

**TIAGO
FORTE**

**Building
a Second
Brain**

**Ruimte in je hoofd:
dé manier om te organiseren
in het digitale tijdperk**

Vertaling Karin de Haas

HarperCollins



Voor het papieren boek is papier gebruikt dat onafhankelijk is gecertificeerd door FSC* om verantwoord bosbeheer te waarborgen.
Kijk voor meer informatie op www.harpercollins.co.uk/green.

HarperCollins is een imprint van Uitgeverij HarperCollins Holland, Amsterdam.

Copyright © 2022 by Tiago Forte
Oorspronkelijke titel: *Building a Second Brain*
Copyright Nederlandse vertaling: © 2023 HarperCollins Holland
Vertaling: Karin de Haas
Omslagontwerp: Simon & Schuster
Bewerking: Pinta Grafische Producties
Foto auteur: Ted Saunders
Zetwerk: ZetSpiegel B.V., Best
Illustraties en diagrammen: Maya P. Lim
Druk: ScandBook UAB, Lithuania, met gebruik van 100% groene stroom

ISBN 978 94 027 1188 2
ISBN 978 94 027 6789 6 (e-book)
NUR 770
Eerste druk februari 2023

Originele uitgave verschenen bij Atria, een imprint van Simon & Schuster, Inc., New York, Verenigde Staten.

HarperCollins Holland is een divisie van Harlequin Enterprises ULC.
* 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. Het e-book is beveiligd met zichtbare en onzichtbare watermerken en mag niet worden gekopieerd en/of verspreid.

Inhoudsopgave

INLEIDING:

De belofte van een tweede brein	9
---------------------------------	---

DEEL 1

DE FUNDERING

BEGRIJPEN WAT MOGELIJK IS

1 Waar het allemaal begon	17
2 Wat is een tweede brein?	27
3 Hoe een tweede brein werkt	43

DEEL 2

DE METHODE

DE VIER STAPPEN VAN CODE

4 Capture (vastleggen) – bewaar wat je aanspreekt	65
5 Ordenen – bewaren om actie te kunnen ondernemen	95
6 Distilleren – de kern vinden	131
7 Expressie – laat je werk zien	165

DEEL 3

DE VERANDERING *DINGEN LATEN GEBEUREN*

8	De kunst van creatieve uitvoering	199
9	De essentiële gewoontes van digitale organisators	223
10	De weg naar zelfexpressie	251
	 Bonushoofdstuk: Hoe creëer ik een effectief taggingsysteem?	 273
	Extra bronnen en richtlijnen	275
	Dankwoord	277
	Noten	231
	Register	291
	Over de auteur	301

De belofte van een tweede brein

Hoe vaak heb je niet geprobeerd om je iets belangrijks te herinneren, maar wilde het je niet te binnen schieten?

Misschien zat je midden in een gesprek en kon je niet op een feit komen dat je standpunt kracht zou hebben bijgezet. Misschien bedacht je in de auto of in het openbaar vervoer een briljant nieuw idee, maar was het je weer ontschoten tegen de tijd dat je je bestemming had bereikt. Hoe vaak heeft het je geen moeite gekost om je zelfs maar één nuttig detail te herinneren uit een boek of een artikel dat je in het verleden hebt gelezen?

Naarmate we een grotere hoeveelheid informatie tot onze beschikking hebben, worden zulke ervaringen steeds gebruikelijker. Meer dan ooit worden we overspoeld met advies dat belooft ons slimmer, gezonder en gelukkiger te maken. We nemen meer boeken, podcasts, artikelen en video's tot ons dan we mogelijkserwijs op kunnen nemen. Wat heeft alle kennis die we hebben opgedaan ons eigenlijk opgeleverd? Hoeveel van de geweldige ideeën die we hebben gehad of die we zijn tegengekomen zijn al vervaagd voordat we zelfs maar de kans hebben gekregen om ze in de praktijk te brengen?

