

THE QUARANTINE PLAYBOOK

**45 tips en inzichten
om je creativiteit en
motivatie een boost te
geven en het beste uit de
huidige situatie te halen**

IN CREATIEF ZAK EN AS



Als creatieveling gaat mijn hoofd alle kanten op, wat tot voor kort zorgde voor ideeën. Lang niet altijd goed, vaak veel te hoog gegrepen, maar altijd gepaard met een positieve *vibe* waar ik alleen maar meer energie en ideeën van kreeg.

Die energie werkte aanstekelijk. Voor mij, maar het zorgde er ook voor dat de mensen om mij heen enthousiast werden. Zakelijk betekende dit meer succes, privé resulteerde dit in nieuwe impulsen in bestaande en nieuwe relaties en vriendschappen. Maar die *vibe*? Die is door de tweede (vloed)golf weggeëbd.

De 60 vierkante meter die ik op dit moment uitwoon krimpt met de dag, en die muren komen steeds dichterbij. Geen energie, de gedachte 'daar gaan we weer' & de 'waar doe ik het eigenlijk voor' vraag laten zich iets te vaak zien. Gelukkig en helaas ben ik niet de enige. Gelukkig, omdat het vanuit onze natuurlijke rol als kudde-dier fijn is om bevestiging te krijgen dat je gevoel oké is en te verklaren. Helaas, omdat het een zorgelijke ontwikkeling is die somberheid met zich meebrengt. Want als we onze verbeelding niet meer kunnen gebruiken, waar komen we dan ons bed voor uit?

Ik zocht hulp bij mijn eigen netwerk, en verzamelde alle tips en ideeën zodat ik deze met jou kan delen. Ik hoop dat je er wat aan hebt, en dat het je een steuntje in de rug geeft.

Liefs, Charlotte



DIT GA JE LEZEN

The quarantine playbook

pagina 4 - 12

- Je moet ergens beginnen
- iets doen voor jezelf
- iets doen voor een ander
- Opgeruimd staat netjes
- Als muziek in de oren
- Game on
- Inspiratie
- Afleiding & focus
- En om het af te maken

De Ray Bradbury methode: zo werkt het

pagina 13

Het Japanse Kaizen: zo doe je het

pagina 14 - 15

A random act of kindness a day, keeps mental issues away

pagina 16

Wat je van kinderen leren kan

pagina 17 - 19



THE QUARANTINE PLAYBOOK: JE MOET ERGENS BEGINNEN

4

- ☺ Accepteer dat je brein tijd nodig heeft om te wennen, en accepteer dus ook die gevoelens die je daarbij krijgt!
- ☺ Ga per dag minimaal 1 keer naar buiten; ook als het wat slechter weer is. Een windhoos doet wonderen.
- ☺ Voel jezelf niet schuldig als je een keer een niet zo productieve (werk)dag hebt.
- ☺ Leg je telefoon eens een weekend in thuisquarantaine!
- ☺ Ga wandelen met iemand die jou inspireert. Kan dit niet fysiek, dan kun je elkaar al wandelend (video)bellen. Train je gelijk je armspieren!
- ☺ Kleed jezelf elke dag aan alsof je naar buiten gaat of een afspraak hebt.



- 😊 Kook uitgebreid voor jezelf, schenk er een glas wijn bij en geniet. Oh en, vergeet niet bij te schenken. Een digitaal diner is ook leuk, zodat je alsnog samen kunt proosten.
- 😊 Geef dat wat je overhoudt van je maaltijd aan de buurvrouw of die vriend om de hoek.
- 😊 Haal in plaats van dat wekelijkse etentje, het etentje af en maak van thuis een restaurant. Dus niet op de bank met netflix aan, maar kaarsjes, een drankje & muziek.
- 😊 Koop een cadeautje voor jezelf. Dat hoeft echt niets duurs te zijn; een bruisbal, tijdschrift, reep chocolade of een paar flesjes speciaalbier kan ook.
- 😊 Koop nieuwe plantjes voor in huis: zuurstof!



THE QUARANTINE PLAYBOOK: IETS DOEN VOOR EEN ANDER

6

- 😊 Bestel spontaan een bosje bloemen of een kaartje voor een vriend(in) of familielid, en vertel dat niet. Des te groter is de verrassing!
- 😊 Stuur al je naasten een appje en vraag hoe het met ze gaat. Of: bel ze!
- 😊 Plan een dagelijks nu.even.niet moment met vrienden, en bespreek alles behalve de huidige situatie.
- 😊 Schrijf kaartjes, ga een rondje fietsen en stop ze in de brievenbus bij vrienden en familie.
- 😊 Maak een sport van het uitvoeren van 'random acts of kindness'. Dit leg ik je verderop in dit e-book uit!



