

# Minimalisme-1: Jelle Derckx

<http://www.growthinkers.nl/>

## Inhoud

- 1 De universele voordelen van minimalisme
- 2 Waarom zou je ontspullen?
- 3 Zo begin je met minimalisme
- 4 De twee belangrijkste vragen tijdens het opruimen
- 5 Minimalistisch leven in brede zin
- 6 Tien levenslessen om zoveel mogelijk uit je leven te halen
- 7 Hoe haal je meer voldoening uit je werk en leven?

## 1 De universele voordelen van minimalisme

### 1 Meer geld

Heel simpel: omdat je minder uitgaven hebt, houd je meer geld over. En wat dacht je van minder onderhoud en verzekeringen? De weg naar meer geld zit niet alleen in meer verdienen, maar ook in minder bezitten. En minder bezitten schept weer ruimte voor een kleiner huis, want kleinere huizen:

- Zijn makkelijker te onderhouden
- Kosten minder
- Zorgen voor beter contact met familie
- Zijn makkelijker te verkopen

### 2 Meer tijd en energie

Onderzoek doen, schoonmaken, onderhouden, repareren. Des te meer spullen, des te meer tijd en energie het kost om alles te organiseren.

The easiest way to organize your stuff is to get rid of most of it — The Minimalists

Onze spullen kosten tijd en energie. Leven met minder betekent meer tijd en meer energie voor andere dingen die belangrijker zijn dan spullen.

### 3 Je vergelijkt je minder met anderen

Een competitie die je nooit kunt winnen: 'de competitie met anderen'. De competitie is niet te winnen omdat iedereen anders is en een ander pad bewandelt in het leven. Ook de competitie van 'meer, meer, meer' is niet te winnen. Want zodra je denkt gewonnen te hebben wil je, je raadt het al, meer. Wees je eigen, unieke zelf en zeg nu eens tegen jezelf: 'Ik ben genoeg'. Nog een keer. 'Ik ben genoeg'. Herhaal het vandaag nog zo vaak als je kan. Je bent genoeg en die ander is ook genoeg.

Door op te gaan ruimen reken je af met de niet te winnen competitie van meer, meer, meer.

### 4 Meer tevredenheid

Materiële dingen zullen ons hart nooit blijvend vervullen want spullen maken ons niet gelukkig op de lange termijn. Zodra we de cyclus van meer en meer doorbreken ontdekken we pas waar de échte ontevredenheid maar ook de échte rijkdom in zit.

### 5 Je laat minder voetsporen achter

Minder nutteloos en dwangmatig consumeren en minder meedoen met het consumentisme zorgt voor minder afval en vervuiling. Met minimalisme kun je de economie op een bewuste manier beter maken. Steek geld in lokale bedrijven die passie hebben voor het product dat ze verkopen. Steek geld in ervaringen. Als iedereen meer bewuste keuzes zou maken dan maken we op de lange termijn een economie die gebaseerd is op persoonlijke verantwoordelijkheid en interactie binnen een gemeenschap. Een economie die niet op het gevoel gebaseerd is van 'niet genoeg zijn' en daarom heel veel te kopen wat we niet nodig hebben.

### 6 Je gaat voor spullen met meer kwaliteit

Meer bezitten is niet per se beter. Kwalitatief betere spullen bezitten is dat wel. Zodra je het onbewust consumeren gedag zegt is er ruimte voor het bewuste consumeren en dus ruimte voor kwaliteit en duurzaamheid.

### 7 Minder afleiding

In deze tijd is overal afleiding. Minder afleiding is meer focus. En focus is meer gedaan krijgen. Live the focused life, it's the best kind there is. — Cal Newport

### 8 Minder stress

Stel je eens een rommelige viezige kamer vol met spullen. Stel je nu een schone kamer voor met weinig spullen. Waar krijg je meer stress van en welke geeft je een kalm gevoel? Weinig bezitten is fijn, maar minder willen is nog veel fijner.

### 9 Meer geven aan anderen

Als er meer tijd, energie en geld vrijkomt is er meer om te geven aan anderen. Wat kun je geven aan de mensen om je heen?

### **10 Meer vrijheid.**

Met verzamelen en te veel spullen kom je op een punt dat niet jij de spullen bezit, maar de spullen jou: als je wil vliegen kun je het beste alles opgeven wat jou naar beneden haalt.

De eerste stap naar een leven met meer betekenis is dat te verwijderen wat daar niet bij helpt. Een stap naar vrijheid. Om te vliegen naar het leven dat je wil leven.

### **11 Minder rommel**

Een huis met minder spullen is automatisch altijd een opgeruimder huis. En dat is heel fijn.

### **12 Meer overzicht**

Na flink opruimen kun je dat wat overblijft makkelijk vinden en ben je minder tijd kwijt aan het zoeken van je spullen. Dat wat overblijft zijn vaak de favorieten. De favorieten waar je zuiniger op bent en beter voor zorgt.

## **2 Waarom zou je ontspullen?**

Ontspullen heeft mij meer overzicht, duidelijkheid, rust en focus gegeven.

- Overzicht omdat je geen chaos meer om je heen hebt,
- duidelijkheid omdat je precies ziet wat er voor jou echt belangrijk is,
- rust omdat je alleen de essentiële spullen om je heen hebt.

De essentie is vervolgens het enige wat je moet managen en dat is heerlijk. Daarnaast geeft de essentie je vaak ook signalen van dromen die je nog hebt. Het boek over fotografie dat overblijft geeft je signalen om dit weer op te pakken.

