

ejerdoos theorie



bereik je doelen
stap voor stap, ei na ei



De Eierdoostheorie

Door: Jelle Hermus

Dit eBoek is een uitgave van [soChicken Studios](#).

Je bent vrij om dit eBoek te delen met anderen, het digitaal door te sturen of het uit te printen. Het is toegestaan delen uit dit eBoek te publiceren mits de tekst wordt vergezeld van een correcte (klikbare) bronvermelding. Het is niet toegestaan dit eBoek te verkopen aan derden. [Lees meer...](#)

© 2014, soChicken. Sommige rechten voorbehouden.

soChicken® is een geregistreerd handelsmerk van soChicken Studios.



Laten we praten over eieren

Dit kleine eenvoudige eBoekje laat je kennismaken met een krachtige en elegante methode om je leven te vorm te geven en mooier te maken.

Het heeft niets te maken met ingewikkelde timemanagement structuren, projectmanagement of vage contexten. Het heeft wel alles te maken met simplicity, gezond verstand en eieren... natuurlijk.

Deze methode wordt elders op het web op verschillende manieren vanuit verschillende invalshoeken gepresenteerd. Ik presenteer het je graag vanuit een soChicken perspectief: leuk, eenvoudig en makkelijk toe te passen in het dagelijks leven.

Dit boekje is dan ook bedoeld voor mensen die momenteel niet werken met een productiviteitssysteem, of moeite hebben er één in hun leven toe te passen.

Je bent vrij om dit eBoekje door te sturen naar iedereen die wat meer structuur kan gebruiken in zijn of haar leven. Om de methode toe te passen heb je niets anders nodig dan iets om mee te schrijven, en iets om óp te schrijven. Een computer, smartphone of tablet mag natuurlijk ook.

Veel plezier en succes met de eierdoostheorie, een handig stukje gereedschap om het leven van je dromen vorm te geven. Stap voor stap, ei na ei.

Jelle Hermus

www.soChicken.nl

Omdat we weten wat niet werkt

Als oprichter van een website als soChicken wordt er van me verwacht dat ik 'the latest and greatest' op het gebied van productiviteit uitprobeer.

Nou, ik heb het allemaal gedaan. Van Getting Things Done tot dagplanners, Outlook, talloze todo apps, online takenmanagement systemen en ga zo maar door. En hoewel er aardig wat interessants tussen zit, zijn deze systemen stuk voor stuk aan de complexe kant. Bovendien kost het veel tijd om de systemen te onderhouden.

Het leven in eigen hand nemen

Bewust of onbewust heb je een beeld van hoe je zou willen dat je leven eruit ziet. Er is een bepaalde toekomst die aan je trekt, waar je graag naartoe beweegt.

Om deze manier van leven, deze lifestyle, uiteindelijk vorm te geven is het nodig dat je er naartoe werkt. Dit kan zijn door bijvoorbeeld een boek te schrijven of door een bepaalde baan te krijgen. Er zijn altijd bepaalde acties nodig die je moet verrichten om je ideale leven vorm te geven, of je nu wilt of niet.

In principe kun je bijna alles worden en ervaren wat je wilt, je hoeft er alleen maar stap voor stap naartoe te bewegen. Wat ik echter vaak zie gebeuren is dat mensen onderweg hun focus verliezen. Ze willen graag meer inkomen genereren en zijn goed op weg, maar raken onderweg afgeleid en gaan zich bezighouden met dingen die niets met hun doel te maken heeft. Zonde.

De moeilijkste makkelijke vraag die er is: Wat wil je met je leven?

Er is zoveel keus. Je kunt zoveel zijn, hebben, doen en beleven. Zoveel plekken om te verkennen, zoveel mensen om mee te praten. Er zijn miljarden mogelijkheden.

De vraag is alleen, welke van deze mogelijkheden wil jij het liefst ervaren? Wat wil je met je leven? Wil je reizen? Wil je rust ervaren? De wereld verbeteren? Of wil je je lekker settelen met een leuke baan, drie kinderen, een partner en een pruttelende CV ketel?

