

MINDER DOEN, MEER BEREIKEN

Werk slim en haal het maximale uit je leven

SHÁÁ WASMUND



Oorspronkelijke titel

Do Less, Get More

Original English language edition first published by Penguin Books Ltd, London

© 2015 Sháá Wasmund

The author has asserted her moral rights.

All rights reserved.

Vertaling

Switch Translations, Marijke van der Horst

Omslagbeeld

Dreamstime

Omslagontwerp

Pinta Grafische Producties

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

ISBN 978 94 005 0722 7

NUR 770



Dit boek is gedrukt op papier dat het keurmerk van de Forest Stewardship Council (FSC®) mag dragen. Bij dit papier is het zeker dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid. Een flink deel van de grondstof is afkomstig uit bossen en plantages die worden beheerd volgens de regels van FSC. Van het andere deel van de grondstof is vastgesteld dat hiervoor geen houtkap in de laatste resten waarde bos heeft plaatsgevonden. Daarom mag dit papier het FSC Mix label dragen. Voor dit boek is het FSC-gecertificeerde Munkenprint gebruikt. Dit papier is 100% chloor- en zwavelvrij gebleekt en wordt geleverd door Arctic Paper Munkedals AB, Zweden.

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden veeleenvoudigd, 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 veeleenvoudigingen 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). 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).

INHOUD

Inleiding 7

DEEL I:

WANNEER IS HET LEVEN ZO INGEWIKKELD GEWORDEN? 25

1. De valkuil van altijd druk zijn 30
2. Hoe we worden gegijzeld door angst 43
3. Levenslange gewoonten veranderen loont 61

DEEL II:

WAT ECHT BELANGRIJK IS 69

4. De mythe van alsmaar meer 79
5. Het 80/20-leven 87
6. Wees je bewust van je kracht 98

DEEL III:

MINDER IS MEER IN JE LEVEN 105

7. Je intuïtie zit goed, de rest zit fout 110
8. Snoei, filter, focus 121
9. Focus je op het 'ene ding' 146

DEEL IV:

BEREIK MEER DOOR MINDER TE DOEN 159

10. De kracht van eenvoud 165
11. Persoonlijk productiever 183
12. Grip op je tijd 195
13. Dump het, doe het of delegeer het 216

TOT BESLUIT 229

Nuttige software en literatuur 232

Dankwoord 237

INLEIDING

❖ *Soms zijn de vragen ingewikkeld en de antwoorden simpel. ♣*

MINDER DOEN, MEER BEREIKEN



Te lang heb ik bekendgestaan als de koningin van het multitasken. Of het nu lag aan een misplaatst plichtsbesef van ‘alles te moeten doen’, een constante angst om ‘dingen mis te lopen’ of een aangeboren behoefte om ‘overal grip op te houden’, ik probeerde altijd meer ballen tegelijk in de lucht te houden dan wijs of wenselijk was. Mijn telefoon was als een navelstreng en mijn leven werd beheerst door e-mail. Mindfulness was voor mij niet vergeten mijn sleutels mee te nemen als ik de deur uit ging.

Herken je dit? Betrap je jezelf er weleens op dat je mails of sms'jes aan het checken bent terwijl je met je gezin of vrienden aan tafel zit? Heb je het gevoel dat er te weinig uren in een dag zitten en dat je voortdurend aan het rennen bent maar niet vooruitkomt? Zou je de dingen die echt belangrijk zijn graag op de eerste plek willen zetten in je leven, maar heb je geen idee hoe?

Het is heel gemakkelijk te rechtvaardigen waarom we doen wat we doen, maar als we er eens goed naar kijken, zal het tot ons doordringen wat de gevolgen van onze voortdurende ‘drukdoenerij’ eigenlijk zijn. Genieten we echt van ons leven, doen we datgene waar we van houden en besteden we onze tijd aan de mensen die belangrijk voor ons zijn? Of storten we ons van de ene klus in de andere en proberen we alles voor iedereen te zijn, terwijl we voor ons gevoel nooit de tijd en energie hebben om dingen of mensen de aandacht te kunnen geven die ze verdienen?

