WERKBOEK

voor een

STRUCTUURJUNKIE IN SPE

en je leef de nog gestructureerd en gelukkig

Cynthia Schultz

WERKBOEK

voor een

STRUCTUURJUNKIE IN SPE

en je leef de nog gestructureerd en gelukkig

Cynthia Schultz

Blossom
BOOKS

INHOUDSOPGAVE

Voorwoord		7
Hoofdstuk 1	Bepaal je doelen	11
Hoofdstuk 2	Effectief en productief werken	37
Hoofdstuk 3	Plannen	73
Hoofdstuk 4	Mail	111
Hoofdstuk 5	Lijstjes	131
Literatuurlijst		222

VOORWOORD

Elke dag vraag ik mezelf af: waar word ik nou écht blij van? Vind ik wat ik vandaag ga doen leuk? Krijg ik er energie van? Ik geloof dat het leven veel te kort is om werk te doen waar je chagrijnig en moe van wordt. Het leven is te kort om dingen te doen die je niet echt fantastisch vindt. In februari 2017 gooide ik mijn succesvolle beautyblog Miss Lipgloss om naar lifestyleblog Cynthia.nl. Ik liet een goedlopend, al tien jaar bestaand merk los, een website met maandelijks honderdduizenden bezoekers. Een groot risico, want zou mijn nieuwe website net zoveel bezoekers trekken? Zouden adverteerders dit wel accepteren? Ik besloot ervoor te gaan omdat ik wist dat het me een leuker, blijer mens zou maken. Miss Lipgloss bracht me niet meer genoeg voldoening en daagde me niet meer uit. Ik werd er steeds vaker een chagrijnig, moe persoon van. Iemand die ik niet wilde zijn!

Sinds de lancering van Cynthia.nl ken ik mezelf weer. Elke dag heb ik zóveel zin in mijn werk. Ik haal veel voldoening uit het schrijven van de artikelen, het maken van de foto's en het lezen van de reacties van mijn bezoekers. Het beste nieuws is dat ik weer gelukkig ben met mijn werk, en dat bezoekers en adverteerders dat ook zijn. Ik geloof dat als je werk doet waar je enthousiast van wordt, de rest uiteindelijk wel volgt. De grote vraag is alleen: hoe doe je dat? Hoe plan je zo'n ommezwaai zonder dat je leven op pauze gezet moet worden? Hoe weet je wat je wilt, hoe bepaal je je doelen en hoe behaal je die? Hoe werk je productief én effectief? Ik wil je daarbij helpen.

Sinds 2010 ben ik zelfstandig ondernemer. In zeven jaar tijd heb ik meer dan vijfduizend blogposts geschreven, zo'n zevenhonderd video's gemaakt, een boek uitgebracht, een aantal jaar voor meerdere tijdschriften gewerkt, een eigen televisieshow gehad, meerdere keren een beauty-event voor meer dan tienduizend bezoekers georganiseerd, een webwinkel gerund en tienduizenden e-mails beantwoord.

Ik ben een productiviteitsgek en ik weet precies hoe ik zoveel mogelijk werk in een zo kort mogelijke tijd kan stoppen. Ook weet ik hoe ik efficiënt kan werken; want dat is iets anders dan productief. Ik lees bovendien veel boeken over efficiënt en productief werken, én boeken over hoe je ontdekt wat je nu écht wilt en hoe je je doelen het beste kunt formuleren en behalen. (Je vindt achterin dit boek een lijst met al die titels.) Door de jaren heen heb ik uit al die verschillende methodes, met vallen en opstaan, mijn eigen werkmethode ontwikkeld.
Ik deel die graag met jou. Zodat je gefocust en vol energie aan je doelen kunt werken, kunt gaan doen waar je blij van wordt en net als ik gestructureerd en gelukkig zal worden.

De opbouw

Structuurjunkie is verdeeld in vijf hoofdstukken. We beginnen bij het begin: eerst bepaal je wat je echt graag wilt en aan de hand daarvan ga je doelen formuleren, die vervolgens voor jou de rode draad zijn in de rest van het boek. Zelf heb ik ervaren hoe belangrijk het is om te weten wat je wilt, en omdat ik heb geleerd hoeveel blijdschap en voldoening goed geformuleerde

doelen me geven. In het hoofdstuk Effectief en productief werken geef ik je tips, handvatten en opdrachten om slimmer en geconcentreerder te werken. Daarna is het tijd voor het echte werk: plannen! Ik leer je stap voor stap hoe je je tijd slim kunt indelen en hoe je met een planner kunt werken.

