

D E L E T E

&

G E N I E T

DELETE

&



GENIET



Simpele stappen om  
je leven, werk en huis  
te stroomlijnen

**Anna Newton**

INLEIDING	6
DE BASIS	12
VOORDAT JE BEGINT...	14
<b>LEVEN</b>	<b>18</b>
AGENDABEHEER	20
GELD: SAAI MAAR CRUCIAAL	30
SELF-CARE: LIEF ZIJN VOOR JEZELF	54
OP NAAR EEN SOCIAAL LEVEN DAT BIJ JOU PAST	88
DOELEN STELLEN EN TOEKOMSTPLANNEN MAKEN	100
DELETE & GENIET: CHECKLIST LEVEN	118
<b>WERK</b>	<b>120</b>
ORGANISEER JE WERKPLEK	122
JE WERKDAG INDELEN	134
HOE JE TAKEN AFKRIJGT	158
DELETE & GENIET: CHECKLIST WERK	178
<b>HUIS</b>	<b>180</b>
JE HUIS STROOMLIJNEN EN ORGANISEREN	182
EEN CAPSULE WARDROBE SAMENSTELLEN	204
EEN HUISHOUDEN RUNNEN	226
DELETE & GENIET: CHECKLIST HUIS	240
DE ACTIEPLANNEN	242
BRONNEN	252
DANKWOORD	255

# Inleiding

Als iemand je hand vast moet houden wanneer je je kledingkast opruimt – een klus die je al vijf jaar hebt uitgesteld – dan ben ik je vrouw. Wanneer je in de agenda van een vriendin wilt kijken hoe zij haar shit organiseert, dan staat die van mij tot je beschikking. Als je een meditatie-app nodig hebt om wat meer zen te leven, dan heb ik wel wat ideetjes voor je. Maar het allerbelangrijkste: wanneer je een karaokepartner nodig hebt voor de rap van Sean Paul in 'Breathe' van Blu Cantrell, zoek dan niet verder.

Ik ben Anna. Een parttime carpool-karaokezangeres in de weekenden en een fulltime blogger en organisatiefreak tijdens de rest van de week. Ik ben het schoolvoorbeeld van een Maagd en lees graag over het harde werken en de efficiënte neigingen van mijn sterrenbeeld. Ik doe dat op een ergerlijk zelfvoldane manier, die mijn wederhelft half gek maakt. *Een klassieke Maagd, geen twijfel.* Mijn blog 'The Anna Edit' begon ik in 2010 als een kroniek over de enorme hoeveelheden schoonheidsproducten en make-up, waarmee ik een fort bouwde in mijn huis. Inmiddels is mijn blog een plek geworden waar ik van alles en nog wat deel. Van productiviteitstips, Ryan Gosling-memes, capsule wardrobe-geheimen tot het omgaan met gezichtshaar wanneer je de genen van je vader hebt en op Jason Momoa lijkt omdat je een hekel aan scheren hebt. Kortom, het is een gevarieerd hoekje op het internet. Snuffel er maar eens rond.

Hoewel ik een meisje was dat graag haar tekenkrijt op kleur sorteerde, begon mijn opruimavontuur pas toen ik drie jaar in Oost-Londen woonde voor een postdocstudie. In een flatje met één slaapkamer, met mijn huidige man Mark. We koesterden de nabijheid van Westfield: een winkelcentrum dat door de week een shoppinghemel was, maar in de weekenden veranderde in een claustrofobische hel. We kochten voor 45 pond een pak crackers, chiapudding en hummuschips. En we wisten precies welke metro we moesten pakken om weer vlak bij huis afgezet te worden. We hielden ons kwistige, Londense leventje vol door in een flatje te wonen van het formaat postzegel. We bedachten onze eigen ruimtebesparende trucs, zoals de strijkplank verstoppertjes achter de bank en de stofzuiger achter een openstaande deur. Maar na een paar jaar zwaar consumeren, vulden mijn aankopen alle hoeken en gaten van ons huis. De badkamer was verworden tot het berghok van al mijn kaarsen, lades stroomden over en het openen van de kledingkast werd een gevaarlijk klusje: BOUWHELM

VERPLICHT! Ik ben natuurlijk een Maagd, dus werd het nooit een rotzooi, maar ik had wel gigantisch veel *spullen*. Een hoeveelheid die je pas ziet en voelt wanneer je gaat verhuizen. En hoort dat niet leuk te zijn? Toen we 80 kilometer verderop neerstreken in Brighton, na onze periode in het fijnstofparadijs, tilde ik een doos onze nieuwe stulp binnen waarop stond: ‘OUDE MAKE-UP – DOOS 3’. Tot grote hilariteit van onze nieuwe buurman.