We spenderen talloze uren aan het lezen, beluisteren en bekijken van meningen van mensen die ons vertellen wat we zouden moeten

doen, hoe we zouden moeten denken en hoe we zouden moeten leven. We doen echter relatief weinig moeite om die kennis toe te passen en ons eigen te maken. Het grootste deel van de tijd zijn we ‘informatiehoarders’; we hamsteren een eindeloze hoeveelheid goedbedoelde informatie waar we uiteindelijk alleen maar meer gestrest van worden.

Het boek heeft als doel dit te veranderen. Informatie die je via het internet en andere media binnenkrijgt is namelijk niet nutteloos. Het is ongelooflijk belangrijk en waardevol. Het enige probleem is dat je het vaak op het verkeerde moment tot je neemt.

Hoe groot is de kans dat het boek over zakendoen dat je aan het lezen bent precies is wat je op dat moment nodig hebt? Of dat je ieder inzicht uit een podcastinterview direct in de praktijk toe kunt passen? Hoeveel van de e-mails in je inbox vereisen op dit moment daadwerkelijk je volledige aandacht? Waarschijnlijk zal een deel ervan nu relevant zijn, maar het leeuwendeel zal pas ergens in de toekomst relevant worden.

Om informatie die we waardevol achten te kunnen gebruiken hebben we een manier nodig om die in te pakken en die door de tijd naar onze toekomstige zelf te sturen. We hebben een methode nodig om onze eigen unieke kennisverzameling aan te leggen, zodat we, wanneer de gelegenheid zich voordoet – of dat nu is omdat we van baan veranderen, een grote presentatie geven, een nieuw product lanceren of een bedrijf of een gezin starten –, toegang zullen hebben tot de wijsheid die we nodig hebben om goede beslissingen te nemen en effectief actie te ondernemen. Het begint allemaal met de simpele handeling van het opschrijven van dingen.

Ik zal je laten zien dat deze eenvoudige gewoonte de eerste stap is in een door mij ontwikkeld systeem: *Building a Second Brain* (tweedebreinsysteem). Dit systeem is gebaseerd op recente ontwikkelingen op het gebied van PKM – *personal knowledge management*, oftewel

persoonlijk kennismangement.* Zoals personal computers onze relatie met technologie radicaal hebben veranderd, *personal finance* de manier waarop we met ons geld omgaan heeft getransformeerd en persoonlijke productiviteit de manier waarop we werken een nieuwe vorm heeft gegeven, helpt persoonlijk kennismangement ons om het volledige potentieel van onze kennis aan te wenden. Hoewel technologische innovaties en een nieuwe generatie effectieve apps nieuwe mogelijkheden voor ons tijdperk hebben gecreëerd, zijn de lessen die je op deze pagina's aan zult treffen gebaseerd op tijdloze en onveranderlijke principes.

Het tweedebreinsysteem zal je leren om:

- Binnen enkele seconden alles terug te vinden wat je hebt geleerd, wat je langs hebt zien komen of wat je in het verleden hebt bedacht.
- Je kennis te ordenen en in te zetten voor een consistentere voortgang van je projecten en doelen.
- Je beste denkwerk op te slaan, zodat je het niet nog een keer hoeft te doen.
- Ideeën met elkaar te verbinden en patronen op te merken tussen de verschillende gebieden van je leven, zodat je weet hoe je een beter leven kunt leiden.
- Een betrouwbaar systeem te gaan hanteren dat je helpt om je werk gemakkelijker en met meer vertrouwen te delen.
- Je werk 'uit te zetten' en te ontspannen, in de wetenschap dat je een betrouwbaar systeem hebt dat alle details bijhoudt.

* Het vakgebied van PKM ontstond in de jaren negentig van de vorige eeuw, met als doel universitaire studenten te helpen om te gaan met de gigantische hoeveelheid informatie waar ze plotseling via onlinebibliotheken toegang toe hadden. Het is de individuele evenknie van knowledge management, oftewel kennismangement, dat bestudeert hoe bedrijven en andere organisaties gebruikmaken van hun kennis.

