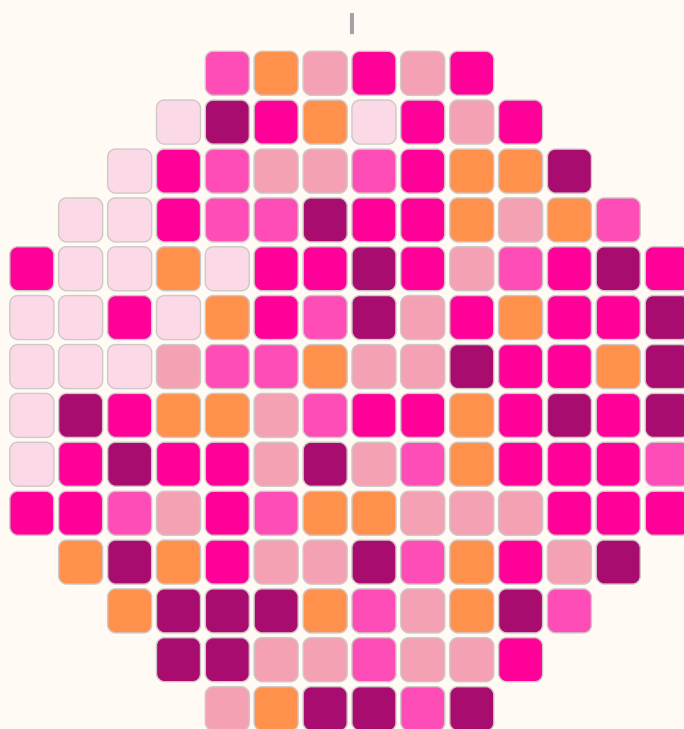




# PRIORITEREN KUN JE **LEREN**

*En soms dan maar zonder zin.*

# IK BEGIN ONTZETTEND VAAK ERGENS AAN

*En het mislukt bijna altijd om dezelfde reden.*

Een nieuw voedingspatroon, een sportschema, een strak ochtendritueel: je kunt het zo gek niet bedenken of ik heb het weleens geprobeerd. En bijna elke keer strandt het, niet omdat ik het niet wil, maar omdat ik mezelf meteen een stap laat zetten die veel te groot is voor de dag die ik daadwerkelijk heb. Ik wil in één keer alles anders doen, en dan is de eerste tegenslag al genoeg om het hele plan overboord te gooien. Maandag begin ik fris, en op woensdag lig ik alweer op de bank met het gevoel dat het niet gelukt is.

Maar hier is waar ik mezelf al jaren op moet corrigeren, en waar ik jou ook mee wil helpen: je kunt geen fouten maken. Je kunt hoogstens van iets leren. De dag dat het niet lukte om te wandelen, om die ene gezonde maaltijd te maken, om op tijd naar bed te gaan, is geen mislukking waar je een streep onder hoeft te zetten. Het is informatie. Je faalt niet, je leert ervan, en morgen is er gewoon weer een dag.

Wat ik inmiddels weet, na veel te veel maandagen die niet liepen zoals gepland: doelen haal je niet door grote stappen te zetten. Je haalt ze door hele kleine stapjes te nemen, steeds maar weer, ook op de dagen dat je er totaal geen zin in hebt. Vooral op die dagen. Dit werkboekje is het bewijs dat ik dat zelf ook nog steeds aan het leren ben, en een uitnodiging om het samen met mij te doen. Niet omdat het altijd lukt. Omdat je het gewoon weer probeert, ook zonder zin.

# WAAROM JEZELF PRIORITEREN BELANGRIJK IS

*Ik ga het je niet mooier maken dan het is.*

Jezelf prioriteren voelt voor de meeste mensen als het laatste vakje op het lijstje, het ding dat sneuvelt zodra de dag vol loopt met andere mensen die iets van je nodig hebben. Herkenbaar? Dacht het al. Maar hier is het punt waar ik al jaren op sta te hameren, ook tegen mezelf: jij bent niet de reservezitting van je eigen leven. Je bent niet iets dat je erbij doet zodra al het andere af is, want al het andere is nooit af. Er is altijd nog een mail, nog een klusje, nog een kind dat precies op het verkeerde moment iets vraagt. Als je wacht tot er vanzelf ruimte ontstaat voordat je iets voor jezelf doet, wacht je voor altijd.

