkt. Perfectie? *Please*. We zijn hier niet om aan iemand anders' idee van succes te voldoen.

Jouw regels, jouw planning

Dit is jouw kans om te doen wat voor jou belangrijk is. Vul deze planner met dingen die jou vooruithelpen. Perfect wordt het nooit. Soms ontploft het. Soms draaien er wielen af. *Welcome to the real world*. Maar weet dat er manieren zijn om jezelf weer op de rails te krijgen als het misloopt. En dat deze planner daarbij helpt.

Als je het systeem van deze planner volgt, krijg je tijd om te léven. Om te rusten, te chillen of gewoon niks te doen, zonder schuldgevoel. Want het leven draait niet om het nuttig invullen van ieder uur. *The time you plan to waste is not wasted time*, zeg dat ik het gezegd heb.

Klaar om je eigen prioriteiten te rocken? Gebruik deze planner om je dagen te vullen met wat jou gelukkig maakt – en zwier de rest overboord. *Ready, set, plan!*

DE ONCONVENTIONELE REGELS VAN 'T SPEL

Jou leren hoe je je kunt losmaken van alles wat *moet* zodat je meer ruimte krijgt voor alles wat *mag*. Dat is mijn doel. Als je je echt wilt verdiepen in mijn visie op productiviteit en hoe je meer uit je dagen kunt halen, kun je mijn boek *Op een dag ben je dood* lezen. Of deelnemen aan mijn coachingtraject *Time Rebels*. Maar met onderstaande regels raak je ook best ver. Bereid je voor om alles wat je ooit over productiviteit en plannen geleerd hebt vakkundig door het afvoerputje te spoelen.

1. Er zijn geen regels, dus lap ze aan je laars

Er bestaat geen Productiviteitsevangelie of Ene Ware Leer van het Plannen die je moeiteloos kunt overnemen. Ga dus op zoek naar de tips en inzichten die voor jou werken en negeer de rest. Tien jaar lang bouwde ik aan mijn expertise in productiviteit, maar uiteindelijk ben jij de enige echte expert over je eigen leven.

Dat is meteen ook een uitnodiging om jezelf beter te leren kennen: schrijf je eigen handleiding. Weet wanneer je de meeste energie hebt, in wat voor omgeving je het snelst in een *flow* raakt en wat je voornaamste stoorzenders zijn. *You got this*.

2. Het leven is belachelijk kort

4000 weken. Dat is de tijd die ons gemiddeld gegund is, als het meezit. Dat besef kan je in een kramp doen schieten en je met FOMO vervullen. Of je kunt het zien als een *gentle reminder* om met intentie naar je dagen te kijken en je niet te laten overspoelen door de waan van de dag. Tijd is namelijk een *zero sum game*: met elke 'ja' zeg je automatisch 'nee' tegen iets anders. Elke minuut die je aan iets spendeert, kun je nooit meer aan iets anders geven. Elke 'ja' heeft een reële kost: een stukje van je leven.

Op een dag ben je écht dood. Je kunt dus maar beter het merg uit het leven zuigen en bewust genieten van elke dag.

3. Doe minder, beter...

Een van de grootste timemanagement-hacks in mijn boek? Accepteren dat je 21ste-eeuwse leven een oneindig vat van onvoltooide taken is. Het besef dat jij met je beperkte tijd en aandacht onmogelijk álles gedaan kunt krijgen, kan je bevrijden van de druk om dat toch te proberen. Je kunt blijven streven om alles netjes in hokjes te stoppen, perfect afgewerkt en afgerond, maar hier is de verlossende waarheid: dat moment waarop je eindelijk 'alles onder controle' hebt? Dat komt er niet. Zelfs niet voor een halve seconde.

Halleluja, als dat geen reden is om te juichen! Voel je dus vrij om er een handvol dingen uit te pikken die voor jou echt betekenisvol zijn en je louter daarop te focussen. Jij kiest, zonder schuldgevoel of schaamte. Echte voldoening komt niet voort uit het machinaal afvinken van taken, maar uit de betrokkenheid bij die paar dingen waar je bewust voor kiest in dat ene, kostbare leven van je. Uit plezier halen uit dingen die je misschien nooit perfect kunt afwerken, maar die je goesting geven onderweg.

