

LIANNE KEEMINK

# JE KAN HET (DOEN!)



**BELASTINGAANGIFTE**

**MANUSCRIPT**

**VERSLAG**

# INLEIDING

Hoe vaak betrap jij jezelf op gedachten of uitspraken zoals ‘ik wil dat zo graag nog een keer doen’, ‘daar loop ik al tijden mee in mijn hoofd’, of ‘het lijkt me zo leuk om zoiets te proberen’?

Hoe vaak bedenk je goede voornemens, brainstorm je over ideeën en plannen, om vervolgens te denken: dat lukt me toch niet, of: ik heb geen tijd?

Hoe vaak begin je vol goede moed aan de dag, maar loopt het ergens mis? Je verliest de motivatie, hebt geen zin meer, of je verliest het overzicht van alles wat je nog zou moeten doen waardoor je blokkeert. Hoe vaak krab je jezelf schaapachtig achter je oren als je naar de klok kijkt om te concluderen dat de tijd voorbij is gevlogen en je veel minder hebt gedaan dan je van plan was?

Hoeveel zit er in jouw hoofd wat je nog zou willen doen, proberen, creëren, leren, maken – en wat er nog niet uit is gekomen?

Je kan vast wel zoiets bedenken. Wij mensen zitten vol met van alles wat we willen (doen): studies, cursussen, freelance klussen, werk, creatieve ideeën uitwerken, persoonlijke projecten voltooien. Doelen, gewoontes, plannen.

We willen ons huiswerk of onze mailbox goed bijhouden.

We willen een boek schrijven, misschien wel meer, misschien wel een hele serie.

We willen een *sidehustle* opzetten, of ons werk efficiënter aanpakken.

We willen geolied gezinsmanagement en een schoon, opgeruimd vtwonon-huis.

Dat willen we allemaal en dat willen we echt.

Maar weet je wat het hele probleem is van dingen doen? Van aan iets nieuws beginnen, iets ondernemen, een plan omzetten in actie?

Alles is moeilijk.

Nu lach je misschien, want wat een dramatisch statement. Nu niet echt hoopgevend zo aan het begin van een boek over dat je het kan (doen).

Maar het is zo en het is juist goed om dat gewoon te zeggen. Het is moeilijk. Het ligt dus ook niet aan jou dat het je nog niet gemakkelijk afgaat; het is in de praktijk gewoon knap lastig.

Je kan nog zo graag willen, als je door twijfel, uitstelgedrag, tijdgebrek, zelsabotage, gedraaikont, afleiding, verwarring of weerstand wordt geblokkeerd, dan komt er niet zoveel van terecht. En die dingen liggen o-ve-ral op de loer! Voordat we het weten zijn we weer weken verder zonder progressie, hijgen de deadlines die we al weken aan zagen komen in onze nek en zitten we fronsend te kijken naar alles wat we van plan waren... *maar niet deden*.

Want het is gewoon, ja, takkemoeilijk.

Het gezegde 'makkelijker gezegd dan gedaan' slaat op vrijwel alles

wat we willen (doen). Volledig makkelijk en moeiteloos is het nooit. In elke fase zit een nieuwe uitdaging en we lopen tegen onszelf, het leven en allerlei onverwachtse tegenslagen aan terwijl we bezig zijn.

Beginnen is moeilijk.

Om te beginnen (haha) gebeurt er dan mentaal van alles: je gaat meteen allerlei eisen aan jezelf stellen. Het moet goed (zo niet perfect), het liefst ook snel (zo niet gisteren) en wel echt de moeite waard zijn om te doen (zo niet een onmiddellijk overrompend succes). Je raakt misschien al in de stress, bijvoorbeeld over of je het wel kan, over wat andere mensen zouden vinden, of over allerlei hypothetische scenario's (waar we bij lange na nog niet zijn).

Ook zoemen je eigen excuses je ineens als vliegen om de oren als je wilt beginnen. Dit is niet het goede moment, je bent moe, je bent niet goed genoeg, je hebt geen tijd, dit is niets voor jou volgens je familie.

