

## Psycho

Waarom je bucket list  
een goed idee is

# #lifegoals

**Vaker naar een museum gaan met de kinderen, leren surfen, die vakantie boeken naar Mexico, vegetariër worden en eindelijk dat duikbrevet halen. Instagram barst van de hashtag #lifegoals: we zien om de haverklap nieuwe doelen in ons leven. We willen het allemaal, die idyllische plaatjes. Grootse dromen, te weinig tijd. Worden we eigenlijk gelukkig van die bucket list? Toch wel, denkt lifecoach Sara Van Wesenbeeck. “Als je het maar goed aanpakt.”**

---

door An Smets **illustratie** Jenny Stieglitz

Jaag je dromen na, *no matter what*. Je krijgt het haast door je strot geramd, de inspirerende quotes op sociale media. Ze komen allemaal op hetzelfde neer: in godsnaam, doe iets met dat korte leven van je. Werk die bucket list af, ga niet zitten niksen. Als het geen dwingende quotes zijn, dan wel jaloersmakende foto's van honderden vrienden en kennissen die zo te zien allemaal een retespannend leven leiden. Je ex-klasgenoot surft in Costa Rica, een verre

vriend trouwt in een pittoresk dorpje in Griekenland, de baby van je collega draagt designerkleren en je buurvrouw stond om 6 uur al “so happy” te wezen op haar yogamat. En jij, je loopt er elke dag maar wat bij te suffen, denk je. Er wordt dan ook lustig gehashtagd, bij het zien van al die idyllische beelden: #lifegoal, #bucketlist, #friendshipgoals... Onze bucket list puilt uit van de goeie voornemens. Maar dan is er dat andere maatschappelijke fenomeen:

stress, te weinig tijd, druk-druk-druk. We dromen groots, maar lijken amper tijd te hebben om al die doelen ook te realiseren. Is zo'n bucketlist dan wel een goed idee?

“Het stellen van doelen is wel degelijk positief én gezond”, vindt auteur, lifecoach en personal organizer Sara Van Wesenbeeck. Ze begeleidt managers, ondernemers, drukbezette vrouwen en professionals die te kampen krijgen