- Minder tijd kwijt te zijn aan het zoeken naar dingen, en meer tijd over te houden om het beste, creatiefste werk te leveren dat je in je hebt.

Wanneer je je relatie met informatie verandert, zul je de technologie in je leven niet slechts als een opslagmiddel, maar ook als een denkinstrument gaan zien. Als een fiets voor de geest* kan technologie, als we eenmaal hebben geleerd om haar op de juiste wijze te gebruiken, onze cognitieve vaardigheden vergroten en ons helpen onze doelen veel sneller te bereiken dan we in ons eentje ooit zouden kunnen.

In dit boek zal ik je leren om een systeem van kennismangement te creëren, oftewel een ‘tweede brein’.** Of je het nu een ‘persoonlijke cloud’ noemt, ‘veldnotities’ of een ‘uitwendig brein’, zoals sommige van mijn studenten hebben gedaan, het is een digitaal archief van je waardevolste herinneringen, ideeën en kennis. Het helpt je om je werk te doen, je bedrijf te runnen en je leven te managen zonder dat je ieder detail in je hoofd hoeft te houden. Als een persoonlijke bibliotheek in je zak stelt een tweede brein je in staat om alles naar boven te halen wat je je mogelijk wilt herinneren, zodat je alles kunt bereiken wat je wilt.

Ik ben tot de overtuiging gekomen dat persoonlijk kennismangement een van de fundamenteelste uitdagingen – en een van de ongelooftlijkste kansen – in de hedendaagse wereld is. Iedereen is wanhopig op zoek naar een systeem waarmee we de immer groeiende hoeveelheid informatie in ons brein kunnen beheren. Ik heb de smeekbede

* Deze metafoer werd voor het eerst gebruikt door Steve Jobs om het toekomstige potentieel van de personal computer te beschrijven.

** Andere populaire benamingen voor een dergelijk systeem zijn *Zettelkasten* (een Duits woord dat zoiets betekent als ‘notitiebox’, bedacht door de invloedrijke socioloog Niklas Luhmann), *Memex* (een woord dat is bedacht door de Amerikaanse uitvinder Vannevar Bush) en *digital garden* (oftewel digitale tuin, zo genoemd door de populaire schrijfster, onderzoekster en *online creator* Anne-Laure Le Cunff).

gehoord van studenten en leidinggevendens, ondernemers en managers, technici en schrijvers, en een heleboel anderen die op zoek zijn naar een productievere en meer bekrachtigende relatie met de informatie die ze tot zich nemen.

Wie leert om technologie in te zetten en de stroom van informatie die door zijn leven loopt te beheersen, zal in staat zijn alles te bereiken waar hij naar streeft. Wie op zijn eigen kwetsbare biologische brein blijft vertrouwen, zal daarentegen steeds meer overweldigd worden door de explosieve groei in de complexiteit van onze levens.

Ik heb jarenlang bestudeerd hoe productieve schrijvers, kunstenaars en denkers uit het verleden met hun creatieve proces omgingen. Ik heb eindeloos onderzocht hoe menselijke wezens technologie kunnen gebruiken om hun natuurlijke cognitieve vaardigheden uit te breiden en te vergroten. Ik heb persoonlijk geëxperimenteerd met alle instrumenten, trucjes en technieken die op dit moment beschikbaar zijn om grip te krijgen op informatie. In dit boek heb ik de allerbeste inzichten gedistilleerd die ik heb opgedaan door duizenden mensen over de hele wereld te leren het potentieel van hun ideeën te verwezenlijken.

Met een tweede brein tot je beschikking zul je in staat zijn om het volledige potentieel van je verborgen krachten en creatieve instincten te ontsluiten. Je zult een systeem hebben dat je helpt wanneer je vergeetachtig bent en dat je ontketent wanneer je sterk bent. Je zult veel meer kunnen doen en leren en creëren, met veel minder inspanning en stress, dan ooit eerder mogelijk was.

In het volgende hoofdstuk zal ik je vertellen hoe ik mijn eigen tweede brein heb gebouwd, en wat ik al doende heb geleerd over de manier waarop jij er eentje voor jezelf kunt bouwen.

