

Maak een begin

**Bijna alles om ons heen is ontworpen:
van meubels, kleding, schoenen, gsm's en fietsen
tot en met espressoapparaten. Al die dingen zijn
tot in het kleinste detail vormgegeven.**

Ontwerpers hebben daar lang en goed over nagedacht. Als je een product koopt, kies je vaak heel bewust en weloverwogen voor een bepaald design. Waarom zou je dan niet net zo bewust en weloverwogen met je levenskeuzes bezig zijn? Je leven is veel te belangrijk om het maar aan het toeval over te laten, toch? Maak daarom een begin met Deep Life Design.

Deep Life Design voor jou?

Dit boek helpt je stapsgewijs om je eigen leven te ontwerpen zoals een designer een product ontwerpt. Ontwerpen is een continu proces van nadenken, doen, testen, meten, reflecteren en verbeteren. Dat gebeurt altijd in een team. Zo werkt Deep Life Design ook. Het is een creatieve manier om problemen op te lossen en nieuwe kansen te genereren.

Ontwerpers zijn er bovendien erg goed in om heel uiteenlopende wensen te combineren. Een product moet namelijk handig en tegelijk mooi zijn, waardevol én gunstig geprijsd, vernieuwend én herkenbaar, stevig én licht, ruim en compact, en ga zo maar door. Onze hedendaagse levens zijn dikwijls net zo paradoxaal. We willen carrière maken én een liefdevolle partner of ouder zijn. We willen tijd voor elkaar én tijd voor onszelf. We zijn op zoek naar rust én spanning. We willen een mooi thuis én verre reizen maken, gezond én lekker eten. We willen het het liefst allemaal. Hoe zorg je voor een lekker, gezond en uitgebalanceerd leven waarin alles wat jij belangrijk vindt aan bod komt en dat voldoende vooruitgang, spanning en rust biedt? Deep Life Design richt zich juist op deze paradoxen en leert je betere keuzes

maken, zodat je meer rust krijgt én snel vooruitgang boekt.

Vaak gaat Deep Life Design niet over meer, maar juist om minder. Om dingen los te laten die niet meer zo prettig voelen. Om terug te keren naar de kern. Om degene te worden die je ooit was. Of die je juist wilt worden. Door minder te doen krijg je meer. Deep Life Design zorgt voor meer verbinding met jezelf, met alles en iedereen om je heen. Dus vind je echte ik. Leef vanuit je diepste overtuiging. Maak een evolutie of revolutie door. Hervind je flow. Delete je stress. Volg je intuïtie. Durf te innoveren. Doe iets negatiefs een kwartiertje minder en iets positiefs een kwartiertje meer. Doe dat elke dag en je geluk stijgt enorm. Onderhandel met je baas over werktijdverkorting met behoud van salaris in plaats van over loonsverhoging. Maak van je huis een vakantiehuis. Design je liefdesleven. Maak niet stiekem een profiel aan op Second Love, maar ontwerp seksavontuurtjes met je eigen partner. Laat je ogen stralen. Leef met de zon en slaap met de maan. Accepteer je onkruid. Bezoek een oma. Pluk de dag met een aardbei. In dit boek lees je waarom dit allemaal belangrijk is en hoe jij het ook voor elkaar kunt krijgen om design toe te passen op je eigen leven en tot verdieping kunt komen. Vroeg of laat zullen we trouwens allemaal ons leven opnieuw moeten ontwerpen. Niemand ontkomt eraan. Soms verrast dat leven ons met mooie dingen. Je wordt spontaan verliefd of je krijgt een baan aangeboden en ineens moet je je leven omgooien. Het kan ook gebeuren dat er een kink in de kabel komt - denk aan ontslag, scheiding, ziekte, miskraam of overlijden. Hoe ga je om met zo'n vreselijke gebeurtenis? Hoe kruip je weer uit de put als je diep-ellendig voelt? Met Deep Life

Design ontwerp je een nieuw plan en krijg je weer grip op de situatie.