Of als we iets belangrijks moeten doen, gaan we ineens AL HET MOGELIJKE ANDERE doen. Als we een klein klusje hebben dat we niet zo leuk vinden, wordt dat ineens een soort triatlon in ons hoofd waar we weken (maanden) mee bezig kunnen blijven, terwijl het waarschijnlijk nog geen uur zou kosten – als we maar zouden beginnen. Als we een leuk idee hebben, beginnen we al meteen aan onszelf te vertellen waarom we te oud, te jong, te onwetend, te slecht, te goed zijn om zoiets te doen, en doen we dus niets met dat idee.

Herken je dat? Alsof er een natuurlijke afweerreactie optreedt voordat je überhaupt bent gestart?

En is het je gelukt om te starten, dan komt daar het volgende moeilijke: volhouden.

Had je misschien een spurt motivatie aan het begin, dan is die in het saaie midden totaal verdwenen. In het saaie midden is het moeilijker dan ooit om ‘nee’ te zeggen tegen de leuke dingen die je planning in de war schoppen en om van de bank te komen om wat verder te werken terwijl het einde ook NOG LANG niet in zicht is. In het saaie midden raak je het overzicht kwijt, komen er onverwachte dingen op je pad waardoor iets nog langer duurt.

In het saaie midden kan je verzanden.

En de laatste loodjes?

LOODZWAAR.

Wanneer je niets liever wilt dan klaar zijn, dan kost het – paradoxaal genoeg – zo ongelooflijk veel moeite om dat daadwerkelijk voor elkaar te krijgen. Schrijvers willen niets liever dan aan een volgend boek beginnen tijdens de laatste rondes van hun huidige boek. Ik raak ook niet voor niets altijd verslaafd aan een overprikkelend telefoonspelletje twee weken voor de laatste deadline. Laatste toetsweken, laatste taakjes op je to-dolijst, een overdracht: daar moeite voor doen moet uit je tenen komen, zo erg heb je er geen zin in.

Op het laatst kan je ook vastlopen, wat zonde is, want ook al waren het zware laatste loodjes, je was er wel bijna.

Oké, oké, het is niet allemaal drama. We zitten niet voor niets vol met al die ideeën en behoeftes: we halen daar zingeving, ontspanning en tijdverdrijf uit. En af en toe heb je van die momenten dat je er heerlijk in zit. Het gaat lekker, iets loopt soepel, je hebt een vlaag van inspiratie en maakt iets tofs, of je hebt zo’n dag dat je door je to-dolijst ramt als de Terminator door een blik figuranten. Dat je in de flow zit. Er is niets beters dan dat.

Want moeilijk of niet, het is ook leuk. Zo leuk.

En bevredigend.

En leerzaam.

En goed voor jezelf, een ander en de wereld.

We willen al die dingen doen, vanuit een persoonlijke drive of omdat de samenleving dat van ons vraagt, omdat het goed voelt om creatief of actief bezig te zijn. Soms doe je het omdat het je leven beter of makkelijker maakt, soms doe je het omdat het je domweg gelukkig maakt.

Met uitzondering van criminele activiteiten en uitgebreide wraakplannen, durf ik te stellen dat je leven relaxter, interessanter en mooier wordt wanneer je daadwerkelijk doet wat er in je hoofd rondzingt of wanneer je uitvoert wat er op je to-dolijstje staat.

Maar hoe doe je dat nou? Hoe krijg je dat nu voor elkaar, met al die redenen die we voor onszelf bedenken om iets niet te doen, de tijd die vliegt en alle moeilijkheden die we tegenkomen onderweg?

*I'm so happy you asked.*

In dit boek wil ik jou leren dat het kan. Dat jij het kan. Actief de dingen doen die je wilt of moet doen, je niet laten stoppen door jezelf, je leven of andere mensen.

Ik kan het namelijk en ik denk dat ik jou kan helpen het ook te kunnen.

Ik werk 32 uur per week en ben daar een professionele (doch grofgebekte) *force of nature*. Ondanks de drukte, zeker in de pandemie en de lockdowns, heb ik vrijwel altijd mijn zaakjes op orde. Terwijl mijn

agenda ramvol zit, werk ik toch consequent mijn mailbox leeg en mijn to-dolijst af. Met wat uitzonderingen daargelaten verlaat ik elke werkdag fluitend mijn kantoor of thuiswerkplek. En het is niet alleen maar de waan van de dag: ik heb lessen voor een keuzevak stressmanagement ontworpen, een werkproces uitgedacht en uitgevoerd, een sociale kaart vol contactgegevens in Excel gegoten met een PDF-handleiding erbij, twee workshops ontwikkeld en in een taakgroep meegewerkt aan een belangrijk onderwerp. Als studentendecaan help ik studenten ook met dingen doen, zoals vakken halen, scripties schrijven en schooljaren doorkomen. Ik kan dit. Ik hou hiervan.

