

Minimalisme-2: Jelle Hermus

<https://sochicken.nl/>

Inhoud

- 1 Minimalisme in je leefomgeving: twee principes
- 2 Stap uit de ratrace: minimalistisch minimalisme stappenplan
- 3 Achttien voordelen van minimalisme
- 4 Zeventien dingen die ik schraptte voor meer innerlijke rust
- 5 Vijftien manieren om je leven iets moeitelozer te maken
- 6 Vijf verrassende voordelen van zuinig leven

1 Minimalisme in je leefomgeving: twee principes

Een minimalistische leefomgeving zorgt voor geestelijke rust en een gevoel van orde. Maak je leven rijker door te kiezen voor minder én meer.

Minimalisme kan je leven rijker maken

Voor veel mensen heeft minimalistisch leven een vreemde bijmaak. Het klinkt alsof een minimalist er voor kiest om alle leuke spullen weg te doen, zodat het leeg wordt in huis. Het lijkt of je als minimalist moet leven met een stoel, tafel en een kamerplant.

Dit is een misverstand. Als je leeft volgens het principe van minimalisme kies je niet simpel voor minder. Je kiest alleen voor de dingen die je écht in je leven wilt hebben, de rest laat je achterwege.

Dat is een belangrijk verschil. Je maakt je leven niet 'leeg' om te kunnen voldoen aan minimalistische principes. Je zorgt ervoor dat je leven niet vol stroomt met spullen die je eigenlijk helemaal niet gelukkiger maken.

Minimalistisch leven maakt je leven rijker. Je leeft namelijk alleen met spullen die je nodig hebt, die je prettig en mooi vindt. Alle andere spullen laat je achterwege, en dat bespaart je een hoop energie.

Fysieke rommel is gekoppeld aan mentale rommel

In een opgeruimde kamer voelen de meeste mensen zich prettiger dan een rommelige kamer. Licht, ruimte en lucht geven een kamer een prettig gevoel. Wanneer een kamer vol staat met allerlei spullen dan voelt het eerder bedrukkend en chaotisch aan.

Rommel veroorzaakt stress. Orde ondersteunt rust. In een rommelige omgeving zul je eerder geneigd zijn om je onrustig, chaotisch en gestrest te voelen. Je omgeving heeft invloed op je innerlijke wereld. Orde schept innerlijke rust, en helpt je dag in dag uit lekkerder in je vel te zitten.

De twee principes van minimalisme

Zou je graag minimalistischer door het leven gaan? Dan hoef je je slechts druk te maken om de onderstaande twee principes:

1 Zoek uit welke zaken essentieel zijn

2 Schrap al het andere uit je leven

Door de ogen van deze twee principes wordt het plotseling heel eenvoudig om je leefomgeving minimalistischer in te richten. Vind je je televisie essentieel? Laat die dan staan. Beschouw je die beeldjes op je tv kastje niet als essentieel? Berg ze dan op, geef ze weg of gooi ze weg.

Wanneer je de inrichting van je hele huis door deze bril bekijkt zie je binnen de kortste keren hoeveel overbodige spullen je eigenlijk in je leven hebt toegelaten. Is die verzameling oude magazines essentieel? Vind je die decoratie essentieel? Zijn die computerboeken uit 1998 essentieel?

Bepalen wat essentieel is

Voordat je kunt vaststellen of iets wel of niet essentieel is, moet je bepalen wat je belangrijk vindt. Wat zijn je doelen met de ruimte die je wilt opruimen? Het is leuk om per ruimte op te schrijven voor welke activiteiten hij gebruikt wordt.

Je slaapkamer is bedoeld om tot rust te komen, te slapen, je te kleden en seks te hebben. Vanuit deze doelen kun je bepalen welke zaken essentieel zijn. Een bed is essentieel, net als een kledingkast, een spiegel, een wekker en verlichting. Je kunt je nu afvragen of dat fotolijstje essentieel is. Vraag jezelf af of je het iets vindt toevoegen aan het doel van de kamer. Zo ja, laat het staan. Zo niet, haal het weg.

Voordelen van een minimalistische leefomgeving

Wanneer je je leefomgeving inricht volgens de principes van minimalisme zul je een aantal voordelen ervaren. In de eerste plaats geniet je veel intenser van de spullen die echt belangrijk en nuttig voor je zijn. Een mooie plant komt beter tot zijn recht als hij niet wordt omringd door allerlei frutsels die je eigenlijk niet echt mooi vindt, maar die toevallig in je leven zijn gekomen.

Je hebt minder spullen, dus hoef je minder spullen schoon en stofvrij te houden. Het huishouden wordt eenvoudiger, en onderhoudskosten gaan omlaag.

Daarbij komt dat je huis makkelijker opgeruimd blijft. Omdat je minder spullen bewaart kan er simpelweg minder rommel ontstaan. En wanneer er wat rommel ontstaat is dit snel weggewerkt omdat je kasten niet uitpuilen van de spullen.

Je voelt je rustiger en meer op je gemak in je eigen huis. Rommel veroorzaakt chaos in je hoofd. In een opgeruimd huis met minder spullen is het makkelijk om je lekker te voelen. Zorg dat je huis ruimtelijk, licht en luchtig aanvoelt, en merk hoeveel rustiger je je van binnen gaat voelen.

Ga aan de slag met je huis!

Begin eens een klein stukje van je huis op te ruimen volgens de bovenstaande twee principes. Merk hoe makkelijk het is om afscheid te nemen van spullen die eigenlijk niets voor je betekenen. En zie ook hoeveel ruimte je plotseling overhoudt.