Wat het ook is wat je wilt, je moet er eerst achter komen wat je wilt. Maar wees gerust, dat hoeft niet meteen. Dat is een proces waar je maanden (of zelfs jaren) over kunt doen.

In ieder geval heb je op dit moment al een vaag beeld van hoe je ideale leventje eruit zou zien. Beschouw dat voor nu als je doel, terwijl je langzaam verkent wat je echt wilt.

Bedenk dat je nooit meer dan drie doelen tegelijk nastreeft, en bedenk dat één doel het best is. Je hebt maar een beperkte hoeveelheid aandacht, en hoe meer je die aandacht kunt richten op een specifiek gebied, des te sneller je resultaat zult zien.

Wil je meer dan drie doelen nastreven? Dat hoopten we al. Dat is mooi! Alleen, verwezenlijk ze één voor één, niet allemaal tegelijk. Schrijf ze op en kom erop terug zodra je eerdere doelen zijn verwezenlijkt.

Grab your eggs! We gaan minder doen om meer te doen!

Eigenlijk is de eierdoostheorie te eenvoudig om een compleet boekje aan te wijden, ware het niet dat dit simpele systeem zo krachtig is dat het wel een boekje waard is.

Ik en tienduizenden soChicken bezoekers hebben het getest, het werkt echt. Veel van ons zijn ontzettend lui, maar krijgen toch dingen voor elkaar.

Het draait hier niet om een ingewikkeld timemanagement systeem waar je tijd in moet investeren. De eierdoostheorie vraagt heel weinig van je. Dagelijks slechts 2 minuten van je tijd.

Ook draait het niet om harder werken. Sterker nog, doordat je meer gefocust bent op de doelen die belangrijk voor je zijn doe je minder. Je verricht minder werk, met meer resultaat.

Je leven laten leven door het leven zelf

Hoewel je misschien het gevoel hebt dat je controle hebt over je eigen leven is er een grote kans dat je toch geleefd wordt. Wanneer je je doel of je bestemming niet voor ogen hebt zwem je namelijk altijd in een zee van mogelijkheden.

Alles wat op je pad komt en de moeite waard lijkt geef je aandacht, en je houdt je focus niet vast op één belangrijk doel. Dat zorgt ervoor dat je gemixte resultaten in het leven krijgt.

De meest succesvolle mensen gaan naar bed en staan op met een doel voor ogen. Ze willen iets bereiken en richten daar al hun aandacht op.

Als je niet weet wat je wilt kun je geen 'nee' zeggen tegen zaken die eigenlijk niet belangrijk zijn voor je doel. Je gaat allerlei afspraken aan en onderneemt zaken die je niet persé verder helpen in je leven.

Je richt steeds je focus op alles wat het leven je brengt. Je laat dan als het ware je leven leven door het leven zelf. Dat is gek. Het is ook een vreemde zin om te lezen, vind je niet?

Dus, ben je serieus over het vormgeven van je eigen leven? Dan heb je focus nodig op het doel dat je wilt bereiken. En dat kan de eierdoostheorie voor je betekenen. Zonder veel moeite en complexiteit.

3 eieren in een eierdoos

Het is heel eenvoudig: iedere dag ontvang je een eierdoos met plek voor slechts drie eieren. "Dat is ongebruikelijk", horen we je denken. En dat is ook zo.

Eierdozen voor drie eieren zijn lastig te krijgen (dat is ook de reden dat je zo'n doosje niet nodig hebt voor dit systeem), maar als er meer eieren in de doos zouden passen zou je in de stress raken. Eierdozen voor zes, acht of tien eieren zijn wat je gewend bent: ze staan eigenlijk voor de ouderwetse todo lijstjes. Tientallen taken die niet verricht worden omdat het er eigenlijk te veel zijn. Bovendien zijn deze takenlijstjes niet gefocust op je doelen.

Daarnaast, het gaat hier om een dagelijks rantsoen. Drie eieren zijn nog wel te verwerken in een gerecht voor één persoon, zoals een lekkere uitsmijter.