Doordat je alle onnodige dingen uit je leven verwijdert ontstaat er ook focus. De focus om je te richten op één taak en die goed af te ronden. De focus om steeds weer te kiezen waar je prioriteiten liggen.

We leven in een monetair systeem en het wordt tegenwoordig als normaal gezien dat we maar kopen en kopen en het maar meesjouwen. Het kopen is een gewoonte geworden om steeds de korte stootjes dopamine te ontvangen. Net zoals notificaties op je smartphone een manier zijn om steeds dopamine te tanken. Genoemd worden op social media geeft ons dat korte stootje geluk, en dat doet kopen ook.

Het dwangmatig consumeren van spullen en informatie. Voor je het weet blijf je jezelf overspoelen met informatie en spullen en is de ruimte weg. De ruimte in je hoofd om de dingen op een rijtje te zetten. En de ruimte in je hoofd om creativiteit te ontwikkelen, want creativiteit ontstaat pas als je de ruimte in je hoofd hebt vrijgemaakt en de verveling toeslaat.

Het willen ontspullen en de interesse voor minimalisme start bij een bewustzijn. Als je je realiseert wat je eigenlijk allemaal om je heen hebt verzameld in je hele leven. Een bewustzijn dat voor mij ontstond na een reis in combinatie met een boek en kort daarna een verhuizing.

Als je je ineens ergert aan een huis dat vol staat met spullen. Als je een wandeling maakt met je nieuwe liefde, en denkt: 'Kan ik met hem of haar eigenlijk wel samenwonen als ik al mijn spullen moet meeverhuizen?' Bewustzijn dat kan ontstaan na het verwaarlozen van je familie omdat je steeds maar bezig bent met meer meer meer.

Het bewustzijn ontstaat als je beseft dat dit niet de weg is. Dat dit niet de weg kan zijn. Dat je beseft dat spullen jou op de lange termijn niet gelukkig maken. Dat wat de bedrijven je hebben beloofd en aangepraat een leugen is. Dat het bij hun allemaal ging om zoveel mogelijk geld verdienen, en niet om jou.

Bij dezen enige vragen die je jezelf kan stellen om je bewuster te worden van wat je hebt, om vervolgens tot actie over te gaan.

### **1 Is dit iets wat ik écht gebruik?**

Wordt het gebruikt of ligt het stof te vangen? Een boek dat al gebruikt en gelezen is ligt daar maar. Het ligt eigenlijk te wachten op de ander die van het boek kan leren of genieten.

### **2 Voegt dit waarde toe aan mijn leven?**

Een schilder heeft een kwast nodig, een blogger een laptop. Wat is nuttig en wat is functioneel voor jouw doelen, dromen en plannen?

### **3 Zou ik dit kopen als ik het nu in de winkel zag liggen? En hoeveel zou ik er dan voor betalen?**

Verplaats je in een situatie dat je dit nu weer in de winkel tegenkomt. Zou je het weer aanschaffen en voor dezelfde prijs?

### **4 Is dit iets waar ik van houd?**

Wat er vaak overblijft na het beantwoorden van de drie bovenstaande vragen is kunst of prullaria. Kunst waar je van houdt en wat je wil ophangen of prullaria wat daar maar staat.

### **5 Bewaar ik dit omdat ik vind dat ik ervan moet houden?**

Ik kreeg ooit een houten beeld van mijn moeder. Hij stond daar omdat ik hem van haar had gekregen.. Maar eigenlijk hield ik er niet van en hij stond daar maar stof te vangen zonder mooi gevonden te worden.

## 6 Is dit een 'als-dan' of 'wat-als'?

Dit zijn de gevalletjes 'bewaren omdat het misschien nog een keer van pas komt'. Bij dezen een geweldige regel voor dit soort gevallen: de 20/20 regel:

*iets dat binnen een straal van 20 km voor 20 euro of minder te koop is kan weg.*

## 7 Wil ik dit bewaren vanuit een schuldgevoel naar de ander toe?

Dat houten beeld dus van mijn moeder. Ik bewaarde hem omdat ik het anders lullig vond voor haar. Als die ander van je houdt wil hij of zij toch ook niet dat je met ballast opgescheept zit? Communiceer dit met die ander en vertel dat je dit graag weg wil doen omdat het geen waarde toevoegt aan je leven en dat het verder niets persoonlijks is. Dat je nog steeds net zoveel van die ander houdt. Want waar hebben we het nou eigenlijk over? Het is maar materie.

Herinneringen zitten niet in spullen, herinneringen zitten in ons.

## 8 Heeft dit extreem veel emotionele waarde of kan ik het ook digitaliseren door het in te scannen of te fotograferen?

Iets dat ik altijd zal bewaren is een fotoalbum dat ik van mijn overleden tante heb gekregen. En een concert ticket van Michael Jackson live in de Kuip in 1992. Omdat ik uiteindelijk maar vijf spullen met extreem emotionele waarde overhield werden ze nog waardevoller en belangrijker voor me. Wees selectief en 'keep only the best'. Geef vervolgens 'the best' een mooie plek in je interieur. Zo heb ik mijn ticket ingelijst en ligt het album op een mooie plek. De rest kun je met een scanner op beeld vastleggen.

Als iets geen waarde geeft aan je leven dan heb je het niet nodig. Dat geldt trouwens niet alleen voor fysieke objecten, spullen, dingen zo je wilt, maar ook voor informatie, relaties en mijn favoriete onderwerp: eten. Al het overige is troep. Alles wat niet direct bijdraagt aan geluk, progressie of ieder ander hoger doel is overbodig.

