



Doe minder, geniet meer.

**EEN
GOED
BEGIN
IS HET
HALVE
WERK**

Hoi,

Wat leuk dat je ons boek voor je hebt liggen! Wij zijn Jacob & Haver en je kunt ons kennen van social media: Make that the cat wise, Je had maar één taak, Ik reken het goed, etc. Wij zijn gek op het bedenken van nieuwe ideeën en concepten. Dit doen we naast onze drukke banen, want we willen natuurlijk ook gewoon carrière maken. Voor, tijdens en na ons werk struinen we via onze smartphones social media af op zoek naar nieuwe ideeën. Diezelfde smartphones helpen ons regelmatig saaie verjaardagen wat leuker te maken of slapeloze nachten wat sneller voorbij te laten gaan. We hopen dat onze boeken een keer zo goed verkopen, dat we onze bucketlist kunnen afwerken. Een lijst met dingen die we nog MOETEN.

Maar ho, wacht. We moeten al zoveel...

En dat is het probleem. We moeten! Of we denken veel te moeten omdat we de verkeerde dingen doen of keuzes maken. Enfin, we moeten in ieder geval:

- Sociaal doen, want dat hoort zo
- Naar de sportschool, want anders betalen we voor niets
- Afvallen, want we willen strakker worden
- Appjes beantwoorden, want die blauwe vinkjes hè
- Carrière maken, want het leven is duur.

En als we niets moeten, ergeren we ons wel: aan de bellende klanten voor je bij de kassa, de linksrijders die ondertussen op hun telefoon kijken, de burens die sociaal willen doen terwijl jij haast hebt, familiedagen, borrels en verjaardagen, etc.

Hoogste tijd om eens wat minder te gaan doen en de juiste dingen te doen. Maar ja, wat zijn de juiste dingen? Dat weet jij zelf het beste! Misschien nu nog niet, maar na het lezen van dit boek wel. Dit boek gaat namelijk - zo de titel vast al deed vermoeden - over een F*ck it List.

Een lijst met dingen die je vooral niet moet doen. Of die je wel moet doen, maar die je dan juist extra tijd of positieve energie opleveren. Vertel bijvoorbeeld eens wat je dwars zit tegen mensen (ja, f*ck it), doe geen dingen die je niet wilt (saaie verjaardagen) en ga geen bucketlist opstellen met dingen die toch niet haalbaar zijn (wereldreis). Dat levert alleen maar stress op.

Dit boek hoopt je dan ook bewust te maken van de dingen die je dagelijks doet, maar waar je weinig plezier uit haalt. Denk daar eens over na: 'zou dat niet anders kunnen?'. Het gaat niet zozeer om weer een lijstje te maken, maar een nieuwe levensstijl te creëren.

Want, f*ck it. Het leven is kort. Geniet van alles wat je (niet) doet.

Doei, Jacob & Haver

f*ck it!

**F*CK IT,
GEBRUIK
GEWOON
HET
WOORD
F*CK.
DAT LUCHT
NAMELIJK
ECHT OP!**

LAAT JE SMARTPHONE
EENS WAT VAKER THUIS

Check jij ook 220 keer per dag
je telefoon en 14 keer per dag
je Facebook? Laat dat ding eens lekker
thuis, dan heb je zeeën van tijd voor
zinnvolle dingen!

BEKIJK JE
BUCKETLIST
EN STREEP
ONHAALBARE
DINGEN DOOR

Naar de Malediven is duur,
parachutespringen wil je toch niet
en een muziekinstrument bespelen,
daar heb je helemaal geen tijd voor.

*Loop gewoon
maar 1 dag van
de vierdaagse,
f*ck it*

En ga de rest van de dagen
lekker naar de feesten.

**BLIJF EENS
EEN HELE
ZONDAG
BINNEN**

*Ja,
in je pyjama
mag ook.*

PAK DE AUTO
GEWOON,
AL IS HET MAAR
400 METER
RIJDEN

Slecht voor het milieu?
De stoeptegels sparen
zul je bedoelen!



**STOP MET
LIEF ZIJN
VOOR
ANDEREN;
DENK AAN
JEZELF**

Nou ja, natuurlijk moet je aan anderen
denken. Maar zet jezelf eens op nummer 1,
dat verdient je!



**ALS NIKS
ZEKER IS,
IS ALLES
MOGELIJK**

F*ck sparen



Spaar mooie herinneringen,
geen geld.



**MELD JE
EEN KEER
ONTERECHT
ZIEK**

Je denkt er vaak aan, maar je doet het niet omdat je zo'n goezak bent. Maar gun jezelf eens in de zoveel jaar een vrije dag zonder dat het van je weinige vakantiedagen af gaat.

**STOP MET
ELKE DAG
LANGER
OP JE WERK
ZITTEN**

Die tijd krijg je niet meer terug en wat levert het je op?



1
PAK EEN TREIN LATER
EN ZEG DAT DE TREIN
VERTRAGING HAD

Doordeweeks uitslapen
heet dat. Heerlijk!

STOP MET DIËTEN!

Je hoeft je ook niet gelijk vol
te stoppen met vette zoi,
maar laat die spinazieshake
ook eens lekker thuis.



NEEM EEN HUIS- HOUDSTER

Dan koop je vrije tijd en loop
je zelf niet meer met die
schuursponsjes te kloten.



*Wees eerlijk;
zeg wat je denkt.
Tegen iedereen*
Dat lucht op!