4. ...en vergeet al de rest

De snelste weg uit een staat van permanente overweldiging richting meer vrijheid en voldoening, is genadeloos schrappen: leren 'ja' te zeggen tegen de juiste dingen en 'nee' tegen, welja, al de rest. De opdracht is helder: elimineer zoveel je kunt. Snoei, schrap, en durf nee te zeggen als anderen hun verantwoordelijkheden bij jou komen dumpen. Focus op wat echt waardevol is en laat de rest los.

Extra tip voor de top: om te vermijden dat je telkens opnieuw moet onderhandelen met jezelf of anderen, raad ik je aan om een not-to-dolijst op te stellen. Dat is een lijst met dingen waar jij vanaf nu standaard 'nee' tegen zegt. Het zijn die dingen die in de loop der jaren stilletjes in je takenpakket zijn geslopen. Dingen die je doet omdat je denkt dat dat nu eenmaal zo hoort, om de goede vrede te bewaren, uit schuldgevoel, uit angst om tegen te vallen of vanuit een (al dan niet terechte) FOMO die ervoor zorgt dat je schema constant overloopt. Dumpen die handel. Sayonara, suckers!

5. Stop met dweilen, draai liever de kraan dicht

Het probleem met de meeste productiviteitsmethodes is niet dat ze niet werken – het is dat ze dat net wél doen. Ze helpen je tijd te *besparen* – alleen maak je zo meer tijd vrij om nog meer (zinloze activiteiten) te doen. Dit is wat auteur Oliver Burkeman de *productivity trap* noemt. Ja, je kunt ongetwijfeld meer in één dag gedaan krijgen als je om vijf uur 's morgens opstaat, het vervelendste taakje eerst doet en met een keukenwekker Pomodoro-gewijs in blokjes van 25 minuten werkt. Je vinkt vast meer taken af, beantwoordt meer e-mails, woont meer meetings bij en speelt tussendoor moeiteloos Mama Taxi voor je kinderen. Dat is het doel, niet? Niet. Want de kans is groot dat je je drukker, angstiger en minder voldaan voelt dan ooit.

De enige manier om niet als takenmagneet door het leven te gaan, is om je radicaal te verzetten tegen dit soort hersenloze efficiëntie. Anders blijf je meedraaien in het hamsterwiel der productiviteit tot je onder de zoden ligt.

6. Kies imperfecte actie boven perfecte stilstand

Er bestaat niet zoiets als de perfecte planning, laat staan een perfect leven. Ik moedig je aan om een imperfect leven te omarmen en te accepteren dat beperkingen en onvolmaaktheden gewoon eigen zijn aan de mens. Weersta de lokroep op de socials om te streven naar 'de beste versie van jezelf' of om jezelf te optimaliseren. Laat alsjeblief ook de

drang los om alles perfect te regelen of het ultieme systeem te vinden.

Het leven zit ‘m in de rafelrandjes, de chaotische wirwar waarin plannen veranderen, dingen misgaan en je toch op de een of andere manier blijft bewegen. Dat betekent niet dat je niets moet proberen te doen, maar wel dat er magie zit in het toelaten van een beetje wanorde en het aanvaarden van je eigen beperkingen. Want pas als je stopt met het najagen van Perfectionistische Fantasieën, krijg je ruimte om te ademen (en, als het even kan, te leven).

7. Miserie is optioneel

Work hard, play hard – als het maar hard gaat, dan ben je goed bezig. De heersende *hustle culture* heeft het erin gedrukt: alles van betekenis is noodzakelijk moeilijk. Of ook: je waarde hangt af van hoe hard je op de gaspedaal kunt duwen en hoe snel je KPI's de lucht in schieten. *Insert* oogrol.

Het idee dat iets lastig of complex is, zorgt er net voor dat we vaak helemaal geen actie ondernemen. Omdat we denken dat we afstevenen op een mislukking, vrezen dat het resultaat minder-dan-perfect zal zijn of we niet de nodige discipline vinden om het langer dan een dag vol te houden.

Laat dus dat *grinden* en *hustelen* maar aan de *productivity bro's* op YouTube en stel jezelf de vraag: wat als het makkelijk mocht zijn? Wat als je jezelf niet hoeft te pijnigen om iets waardevols te bereiken? Hoe zou dat eruitzien?