Ontspullen is het meest bevrijdende wat je kunt doen. Met een kleinere koffer op vakantie gaan is fijner. Een huis met minder rotzooi is leefbaarder. Relaties zonder bijsluiters zijn fijner. En een slanker lijf is beweeglijker. Spullen zijn overbodig. Zodra je het 'spullen' noemt weet je al genoeg. En in het latijn klinkt het al helemaal tof: nomen est omen.

Vragen die je jezelf kunt stellen:

- 1 Maakt dit mijn leven gemakkelijker?
- 2 Word ik hier gelukkig van?
- 3 Word ik hier beter van?
- 4 Heb ik er meer aan dan een ander?

## 3 Zo begin je met minimalisme

Minimalisme, misschien heb je er weleens wat over gehoord en vond je het wel interessant klinken.

Misschien ben je ooit begonnen met opruimen (minimaliseren), maar ben je weer gestopt.

Misschien doet minimalisme je wel denken aan saai en kale ruimtes zonder meubels en sfeer.

Misschien denk je bij minimalisme wel gelijk: 'Ik wil niet minimaliseren, ik wil optimaliseren' en denk je dat je met minimalisme dingen juist gaat missen die heel belangrijk zijn.

Wat je ook denkt over minimalisme, in dit artikel leg ik uit wat minimalisme is en hoe het jouw leven op een positieve manier kan veranderen. Laten we beginnen bij het begin.

### Wat is minimalisme eigenlijk?

Zoals Joshua Becker het zegt in zijn boek 'The More of Less': 'Het opzettelijk en bewust bevorderen van dat waar we de meeste waarde aan hechten en dat verwijderen wat ons daarvan weerhoudt.'

Zoals je leest is minimalisme dus juist het tegenovergestelde van jezelf iets ontbereren of iets missen. Het is je juist richten op dat wat belangrijk en essentieel is. Aan jou om dat uit te zoeken door jezelf de juiste vragen te stellen.

### Mijn verhaal met minimalisme

Mijn eerst contact met minimalisme begon na een verhuizing en een enorme interesse voor persoonlijke ontwikkeling. In de zomer van 2011 had ik in Brazilië ontdekt dat lezen over persoonlijke groei je leven 180 graden kon laten draaien. Doordat ik na mijn reis meteen ging verhuizen kwam ik erachter dat ik veel spullen had verzameld in mijn leven. Ik begon te 'googelen', zoals velen dat doen en kwam op de blog van Leo Babauta terecht: zenhabits.net. Leo inspireerde mij meteen om te gaan beginnen met het versimpelen van mijn leven. In maart 2013 begon ik zoveel mogelijk spullen op te ruimen die ik niet gebruikte en die geen waarde toevoegden. Op een gegeven moment had ik enorm veel opgeruimd en kwam ik uit op 150 spullen. Uiteindelijk telt het aantal niet. Het gaat erom dat je overhoudt wat je gebruikt en wat waarde en plezier toevoegt. Of dat nou 1000 of 100 spullen zijn.

Ik was besmet door Leo Babauta en mijn eerste opruimacties. Besmet met een heel gezond virus en ik was nog lang niet klaar met deze stijl van leven.

Het begon voor mij allemaal met spullen dus. Toch is dit niet waar minimalisme alleen om draait, spullen wegdoen is het topje van de ijsberg, maar dat ontdekte ik later pas.

Ik raad je dus aan om ook te starten bij jouw spullen. Het is de meest tastbare en effectieve manier om met minimalisme te beginnen, zie mijn andere artikelen waarin vragen staan die je jezelf kunt stellen bij de spullen die je hebt.

### **Nog enkele vragen en regels**

Vraag je bij alles af: 'Word ik blij van dit ding?' (Marie Kondo)

Vraag je bij alles wat je 90 dagen niet gebruikt jezelf af: 'Ga ik het de komende 90 dagen nog gebruiken? Zo niet, dan kan het weg.' (de 90/90 regel van The Minimalists)

Begin bij één ruimte in je huis en begin klein. Begin bij de spullen die je het makkelijkst kunt wegdoen. Het begin is namelijk de belangrijkste stap. Dan realiseer je je hoe krachtig het is.

### **Spullen met emotionele waarde**

Ik was van plan om al mijn boeken, scripts, notities en liefdesbrieven die emotionele waarde hadden te bundelen in een groot boek: het emo-boek. Dit tot grote schrik van mijn vriendin en vader die me sterk hebben geadviseerd om deze spullen niet te bewerken en ze intact te houden. Ik heb er nog eens over nagedacht en ze hebben gelijk: het is het waard om deze spullen mijn hele leven achter mijn kont aan mee te dragen.

Bijna alle brieven en kaarten gaven mij geen 'pure joy' meer. De brieven waren de waarde kwijtgeraakt door de tijd. Ik begon met het inscannen van al mijn brieven en kaarten en zette deze bestanden in een map op mijn computer: EMO.

Uiteindelijk bleven er 5 spullen over:

1. Een album van mijn overleden tante met foto's van de Efteling
2. Het toegangskaartje van het concert van Michael Jackson in 1992
3. Een map met diploma's en onderscheidingen
4. Een voorleesboek
5. Mijn knuffel

Het album van mijn overleden tante heeft een speciale plek in ons huis. Het ligt op een plek waar je het kan open slaan. Het kaartje van het concert van Michael Jackson heb ik ingelijst en opgehangen. Het was één van de mooiste momenten uit mijn jeugd om daar bij te zijn en daar wil ik elke dag aan herinnerd worden.