Gelukkig was ons nieuwe huis een stuk ruimer. Maar toen ik de oneindige stroom aan dozen uitpakte, realiseerde ik me dat de overgrote meerderheid vol zat met spullen die ik niet nodig had, niet mooi vond of zelfs niet gebruikte. Een kapotte iPod Shuffle! Een lovertjesjurk van Topshop waarin ik een gevuld worstje leek! Een studieboek dat nog in het plastic zat! Het moment dat ik een eiersnijder uitpakte – vraag me niet waarom – was de druppel. Hét signaal om een middag in Marie Kondo’s *Opgeruimd!* te bladeren. De bestseller over ont-spullen; de bijbel die preekt dat we ons alleen moeten omringen met spullen die functioneel zijn of ons een goed gevoel geven. Een paar dagen later nam ik afscheid van de eiersnijder en van nog vijf vuilniszakken vol troep, twee zakken voor de kledingbank en een stapel elektrische apparaten voor de kringloopwinkel. Die week verschoof mijn lifestyle, zonder dat ik het me realiseerde, in de richting van een eng klinkend terrein: *minimalisme*. In de maanden daarna voelde ons huis een stuk functioneler, slaakten mijn hersenen een zucht van verlichting en ontstond er ruimte voor nieuwe ideeën. Het was een bijna letterlijke ‘last van mijn schouders’-periode, waarin ik productiever werd in mijn werk en efficiënter in mijn vrije tijd. We begonnen zelfs onze maaltijden te plannen en namen afscheid van de vele afhaalmaaltijden die onze banksaldo’s lelijk aanvrat. Ik kocht veel minder spullen en hanteerde daarbij het klassieke ‘kwaliteit boven kwantiteit’-principe. Het weggooien van al die spullen scheelde ook weer in het aantal uit te pakken dozen: WIN-WIN!

Omdat ik dat ‘alles of niks’-meisje ben – het is nou eenmaal mijn sterrenbeeld – werd dit gevoel al snel verslavend. Het ging zover dat mijn man zich zorgen ging maken: straks zou de afstandsbediening van de tv verdwenen zijn omdat ik daar ‘geen goed gevoel bij had’. Ik verslond boeken, blogs en podcasts en was verrukt over het wegdoen van spullen. In de weekenden ruimde ik keukenkasten op en plunderde ons huis om nog meer spullen naar het grofvuil

te brengen. Ik beval mijn moeder om haar collectie vazen in te perken (die, om eerlijk te zijn, een beetje uit de hand gelopen was en de 50+-grens naderde). En ik ontwikkelde een voorliefde voor het opbergsysteem in kunststof bakken van het merk MUJI. In mijn ogen was ik goed bezig met het afvinken van alle minimalistische ‘to-do’s’, maar in werkelijkheid leefde ik met een compacte kledingkast waar slechts zeven tops in lagen en had ik nooit schone kleren om aan te trekken. Ik was het tegenovergestelde van die hamsteraar geworden; een vuilniszak vullende tiran, geobsedeerd door het weggooien van de volgende lading spullen. Ik kwam op het punt dat ik afscheid wilde nemen van dingen die we echt nodig hadden. Toen mijn oog op de afstandsbediening van de tv viel, realiseerde ik me dat er een middenweg moest zijn.

De jaren erna ontwikkelde ik methodes, mantra’s en opruimprocessen die nog wel neigden naar minimalisme, maar ik hield me niet meer zo strak aan de regels die ik erover gelezen had. De afstandsbediening slaakte een zucht van verlichting en mijn uitgekledde kledingkast bleef een houvast in mijn lifestyle, zonder het ‘hoelang kan ik deze top dragen voordat ik hem rechtop in de hoek kan zetten’-aspect.

Minimalisme is een breed begrip. Het behelst het hele spectrum van ‘leven met minder’-overtuigingen. Van het slechts bezitten van eigendommen die allemaal in een koffer moeten passen tot het halveren van je collectie ‘Kijk, dit noem ik nou echte muziek’-cd’s, die toch al bijna van hun planken afdonderden. Uiteindelijk kan het heel voorschrijvend worden. Ik stoeide nogal met dat ‘zeven shirts’-principe, laat staan met die types die een garderobekast met slechts tien kledingstukken nastreven. De middenweg die ik heb omarmd is het streven naar een *opgeruimder* leven. Een continu proces dat het najagen van perfectie loslaat. Want perfectie bestaat niet, behalve als we het over Ryan Gosling hebben.

Kortom, welkom in *Delete & geniet*. Een boek boordevol praktische tips die ik heb ontdekt tijdens mijn reis van koopkoningin tot militante weggooier tot een wat meer relaxte ‘hoe hou ik het netjes’-freak. Door afscheid te nemen van overbodige spullen en het creëren van enkele tijdsbesparende gewoontes in je dagelijkse leven, krijg je wat meer ruimte in je hoofd voor de andere belangrijke zaken van het leven. Ik heb genoeg van die boeken gelezen om te

weten dat ze soms doorschieten in ‘*Ik begin de dag met een kopje tarwegras in mijn linnen loungepak voordat ik een halfuur ga mediteren, starend naar de oceaan...*’ De bedoeling van dit boek is niet om je te intimideren, maar eerder om je te voorzien van adviezen voor verandering en haalbare doelen. Je hebt er trouwens ook geen uitzicht op zee voor nodig of snotkleurige smoothies.