En: mail. Als ik het woord alleen al lees, word ik er moe van. Mail krijgt een apart hoofdstuk omdat het je vaak veel tijd kost en veel stress oplevert. En dat moet maar eens afgelopen zijn. Als laatste vind je een hoofdstuk met lijstjes. To-dolijstjes (en mijn tips daarvoor) en een heleboel andere lijstjes die je kunt invullen om productief en creatief te zijn, maar ook omdat lijstjes maken gewoon heel erg leuk is.

In dit boek staan veel opdrachten. Het is immers een werkboek waarmee je je eigen methode ontwikkelt, zodat je doelgericht, productief, effectief en vooral supergelukkig gaat werken. Pak dus je allerfijnste pen erbij en ga aan de slag. Mijn tip is om de tijd te nemen voor de opdrachten. Kies een moment waarop je tijd voor jezelf hebt en maak de opdrachten in alle rust. Je zult merken dat ze je helpen!

Hoewel ik een echte structuurjunkie ben en als meisje van tien al een agenda had waar ik speelafspraken en zwemlestijden in opschreef, en hoewel ik op de middelbare school nooit een deadline gemist heb, hoef je niet bang te zijn als jij niet zo in elkaar steekt: je kunt het namelijk leren en ik weet zeker dat het je zal lukken! Met de trucs en handige manieren van mij en andere productieve ondernemers met strak geplande werkschema's word ook jij een structuurjunkie en houd je meer tijd over voor de dingen waar je echt blij van wordt.

Veel succes en vooral heel veel plezier.

Liefs,
Cynthia

@cynthiapuntnl

Als je foto's wilt delen op social media van jouw Structuurjunkie-werkboek, doe dat dan met #structuurjunkie.

'IK KIJK IEDERE OCHTEND IN DE SPIEGEL EN VRAAG MEZELF: ALS VANDAAG DE LAATSTE DAG VAN MIJN LEVEN WAS, ZOU IK DAN WILLEN DOEN WAT IK VANDAAG GA DOEN? EN STEEDS ALS HET ANTWOORD TE VEEL DAGEN ACHTER ELKAAR 'NEE' IS, WEET IK DAT IK IETS MOET VERANDEREN.'