Druk zijn als overlevingsmechanisme

Een tijd geleden stortte mijn wereld in door het overlijden van mijn knappe, fantastische partner. Hij was niet alleen mijn partner, maar ook de vader van mijn prachtige zoon, en hij was een geweldige vader. Mijn overlevingsmechanisme was elke minuut van de dag volproppen met bezigheden, zodat er geen tijd overbleef om na te denken. Dat hielp me om me staande te houden, maar ik beseft nu dat ik me erdoor in bezit liet nemen als door een innerlijke demon. Ik kwam vast te zitten in een keurslijf dat ik mezelf had aangemeten; als mijn gedachten afdwaalden, dan trok ik de teugels strakker aan met meer verantwoordelijkheden, meer e-mails, projecten, mensen, meer, meer, meer...

En toen zei mijn zoon tegen me: ‘Mam, je bent ook áltijd druk.’ Daarop keek ik hem aan. Pas door de ogen van een kind zag ik waar ik mee bezig was. Het lampje ging bij me branden. Het werd tijd dat ik ging beslissen over wat echt belangrijk was en alle ruis ging wegfilteren om mijn eigen stem te kunnen horen, en te luisteren naar wat die zei.

Toen ik dat deed, besepte ik dat de succesvolle projecten en relaties in mijn leven – die echt waardevol voor me waren, die ik echt wilde – allemaal iets met elkaar gemeen hadden: ze waren succesvol omdat ik er *op de juiste momenten* aandacht aan schonk.

Wanneer ik ondernemers en mensen die bezig zijn een eigen bedrijf te starten begeleid, moedig ik hen altijd aan om het ene ding te noemen dat ze die dag kunnen doen dat het grootste verschil zal maken. Niet de vijf dingen en ook niet de drie dingen, maar het éne ding.

De meeste mensen denken dat ze meer moeten doen, terwijl ze eigenlijk alleen datgene hoeven te doen wat er echt toe doet. Ze hoeven alleen de afleidingen weg te filteren en te focussen op de dingen die het verschil maken tussen overleven en volop leven, tussen achteraan hobbelen en vooroplopen.

Om hier goed in te worden, moet je jezelf een beetje tijd en ruimte geven om de teugels te laten vieren, om je echte ik tevoorschijn te laten komen. (Dit boek lezen is hier perfect voor.) Als je helder kunt denken, kom je er gemakkelijker ach-



ter wat je werkelijk wilt en kun je daar vervolgens bewust prioriteit aan geven; kun je onderscheid maken tussen de dingen waardoor je vooruitgaat en de dingen waardoor je achteruitgaat, of in elk geval stil blijft staan.

Om dit concreet te maken, moet je eerlijk en diep nadenken, en daarna actie ondernemen. We leggen onszelf, vaak onbewust, allemaal beperkingen op, en zolang je die niet blootlegt, aanpakt en van je afschudt, zit je vast in het hamsterwiel van het leven.

Het wordt tijd om je angsten en uitvluchten onder ogen te zien en je klaar te maken om uit je comfortzone te stappen, om je leven zelf in de hand te nemen en tijd te maken voor jezelf en de dingen die belangrijk zijn. Gelukkig zijn is je eindbestemming, en je kunt genieten van elk moment van de reis ernaartoe.

Waarom wacht je met echt gelukkig zijn?