- 😊 Ruim je rommel la/kledingkast/keuken/badkamer op.
- 😊 Transformeer de omgeving waar je zit: verf de muren, plak een prikwand of verplaats de meubels. Tip: zoek uit hoe 'feng shui' jouw woning is, en hoe je dit kunt optimaliseren.
- 😊 Ga aan de slag met moodboards: haal verfkleur stalen bij de bouwmarkt en knip en plak erop los. Dit kan ook digitaal via pinterest, maar even offline is goed voor je!
- 😊 Doe het lekker zelf: altijd al een stellingkast gewild? Klus 'm zelf in elkaar! Leuk om te doen, je bent er genoeg tijd mee kwijt om je hoofd leeg te maken & het is uniek!
- 😊 Zoek foto's uit van de afgelopen jaren en maak hier leuke fotoboeken van. Je zult je verbazen hoeveel leuks, grappigs en moois er op je smartphone en in je drive staat.



THE QUARANTINE PLAYBOOK: ALS MUZIEK IN DE OREN

8



Doe een dansje; zoek een tutorial op youtube, of zet gewoon de muziek op standje levensgevaarlijk en maak er zelf wat gezelligs van.



Maak een spotify playlist met liedjes die jou blij maken als je er niet lekker in zit.
Bonustip: deel de lijst met je vrienden!



Maak een spotify playlist met liedjes die jouw concentratie positief beïnvloeden.
Bonustip: knutsel de lijst samen met vrienden in elkaar: zo is het jullie unieke lijst!



Ga op zoek naar leuke podcasts om naar te luisteren. En ook hier: heb jij een goede podcast gevonden? Vertel het vooral door; zo help je een ander ook!



Download een meditatie app (headspace) en probeer het gewoon eens uit.

Podcasts om eens uit te proberen:

- De zelfspodcast
- Man, man, man de podcast
- Omdenken podcast
- Mindful in minutes
- Creatiedrift podcast

😊 Bekend met het spel 'codenames'? Dan zul je dit ook fantastisch vinden. Via horsepaste.com - ik heb de naam ook niet bedacht - kun je online spelen met vrienden. Slinger zoom aan, en je hebt gegarandeerd een leuke middag/avond.

😊 Puzzelen is absoluut niet mijn ding, maar het schijnt een hoop anderen te helpen. Het voordeel: je bent zo gefocust bezig met iets heel specifiek, dat je de wereld om je heen eventjes vergeet; en je gedachten die daarbij doorgaans ontstaan ook.

😊 Organiseer zelf een pubquiz; laat iedereen 5 vragen bedenken en vul het in in kahoot - een online tool waar je zelf vragenspellen kunt maken. Vervolgens werk je in teams via zoom. Eventueel, mits de maatregelen het blijven toelaten, kun je natuurlijk wel met je team van max 4 thuis afspreken.

😊 Spreek je fysiek af en heeft een van jullie een playstation? Het spel knowledge is power is dan een echte aanrader. Dit is een quiz waar de meest idiote vragen over cultuur, films, muziek en alledaagse dingen aan bod komen. Super leuk om te spelen!

😊 Meld je aan voor een (netwerk)club en spreek nieuwe mensen over hun visie en dromen.

😊 Werk eens een dag ergens anders: huur bijvoorbeeld een tijdelijke werkplek en ontmoet nieuwe mensen! Tegenwoordig zijn er veel locaties die aan strippenkaarten doen.

😊 Leer van kinderen en blijf ontdekken, blijf nieuwsgierig, en probeer eens compleet nieuwe dingen uit.

😊 Lees een écht boek; niet valsspelen met de e-reader! Bonustip: leg je telefoon in een andere ruimte. Zo raak je ook niet afgeleid door een scherm dat oplicht bij ieder appje.

😊 Kijk een inspirerende documentaire.

En deze boeken zijn tof:

- Focus AAN/UIT - Mark Tigchelaar
- GRIP - Rick Pastoor
- 333 dingen om over te schrijven -

Documentaires om te checken:

- Minimalism
- David Attenborough: a life on our planet
- Chef's table
- The chef show

- 😊 Schrijf alles wat je voelt en denkt van je af.
- 😊 Zorg ervoor dat de plek waar je werkt niet al teveel afleiding geeft: houd het simpel en minimalistisch.
- 😊 Begin je dag met een 'one-minute-task': 1 minuut lang doe je een vaste routine, iedere dag opnieuw. Deze methode ligt ik later verder toe.
- 😊 Pas de Ray Bradbury methode een week lang dagelijks toe: schrijf de eerste 15 woorden die in je opkomen op. Zie je verbanden waar je iets mee kunt? Meer over de werkwijze lees je op pagina 13.
- 😊 Blijf sporten, ook al heb je geen zin. Na afloop ben je jezelf dankbaar!