STEVE JOBS

HOOFDSTUK 1

Bepaal je doelen

DOELEN

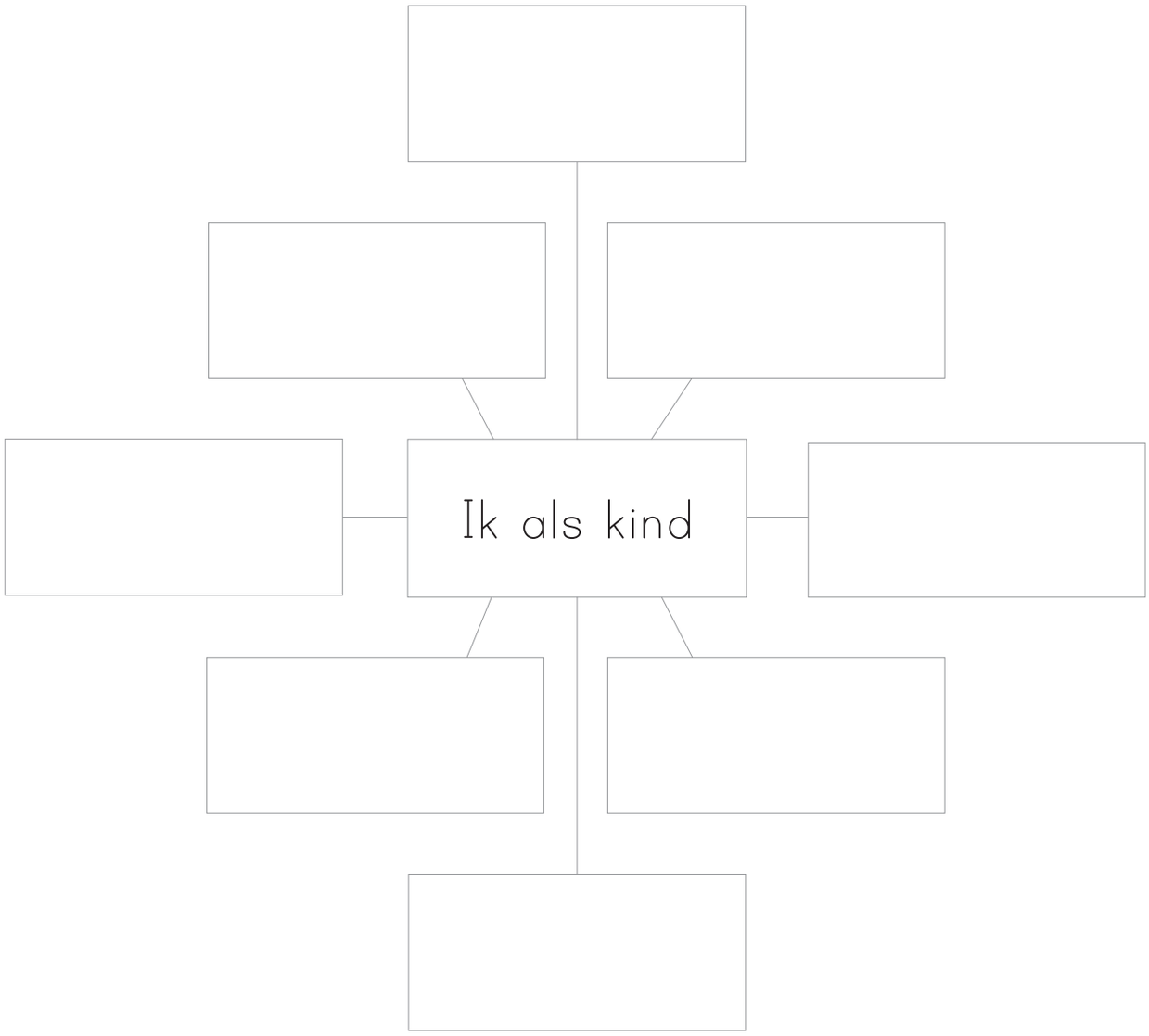
Het eerste waar we mee aan de slag gaan is bepalen wat jij nu écht wilt. Waar word jij super-enthousiast van? Waardoor spring jij 's ochtends vol energie uit je bed? Bij welke activiteiten vergeet je de tijd?

Het formuleren van doelen geeft vorm aan je (werk)leven. Ik vergelijk mezelf zonder doel altijd met een zeilboot op zee zonder eindbestemming. Het is misschien best leuk op die boot, ik geniet van het uitzicht en soms van de zon, maar ik ga niet ergens naar toe. Ik dobber wat rond en dat begint na een tijdje toch te vervelen. Dat gebeurt ook als je geen doelen formuleert. Je hebt het misschien best naar je zin, maar eigenlijk doe je maar wat. Ik merk dat dat doorsijpelt in de werkdag: ik vind het wel leuk wat ik doe, maar ik haal veel meer voldoening uit mijn werk als ik doelen formuleer, daar elke dag aan werk en ze uiteindelijk daadwerkelijk behaal.

Heel belangrijk bij het bedenken van je doelen: denk zo min mogelijk in beperkingen. Of je nu veertig uur werkt, kinderen hebt, niet altijd je eigen tijd in kunt delen – het is echt mogelijk om aan je persoonlijke doelen te werken. Het is misschien wel een kwestie van anders plannen en prioriteiten stellen. Wellicht moet je een paar dagen per week eerder opstaan, efficiënter aan de slag of juist ergens mee stoppen waar je nu veel tijd aan besteedt. Ik geef je door het hele boek heen allemaal tips hoe je anders met je tijd om kunt gaan.

OPDRACHT 1

Waar besteedde jij veel tijd aan als je thuiskwam van school? Weet je nog hoe dat voelde? Wat vond jij als kind leuk om te doen? Vraag het eventueel aan je ouders of andere familieleden als je het zelf niet meer zo goed weet.