Al mijn diploma's en onderscheidingen liggen in een la. Het geeft een aantal belangrijke prestaties weer, maar die hoeft ik niet per se tentoon te spreiden aan anderen. Het voorleesboek ligt in huis te wachten op ... een toekomstig kindje waar ik het aan mag voorlezen samen met mijn knuffel. Want een paar spullen moet je gewoon doorgeven aan het nageslacht.

De rest van mijn spullen met emotionele waarde heb ik ingescand en zij staan netjes als bestanden op mijn computer. Dit om de herinneringen te triggeren als ik dat wil.

### **Cadeau's op verjaardagen en feestdagen**

Ik krijg nog steeds weleens cadeau's die ik eigenlijk niet wil op mijn verjaardag. Dit zal altijd nog wel eens gebeuren maar ik weet wel hoe ik het beste kan zorgen dat dit zo min mogelijk voor komt. Zorg dat je op voorhand al communiceert wat je met je verjaardag en andere feestdagen wil. Vertel je familie en vrienden over jouw avontuur met opruimen en deel het met enthousiasme. Ervaring leert dat je dan ook de mensen om je heen inspireert.

Dit zijn drie voorbeelden van dingen die je kunt vragen.

1. Geld voor een goed doel: op mijn 31ste verjaardag heb ik iedereen gevraagd om water te geven aan mensen die geen toegang hebben tot schoon drinkwater.
2. Een ervaring: samen een weekend weg. Een ticket voor een concert of een festival. Een ervaring is een nieuw avontuur voor jou en die ander(en).
3. Een consumable: iets wat je kunt consumeren, chocolade of een fles wijn bijvoorbeeld; het blijft niet ergens liggen want het wordt opgegeten of opgedronken.

Stel het communiceren niet uit tot het te laat is. Betrek ze bij jouw avontuur.

### **Digitale documenten**

Het aantal foto's dat we per dag maken is exponentieel gestegen. De enige oplossing is op voorhand heel selectief zijn. Bekijk je foto's meteen als je ze gemaakt hebt en bepaal gelijk of je ze wil bewaren. Zo niet dan gaat hij rechtstreeks de prullenbak in. Dit zorgde ervoor dat ik 2.000 foto's maakte tijdens mijn wereldreis van 5 maanden, en niet 10.000. Als je op voorhand selecteert is het veel makkelijker om het op te slaan.

Een tijd geleden kocht ik een externe harde schijf. Stom, want hij doet het niet meer. Helaas maakt onze maatschappij apparaten die gemaakt zijn om weer stuk te gaan, want anders zouden minder mensen apparaten kopen. Dus ik zweer tegenwoordig bij de cloud. Sla alles op in de cloud en houd je laptop of pc zo leeg mogelijk. Want hoe lichter je apparaat is, hoe sneller het draait.

### **Minimalisme en een smartphone**

De smartphone-verslaving is een serieus ding tegenwoordig. Laat ik beginnen met dat ik de technologie van nu geweldig vind maar dat het een middel blijft dat je ergens voor kunt inzetten. Wáár we het voor inzetten, dat blijft voor iedereen enorm verschillend en is ook het gevaar van deze verslaving.

Ik merk bijvoorbeeld dat ik niks gedaan krijg als ik de hele dag rondhang op social media. Daarom zorg ik dat ik sowieso al mijn notificaties uit heb staan voor die apps die ervoor zorgen dat ik minder productief ben zoals Instagram, Twitter en Facebook.

Het enige wat nu binnenkomt op mijn telefoon zijn WhatsApp, telefoontjes of smsjes. Daarnaast maak ik bewust andere apps belangrijker. Apps die gaan over gezondheid. Ze krijgen een prominentere plek op mijn telefoon zodat ik ze meer zie.

## 4 De twee belangrijkste vragen tijdens het opruimen

### 1 Heb ik dit nodig?

Het verschil bepalen tussen 'iets nodig hebben' en 'het willen' is een enorme klus in onze maatschappij. Er wordt steeds tegen ons geschreeuwd dat we iets nodig hebben door grote bedrijven die heel veel geld willen verdienen. Ze willen ons laten geloven dat je heel veel nodig hebt om gelukkig te worden en er bij te horen. En die grote bedrijven zijn slim, heel slim. Ze geven je het gevoel dat je iets nodig hebt vanuit de boodschap dat je iets mist of tekort komt. Laat dat nou één van de grootste angsten zijn die we met ons meedragen.

Je tackelt dit hele probleem door jezelf heel bewust af te vragen: 'Heb ik dit nodig?' Dit is de beste start. Het is goed om hier te starten omdat je zo betere beslissingen kunt maken. Als je kunt zien dat je iets niet nodig hebt, heb je een hele goede stap gezet.

Dat wat we écht nodig hebben is natuurlijk heel weinig: water, voedsel, een dak boven je hoofd en kleding, maar we hebben het nu over meer dan alleen overleven. We willen niet alleen maar overleven, we willen zoveel mogelijk uit het leven halen. Een betere vraag is dus: 'Heb ik dit nodig om het beste uit mijn leven te halen?'

Maar met deze vraag zijn we er nog niet. Want je wil geen huis met alleen maar spullen die je nodig hebt. Dan wordt het allemaal wel heel erg functioneel. We willen ook spullen die verhalen vertellen. We zijn wezens die houden van verhalen, al duizenden jaren. Daarom is de volgende tweede vraag ook belangrijk.