The one minute task komt van het Japanse 'Kaizen,' en moedigt aan om enerzijds routine in je dag te krijgen, anderzijds full focus je eerste to do al kunnen afvinken. Voelt dat even lekker!

- 😊 Volg (online) yoga lessen.
- 😊 Verveel je! Als je wiebelend & rusteloos op de bank zit, ga je vanzelf activiteiten zoeken. Maak bewust tijd voor een piekerkwartiertje. Bonustip: schrijf die direct van je af.
- 😊 Braintraining: leer schaken, ga een potje dammen of ontdek nieuwe kaartspellen. tegenwoordig kun je veel online; en anders is patience je laatste redmiddel.
- 😊 Creëer een vast slaapritme: ga niet ineens veel later naar bed & sta nog steeds op tijd en met het juiste been op.
- 😊 Zoek marktplaats parels: wie weet wat voor mooi meubelstuk je tegenkomt!



DE RAY BRADBURY METHODE

Ray Bradbury, een Amerikaans sciencefiction en fantasy schrijver, zweerde bij de dagelijkse routine van het 'lijstjes maken'. Iedere ochtend begon hij zijn dag met het opschrijven van een stuk of 15 losse woorden. Hier dacht hij niet uitgebreid over na, maar hij schreef letterlijk op wat er als eerst in hem op kwam. Vervolgens probeerde hij verbanden te leggen tussen de woorden, waar een actie uit voortkwam. Het mooie van deze methode is dat het voor hem de basis is geweest voor het schrijven van zijn boeken. Een best succesvolle en efficiënte methode, dus!

Verbanden kunnen leggen is dus een cruciale eigenschap om tot creatieve ideeën en oplossingen te komen. Ook ik heb het geprobeerd, en het is niet alleen grappig om te zien welke vreemde creaties er in je opkomen op de vroege morgen, maar vooral ook hoe je er lessen uit kunt trekken. Of het nu inspiratie is voor een artikel, een projectvoorstel, een knutselwerk voor de kids of een gloednieuw verdienmodel.



HET JAPANESE KAIZEN: ZO WERKT HET

Breng routine in je dag en verbeter je productiviteit door het Japanse Kaizen te proberen. Kai staat voor verandering, terwijl Zen gelinkt wordt aan goed/beter. 'Veranderen om beter te worden,' als je het letterlijk zou nemen.

Binnen grote organisaties wordt dit vaak in combinatie met lean toegepast en is het eerder een filosofie dan een kleinschalige activiteit. Het idee is dat je randzaken die niet van belang zijn zoveel mogelijk elimineert tijdens projecten of processen, zodat je je focust op datgene waar je mee bezig móet zijn.

Ook op persoonlijk vlak is Kaizen een methode die jou kan helpen. Dit begint met de zogeheten 'one-minute-principle of self-improvement,' waarbij je iedere dag een vast moment prikt waar je 1 minuut lang, gefocust aan een bepaalde taak werkt. Het voordeel is dat je na 1 minuut al een to do van je lijstje kunt wegstrepen, wat je vervolgens weer energie geeft om de rest af te tikken.

Je zou kunnen proberen om het iedere week te verhogen: van 1 naar 5 minuten en van 5 minuten naar een kwartier. De methode op zich is zo extreem eenvoudig dat je eigenlijk geen smoesjes meer kunt bedenken om het niet te proberen.



HET JAPANESE KAIZEN: ZO WERKT HET

De tijd die je krijgt bij Kaizen is kostbaar en zul je dan ook goed moeten besteden. Mijn advies is om het niet direct te koppelen aan een werkgerelateerde taak, maar aan iets dat hier los van staat. De Ray Bradbury methode van het woordenlijstjes maken zou hier perfect bij passen, maar je kunt er uiteraard ook voor kiezen om een minuut te planken (geloof mij, bij planken lijkt die minuut ineens een half uur te duren, dus ik zou lekker gaan pennen).