OPDRACHT 2

We maken een grote sprong vooruit naar het moment dat je rimpelig en gelukkig nadenkt over je levensloop. Als je zeventig bent, hoe wil je dan terugkijken op je leven? Bronnie Ware werkte jarenlang in de palliatieve zorg en schreef het boek *Als ik het leven over mocht doen* over de vijf dingen waar mensen op hun sterfbed de meeste spijt van zeggen te hebben.

1. 'Ik wou dat ik het lef had gehad om het leven te leven dat ik wilde, niet het leven dat anderen van mij verwachtten.'
2. 'Ik wou dat ik niet zo hard had gewerkt.'
3. 'Ik zou willen dat ik het lef had gehad om mijn gevoelens te uiten.'
4. 'Ik was zo graag in contact gebleven met mijn vrienden.'
5. 'Ik zou willen dat ik mezelf de kans had gegeven gelukkig te zijn.'

Vijf grote, heftige dingen. Zie je waar het vooral om gaat? Om doen wat jij wilt, om niet te veel werken terwijl je meer tijd met geliefden wilt doorbrengen, om vriendschap, emoties en om jezelf het geluk gunnen. Visualiseer met deze wetenschap eens dat je zeventig bent en terugkijkt op je leven. Hoe zou je willen dat jouw leven eruit heeft gezien? Wat zie je als je naar buiten kijkt? Waar woon je? En met wie, of woon je alleen?

Waar ben je trots op?

Waar heb je spijt van?

Welke dromen heb je waargemaakt?

Wat waren de mooiste tijden in je leven?

Waar heb je het meeste van geleerd?

En wat heb je dan geleerd?

Wat zou je willen zeggen tegen je twintigjarige zelf?

Hoe gaan de komende tien jaar eruitzien? Waar breng je die door, en met wie?

OPDRACHT 3

Zet je gedachten even uit. Denk niet te veel en te lang na terwijl je deze twintig vragen over jezelf beantwoordt. Op die manier zul je de meest oprechte antwoorden geven én doe je hopelijk inspiratie op bij het formuleren van je doelen, later in dit hoofdstuk.

thee / koffie
eigen restaurant / eigen winkel
planten / bloemen
schrijven / tekenen
kantoor / buiten
samenwerken / zelfstandig
pizza / sushi
Amerika / Japan
lezen / Netflix
bankhangen / sporten

geld / geluk
uit eten / koken
regelen / uitvoeren
cijfers / creatief
bellen / mailen
uitbundig / minimalistisch
auto / trein
tropisch / ijskoud
mantelpak / joggingbroek
zelf leren / lesgeven

	JA	NEE
Ben je creatief?	○	○
Ben je ondernemer of wil je dat zijn?	○	○
Kun je goed tegen tijdsdruk?	○	○
Wil je meer dan dat je nu doet?	○	○
Vind je (veel) geld belangrijk?	○	○

	JA	NEE
Help je graag mensen?	○	○
Vraag je makkelijk hulp?	○	○
Ben je een regelaar?	○	○
Wil je elke dag iets nieuws leren?	○	○
Kun je goed dingen uitleggen?	○	○

Omschrijf jezelf in tien steekwoorden (denk niet te lang na!)

Wat vind je leuk aan jezelf? Schrijf het op in vijf woorden.

OPDRACHT 4

Je baan beslaat (waarschijnlijk) het grootste deel van je leven. Een van de dingen waar je naast slapen de meeste tijd aan besteedt. Het is dus wel zo fijn als die baan dan het grootste deel van de tijd heel leuk is, dat je er energie van krijgt en dat je 's ochtends uitkijkt naar wat je mag gaan doen. Denk eens na: wat is jouw ultieme droombaan? Alles mag! Hoe zou jij willen dat een werkdag eruitziet? Er zijn geen regels! Alles mag. Als jij als kokosnootverkoper op het strand van Zanzibar wilt werken, dan schrijf je tot in detail op hoe je denkt dat dat gaat. Vanaf het moment dat je wakker wordt tot het moment dat je in je bed duikt. Wat doe je? Met wie ben je? Wat eet je? Welke taken voer je uit? Hoe voel je je? Probeer je ideale werkdag voor te stellen.