Waar het allemaal begon

Je brein is er om ideeën te hebben, niet om ze vast te houden.

David Allen, schrijver van Getting Things Done

Op een voorjaarsdag tijdens mijn eerste jaar aan de universiteit voelde ik schijnbaar zonder aanleiding een beetje pijn achter in mijn keel.

Ik dacht dat ik een griepje te pakken had, maar mijn dokter kon geen enkel spoor van ziekte vinden. In de daaropvolgende paar maanden werd het geleidelijk erger, en ik begon andere, gespecialiseerdere artsen te bezoeken. Ze kwamen allemaal tot dezelfde conclusie: je mankeert niets.

Toch werd de pijn steeds erger, en niets leek te helpen. Uiteindelijk werd het zo ernstig dat ik moeite had met spreken, slikken en lachen. Ik onderging iedere denkbare diagnostische test en scan, in een wanhopige zoektocht naar een antwoord op de vraag waarom ik me zo voelde.

Naarmate de maanden en daarna de jaren verstreken begon ik de hoop te verliezen dat ik ooit van de pijn af zou komen. Ik ging een sterk middel slikken dat de pijn tijdelijk verlichtte, maar het had akelige bijwerkingen, waaronder gevoelloosheid door mijn hele lichaam en een ernstig kortetermijngeheugenverlies. Hele tripjes die ik ondernam, boeken die ik las en dierbare ervaringen met vrienden en

familie uit deze periode werden uit mijn geheugen gewist alsof ze nooit hadden plaatsgevonden. Ik was een vierentwintigjarige met het brein van een tachtigjarige.

Toen mijn vermogen om mezelf uit te drukken achteruit bleef gaan, sloeg mijn moedeloosheid om in wanhoop. Zonder het vermogen om vrijuit te kunnen spreken leek veel van wat het leven te bieden had – vriendschappen, daten, reizen en het vinden van een carrière waar ik me met ziel en zaligheid op kon storten – me te ontglippen. Het voelde alsof er een donker gordijn voor het podium van mijn leven werd neergelaten voordat ik zelfs maar de kans had gehad om mijn optreden te beginnen.

Een persoonlijk keerpunt – hoe ik de kracht van dingen opschrijven ontdekte

Toen ik op een dag in de wachtkamer van de zoveelste dokter zat, had ik een openbaring. Ik realiseerde me in een flits dat ik op een kruispunt stond. Ik kon vanaf dat moment verantwoordelijkheid nemen voor mijn eigen gezondheid en mijn eigen behandeling, of ik zou de rest van mijn leven van artspraktijk naar artspraktijk lopen zonder ooit een oplossing te vinden.

Ik haalde mijn dagboek tevoorschijn en begon op te schrijven wat ik voelde en dacht. Voor het eerst beschreef ik de geschiedenis van mijn aandoening, door mijn eigen lens en in mijn eigen woorden. Ik noteerde welke behandelingen waren aangeslagen en welke niet. Ik schreef op wat ik wilde en wat ik niet wilde, wat ik bereid was op te offeren en wat niet, en wat het voor me zou betekenen om te ontsnappen aan de wereld van pijn waarin ik gevangen zat.

Naarmate het verhaal van mijn gezondheid gestalte begon te krijgen op de bladzijde begreep ik wat me te doen stond. Ik stond abrupt op, liep naar de receptioniste en vroeg om mijn volledige patiënten-

dossier. Ze keek me vorschend aan, maar toen ik een paar vragen had beantwoord, pakte ze het dossier erbij en begon het te kopiëren.

Mijn patiëntendossier bestond uit honderden bladzijden, en ik wist dat ik er op papier geen overzicht over zou hebben. En dus scande ik iedere bladzijde in op de computer van mijn ouders en maakte er een digitaal archief van dat doorzocht, herschikt, van aantekeningen voorzien en gedeeld kon worden. Ik werd de projectmanager van mijn eigen aandoening. Ik maakte gedetailleerde aantekeningen van alles wat mijn artsen me vertelden, probeerde iedere suggestie die ze deden uit en schreef voorafgaand aan mijn volgende afspraak alvast de vragen op die ik wilde stellen.