Pas minimalisme stapje voor stapje toe op je huis. Bepaal welke zaken je essentieel vindt, en schrap de rest uit je leven. Merk hoe je binnen de kortste keren meer ruimte in je huis creëert, en meer rust in je hoofd ervaart!

2 Stap uit de ratrace: minimalistisch minimalisme stappenplan

Minimalisme is simpel. Vandaar dit minimalistische minimalisme stappenplan. Want waarom zouden we het moeilijker maken dan het is?

Minimalistisch leven is leuk en luchtig

Wat is het toch een heerlijk bevrijdend inzicht als je erover nadenkt. Al decennia leven we met het idee dat we meer moeten hebben. Meer geld, meer bezittingen, meer spullen. En nu waait er een frisse wind. Nu blijkt dat we ons onnodig druk maakten.

Meer willen bezitten is moeilijk. Het is uitputtend. Het is de 'ratrace', de eindeloze drang naar meer, en daarvoor eindeloos blijven werken. En tegelijkertijd nooit tevreden zijn. Wie wil dat?

Tja. Goede vraag. Het leek het standaard uitgangspunt van onze westerse samenleving. Maar we zijn, niet geheel vrijwillig, teruggekomen bij de realiteit. Bij dat wat werkt: minimalisme.

Minimalisme brengt meer kwaliteit in je leven

We hoeven niet alles te hebben, alles te bezitten. Sterker nog, het blijkt dat minder écht meer is. Heerlijk. Tijd voor een plof op de bank en een diepe zucht van opluchting. Eindelijk rust. Minder zoi, minder verplichtingen, minder meuk, minder afleidingen.

En automatisch meer tijd voor de dingen die we echt belangrijk vinden. Geen tijd schenken aan spullen. Tijd besteden aan dierbaren, aandacht geven aan mensen. Aandacht geven aan jezelf, jezelf ontwikkelen. Tijd overhouden voor fijne ervaringen. Energie overhouden om iets aardigs te doen voor anderen. Je doet en hebt alleen maar die dingen die je echt geweldig vindt. Die je de moeite waard vindt. Fijn.

Minimalistisch minimalisme-stappenplan

- 1 Bepaal wat essentieel is in jouw leven om het leven te leiden dat jij wenst
- 2 Gooi alles dat niet essentieel is uit je leven.
- 3 Blijf stap 1 en stap 2 constant herhalen.

Dat is het. Dit is alles dat je nodig hebt om minimalistischer te leven. Om de kwaliteit van je leven te verhogen. In de praktijk betekent dit dat je:

- Regelmatig en rigoureuus opruimt
- Minder materialistisch wordt"
- Beter leert om grenzen te stellen.
- Meer dingen gaat doen die je echt leuk en nuttig vindt.
- Je hoofd rustiger en kalmer wordt.
- Je meer tijd over hebt per dag.
- Je leven een hogere kwaliteit krijgt.

Haal alles weg dat weg kan, en niet meer. Stap voor stap. Dat kan dagen duren, of maanden, of jaren. Maar blijf 'afslanken'. Minder en minder. Meer eenvoud, meer kwaliteit, meer rust, meer overzicht. Je leven wordt leuker, lichter, flexibeler, stabiel en jij wordt veerkrachtiger op alle fronten.

3 Achttien voordelen van minimalisme

Minder spullen betekent vaak meer levenskwaliteit. Omarm de eenvoud van minimalisme, en ervaar hoe lekker het leeft in een huis met minder spullen.

Ja, ik ben er lyrisch over. En gelukkig ben ik niet de enige. Het afgelopen jaar schakelen meer en meer soChicken lezers over op een minimalistische levensstijl. **Minder meuk, meer leuk**, schreef ik dit voorjaar al. En hoe beter je wordt in deze levensstijl, des te meer waarheid die uitspraak blijkt te bevatten.

Om je nog eens wat extra motivatie te geven, hieronder 13 minder bekende voordelen van minimalisme. Want zelfs voor een minimalist geldt: hoe meer voordelen, hoe beter.

1 Je wordt automatisch minder materialistisch

Zodra je afscheid begint te nemen van spullen die je ooit zo belangrijk vond word je minder materialistisch. Waarom? Omdat je begint in te zien dat die spullen je niet echt gelukkig hebben gemaakt, en dat je blij bent dat ze uit je leven zijn.

2 Je laat je minder betoveren door spullen

Omdat je minder materialistisch wordt, voel je je ook minder betoverd door nieuwe spullen, leuke aanbiedingen of mooie advertenties. Je weet immers uit ervaring dat je gelukkiger bent zonder al die zoi in je huis. Je krijgt waardering voor de waarde van niet hebben.

3 Je stopt met funshoppen

Niet omdat je er tegen bent, maar vooral omdat je er niet meer aan denkt. Je ziet shoppen niet langer als ineffectieve therapie, maar als een taak die soms moet worden afgerond. Het is simpelweg niet meer zo fun als het vroeger was. Het zijn niet langer de kassa's die uitpuilen, maar jouw bankrekening.

4 Je vult je tijd met andere bezigheden

Zoals lezen, sporten, werken richting je doelen, iets leuks doen met vrienden of simpelweg in het hier en nu genieten van het moment. En je komt al snel tot de conclusie dat die bezigheden zoveel meer voldoening geven.

5 Je ontdekt de rijkdom-paradox.

De mensen die er het rijkst uit zien, hebben vaak de grootste schulden.

