



«Veel mensen beseffen niet meer wat ze zélf willen, en wat ingegeven is door de buitenwereld»

Sara Van Wesenbeeck lifecoach

per keer is de enige manier om het ook te bereiken: als je 100 procent gaat voor één ding, is de kans veel groter dat je slaagt. Een doel behalen impliceert immers vaak dat je een gewoonte moet veranderen, en dat is niet makkelijk. Een gewoonte is als een pad dat ingesleten is in je hersenen. Het vergt tijd en moeite om dat te veranderen. Je moet opboksen tegen je hersenen en dat vergt je volle concentratie. Ik zeg altijd: wees als een postzegel. Blijf plakken tot de bestemming is bereikt.”

En dan moet het moeilijkste - keuzes maken - nog komen. “Wie meer wil, moet ook minderen. Als je meer tijd wilt steken in een bepaald doel, zal je elders een keuze moeten maken om die tijd vrij te maken.” Kiezen is verliezen? “Vaak word je er net beter van! Mensen zijn bang om iets te verliezen, maar vergeten dat het leven in fases gaat: misschien kan je die ene hobby weer oppikken wanneer je doel is behaald. Of over enkele jaren, wanneer de kinderen groter zijn.”

Weg met de bucket list, dit is de fuck it list

Ergernissen genoeg over de todolijstjes, die volgens sommigen alleen maar druk zetten op een nu al druk en veeleisend leven. De bucket list heeft ook een tegenhanger: de *fuck it list*, een lijstje met dingen die je lekker níet meer hoeft te doen. In de Lage Landen was het de Nederlandse cabaretier Claudia de Breij die voor het eerst met de term kwam aanzetten: ze vond dat het welletjes was geweest met alle dingen die ze voor zichzelf nog móest doen, dus maakte ze een anti-lijstje. Geen resem

to do's, maar een reeks dingen die ze nooit meer wilde doen. Even 'nee' zeggen, om ruimte te maken voor de leuke dingen in het leven. Heel wat mensen sprongen op de kar, en publiceerden hun fuck it list op internet. Een dieet beginnen: nooit meer! Perfect gelakte nagels: geen tijd voor. Elke dag vers koken? Van een afhaalmaaltijd gaan de kinderen niet dood. Een moestuin aanleggen, nope. Altijd bereikbaar zijn? Nu even niet. Of: nooit meer lijstjes maken. Fuck it!

En toch, móet het eigenlijk wel allemaal? Al die doelen: is het geen symptoom van onze prestatie maatschappij? “Daar leven we inderdaad in, zoveel is zeker”, zegt Van Wesenbeeck. “Wil je een leven met minder stress, dan kun je ook kiezen wanneer en óf je deelneemt aan die ratrace. Misschien wil je op je werk zwaar presteren en zijn jouw doelen daar belangrijk, maar heb je thuis vooral de behoefte om helemaal niets

te moeten en gewoon te genieten. Natuurlijk kan dat. Al wacht voor veel mensen, vaak vrouwen, thuis ook nog het huishouden en de zorg voor de kinderen. Maar ook dat kun je slim aanpakken.”

Sara Van Wesenbeeck bracht in juni haar vierde boek *'Rust in je huis en je hoofd' uit (10 euro, Lannoo). Info: barkingdogs.be*