Vul bij de kolom 'perfecte werkdag' in hoe je denkt dat deze dag zou moeten verlopen. Om het contrast te zien vul je in de kolom links daarvan in hoe je werkdag nu verloopt. Natuurlijk zijn niet alleen je werkdagen belangrijk, denk ook aan je vrije tijd! Zet in de meest rechterkolom hoe jouw perfecte vrije dag eruitziet. En voor het contrast beschrijf je ook hoe je huidige vrije dag eruitziet.

Kijk eens naar je ideale werkdag en je werkdag zoals die nu is. Wat zijn de drie grootste verschillen?

1

2

3

Doe dit ook met je vrije dagen. Wat zijn hier de drie grootste verschillen?

1

2

3

HUIDIGE WERKDAG	PERFECTE WERKDAG	HUIDIGE VRIJE DAG	PERFECTE VRIJE DAG
06:00	06:00	06:00	06:00
07:00	07:00	07:00	07:00
08:00	08:00	08:00	08:00
09:00	09:00	09:00	09:00
10:00	10:00	10:00	10:00
11:00	11:00	11:00	11:00
12:00	12:00	12:00	12:00
13:00	13:00	13:00	13:00
14:00	14:00	14:00	14:00
15:00	15:00	15:00	15:00
16:00	16:00	16:00	16:00
17:00	17:00	17:00	17:00
18:00	18:00	18:00	18:00
19:00	19:00	19:00	19:00
20:00	20:00	20:00	20:00
21:00	21:00	21:00	21:00
22:00	22:00	22:00	22:00
23:00	23:00	23:00	23:00

OPDRACHT 5

In de vorige opdrachten heb je uitgezocht wat je leuk vindt en wat je droombaan is. Je weet ook hoe je perfecte dag eruit zou zien. Over een paar bladzijden ga je aan de slag met het precies formuleren van je doelen. Het is alleen vrij drastisch om je hele leven in één keer om te gooien (al zijn er natuurlijk mensen die het doen en ik zou je alleen maar motiveren als jij dit van plan bent!), dus laten we wat kleiner beginnen. Houd komende week eens bij wat jouw geluksmomentjes zijn. Probeer er per dag drie op te schrijven. Van welke dingen word je blij? Welke dingen maken je week een stukje beter? Het maakt niet uit of het grote of kleine dingen zijn, je gevoel telt.

JUDITH ELDERS, eigenaresse evenementenbureau De Meisjes van Plezier:
'Geluk is iets wat vervliegt, dus wees erbij met al je zintuigen. De geur van versgezette koffie, een vogel die alleen voor jou fluit, een compliment, een glimlach. Het is écht zo simpel.'

MAANDAG

1 _____

2 _____

3 _____

DINSDAG

1 _____

2 _____

3 _____

WOENSDAG

1 _____

2 _____

3 _____

DONDERDAG

1 _____

2 _____

3 _____

VRIJDAG

1 _____

2 _____

3 _____

ZATERDAG

1 _____

2 _____

3 _____

ZONDAG

1 _____

2 _____

3 _____

MIJN GELUKSMOMENTJES:
De high tea met mijn ouders en broer; die ene ochtend dat ik zo vroeg opstond dat ik de zonsopgang kon zien tijdens mijn wandeling; de zaterdag waarop ik niks hoefde van mezelf.