6 Je stopt met hyperconsumeren

Hoe die rijkdom-paradox werkt? Simpel: om er rijk en succesvol uit te zien moet je hyperconsumeren. De nieuwste iPhone, de hipste kleding, een dure auto, een mooi huis, een nieuwe badkamer, een strak aangelegde tuin etc. Om al die dingen te kopen en te onderhouden moet je spenderen, spenderen en nog eens spenderen. Dág zorgeloze oude dag. Een minimalist heeft hier geen last van.

7 Je bent onzichtbaar vermogend

Het zijn normale mensen die écht rijk zijn. Ze verdienen goed, maar bovenal, ze hoeven niet alles wat ze verdienen uit te geven om er 'rijk' uit te zien. Ze leven zuinig, jaar in jaar uit. En zo bouwen ze automatisch vermogen op.

8 Je gaat beneden je stand leven maar bent zonder geldzorgen

Omdat je simpelweg minder uitgeeft dan je verdient. Je leeft zuiniger, en verkwanselt minder geld. Hierdoor krijg je meer vrijheid, minder geldzorgen en meer mogelijkheden om te investeren in een fijn leven en een betere toekomst. En voor je het weet word je ook zo'n onzichtbare rijke: iemand zonder geldzorgen én zonder peperdure merkkleding.

9 Je voelt je vrijer en zorgelozer

Niet alleen je geldzorgen worden minder, je maakt je in het algemeen minder zorgen. Je leven is simpeler, minder ingewikkeld. Je hoeft minder spullen te onderhouden, minder te beschermen. Je hébt simpelweg minder om je zorgen over te maken.

10 Je ervaart meer overzicht en controle. En dat geeft rust en kalmte

Er zijn minder 'touwtjes' in je leven, en jij hebt ze allemaal in handen. Heerlijk voor de control-freaks onder ons!

11 Je geniet sterker van wat je hebt

Je wordt omringd door allemaal spullen die je bewust in je leven hebt gehouden. En dus ben je hier blijer mee. Je voelt je meer tevreden met wat je hebt.

12 Je ontdekt dat minimalisme luxe is

Het is luxe om minder tijd, geld, energie, aandacht en ruimte te besteden aan nutteloze spullen. Het is luxe om niet meer mee te gaan in de shopcultuur, niet meer te zweten in een IKEA op zaterdag op zoek naar leuke koopjes. En het is luxe om je te omringen met dingen die je waardeert. De vrijheid die je ervaart is ook ontzettend luxe, net als het geld dat je overhoudt.

13 Je bent nooit klaar

Als je nu door je zolder gaat, kun je misschien een derde van je spullen weg doen. Als je over een jaar je zolder bezoekt, besef je dat je weer een derde weg kunt doen. De lat verschuift, en spullen verliezen hun waarde. Je blijft dus altijd bezig met minimaliseren, je bent nooit klaar.

Ik weet niet echt waarom punt 13 een voordeel is. Misschien omdat het zó lekker voelt om spullen uit je leven te gooien dat je er nooit mee wilt stoppen.

14 Minimalisme levert geld op

Zodra je minimalistisch gaat leven zul je veel geld besparen. Aan de ene kant zul je zuiniger gaan leven. Bijvoorbeeld doordat je leeft met minder elektrische apparaten, met minder dure diensten (zoals een leven zonder televisie), doordat je gezonder gaat eten.

Aan de andere kant helpt minimalisme je minder materialistisch worden. Want zodra je de voordelen ervaart van een eenvoudiger leven, heb je helemaal geen interesse meer in overbodige zaken die je leven onnodig ingewikkeld maken.

Het geld dat je overhoudt kun je gebruiken om vrijer te leven, om te investeren in kwaliteit of om vrijgeviger te zijn.

15 Je hoofd wordt rustiger

Spullen die je bezit, nemen bezit van jou. Hoe meer spullen je hebt, des te voller je hoofd is. En je merkt pas hoe sterk dat effect is zodra je minimalisme begint toe te passen.

Je merkt ineens dat een zolder zonder overbodige spullen een heerlijk vrij gevoel geeft. Ondanks het feit dat je nooit op zolder komt. Je onderbewuste voelt zich meer op zijn gemak als het weet dat het niet verantwoordelijk is voor zoveel spullen.

Minimalisme maakt het veel makkelijker om mindful te genieten van je leven. Vooral omdat je psychisch niet 'naar beneden' wordt gehaald door al je bezittingen. Je bezit alleen die dingen die je geluk ondersteunen, dingen die echt waardevol voor je zijn.

16 Minimalisme bespaart veel tijd

Hoe minder overbodige spullen je hebt, des te meer tijd je overhoudt. Logisch, want onze spullen vragen behoorlijk wat aandacht. Bedenk eens hoeveel tijd je jaarlijks kwijt bent aan schoonmaken, opruimen, uitzoeken, organiseren, verplaatsen, kwijtraken, opzoeken, verhuizen, kopen, recensies lezen, bespreken, klagen, retourneren, verkopen, opsturen voor reparatie en klagen over slechte service.

Het hebben van spullen is niet gratis. Het legt een bepaalde belasting op je leven. Dat is niet erg, zolang het om spullen gaat die essentieel zijn voor je geluk (Ik reinig met liefde mijn vaatwasser eens in de zoveel tijd, dat apparaat maakt me ontzettend gelukkig. Hetzelfde geldt voor mijn MacBook).

Het wordt tijdverspilling als je tijd steekt in zaken die je leven niet leuker maken. Als je je tijd besteedt aan meuk. Bijvoorbeeld doordat je elke dag je sleutels kwijt bent omdat je een tas rondsleept vol met rotzooi.