Benieuwd hoe mijn eerste Kaizen eruit zag? Ik schreef een minuut lang, volgens de Ray Bradbury methode, woorden op die in me opkwamen. Het resultaat:

Anker - Harnas - Vleugel - Bril - Mens - Werkelijkheid - Instagram - Viool - Kat - Maandag - Zon - Tuinset - Regen - Regelgeving - CD - Vinyl - Weg

Of ik hier een bestseller over kan schrijven? Nog niet. Maar wie weet is het de start van iets moois!



A RANDOM ACT OF KINDNESS A DAY, KEEPS MENTAL ISSUES AWAY

Random Acts of Kindness is een fantastisch initiatief dat mensen aanmoedigt om iets aardigs te doen voor een ander: of dit nu een bekende is of een vreemde. Moeilijk is het niet, en het zit hem écht in de kleine dingen. 3 voorbeelden:



Bestel direct bij je favoriete restaurant in plaats van via thuisbezorgd, zodat de centjes rechtstreeks naar de ondernemer gaan. Laat het niet thuisbezorgen, maar ga het afhalen voor een gezellig praatje! Zo sla je twee vliegen in een klap: je bent buiten, hebt sociaal contact, en je kunt iemand blij maken met een kletspraatje, complimentje of gewoon even een vriendelijk gezicht. Wedden dat je zelf ook met een fijn gevoel naar huis gaat?



Reageer op berichten op social media: mensen vinden het fijn om gehoord te worden, en bevestiging te krijgen. Een simpel 'wat een mooie foto van jou!' kan iemands dag maken.



Spreek alle positieve gedachten die je hebt uit: denk je aan iemand? Stuur die persoon een appje met deze letterlijke gedachte! Lees je een goed artikel van een vreemde? Reageer en geef een complimentje over zijn of haar schrijfstijl of inhoudelijke kennis.



WAT JE VAN KINDEREN LEREN KAN

Als er iets inspirerend werkt, dan is het wel de wereld te bekijken zoals kinderen dat doen. Creativiteit en verwondering zijn ondergeschoven kindjes in de grotemensenwereld; we zijn zo veel bezig met produceren, op die ladder te klimmen en steeds naar de trede voor ons te kijken, dat we vergeten te kijken naar wat er om ons heen gebeurt.

Kinderen zijn nog onbevangen, goudelijk, nieuwsgierig en gaan puur op interesse af. Die zijn nog niet bezig met wat anderen vinden, wat “moet,” of wat sociaal geaccepteerd is. Dit zijn echter juist de zaken waar ons volwassen brein zich in verliest en waarop wij onze keuzes en acties baseren.



WAT JE VAN KINDEREN LEREN KAN

Een praktijkvoorbeeld: ga met een groep volwassenen en een groep kinderen naar het bos. De groep kinderen rent en vliegt van hot naar her. 9 van de 10 keer ben je ze kwijt. Ze spelen verstoppertje, gaan op zoek naar paddestoelen, tellen de witte stippen, rapen kastanjes en bladeren van de grond voor de herfsttafel en stampen met hun regenlaarzen in de plas.

Volwassenen gaan met elkaar in gesprek en - bijna letterlijk - down the rabbit hole. Ook goed, want door te praten maak je je hoofd leeg. Maar eenmaal thuis begint het 'echte leven' weer. En na een vervelende e-mail van een klant, ben je dat relaxte gevoel weer kwijt. Kinderen, daarentegen, zetten de trend thuis voort en gaan aan de knutsel: kastanjepoppetjes, bladeren drogen, tekeningen maken van wat ze gezien hebben & paddestoelen maken van wc rollen.

Uit dat ene uitje, dat ene uurtje ravotten, halen ze inspiratie en energie waar ze nog drie dagen op kunnen teren. Tuurlijk hoef je niet zelf kastanjepoppetjes te maken; duty calls, en dat is logisch. Maar het draait om mindset. En als je iets van kinderen leren kan, dan is dat wel 'verwonderd raken door het kleine'.



WAT JE VAN KINDEREN LEREN KAN

Creativiteit en ontdekken gaan hand in hand. Ga ontdekken, gun jezelf die tijd, maak die boswandeling, en probeer echt even stil te staan bij wat je ziet. Je hoeft echt niet zelf kastanjepoppetjes te maken, maar stel jezelf de vraag: "als ik nu een kind van 7 zou zijn, wat zou ik dan doen?"

Ook al zal dat de eerste keren enorm lastig zijn; je komt met rode konen en een frisse blik thuis.



**SUCCES, DOE JE BEST, EN
WEES EEN BEETJE LIEF VOOR
ELKAAR (EN JEZELF!)**