8. Schat je tijd naar waarde en maak van tegenvallen een sport

Als jij zelf je tijd niet naar waarde schat, dan zal een ander dat zéker niet doen. Stel dus grenzen alsof je leven ervan afhangt – want dat doet het ook. Een planning is nutteloos als je geen nee kunt zeggen tegen de niet-aflatende stroom aan verzoekjes en verwachtingen van anderen. Als je van hot naar her blijft sprinten en reageert op iedere vraag. Je kunt elk bestaand boek over time-management lezen, maar als je niet leert aangeven waar je grenzen liggen, dan blijf je voornamelijk andermans takenlijstje afwerken. Als je je tijd wilt bewaken en weer zelf de teugels in handen wilt houden, dan moet je leren zeggen: tot hier en niet verder. Anders blijft de chronische overweldiging zinderen in je hoofd en in je lijf.

Grenzen stellen is broodnodig. Zo markeer je jouw behoeften en laat je anderen weten wat voor jou aanvaardbaar is en wat niet. Bescherm je tijd, aandacht en energie en hou op met de Good Girl te zijn die zichzelf systematisch op de laatste plaats zet. Je mag tegenvallen – liever dat dan altijd opnieuw jezelf teleurstellen.

SOS OVERWHELM

Voel je je regelmatig overweldigd door *all the things*? Heb je het gevoel dat je chronisch tekortschiet? Op alle vlakken tegelijk?

Stop dan met jezelf met de vinger te wijzen en je eigen strengste baas te zijn. Er is helemaal niks mis met jou. Je hoeft jezelf niet te optimaliseren, fiksen of de beste versie van jezelf te worden.

Tijdsdruk komt voor een groot deel van buitenaf: ze is het gevolg van *hustle culture*, van het wegvallen van sociale vangnetten en familiale netwerken en van de seksistische verwachting dat moeders werken alsof ze geen kinderen groot te brengen hebben en er thuis geen gezin op hen wacht.

Om beter te vatten waarom je jezelf vastrijdt in je tijd, is het zinvol om je meer bewust te worden van de context waarin we werken en leven – want daarin zit iets structureel scheef. Lees of luister naar mijn boek om beter te vatten hoe de vork aan de steel zit.



HOE GEBRUIK JE DEZE PLANNER?

Een plan voor elke dag begint bij een plan voor de Big Picture

Dump je doelen

Plannen maken en doelen stellen: het lijken twee kanten van dezelfde pasmunt voor een productief leven. Samen met een planner wordt vaak het idee verkocht dat je automatisch een vervuld leven zult krijgen als je maar de juiste doelen kiest – *new year, new you*, toch?

Algemeen wordt aangenomen dat doelen je comfortzone oprekken en dat ze je helpen om je volle potentieel te benutten – *and then some*. Dat doelen je motiveren om door te bijten als het moeilijk wordt.

Newsflash: wat je *denkt* over doelen, klopt voor geen meter.

Een doel bereiken voelt zelden zoals je *dacht* dat het zou voelen.

Je denkt dat je je tevreden en voldaan zult voelen als je eindelijk die halve marathon loopt, als je dat project afwerkt of als je een gedurfd omzetdoel haalt. Dat gevoel is hoogstens kortstondig daar: dopamineshot, check! Je geeft jezelf een schouderklopje en... in gedachten ga je meteen op zoek naar het volgende doel. De intrinsieke motivatie die voortkomt uit het simpelweg bezig

zijn met iets wat je boeit? Die verdwijnt in de constante jacht op het volgende doel.

Nog erger is het als je het doel *niet* haalt. Dan komt je geïnternaliseerde criticus je de mantel uitvegen dat je weer eens tekortgeschoten bent.

Als je Big Hairy Goals te ambitieus of rigide zijn, kunnen ze bovendien stress en faalangst veroorzaken. In plaats van je vrij te voelen om te experimenteren en te genieten, kunnen doelen je net beklemmen en vastzetten. Dat kan dan weer leiden tot uitstelgedrag of zelfs tot opgave, juist omdat de prestatieverwachting de intrinsieke beloning van de activiteit tenietdoet.