HAAL JE OPLEIDING
GEWOON MET
TWEDEHANDS
BOEKEN EN EEN
OUDE DRUK

Daar staat hetzelfde in, maar dan met
een ander lettertype. En ze zijn een stuk
goedkoper, dus meer geld voor bier!

DOE EEN NETFLIX- MARATHON

Het liefst met vrienden
en veel bier en chips!
Alleen in je boxershort
op de bank kan natuurlijk
ook.

GOOI SPULLEN
GEWOON WEG I.P.V.
BEWAREN
OMDAT JE ZE
'WELLICHT OOI
NODIG HEBT'



Heb je ze een half jaar niet aangeraakt?
Weg ermee! Behalve de kerstboom,
die kan nog wel eens van pas komen.

*Gooi lekker
veel
hagelslag
op je brood!*

Kreeg je dat vroeger
ook altijd bij je opa en oma?
Doe het nu gewoon
nog een keer dunnetjes over.

KOOP EEN SIMPELE SMARTPHONE EN BESPAAR GELD

Als je maar kan Whatsappen
en die vunzige filmpjes kunt
bekijken, toch?



**2X
PER WEEK
FRIET
KAN
PRIMA**

Gewoon doen.

3X *Tuurlijk.*
**PER WEEK
OOK NOG WEL**

**4X NIET,
DAN KUN JE
BETER PIZZA
BESTELLEN**

Na al die aardappelen
is het wel een keer tijd
voor iets met groenten
(of niet, f*ck it).



F*CK JE BUCKETLIST

Wij willen een bucketlist niet afzeiken. Want als je hierdoor meer uit je leven haalt, is dat fantastisch natuurlijk. Maar sla hier alsjeblieft niet in door. Blader in willekeurige lijstjes of boeken en je ziet dingen als 'je (klein)kinderen zien opgroeien'. No shit, Sherlock. Zijn er mensen die dat niet willen? Die hun kinderen liever 18 jaar lang negeren? Of naar de Malediven, ook een leuke. Hartstikke gaaf en als je de kans krijgt, doen! Maar of het - gezien de kosten - realistisch is? Oké, een bucketlist hoeft niet per se alleen maar haalbare doelen te hebben, maar dat zou het wel een stuk prettiger en minder stressvol maken. Want vinkjes zetten is leuk, dus zorg ook dat dit kan. Of nog belangrijker: probeer te genieten van het leven zonder dat je daar een lijstje voor nodig hebt! En geniet vooral van de kleine dingen in het leven.



DENK ER NIET
STEEDS OVER NA
WAT ANDEREN
VAN JE (KUNNEN)
VINDEN

Laat ze barsten en
wees lekker jezelf!
Hoe stressvol is het om
voor anderen te leven?

MAAK JE MINDER DRUK OM DE TOEKOMST

Ambities? Mooi dat je ze hebt,
maar laat de onmogelijke
ambities niet de overhand
krijgen.



Accepteer je lichaam



Wees trots op jezelf.
Die '10 kilo eraf' hoef je niet per se
binnen 2 weken te redden.



LAAT NIET OVER JE HEEN LOPEN

Dat doet ook ontzettend veel zeer.



STOP MET STOMME, ONZINNIGE PROGRAMMA'S KIJKEN

Laat Barbie en de Roelvinkjes alsjeblieft
van de buis gaan. Wij gaan nog liever
koekhapen met Kim Holland.



En anders red je het
met Steenkolenengels
ook wel.



MAAK GEEN
TO-DOLISTS
OP JE WERK
OMDAT JE TE VEEL
WERK AANNEEMT

Op een gegeven moment
ben je een to-dolist van je
to-dolist aan het maken.
Zeg wat vaker 'Nee'.

Doe gewoon
een lege bladzijde
in je boek

←

Dat doen we gewoon.
Omdat het kan. F*ck it!

**STOP MET
KLAGEN
OVER
DINGEN
DIE JE
NIET KAN
VERANDEREN**

Heb je er geen invloed op?
Zorg dan dat je er invloed op krijgt!

**STOP MET
KLAGEN
OVER DINGEN
DIE JE KAN
VERANDEREN**

Heb je er zelf invloed op?
Doe er dan ook wat mee.

**MAAR
BLIJF WEL
KLAGEN:
DAT LUCHT
HEERLIJK OP**

Klagen is soms zooo lekker!
Blijf dat vooral doen (vooral met
die leuke collega!).

F*CK IT disCONNECT

Op Facebook ontzettend sociaal
en op Youtube mijn eigen kanaal
Op Twitter heb ik volgers zat
en Instagram staat vol met
succesvolle foto's van mij of mijn kat

De burens hoeft ik echter niet te spreken
en een bekende in de AH: dan wordt
regelmatig de andere kant op gekeken
Bellen met mijn moeder is gehaast en kort
en met keiharde muziek is hoe ik graag sport

Turend naar mijn smartphone in de trein
denk ik bij mezelf:
WAT IS HET FIJN OM SOCIAAL TE ZIJN.

JACOB & HAVER

LEG JE TELEFOON WAT VAKER OPZIJ

Ken je die mensen die
zowat vergroeid zijn met
dat ding? Opzouten!

BEANTWOORD
APPJES
WANNEER HET
JE UITKOMT

F*ck die blauwe vinkjes.
Stuur wat terug
wanneer jij dat wilt.

OF
BEANTWOORD
JE (ONZINNIGE)
APPJES
GEWOON NIET

Stuur lekker niks.