### 2 Waarom heb ik dit?

Er hangt nu een concertticket van Michael Jackson aan mijn muur. Het is een concertticket uit 1992. Daar stond ik als jongetje van acht in de Kuip. Het is één van de meeste heldere momenten uit mijn kindertijd. Ik zie mezelf nog de trappen op lopen en samen met mijn vader in het stadion staan. Het was een onvergetelijke avond. Een avond met een schreeuw naar verandering met 'Man in the Mirror' en 'Heal the World'. De betekenis die ik toen als kind nog niet doorhad, maar het doet mij geloven dat dit niet voor niets zo'n bepalende avond voor mijn leven was.

Vraag jezelf eens af waarom je iets hebt bij alles wat je door je handen laat gaan. Als je eens rondkijkt in je woonkamer dan zie je misschien allemaal dingen op de kasten en vensterbanken staan. Waarom heb je ze eigenlijk? Omdat ze een belangrijk verhaal in je leven vertellen? Waarschijnlijk niet allemaal. Ze zijn vaak uitgekozen op de aanbieding of omdat het zo goed bij de bank of het behang past.

Minimalisme is dat belangrijk maken wat er voor jou écht belangrijk is en alles verwijderen wat daar niet helpt.

De twee vragen 'Heb ik dit nodig?' en 'Waarom heb ik dit?' zijn de twee belangrijkste vragen om jezelf te stellen tijdens het opruimen. Om de stappen te zetten naar het leven dat jij wil leven.

Niet zuinig, simpel, minimalistisch of eenvoudig leven, maar jouw leven leven.

## 5 Minimalistisch leven in brede zin

Minimalisme gaat niet alleen om spullen, maar dat is vaak wel waar het begint en hoe anderen erover denken. Het is het punt waar het virus in gang wordt gezet. Zodra het gezonde virus zijn weg heeft gevonden wil je op meer vlakken minimalisme gaan toepassen. Vlakken die eigenlijk veel belangrijker zijn dan spullen. Vlakken die er toe doen zoals gezondheid, relaties, passies, persoonlijke groei en geven aan anderen. Hoe pas je minimalisme op zoveel mogelijk vlakken in je leven toe?

### Waar minimalisme begint

We gaan even uit van de weg die The Minimalists (Joshua Fields Millburn & Ryan Nicodemus) en ik volgden. Joshua en Ryan waren steeds op zoek naar geluk, net als ik.

Heel lang dachten ze dat ze geluk konden vinden in het verdienen van zoveel mogelijk geld en het kopen van zoveel mogelijk spullen. Het werkte niet. Ze waren veel meer dan dat.

Ik dacht dat ik het geluk kon vinden in één identiteit: acteur zijn. Dit werkte ook niet. Ik was uiteindelijk veel meer dan dat.

Joshua verloor zijn moeder en zat met al haar spullen opgescheept. Zijn moeder had kanker en dit was eigenlijk een metafoor voor het leven wat hij leefde. Een leven waarin hij van 'box naar box' leefde en waarin hij alleen maar mensen zag die eigenlijk onbelangrijk voor hem waren. Hij investeerde alleen maar in een carrière en niet in zijn gezondheid.

Hij werd met de neus op de feiten gedrukt toen hij door zijn werk niet eens de keuze had om bij zijn moeder te zijn toen ze stierf. Want hij had het te druk met zijn carrière.

Ik voelde dat ik op reis moest gaan in 2011. Ik zat vast in negatieve gedachten. Ik was 'een jongetje van zorgen' geworden. Zorgen die waren ontstaan door familie en problemen binnen die familie.

Minimalisme wordt vaak ontdekt op een punt waarop je je realiseert dat je veranderingen wil en moet maken. Dat dit leven je geen geluk brengt en al helemaal niet als je straks oud en versleten bent. Als dit het leven is waar je op terug moet kijken als mens. We hebben maar een beperkt aantal minuten op deze aarde, zorg dat je het zo betekenisvol mogelijk besteedt terwijl je barst van geluk.

Iemand die minimalistisch wil gaan leven zit vaak vast. Vast in zijn identiteit, in zijn 'visie op geluk' of in zijn eigen gedachten. Vast in werk of in zorgen door het verleden.

Dit is vaak de denkfout met betrekking tot geluk:

FOUT: Geluk komt van buitenuit, niet van binnenuit.

GOED: Geluk komt van binnenuit, niet van buitenuit.

Als je ergens in vastzit dan wil je jezelf daar uit bevrijden. En daar komt het magische woord: vrijheid. *Minimalisme wordt vaak omarmd omdat je vrijheid wil. Vrijheid van angst. Vrijheid van zorgen. Vrijheid van bedolven worden onder. Vrijheid van schuldgevoel. Vrijheid van depressie. Vrijheid van onderwerping aan. Vrijheid. Echte vrijheid. (Uit: 'Essential' van The Minimalists)*

Minimalisme gaat dus niet alleen maar om spullen. Toch is dat vaak wel waar we beginnen, en dat is ook goed. Omdat het er is en het daar ligt. Spullen zijn aanwezig en een direct bewijs van wat je allemaal hebt verzameld.

Na of tijdens het opruimen van spullen komt pas het echte werk. Het moment dat je ziet wat je nog meer verzameld hebt naast al die spullen. Emotionele bagage. Het echte werk wat je wil aanpakken en waar ik het nu écht over ga hebben. Zo leef je dus minimalistisch in brede zin, in twee stappen:

### **1 Wat zet je vast? (ankers)**

Waardoor kun je het geluk niet vinden? Welke ankers houden jouw geluk tegen? Wat zet jou vast zodat je het leven van je leven niet kunt leven?