Het leven van millennials is nogal maf. Als we al niet bezig zijn om een foto van ons eten op Instagram te zetten, zijn we wel een hoop overbodige rommel aan het kopen omdat Facebook dat aanraadt. (En als we geen van beide doen, klagen we wel ergens over ons zware leven als millennial; hoe ironisch.) Er gebeurt van alles om ons heen en met onze uitpuilende kasten, overvolle sociale agenda’s en uitgelopen kapsels door veel te lang uitgestelde kappersbezoeken, is het tijd om gas terug te nemen. Even wat meer tijd voor onszelf. Ik hoop dat dit boek je een goed excuus geeft om in het weekend lekker te doen wat jij wilt; bingewatchen op Netflix of op zondag een hapje eten in de kroeg met je ouders en een pittig potje Scrabble na het toetje. Ik geef je graag een schop onder je kont om al die saai ‘volwassen’ dingen te doen die je al maanden voor je uitschuift. Of een por in je zij om een afspraak te maken bij de manicure en jezelf een halfuur te verliezen in een stapel flutmagazines.

De afgelopen vier jaar heb ik ontdekt dat het organiseren van je leven verder gaat dan alleen fysieke dingen. Dat opruimen van die kledingkast komt wel goed. Maar in de context van *Delete & geniet* betekent dat meer *good vibes* in je dagelijkse leven. Die bereik je door een combinatie van ontspullen, het hanteren van handige gewoontes en het veranderen van je mindset om je huis tot een fijne, betekenisvolle plek te maken. Ten eerste stel ik voor om te gaan werken aan je dagelijkse verplichtingen. Maak een planning die voor jou werkt en die je ruimte biedt voor werk, verantwoordelijkheden, self-care en je sociale leven. Ik weet ’t: het klinkt IDIOOT. Maar het kan wel. Wanneer je een agendaprofessional bent, richt je dan op werkgerelateerde zaken, zoals deadlines en digitale organisatie. Tot slot, loop je huis en je spullen bij langs. Verwijder alle onnodige rommel die ruimte inneemt in je kasten en in je hoofd. Deze laatste stap van klassiek minimalisme zorgt er waarschijnlijk voor dat je je hamsterneigingen wat laat vieren en je de dingen bewaart die je nodig hebt voor je nieuwe opgeruimde leven en niet onbezonnen

alles wegdondert, inclusief broodnodige spullen. Zeg maar dag tegen ‘OUDE MAKE-UP – DOOS 3’!

Het klinkt simpel en dat is het ook. Je moet je alleen realiseren dat er geen ‘one size fits all’-aanpak is voor het organiseren. We gooien hierbij het regelboek bij het oud papier, samen met al het papierwerk dat je de afgelopen vijftien jaar verzameld hebt. *Delete & geniet* gaat je helpen om jouw persoonlijke routine vorm te geven door het invoeren en toepassen van strategieën voor drie simpele zaken: je dagelijkse leven, je werk en je huis. Elk deel reikt je tips, lijstjes en praktische adviezen aan om te beginnen met een meer georganiseerde manier van leven die past bij jou en jouw behoeften. Het gaat niet om een totale ommezwaai waarbij je al je spullen weggooit, maar meer om het licht opschudden van je leven door het wat gestroomlijnder te maken – met name als het aankomt op het organiseren van spullen en gedachten die ruimte en tijd innemen. Het gaat erom dat je straks in 2 minuten een outfit uit je georganiseerde kast pakt, in plaats van dat je 20 minuten lang in paniek bent door de kledingberg op je stoel. Dat je je telefoon even een paar uur in een la legt voor een *digital detox* in plaats van dat je eraan vastgeniet bent. En het gaat erom dat je op zondag je favoriete serie terugkijkt en niet naar dat verjaardagfeestje gaat van de nicht van de neef van de vriend van je beste vriendin. En dat je je daar ook niet schuldig over voelt.

Ik hoop vooral dat het lezen van *Delete & geniet* je een goed gevoel geeft. Dat het af en toe een lach oplevert, een luchthartige kijk op het organiseren van je leven en tips & tricks voor jouw grote schoonmaak. Zie het niet als een boek vol met regels, maar als een supernette vriendin (die zelfs van stofzuigen houdt) die pareltjes van adviezen geeft.

Dit boek is voor alle Monica’s, Phoebe’s en Rachels in de wereld. Zelfs als jij al een fervent capsule wardrobe-aanhanger bent en organiseren jouw *middle name* is, vind je in dit boek vast nog dingetjes die je leven nog verder kunnen vereenvoudigen. Voor hen die wat meer begeleiding zoeken bij het organiseren van hun leven op alle gebieden: welkom. Geen oordelen hier, maar gewoon handige tips, ideetjes en suggesties. En veel verwijzingen naar Ryan Gosling, waarvan al drie in deze inleiding. Ga er lekker voor zitten en begroet je nieuwe, verbeterde, gestroomlijnde leven.

# De basis

Heb je weleens het gevoel dat je een zetje in de goede richting kunt gebruiken? Dan zet ik hier de basics voor je op een rijtje die uiteindelijk de fundering vormen van een gestroomlijnd leven. Deze acht kernpunten beheersen alle hoofdstukken van het boek. We zullen er altijd weer bij terugkomen; beschouw ze als de combinatie van je missie en je morele kompas.