Hier komt het op neer: als je gedreven wordt door presteren, dan zit er in het beste geval waarde in het behalen van je doel, maar eens je daar bent, kan het niet langer als gids dienen.

Hustle culture prijst doelen stellen alsof het de heilige graal van het plannen is. In realiteit is het de slechtst denkbare manier om te ontdekken wat je wilt en gemotiveerd te blijven om dat ook waar te maken, laat staan een vervuld leven te leiden.

Dat kan beter.

Ik ben ervan overtuigd dat we het anders moeten aanpakken als we meer daadkracht in ons leven willen. Er moet een manier zijn om onze levens te leiden en te organiseren zodat we er zelf voldoening uithalen, onze waarden en prioriteiten voorleven en ook een voorbeeld zijn voor anderen.

Alternatief #1: Waardenkompas

Een eerste alternatief voor het stellen van doelen is om je waarden in kaart te brengen. Waarden zijn veel minder concreet en afgelijnd dan doelen. Doelen zijn wat je wilt bereiken, waarden definiëren wat voor soort stappen je zult zetten om daar te raken. Je kunt handelen volgens je waarden terwijl je naar een doel toewerkt (zelfs als je die doelen niet haalt). Ze beschrijven niet alleen hoe je wilt leven, maar ook *waarom* je bepaalde keuzes maakt. Ze verleggen de focus van de bestemming naar het proces. Van wat je denkt ergens in de toekomst te bereiken, naar je dagelijkse gewoonten.

Het is een goed idee om je waarden in kaart te brengen omdat ze een belangrijke richtingaanwijzer vormen voor een leven dat past bij wie jij bent en wilt zijn. Het geeft je helderheid over wat voor jou van tel is, los van wat je omgeving, opvoeding of de maatschappij voorschrijft.

Hieronder vind je een lijst met waarden – uiteraard is die niet exhaustief, maar enkel bedoeld als startpunt voor je eigen brainstorm. Duid aan wat voor jou resoneert (zonder het te veel te willen beredeneren of sturen) en schrijf je belangrijkste waarden bij het kompas.

Nog wat inspiratie nodig? Neem je journal erbij en schrijf het eerste dat bij je opkomt bij volgende zinnen.

1. Ik ben het meest gelukkig als ik:
2. Ik voel me het meest als mezelf als ik:
3. Het loopt gegarandeerd verkeerd af als ik:
4. Ik weet dat ik niet kan _____ (doen) en _____ zijn.

Overloop je antwoorden en kijk welke waarden je eraan kunt verbinden. Als je een knoop door te hakken hebt over hoe je je tijd gaat besteden, kun je altijd terugkoppelen naar je waardenkompas. Schrijf je waarden over op de bladwijzer die bij deze planner hoort, voor een dagelijkse reminder van je zelfgekozen richting.



AUTONOMIE
BETROKKENHEID
BETROUWBAARHEID
CREATIVITEIT
DESKUNDIGHEID
DIENSTBAARHEID
DUIDELIJKHEID
EER
EERLIJKHEID
EMPATHIE
ENTHOUSIASME
ERKENNING
FLEXIBILITEIT
GELIJKWAARDIGHEID
GELUK
GEMEENSCHAPSZIN
GERECHTIGHEID

HARMONIE
HULPVAARDIGHEID
IJVER
IMAGO
IMPACT
INTEGRITEIT
INVENTIVITEIT
KOSTBAARHEID
LIEFDE
LOYALITEIT
MACHT
MOED
NAASTENLIEFDE
ONAFHANKELIJKHEID
ONTWIKKELING
OORSPRONKELIJKHEID
OPENHEID

ORDE
ORIGINALITEIT
PLEZIER
RECHTVAARDIGHEID
RESPECT
RIJKDOM
RUST
SAMENHORIGHEID
SAMENWERKING
SOLIDARITEIT
TEVREDENHEID
TOEWIJDING
TOLERANTIE
TRANSPARANTIE
TROTS
TROUW
VEILIGHEID