Niet alleen op mijn werk sloof ik me uit door dingen te doen; daarbuiten doe ik nog veel meer. De afgelopen vijf jaar schreef ik naast mijn 32-urige werkweek drie non-fictieboeken, Nederlandse stukjes en Engelse blogs, meerdere e-books voor een goed doel en nam ik podcasts op. Ik ontwikkelde de cursus Creatief Schrijven van het NTI en kijk wekelijks opdrachten na van cursisten.

Boven op al die schrijfaangelegenheden knapte ik met mijn vriend ons Haagse appartement op en hielden we ons bezig met verhuizen en de inrichting van het mooie (en burgerlijke) huis dat we kochten in Berkel en Rodenrijs. Daarvan hield ik de vorderingen uitgebreid bij op mijn social media, tot vermaak van mijn internetvrienden. Tel daarbij op dat ik ook nog vrijwilliger werd bij de Voorleesexpres, vaak uitgebreid kook en op social media grappige verhalen vertel, boekentips deel en verslag doe van fancy etentjes. Je ziet: ik doe een hoop.

Klinkt misschien vermoeiend.

Maar doordat ik weet wat er voor mij werkt, ik alles goed verdeel over de tijd die ik heb én zowel streng als flexibel ben, is het niet vermoeiend. En ben ik ook niet al-tijd druk. Sterker nog, ik heb



altijd tijd om te slapen, te lummelen en alle afleveringen van *RuPaul's Drag Race* nog een keer te kijken.

Ik heb voor mezelf een manier gevonden om te doen wat ik wil en moet doen, zonder (te) hoge eisen, zelfblokkades en zonder al te veel uitstelgedrag. Ook als het niet vanzelf gaat, ook als het tegenzit en ook als ik tegen mezelf of onverwachte nederlagen aanloop. Ik werk daar omheen of doorheen.

Tijdens mijn opsomming van alles wat ik doe, denk je vast aan wat jij allemaal wilt of moet doen. Misschien zinkt de moed je soms in de schoenen. Misschien heb je allerlei ideeën in je hoofd, maar lukt het je maar niet om ze ook uit te voeren. Misschien loop je tegen jezelf of tegen tijdgebrek aan.

Ik snap je helemaal. Echt.

Ik ben namelijk niet een van die magische supermensen die gedisciplineerd en zen uit de kraamkamer kropen en vanaf dat moment zonder uitstelgedrag en moeilijk doen altijd alles maar voor elkaar kregen. Verre van.

Daarom ben ik dus de aangewezen persoon om jou dit te leren. Ik heb dit namelijk allemaal ook niet van nature.

Je hebt iets aan mijn boek, *omdat ik het mezelf ook allemaal heb moeten aanleren*.

Ik heb namelijk de aandachtspanne van, zoals schrijver Lisette Jonkman het ooit zo mooi tegen me zei, 'een kleuter aan de suiker in een glitterpaleis'. Ik ben snel afgeleid en veel heen en weer aan het huppelen, terwijl ik ook moet zitten en focussen om te doen wat ik moet doen. Ook ik heb soms te veel op mijn bord, een week met weinig focus en een neiging tot uitstellen op onhandige momenten.

Al die dingen die jou nu soms in de weg zitten? Faalangst, zelf-

sabotage, afgeleid raken, pech, stress, perfectionisme, uitstelgedrag?

Heb ik ook. Maar... ik heb er geen last van dat die dingen er zijn. Ik heb ze geaccepteerd als onderdeel van het proces én ik heb effectieve technieken voor mezelf gevonden om met die stukjes van het proces om te gaan. Ik laat me er niet meer door tegenhouden of door van de wijs brengen.

Ik vind een weg en alles komt goed.

En dat heeft mijn leven zoveel toffer gemaakt.

Ik doe wat ik wil doen en ik voel me tevreden met de moeite die ik in mijn leven stop. En de moeite die ik doe, die betaalt zichzelf uit in hoe leuk mijn leven is.