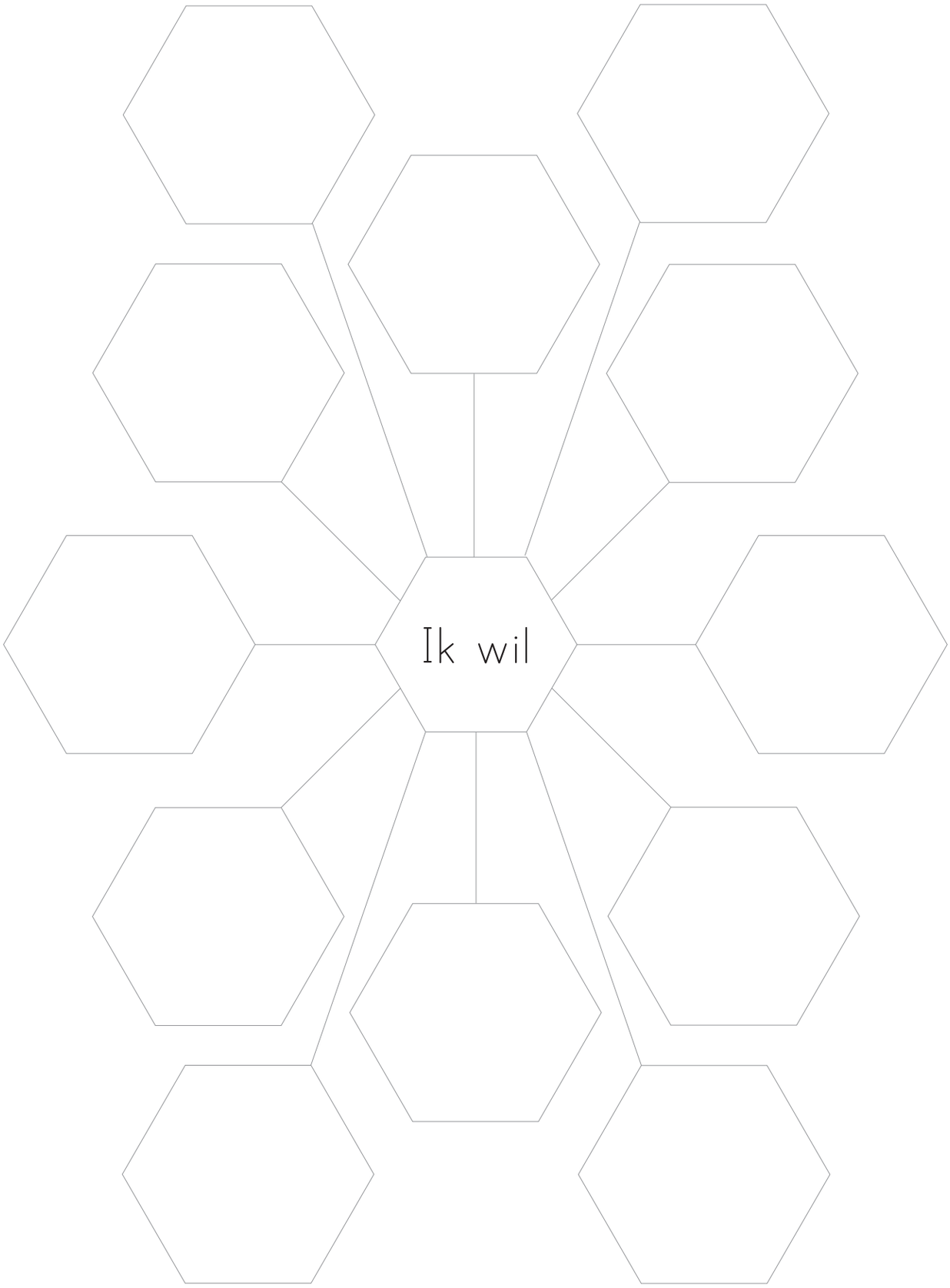
Van dit lijstje leer je wat je vaker moet doen, want dit soort geluksmomenten moeten er altijd zijn! Ik wil zelf eigenlijk één zo'n geluksmoment per dag. Dat kan iets heel kleins zijn, zoals een kop koffie drinken in de zon in mijn eigen tuin midden op de dag. Voor mij is dat een geluksmoment omdat het me een gevoel van vrijheid geeft: ik kan dit gewoon zomaar tijdens mijn werkdag doen!
Je krijgt energie van zulke geluksmomenten en daardoor ben je blijer en heb je meer inspiratie.

OPDRACHT 6

Het is tijd om echt over je doelen na te denken! Er zijn twee regels. De eerste: wees specifiek. Stel, je doel is kunnen rondkomen van het bedrijf dat je wilt oprichten. Wat houdt dat in? 30.000 euro per jaar verdienen? Schrijf het zo concreet mogelijk op. Als je fit en sterk wilt zijn, schrijf je niet op: 'fit en sterk zijn'. Noteer bijvoorbeeld dat je tien kilometer wilt kunnen hardlopen of dat je een x-aantal kilo's wilt kunnen tillen met een deadlift.
De tweede regel: er zijn geen grenzen! Alles mag. Laat je niet weerhouden door dat stemmetje in je achterhoofd dat zegt: 'Joh, dat kan helemaal niet!' Laat je creativiteit en je gevoelens de vrije loop en bedenk wat je heel erg graag zou willen. Dat kan alles zijn: spullen, een reis, een bepaalde hoeveelheid geld, een bepaalde baan of je eigen bedrijf, een boek schrijven, een gezin hebben: je mag alles opschrijven.

