

---

## VOORWOORD

Stel je voor: je hoeft nooit meer een hele avond te googelen voor een weekmenu. Of je vraagt AI om een slaapverhaaltje dat je kinderen laat glunderen. Misschien bedenk je in een paar seconden een grappig lied voor de bruiloft van je beste vriend. Dat is precies waar dit boek over gaat: hoe AI jouw dagelijks leven thuis leuker, makkelijker en meer ontspannen maakt.

Ik ben Maarten, en vanuit mijn bedrijf *The Blue Oak* train ik mensen om slim én veilig met AI-tools te werken, zoals ChatGPT en Copilot. Inmiddels heb ik meer dan duizend mensen in tientallen bedrijven getraind en begeleid. En telkens zie ik hetzelfde gebeuren: in het begin vinden mensen het spannend. *"Kan ik dit wel goed gebruiken?"* of *"Is dit eigenlijk wel veilig?"* Maar zodra ze het eenmaal proberen, verdwijnt die twijfel als sneeuw voor de zon. En dan worden ze enthousiast, krijgen ze die glimlach bij het eerste verrassende resultaat: *"Wat een verschil, dit scheelt me zóveel tijd en energie."*

Veel deelnemers beschouwen zo'n training een cadeautje. En steeds vaker kreeg ik daarna de vraag: *"Heb je ook iets voor thuis? Voor mijn partner, mijn kinderen, mijn vrienden?"* Want AI is niet alleen handig op kantoor; het kan net zo goed je keuken, je woonkamer of je tuin een beetje slimmer maken.

Daarom schreef ik dit boek. Niet als een droge handleiding, maar als iets vrolijks en kleurrijks. Iets dat makkelijk leest, vol herkenbare voorbeelden zit en direct uitnodigt om zelf te proberen. Zie het als een cadeautje voor jezelf: leerzaam én leuk.

Mijn wens is dat dit boek je helpt om stap voor stap te ontdekken hoe AI je leven makkelijker maakt. Niet door alles te veranderen, maar door precies dát te doen wat bij jou past. Een beetje structuur waar je hoofd vol zit, een vleugje creativiteit waar je vastloopt. Of simpelweg een glimlach op een gewone dag.

Welkom dus. Dit is jouw uitnodiging om AI niet spannend of ingewikkeld te vinden, maar gewoon te zien als een huisgenoot die altijd zin heeft om mee te denken. Het avontuur mag nu beginnen.

Veel leesplezier,  
**Maarten Arts**

# INHOUD

|                  |           |
|------------------|-----------|
| <b>VOORWOORD</b> | <b>07</b> |
|------------------|-----------|

---

## Hoofdstuk 01

|  |           |
|--|-----------|
| <b>INLEIDING IN AI</b>                             | <b>10</b> |
| • AI thuis: wat heb je eraan?                      | 12        |
| • Wat kun je verwachten?                           | 13        |
| • Waar je kunt beginnen                            | 13        |
| • Hoe werkt AI eigenlijk en wat is een LLM?        | 15        |
| • Verschillende modellen, verschillende antwoorden | 15        |
| • Eén vraag, zes smaken                            | 16        |
| • Waarom jouw uitkomst kan verschillen             | 17        |

---

## Hoofdstuk 02

|                                   |           |
|-----------------------------------|-----------|
| <b>STARTEN MET AI</b>             | <b>18</b> |
| • De eerste stap: gewoon beginnen | 20        |
| • Bewust omgaan met je gegevens   | 21        |
| • De basis van een goede prompt   | 22        |
| • Duurzaam gebruik van AI         | 23        |

---

## Hoofdstuk 03

|                                   |           |
|-----------------------------------|-----------|
| <b>LAAT JE INSPIREREN DOOR AI</b> | <b>24</b> |
| • Huishouden & organiseren        | 29        |
| • Koken & eten                    | 35        |
| • Gezondheid & welzijn            | 43        |
| • Familie & kinderen              | 51        |
| • Creativiteit & hobby's          | 59        |
| • Vrije tijd & reizen             | 65        |
| • Slim omgaan met geld            | 73        |
| • Duurzaam leven                  | 81        |
| • Leren & ontwikkelen             | 87        |
| • Relaties & communicatie         | 95        |

