

RANDI ZUCKERBERG

**PICK
THREE**

Vertaling Sylvia Wevers

HarperCollins



Voor dit boek is papier gebruikt dat onafhankelijk is gecertificeerd door FSC™ ten behoeve van verantwoord bosbeheer.
Kijk voor meer informatie op www.harpercollins.co.uk/green

HarperCollins is een imprint van Uitgeverij HarperCollins Holland, Amsterdam

Copyright © 2018 by Zuckerberg Media Inc. All rights reserved
Oorspronkelijke titel: *Pick Three*
Copyright Nederlandse vertaling: © 2018 HarperCollins Holland
Vertaling: Sylvia Wevers
Omslagontwerp: bij Barbara
Foto auteur: Ben Arons
Zetwerk: Mat-Zet B.V., Soest
Druk: CPI Books GmbH, Germany

ISBN 978 94 027 0146 3
ISBN 978 94 027 5578 7 (e-book)

NUR 770
Eerste druk september 2018

Originele uitgave verschenen bij HarperCollins Publishers LLC, New York, U.S.A.
Deze uitgave is uitgegeven in samenwerking met HarperCollins Publishers LLC
HarperCollins Holland is een divisie van Harlequin Enterprises Limited
* en ™ zijn handelsmerken die eigendom zijn van en gebruikt worden door de eigenaar van het handelsmerk en/of de licentienemer. Handelsmerken met ® zijn geregistreerd bij het United States Patent & Trademark Office en/of in andere landen.

www.harpercollins.nl

Niets uit deze uitgave mag openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

INHOUD

Voorwoord 9

Inleiding 11

1 Wat is Pick Three? 27
Laten we uit balans raken! 29

2 De grote vijf 49

Werk 51

Slaap 111

Familie 147

Gezondheid 189

Vrienden 229

3 Kies jouw Pick Three 269

Dankwoord 295

Noten 297

Over de auteur 301

1

**Wat is
Pick
Three?**

LATEN WE UIT BALANS RAKEN!

‘Er bestaat niet zoiets als een werk-privébalans. Alles wat het waard is om voor te vechten brengt je leven uit balans.’

– ALAIN DE BOTTON

De eerste keer dat ik hardop ‘Pick Three’ zei, was op een moment dat ik gefrustreerd was. Het was zo ongeveer de honderdste keer dat ik lid was van een congrespanel en de presentator mij vroeg: ‘Randi, je bent moeder én je hebt een carrière. Hoe houd je dit allemaal in balans?’ Natuurlijk zou niemand die vraag ooit aan de mannen in het panel stellen. Alsof het een of ander geheim uit de klassieke oudheid is dat het setje vaardigheden dat van iemand een goede ouder maakt (organisatorisch vermogen, prioriteiten stellen, langetermijnplanning, geduld, creativiteit) exact hetzelfde is als het setje vaardigheden dat van iemand een goede werknemer of ondernemer maakt (schokkend!).

Meestal als ik die vraag krijg (dat is elke keer als ik in een panel zit), knars ik mijn tanden, forceer ik een glimlach en zeg ik iets afgezaagds over hoe ik het allemaal in balans probeer te houden.

Behalve die ene dag, toen ik gewoon niet de energie op kon brengen om die bullshit te verkondigen. Toen de nietsvermoedende presentator vroeg hoe ik het allemaal in balans houd, schudde ik mijn hoofd en zei ik: ‘Dat doe ik niet.’

‘Ik weet dat ik, om te zorgen dat ik slaag, realistisch gezien slechts drie dingen goed kan doen per dag. Dus elke dag als ik wakker word, denk ik bij mezelf: werk. Slaap. Familie. Vrienden. Gezondheid. Pick Three. Ik kan morgen drie andere dingen uitkiezen en overmorgen weer drie andere dingen. Maar vandaag kan ik er maar drie uitkiezen. Zolang het me lukt om op de lange termijn verschillende dingen te kiezen, houd ik mijn onbalans in balans. Het is de oplossing voor het grote dilemma van ondernemers.’

En vrijwel direct werd ik in vakbladen over de hele wereld geciteerd. Pick Three werd een virus.

Later besepte ik dat het dilemma niet alleen voor ondernemers geldt. Het geldt voor iedereen. Wat je ook doet om in je levensonderhoud te voorzien, waar je ook woont of wat jouw verantwoordelijkheden ook zijn, niemand kan alles hebben zonder wat opofferingen, focus en energie. Na verloop van tijd noemde ik het niet langer ‘het ondernemersdilemma’ maar ‘Pick Three’. Dat is niet alleen veelomvattender, het is ook instructief.

De vijf hoofdcategorieën in jouw leven zijn misschien iets anders dan de mijne, maar laten we voor dit boek – en de oefeningen – aannemen dat mijn vijf categorieën ook voor jou werken.