Ik had het al over mijn eigen grote anker: identiteit. Er zijn er nog drie waar ik ook last van had. The Minimalists gingen op zoek naar al deze ankers en kwamen uit op de volgende vier: identiteit, status, zekerheid en geld:

**1.1 Identiteit** komt vaak door een opleiding of iets wat je jezelf hebt opgelegd. In welke identiteit zit jij vast? Wat moet je van jezelf zijn terwijl je misschien veel meer bent?

**1.2 De status** van een functie als 'manager operationele zaken' of 'assistant-director in sales'. Ik roep zomaar wat maar corporate functies die in me opkomen, maar het zijn vaak wel de functies waar mensen zich aan vastklampen. Maar die 'assistant-director in sales' is toch veel meer? En heeft deze 'assistant-director in sales' ook een roeping in het leven of is dit het en meer niet?

**1.3 Zekerheid** lijkt me duidelijk. Het is de reden waarom we contracten tekenen en hypotheek aannemen. Het is de reden waarom we uiteindelijk voor een partner kiezen waar we misschien wel helemaal niet voor willen gaan. Het zet ons vast en zorgt vaak dat we andere aspecten in het leven niet kunnen gaan doen.

**1.4 Geld**, ja ik zal toch de rekeningen moet betalen dus moet ik wel 'vast' gaan werken. 'Vaste' lasten zetten ons vaak vast. Hé, daar is het woord vast weer. Dit lijkt me ook duidelijk of niet? De afhankelijkheid van geld en dat wat elke maand moet binnenkomen zet ons vast. Hoe hoger het bedrag hoe vaster je zit. Je kunt geld veel minder belangrijk maken in je leven en daardoor leven met meer vrijheid en rust.

### **Comfortabel vs. oncomfortabel**

Ik denk dat het categoriseren van 'nodig hebben', 'willen' en 'leuk vinden' een hele goede is om mee te starten.

Ik heb geleerd: hoe meer je durft om te gaan met het oncomfortabele hoe beter. We zakken als mens graag weg in comfort. Dit maakt ons lui. Omgaan met het oncomfortabele brengt een geweldig voordeel met zich mee: het zorgt er voor dat je 'diep kunt werken'. Diep werken is je lang ergens op concentreren, zonder je te laten afleiden (comfort). Omgaan met het oncomfortabele zorgt er bijvoorbeeld ook voor dat je minder gaat klagen, over het weer bijvoorbeeld, en meer aan kunt als mens. Je wordt er sterker van.

Ik denk dat dit het begin is qua geld, switchen van comfort naar het oncomfortabele. Het oncomfortabele dat je meer oplevert omdat je daarvoor uit je comfort zone gaat; en dat is waar de magie begint.

### **2 Welke waarden blijven er over?**

Zodra je al deze ankers hebt getackeld is het tijd om te kijken naar wat er over blijft en echt belangrijk is voor jou. Voor The Minimalists waren dat er vijf. Als die ankers uit 1 weg zijn hoef je je daar geen zorgen meer over te maken. Lekker is dat. Het enige waar je je dan nog op kunt richten is elke dag investeren in die dingen die overblijven en écht belangrijk zijn:

**2.1 Gezondheid:** Wat heb ik vandaag gedaan aan mijn gezondheid? Heb ik gezond gegeten en gesport?

**2.2 Relaties:** Wat heb ik vandaag gedaan aan mijn relaties? Heb ik geïnvesteerd in nieuwe relaties? Heb ik geïnvesteerd in de relaties die écht belangrijk zijn? Of dat nou familie, vrienden of collega's zijn dat is aan jou.

**2.3 Passies:** Wat heb ik vandaag gedaan aan mijn passies? Wat heb ik gecreëerd? Heb ik tijd gestoken in het vinden van het werk van mijn hart? Het werk waar ik van droom? Het werk waar ik later trots op kan zijn?

**2.4 Persoonlijke groei:** Wat heb ik vandaag gedaan aan mijn persoonlijke groei? Heb ik vandaag gelezen? Heb ik gemediteerd? Heb ik iets nieuws geleerd?

**2.5 Geven aan anderen:** Wat heb ik vandaag gegeven aan anderen? Geef ik anderen waarde op een bepaalde manier?

### **Wat zijn jouw waarden?**

Zo leef je dus minimalistisch in brede zin. Door op te ruimen, je ankers te ontdekken, ze te tackelen en te kijken wat er overblijft en dus essentieel, mooi en belangrijk is.

Welke waarden tellen er voor jou? Hoe kun je jezelf elke dag afvragen of je hierin hebt geïnvesteerd? Kun je dit opschrijven en er een dagboek over bijhouden?

Investeer elke dag in wat er overblijft en misschien leef je dan over een tijdje wel een betekenisvoller leven en barst je van geluk.

Een leven waar je trots op kunt zijn als je oud en versleten bent. Als je terug kijkt op al die herinneringen en momenten dat jij hier was, op aarde.

## 6 Tien levenslessen om zoveel mogelijk uit je leven te halen

### 1 Geniet van nu

Wat is genieten eigenlijk? Genieten is een moment of een ervaring heel aangenaam vinden. En hoe zorg je dan dat je het meest uit zo'n ervaring of moment haalt? Door zoveel mogelijk te zien, horen, voelen en ruiken van dat ene moment. Door in het 'hier en nu' te leven zonder dat je met je gedachten ergens anders bent.