Door minder overbodige spullen te bezitten kun je veel tijd, geld en energie vrijmaken voor dingen die je wel belangrijk vindt.

17 Je omringt je alleen met geweldige spullen

Stel je voor dat je in je huis alleen spullen hebt waar je echt van houdt. Spullen die je hebt geselecteerd op kwaliteit, duurzaamheid, ontwerp en andere aspecten die je belangrijk vindt.

Niet een kast vol met middelmatige kleding, maar een beperkte collectie van prachtige kleding gemaakt uit goede materialen. Niet een huis vol met allerlei goedkope kastjes die je niet eens mooi vindt. Maar een huis met een paar unieke meubels waar je blij van wordt en waar je van geniet iedere keer dat je ze ziet en gebruikt.

Minimalisme zorgt ervoor dat je leven wordt gevuld met favoriete dingen. Met dingen die je echt geweldig vindt, die goed werken, die goed ontworpen zijn, die mooi zijn. Fijne spullen die je geluk ondersteunen.

18 Minimalisme maakt je effectiever en krachtiger

Hoe minder zaken er op je bord liggen, des te krachtiger je bent. Je hebt elke dag maar een beperkte hoeveelheid aandacht te verdelen over al je bezigheden. Als er veel speelt in je leven, dan moet je deze aandacht dun uitsmeren. Daardoor zul je nooit veel resultaat behalen.

Stel je voor dat je 'tussendoor' Chinees probeert te leren. De kans is klein dat je binnen een jaar Chinees spreekt als je er per week maar een uurtje aan besteedt omdat je zoveel te doen hebt. Wat zou er gebeuren als je zou afrekenen met al je overbodige bezigheden? Precies, dan kun je meer aandacht steken in je taalcursus, en zul je sneller resultaten zien.

Minimalisme versterkt je focus. En dat zorgt ervoor dat je effectiever wordt, dat je sneller vooruit komt. En dat is een geweldige manier om meer voldoening uit je leven te halen.

4 Zeventien dingen die ik schrapte voor meer innerlijke rust

Als je stopt met dingen die je onrustig maken, vind je vanzelf meer innerlijke rust. Deze dingen schrapte ik uit mijn leven voor meer innerlijke rust.

1 Nieuws volgen

Ja – dit staat op één omdat het de makkelijkste stap was die de meeste impact had. Ik volg enkel technologie- en wetenschapsnieuws uit interesse. Het normale nieuws vermijd ik als de plaag.

Want weet je wat het is – het meeste nieuws is negatief, overdreven, gevoed door angst en irrelevant. Het is een vreemd soort entertainment vermomd als publieke dienstverlening.

Het helpt me niet richting mijn doelen. Het helpt me nauwelijks bijdragen aan de samenleving op een positieve manier. En het kost me veel tijd en energie. Dus ik stopte ermee – en ik voelde me direct beter.

2 Social media checken

Je zou het niet zeggen als je soChicken volgt op Facebook – maar ik hou niet echt van social media.

Zo. Dat is eruit.

Ik heb er geen oordelen over. Althans, ik denk wel dat veel mensen er teveel tijd aan besteden gezien de doelen die ze liever zouden bereiken. Maar dat is een ander punt.

Ik vind social media afleidend en vaak irritant. Het heeft een bescheiden plek in mijn leven. Soms doe ik er meer mee dan andere keren. Maar de Facebook app staat niet op mijn iPhone en ik check eigenlijk alleen de soChicken pagina's met enige regelmaat. Heerlijk.

3 Groepsapps en mijn smartphone in het algemeen

Mijn iPhone staat op een streng niet-storen regime. Altijd op trillen, vaak in niet storen modus. De meeste berichtgeving staat uitgeschakeld.

Ik ben gek op mijn iPhone, ik gebruik hem de hele dag door. Maar het liefst voor dingen die ik bepaal. Ik wil niet dat het een constante bron van afleiding is.

En dan komen we bij groepsapps. Mijn eerste reactie als ik in een groepsapp word gestopt is boosheid. Ik voel niet vaak boosheid. Maar groepsapps maken me boos. Waarom? Omdat mensen me een hork vinden als ik er meteen uit stap. Maar als ik erin blijf dan voelt mijn leven alsof ik een boek lees terwijl de tv aan staat – het werkt niet.

Er zijn uitzonderingen natuurlijk, maar de meeste groepsapps gaan direct op stil voor 1 jaar en worden nooit meer geopend.

4 E-mail op mijn telefoon checken

In den beginne piepte mijn telefoon ieder uur als er nieuwe email was. En er was altijd nieuwe email.

Ik leerde snel, en schakelde de notificaties uit. Maar ik bleef de mail checken, wat me onwijs onrustig maakte.

Dus ik pakte het anders aan. Mijn privé mail staat wel ingesteld op mijn iPhone, omdat ik soms artikelen wil kunnen delen via email. Maar hij checkt nooit op nieuwe berichten. En de mail app staat verstopt in een mapje waar ik nooit kom.

Resultaat: de voordelen zonder de nadelen.

5 Dagelijks e-mail checken

Ook hier ben ik jaren geleden mee gestopt. Ik merkte dat email zo'n belachelijk groot deel van mijn tijd en aandacht opslokte dat het tijd was voor verandering.

Ik check en beantwoord email nu zo'n 1-2 keer per week. Ik sta bekend als iemand die niet snel zijn mail beantwoordt. En hoewel ik diep van binnen niet blij ben met dit imago, is het wat het is.