---

## Hoofdstuk 04

|                                  |            |
|----------------------------------|------------|
| <b>PROMPT BIBLIOTHEEK</b>        | <b>104</b> |
| • Wat is een prompt bibliotheek? | 107        |
| • Start je eigen bibliotheek     | 107        |
| • Houd het overzichtelijk        | 108        |
| • Beheer je prompt bibliotheek   | 109        |
| • Wat vertellen jouw prompts?    | 110        |

---

## Hoofdstuk 05

|                                  |            |
|----------------------------------|------------|
| <b>OEFENINGEN EN UITDAGINGEN</b> | <b>112</b> |
| • Zet je eerste stap met AI      | 115        |
| • Wekelijkse AI-uitdagingen      | 115        |
| • Variaties op prompts           | 116        |
| • Zelf uitdagingen ontwerpen     | 117        |
| • Resultaten evalueren           | 118        |
| • Zelf aan de slag               | 118        |

---

## Hoofdstuk 06

|                                  |            |
|----------------------------------|------------|
| <b>VEILIG EN SLIM AI-GEBRUIK</b> | <b>120</b> |
| • Privacy en gegevensbescherming | 123        |
| • Kritisch blijven               | 124        |
| • De grenzen van AI              | 126        |
| • Verstandig omgaan met AI       | 127        |

---

## Hoofdstuk 07

|                                     |            |
|-------------------------------------|------------|
| <b>AI VERANDERT DE SAMENLEVING</b>  | <b>128</b> |
| • De wereld verandert               | 131        |
| • Hoe AI ons verandert              | 135        |
| • Een blik vooruit: een dag in 2035 | 136        |

---

|                         |            |
|-------------------------|------------|
| <b>100 BONUSPROMPTS</b> | <b>137</b> |
|-------------------------|------------|

|                |            |
|----------------|------------|
| <b>NAWOORD</b> | <b>139</b> |
|----------------|------------|

---

## Vrije tijd & reizen

**H**et was zo'n weekend waarop niets moest, maar alles mocht. De lucht was een beetje grijs, de koffie nét te sterk, en iedereen in huis had dezelfde houding: half lui, half verveeld. De krant was uit, het gras te nat om te maaien, en zelfs Netflix voelde als oud brood. Het vulde wel, maar het smaakte nergens meer naar.

Er hing een soort stilte die vroeg om iets. Iets wat niet op een lijstje stond, maar vanzelf mocht ontstaan. Ik keek naar mijn gezin en vroeg: "Wat zullen we doen dit weekend?" Een paar schouders gingen omhoog. Niemand wist het.

En toen dacht ik, half voor de grap: laat ik het eens aan AI vragen. Ik typte: *"Bedenk vijf originele ideeën voor een ontspannen zondag, zonder veel geld uit te geven en zonder de stad uit te hoeven."*

Binnen een minuut had ik een lijst vol vrolijke onzin én verrassend goede ideeën. Een minifestival in eigen tuin, een stadswandeling met kleine verrassingsopdrachten, of een wereldreis op de bank met hapjes, muziek en weetjes uit drie landen.

We kozen dat laatste. En ik zweer het je, toen we 'naar Italië' gingen met zelfgemaakte bruschetta en een quiz over pasta, voelde het alsof we echt even weg waren.

Die dag leerde ik iets belangrijks: vrije tijd gaat niet over tijd, maar over aandacht. En AI kan daar een mooie startknop voor zijn. Een manier om het leven net dat zetje te geven waardoor het weer even sprankelt.

Wat ik toen nog niet wist, is dat dit kleine experiment een soort gewoonte zou worden. Want sindsdien vraag ik bijna elk weekend wel iets aan AI. Soms iets groots (*"Bedenk een themaweekend voor het gezin"*), soms iets kleins (*"Wat is een leuke activiteit als het buiten regent en iedereen chagrijnig is?"*). En bijna altijd komt er iets uit waar we zelf nooit op waren gekomen.