Werk. Slaap. Familie. Gezondheid. Vrienden. De verdeling.

Werk

Projecten waar je tijd aan besteedt en als beloning waarde aan ontleent; waarde in de vorm van geld, enthousiasme, betekenis, een gevoel dat je iets bijdraagt aan iets wat grootser is of in de vorm van een mijlpaal die je onderweg naar een langetermijndoel hebt bereikt. Waarde kan het resultaat zijn van een traditionele baan, een project waar je enthousiast over bent, een schoolopdracht, een coassistentenschap, een liefdadigheidsinitiatief, enzovoorts. Door een bepaalde soort input creëer je output.

Slaap

Die irritante fase die dertig procent van je dag opvreet (als je geluk hebt!).

Familie

Dit kan de familie zijn waarin je bent geboren, de familie die je creëert, de familie die je kiest. Het hoeft niet je biologische familie te zijn. Misschien is jouw kerk jouw familie. Misschien heb je, net zoals in de Amerikaanse serie *Modern Family*, een samengesteld gezin. Of een niet-tradi-

tioneel gezin. Hoe jij familie in jouw leven ook definieert, dit is de categorie waarmee je er prioriteit aangeeft.

Gezondheid

Gezondheid gaat natuurlijk over veel meer dan fitness, halters en zweet. Deze categorie is voor mij breder, in de zin van zorgen voor jezelf en je gesteldheid: fysieke conditie, mentale fitheid, emotioneel welzijn, mindfulness, stressmanagement en gezonde voeding.

Vrienden

Dit is mijn persoonlijke verzamelnaam voor alles wat leuk is. Als je aan vrienden denkt, denk je meestal aan de mensen in je leven aan wie je het meest gehecht bent. Maar bij vrienden denk ik ook aan hobby's en andere favoriete bezigheden. Kortom: de mensen en activiteiten buiten je werk en je familie die zorgen voor plezier.

Nu we de vijf categorieën op een rijtje hebben, zijn we toe aan het leuke gedeelte.

Pick Three

Nu is het tijd om meedogenloos prioriteiten te stellen. Dus sorry, je gaat niet alle vijf de categorieën kiezen. Niet vandaag. Niet op een andere dag. Als je goed wilt zijn in wat je doet, kies er dan

drie en niet meer dan drie. En verspil geen enkele minuut aan je schuldig of slecht voelen over de twee die je niet uitkiest. Want je krijgt morgen een kans om die te kiezen. Of de dag erna. Of volgende maand... Het gaat gebeuren.

Want uit deze categorieën kies je elke dag een nieuw trio om je op te focussen. Je kunt hetzelfde trio kiezen als de dag ervoor, of het over een ander boeg gooien en een ander trio kiezen. Het is jouw keuze. Misschien heb je een week-Pick Three en een weekend-Pick Three. Of een zomer-Pick Three en een winter-Pick Three. Misschien verandert hij elke dag. Maar hoe dan ook, dankzij Pick Three kun jij het beste bereiken in termen van kortetermijnfocus en langetermijnbalans.

Ik hoor je zeggen: 'Randi, ik kan echt wel alle vijf kiezen! Ik kan sporten met mijn vrienden en onderweg naar mijn werk mijn moeder bellen! Gezondheid, Vrienden en Familie, klaar! Nog twee te gaan!'

Ik twijfel er niet aan dat het je zo nu en dan, voor een dag of twee, lukt om aan alle vijf de categorieën aandacht te besteden, maar op de lange termijn is het echt niet vol te houden. Als je alle vijf de dingen *goed* wilt doen (sleutelwoord: *goed*), ben je hard op weg om een burn-out te krijgen. Je kunt niet net als bij een grand slam alle vijf de categorieën op hoog niveau halen. Tuurlijk, het is menselijk gezien mogelijk om elke dag wat voor je familie, je vrienden, je werk, je slaap en je gezondheid te doen. Maar als je je op alle vijf de dingen richt – ook al is dat maar voor één dag – dan betekent dat dat je waarschijnlijk met geen een daarvan diepgaand bezighoudt.

We hebben geleerd dat 'uit balans zijn' slecht is, maar ik denk dat het in werkelijkheid de sleutel is tot succes en geluk. De Pick Three-levensstijl kan helpen om je leven op orde te krijgen (en niet gek te worden) door goed uit balans te zijn. Als je je uitsluitend focust op het trio dat je per dag kiest, wordt prioriteiten stel-

len makkelijk en geef je jezelf de toestemming om die drie dingen zo geweldig te doen dat het je verder brengt dan weken van halfwassen focus. Aangezien je elke dag drie andere dingen kiest, leidt dit na verloop van tijd tot... abracadabra... balans! Oké, het is geen tovenarij, maar hoe geweldig zou het zijn als je aan het eind van de dag weet dat je niet alleen alle drie de dingen die je van plan was te doen hebt volbracht, maar die ook nog eens heel goed hebt gedaan?