Toegegeven, iedere dag drie eieren is niet echt gezond. Maar, zes of tien eieren per dag is helemaal niet aan te raden. Zou een flinke uitsmijter worden. Dus, we houden het bij een doosje voor drie eieren. En dat heeft een belangrijke reden.

Ieder ei staat voor een belangrijke taak richting je doel

Dus stel, in een perfecte wereld, jij weet precies wat je wilt. Je hebt een duidelijk doel voor ogen waar je in het dagelijks leven naartoe wilt werken.

Je wilt je inkomen vergroten, een eigen bedrijf opzetten, je bent toe aan een relatie en ga zo maar door. Wat zou dan een eerste stap zijn richting dat doel?

Voorbeelden hiervan kunnen zijn: een sollicitatiebrief schrijven, inlezen in datingsites en een profiel aanmaken, brainstormen over je bedrijfsplan etc.

De kern is dat je een taak verricht die je dichter naar je doel brengt. De eieren staan voor deze taken. En dit zijn taken waar je minimaal een uur mee bezig bent. Grotere taken die de structuur van je (werk)dag bepalen.

Iedere dag werk je met drie eieren, en dat is alles waar je je druk om hoeft te maken.

Voor het slapen eerst eieren leggen

's Avonds voordat je naar bed gaat weet je precies wat je bezighoudt. Je hebt de hele dag gewerkt en bent nog redelijk scherp en bij de dag.

Daarom raad ik je aan iedere avond voordat je naar bed gaat te bepalen wat de eieren voor de volgende dag zullen zijn. Precies, iedere avond ga je drie eieren leggen!

Waarom is deze gewoonte zo belangrijk? Heel simpel: Het geeft je de luxe om lekker niet na te hoeven denken over alles wat je nog moet doen. Het geeft ook meteen structuur aan je volgende dag. Je spreekt met jezelf af wat je morgen wilt bereiken, en dan ga je rustig slapen.

Dit is een kleine gewoonte die je jezelf moet aanleren. Je zult echter merken dat de eierdoostheorie zo krachtig is en zo lekker werkt dat het eigenlijk leuk wordt om nieuwe eieren te leggen, puur omdat je weet dat deze taken morgen afgerond zullen zijn!

De gouden regel en een enorme boost voor je zelfvertrouwen

Er zit een strenge kant aan de eierdoostheorie die hem uiteindelijk zo krachtig maakt. Je moet beseffen dat ieder time-management systeem alleen werkt als de gebruiker ook daadwerkelijk de taken afrondt.

Het enige wat het systeem kan doen is het makkelijker en duidelijker maken wat er moet gebeuren. De strenge regel bij de eierdoostheorie is als volgt:

Aan het einde van de dag moet je alle eieren weggewerkt hebben.

Je moet zelf weten hoe je het doet. Er zijn meerdere manieren om een taak te voltooien. Je kunt een ei koken, bakken, verwerken in een gerecht of salade of het tegen het raam van je vervelende buurman gooien.

Soms zijn taken sneller voltooid dan je had verwacht, soms duurt het langer. Allemaal goed, als die eieren maar weg zijn aan het einde van de dag.

Ieder ei is een afspraak met jezelf

Waarom is dit zo belangrijk? Waarom kun je niet gewoon wat eieren laten liggen voor morgen? Ieder ei staat voor een belangrijke afspraak met jezelf, en telkens wanneer je een afspraak met jezelf nakomt groeit je zelfvertrouwen. Telkens als je een afspraak met jezelf niet nakomt beschadigt je zelfvertrouwen. Heel simpel. Dus zet niet meer eieren klaar dan je kunt eten, gun jezelf een wedstrijd die je kunt winnen.

Dit is ook de reden dat je een doosje krijgt voor slechts drie eieren. Het kan zijn dat je héél veel moet doen, maar in de meeste gevallen kom je echt niet verder dan drie grote taken.