Volgens recent onderzoek van de Britse Royal Economic Society is de gelukscurve van de meeste mensen, bekeken over hun hele leven, U-vormig. Ons gelukspeil is hoog in onze jeugd, begint te dalen wanneer we nog maar 25 zijn en stijgt pas weer wanneer we met pensioen gaan. Niet verrassend wijst dit onderzoek erop dat we het gelukkigst zijn wanneer ons leven het eenvoudigst is en de druk en verwachtingen vanuit werk en familie het kleinst zijn. Daar zit dus veertig jaar tussenin: de periode waarin we mentaal en fysiek het fitst zijn, maar waarin we er te vaak genoeg mee nemen het 'knetterdruk' te hebben en slechts matig gelukkig te zijn. Dat is beangstigend. Willen we

het goede leven echt uitstellen totdat we met pensioen zijn?

Dit boek is natuurlijk geen ‘handleiding voor een gelukkig leven’, ook al zou ik dat graag willen. Helaas is er geen geheime formule die alle problemen in het leven oplost. Het beste wat we kunnen doen, is elkaar helpen de donkere kanten te verlichten. Mijn doel is je wakker te schudden, je eraan te herinneren dat het mogelijk is het geluk te grijpen, en je te laten zien hoe je dat doet. Dit boek helpt je het beste uit je leven te halen en het niet te verspillen. Het is voor iedereen die weet dat er iets moet veranderen en daar ook aan wil werken. **En het is vooral nuttig voor mensen met een korte aandachtsboog en een volle agenda.** Mensen die willen weten hóé, en niet alleen waarom.

Ik heb overwogen dit boek de titel *Hoe je meer uit het leven kunt halen* mee te geven, maar het gaat niet over ‘alsmaar meer’. Dit boek gaat over kijken naar wat je al hebt en daar het beste van maken, en om dat te doen moet je misschien juist een paar dingen loslaten. Het gaat over alles uit het leven halen wat erin zit op het moment dat je nog de tijd hebt om ervan te genieten. Het beste uit het leven halen is een kwestie van graven naar de kern van wie je werkelijk bent, wat je werkelijk wilt en wat je echt gelukkig maakt, en dan de veranderingen doorvoeren die nodig zijn om je daarop te focussen.

Het gaat over het terugvinden van de dingen die een glimlach op je gezicht toveren en je hart sneller doen kloppen, de bezigheden, de mensen en het werk waarvan je echt gelukkig wordt, de onvervulde dromen die zijn blijven liggen, de avonturen die nog op je wachten, de bedrijven die je altijd hebt willen opzetten, de plekken waar je altijd nog eens heen wilde, de restaurants waar je nog nooit hebt gegeten, de levens die je wilt veranderen, het

MINDER DOEN, MEER BEREIKEN



huis aan zee, de yoga bij zonsopgang, het boek dat nog niet is geschreven, het leven dat je je had voorgesteld. Dit is geen sprookje en ook geen wishful thinking. Veel, en misschien zelfs wel alle, dingen die bijdragen aan een geweldig leven, zijn heel goed haalbaar als je bereid bent te stoppen met doen wat niet belangrijk is en prioriteit te geven aan wat dat wel is.

Je kunt van alles doen... maar je kunt niet alles doen. In elk geval niet tegelijk.

Blaas je dromen nieuw leven in

Dit is ook geen boek over timemanagement, maar het helpt je wel om zicht te krijgen op hoe je prioriteiten stelt en waar je je tijd in moet steken om een geweldig leven op te bouwen.

Ik ga je niet aanraden om al je bezittingen te verkopen en als backpacker de wereld rond te gaan reizen (maar als dat je droom is, zal ik het je ook niet afraden). Wat ik je ga leren zijn praktische manieren om direct dingen te veranderen. Het gaat erom het leven dat je nu al hebt te waarderen en beter te maken. We hebben het hier over verbouwen, niet over van de grond af herbouwen.

De meesten van jullie die dit boek lezen hebben al best een aardig leven, maar je gaat misschien zo op in alle drukte dat je bent vergeten hoe het eruitziet. Je hebt een dak boven je hoofd, of je dat nu hebt gehuurd of gekocht; je gaat zo nu en dan op vakantie; misschien heb je kinderen en/of een partner; je hebt vast en zeker vrienden en collega's; je hebt een baan of je eigen bedrijf. En het belangrijkste is: je hebt dromen.