Noren weten dit al jaren. Volgens het World Happiness Report (ja, daar is het weer), is Noorwegen van de vierde plaats in 2016 gestegen naar de eerste plaats in 2017, gevolgd door Denemarken en IJsland.

Waarom de Noord-Europese landen? Daar vriest het toch? Jazeker, maar het weer speelt slechts een kleine rol als het gaat om geluk. Wat deze drie landen gemeen hebben, zijn de hoge waarden in deze zes sleutelvariabelen: inkomen (werk), hoge levensverwachting (gezondheid), familiewaarden (yep), vrijheid (slaap), vertrouwen (vrienden) en vrijgevigheid (alles wat hiervoor genoemd is).

De Pick Three-methode

Er zijn een paar basisregels die je niet mag vergeten als je de Pick Three-methode volgt:

- 1. Je kiest er slechts drie.** Hoewel het enorm verleidelijk is om meer te proberen (tenslotte is multitasking heel gewoon in onze cultuur), mag je niet vergeten dat we hier niet voor kwantiteit maar voor kwaliteit gaan. Werk. Slaap. Familie. Vrienden. Gezondheid. Pick Three.

2. Maar geen paniek: je kunt morgen drie andere kiezen!

Je hoeft geen spijt te hebben van je keuze. Het mooie van Pick Three is dat als je wakker wordt een nieuwe dag is aangebroken en je de mogelijkheid hebt om drie andere categorieën te kiezen om je op te focussen.

3. Geen schuldgevoelens! Blijf jezelf eraan herinneren dat

je niet alles tegelijk goed kunt doen. Sta jezelf toe om de drie dingen die je hebt uitgekozen heel goed te doen en probeer geen enkele kostbare seconde te verspillen aan schuldgevoelens over de dingen die je niet hebt gekozen. Als dat niet lukt, geef mij dan de schuld. Tenslotte ben ik degene die je heeft verteld dat je maar drie dingen kunt kiezen.

4. Doe het goed! Pick Three heeft geen zin als je je niet

volledig focust op de drie dingen die je hebt gekozen. Kies dus drie dingen en doe die zo goed mogelijk.

5. Noteer je keuzes. Net als elk systeem waarbij je reken-

schap moet afleggen, werkt Pick Three het beste als je elke dag je keuzes noteert en terugleest wat je hebt opgeschreven. Zo kun je jezelf ervan verzekeren dat je na verloop van tijd aan ruwweg alle vijf de categorieën evenveel aandacht hebt besteed. Of je het nu wilt vastleggen op papier, in je telefoon of op een andere manier: als je een logboek bijhoudt van je drie dagelijkse keuzes, krijg je een wat beter beeld van het grote geheel van je leven en zie je waar je mogelijk wat aandacht moet verschuiven.

Een stukje van mijn eigen Pick Three-taart

Kijk naar dit voorbeeld van een week in mijn eigen Pick Three-dagboek en bedenk hoe jij jouw Pick Three wilt kiezen en plannen.

Maandag 4 september

To do: Familie. Slaap. Gezondheid.

Vandaag is het Labour Day, dus niemand zal geschokt, boos of teleurgesteld zijn als hij of zij geen antwoord krijgt van me. Voor mijn kinderen is het schooljaar nog niet begonnen en mijn schoonouders zijn er. Ik kies Familie zodat ik qualitytime heb met mijn kinderen en man en bij familie op bezoek kan. Ik kies Slaap aangezien mijn fantastische, knappe, elke dag jonger ogende schoonouders hebben aangeboden om vroeg op te staan en iets met de kinderen te gaan doen (dat wordt uitslapen!). En Gezondheid, want mijn man en ik gaan een rondje door het park joggen (uiteraard nadat we hebben uitgeslapen).

Tada: Pick Three compleet!

Dinsdag 5 september

To do: Werk. Vrienden. Familie.

Ik begin de dag 's ochtends vroeg met een tv-optreden waarbij ik praat over nieuwe back-to-schoolapps en gadgets. Ik vind het heel leuk om zulke items te presenteren, maar omdat ik bij het krieken van de dag moet opstaan om mezelf tv-klaar te maken, kies ik niet Slaap. Mijn goede vriendin Erica gaat met me mee naar de studio en na afloop praten we bij onder het genot van een kopje koffie. Tijd voor vrienden: check! Daarna ga ik naar kantoor, waar

een hele lading werk op me wacht. Dat is Werk voor de tweede keer! Ik zorg dat ik op tijd thuis ben om mijn zoons een knuffel te geven, mijn zesjarige zoon te helpen om zich voor te bereiden op zijn eerste schooldag en met mijn man bij te praten als hij thuiskomt van zijn werk.