**KWALITEIT BOVEN KWANTITEIT.** Altijd. Wen aan een leven met een beperkt aantal spullen van hoge kwaliteit, die je veel gebruikt of die op een andere manier iets toevoegen aan je leven.

**STOP. MET. TROEP. KOPEN.** In de lijn van het bovenstaande: koop spullen die je nodig hebt, niet die je wilt. TRAKTEER JEZELF af en toe, maar hou op met je lifestyle van kopen, kopen, kopen.

**PLANNEN IS DE SLEUTEL TOT SUCCES.** Goed doordachte plannen zetten ons niet alleen aan tot nadenken over het grotere geheel, ze maken het structureren van realistische, haalbare doelen ook makkelijker. Als we die eenmaal bereiken, hebben we ook het gevoel dat we echt verder komen.

**NEE IS HET MAGISCHE WOORD.** Weet wanneer je tijd voor jezelf moet nemen en zorg ervoor dat je je tijd niet verspreidt over te veel zaken. Hou je aan je planning. En leer wanneer 't het best is, fysiek en mentaal, om nee te zeggen.

**EEN ORDELIJK HUIS = EEN ORDELIJKE GEEST.** Zijn je spullen op orde, dan is de kans het kleinst dat uitstelgedrag en fysieke wanorde je taken belemmeren.

**SLAAP. VEEL.** Het is wonderbaarlijk wat we aan kunnen wanneer we goed uitgerust zijn. Probeer acht uur per nacht te halen. Beyoncé, *eat your heart out*.

**WEES AARDIG.** Niet alleen voor anderen, maar vooral voor jezelf. Behandel jezelf met de liefde en het respect die je verdient. Beweeg meer. Eet gezond. Slaap goed (ja, ik blijf hameren op heel veel slaap).

**DOE DE DINGEN WAAR JE GELUKKIG VAN WORDT.** Het ultieme doel. Door je leven beter te organiseren, komt er meer ruimte om tijd te besteden aan wat het ook is dat jou het gelukkigst maakt.

# Op naar een sociaal leven dat bij jou past

Tijd met vrienden en familie hoort leuk te zijn en geen logistieke nachtmerrie die je volop stress oplevert zodra je eraan denkt. In dit hoofdstuk lees je hoe je je vrije tijd het best kunt invullen en regelen.

In onze jonge jaren brachten we zo'n zeven uur per dag op school met onze vrienden en vriendinnen door. We leerden samen, speelden samen en we printten samen songteksten uit in de bibliotheek om onze boeken mee te kaffen. Dan kwamen we thuis en pakten de telefoon. Tot het avondeten kletsen we vrolijk door met een of twee vriendinnen en praatten we honderduit over jongens en over hoe we de volgende dag stiekem zouden proberen om concealer en lipstick op te doen naar school. Na het eten was het tijd voor een paar uur op MSN (of net zolang totdat je ouders de telefoon moesten gebruiken). We probeerden op hetzelfde moment online te zijn als degene op wie we smoorverliefd waren en zetten ons icoontje dan snel op BUSY om ongeïnteresseerd over te komen. Het punt dat ik hier wil maken is dat we onze kinder- en tiener tijd doorbrachten in constant contact met onze vrienden en vriendinnen. Onze werelden draaiden om onze sociale levens omdat we zo leren om met anderen om te gaan. Maar toen de examens eenmaal achter de rug waren, en we onze schoolboeken en scriptie opgeborgen hadden, verschoof de focus van ons sociale leven naar een werkend leven.

Niet meer stappen met vrienden op maandag-, woensdag-, donderdag- en vrijdagnacht is natuurlijk essentieel wanneer je je vervolgopleiding wilt halen. Maar wanneer je sociale leven van 100 naar ongeveer 5 is gegaan – waar je lever je waarschijnlijk heel dankbaar voor is – is het moment aangebroken dat er iets moet veranderen. Dit zal niet voor iedereen zo zijn, maar ik heb het gevoel dat gaandeweg je twintiger jaren de uitnodigingen voor avondjes stappen afnemen en jij en je vrienden steeds vaker afspraken afzeggen omdat je 'je propvolle e-mailbox moet opruimen/een HEFTIGE week hebt gehad/je het weekend moet doorwerken/\*verzin hier nog maar een excuus\*'. Werk levert veel stress op (hoewel je natuurlijk enorm zen bent geworden na het lezen van het vorige hoofdstuk) en de verantwoordelijkheden



Maar afscheid nemen van hen die je tegenhouden en een energielek zijn op mentaal en fysiek gebied, geeft een bevrijdend gevoel: IK BEN EEN VOGEL! Je hebt weer tijd en energie om nieuwe mensen te leren kennen, nieuwe dingen te doen en tijd te besteden aan dingen waardoor je je helemaal in je hummetje voelt.

Als alle sociale contacten en bijeenkomsten beginnen te voelen als een blok aan je been, dan zijn je vrienden wellicht niet het probleem. Misschien zitten jouw weken wel veel te vol.