Kortom, Deep Life Design biedt je:

- een sprankelend nieuw levensplan
- duidelijke doelen op korte, middellange en lange termijn
- een betere balans tussen werk- en privéleven
- nieuwe ambities, maar ook meer plezier, energie en focus
- minder stress, meer rust en een betere invulling van je tijd
- leuke oefeningen die je leven op een originele, creatieve manier een boost geven.
- actie en geen smoesjes meer, want je gaat het écht doen!
- resultaat: je verrijkt je leven, je gaat het meer waarderen en behaalt concrete en meetbare resultaten.

If you can design it, you can do it!

Aan de slag

Geen enkel ontwerp komt zomaar tot stand, ook jouw Deep Life Design gaat niet vanzelf. Er wordt actie van je gevraagd, en daarom is dit een doe-boek. Zoals in de inleiding al is gezegd bestaat het proces van Deep Life Design uit tien ontwerpstappen, en bij elk van die tien stappen ga je zelf aan de slag. Met de eerste stap ben je nu al bezig.

Per hoofdstuk kom je steeds dezelfde elementen tegen:

- een korte uitleg van de ontwerpstep
- een paragraaf 'De ontwerper', waarin de parallel wordt getrokken tussen productdesign en Life Design
- 'Twans verhaal', een persoonlijk verhaal, uit mijn eigen leven gegrepen
- oefeningen
- vragen om over na te denken

Om stap voor stap creatief aan je nieuwe levensontwerp te werken heb je wat 'ontwerpsspullen' nodig. Zorg dat je het volgende steeds bij de hand hebt:

- pen, papier en/of dun karton, potloden en stiften in alle kleuren van de regenboog én een gouden stift!
- een schrift of map om je gemaakte oefeningen in te bewaren
- een notitieblok of -boekje

Opmerkingen vooraf

Voordat we beginnen geef ik eerst een paar handige tips en aanwijzingen.

Jij bent de ontwerper van jouw leven. Hoe dit proces verloopt, mag je zelf bepalen. Niets moet. Ik raad je wel aan om de volgorde van de hoofdstukken aan te houden, maar doe verder vooral je eigen ding. Er zijn geen strenge regels. Wees origineel. Volg je eigen pad. De oefeningen zijn hulpmiddelen om je veranderingen te sturen en te structureren. Soms zal dat gemakkelijk zijn en soms is dat lastig. Als je voelt dat een oefening niet helemaal jouw ding is, pas die dan gewoon een beetje aan. Je kunt het dus helemaal op je eigen manier doen, iets lichter (als je het te zwaar vindt) of de hele oefening zelfs overslaan. Zo bepaal je zelf de zwaarte van je ontwerptraining en de tijd die je eraan wilt besteden. Maar maak het jezelf ook weer niet te gemakkelijk. Niets voor niets. No pain, no gain. Probeer nieuwe grenzen op

te zoeken. Soms is het nodig om regels te breken, inclusief die van jezelf.

Dit is life design, geen therapie. Realiseer je goed dat ik designer ben, geen psycholoog, gecertificeerd therapeut, coach of huisarts. Mocht je om een of andere reden twijfelen of Deep Life Design je wel verder kan helpen met jouw probleem, dan is het verstandig om de hulp van een erkende professional in te roepen. Zij zijn opgeleid om jouw situatie nauwkeurig te beoordelen en kunnen je daarin met raad en daad bijstaan. Dus blijf kritisch en neem mee uit dit boek wat voor jou werkt. Vraag om professionele hulp van een huisarts, psycholoog, gezondheidscoach, diëtist of sporttrainer als dat nodig is.

Dit is jouw ontwerpboek. Je mag er dus in tekenen, schrijven, klieren en knutselen. Er staan handige werkbladen, checklists en invulschema's in. Vul deze aan met moodboards, schetsen, droedels, plaatjes, stickers, gedichten, gedachten en collages. Misschien voelt het raar om in een gloednieuw boek te schrijven en tekenen, maar zo vreemd is het helemaal niet. Chefkok Nigella Lawson vraagt haar lezers om haar kookboeken te voorzien van aantekeningen en wijzigingen, om recepten af te stemmen op ieders persoonlijke voorkeur. Jouw creatieve toevoegingen maken dit boek veel mooier, interessanter en waardevoller, zoals een dagboek of reisverslag. Ga lekker los. Hou jezelf niet in. Kleur zowel binnen als buiten de lijntjes. Op de website www.ontwerp-je-leven.com vind je de figuren ook als downloads, zodat je die kunt gebruiken als je een oefening nog eens opnieuw wilt doen, of samen met je partner of iemand anders wilt oefenen.