Dit boek gaat over hoe we die dromen nieuw leven kunnen inblazen en er meer van kunnen waarmaken, door minder tijd te besteden aan de dingen waarvan we hebben geleerd te denken dat we ze *moeten* doen en meer tijd te besteden aan de dingen die we *graag willen* doen. Het gaat over het hervinden van je passie en het bijeenrapen van moed. Het gaat over inzien dat je het niet altijd iedereen naar de zin kunt maken... en dat dat niet erg is.

Moeten: gebruikt om bevelen te geven en om aan te geven wat vereist of betamelijk is; behoren

Je zult moeilijke momenten doormaken wanneer het tot je doordringt dat je zelf medeschuldig bent aan het jezelf tegenhouden (dat doen we allemaal), maar je zult ook een heleboel eureka-momenten meemaken. Momenten waarop je beseft dat een paar simpele veranderingen een groot verschil kunnen maken. Dat het voor iedereen mogelijk is het beste uit het leven te halen, en niet slechts voor een select gezelschap.



**DE PLEKKEN WAAR JE GRAAG
HEEN WILT**

**DE DINGEN DIE JE HART
SNELLER DOEN KLOPPEN**

**DE MENSEN DIE EEN GLIMLACH
OP JE GEZICHT TOVEREN**

DE LEVENS DIE JE WILT VERANDEREN

**HET BEDRIJF DAT JE
ALTIJD HEBT GEWILD**

HET HUIS AAN ZEE

DE YOGA BIJ ZONSOPGANG

**HET BOEK DAT NOG NIET IS
GESCHREVEN**

HET LEVEN WAARVAN JE DROOMDE

Sommige dingen die ik je aanraad lijken misschien te simpel, maar daar staat tegenover dat we ons leven al veel te ingewikkeld maken. Door dingen simpel te houden, geven we onszelf de kans ze werkelijk te realiseren.

Wijs ideeën niet af omdat ze te simpel lijken; dat is juist waarom ze werken.

De beste advocaten en accountants zijn degenen die in gewone, dagelijkse taal met hun cliënten praten, degenen die geen behoefte hebben indruk op anderen te maken met vakjargon. Hetzelfde geldt hier: als ik je resultaat kan geven in minder dan 250 pagina's, waarom zou ik je er dan 500 geven? Als je zinvolle veranderingen kunt bereiken met simpele hulpmiddelen, waarom zou ik je dan ingewikkelde geven?

Kleine veranderingen kunnen een GROOT verschil maken

Soms wordt het leven zo ingewikkeld dat je het gevoel hebt dat het niet meer van jou is. Je snakt naar eenvoud, maar voelt je een toeschouwer die zijn eigen leven voorbij ziet trekken en niet in staat is in te grijpen. Je hebt werkelijk geen idee hoe je ervoor kunt zorgen dat je het minder druk krijgt; of je nu een veeleisende baas hebt of je eigen bedrijf runt. Je wilt zo veel mogelijk je vaardigheden benutten en je passies volgen. Je wilt stoppen met in kringetjes rondrennen en je in plaats daarvan focussen op het realiseren van de belangrijke dingen; je hebt alleen zoveel te doen, dat je daar de tijd niet voor kunt vinden.

Maar zodra je iets verandert, ook al is het nog zo klein, begin je met het terugwinnen van je macht om prioriteit te geven aan wat werkelijk belangrijk is. Je zou bijvoorbeeld dit boek kunnen neerleggen om een van je wekelijkse klussen uit handen te geven: bijvoorbeeld door iemand in te huren om je huis schoon te maken of het gras te maaien. Of je zou kunnen besluiten een project dat je slapeloze nachten bezorgt terwijl het je weinig oplevert, op te schorten. De beste manier om een berg te beklimmen is door kleine stappen te zetten.

