

F*CK IT LIST BOOK

VOOR KOPPELS!

NR.1
CADEAUBOEK
MET EEN
KNIPOOG

HEEL VEEL DINGEN
DIE JULLIE
SAMEN *niet*
MOETEN DOEN!

JACOB & HAVER
DE MAKERS VAN MAKE THAT THE CAT WISE

VERBRAND SAMEN JE BUCKETLIST

Onhaalbare doelen en dure reisjes?
F*ck it. Jullie moeten al zoveel. Let it go.

Gebruik het
woord f*ck!

Dat lucht namelijk enorm op!
Niet altijd netjes, maar f*ck it.
Het werkt.

STOP MET DIE ZOETSAPPIGE PINTEREST- QUOTES

Wat voegen ze uiteindelijk toe?



SLA DIE SAAIE VERJAARDAG OVER

Hebben jullie allebei geen zin?
Ga dan de kroeg in. Behalve als
het zondagochtend is.
Slaap dan maar lekker uit.





MAAK JE MINDER DRUK OM WAT ANDEREN VAN JULLIE VINDEN

Blijf lekker jezelf,
er zijn al genoeg
anderen.



MAAK HET HELE WEEKEND NIET SCHOON

En ga gewoon lekker naar buiten!
Heb je er ook geen last van.



Stop met gezond koken

Daar hebben jullie toch helemaal
geen zin in?! Ga gewoon
een keer extra 'sporten'
om die calorieën te verbranden.



EET DIE REEP TONY SAMEN OP

De 80/20 regel: 80% voor jou,
20% voor je partner.



RUIM DE ZOLDER
OP EN GOOI WEG
WAT JE EEN JAAR
NIET AANGERAAKT
HEBT

Behalve de koffers,
dat is zonde.



**SLAAP
EEN KEER
IN JULLIE
EIGENTUIN**

In die van de burens kan ook
als het gras daar groener is.

NEEM
EEN HUIS-
HOUDSTER

Dan hebben jullie
meer tijd samen.



**ZE KAN
ME WEL
SCHIETEN**

**GELUKKIG
KAN ZE NIET
MIKKEN**

SPEEL HET 'ZET JE RELATIE OP HET SPEL'-SPEL

Hoe het werkt? Heel simpel: voer één van de volgende taakjes uit. Uiteindelijk, na dagen van ruzie en elkaar negeren, kunnen jullie er vast wel om lachen.

Toch?
Nou ja,
f*ck it!



START



ZET DE
DOUCHE OP
'KOUDE' ALS
JE PARTNER
NA JOU GAAT



*Of gloeiend heet.
Maar dan heb je
echt ruzie!*

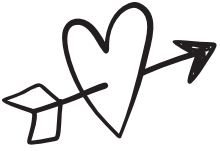


DRAAI DE DOP VAN
HET POTJE ZOUT
OF DE SUIKER LOS
Zou't in de smaak vallen?

PRAAT JE
PARTNER ZIEK

Wat zie je bleek
vandaag. Gaat het
wel goed met je?





F*CK IT, EET DIE REEP
CHOCOLADE GEWOON OP
VAN ELKAAR



Behalve als je
partner ongesteld
is, dan heb je een
probleem.

ZORG DAT JE 10 MINUTEN 'AAN
HET TYPEN' BENT OP WHATSAPP
EN STUUR ENKEL 'OK'

Gewoon omdat het kan, zeg maar.



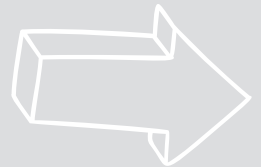
ZET DE WEKKER
VAN JE PARTNER
OM 05:00 UUR

Wakker worden! Wakker
worden! Wakker worden!



F*CK IT,
HAAL DIE ROL
WC-PAPIER
WEG VOOR
DE ANDER
GAAT

Schijt aan,
zeg maar.



**DAAR
HEBBEN WE
MORGEN-
VROEG SPIJT
VAN SCHAT
- OKÉ,
DAN ZET IK
DE WEKKER
NA 12:00 UUR**



GA NAAR
DEN BOSCH
OM SAMEN
BOSSCHE BOLLEN
TE ETEN

Wie er het meeste op kan.



**PLAN
NIET ELK
WEEKEND
HELEMAAL
VOL**

Hoe vaak hebben jullie
niet spijt van de afspraak
die al gepland stond?

**LEEF
VANDAAG
EN DROOM
VAN MORGEN**

*Zo, die kan
op een tegeltje.*



GA SAMEN
BELLETJE
LLEN

Vergeet niet weg te rennen.