Leg je ontwerpavontuur vast. Wist je dat veel productontwerpers fanatieke fotografen en verzamelaars zijn? Ze leggen archie-

ven aan van foto's, schetsen en beeldmateriaal van hun ontwerpprojecten. Zo leggen ze vast wat ze onderweg geleerd hebben. Dat is handig voor de toekomst. Bij Deep Life Design kun je ook een fotoverslag maken van je ontwerpavontuur. Maak bijvoorbeeld foto's van geluismomentjes voor jezelf. Maak ook foto's van alles wat gelukt is, als bewijs dat je meer in je mars hebt dan je eerder misschien dacht. Dat zijn mooie souvenirs voor later. Verzamelen is ook nog eens stressverlagend!

Fouten maken mag. Het móét zelfs. Een succesvol ontwerp komt niet zomaar tot stand. Wie wel eens brainstormt weet dat je eerst veel matige ideeën moet bedenken om tot één goed idee te komen. Bij het ontwerpen belanden de nodige mislukte schetsen in de prullenbak voordat je de perfecte tekening hebt. Van fouten kun je veel leren. Wie geen fouten maakt, is niet bezig met innoveren. Mislukking is dus niet het tegenovergestelde van succes, maar juist een tree van de trap die naar succes leidt. Zorg dus dat je fouten maakt en ervan leert.

Van proberen kun je leren. Ontwerpers maken veel schetsen en prototypes om mee te experimenteren. Daarom zal ik je ook vragen om te experimenteren. Wie niet waagt, die niet wint. Iets nieuws uittesten is altijd spannend, maar ook leuk. Wees gerust: we houden het in het begin klein en schalen pas op na een succesvolle testperiode.

Heb je het te druk voor dit boek? Misschien heb je niet veel zin of tijd om een heel boek te lezen, omdat je andere dingen aan je hoofd hebt. Of ben je ontzettend druk met druk zijn. Misschien heeft het (her)ontwerpen van je leven voor jou nog geen prioriteit. Dat snap ik wel. (Als je veel tijd overhad om dit soort dingen te doen,

dan hoefde je misschien dit boek niet eens te lezen...) Ik zou zeggen: begin klein. Probeer niet meteen het hele boek te doen, maar snuffel eerst eens aan de eerste twee hoofdstukken en doe de bijbehorende oefeningen. Die kosten niet zoveel tijd en je kunt zo alvast een voorproefje nemen van Deep Life Design. Misschien vind je het daarna wel zo leuk dat je dit hele boek wilt doorwerken. Elk hoofdstuk bevat andere oefeningen, waarmee je stapsgewijs je leven steeds beter maakt.

Verwen jezelf. Beloon jezelf tijdens het ontwerpen van je leven en neem er de tijd voor. Dat verdient je. Een upgrade maken van je leven is een slimme investering in je toekomst en welzijn! Dus trek iets gemakkelijks aan en neem iets lekkers en/of gezonds te drinken en te eten. Drink uit je lievelingsmok, pak een mooie set stifen uit de kast of slijp je kleurpotloden. Zet je favoriete playlist klaar. Misschien vind je het heerlijk om thuis en in je eentje te werken, of geef je er juist de voorkeur aan om samen te life-designen. Als fysiek afspreken met een ontwerpmaatje ingewikkeld is, kun je elkaar ook wekelijks videobellen. Samen met iemand anders ontwerpen is niet alleen gezellig, maar ook een stok achter de deur om wekelijks vooruitgang te boeken. Door jezelf extra aandacht te geven wordt Deep Life Design een minivakantie of wellnessdagje. Jouw welzijn is belangrijk voor jou en voor iedereen om je heen. Dus geniet ervan en maak het vooral fijn! Blok tijd in je agenda. Niks gaat vanzelf. Je behaalt de beste resultaten als je minimaal een tot twee uur per week investeert in ontwerpessies; dan krijg je routine en boek je vooruitgang. Maar op dit moment heb je vast geen tijd over, want je bent natuurlijk druk-druk-druk. Daarom deze eerste oefening: je agenda opruimen.