Het kan zijn dat je eieren voor de dag wat klein zijn, dan kun je overwegen om meer eieren te gebruiken. Verkijk je er echter niet op, houd je vast aan de standaard van drie eieren. Plan nooit drie struisvogeleieren. Je kunt met jezelf afspreken dat je morgen een boek schrijft, een website online gooit en ook nog je afstudeerscriptie schrijft. Gegarandeerd falen, het is niet realistisch. Kies voor gezellige kippeneieren (liefst biologisch natuurlijk). Neem je zelfvertrouwen serieus, hoe meer je er van hebt hoe makkelijker je door het leven glijdt.

Werk het eerste ei direct in de ochtend weg

Zorg dat je 's ochtends direct aan de slag gaat met één van de drie eieren en stop niet tot het af is. Je hebt dan waarschijnlijk voordat het koffietijd is al een belangrijke taak afgerond, en je hebt dus direct een goed gevoel over jezelf. Dit zorgt voor meer energie die je kunt inzetten om je andere eieren weg te werken.

Zet er ook nog een zakje naast voor de paaseitjes

Goed, je hebt dus iedere dag een verse doos met drie mooie eieren die je zeker gaat voltooien. Deze eieren brengen je iedere dag een stukje dichterbij de doelen die je voor jezelf gesteld hebt. Je bent hiermee dus actief het leven van je dromen aan het vormgeven, hoe simpel het ook lijkt.

Toch vraag je je misschien af, wat moet ik doen met al die andere dingen? Is het plegen van dat telefoontje of het verzenden van dat pakketje een ei waard?

Nee. Tenminste, niet als het geen taak is van minimaal 1 uur die je dichterbij je doelen brengt. Maar wat doe je dan met deze taken? Het zijn kleine taken, eigenlijk meer van die kleine paaseitjes.

Simpel, stop ze in een zakje. En het zakje is in dit geval een lijstje van allerlei kleine dingen die je nog moet doen.

Als je na het wegwerken van je grote eieren nog trek (ofwel tijd) hebt, werk je een paar kleine eitjes weg. Dit kan tussen de grotere eieren door (je wilt immers ook weleens wat variatie) of aan het einde van de dag.

Sommige mensen zijn er voor in om de dag te starten met drie kleine succesjes. In dit geval start je de dag met drie paaseitjes, en ga je daarna pas aan de slag met een groot ei. Op die manier ga je snel en makkelijk aan het werk en krijg je meer energie.

Eierdozen in de praktijk

Allemaal leuk die eieren, maar hoe ziet dit systeem eruit in een normale (werk)dag? Simpel:

- 's Avonds voordat je gaat slapen schrijf je op een briefje, in een notitieboekje, smartphone, todo programma, in een mailtje of waar dan ook welke drie belangrijke taken je morgen wilt verrichten (de eieren). Je vraagt je af: "Welke taken kan ik morgen verrichten die me dichterbij mijn doelen brengen?".
- Je vult het lijstje diezelfde avond of gedurende de werkdag aan met kleine taakjes die je makkelijk tussendoor kunt verrichten (de paaseitjes).
- De volgende ochtend start je met de eerste taak en stop je niet voordat je klaar bent.
- Aan het einde van de dag zorg je dat je alle belangrijke taken hebt verricht.

En wat doe je met de doelen die je voor jezelf hebt gesteld? Die kun je in je agenda plakken, of boven je bed. Het kan zijn dat jouw doel zo overduidelijk is dat je er dagelijks mee bezig bent.

Het kan ook zijn dat je manieren moet vinden om jezelf eraan te herinneren. In principe ben je er dagelijks mee bezig omdat je jezelf iedere avond afvraagt welke taken je dichterbij je doel brengen.

De eierdoostheorie is eenvoudig en makkelijk te gebruiken

Dit is het dus, de eierdoostheorie. Een manier om jezelf gefocust te houden op je doelen en zodoende het leven van je dromen vorm te geven. Stap voor stap, ei na ei.

Het komt neer op definiëren wat je wilt, en dagelijks bekijken hoe je een stapje dichterbij de richting van je doel kunt komen. Zo eenvoudig is het. Ga er eens mee experimenteren en kijk wat wel en niet werkt voor jou.

Het is belangrijk dat je er je eigen draai in vindt, zodat je er op een dagelijks niveau lekker mee kunt werken.