Ik vind mijn eigen leven namelijk echt heel leuk!

Zelfs met alle doodnormale, menselijke verdrietjes en tegenslagen, mijn vrij doorsnee bestaan met een negen-tot-vijfbaan, een huis, een vriend en twee katten, kijk ik soms om me heen en ben ik he-le-maal in mijn nopjes.

Dat gelukzalige, productieve gevoel? Dat is ontstaan doordat ik heb leren doen.

En dan denk je misschien: dat lijkt me ook wel wat, maar kan dat echt...?

Ja.

Ja, ja, ja, ja, ja.

JA.

Ik heb het mezelf aangeleerd. En ik heb, behalve misschien een pathologische interesse in persoonlijke ontwikkeling en schrijven, níets wat mij anders maakt op een manier die zou betekenen dat ik het wel kan en jij niet.

Ik ben er heilig van overtuigd dat jij het ook kan doorgronden, oefenen en leren.

Jij kan ook leren hoe je pragmatischer, milder en minder moeilijk nadenkt over wat je wilt of moet doen. Jij kan ook beter leren omgaan met onzekerheid, tijd en uitstelgedrag.

Jij kan ook leren hoe je ergens daadwerkelijk aan begint in plaats van eraan te blijven denken en het maar niet te doen. Jij kan ook leren doorzetten en leren afmaken. Om daarna door te kunnen gaan naar het volgende leuke ding.

## **JIJ KAN HET OOK (DOEN). DAT WEET IK ZEKER.**

Dus laten we in dit boek eens samenzweerderig smoezen over het leven, onze to-dolijsten en al onze ideeën en dromen en projecten.

Ik wil jou helpen om dingen te doen. Alle dingen.

De dingen die je graag wilt doen, maar waarbij je tegen je eigen onzekerheden, twijfel en uitstelgedrag aanloopt.

De dingen die je moet doen, omdat ze horen bij hetgeen je wilt doen, zoals een studie, je werk of een functionerend volwassen leven.

De dingen die je wilt doen omdat je ze interessant en nuttig vindt, omdat ze horen bij je dromen en doelen.

Dingen die je wilt doen omdat je ze leuk vindt, omdat je er gewoon superblij van wordt.

Dit boek is niet gemaakt om een productiviteitsrobot van je te maken; ik wil juist dat je ook alle ‘nutteloze’ maar leuke dingen gaat doen waar je zin in hebt! Ik wil dat je leert dat je alle dingen die je bedenkt gewoon gaat doen, ook qua hobby's, ontspanning en avonturen.

We gaan eerst samen kijken naar wat er in je hoofd gebeurt en hoe je daarmee om kan gaan en daarna naar hoe je daadwerkelijk je handen uit de mouwen kan steken. Het hele leven bestaat namelijk uit dingen doen: ergens aan beginnen, volhouden én afmaken. Het is goed om te leren *hoe* je dat dan doet. Hoe je begint, hoe je door het midden komt en hoe je iets afmaakt.

Nadat je dit boek gelezen hebt, kan je dit. En zelfs als het je nog niet altijd lukt, dan heb je wel alles in huis om te oefenen en te trainen tot het lukt!

Na dit boek kijk je met een ontspannen en open blik naar alle dingen die je wilt of moet doen. Je basishouding is neutraal, relaxed en positief. Je bent realistisch, je bent eerlijk en je bent in balans.

Je kan beginnen, met én zonder gezonde zin of tegenzin, je kan doorgaan ook al loopt het niet zo snel, perfect of enerverend als je had gehoopt, en je kan je door die laatste loodjes heen slaan, ook al zetten de vermoeidheid en de faalangst misschien wel in.