Door veranderingen in je leven aan te brengen en je plannen en ideeën uit te voeren, neem je geleidelijk de beperkingen weg die je tegenhouden; of dat nu beperkingen zijn die je jezelf hebt opgelegd of die je anderen hebt toegestaan jou op te leggen. Je gaat beseffen dat jij de enige bent die de baas is over jouw leven. Het is aan jou of je al die ballen tegelijk in de lucht wilt houden, of er eentje een tijdje wilt laten liggen of zelfs helemaal wilt laten vallen. Als je meer tijd wilt vinden voor je familie, om een boek te schrijven of om de sprong te wagen en je eigen bedrijf te beginnen: je kunt het. Alles is mogelijk wanneer je niet langer alles tegelijk probeert te doen.

Wanneer minder beter is

Door je leven een beetje te vereenvoudigen en te focussen op je prioriteiten, maak je het niet slechter maar juist beter. Ik dacht altijd dat mindfulness iets was wat mensen gebruikten als excuus om lui te zijn, totdat ik besepte dat productief *overkomen* – elk moment van de dag vullen met klussen en bezig-

heden – niet hetzelfde is als productief *zijn*. Fysiek aanwezig zijn is niet hetzelfde als mentaal aanwezig en volledig gefocust zijn.

Wanneer we het motto ‘minder is meer’ toepassen op ons leven, ons werk en alles daartussenin, waarderen we alle goede dingen die we al hebben. We rapen de moed bijeen om de dingen en mensen die niet zo goed voor ons zijn uit ons leven te zetten om te kunnen groeien. Wanneer je je tijd echt op waarde begint te schatten, ontstaat er ruimte waarin je aanlokkelijke nieuwe kansen kunt grijpen, in plaats van te worden belemmerd door al die verplichtingen die je op je hebt genomen terwijl je hart en je intuïtie schreeuwden: ‘NEE, BEDANKT.’ Je wordt een expert in datgene waar je echt goed in bent en passie voor hebt, in plaats van iemand die van alles doet maar nergens echt goed in is.

*Wanneer je niet langer zoveel probeert te doen,
bereik je zoveel meer.*

Hoe je dit boek gebruikt

Dit is jouw boek, dus gebruik het om het beste uit jouw leven te halen, en niet uit dat van een ander.

Om op een succesvolle manier te veranderen en te kunnen beginnen met meer bereiken door minder te doen, moet je eerst de balans opmaken. Je moet evalueren wat er op dit moment precies ontbreekt of ondergesneeuwd is in je leven en wat je met je leven wilt. En je moet erachter zien te komen wat je belemmert in de dingen die echt belangrijk voor je zijn, of

EEN LEVENSHOUDING VAN 'MINDER IS MEER'

**VOLLEDIG AANWEZIG ZIJN BIJ WAT JE OOK DOET
EN WIE ER OOK BIJ JE IS**

**IN STAAT ZIJN DE KANSEN TE HERKENNEN
DIE JE HET MEESTE ZULLEN OPLEVEREN**

HET JUISTE DOEN OP HET JUISTE MOMENT

DOEN WAAR JE VAN HOUDT EN HOUDEN VAN WAT JE DOET

VERTROUWEN OP JEZELF EN JE INTUÏTIE

**VERTROUWEN OP ANDEREN, EN BEREID EN IN STAAT ZIJN
OM OM HULP TE VRAGEN**

MEER BELANGRIJKE DINGEN BEREIKEN IN MINDER TIJD

WETEN WAT BELANGRIJK IS EN WANNEER JE IETS MOET LOSLATEN

JE TALENTEN EN VAARDIGHEDEN OPTIMAAL BENUTTEN

GENIETEN VAN ELKE STAP DIE JE ZET

die nu liggen op het vlak van succes, relaties, gezondheid of financiële vrijheid.

Het is maar al te vaak angst waardoor we blijven vastzitten in onze patronen. Als we het superdruk hebben, dan zijn we ‘natuurlijk’ goed bezig, want niemand kan met de vinger naar ons wijzen en zeggen dat we niet hard werken. Het is in onze cultuur normaal geworden om gestrest, uitgeblust en opgebrand te zijn.