Eén keer stelde AI voor om een "Fotohunt van herinneringen" te doen. Iedereen moest in huis drie voorwerpen vinden die iets vertelden over een fijne herinnering, en die vervolgens fotograferen op een creatieve manier. De kinderen maakten er een wedstrijd van wie de mooiste foto had. En aan het eind van de dag hadden we niet alleen een gezellige middag gehad, maar ook een klein digitaal fotoalbum vol warme momenten.

Het grappige is dat je vaak denkt dat vrije tijd betekent dat je iets spectaculairs moet doen. Maar juist de kleine ideeën krijgen diepgang, doordat AI even met je meedenkt. Alsof je leven een beetje meer glans krijgt, zonder dat je er ver voor hoeft te reizen.



## DE WERELD OPNIEUW ONTDEKKEN

We denken bij AI vaak aan werk, productiviteit en cijfers. Maar eerlijk? AI is juist briljant in vrije tijd. Niet omdat het alles voor je uitzoekt, maar omdat het meedenkt op manieren die je zelf niet zou verzinnen.

Het voelt soms alsof je praat met een creatieve vriend die alles wil weten. *“Wat zou jij doen als je één dag vakantie had in je eigen stad?”* vraag je dan. En die vriend (AI dus) zegt: *“Waarom niet een picknick houden in een onbekend park, met een playlist vol herinneringen uit je jeugd?”*

Ik merkte dat ik meer begon te spelen. Niet in de zin van kinderachtig, maar in de zin van ontdekken. Dingen doen zonder doel, gewoon omdat het kan. Dat is wat AI bij me losmaakt. Het zet je fantasie weer open.



Laatst vroeg ik aan AI: *“Bedenk een dag voor mij en mijn beste vriend, maar dan met dingen die we normaliter niet snel zouden doen.”* Wat eruit kwam was heerlijk onverwacht: een dag vol kleine uitdagingen. Eerst samen een workshop graffiti (nooit gedaan), daarna een lunch op een onbekende plek gekozen via een dobbelsteen (“even kijken waar we terechtkomen!”), en afsluiten met biermenu in een café dat we allebei niet kenden.

We deden het allemaal. En het was alsof de stad waarin we al jaren woonden ineens opnieuw tot leven kwam. Je hoeft niet ver te reizen om iets nieuws te ontdekken. Je hoeft alleen maar anders te kijken.

### Probeer deze prompts eens uit:

- ◆ *“Bedenk drie manieren om een gewone zaterdag onvergetelijk te maken.”*
- ◆ *“Wat is een onverwachte activiteit in mijn woonplaats die past bij iemand die houdt van rust én avontuur?”*

AI is niet alleen een hulpmiddel; het is een medereiziger in je eigen dagelijks leven. Iemand die zegt: *“Kom, we gaan even gek doen.”* En dat is precies wat we soms nodig hebben, een digitale schop onder onze luie stoel.

Wat me opviel toen ik AI vaker ging inzetten voor vrije tijd, was dat het me hielp *langzamer* te leven. Vreemd, hè? Een technologie die juist uitnodigt tot onthaasten. Ik merkte dat ik minder ging scrollen, en meer ging spelen. In plaats van gedachteloos door social media te gaan, gebruikte ik AI om te vragen:

*“Wat is iets wat ik vandaag kan doen dat me een glimlach geeft?”*

Het antwoord varieerde van *“Bak iets wat je nog nooit hebt geprobeerd” tot “Schrijf een brief aan iemand die je al lang niet hebt gesproken.”* En het werkte.

Vrije tijd gaat niet om tijd doden, maar om tijd beleven. En AI herinnert je eraan dat de grens tussen ‘druk’ en ‘vrij’ vaak vooral in je hoofd zit.

---

## DE KUNST VAN VRIJE TIJD

We zijn een beetje verleerd wat vrije tijd eigenlijk is. Zodra er even niets hoeft, vullen we dat gat zonder erbij na te denken. Een beetje scrollen, nog één serie-aflevering of nog snel even wat voor het werk voorbereiden. We noemen het ontspanning, maar vaak voelt het eerder als ruis. Echte vrije tijd vraagt niet om meer tijd, maar om aandacht.