Wanneer je agenda uitpuilt van de 'niet-werk'-activiteiten en je met moeite de volgende vrije avond kunt vinden, wordt het tijd voor wat heroverwegingen. We hebben een echte rodevlagsituatie wanneer alles in je agenda je een gevoel van afgrijzen geeft – zelfs die dingen waar je vroeger al wekenlang naar uitkeek (voor mij zijn dat het vasthouden van pasgeboren baby's, het kijken naar een film met Ryan Gosling – zelfs al is het een nieuwe *Blade Runner* – en alles wat te maken heeft met eten).

In dat geval wordt het tijd om nee te gaan zeggen...

## Waarom nee zeggen zo belangrijk is

Het lijkt soms wel of in de huidige maatschappij JA het toverwoord is. Het opent deuren en geeft ons de mogelijkheid om nieuwe ervaringen op te doen en avonturen te beleven. Allemaal prima, maar weet je nog wat er gebeurde in *Super Size Me*? Toen die gast steeds maar 'ja' moest zeggen tegen het upgraden van zijn toch al gigantisch grote hamburger? Zodat hij eindigde met een burger waar een hele familie een week van kon eten? Het is dus niet *altijd* handig. Ik wil hier de pret niet bederven, maar er zijn omstandigheden waar het heel normaal en verstandig is voor jou en je welzijn om beleefd voor de eer te bedanken. Ik geloof zelfs in NU. EVEN. NIET!! Soms...

- 'Je bent uitgenodigd op de verjaardag van de nicht van de beste vriendin van mijn zus!'
- 'O, ze geeft een geweldige babyshower! Ik weet dat je haar slechts één keer bent tegengekomen, tien jaar geleden, maar ze vindt het geweldig als je komt. Hier is het linkje naar haar verlanglijstje.'

- 'Haar vrijgezellenfeestje wordt TOP! Er komen 30 mensen en het kost je 400 euro, exclusief de verblijfskosten, maar ze zegt dat ze het geweldig vindt ons allemaal weer te zien na al die jaren!'
- 'Het is eeuwen geleden, maar de dochter van mijn moeders collega zou zondag even met je willen brainstormen over haar nieuwe bedrijf. Zou je met haar kunnen gaan lunchen?'

Voel je 'm? Er is geen vaste regel die even gemakkelijk bepaalt wat jouw reactie op elk van de vorige vier situaties zou moeten zijn, maar er is een simpele manier om de drukte wat terug te dringen. Ik doe het op gevoel. Ga te rade bij je inmiddels goed functionerende agenda en budget, en kijk wat haalbaar is. Het is een wegstreepproces waarbij je goed bij jezelf nagaat hoe een sociale verplichting voelt en dit afzet tegen je plannen met tijd en geld. Je zult zien dat het steeds makkelijker wordt om de voor jou goede keuzes te maken. In je sociale leven gaat het erom te beslissen welke activiteit of ontmoeting werkt voor JOU. Moet ik je even helpen? Hier is mijn gids voor het nemen van beslissingen als jij er nog niet helemaal het gevoel voor hebt:



Maar hoe ze hun langetermijndoelen ook in elkaar flansten, geen van allen deed mij wensen dat er een magische 'schiet me uit mijn stoel naar de maan'-knop zou zijn. Het klonk mij allemaal veel te ingewikkeld. Eigenlijk was het net zo simpel als het nadenken over goede voornemens. *Bijna dan*. De sleutel ligt in het denken aan het einddoel en dan van daaruit terugwerken. De doelen zijn fors – zeker de aan werk en lifestyle gerelateerde – en vaak niet echt specifiek, zoals zorgen voor fysieke en mentale gezondheid. Maar elk vijfjarendoel kan opgedeeld worden in kleinere die voldoen aan de Big 5. Ik heb hun opmerkingen in me opgenomen en heb een 'makkelijk te volgen zonder in slaap te vallen vierstappenplan' voor jouw vijfjarenplan ontwikkeld. *De titel is niet zo catchy als hij zou moeten zijn, ik weet het...*

**1 DENK AAN DE DRIE W'S.** Sluit je ogen, ga lekker zitten en stel je voor waar je over vijf jaar zou willen zijn.

**Wie** ben je? Natuurlijk ben je nog steeds jezelf, tenzij de moderne geneeskunde binnenkort een enorme sprong neemt. We veranderen en vernieuwen allemaal door de jaren heen, dus denk aan je levensstijl, dagelijkse gewoontes, persoonlijke ontwikkeling: je kent al die dingen wel waarvan we met onze ogen gaan rollen maar die best belangrijk zijn. Ja, die.

**Waar** ben je? Misschien zie je jezelf tussen dezelfde vier muren als nu. Of wil je verhuizen? Wellicht naar een huis verderop in de straat of naar het buitenland?

**Wat** doe je? Waar zou je 40+ uur per week van je tijd aan willen besteden in een ideale wereld? Naast ijsproever, wat al sinds mijn derde mijn droombaan is.

**2 ZET ZE OM IN DOELEN.** Als je eenmaal de **wie**, **waar** en **wat** voor ogen hebt, is het tijd voor de einddoelen, of het nu carrière, financiën, persoonlijk of iets anders betreft. Je zou er niet te diep voor hoeven graven. Als je tot je knieën in de grond staat met een schep in je hand, moet je je afvragen waarom ze zo verdomd diep onder de grond verborgen zijn.