**SCHAT,
HEB JIJ
MIJN REEP
TONY
GEZIEN?**

**- JA,
HEEL KORT**

Het f*ck it- boodschappen- lijstje



- Fruit (rodedruivensap met alcohol is oké, hoor)
- ~ Bier
- Chips
- Groenten (bijvoorbeeld paprika, uien en spinazie op een pizzabodem)
- ~ Cola
- Aardappelen (liefst in frietvorm voor in de oven)
- Tampons
- 21 repen Tony (waarom zo veel? Zie hierboven)
- M&M's
- Chips (weet ik, staat er al op. Nou en)
- ~ Iets voor bij de koffie (gebak, slagroom en koekjes is prima)
- Tussendoortjes (rozijntjes met chocola wellicht?)
- Iets van zuivel (slagroom en Ben & Jerry's)
- Pinda's (lees Snickers)
- Paprika (liefst die ribbelchips)
- Water en brood (voor als de (schoon)ouders op visite komen)
- Winegums (en laat die gums maar weg)
- > En nog iets lekkers

Okee, tijd voor
een kleine test!

WAT IS JULLIE F*CK IT SCORE?

Gaan jullie naar saai
verjaardagen toe?

JA 100 PUNTEN
NEE 0 PUNTEN
SOMS 50 PUNTEN

GAAN JULLIE NAAR SAAIE
FAMILIEDAGEN TOE?

JA 100 PUNTEN
NEE 0 PUNTEN
GEEN TIJD
VOOR,
VOLGENDE
VRAAG 100 PUNTEN

IS JULLIE BUCKETLIST AL
HELEMAAL AFGEWERKT?

NEE 0 PUNTEN
JA 100 PUNTEN
WE HEBBEN
GEEN
BUCKET LIST - 50 PUNTEN

Zijn jullie met Kerst ook uren
aan het plannen en schuiven
voor je (schoon)familie?

JA 100 PUNTEN
NEE 0 PUNTEN

Spreken jullie
met tegenzin af
met vrienden?

JA 100 PUNTEN
NEE 0 PUNTEN
SOMS 50 PUNTEN

DOEN JULLIE VAAK
DINGEN MET TEGENZIN?

JA 100 PUNTEN
NEE 0 PUNTEN
SOMS 50 PUNTEN

HEBBEN JULLIE EEN
SPORTSCHOOLABONNEMENT
MAAR GAAN JULLIE NIET
OF NAUWELIJKS?

JA 100 PUNTEN
NEE 0 PUNTEN

Roepen jullie ook
het hele jaar dat jullie toe zijn
aan vakantie?

JA 100 PUNTEN
NEE 0 PUNTEN
SOMS 50 PUNTEN

POSTEN JULLIE VAAK
DINGEN OP SOCIAL MEDIA
VOOR ANDEREN?

JA 100 PUNTEN
SOMS 50 PUNTEN
NEE 0 PUNTEN

Bestaat jullie vrije
tijd ook vooral uit
koken en het
huishouden?

JA 100 PUNTEN
SOMS 50 PUNTEN
NEE 0 PUNTEN

0 PUNTEN

Jullie hebben dit boek niet nodig.
F*ck it, geef maar cadeau.

0-400 PUNTEN

Goed zo, jullie geven bijna
geen f*ck. Houd vol!

400-700 PUNTEN

Zeg eens wat vaker f*ck it.
Dat lucht echt op.

700-1000 PUNTEN

Oei, dat gaat fout. Maak
een lijstje voor het te laat is.

1000 PUNTEN

F*ck it, laat alles vallen en
maak die lijst. Nu! F*ck it!
Meer, meer, meer.

WIST JE DAT...



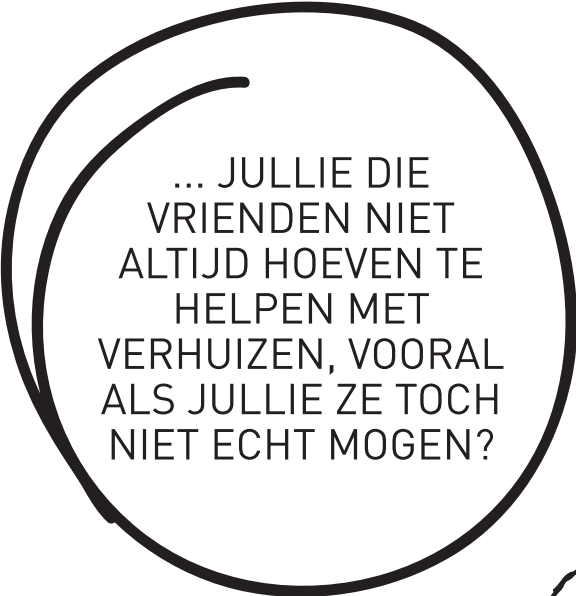
... er best
5 bolletjes ijs
op jullie hoorntje
passen?