Oefening 1

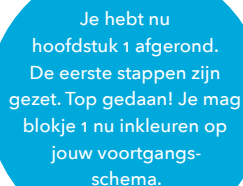
Ruim je agenda op en plan Deep Life Design in

Beantwoord de onderstaande vragen en noteer je antwoorden:

1. Wat geeft me geen energie (meer)? Som de wekelijkse activiteiten op die je eigenlijk geen energie (meer) geven. Welke activiteiten hebben weinig nut en betekenis voor je leven? Waar krijg je elke week de grootste 'sik' van?
2. Welke activiteiten kan ik verminderen? Welke activiteiten die veel tijd in beslag nemen zou je minder vaak of minder lang kunnen doen? Strijk je veel, maar hoeft dat eigenlijk niet? Zit je te veel op je mobieltje? Kun je minderen met Netflix? Besteed je veel tijd aan verplichte bezoeken? Of zit je in een oersaai commissie?
3. Welke van die activiteiten kan ik (gedeeltelijk) inruilen voor een tot twee uurtjes Deep Life Design per week?
4. Op welk moment in de week kan ik Deep Life Design inplannen? Prik een vaste dag. Zo bouw je routine op en boek je snel resultaat.
5. Ben ik er klaar voor? Committeer jezelf nu door je wekelijkse ontwerpmoment in je (digitale) agenda te zetten (blok de uren). Maak echt een afspraak met jezelf. Zo, die staat! Dan kun je nu beginnen met het ontwerpen van je leven!

Vragen om over na te denken

- Drukke en stress waren voor mij reden om mijn leven opnieuw te gaan ontwerpen. Wat was jouw aanleiding om dit boek op te pakken en erin te gaan lezen?
- Heb je verwachtingen van dit boek en van de methode Deep Life Design? Wat hoop je dat het voor jou verandert?
- Hoe zou jouw ideale levensontwerp eruit kunnen zien? Noteer een paar steekwoorden die bij je opkomen als je je leven anders zou kunnen inrichten.



Je hebt nu
hoofdstuk 1 afgerond.
De eerste stappen zijn
gezet. Top gedaan! Je mag
blokje 1 nu inkleuren op
jouw voortgangsschema.



Jouw ontwerpvrage

Wat wil je aanpakken met Deep Life Design?

**Als je iets aan je leven wilt veranderen, moet je eerst
inzicht zien te krijgen in de kansen en knelpunten.**

Dat doe je door je leven te observeren en te analyseren. Wat gaat er goed en wat kan er beter? Je opdracht is een zo scherp mogelijke 'ontwerpvrage' te formuleren voor je eigen leven.

De ontwerper

Stel, een ontwerper van kantoormeubelen krijgt de opdracht om een nieuwe bureaustoel te bedenken. Dalende verkoopcijfers zijn de aanleiding, zo heeft hij te horen gekregen. De ontwerper wil te weten komen wat precies het probleem is. Wat moet er aan de oude bureaustoel veranderen? Om dat te weten te komen start hij een klein onderzoek. Hij observeert gebruikers van de huidige bureaustoel en analyseert hun eisen en wensen; die wil hij zo goed mogelijk begrijpen. Vanuit zijn expertise weet hij welke andere

bureaustoelen er op de markt zijn, hoe die eruitzien, in welke opzichten ze van elkaar verschillen en welke populair zijn. Hij bestudeert deze stoelen goed om te bedenken wat hij aan zijn eigen ontwerp kan toevoegen of verbeteren. Heeft een rugmassagefunctie toegevoegde waarde? Zitten er te veel onzinnige knoppen en grepen aan de bestaande bureaustoel en moeten het er juist minder zijn? Kan het ontwerp duurzamer gemaakt worden door bijvoorbeeld oude en kapotte bureaustoelen te recyclen? Kortom, wat kan er beter? Wat kan er anders?