Misschien was je antwoord op de 'waar'-vraag wel dat je over vijf jaar dagelijks de metro pakt in The Big Apple. Dus een van je doelen is dat je wilt wonen en werk vinden in New York. TADAA! Ontleed je antwoorden en stof die ruwe diamanten af. Al mijn vriendinnen stellen dat vijf jaar het maximum is om er te komen, dus hou dat in je achterhoofd. Zo hou je nog wat hersenruimte over.

**3 DE JAARLIJKSE THEMA'S.** Het doel om in New York te wonen lijkt een bizar idee, maar als je het eenmaal hebt onderverdeeld in vijf periodes van een jaar, lijkt het te doen. Dit is de truc met het vijfjarenplan-ding: bijna alles lijkt haalbaar. En dat is een cool hulpmiddel om te leren gebruiken. Voorbeeldje:

**JAAR 1** Pas je budget aan, spaar meer en neem enkele extra inkomensstromen op.

**JAAR 2** Bouw hierop verder door nog meer te sparen: verkoop oude kleding online, doe een garageverkoop van spullen uit je huis, kijk hoe je je meubels kunt verkopen wanneer je uiteindelijk het land verlaat. Richt je op twee keer zo veel sparen als vorig jaar, wellicht zelfs meer.

**JAAR 3** Doe onderzoek naar banen, verdiep je in de logistiek van verhuizen, papierwerk en een werkvisum.

**JAAR 4** Regel zaken voor je verblijf daar: zoek een woning, solliciteer op vacatures of stages. Boek vluchten en bereid jezelf voor met een budget, zodat je niet in de schulden komt als je daar eenmaal bent.

**JAAR 5** Verhuis! Ga naar New York met al je spullen, trek in je nieuwe huis, begin met je nieuwe baan en leef je *Sex and the City*-droom. Het kan wellicht sneller gaan maar ook langer duren dan vijf jaar. Dit framework biedt de flexibiliteit en geeft ons tijd om alle shit te regelen. Vier het met een Manhattan (of twee!) als je plan uitkomt.

# Je werkdag indelen

Timemanagement en je taken inplannen: dat zijn de volgende zaken om aan te pakken. Zo worden je plannen voor de werkdag realistisch, vrij van stress en georganiseerd op een manier die bij jou past. Bij jou als persoon, bij je functie en bij je energielevels.

Als ik mijn grootste organisatietalent moet noemen, dan is het wel timemanagement. Tuurlijk, ik kan budgetteren, goed meal preppen en genieten van een luie ‘verwen mezelf’-zondag, maar de week plannen is mijn favoriet. Als het een olympische sport zou zijn, stuur mij dan maar op trainingskamp: pronto! Het is een van de belangrijkste taken om mijn shit op orde te krijgen. Door de jaren heen ben ik er steeds beter in geworden door mijn dagen zo in te delen dat ik mijn werk afkrijg, zonder naar adem te hoeven happen als een oude hond die *ietsje* te lang is uitgelaten. Je hebt je agenda al opgeschoond, je hebt doelen gesteld en je weet een goede balans te vinden tussen goed voor jezelf zorgen en je sociale leven. Laten we nu eens kijken hoe je je loopbaan hier in kunt flansen door je werkuren goed in te plannen.

Het gaat hier om het verbeteren van twee belangrijke vaardigheden. Ten eerste draait het om het inplannen van je werk. Misschien zijn de werklast en de structuur van je dag al helemaal voor je uitgestippeld. Je hebt een functie waarin je precies weet wat je moet doen en wanneer. En daar valt weinig aan te veranderen; prima. Sommige secties van dit hoofdstuk gelden wellicht niet voor jou; andere misschien wel als het gaat om het plannen van je dagelijks leven en je huishouden. Voor anderen kan het zijn dat het einddoel en de omvang van hun werk weliswaar vaststaat, maar de weg ernaartoe helemaal van henzelf afhangt. De deadline staat, maar het plan hoe die te halen is nog wat onzeker. Daar komen de methodes die ik hier graag met je wil delen wellicht goed van pas.

Wanneer je de planning eenmaal voor elkaar hebt, gaat het erom dat je die haalt op jouw manier. Hoe vaak heb je aan het eind van de week het gevoel dat je niks hebt gedaan? Of niet genoeg? Welnu, een realistische, gestructureerde planning zal je daarbij helpen. Wanneer je hem haalt, werkt dat als een ‘HALLO, KIJK EENS WAT JE GEDAAN HEBT!’-reminder. Een goed opgesteld

## DE BADKAMER

Ik stel voor om de makkelijkste ruimte eerst aan te pakken. Ik denk dat dat voor de meeste mensen de badkamer is. Er is daar niet veel te ontspullen, tenzij je op mijn oud-huisgenote lijkt, die een soort fort bouwde rond de douche van plastic scheermes-beschermers. Ik weet nog dat de loodgieter een keer kwam om

de afvoer te ontstoppen. Hij haalde er een pluk haar uit ter grootte van een eekhoorn dat vol met die plastic beschermertjes zat.