**... JE BEST
EEN KEER
ALLE KLEREN
IN DE DROGER
KAN DOEN
I.P.V.
OPHANGEN?**


... JULLIE TUSSEN
KERST EN OUD EN
NIEUW ZO VEEL
MOGELIJK KUNNEN
ETEN, ZOLANG
JULLIE DAT MAAR
NIET TUSSEN OUD
EN NIEUW EN
KERST DOEN?

**... JULLIE NA
DAT FEESTJE
BEST MET
KLEREN AAN
IN SLAAP
KUNNEN
VALLEN?**



... JULLIE DIE
VRIENDEN NIET
ALTIJD HOEVEN TE
HELPEN MET
VERHUIZEN, VOORAL
ALS JULLIE ZE TOCH
NIET ECHT MOGEN?

**... ER TEGEN-
WOORDIG
PILLETJES
ZIJN TEGEN
DE KATER?**



... jullie
punten
scoren als
je een keer
een echt
kaartje
stuurt i.p.v.
een appje?

**SCHAT,
HOELANG
WIL JE ONZE
PROBLEMEN
NEGEREN?**

**- WAAR HEB
JE HET OVER?**

Heb je hier al aan
gedacht, schat?
Houd je bek en luister,
ik wil geen oplossing.

Luister naar
elkaar en f*ck
die goedbedoelde
tips even

ZEG HET ALS JE BEPAALD GEDRAG VAN ELKAAR NIET LEUK VINDT

Die onderbroeken
op de trap en die
make-upspullen
op de badkamer.
#vindiknietleuk



VRAAG ELKAAR EEN KEER OM FEEDBACK

Je moet je feedback voor
je houden - not!
Deel het, bijvoorbeeld eens
per maand en vraag wat er
beter kan. Klinkt suf, maar
houd die emmer lekker leeg.



SCHRIJF JE GEVOEL EEN KEER OP VOOR ELKAAR

Zeker goed voor mannen,
want die praten niet graag
over gevoel.



**NAAR DIE SAAIE
VERJAARDAG**

**DE WERELD
VERBETEREN**

**SAMEN NAAR DE
SPORTSCHOOL**



**OF DE HELE DAG
KATTENFILMPJES
KIJKEN?**

**OF GEWOON
EVEN SAMEN
STOEPKRIJTEN?**

**OF SAMEN NAAR
MCDONALD'S?**

**UITGEBREID
KOKEN**

**DE AFWAS
DOEN**

**JE APPJES
BEANT-
WOORDEN**

**OP JE
VOEDING
LETTEN**

**OF VOOR
DE 3E KEER
DEZE WEEK
FRIET HALEN?**

**OF GEWOON
EVEN EEN HEEL
SEIZOEN KIJKEN
OP NETFLIX?**

**OF GEWOON
ZONDER TELE-
FOON IN BED
LIGGEN?**

**OF ETEN TOT
JE BUIKPIJN
HEBT?**

NR. 1

**CADEAUBOEK
MET EEN
KNIPPOEG**

F*CK IT LIST BOOK

VOOR KOPPELS!

Ja, geef maar toe ... Ook jullie hebben een bucketlist. Een lijst met dingen die jullie samen nog heel graag willen doen. En nog moeten doen. Maar moeten jullie al niet zoveel? En hoe aannemelijk is het dat jullie die wereldreis gaan maken, chillen in jullie huisje op de Malediven of door Europa reizen met die oude camper?

Allemaal mooie gedachten hoor, maar het hier en nu heeft zoveel moois te bieden. Kleine dingen kunnen iets groots betekenen en minder moeten levert jullie samen meer op. Dus stel samen een f*ckit-list op: een lijst met dingen die jullie vooral niet moeten. Of die jullie samen energie geven. Dus skip die verjaardagen, ga all-in in het casino en word samen dronken in die foute karaokebar ...

f*ck it!

Image
Books



© 2018 ImageBooks, Veghel (NL) www.imagebooks.nl
Member of ImageGroup Holland B.V. 2-2018

Doornhoek 3742 | 5465 TA | Veghel | NL