Hij neemt de tijd en maakt een lijstje met wensen en criteria voor de nieuwe bureaustoel. Dat doet hij nog niet tot in detail; hij kijkt in deze fase alleen naar de belangrijkste verbeterpunten. Soms krijgt hij spontaan een origineel idee. Dat schrijft

hij op om het niet te vergeten. Op basis van zijn lijstje doet hij een eerste poging om zijn ontwerpvrage te formuleren. Hij noteert: 'Hoe kun je nog prettiger zitten tijdens het werken?'

Wat is jouw uitdaging?

Bij productdesign observeert de ontwerper de gebruiker, maar bij Deep Life Design ben jij zowel de ontwerper als de gebruiker van je leven. Als je je huidige leven eens van een afstandje maar wel nauwkeurig zou bekijken, kun je ontdekken hoe je ervoor staat. Waar zitten de knelpunten? Wat zou je willen verbeteren? En wat gaat er goed en stemt je tevreden? Belangrijk daarbij is dat je niet op details let, maar je beperkt tot de belangrijkste onderdelen. Zo krijg je zicht op het grote plaatje. Je ziet wat er goed gaat en wat er beter kan. Dat vormt de eerste aanzet tot je ontwerpvrage: een korte tekst, dikwijls in de vorm van een vraag, met jouw persoonlijke uitdaging. Je beschrijft daarin wat je wilt oplossen om je leven beter te maken.

Het is belangrijk dat de vraag to the point is, want anders ontwerp je straks de verkeerde oplossing. Hoe scherper je de ontwerpvrage formuleert, hoe makkelijker en gericht er je ontwerpproces verloopt, en des te waardevoller je oplossingen straks zullen zijn.

De ontwerpvrage geeft het gebied (of de gebieden) aan waarop het meeste te winnen valt en dat je leven flink kan upgraden. Later bedenk je wel verschillende oplossingen. Mochten die niet werken of mocht je gedurende je ontwerpproces afdwalen, dan kun je steeds teruggrijpen op de oorspronkelijke ontwerpvrage.

Sommige mensen weten meteen wat ze willen aanpakken met Deep Life Design. Hieronder staat een lijstje met de meest

genoemde ontwerpvragen. Misschien zit de jouwe er wel tussen?

- Hoe krijg ik balans in mijn leven, met minder stress en meer rust?
- Ik wil leren om vaker te genieten. Hoe pak ik dat aan?
- Hoe weet ik wat echt belangrijk is? En hoe zorg ik dat ik me daarop focus?
- Ik wil betere keuzes maken. Hoe kan ik een verantwoord leven leiden, met minder geld en nutteloze producten?
- Ik voel me vaak lusteloos. Ik mis een vonk in mijn leven. Wat kan ik daaraan doen?
- Zal ik een eigen bedrijf starten of niet?
- Ik wil wel gezonder leven, maar het lukt me niet.
- Zal ik mijn carrière opbouwen of juist afbouwen?
- Kan ik beter verhuizen of verbouwen?
- Hoe moet je verder na een ongeluk, scheiding, ziekte, verlies of een andere ingrijpende levenservaring?
- Mijn seksleven kan wel wat worden opgepept. Hoe doe ik dat?
- Ik heb te weinig energie. Hoe kan ik ervoor zorgen dat ik me minder moe voel?
- Hoe kan ik een duurzamer leven leiden?

Met Deep Life Design kun je talloze uitdagingen en wensen op een positieve en creatieve manier aanpakken, vaak met verrassend snel resultaat. Maar als je weinig tijd aan je ontwerpproces besteedt, kan het langer duren. Het gaat natuurlijk niet vanzelf; je moet er wel wat voor doen. Soms bestaan problemen al lang en zijn ze diepgeworteld; dan zul je harder moeten werken aan verandering. Zo trof ik eens een stel dat al jarenlang een hevige strijd voerde. Een van hen wilde eigenlijk zo snel mogelijk scheiden. In zo'n situatie is het lastig om een betere relatie te ontwerpen.