VERANTWOORDELIJKHEID
VERDRAAGZAAMHEID
VERGEVINGSGEZINDHEID
VERTROUWEN
VREDE
VREUGDE
VRIENDSCHAP
VRIJHEID
WAARDIGHEID
WIJSHEID
ZELFAANVAARDING
ZELFBEHEERSING
ZELFRESPECT
ZELFSTANDIGHEID
ZELFWAARDERING
ZORGVULDIGHEID
ZUINIGHEID

Alternatief #2: Future Me

Een tweede alternatief is om een andere vraag te stellen. In plaats van ‘Wat wil ik? Wat is mijn doel? Welk resultaat wil ik straks kunnen afvinken?’ lijkt het mij zinnvoller om het vraagstuk te *reframen* naar: ‘Wie wil ik worden? Hoe zie ik mijn *toekomstige zelf* binnen vijf, tien, twintig jaar? Wat wil ik in die tijd ervaren? Hoe wil ik me voelen? Wat voor iemand wil ik zijn, welke identiteit wil ik mezelf aanmeten?’

Het concept van ‘mogelijke zelden’ (meervoud!) beschrijft hoe mensen hun toekomst zien. Onze mogelijke zelden of Future Me’s zijn nauw verwant met onze motivatie om dingen gedaan te krijgen. Een cellist die zich voorstelt dat ze een professionele muzikant zal worden, zou gemotiveerder zijn om te oefenen. Alleen al *nadenken* over de mogelijke versies van je toekomstige zelf kan je welzijn bevorderen en zelfs symptomen van depressie verlichten.

Je kunt op drie niveaus ingrijpen als je iets in je leven wilt veranderen, vergelijkbaar met de lagen van een ajuin.

De buitenste laag focust op het resultaat. Bijvoorbeeld: je wilt een boek schrijven. Dit is het niveau waar klassieke *goal setting* gebeurt. Voor de meeste mensen is dat de meest evidente manier om iets aan hun leven te veranderen. Focussen op concrete resultaten kregen we met de papepel mee.

De tweede laag is je proces. Dit gaat over het veranderen van je gewoontes en systemen. Als je een boek wilt schrijven, zou dat bijvoorbeeld kunnen betekenen dat je een vast schrijfritueel ontwikkelt.

De kernlaag, de diepste, is het veranderen van je identiteit. Echte, duurzame verandering komt

van binnenuit, door in te grijpen op het niveau van wie je bent. In deze laag verander je wat je gelooft en wat je over jezelf en je omgeving denkt. Het doel is dan niet om een boek te schrijven, maar om een schrijver te worden. Alles wat je doet, alles wat je onderneemt, is dan een stem voor het soort persoon dat je wilt worden. Kiezen wie je wilt worden en aan jezelf bewijzen dat je die persoon aan het worden bent met kleine wins. *That’s it.*

Het idee is dus dat je in de eerste plaats een persoonlijke visie uittekent voor wie je in je eigen toekomst wilt *zijn* in plaats van wat je wilt *doen*. Het is niet de bedoeling dat je specifieke targets zet, maar dat je je een beeld vormt van hoe je de volgende fase van je leven wilt ervaren.

Je hoeft je visie voor je Future Me’s niet uit je duim te zuigen en het hoeft geen *fluffy* gedoe te zijn. Stel je gewoon voor wie jij zou willen worden in elk domein van je leven: in je relaties, je gezondheid, je werk, je impact op de wereld...

Het doel is niet om alle antwoorden te hebben of zelfs om te weten hoe je je visie tot realiteit zult maken. Het belangrijkste aan deze oefening is jezelf toelaten om te dromen en te verlangen, om je eigen pad te creëren en te ontdekken wat jou vervult. Door dit proces van zelfreflectie en verbeelding kun je stap voor stap jouw eigen visie helder krijgen. En door elke dag kleine dingen te veranderen, bouw je aan die brug van je huidige zelf naar je toekomstige jij.

Vul je Future Me’s aan op de bladwijzer die bij deze planner hoort en hou zo je visie voor de toekomst dicht bij je gilet.

FUTURE ME 1

WIE _____

WAAROM _____

WAT _____

FUTURE ME 2

WIE _____

WAAROM _____

WAT _____

FUTURE ME 3

WIE _____

WAAROM _____

WAT _____

FUTURE ME 4

WIE _____

WAAROM _____

WAT _____

FUTURE ME 5

WIE _____

WAAROM _____

WAT _____