De pagina hiernaast is je kladpagina. Hierop kun je freestylen, wegstrepen, de allergekste ideeën opschrijven. Probeer alle vakjes in te vullen. Op de bladzijden hierna kun je je doelen uitschrijven. Je mag alles noteren wat je maar kunt bedenken. Van 'vijf dagen per week gezond koken' tot 'een huis op Aruba hebben'.

Klaar? Dit zijn je wildste ideeën, alle dingen waar je een goed gevoel van krijgt. Nu is het tijd om te gaan filteren. Lees alle dingen die je hebt opgeschreven nog eens door. Laat elke wens of elk doel goed op je inwerken. Welke doelen zou je écht graag willen behalen? Waar krijg je nu al een kriebel in je buik van? Wat zie je jezelf daadwerkelijk doen over een tijdje? Onderstreep of highlight die vakjes. Daarna verdeel je je wensen naar tijd: doelen die je over drie maanden, een jaar, drie jaar en 'ooit' wilt behalen.


Ik wil

OVER DRIE MAANDEN

OVER EEN JAAR

OVER DRIE JAAR

OOIT

OPDRACHT 7

Je hebt nu als het goed is een heleboel doelen opgeschreven die je graag wilt behalen, op korte termijn én op langere termijn. Maar je kunt niet met al die doelen tegelijkertijd aan de slag. Dat mag wel, maar ik raad het je niet aan. Je raakt dan heel snel het overzicht kwijt en daarnaast ga ik ervanuit dat je niet vierentwintig uur per dag aan al die doelen kunt werken omdat je ook nog andere dingen te doen hebt. Daarnaast hoef je misschien je levensdoel niet nu al in gang te zetten. Misschien is het wel helemaal niet slim om daarmee te beginnen.

> WOUTER GLASER, eigenaar pr-bureau Glasnost:
> 'Als iets niet leuk is, *why bother*? Als je iets hebt gekozen, dan betekent het niet dat je altijd moet doorgaan op de gekozen weg. Een hobbel kan, maar als het permanent negatief is: accepteer je verlies. Of dat nou in vriendschappen is of in een relatie. Of het vakantiehuisje dat verschrikkelijk is en waarvoor je twee weken vooruit hebt betaald. Of je baan die niet echt leuk is. *Just leave*.'

In dit werkboek kies je één doel uit waar je aan zult werken. Kijk eens goed naar alle doelen die je hebt opgeschreven; lees ze rustig door. Van welk doel word je het meest enthousiast? Waarmee wil je het liefst gisteren beginnen? Welk doel maakt je blij als je bedenkt dat je het echt kunt behalen? Kies dát doel.

Je vindt op de volgende pagina een cirkel, vul daar je doel in. En dan:

- Schrijf om de cirkel alle tussendoelen op die bij jouw doel horen. Stel, je doel is een roman schrijven. Dan kunnen tussendoelen bijvoorbeeld zijn: de hoofdlijnen van het verhaal bedenken, personages bedenken, karakterdossiers uitwerken, een tijdlijn maken, in een A4'tje het verhaal samenvatten, het eerste hoofdstuk schrijven, en zo kun je nog wel even doorgaan.
- Bedenk nu de volgorde van deze tussendoelen. Welk doel wil je als eerste behalen? En welke daarna?
- Besluit wanneer je dit doel behaald wilt hebben. Schrijf de datum rechtsboven op de pagina.

Natuurlijk kun je aan meerdere doelen tegelijk werken als je dat graag wilt. Eén groot doel en een wat kleiner doel kunnen prima naast elkaar bestaan. Op cynthia.nl/structuurjunkie vind je printables waarmee je aan meerdere doelen tegelijk kunt werken. Let wel op dat je focust en niet te veel in één keer doet.

Mijn doel