Met al deze informatie op één plek begonnen er patronen te verschijnen. Met de hulp van mijn artsen ontdekte ik een reeks aandoeningen die onder ‘functionele stemaandoeningen’ kunnen worden gecategoriseerd en die onder andere de ruim vijftig spierparen kunnen belemmeren die je nodig hebt om een hap eten fatsoenlijk door te kunnen slikken. Ik besepte dat de medicijnen die ik nam mijn symptomen maskeerden, en dat het daardoor moeilijker werd om te horen wat ze me vertelden. Wat ik had, was geen ziekte of infectie die met een pil kon worden behandeld – het was een functionele aandoening die vereiste dat ik op een andere manier voor mijn lichaam zou gaan zorgen.

Ik begon te onderzoeken hoe ademhaling, voeding, spraakgewoontes en zelfs jeugdervaringen zich in het zenuwstelsel kunnen manifesteren. Ik begon de connectie tussen geest en lichaam te begrijpen, en de invloed die mijn gedachten en emoties hadden op de manier waarop mijn lichaam aanvoelde. Terwijl ik alles wat ik ontdekte noteerde, bedacht ik een experiment: ik zou een paar eenvoudige levensstijlveranderingen uitproberen, zoals een gezonder dieet en regelmatige meditatie, gecombineerd met een reeks stemoefeningen die ik van een stemtherapeut had geleerd. Tot mijn schok en verwondering

werkte het bijna direct. Mijn pijn verdween niet, maar werd wel beter hanteerbaar.*

Achteraf gezien waren mijn aantekeningen net zo belangrijk bij het vinden van verlichting als welke medicatie of procedure dan ook. Ze gaven me de kans om wat afstand te nemen van de details van mijn aandoening en mijn situatie vanuit een ander perspectief te bekijken. Voor zowel de wereld van de geneeskunde als mijn innerlijke wereld van gewaarwordingen vormden mijn notities een handig middel om nieuwe informatie die ik tegenkwam om te zetten in praktisch toepasbare oplossingen.

Vanaf dat moment raakte ik geobsedeerd door het potentieel van de technologie om grip te krijgen op de informatie om me heen. Ik begon te beseffen dat die ene simpele handeling – het maken van aantekeningen op een computer – het topje van de ijsberg was. Als ze eenmaal digitaal waren, waren notities immers niet langer beperkt tot korte, handgeschreven krabbels – ze konden iedere vorm aannemen, waaronder afbeeldingen, links en dossiers in allerlei vormen en maten. In het digitale domein kon informatie worden gekneeld en gevormd en gericht voor ieder denkbaar doel, als een magische fundamentele natuurkracht.

Ik begon het maken van digitale aantekeningen ook in andere delen van mijn leven te gebruiken. Tijdens colleges aan de universiteit veranderde ik stapels van slordige ringbandschriften in een verzorgde, makkelijk te doorzoeken verzameling van lessen. Ik leerde om alleen de kernpunten uit de colleges op te schrijven en deze te gebruiken om een essay te schrijven of een tentamen te maken. Ik was altijd een gemiddelde leerling geweest met gemiddelde cijfers.

* Ik werd hierbij geholpen door mijn betrokkenheid bij de Quantified Self-gemeenschap, een netwerk van plaatselijke supportgroepen waar mensen hun verhalen deelden over de manier waarop ze hun gezondheid, productiviteit, stemming of gedrag bijhielden om meer over zichzelf te weten te komen.

De leraren uit mijn jeugd stuurden me geregeld naar huis met een rapport waarop stond dat ik me slecht kon concentreren. Je kunt je voorstellen hoe opgetogen ik was toen ik cum laude aan de universiteit afstudeerde.