Op een dag vroeg ik aan AI: *“Wat zijn tien kleine dingen die ik vandaag kan doen om me vrijer te voelen, zonder iets te kopen?”* De lijst was verrassend simpel. Dingen als:

- *“Maak een ‘avond zonder schermen’-plan met iets simpels: kaarsen aan, ouderwets radio luisteren, of fotoalbums bekijken.”*
- *“Ga wandelen zonder route en laat AI drie willekeurige straatnamen kiezen.”*
- *“Loop een blokje om en maak één foto van iets dat je anders nooit zou zien.”*

Ik koos dat wandelen. AI gaf me drie straatnamen die ik niet kende. Een half uur later stond ik in een parkje waar ik als kind ooit speelde. Het rook er naar nat gras, en ik dacht: vrijheid zit niet in ver weg gaan, maar in anders kijken.

Sindsdien heb ik een klein ritueel: elke zondagavond vraag ik AI om een “vrije-tijd-idee” voor de komende week. Soms is het iets praktisch, zoals *“Maak één avond schermvrij en kook iets uit een ander land.”* Soms iets symbolisch, zoals *“Verander je vaste route naar je werk en kijk wat je onderweg tegenkomt.”*

En weet je wat het grappige is? Hoe vaker ik dit doe, hoe beter ik word in het herkennen van momenten van rust. Alsof ik mijn innerlijke rustgevoel train.

### Probeer deze prompts eens uit:

- ◆ *“Bedenk drie kleine dingen die ik vandaag kan doen om te ontspannen, zonder mijn telefoon te gebruiken.”*
- ◆ *“Maak een ‘dag vol eerste keren’ voor iemand die al jaren in dezelfde stad woont.”*
- ◆ *“Help me om een luie zondag om te toveren in een minivakantie thuis.”*

Want echte vrije tijd begint niet bij nietsdoen, maar bij *aanwezig zijn*. En dat is precies waar AI je bij kan helpen. Niet om méér te doen, maar om bewuster te leven.



---

## NAWOORD

Sommige boeken lees je uit en klap je dicht. Klaar. Hopelijk is dit er niet zo één voor jou.

Dit boek wil juist open blijven liggen, als een uitnodiging. Niet omdat je nog iets "moet", maar omdat het bedoeld is als een gids die je er steeds weer even bij pakt.

We zijn samen door acht hoofdstukken gegaan. We hebben gekookt, geleerd, gespeeld, gepland, geschreven en geoefend. En hopelijk ook gelachen.

Je hebt kunnen zien hoe AI niet alleen handig is, maar soms bijna voelt als gezelschap. Een assistent die nooit moe wordt van je vragen. Een sparringpartner die altijd tijd heeft. En een spiegel die laat zien dat een goed antwoord begint bij een goede vraag.

Wat je nu in handen hebt, is geen eindpunt, maar een begin. Je hoeft niet alles tegelijk te doen. Kies wat bij jou past. Begin klein. Speel ermee. Ontdek hoe AI jouw leven nét een beetje makkelijker, leuker of creatiever kan maken.

Onthoud: AI kan veel, maar jij bepaalt de richting. Jij kiest de toon, de vragen, de grenzen. AI vult aan, maar jij stuurt. Dáár zit het geheim van goed werken met AI.

Dus sluit dit boek niet met een punt, maar met een komma. Het verhaal gaat verder: op je telefoon, laptop, of gewoon aan de keukentafel met een kop thee. Laat AI een huisgenoot zijn die ideeën aandraagt, maar jij bent degene die de deur opent.

Ga spelen. Ga proberen. Ga lachen om gekke antwoorden. En glimlach om wat je ineens slimmer, sneller of creatiever doet.

Want dit boek is nooit bedoeld om in de kast te verdwijnen. Het is bedoeld om met je mee te groeien.

Maarten Arts