Tada: Pick Three voor mekaar.

Woensdag 6 september

To do: Familie. Werk. Gezondheid.

Om zeven uur 's ochtends zet ik mijn zesjarige zoon op de bus voor zijn eerste schooldag. Dat betekent dat Slaap geen optie is (maar ik zou dit voor geen goud willen missen!). Op woensdagen zit ik de hele dag bij SiriusXM, waar ik op Channel 111 Business Radio mijn radioprogramma *Dot Complicated with Randi Zuckerberg* presenteer (sorry, even reclame maken voor mezelf), dus ik ga direct naar de studio om mijn programma voor te bereiden, de gasten te ontmoeten en on air te gaan. Later die avond moet ik voor mijn werk naar Boston vliegen en daarom ga ik na het radioprogramma naar huis om mijn spullen te pakken. Ik doe een snelle work-out (120 burpees! Help!) en heb quality-time met mijn zoons (we spelen Pokémon Go), voordat ik op weg ga naar de luchthaven.

Tada: Pick Three *next level!*

Donderdag 7 september

To do: Werk. Familie. Slaap.

De wekker gaat héél erg vroeg in Boston want ik heb een belangrijke dag voor de boeg (waar zijn mijn schoonouders nu?) en ik moet vroeg opstaan om me voor te bereiden. Ik houd de belangrijkste speech en spreek voor meer

dan duizend zakenlieden en ondernemers, over *disruptive technology*, social media en leiderschap in het digitale tijdperk. De speech gaat fantastisch (pfff) en na mijn verhaal signeer ik exemplaren van mijn eerste boek, *Dot Complicated* (nog meer schaamteloze reclame voor mezelf). Vervolgens terug naar het vliegveld voor de retourvlucht. Als ik thuiskom ben ik doodop, maar net op tijd om zoals beloofd met mijn zoons te eten. Daarna stop ik ze lekker in en plof ik in mijn eigen bed.

Tada: Pick Threzzzzz....

Vrijdag 8 september

To do: Werk. Vrienden. Familie.

Mégaveel werk vandaag. Altijd als ik terugkom van een zakenreis is de stapel werk twee keer zo hoog en dat is vandaag niet anders. Ik heb maar liefst zes uur lang aan één stuk door afspraken. Maar het is vrijdag, en als ik niet op reis ben geldt dat wat er ook gebeurt, ik altijd zorg dat ik op tijd thuis ben voor het sabbatsmaal met mijn gezin. Sabbat is bij ons thuis heel speciaal. We steken kaarsen aan, zeggen dankgebeden op en iedereen aan tafel somt de vele dingen van die week op waar hij of zij dankbaar voor is. We doen een speciale 'jammie-jammie-zegening', want op sabbat eten we het dessert vóór het diner! Dat is nog eens iets om naar uit te kijken! (Aantekening voor mezelf: waarom is er geen toetjes-optie voor Pick Three?) Als de jongens op bed liggen en de oppas is gearriveerd, gaan mijn man en ik samen met een paar vrienden van vroeger naar een kleinschalige theaterproductie. Nadat de voorstelling is afgelopen, weten we allemaal dat we beter naar huis kunnen gaan zodat we op tijd op bed liggen, maar in

plaats daarvan gaan we naar een jazzcafé waar we nog een slaapmutsje nemen. Is het al één uur 's nachts?! Goed dat ik Slaap niet heb gekozen.

Tada: Pick Three compleet!

Zaterdag 9 september

To do: Familie. Gezondheid. Werk.

Het is weer een prachtige dag in New York City en daarom gebruiken we een van onze favoriete lifehacks om een langer tripje te maken met onze zoons: scooters! Ook al moeten we onze zoons af en toe de heuvel optrekken, het is een dubbele Gezondheid/Familie-Pick-Three-bonus! We vinden dat we een heerlijke brunch hebben verdiend (met de rest van de fanatiekelingen van New York City, oftewel de Brunchtariërs). Daarna ga ik weer aan het werk om dit boek af te maken. De rest van de dag blijf ik binnen en geniet ik van de heerlijke warme gloed van mijn computerscherm.

Tada: Pick Three gedaan!

Zondag 10 september

To do: Slaap. Familie. Vrienden.

Sunday = Funday! Mijn man biedt aan om vroeg op te staan en wat met de jongens te gaan doen zodat ik kan uitslapen. Wauw! Op zondagavond barbecueën we altijd en nodigen we vrienden uit om met hun kinderen te komen eten. Morgen ga ik weer op zakenreis en daarom ga ik op tijd naar bed zodat ik morgen fit ben.

Tada: Pick Three klaar!