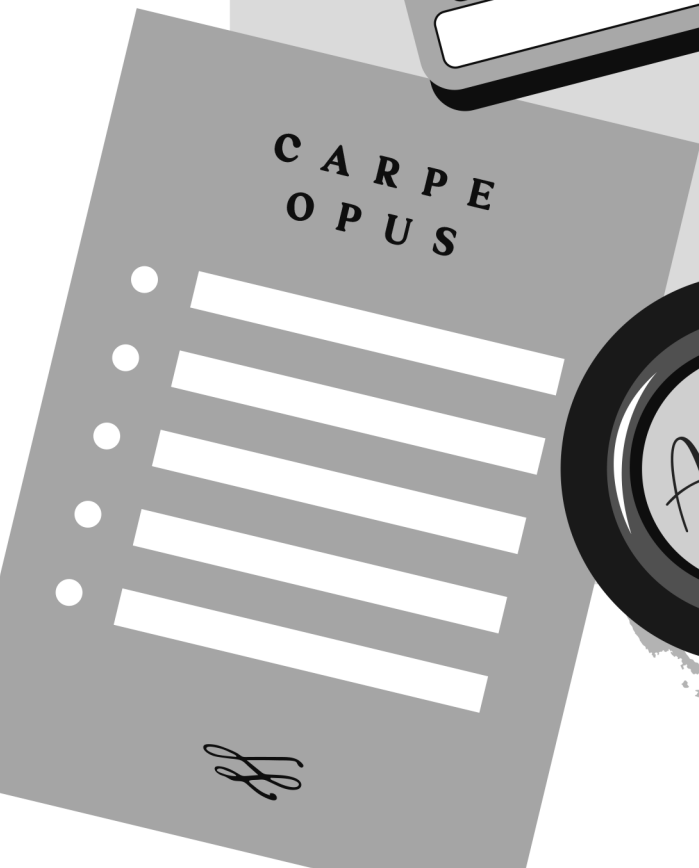
En dat is goed, want dingen doen verrijkt je leven.

Het maakt je gelukkiger, het verhoogt je kansen op succes op de gebieden waarop je dat wilt en je maakt je leven net weer iets meer *jou*.

Laten we beginnen.

**JE KAN HET DOEN!**

# ARSENAAL



## DE JE-KAN-HET-AANPAK

Sta je te popelen? Mooi, maar je moet nog even gaan *zitten* popelen.

Zo simpel als 'ga aan de slag!' is het helaas niet. Voordat ik je daar namelijk met een gerust hart aan laat beginnen en je daarin ga trainen, is er werk aan de winkel in je hoofd.

Tijdens het maken van mijn tweede boek, *Dingen anders doen*, kwam ik erachter dat je niet om een mentale component heen kan bij gewoontes en gedrag. Ik merkte dat mijn overtuigingen en gevoelens rondom proberen, doorzetten, werken, falen en succes invloed hadden. Op alles. Op hoeveel energie ik ergens in kon steken, op hoe moeilijk of makkelijk ik iets vond, op hoe veerkrachtig of flexibel ik kon zijn. De manier waarop ik over mezelf, mijn leven en de gewoontes nadacht, had een effect. Zelfs bij gewoontes, wat puur gedragsmatige handelingen zijn, *heb je een manier van denken nodig die je helpt*.

Dus ja, je overtuigingen, je manier van denken en het gevoel dat bij dit alles komt kijken zijn een belangrijk onderdeel van dingen leren doen. Daar gaan we dus ook serieus naar kijken.

Want stel, jij zou heel graag een podcast beginnen over klassieke

Engelse boeken, zoals *Pride & Prejudice* en *Great Expectations*. Wanneer je hierover nadenkt ben je helemaal enthousiast en heb je verschillende leuke ideetjes. Je weet al wie je te gast zou willen vragen of hebt een paar segmentjes bedacht, en dat is leuk... Maar daarna slaan bij jou ook allerlei twijfels toe.

Want iemand heeft ooit tegen jou gezegd dat je een irritante stem hebt en dat ben je nooit vergeten. 'Dan moet jij toch geen podcast gaan maken eigenlijk...' zegt dat stemmetje in je hoofd. Je bedenkt vervolgens dat je ook eigenlijk helemaal niets van podcasthosting snapt en niet eens weet welke je zou moeten kiezen. Van audio-apparatuur weet je ook eigenlijk helemaal niets. De twijfel en onzekerheid slaan toe, leggen alles lam en vervolgens maak jij die podcast helemaal niet.