Het is niet ingewikkeld, het is makkelijk te implementeren en het werkt ontzettend goed in allerlei situaties. Van dagelijks kantoorwerk tot ondernemen, evenementen plannen, verhuizen, verbouwen en ga zo maar door.

We hebben het getest en het krijgt onze spreekwoordelijke soChicken stempel van kwaliteit. Leve de eierdozen, leve jouw leven!

Help! Veel voorkomende problemen met de eierdoostheorie

De eierdoostheorie is al door duizenden mensen gelezen en toegepast in het dagelijks leven. Veel mensen zweren bij de eierdoostheorie om hun dagen te structureren. Andere mensen vinden het lastig om de gewoontes in het dagelijks leven toe te passen. Als jij je draai niet helemaal kunt vinden met het systeem vind je hier toelichting bij veel voorkomende problemen.

“Ik krijg mijn eieren bijna nooit weggewerkt”

Als je dagelijks te maken hebt met onverwerkte eieren is dat niet goed voor je zelfvertrouwen. Je hebt een afspraak gemaakt met jezelf en bent deze vervolgens niet nagekomen. Als je dit iedere dag opnieuw ervaart loop je het risico dat je je op den duur een ‘nietsnut’ gaat voelen. Als je je eieren bijna nooit weggewerkt krijgt zijn je eieren waarschijnlijk te groot en te ambitieus. Zoals ik je eerder adviseerde: gun jezelf een strijd die je kunt winnen. Als je eieren te groot zijn om in één dag te voltooien moet je kiezen voor minder eieren, of je eieren in stukjes knippen.

“Ik vergeet steeds mijn eieren te leggen ’s avonds”

Lukt het je niet om de goede gewoonte in te stellen om ’s avonds al je eieren te leggen? Bedenk dan slimme manieren om jezelf er toch aan te herinneren om dit te doen. Leg een schrift op je nachtkastje zodat je er altijd aan herinnerd wordt en leg je eieren zo iedere avond. Of denk standaard tijdens het douchen na over wat je morgen wilt bereiken en schrijf het op zodra je uit de douche komt.

Tot slot

Als je wilt kun je dit eBoek doorsturen naar mensen waarvan jij denkt dat ze het kunnen gebruiken. Misschien kun je iemand hiermee helpen zijn of haar leven in eigen hand te nemen en doelgericht te leven. We willen zoveel mogelijk mensen leren hoe ze meer uit zichzelf en hun leven kunnen halen.

Ben je serieus over het bereiken van je doelen en het verwezenlijken van je dromen? Volg dan onze inspirerende artikelen op soChicken en abonneer je op onze nieuwsbrief. Je ontvangt dan automatisch de nieuwste artikelen in je mailbox, en bovendien ontvang je nog meer gratis eBoeken die je helpen je leven mooier te maken.

We wensen je ontzettend veel succes met het uittesten van de eierdozentheorie, en we hopen dat je je leven er leuker en mooier mee kunt maken. Heb je reacties naar aanleiding van dit eBoek? Laat ze dan achter op deze pagina!

Gratis extra tips

Heb je dit eBoek van iemand anders gekregen en wil je graag meer gratis eBoeken lezen en talloze geweldige tips ontvangen om je leven mooier te maken? Schrijf je dan in via onderstaande link:

[Klik hier om de gratis extra tips te ontvangen...](#)

Ik hoop dat ik je met de technieken in dit eBoek heb kunnen inspireren om je doelen te bereiken en je dromen waar te maken.

Verder hoop ik je regelmatig te mogen verwelkomen op [soChicken](#), waar je honderden artikelen vindt die je helpen gelukkiger, gezonder, kalmer, liefdevoller, rijker, bewuster, doelgerichter en productiever te worden.

Ik wens je een hele fijne week verder, en misschien dat we elkaar snel weer spreken via de mail!

Groetjes, Jelle.



soChicken

© 2014, soChicken. Alle rechten voorbehouden.
soChicken® is een geregistreerd handelsmerk van soChicken Studios.