Waar genieten wij als mens het meest van? Na onderzoek op social media kwam ik tot de conclusie:

*Wij genieten het meest van de liefde, gezelligheid met vrienden en familie, muziek, eten en de zon.*

Terwijl ik steeds met het woord 'genieten' rondliep zag ik op een ochtend een vrouw lopen met drie kinderen. Ze liep meters voor me en zag er wat gehaast uit. Haar drie kinderen stopten op sommige plekken en moesten samen ergens om lachen. Daarna huppelden ze weer achter moeder aan die duidelijk bezig was met iets anders. Ik zag heel duidelijk het verschil tussen de dertiger die van zichzelf allerlei dingen 'moet' en het 'druk' heeft en het kind dat bij dingen stilstaat en echt geniet van het moment.

Hier in het Westen denken we vaak dat na je 30ste het 'serieuze' leven begint met kinderen, een hypotheek en een carrière. Het serieuze leven waarin er heel veel moet. Natuurlijk zijn deze jaren wat hectischer maar veel mensen schrijven dat ze er liever meer van hadden genoten.

Kijk dus uit voor de valkuil dat je vergeet te genieten van alles om je heen omdat je bezig bent met wat er voor jou gevoel nog moet, de zorgen die je hebt of allerlei andere gedachten die er voor zorgen dat je niet in het 'hier en nu' leeft.

Vraag jezelf af bij zorgen: is dit nuttig? En geniet van de liefde, het samenzijn met je vrienden, je kinderen, je familie. Geniet van muziek, eten en de zon en stop de verheerlijking van het drukke leven.

### 2 Werk aan jezelf, luister naar jezelf en kijk niet te veel naar anderen

De reacties die ik kreeg wijzen er op dat het goed is om elke dag weer goed te luisteren naar je innerlijke zelf. Voelt het goed wat ik vandaag doe of ga doen? Het gaat om jouw gevoel, jouw lichaam en jouw hart. Leef je eigen leven en niet dat van anderen.

Voelt het niet goed hoe je leeft? Neem dan de tijd om aan jezelf te werken door te lezen en door nieuwe dingen te ontdekken en te vinden die jou gelukkig maken. Ongeacht wat anderen denken of wat de maatschappij van je verwacht. Het gaat om jou.

Veel mensen hebben te lang een leven geleefd dat ze eigenlijk niet wilde leven. Zorg dat jij deze fout niet maakt.

### 3 Volg je hart en dromen en ga het doen

Stap 1 is jezelf ontdekken, je passies vinden, het luisteren naar je hart en geloven in jezelf.

Stap 2 is het daadwerkelijk in actie zetten om dichterbij het realiseren van je dromen te komen. Het ook echt 'doen' en een commitment maken met jezelf en je hart écht volgen blijft iets waar we allemaal elke dag weer mee worstelen.

Uitstelgedrag, afleidingen, te veel spullen en angsten zorgen er allemaal voor dat we niet doen wat we eigenlijk stiekem heel graag willen.

Tacklen die hap! Werk offline en sluit je af van alles en iedereen, ga aan de slag met je angsten en weet dat beginnen en het doen de stap is. Schrijf je persoonlijke missie en zet kleine stapjes zetten op weg naar die ene droom. Het is een gevecht dat je elke dag weer van jezelf moet winnen zodat je 's avonds weer trots bent dat je iets gemaakt of gedaan hebt wat jou dichterbij die doelen en dromen helpt.

### 4 Investeer nu in je gezondheid

Ook hier is het 'doen' of 'niet doen' een belangrijk punt. We weten allemaal dat gezond eten beter is en dat bewegen ook belangrijk is maar het ligt aan onze gewoontes op de lange termijn of we ons lijf slopen of goed onderhouden.

Voor mij helpt vooral het 'niet doen' heel goed. Op lange termijn het niet nemen van de bus of de tram maar gewoon lopen of fietsen. Het niet kopen van suikers. Zo weinig mogelijk alcohol drinken (wat ik vaak heel moeilijk vind) en het afblijven van fastfood.

Vind uit wat voor jou werkt en investeer nu. Het zorgt voor wel of niet ravotten met je kleinkinderen of wel of niet een lange wandeling kunnen maken op je 60ste.

### 5 Trek je minder aan van wat anderen van je willen, denken of vinden

Het is moeilijk om je hart te blijven volgen binnen het werk dat je doet. Je zult altijd geld moeten verdienen om te overleven. Anderen om je heen kunnen hier druk op leggen. Onthoud dat deze mensen van je houden en je niet voor niets advies geven. Doe dit vooral niet: je druk maken om wat anderen van je vinden of denken die niet van je houden. De mensen die wel van je houden begrijpen vaak niet voor 100% wat jou zo gedreven maakt en hebben meestal andere normen en waarden.

Mijn opa begrijpt nog steeds niet helemaal waar ik mee bezig ben maar hij vindt het belangrijk dat ik tevreden ben met wat ik doe. Mijn vader is vooral trots dat ik het op deze manier red. Accepteer je omgeving voor wat ze zijn maar hou vast aan wat voor jou goed voelt, altijd en overal. Je hart volgen binnen je werk is iets om altijd voor te blijven vechten.

### 6 Blijf reizen

Reizen is niet alleen belangrijk om alles in je leven duidelijker te krijgen, het kan ook je leven veranderen. Na je 30<sup>e</sup> wordt het misschien steeds moeilijker om te gaan reizen omdat je meer verplichtingen en meer verantwoordelijkheid hebt gekregen. Mijn doel is om alles wat me verplicht in Nederland houdt zo min mogelijk toe te laten zodat ik zoveel mogelijk vrijheid heb om te gaan en staan waar ik wil.