6 Televisie abonnement

Vroeger ging standaard de televisie aan rond etenstijd. Lekker makkelijke tv wegkijken. Actualiteiten, nieuws, hypes, vluchtig entertainment. Bakkie koffie erbij en wegkijken maar.

Uren, uren en nog eens uren.

Ja – ik zou liever lezen. Of hardlopen. Of yoga doen, mediteren, schrijven of iets kijken waar ik écht blij van word. Zoals een geweldige film of een interessante documentaire.

Maar de TV verlamde mij. En daarom voelde het als een bevrijding toen het abonnement stopte. We hebben inmiddels wel weer een televisie (films kijken op een laptop verveelde snel), maar het abonnement komt er nooit meer in.

7 Multitasken

Ik ben hier vorig jaar eigenlijk pas achter gekomen: teveel dingen door elkaar doen veroorzaakt 80% van de stress die ik ervaar.

Echt – het was ongelofelijk. Ik weet al jaren dat ik beter niet kan multi-tasken. Maar ik weet wel meer dingen, zoals dat ik beter niet teveel wijn kan drinken op feestjes.

Maar tijdens mijn reis door India werd het me ineens duidelijk. Ik ging volledig ontspannen aan het werk. Als ik offline werkte en enkel schreef dan voelde ik me heerlijk. Als ik online ging en drie dingen door elkaar deed dan werd ik gestrest.

En die stress viel op, omdat ik in de basis kalmer was dan ik in jaren was geweest.

Dus – ik nam het multi-tasking verhaal een stuk serieuzer. Nu de wijn nog.

8 Overbodige projecten oppakken

Ik voel me elke dag dankbaar dat soChicken zoveel mensen bereikt. Want ik merk dat ik ervan geniet om zoveel mensen iets blijer te maken met mijn schrijfsels.

En dit bereik doet nog iets: het opent deuren. Soms meer deuren dan ik zou willen.

Hoe dat zit? Nou, hoe groter het bereik, des te meer mensen geïnspireerd raken. En hoe meer inspiratie, des te meer mogelijkheden tot samenwerking, uitbreiding en kruisbestuiving.

En dat zijn allemaal mooie dingen. Maar het zijn vaak ook afleidende dingen. Want ik heb niet de ambitie om de wereld te veroveren, tien mensen in dienst te nemen of soChicken sportscholen te openen.

Ik heb liever dat je yoga doet in het bos terwijl ik de tijd heb om hetzelfde te doen.

Dus ik ben erg streng geworden als het op zakelijke voorstellen en samenwerkingen aankomt. Ik houd mijn werk simpel, zodat ik meer waarde kan toevoegen. Geen overbodige projecten meer, maar juist steeds meer focus op dat wat echt belangrijk voor me is.

9 Mezelf laten gebruiken als voetveeg

Precies. Het leven is te kort om me slecht te laten behandelen. Als mensen zoveel pijn voelen dat ze vinden dat ze mij pijn moeten doen om zich beter te voelen: prima. Maar ik doe er niet aan mee.

Ik vind: vrijheid blijheid. Doe wat je wilt, dan doe ik hetzelfde. Als je me wilt kwetsen of kleineren dan gun ik je die ervaring. En ik gun mezelf de ervaring om je te negeren.

Leerden ze ons dat soort inzichten maar in de brugklas.

10 Informatie-bingen

Ik was van de afdeling: hoe meer ik leer, hoe beter.

Altijd omringd door non-fictie boeken. Altijd aan het studeren en leren. Altijd documentaires aan het kijken en meer informatie aan het inwinnen.

Nou – daar ben ik mee gestopt. Het duurde een tijdje voordat het landde bij me. Billy zei het al jaren tegen me: 'Je maakt jezelf gestrest met al die nieuwe ideeën, je kunt ook gewoon een fictie boek lezen af en toe.'

En hij had natuurlijk gelijk. Ik ben selectiever geworden in mijn studies. Zodat ik iets meditatiever door het leven kan gaan. Want een brein vol ideeën is waardevol – maar niet altijd het meest waardevol.

11 Oordelen over anderen

Ik ben niet perfect, dus je moet weten dat ik dit nog niet helemaal onder de knie heb. Maar ik heb veel vooruitgang geboekt.

Het lukt me steeds beter om anderen te accepteren als pakketje. Om ze te waarderen voor wie en wat ze zijn (en wat ze niet zijn). Om mijn verwachtingen los te laten en te stoppen met projecteren.

Het is moeilijk maar het is heerlijk. Want met ieder persoon dat ik accepteer, word ik zelf een stukje vrijer en kalmer van binnen.

Want zeg nou zelf – het is me een partij gedoe om altijd maar dingen te verwachten en een oordeel over alles en iedereen te hebben. Pfff.

12 Oordelen over mezelf

In hetzelfde rijtje, en net zo belangrijk. De afgelopen jaren laat ik oordelen over mezelf met bosjes achter me. Dingen als:

- Ik ben een loser
- Ik zou harder moeten werken
- Ik moet minder egoïstisch zijn
- Ik ben niet goed genoeg
- Ik ben niet knap/slank/sexy genoeg

Wat een ellende. Je begrijpt wel hoeveel energie, blijheid en levenslust er vrijkwam toen ik deze dingen losliet. Want kom op, wat maken we onszelf wijs?

Ik ben goed zoals ik ben, punt.