### DO'S:

- Bewaar alleen spullen die de hygiëne of zenstemming bevorderen.
- Stop alles zo veel mogelijk in kastjes, zodat de ruimte makkelijk schoon te maken is.
- Berg daarin ook de badkamer-gerelateerde goederen op, zodat je niet steeds met je broek rond je enkels over de gang moet hupsen omdat het toiletpapier weer eens op is.

## DE HAL

De hal is de entree tot de woning en de eerste ruimte die jij en je gasten zien bij het binnenkomen. Vierkante meters zijn duur tegenwoordig. Daarom kan de hal ook weleens als bergruimte gaan functioneren. Of zelfs als thuishkantoor. Of gewoon als ruimte waar zich een enorme hoeveelheid shit ophoopt. Als het even

kan, zou ik proberen de hal zo leeg mogelijk te houden. In het kader van *practise what you preach*: in de hal van ons huis staat de fiets van Mark, zijn wielrenschonen en alle fietsgerelateerde zoi.

### DO'S:

- Zorg ervoor dat het er lekker ruikt: je wilt je uitgenodigd voelen en dat het ruikt als je thuis. (The White Company Fresh Fig Reed Diffuser is de bom!)
- Zorg dat het er opgeruimd is om struikelpartijen te voorkomen als je met tassen vol weekendboodschappen binnenkomt.

En hij wil graag een tweede fiets, LOL! Kortom, de hal leeg houden is soms niet zo makkelijk als het klinkt. Maar goed, hoe minder rotzooi, hoe beter voor je feng shui, of iets wat daar op lijkt...

## DE WOONKAMER

Het volgende slachtoffer is de woonkamer. Die verschilt natuurlijk nogal per persoon. Misschien heb je een prachtige living of leef je in een studiotje en bestaat je leefruimte uit een stoel en een tv. Of wellicht heb je een open living die overgaat in de keuken? Hoe hij er ook uitziet, er hoeven niet veel spullen te staan.

Het is een ruimte om in de avonden te chillen, rond te hangen in het weekend en te socializen in je vrije tijd. Het is niet bedoeld als ruimte voor je uitgebreide lipstickcollectie of je hobby bier maken, met alle grote en geurende apparaten die daarbij horen.

### DO'S:

- Ga voor comfort met een persoonlijk tintje in je inrichting.
- Hou de ruimte schoon en rommelvrij zodat er meer ruimte is om rustig *The Great British Bake Off* te kijken, met een lekker stuk taart.

## DE KEUKEN

Oké, hier wordt het echt pittig. Om de vruchten te plukken van een relaxed en geordend leven, moet onze keuken de functioneelste ruimte in huis worden. Hij moet schoon zijn. En netjes. Georganiseerd, zodat we de gerookte knoflookbol die onze zus uit Frankrijk meenam niet vergeten en op enig

### DO'S:

- Maak een functionele en schone plek om verse spullen op te bergen.
- Vind slimme opbergmanieren voor in je provisiekast, zodat die georganiseerd blijft.
- Zorg ervoor dat al je keukenbenodigdheden voor het grijpen liggen (of hangen) als je ze nodig hebt.

Probeer vooral de opties die je het meest aanspreken. Misschien verbetert het je manier van plannen enorm. Je voelt je geweldig! Je krijgt taken af! Je ontdekt een hernieuwde waardering voor afvinkhokjes! Maar wellicht ook niet. Als het echt niet voor je werkt, probeer het aan te passen, te veranderen of schuif het helemaal aan de kant – en probeer iets anders.

## Zo plan ik mijn werkdag

Ik heb mijn technieken door de jaren heen bijgeslepen. Ik doe mijn planning tegenwoordig op vrijdagavond (als ik *echt* in de planningstemming ben), soms in het weekend of op maandagochtend (als ik wat tegen de planning opzie).

Eerst raadpleeg ik mijn iCal-agenda en dan zet ik mijn weekplanning in een opschrijfboekje, dat werkt als een *soort* bullet journal. Ik schrijf de dagen van de week op een pagina. Dan noteer ik elk to-do-item onder de betreffende dag. Ik zet voor elk item een rondje, zodat ik het af kan vinken. Zoals ik al zei werken niet al te specifieke, meer algemene taakomschrijvingen beter voor mij dan heel gedetailleerde. Ik heb dan niet het gevoel dat ik een enorm lange, niet af te krijgen to-dolijst heb. Ik schrijf maximaal vier, soms vijf, actiepunten op per dag. Ik hou rekening met schommelingen in mijn motivatie gedurende de week. Ik plan taken die veel concentratie vereisen in de ochtenden en de creatievere zaken in de middagen. Als ik een dag vol vergaderingen heb, die me veel energie kosten, vul ik de rest van de dag met klusjes waarvoor ik niet achter mijn bureau weg hoef. Wanneer ik een dag naar Londen ga, waarbij ik weet dat ik het grootste deel van de dag mijn laptop niet open heb, probeer ik 's ochtends nog wat zaken te regelen voor ik wegga. Bijvoorbeeld taken die ik dan onderweg op mijn telefoon kan afmaken. Het gaat allemaal om het vormgeven van je taken en ze aanpassen en ordenen rond de blokken tijd die je beschikbaar hebt. Zo ziet een wekelijkse to-dolijst er voor mij uit:

### MAANDAG

- Plan socialmediaposts voor komende week
- Redigeer het hoofdstuk 'Werkplek' voor *Delete & geniet*
- Bedenk ideeën en bereid ze voor, voor de fotoshoot van morgen voor mijn blog

### DINSDAG

- Foto's maken voor mijn blog
- Uitgaven uitzoeken
- Redigeren van het hoofdstuk 'Planning' van *Delete & geniet*

### WOENSDAG

- Schrijf 1000 woorden voor het volgende hoofdstuk van *Delete & geniet*
- Inbox opgeschoond voor het eind van de dag
- Voeg de blogfoto's toe aan (geplande) socialmediaposts

### DONDERDAG

- Schrijf de blogpost 'BTS of the Podcast'
- Schrijf de blogpost 'Summer Dressing'
- Schrijf de blogpost 'Reading Recommendations'
- Maak aantekeningen voor de volgende 'At Home With...'-podcastgast

### VRIJDAG

- Vlog de dag voor de volgende YouTube-video
- Editen en plannen van de video
- Maak het hoofdstuk over productiviteit af voor *Delete & geniet*

## Belangrijke dingen om te onthouden

De plannen in deze sectie zijn niet meer dan een richtlijn voor het in elkaar puzzelen van alle organisatieaspecten van je leven, werk en huis die ik behandeld heb. Niets is in steen gebeiteld. Kost het weekendplan je een week? BRILJANT. Vind je het fijn om sommige methodes twee maanden uit te proberen? DOEN. Pas dingen aan tijdens het uitvoeren, implementeer de ideeën in jouw leven zoals jij het wilt en hou deze zaken in je achterhoofd:

- Beginnen is het pijnlijkste deel. Eenmaal begonnen komt er steeds meer tempo in. Dus begin zo snel mogelijk. Slechts één tip overnemen is al beter dan niks.
- Het toepassen van deze gewoontes is niet een eenmalig ding, maar een constant proces dat aanpassingen vergt in de tijd. Dat betekent niet dat het je hele leven in beslag moet nemen, maar eerder dat je niet bang moet zijn als zaken een andere kant op gaan of soms wat meer liefde en zorg nodig hebben.
- Naast wat dingetjes die ik heb overgenomen van vrienden en familie, heeft de meerderheid van de methodes die ik hier heb besproken gewerkt voor mij. En ik ben slechts een Maagdsterrenbeeldje met een Ryan Gosling-obsessie. Dus, pik eruit wat je nodig hebt, tweak en pas het toe en laat de rest voor wat het is. Ik sta bekend om mijn gewauwel.

Ben je er klaar voor? Zo stel ik voor hoe je *Delete & geniet* in jouw leven toepast...

Welke actiepunten je ook besluit uit te voeren; ik hoop dat ze ertoe leiden dat jij je shit *iets* beter onder controle krijgt. Of je nu het 'kwaliteit boven kwantiteit'-mantra omarmt of begint met nee zeggen om je planning te halen; ik ben er vrij zeker van dat je aardiger wordt tegen jezelf aan de hand van enkele tips uit dit boek. En dat verdient je. Uiteindelijk zul je meer tijd overhouden voor de dingen die je gelukkig maken en *dat* is het einddoel van al dit geneuzel.

## DE WEEKENDORGANISATIE

### LEVEN

- Neem je agenda onderhanden en zoek via het **Agenda-beheer**-hoofdstuk uit of je meer van de digitale of papieren variant bent. Zet je vakanties erin, je vergaderingen en de deadlines voor de komende twaalf maanden. En plan je afspraken op het gebied van sporten en je sociale leven voor de komende week.
- Ga nadenken over je budget. De eerste stap is: vertrouwd raken met je financiën. Dus log in op je online bankieren en doe dat de komende week **ELKE DAG**.
- Maak een maaltijdplanning voor de komende week. Zoek uit welke maaltijden je elke dag wilt eten, blader door recepten voor het avondeten en zoek naar voedzame en snelle opties voor het ontbijt en de lunch. Maak een boodschappenlijst en ga naar de supermarkt (of bestel je boodschappen online als je weinig tijd hebt).

### WERK

- Ga naar het **Je werkdag indelen**-hoofdstuk over het plannen van je werkdag en schrijf een plan voor de komende week met dagelijkse to-do's.
- Beloof jezelf plechtig ten minste één tijdsbesparende techniek in je aankomende werkweek te implementeren. Doe hiervoor inspiratie op in het **Hoe je taken afkrijgt**-hoofdstuk.

### HUIS

- Begin met je stroomlijningsreis door het maken van een planning voor het uitzoeken en organiseren van je bezittingen in alle ruimtes van je huis voor de komende weken.
- Ruim je huis goed op en maak het schoon als voorbereiding op de week, met tips uit het **Een huishouden runnen**-hoofdstuk.
- Als het je leuk lijkt om een capsule wardrobe te proberen, start dit dan op door het proces te volgen uit het **Een capsule wardrobe samenstellen**-hoofdstuk.