Jezelf prioriteren is geen egoïstisch project, het is de voorwaarde om al het andere vol te kunnen houden. Je kunt niet blijven geven vanuit een leeg vat, hoe graag je jezelf ook probeert wijs te maken dat het nog wel even kan. En dit werkboekje gaat dan ook niet over jezelf compleet omgooien, over een nieuw leven dat maandag begint. Het gaat over de simpele erkenning dat jij ook meetelt in je eigen dagindeling, en dat kleine, haalbare acties daarin precies zoveel waarde hebben als de grote plannen die je toch nooit afmaakt.

*Elk klein moment dat je voor jezelf pakt, is goud waard. Niet omdat het er perfect uit ziet, maar omdat je het echt deed.*

Dus voordat we bij de doelen komen: dit werkboekje is geen prestatielijst. Het is een uitnodiging om jezelf serieus te nemen, in stukjes die passen in het leven dat je daadwerkelijk hebt. Niet het leven dat je zou willen hebben op je beste dag.

*Jij verdient het om harder te schijnen dan een discobal op een zomerse dag in de zon.*

# NIEMAND BESLUIT VANDAAG OM MORGEN EEN MARATHON TE LOPEN

Dat weet iedereen instinctief zodra het over hardlopen gaat, maar zodra het om een ander doel gaat, vergeten we het compleet. We besluiten op maandag dat we tien kilo willen afvallen, en diezelfde maandag verwachten we van onszelf een compleet nieuw voedingspatroon, drie keer sporten die week, acht uur slaap per nacht en nooit meer chocolade. En als dat op woensdag alweer niet lukt, concluderen we dat we het gewoon niet in ons hebben. Niet dus. Wat er niet in zit, is een doel dat je in één stap wilt behalen.

Een marathon lopen leer je door eerst een rondje om het blok te rennen. Dan een stukje verder. Dan nog een stukje, week na week, tot je lichaam en hoofd allebei snappen wat er van ze gevraagd wordt. Niemand noemt dat een teken van zwakte, het is gewoon hoe trainen werkt. Datzelfde geldt voor elk doel dat je jezelf stelt, of dat nou gaat over afvallen, rust pakken, anders eten of vaker naar buiten gaan.

## DE VAARDIGHEID DIE JE ÉCHT LEERT

Het is niet **meer discipline** en niet **harder je best doen**. Het is:

**Je doel kleiner maken tot het past in de dag die je vandáág daadwerkelijk hebt.**

Niet de dag die je zou willen hebben. De dag die je hebt, met het slaaptekort, de agenda die toch weer anders liep, en het kind dat om half acht ineens niet naar bed wilde. Op die dag telt de kleine versie van je doel net zo hard mee als op de dag dat alles meezat.

# HOE JE EEN DOEL OPKNIPT

Neem het doel **meer bewegen**. De meeste mensen vertalen dat meteen naar tienduizend stappen per dag, elke dag, structureel, zonder uitzondering. Maar het leven gebeurt gewoon. Op de dag dat je kind ziek is, jij een deadline hebt en het buiten bakken staat, haal je die tienduizend stappen niet. En dan voelt het alsof je gefaald hebt, terwijl je eigenlijk gewoon een lat had neergezet die niet paste bij die dag.

Meer bewegen is niet tienduizend stappen. Meer bewegen is **gaan**. Ook wanneer je geen zin hebt, en juist wanneer je geen tijd hebt, want dat zijn precies de momenten waarop dat beetje volhouden het meeste waard is. Lukt een rondje van dertig minuten niet? Loop dan vijftien minuten. Gaan is altijd nog beter dan niets doen, en die vijftien minuten tellen net zo hard mee als de dag dat je wél een uur had.

Hetzelfde geldt voor eten. Lukt het niet om drie goede maaltijden op een dag voor elkaar te krijgen? Focus dan eerst op één goede maaltijd per dag. Eén. Bouw daar in je eigen tempo vanuit verder, zonder jezelf te straffen voor de twee maaltijden die minder uitpakten dan gepland.