## 7 Investeer vroeg voor later en hou je vaste lasten laag

Uit de reacties blijkt dat het goed is om na je dertigste al te investeren op financieel gebied. Of het nou het aflossen is van een hypotheek, het laag houden van vaste lasten of sparen voor later. Zorg dat je al denkt en bezig bent met de grijze jij en wees lief voor hem of haar. Word financieel intelligenter en investeer in deze kennis.

## 8 Blijf ambitieus, maar werk niet te hard

Kijk uit voor spijt dat je te veel hebt gewerkt (één van de 5 meest voorkomende vormen van spijt bij mensen vlak voordat ze sterven) als je oud en grijs bent.

Maar kijk ook uit dat je op je oude dag niet naar buiten staart en baalt van het feit dat er meer in had gezeten. Zorg dat je bij het ouder worden de ambitie behoudt, maar geen workaholic wordt die zijn omgeving verwaarloost.

## 9 Begin eerder aan kinderen

Wat is de ideale leeftijd om een kind te krijgen? Uit de reacties komt in ieder geval dat ze liever eerder waren begonnen. Mijn doel is om zo lang mogelijk jong en fris te blijven zodat ik als opa nog flink kan ravotten met mijn kleinkinderen. Hopen dat het lukt.

## 10 Blijf leren en onderzoeken

Je hoeft niet gestudeerd te hebben om het werk van je dromen te vinden. Leren is voor het leven, niet alleen voor school. Leer van boeken en leer op het internet. We leven in een tijd met alle informatie binnen handbereik. Gebruik het en geef aan anderen met jouw vaardigheden en denk minder aan succes. Ontwikkel jezelf in waarde.

# 7 Hoe haal je meer voldoening uit je werk en leven?

Voldoening is een toestand waarin je niet 'meer' verlangt dan wat er is. Het is tevreden zijn met dat wat je doet. Dat het niet aan je knaagt. Knaagt omdat je meer kan of wil. Knaagt omdat je het uiterste uit jezelf wil halen en dat met je huidige werk en leven niet lukt.

Velen van ons zijn verdoofd. Verdoofd door 'het normale leven'. Verdoofd omdat je geld moet verdienen en omdat je je wereld heel klein houdt. Omdat je niet verder kijkt dan jezelf en je eigen gezin, vrienden of familie. Als het met mijn kroost maar goed gaat.

Maar kijk eens in de spiegel. Waar komen al die producten vandaan die je om je heen hebt staan? Hoe, waar en op welke manier zijn ze geproduceerd? Die kleding die je draagt is hoogstwaarschijnlijk gemaakt door een hardwerkende vrouw achter een naaimachine die veel te laag wordt betaald.

Ik hoop dat dit jou ook beweegt en dat je hier net als ik om geeft. Dat je ook met de volgende gedachte loopt: 'Wat kan ik met mijn krachten en talenten doen om anderen te inspireren en daarmee deze wereld te verbeteren?'

We voelen geen voldoening als we werken voor iets dat geen verbetering, verandering of bewustwording teweeg brengt. We voelen geen voldoening als we als een lege huls staan te werken voor een bedrijf dat het niet goed met de wereld voor heeft. We voelen geen voldoening als dus onze ogen bedekt zijn zodat we de waarheid niet zien. Verblind door het systeem.

We voelen wél voldoening als we wakker geschud zijn. Als we zien hoe het systeem werkt en er bewust iets aan gaan doen.

Door het boek 'Man's Search for Meaning' van Viktor Frankl ging ik opnieuw kijken naar de betekenis die ik geef aan mijn leven en de voldoening die ik daaruit haal. Viktor Frankl was hoogleraar neurologie en psychiatrie en zat tijdens de Tweede Wereldoorlog opgesloten in een concentratiekamp. Ondanks alle leed en ellende in het kamp gaf hij zijn leven elke dag weer betekenis en gaf het hem voldoening. Het was zijn liefde voor een vrouw maar ook de kracht die hij haalde uit het observeren en helpen van anderen in het kamp. Zijn enorm sterke gevoel dingen te doen die hem voldoening gaven, dat was zijn redding maar hij zag het bij vele anderen fout gaan. Velen om hem heen hadden na een aantal tegenslagen al snel niks meer om voor te leven en zij overleefden het daarom ook niet.

Nadat hij vrij werd gelaten uit het kamp schreef hij een boek over zijn bevindingen in het kamp en was dit zijn doel voor de toekomst: Mensen helpen om een waardevolle betekenis aan hun leven te geven.

Er zijn volgens Viktor Frank drie verschillende manieren om deze betekenis te vinden en er voldoening van te hebben:

1. Door middel van werk of een daad.
2. Door iets te ervaren of iemand te ontmoeten.
3. Door onze houding ten opzichte van onvermijdelijk pijn lijden.

De volgende quote uit het boek maakte op mij ook veel indruk:

*Doe alsof je je leven leeft voor de tweede keer en zorg dat je de fouten uit je eerste leven (dit leven) niet nog een keer maakt.*

Moelijk om daadwerkelijk in praktijk te brengen maar het gevoel zegt genoeg. Het is de voldoening vinden. Steve Pavlina zegt het zo:

*Bewust en moedig leven met liefde en compassie, het beste in anderen wakker maken en deze wereld in vrede verlaten.*

Ik daag jou ook uit om na te denken wat jij geeft aan de wereld. Hoe kun je jouw leven meer inrichten door aan anderen en de wereld te geven?