Ik had de pech dat ik na mijn afstuderen terecht kwam in een van de slechtste arbeidsmarkten in een generatie, in de nasleep van de financiële crisis van 2008. Geconfronteerd met de hoge werkloosheid in de Verenigde Staten besloot ik bij het Peace Corps te gaan, een vrijwilligersorganisatie die Amerikanen naar ontwikkelingslanden stuurt om zich daar nuttig te maken. Ik werd aangenomen en toegevoegd aan een kleine school op het oostelijke platteland van Oekraïne. Daar gaf ik twee jaar lang Engelse les aan leerlingen tussen de acht en de achttien.

Terwijl ik met weinig middelen en weinig steun mijn werk als leraar deed, werd mijn notitiesysteem opnieuw mijn reddingsboei. Ik sloeg voorbeelden van lessen en oefeningen op die ik overal vandaan haalde: uit schoolboeken, van websites en van USB-sticks die rondgingen onder de leraren. Van Engelse zinnestukjes, uitdrukkingen en straattaal maakte ik woordspelletjes om mijn energieke jonge leerlingen geïnteresseerd te houden. De oudere leerlingen leerde ik de basisprincipes van persoonlijke productiviteit – hoe ze zich aan een planning konden houden, hoe ze aantekeningen moesten maken tijdens de les, hoe ze doelen konden stellen en hun opleiding konden uitstippelen. Ik zal nooit de blijken van waardering vergeten die ze me stuurden toen ze opgroeiden en deze vaardigheden gebruikten om zich aan te melden bij universiteiten en een succes te maken van hun eerste baan. Nu, jaren later, krijg ik nog steeds regelmatig berichten waarin voormalige leerlingen me bedanken voor de productiviteitsvaardigheden die ik ze heb geleerd en waar ze ook later in hun leven nog veel profijt van hebben.

Na twee jaar keerde ik terug naar de Verenigde Staten en wist tot

mijn vreugde een baan te bemachtigen als analist bij een klein consultancybedrijf in San Francisco. Hoe opgewonden ik ook was over het begin van mijn carrière, ik stond ook voor een grote uitdaging: het werktempo was moordend. Na mijn verhuizing van het landelijke Oekraïne naar het epicentrum van Silicon Valley was ik totaal niet voorbereid op het constante spervuur van input dat bij een moderne werkplek hoort. Iedere dag ontving ik honderden e-mails, ieder uur tientallen berichten, en de piepjes en bliepjes van ieder apparaat mengden zich tot een onophoudelijke melodie van onderbreking. Ik weet nog dat ik naar mijn collega's keek en dacht: hoe kan iemand hier iets gedaan krijgen? Wat is hun geheim?

Ik kende maar één trucje, en dat begon met dingen opschrijven.

Met behulp van een notitie-app op mijn computer begon ik aantekeningen te maken over alles wat ik leerde. Ik maakte notities tijdens meetings, tijdens telefoongesprekken en wanneer ik online onderzoek deed. Ik schreef feiten op die ik uit wetenschappelijke essays haalde en die we konden gebruiken bij onze presentaties voor cliënten. Ik schreef pareltjes van inzichten op die ik tegenkwam op social media, om te delen via onze eigen sociale kanalen. Ik schreef feedback van mijn ervarener collega's op, zodat ik zeker wist dat ik die goed zou doorlezen en ter harte zou nemen. Steeds wanneer we aan een nieuw project begonnen, ruimde ik een apart plekje op mijn computer in voor de bijbehorende informatie, en zo kon ik het allemaal doorneemen en een actieplan opstellen.

Naarmate de vloedgolf van informatie wat af begon te nemen groeide mijn vertrouwen in mijn vermogen om precies te vinden wat ik nodig had wanneer ik het nodig had. Ik werd de persoon op kantoor op wie iedereen vertrouwde om dat ene dossier te vinden, of dat ene feit boven water te krijgen, of zich precies te herinneren wat de cliënt drie weken eerder had gezegd. Ken je dat bevredigende gevoel wanneer jij de enige in de kamer bent die een belangrijk detail nog weet?