## DE METHODE IN DRIE STAPPEN

1. Neem je doel zoals je het nu in je hoofd hebt, groot en wel.
2. Vraag jezelf af: wat is de kleinste versie hiervan die ik vandaag nog kan doen?
3. Doe die versie. Niet de perfecte versie: de haalbare versie.

*Elk klein tegeltje telt mee. Samen vormen ze de discobal.*

# MIJN EIGEN INVULLING, ALS VOORBEELD

Geen theorie zonder praktijk. Dit is hoe mijn eigen rijtje eruitziet op een dag dat het meezat: ik liep vijf kilometer, had een ontbijtje geprept in plaats van geïmproviseerd, en deed een tukkie voor de rust. Niet omdat het perfect gepland was, maar omdat ik de kleine versie van mijn doelen gewoon deed. Zo pak je dat aan:

## DOEL

### Meer wandelen

#### KLEINSTE HAALBARE VERSIE VANDAAG

### Naar buiten. Punt.

Of dat nou 2 kilometer wordt of 5, maakt op deze pagina niks uit. Ik ging.

## DOEL

### Betere eetkeuzes maken

#### KLEINSTE HAALBARE VERSIE VANDAAG

### Eén maaltijd voorbereiden

Een ontbijtje prepped is genoeg om het gevoel te hebben dat ik iets koos, in plaats van dat de dag voor mij koos.

## DOEL

### Meer rust pakken

#### KLEINSTE HAALBARE VERSIE VANDAAG

### Een tukkie doen

Geen dagje spa, geen uur mediteren op een kussentje. Twintig minuten liggen met mijn ogen dicht.

Vier doelen, drie kleine acties, één dag. Dat is geen minimale versie van vooruitgang, dat is vooruitgang. Nu is de beurt aan jou.



# WAT STOP IK?

*Prioriteren is niet alleen kiezen wat je wél doet.*

Het makkelijkste deel van een doel stellen is bedenken wat je erbij wilt gaan doen. Het moeilijkste deel, en het deel dat de meeste werkboekjes overslaan, is bedenken wat daarvoor plaats moet maken. Elke nieuwe gewoonte die je erbij wilt, moet ergens vandaan komen: uit je tijd, uit je energie, uit je hoofd. Als je niets laat gaan, probeer je gewoon een extra doel in een dag te proppen die al vol zat, en dat is precies waarom het zo vaak vastloopt.

Dus voordat je bij je doelen komt: wat mag er tijdelijk minder? Dat hoeft niks groots te zijn. Het kan een gewoonte zijn, een verplichting die je jezelf hebt opgelegd, of gewoon een "ja" dat je iets te makkelijk geeft.

OM RUIMTE TE MAKEN VOOR MIJN DOEL, STOP IK TIJDELIJK MET / ZEG IK "NEE" TEGEN

.....

.....

.....

***Ruimte maken is net zo goed vooruitgang als ruimte vullen.***

# JOUW DOELEN, OPGEKNIPT

*Eén plek per doel, zodat er ruimte is voor het hele plaatje. Inclusief het scenario dat het tegenzit.*

## DOEL 01

WAT IS JE DOEL

.....

WAAROM DIT DOEL BELANGRIJK VOOR JE IS

.....

HOE JE DENKT DIT AAN TE PAKKEN, IN GROTE LIJNEN

.....

DE KLEINSTE HAALBARE VERSIE, VOOR VANDAAG

*Geen ideale versie. De versie die zelfs op een rotdag nog lukt.*

.....

ALS-DAN PLAN – OBSTAKELS VOOR ZIJN

ALS ..... GEBEURT,

DAN DOE IK .....



## DOEL TWEE

### DOEL 02

WAT IS JE DOEL

.....

WAAROM DIT DOEL BELANGRIJK VOOR JE IS

.....

HOE JE DENKT DIT AAN TE PAKKEN, IN GROTE LIJNEN

.....

DE KLEINSTE HAALBARE VERSIE, VOOR VANDAAG

*Geen ideale versie. De versie die zelfs op een rottag nog lukt.*

.....

ALS-DAN PLAN – OBSTAKELS VOOR ZIJN

**ALS** .....

**GEBEURT,**

**DAN DOE IK** .....

.....



# DOEL DRIE

## DOEL 03

WAT IS JE DOEL

.....

WAAROM DIT DOEL BELANGRIJK VOOR JE IS

.....