13 Vinden dat ik dingen moet

Eén van de dingen die ik heel interessant vind is een knagend schuldgevoel als ik niets nuttigs doe. Iets wat me zeker vroeger onwijs veel stress bezorgde en ervoor zorgde dat ik moeilijk kon ontspannen.

Nou – daar ben ik dus klaar mee. Ik ben momenteel aan het experimenteren met luiheid om mezelf uit te dagen dit los te laten.

Het is best hilarisch eigenlijk. Persoonlijke ontwikkeling vanuit bed – de beste vorm van persoonlijke ontwikkeling als je het mij vraagt.

14 Bang zijn om te falen

Om te zeggen dat ik nu dol ben op falen gaat wat ver. Maar ik ben veel minder faalangstig en perfectionistisch dan vroeger.

Veel heeft te maken met nummer 15. Het kan me gewoon niet zoveel meer schelen. Het leven is te kort om me hier druk om te maken. Vriezen we dood, dan vriezen we dood.

Weet je – als alles in elkaar lazert en niemand wil mijn woorden meer lezen, dan gaan we vanaf daar weer bouwen. Het zal lastig zijn enzo. Maar goed – het leven mag soms best lastig zijn.

15 Verontschuldigen voor mijn leven

In onze samenleving vinden we het fijn als mensen gewoon 'normaal' doen. Als je bent zoals de anderen. Niet te gek, niet te afwijkend.

Dat zorgt ervoor dat we een unieke cultuur hebben die prachtig is op veel manieren. Maar er zit ook een andere kant aan. In een land waar ruim een miljoen mensen anti-depressiva slikt, waar 1 op de 7 werknemers burnout klachten heeft en dagelijks 1.000 mensen worden opgenomen vanwege hart- en vaatziekten vind ik het niet zo'n probleem om afwijkend te zijn.

Ik vind dat de lat hoger mag. En ik doe mijn best om te laten zien hoe je dat doet. Omringd door mensen die graag willen dat ik 'normaal' doe, wordt het daarom verleidelijk om me te 'verontschuldigen' voor mijn levensstijl. En daar ben ik mee gestopt. Ik voel me doorgaans gelukkig en blij en in groeiende mate vol liefde en compassie. En ik vind dat mijn leven alleen maar beter en beter wordt naarmate ik kalmer en liefdevoller word.

Het is wat het is. Ik heb een heerlijk leven. En ik snap niet waarom mensen jaloers zijn. Mijn antwoord is altijd simpel: wees niet jaloers, wees geïnspireerd. Ik heb een hele website volgeschreven om te laten zien wat ik doe en hoe ik het doe. Het zijn geen geheimen, het is geen magie en het is zeker geen puur geluk (hoewel geluk absoluut een factor is).

Ik zou ook in mijn huidige leven ongelukkig en gestrest kunnen zijn. Ik heb het geprobeerd, het is goed te doen.

Maar het gaat er niet om hoeveel maanden per jaar je op reis kunt. Het gaat erom hoe vaak je je kalm en dankbaar voelt gedurende iedere dag. Dat is alles. De palmbomen zijn echt bijzaak.

16 Goedkeuring zoeken

Er was een tijd dat ik altijd in discussie ging met mensen. Ik dacht dat ik dat deed omdat ik deze mensen wilde helpen. Omdat hun leven zeker beter af zou zijn als ze de wereld zouden zien zoals ik dat deed.

Arrogant natuurlijk. En ook een beetje aandoenlijk. Want wat mijn jongere zelf niet beseftte, is dat ik gewoon keihard aan het roepen was om goedkeuring.

Ik zei allerlei dingen, maar als je de discussie door de psychologische vertaalmachine zou halen hoorde je dingen als: 'Ik ben slim! Ik ben aardig! Vind je niet? Joehoe! Vind je niet dat ik waardevol ben? Mag ik een knuffel?'

Pfff. Nou dat gedoe heb ik dus losgelaten, behalve de knuffels. Die vind ik nog steeds fijn. Oh, en behalve als ik teveel wijn op heb. Dan probeer ik je er nog steeds van te overtuigen dat ik slim, grappig en aantrekkelijk genoeg ben om van gehouden te worden.

Ach ja. Het leven.

17 Het leven te serieus nemen

Ja. Dit is de laatste op de lijst, maar ook één van de meest belangrijke.

Ik ben momenteel – meer dan ooit – op een dagelijkse basis bewust van mijn vergankelijkheid. En dat voelt verrassend fijn.

Waarom? Omdat het alles een stuk minder ingewikkeld maakt. Want het maakt niet uit wát ik doe, niets is permanent. Niets in dit heelal. En het heelal is flink.

En dat vind ik rustgevend, want het zet mijn leven in een beter perspectief. Het helpt me relativeren en inzien dat ik net zo goed mijn hart kan volgen en doen wat ik wil doen. Want – waarom niet?

Ik neem mijn geld niet mee. Mijn successen zijn slechts tijdelijk. Zelfs als ik een standbeeld krijg, zélf als het duizend jaar blijft staan. Het is een leuke toef op de taart als ik ondertussen ook een geweldig leven heb geleefd.

Maar énkél werken voor die erkenning is waanzin. Want de zon slokt de boel op over een paar miljard jaar. Al die dingen – lekker belangrijk.

Dus ik doe wat ik het liefste doe, en ik word er steeds beter in: bewegen richting liefde en compassie en mijn best doen om met mijn daden hier meer van teweeg te brengen. Het is eigenlijk heel simpel. En het is leuk. Het maakt alles lichter.