Maar diep vanbinnen hebben we het gevoel dat er een andere, aangename en *productievere* manier moet zijn. We weten dat we onszelf zouden bevrijden uit deze valkuil als we de moed hadden vanuit onze overtuigingen te handelen en onze werkelijke passies te volgen. Wat dit ons leert is: sta altijd open voor momenten van transformatie; het is vaak zo dat de grootste doorbraken plaatsvinden wanneer het leven ons beangstigt.

Wanneer je eenmaal begint te begrijpen dat onze grootste kansen vaak verborgen liggen in onze angsten, ga je angst anders zien, als iets om te omarmen en ontwarren in plaats van iets om je voor te verstoppen of om te negeren.

De volgende stap is uitzoeken wat belangrijk is voor jou en je geluk. Dat is niet altijd zo gemakkelijk als we denken, want velen van ons hebben van jongs af aan ‘geleerd’ wat we wel en niet moeten willen. Als je kinderen hebt, ken je het schuldgevoel waarschijnlijk wel dat vrijwel onmiddellijk de kop opsteekt wanneer je eventjes de tijd neemt om te ontspannen, laat staan wanneer je een hele dag voor jezelf neemt. Het gaat niet om wat je ouders, partner, vrienden of kinderen voor jou willen of wat zij denken dat jij voor jezelf zou moeten willen. Het gaat om wat jij wilt en wat jij moet veranderen of waar jij mee moet stoppen om dat te bereiken. Om een zo goed moge-

lijke ouder, partner, vriend of vriendin te kunnen zijn wanneer het vliegtuig neerstort, moet je eerst je eigen zuurstofmasker opzetten.

En wanneer je eenmaal duidelijk voor ogen hebt wat je wilt, zal ik je laten zien hoe je **filtert, snoeit, prioriteiten stelt en focust**. Dit zijn een paar van de productiviteitstools die je in staat stellen veel meer te bereiken in minder tijd. Om die super-effectief te kunnen gebruiken, moet je eerst bepalen wat werkelijk belangrijk voor je is.

Het is een kettingreactie: weet waar je staat, kijk waar je heen wilt en stippel vervolgens de beste en snelste route uit om daar te komen. Wie kun je om hulp vragen? Welke klussen kun je uitbesteden of delegeren? Welke belangrijke deadlines moet je zien te halen? Welke vaardigheden, kennis of ervaring heb je nodig om af te maken waar je aan begint? Waarmee kun je stoppen? Waar kun je vaker nee tegen zeggen, zodat je meer tijd overhoudt om ja te zeggen tegen de dingen die belangrijk voor je zijn?

De wereld is vol kansen, maar soms moet je eerst leren om de belangrijkste, waardevolste eruit te filteren. Want dat geeft je de kans daar je aandacht voor de volle 100 procent aan te geven, er optimaal van te profiteren, en niet alleen een productief, maar ook een bevredigend leven te leiden.

Doe de juiste dingen op het juiste moment, in plaats van altijd alles proberen te doen.



**ALTIJD DRUK MAAR NIET MET DE DINGEN
DIE JE EIGENLIJK WILT DOEN?**

**STOP. KIJK GOED. ZIE JE WERKELIJKE REDENEN OM HET ZO DRUK
TE HEBBEN ONDER OGEN. MINDER ANGST, MEER EERLIJKHEID.**



FILTER

BEPAAAL WAT EN WIE BELANGRIJK IS



SNOEI

LAAT LOS WAT NIET BELANGRIJK IS



STEL PRIORITEITEN

**ZET WAT BELANGRIJK VOOR JE IS
IN HET LEVEN OP DE EERSTE PLAATS**



FOCUS

**DOE WAAR JE VAN HOUDT EN DOE DAT HEEL
GOED**