HOE JE DENKT DIT AAN TE PAKKEN, IN GROTE LIJNEN

.....

DE KLEINSTE HAALBARE VERSIE, VOOR VANDAAG

*Geen ideale versie. De versie die zelfs op een rottag nog lukt.*

.....

ALS-DAN PLAN – OBSTAKELS VOOR ZIJN

**ALS** .....

**GEBEURT,**

**DAN DOE IK** .....

.....



# DOEL VIER

## DOEL 04

WAT IS JE DOEL

.....

WAAROM DIT DOEL BELANGRIJK VOOR JE IS

.....

HOE JE DENKT DIT AAN TE PAKKEN, IN GROTE LIJNEN

.....

DE KLEINSTE HAALBARE VERSIE, VOOR VANDAAG

*Geen ideale versie. De versie die zelfs op een rottag nog lukt.*

.....

ALS-DAN PLAN – OBSTAKELS VOOR ZIJN

**ALS** .....

**GEBEURT,**

**DAN DOE IK** .....

.....



# ALS HET LEVEN JE TOCH WEER INHAALT

Dit is het stuk dat de meeste plannen vergeten, en precies daarom is het het stuk dat ervoor zorgt dat jouw plan wél standhoudt. Een doel met maar één versie is een doel dat sneuvelt zodra er iets tussenkomt, en er komt altijd wel iets tussen. Bedenk daarom voor elk doel drie versies: eentje voor een dag die meezit, eentje voor een drukke dag, en eentje voor de dag dat er bijna niets over is.

Mensen schatten die laatste versie meestal veel te groot in. "Bijna niks over" is geen kwartier wandelen, het is een rondje om het huis. Het gaat op die dagen niet om het resultaat. Het gaat erom dat je de ketting niet breekt, dat je jezelf blijft laten zien als iemand die dit doet, ook al stelt het bijna niks voor. Zo heb je nooit een reden om helemaal niets te doen, alleen een reden om te kiezen welke versie vandaag past.

## DOEL 01

OM WELK DOEL GAAT DIT

.....

GOEDE DAG

.....

DRUKKE DAG

.....

BIJNA NIKS OVER

.....

*Denk kleiner dan je denkt dat nodig is: dit mag letterlijk 1 minuut duren.*

## DOEL 02

OM WELK DOEL GAAT DIT

.....

GOEDE DAG

.....

DRUKKE DAG

.....

BIJNA NIKS OVER

.....

*Denk kleiner dan je denkt dat nodig is: dit mag letterlijk 1 minuut duren.*

## NOG TWEE DOELEN, DRIE VERSIES

### DOEL 03

OM WELK DOEL GAAT DIT

GOEDE DAG

DRUKKE DAG

BIJNA NIKS OVER

*Denk kleiner dan je denkt dat nodig is: dit mag letterlijk 1 minuut duren.*

### DOEL 04

OM WELK DOEL GAAT DIT

GOEDE DAG

DRUKKE DAG

BIJNA NIKS OVER

*Denk kleiner dan je denkt dat nodig is: dit mag letterlijk 1 minuut duren.*

**Op een bijna-niks-over-dag tel je net zo hard mee. Kies gewoon de kleinste tegel, en ga.**



## WAT WERKTE ER EIGENLIJK?

De meeste mensen vullen een werkboekje enthousiast in en kijken er daarna nooit meer naar om. Zonde, want juist het terugkijken leert je waar je energie vandaan komt en waar hij weglekt. Dit hoeft geen strenge evaluatie te worden, geen lijstje met wat er "fout" ging. Het is gewoon even stilstaan: welk tegeltje paste deze week echt bij je, en wat zat er telkens in de weg bij de rest? Geen oordeel, alleen informatie waar je de volgende week iets mee kunt.

**WEEK VAN** .....

**WELKE TEGEL WERKTE DEZE WEEK HET BESTE**

.....

**WAT HIELD ME TEGEN BIJ DE REST**

.....

**WEEK VAN** .....

**WELKE TEGEL WERKTE DEZE WEEK HET BESTE**

.....

**WAT HIELD ME TEGEN BIJ DE REST**

.....

**WEEK VAN** .....

**WELKE TEGEL WERKTE DEZE WEEK HET BESTE**

.....