Ik kan lekker zingend door de stad fietsen, dansen op straat, mijn hart volgen, afwijkend zijn en schijt hebben aan wat mensen ervan vinden, vreemden knuffelen op straat, fouten maken en weer opstaan, mijn best doen om een beter mens te zijn – want alles is uiteindelijk tijdelijk.

Zo kijk ik er tegenaan vandaag de dag. Maar niets is permanent – dus hang me er niet aan op. ☺

Schrappen maakt je leven beter

Ja. En ik weet wat je denkt – nu gaat hij zijn minimalisme cursus verkopen. En je hebt gelijk. Maar één van de dingen die ik de afgelopen jaren heb gedaan is ervoor zorgen dat ik enkel dingen verkoop waar ik écht achter sta.

Daarom vind je geen reclamebanners op soChicken. Maar enkel handgemaakte cursussen die ontwikkeld zijn om je verder te helpen. Bomvol met real-life inspiratie en tips die je helpen je leven beter te maken.

Want ik moet mensen die 'jaloers' zijn op m'n leven toch ergens naartoe kunnen verwijzen – zodat ze kunnen zien hoe ze hetzelfde kunnen bereiken?

5 Vijftien manieren om je leven iets moeitelozer te maken

Je hoort de wolken toch ook niet kreunen? Precies. Als de wolk vol met water zit dan laat hij het vallen. Zonder te kreunen over hoe heftig zijn leven in de lucht is. Een regenwolk doet wat het moet doen – moeiteloos en elegant.

Het is zoals een stille vijver waar je een steentje in gooit. Eerst is alles stil. En zodra het steentje het water raakt reageert het water altijd hetzelfde. Plons, de steen zinkt en laat rimpels achter aan het wateroppervlak. Na een minuut is de vijver weer glad als een spiegel.

Compleet moeiteloos. De vijver maakt zich niet druk over de steen die onderweg is. Geen stress, geen toestanden. Gewoon plons en klaar.

Hoe word jij meer als zo'n Marokkaanse boomgeit? Die zonder moeite indrukwekkende acrobatiek uit zijn gespleten hoef tovert? Hoe zorg je ervoor dat jouw leven moeitelozer verloopt?

1 Een vaatwasser

Echt, ik zou niet weten wat ik zonder zou moeten. Althans, ik weet het wel: ik zou eindeloos moeten afwassen! Wat een ellende. Nee, de vaatwasser is voor mij wat melkschuim is voor een cappuccino – onmisbaar.

2 Minder servies

Maar als je vaatwassers overdreven vindt (prima, jouw leven) – je kúnt leven met minder servies. Gewoon een bord, kommetje, bestek en een beker. En je wast het af zodra je er klaar mee bent. Lekker simpel zolang je geen visite krijgt. Leven met minder spullen maakt sowieso alles moeitelozer. Tot een bepaald punt natuurlijk, want leven met te weinig spullen (zoals soep eten zonder soepkom) maakt alles ingewikkeld.

3 Loslaten van je frustraties

Dat maakt je hele leven moeiteloos. Want begrijp me niet verkeerd – maar 99% van je frustraties zijn aanstellerij. Er zijn maar heel weinig dingen die het waard zijn om je over op te winden. Dus vraag je vaker af: "Is dit echt zo belangrijk?" Het antwoord is nee. Dus laat het lekker los. Simpel.

4 Minder streven, meer bijdragen

Streven maakt gestrest. Bijdragen maakt gelukkig. Het één doe je vanuit een tekort aan iets, het ander vanuit overvloed. En delen vanuit overvloed voelt veel makkelijker en leuker dan constant worstelen om al je ontevredenheid op te lossen.

5 Tevreden zijn met wat je hebt

Kijk nou eens goed om je heen, naar wat je hebt en hoe je leven er voor staat. Er zijn veel dingen om dankbaar voor te zijn. Zie je ze niet? Zoek dan harder. Maak een lijstje met 25 dingen die goed zijn in je leven. Wedden dat je dat lijstje vol krijgt? Lukt het niet? Veroorzaak dan vandaag iets kleins waar je dankbaar voor kunt zijn. Train je armspieren, koop heerlijke thee en slobber ervan, bel met een vriendin die je lang niet gesproken hebt. Doe iets! Bewijs aan jezelf dat je leven vol zit met mooie dingen. Want alles gaat makkelijker met een glimlach op je gezicht.

6 Genieten van dingen die niet perfect zijn

Als je altijd maar verlangt dat alles mooi, nieuw, schoon en perfect is dan maak je je leven onnodig moeilijk. Leer te genieten van dingen die imperfect zijn. Zie de schoonheid in het doorleefde, het afgetrapte, het lelijke. Ineens besef je dat de wereld veel meer schoonheid bevat dan je dacht! Sterker nog – je gaat inzien dat perfectie mooi is, maar ook een tikkie saai. Imperfectie maakt kwetsbaar en authentiek, en dat zijn mooie eigenschappen die meer diepgang kunnen geven aan je waardering voor het leven.

7 Elke dag mediteren

Al is het maar een paar minuten. Het maakt alles moeitelozer.

8 Maak je eetpatroon niet zo ingewikkeld

Eenvoud maakt alles moeitelozer. Eet meer groente, meer fruit en minder troep. Zoek geen hippe voedingsschema's – zoek tevredenheid in simpele voeding.

9 Houd jezelf niet tegen

Als je zin hebt om iets gekks te doen, doe dat dan gewoon. Jezelf zijn is veel moeitelozer dan je voordeed als iemand die je niet bent.