Mocht je hier iets in herkennen of om een andere reden twifelen of Deep Life Design je verder kan helpen, dan is het verstandig om de hulp van een erkende professional in te roepen, zoals een huisarts of psycholoog. Observeren en vervolgens een ontwerpvrage formuleren lijkt simpeler dan het is. Zeker als je gestrest bent, kan alles even belangrijk lijken. Mensen die met honderduizend dingen tegelijk bezig zijn, hebben vaak geen overzicht. Hun agenda's zijn van minuut tot minuut volgepland. Ze zijn altijd aan het rennen en hebben nauwelijks tijd om ergens bij stil te staan. Zo iemand was ik ook.

Twans verhaal

'Het is pas maandag, de week is net begonnen, maar ik heb er nu al geen zin meer in,' zei ik tegen mijn vrouw. Met een bleek gezicht keek ze even op van haar mobieltje. Ze zuchtte, en daarna scolden we allebei weer verder. Het was elf uur 's avonds en we lagen uitgeblust in bed. Dat was wel vaker zo de laatste tijd. Ik wist dat ze bekaf was. Ze werkte in het onderwijs, en omdat het een paar weken voor de kerstvakantie was, waren de kinderen in haar klas moeilijk in de hand te houden. Ze waren tegelijkertijd uitgeblust en hyperactief, net zoals wij.

'Eerlijk gezegd was de romantiek bij ons al lang ver te zoeken.'

Een paar jaar daarvoor waren we verhuisd en sindsdien hadden we verbouwd, geschilderd en een nieuwe keuken geplaatst. Ook de tuin en het tuinhuisje hadden een make-over gekregen. In de tussentijd waren we getrouwd, was ik twee keer van baan gewisseld en had ik promotie gemaakt. Ook hadden we drie kinderen gekregen. Vijf jaar lang was mijn vrouw, naast haar baan, continu zwanger, aan het bevallen en zogen, verzorgen en moederen. En was ik continu aan het werken, klussen, regelen en vaderen geweest. Eerlijk gezegd was de romantiek bij ons al lange tijd ver te zoeken. We hadden regelmatig woorden en ik kon me onze laatste vrijpartij niet eens meer herinneren.

Ik sloot de e-mails van mijn werk af en opende een site waarop huizen te koop werden aangeboden. 'Zullen we gaan verhuizen, lief?' vroeg ik.

'Doe niet zo stom, man!' reageerde mijn

vrouw. ‘We hebben vijf jaar hard gewerkt om dit huis op orde te krijgen. Nu is alles klaar en wil jij verdomme verhuizen? Ik ben kapot. Ik wil het niet. Niet nu!’

Na een paar minuten probeerde ik het opnieuw: ‘De woonkamer wordt over een paar jaar echt te klein, zeker met al dat speelgoed erbij. Bovendien is de rentestand nu gunstig, dus is een nieuw huis relatief goedkoop. Onze badkamer is verouderd en die zouden we graag willen verbouwen. Maar misschien kunnen we dus beter verhuizen.’

Ze werd nu flink kwaad. ‘Ik word gek van jou! Ik zei toch dat we hier in dit huis net alles voor elkaar hebben. Ik wil even helemaal niks, begrijp je dat? En voordat ik het vergeet: we moeten ook nog het een en ander regelen voor sinterklaas en kerst. Morgenavond moet ik de klas versieren met de oudercommissie. We moeten allemaal nieuwe kerstkleding en cadeaus kopen, boodschappen doen, gedichten maken enzovoort.’

De moed zonk me in de schoenen als ik dacht aan alles wat nog moest. En dan had ik over een week ook nog een kerstborrel en een managementreview op mijn werk. Die stomme sint en die klotekerst waren nog niet begonnen of ik was er al klaar mee!

We besloten te gaan slapen. Dat lukte even, totdat een van de kinderen huilend naast ons bed kwam staan. Hij had eng gedroomd en in zijn bed geplast. Mijn vrouw kalmeerde en verschoonde hem, terwijl ik verder probeerde te slapen. De volgende ochtend moest ik immers om halfnegen een pitch geven aan de directie en ik wilde extra vroeg opstaan om voor het ontbijt de presentatie te oefenen. Die moest natuurlijk wel perfect voorbereid zijn.