**WAT HIELD ME TEGEN BIJ DE REST**

.....

# ONTBIJT: RECEPTEN & IDEEËN

Dit is precies waarom deze lijst bestaat: op de dagen dat bedenken al te veel moeite kost, wil je niet zelf hoeven nadenken over wat je eet. Vul hier alvast een aantal ontbijtjes in waar je op terug kunt vallen, van uitgebreid tot letterlijk drie ingrediënten. Ook dit zijn tegeltjes: kleine, herbruikbare bouwstenen voor de dagen dat het even niet in je opkomt.

NAAM VAN HET GERECHT   ↓   INGREDIËNTEN OF BEREIDING, KORT



.....

.....



.....

.....



.....

.....



.....

.....



.....

.....



.....

.....



.....

.....



.....

.....



.....

.....



NOG EEN TEGELTJE

# LUNCH: RECEPTEN & IDEEËN

Dezelfde insteek als ontbijt: geen inspiratie nodig, gewoon een lijst waar je uit kunt kiezen.

NAAM VAN HET GERECHT

↓ INGREDIËNTEN OF BEREIDING, KORT





# DINER: RECEPTEN & IDEEËN

Van de maaltijden die altijd lukken tot het gerecht dat je alleen maakt als je echt tijd hebt: alles mag hier een plekje.

NAAM VAN HET GERECHT   ↓ INGREDIËNTEN OF BEREIDING, KORT



---

---



---

---



---

---



---

---



---

---



---

---



---

---



---

---



---

---



# TUSSENDOORTJES: RECEPTEN & IDEEËN

Voor het moment tussendoor dat om iets kleins vraagt, zodat de eerste de beste koektrommel niet automatisch wint.

NAAM VAN HET GERECHT

↓ INGREDIËNTEN OF BEREIDING, KORT



---

---



---

---



---

---



---

---



---

---



---

---



---

---



---

---



---

---



## QUOTES DIE JE VERDER HELPEN

Soms lees, hoor of denk je iets dat precies op het juiste moment binnenkomt. Een zin die blijft hangen, die je net dat beetje verder helpt op een dag dat het zwaar voelt. Schrijf die zinnen hier op, van wie ze ook komen: een boek, een liedje, je moeder, jezelf op een goede dag. Zo bouw je je eigen kleine verzameling om op terug te vallen, precies zoals de rest van dit werkboekje.

**"** *Gaan is altijd nog beter dan niets doen.*

**"** *Je faalt niet, je leert ervan. Morgen is er weer een dag.*

**"** *Elk klein tegeltje telt mee. Samen vormen ze de discobal.*

**"**

**"**

**"**

**"**

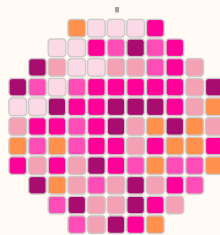
**"**

**"**

**"**

**"**

**"**



 TOT SLOT

## JE HOEFT HET NIET MOOI TE MAKEN. JE MOET HET GEWOON DOEN.

*Vandaag vijftien minuten. Morgen misschien dertig.  
Overmorgen misschien weer vijftien, en dat is prima.*

Print dit werkboekje uit, plak het op je koelkast, of stop het in een la waar je het toch elke week tegenkomt. Vul het opnieuw in zodra je doelen veranderen, want dat gaan ze doen. Wat niet verandert, is de manier waarop je vooruitkomt: niet in één grote sprong, maar tegeltje voor tegeltje. Ga lopen. Of dat nu twee kilometer is of vijf.

En dit werkboekje hoeft geen eenmalig momentje te zijn. Op mijn kanaal op Instagram, **Prioriteren kun je leren. Dan maar zonder zin.**, deel ik dagelijks tips en tricks, en neem ik je mee in mijn eigen, eerlijke reis naar betere gewoontes. Met alle omwegen, mislukte pogingen en kleine overwinningen die daarbij horen.

*Lieve jij,*

Zet 'm op. Je doet dit voor JOU, en voor niemand anders. Jij bent hier om die fijne, shinende discobal te zijn. Om jouw eigen bestie te worden.

Mocht je vragen hebben, stuur me dan gerust een DM op Insta via @wietekevandiggele.

Ik ben nu al trots op je!

*Liefs,*

**WIET**