Zo'n soort scenario voltrekt zich bij allerlei dingen die we willen doen. Je wilt eigenlijk wel graag nú je administratie doen, want het is zo fijn als je het achter de rug hebt, maar vorige keer was het zo'n rotklus die veel langer duurde dan je dacht, je bent eigenlijk ook wel een beetje moe en je wilt weten hoe je favoriete serie verdergaat. Weet je wat, ik ga wel gewoon (eerst) een paar afleveringen *Luther* kijken, denk je dan. Ik doe het straks wel. Maar dat is eigenlijk niet een keuze die je bewust of weloverwogen maakt; je bedacht je iets wat je wilde doen, maar door de gedachten daarna – het was vorige keer moeilijk, eigenlijk geen zin in, ik ben moe, ik wil ook een serie kijken – heb je jezelf er weer vanaf gepraat.

Soms kan je letterlijk in minder dan een minuut van enthousiast naar 'laat maar' gaan, doordat je hoofd razendsnel door al die verschillende scenario's heen gaat.

Voordat het je lukt om 'gewoon' iets te doen, kan er soms een soort duivelse hindernisbaan vol obstakels in je hoofd opdoemen. Dan



heb ik het nog niet eens over de externe hindernissen zoals regen, geen koffie meer in huis of een noodgeval, maar puur over de roadblocks die jouw hoofd voor jezelf opwerpt, op het moment dat je eigenlijk ergens mee aan de slag wilt.

Met die zeurderige stemmetjes van ‘ja maar, wat als het niet goed is,’ ‘ik kan heus nog wel een uurtje YouTube kijken voor ik begin,’ ‘ik kan het toch niet’ en ‘het kan ook morgen...’ maken we het onszelf onnodig moeilijk.

Als je elke keer voor die ingebeelde hindernisbaan staat voordat je aan de slag kan, dan is het helemaal niet gek dat de moed je al in de schoenen zinkt, je je omdraait en je weer YouTube aanklikt. Die opgeworpen hindernisbaan stopt ons regelmatig van datgene doen wat we willen.

Maar geen zorgen. Ik heb een crew van gespierde filosofische overwegingen, een stoomroller en een hele vrachtwagen vol met asfalt. We transformeren die hindernisbaan in je brein in no time tot een snelweg waarover jij zo de actie in sjeest en dingen gaat doen.

We kunnen van ons hoofd ook iets maken wat zo veel mogelijk vóór ons werkt, in plaats van tegen ons.

Om ervoor te zorgen dat we naar het hele plaatje blijven kijken, ga ik eerst in op de mentale en psychologische aspecten van leren dat je het kan doen: de Je-Kan-Het-aanpak. Daar zitten ook praktische oefeningen bij en ik zou je zeker willen aanmoedigen die te doen. Daarmee wordt jouw Je-Kan-Het-aanpak steeds meer onderdeel van jou en lukt het je steeds vaker, meer, beter, sneller en makkelijker! Oefening baart kunst.

## WELBEKENDE HINDERNISSEN IN JE HOOFD

---

‘Ik weet niet waar ik moet beginnen.’

‘Ik heb hier nooit tijd voor.’

‘Ik ken iemand die dit ook doet en ik wil diegene niet na-apen.’

‘Andere mensen zijn hier al veel beter in dan ik.’

‘Wat als andere mensen het stom vinden?’

‘Ach, nog eventjes tv-kijken.’

‘Dit kan morgen ook wel.’

‘Ik moet eerst afvallen voordat ik dit kan doen.’

‘Wat zullen andere mensen wel niet denken?’

‘Mijn vader vindt het geen goed idee.’

‘Ik ben niet goed genoeg.’

‘Wat ik maak wordt toch stom of lelijk.’

‘Niemand gaat het kopen.’

‘Het wordt vast geen daverend succes, dus dan kan ik het net zo goed niet doen.’

‘Mijn eerste poging is mislukt, dus laat maar.’

‘Ik vind het eng.’

‘Ik heb faalangst.’

‘Het is vast heel moeilijk.’

‘Maar ik weet helemaal niet hoe [een specifiek onderdeel van een groter geheel] moet.’

‘Ik weet niet aan wie ik hulp kan vragen.’

‘Ik wil aan niemand hulp vragen.’

‘Ik weet niet hoe ik verder moet.’

‘Ja, maar als ik het doe wil ik het goed doen.’

‘Dit is niet het perfecte moment.’

‘Ik voel me moe/slaperig/niet zo lekker/sip.’

‘Ik ben toch veel te jong/te oud/te onbekend/te stom.’