Een paar weken later liet ik ons huis toch te koop zetten. Mijn vrouw was niet enthousiast over de verkoopplannen, maar stemde er uiteindelijk mee in. Enkele maanden later

verhuisden we naar een nieuw huis vlak bij een bos, waar opnieuw geklust moest worden. Hoewel we door de nabijheid van de natuur wat meer tot rust leken te komen, werd ons leven niet minder jachtig. Het was bepaald niet in balans. Mijn vrouw en ik waren continu met veel verschillende dingen bezig. Veelal onbelangrijke details ook, waardoor het overzicht zoek was. We hadden zelf stress en bovendien relatiestress – geen prettige combinatie. Toen ik mijn leven begon te observeren, realiseerde ik me dat mijn problemen veroorzaakt werden door:

Multiload: ik hield te veel ballen in de lucht en had te veel aan mijn hoofd, zowel zakelijk als privé. Op het werk speelden meer dan twintig verschillende projecten tegelijkertijd. En ik leidde een team, wat de nodige aandacht vroeg. Ook privé had ik ‘taken’, zoals mijn relatie onderhouden, het ouderschap, huishouden, vriendenkring, social media, enzovoort. Daarnaast was ik druk met allerlei hobby’s en klusjes in huis. Door deze multiload moest ik mijn aandacht over te veel onderwerpen verdelen, waardoor ik altijd wel iets vergat, tekortschoot of achter de feiten aan liep. Ik had meer taken dan ik aankon, een to-dolijst die nooit gereedkwam en was continu aan het multitasken. Het was van alles te veel en vooral een ding te weinig: focus.

‘Ik daagde mezelf uit door steeds groter te denken.’

Overload: ik nam te veel hooi op mijn vork. Ik had torenhoge verwachtingen en enorme ambities, zowel privé als in mijn carrière. Ik wilde veel en alles moest snel. Handen

uit de mouwen en aanpakken! Mijn ouders hadden me van jongs af aan meegegeven dat ik zelf verantwoordelijk was voor mijn prestaties, en daarmee dus ook voor het gebrek aan succes als ik er niet hard genoeg voor werkte. Mijn vader had een prachtige carrière gemaakt door hard te werken en daarnaast te studeren. Hij was het levende voorbeeld van onze 20/80-regel: 20 procent van je succes krijg je bij je geboorte mee en 80 procent komt door wat je ervan maakt. Ik daagde mezelf uit door steeds groter te denken en mijn mentale en fysieke grenzen te verleggen. Vaak bracht dat ook het beoogde succes, maar op andere vlakken schoot ik vervolgens tekort. Ik nam te weinig tijd voor mijn kinderen, relatie en gezondheid. Ik wilde altijd meer dan ik aankon. En was voortdurend bezig om te voldoen aan een bijna onbereikbaar ideaalbeeld.

Te veel ballen, te veel hooi

Herken je dat: dat je talloze ballen in de lucht wilt houden en te veel hooi op je vork neemt? Multiloading en overloading zijn de voornaamste oorzaken dat onze levens zo vol zijn. Bij mij werden ze versterkt door vier factoren. Herken jij die ook?

1. Karakter

Iedere persoon is anders. De een is gevoeliger voor drukte dan de ander. Ondernemende geesten houden van druk zijn. Hard werken vinden ze lekker. Misschien zelfs té lekker. Je voelt je pas nuttig en voldaan als je iets bereikt hebt. Ben jij van nature een aanpakker? Hou je van actie en ben jij ook opgevoed met het motto 'handen uit de mouwen en aanpakken'? Dan loop je de kans dat je te weinig tijd neemt om na te denken of misschien kun je slecht nee zeggen. Of heb je juist een dwalende geest – komen er steeds ideeën in je op en word je snel enthousiast van iets

nieuws? Dan gaan je gedachten met je aan de haal en zullen emoties je niet snel loslaten. Ikzelf ben van nature ondernemend en wil liefst elke dag met een nieuw idee direct aan de slag. Daardoor was ik continu druk.

2. Ouderschap

Ik vond het heerlijk om vader te worden, maar het is ook een ingrijpende verandering. Het zet je hele leven op z'n kop! Van nachtrust en vrije tijd tot je sociale en liefdesleven. Vooral het eerste jaar na de geboorte van een kind vond ik slopend. Door slaapgebrek waren mijn vrouw en ik continu moe of ziek. Romantiek was ver te zoeken: slapen werd ons nieuwe seksen. Het huishouden werd een serieuze taak. De berg was goed werd nooit kleiner. Enzovoort.

Als je kinderen krijgt, raak je door hun slaap- en eetchema's meer aan huis gebonden. Bij ieder nieuw kind moet je de routine weer aanpassen. Naast jullie eigen levens heb je nu ook die van je kinderen te managen. Als ze wat ouder worden komen er allerlei activiteiten bij: school, zwemlessen, sporten, kinderfeestjes. Het wordt gewoon honderd keer drukker dan eerst!

3. Mobiele telefoon

Een mobieltje is gaaf, maar ook een superverslavend ding. Het is zo ontworpen dat het je continu lokt met meldingen en berichtjes. Je reageert steeds omdat je bang bent om iets te missen. Op social media lijkt het alsof al je vrienden een perfect leven leiden. Met apps of internet kun je je oneindig vermaken. Voordat je het weet heb je er een paar uur per dag aan besteed, ten koste van je echte sociale leven. Je wordt als het ware een eindeloze snoepwinkel in geleid die je continu probeert te verleiden met aanbiedingen, kortingen en prachtige plaatjes, die door cookies en handige algoritmes precies op jouw smaak

zijn afgestemd. Zo kan je mobiel je onbewust onrustig en ontevreden maken.

Adverteerders betalen grof geld aan Facebook, Instagram en andere platforms in ruil voor jouw tijd en aandacht. Recent onderzoek van de Universiteit van San Diego onder tieners wees uit dat jongeren die veel tijd achter hun schermen doorbrachten zich minder gelukkig voelden dan leeftijdgenoten die meer offline activiteiten ondernamen. Ze spraken minder vaak af, hadden minder seks, sliepen slechter en gaven vaker aan zich eenzaam of neerslachtig te voelen.

4. Consumptiedrang

Onze consumptiecultuur wakkert het gevoel aan dat méér hebben beter is. Alle media vertellen ons dat je gelukkig wordt van mooie spullen. Dat je meer status hebt als je een luxe en rijk leven leidt, inclusief een perfect huis, bijzondere spullen, Instagram-waardige lunches en chique vliegvluchten. Het lijkt geen optie om voor minder te kiezen. Hoewel dat natuurlijk wel beter zou zijn, gezien alle milieuvuiling en de opwarming van de aarde.

Hoewel deze vier aanjagers het effect van multiloading en overload versterken, zijn ze op zichzelf niet puur negatief. Want:

1. Mijn karakter is deel van wie ik ben, dat is oké.
2. Het ouderschap is prachtig. Het is geweldig om vader te zijn.
3. De mobiele telefoon is handig, leuk en niet meer weg te denken.
4. Onze maatschappij richt zich inderdaad helaas op consumptie, maar steeds vaker klinkt een tegengeluid als het gaat om duurzaamheid en welzijn.

Als bovenstaande punten zowel positief als negatief zijn, hoe weet je dan eigenlijk of je gebalanceerd leeft? Of dat je juist uit balans bent?

Door je leven aandachtig te observeren en op verschillende vlakken een cijfer te geven, ontstaat inzicht. Dan weet je waar je nu te veel of te weinig tijd en aandacht aan besteedt. Wat doe je goed en waar schiet je in door? Zo maak je de balans op. Vervolgens probeer je te bedenken hoe je in een ideaal leven je tijd en aandacht wilt besteden, dus in je nieuwe levensontwerp. Daarna kun je je ontwerpvraag formuleren. Mijn eigen ontwerpvraag was: hoe kan ik meer rust krijgen in mijn leven en meer genieten?