10 Doe gewoon wat goed voelt

Als je je hart durft te volgen dan maak je alles moeitelozer. Lifestyle minimalisme noem ik dat. Je hoeft niet alles af te wegen en te analyseren. Je hoeft je niet druk te maken over wat iedereen denkt. Je doet gewoon wat goed voelt, lekker simpel.

11 Stop met mekkeren, je bent geen boomgeit

Van al dat gezanik wordt niemands leven leuker, en zeker niet dat van jou. Als je zeurt dan richt je je aandacht op wat je niet fijn vindt. En alles wat je aandacht geeft groeit. Dus zeuren maakt alles zwaarder en moeilijker dan het hoeft te zijn. Mehhh.

12 Durf jezelf kwetsbaar op te stellen

Kwetsbaarheid voelt moeilijk in het begin, maar het helpt je uiteindelijk om jezelf te durven zijn. En jezelf zijn is moeiteloos.

13 Kijk vooruit naar eventuele problemen

Vraag jezelf af: "Welke vervelende dingen kan ik voorkomen of minder vervelend maken door nu actie te ondernemen?" Door vooruit te kijken voorkom je onwijs veel gedoe, en blijft je leven lekker moeiteloos doorstromen als een gezellig bergbeekje.

14 In welk levensgebied kun je hulp inschakelen?

We zitten allemaal vast van tijd tot tijd. Hulp inschakelen kan de snelste manier zijn om los te komen. Maar dan moet je wel je trots opzij zetten. Vragen om hulp is een kracht, geen zwakte. Zelfs al zou je het probleem zelf kunnen oplossen, met een beetje hulp wordt het mogelijk sneller en moeitelozer. We zijn hier samen op Aarde om elkaar te helpen toch?

15 Leef met minder verwachtingen en meer aandacht

Als je allerlei ingewikkelde verwachtingen hebt, kan het zijn dat een feestje tegenvalt. Terwijl je er ontzettend van had genoten als je er gewoon blanco in was gegaan. Laat je leven meer stromen, en neem elk moment zoals het komt. Probeer met aandacht te genieten van ieder moment, ook als het niet vol doet aan je verwachtingen.

Met kleine stappen kun je je leven veel moeitelozer maken. En zo maak je alles steeds leuker.

6 Vijf verrassende voordelen van zuinig leven

Ja - zuinig leven helpt je geld over te houden. Maar het heeft nog meer voordelen. En ik heb ze voor je op een rijtje gezet.

Ik leef vrij zuinig. Ik ben altijd op zoek naar manieren om meer plezier en geluk te ervaren voor minder geld. Omdat ik gek ben op efficiëntie, en omdat ik geld beschouw als een middel, niet als doel.

Geld is voor mij een krachtig gereedschap om een vrijer en leuker leven op te bouwen. En ik besef me heel sterk dat elke euro die ik niet uitgeef me opties biedt. En dus vrijheid.

Als je gek bent op shoppen en spenderen dan klinkt zuinig leven misschien als een offer. Maar zuinig leven heeft meer voordelen dan je zou denken.

1 Je wordt minder materialistisch

Materialisme maakt je chronisch onrustig. Aan de ene kant omdat je nooit tevreden kunt zijn met wat je al hebt. En aan de andere kant omdat je eindeloos moet blijven ploegen op de werkvloer om het geld te verdienen dat je nodig hebt voor al die mooie glimmende spullen.

Materialisme doet je geloven dat geluk altijd nét om de hoek ligt. 'Als ik de nieuwste iPhone heb zal ik uiteindelijk tevreden kunnen zijn!' Het punt is: meer overbodige spullen maken je niet gelukkiger. En de constante drang naar nieuwe spullen maakt je zelfs actief ongelukkig. Omdat je nooit helemaal tevreden kunt zijn.

Zuinig leven helpt je deze cyclus te doorbreken. Je begint te beseffen dat al die nieuwe spullen je niet gelukkiger maken, je van je vrijheid beroven én ook nog eens onwijs duur zijn.

2 Je hebt steeds minder lasten op je schouders

Laatst vroeg een bezoeker mij wat te doen met het vrijgekomen geld nadat ze was gestopt met roken. Moest ze het gebruiken om te sparen, of om een schuld af te lossen? Ze vroeg dit, omdat het aflossen van haar schulden voelde alsof ze zichzelf 'straft'. Omdat ze liever leuke dingen zou doen met het geld. Ik snap waar het vandaag komt. Maar uiteindelijk is het altijd beter om te gaan voor vrijheid. Minder schulden is minder lasten, zowel in rente als op je schouders.

Als je zuinig leeft dan gaan je lasten omlaag. Zowel je vaste terugkerende lasten als je alledaagse uitgaven. En dat haalt een enorme last van je schouders:

- Je hebt steeds minder geld nodig om rond te komen. Wat dus betekent dat je financiële situatie stabiel wordt.
- Het zorgt voor minder gedoe en administratie. Hoe minder uitgaven en abonnementen, des te minder papierwerk.
- Het zorgt permanent voor minder geldzorgen.
- Het brengt je simpelweg rust in je hoofd. Je hoeft minder te shoppen, vergelijken, struinen en verlangen.

Zuinig leven maakt je leven lichter, compacter en minimalistischer. Lekker luchtig.

3 Je bouwt een vrijheidsbuffer op

Als je je schulden hebt afgelost kun je het geld dat je overhoudt sparen voor nog meer rust in je hoofd. En omdat je zuinig leeft spaar je sneller dan ooit.

Zelf kwam ik al vroeg in mijn volwassen leven tot de volgende conclusie: 'Ik haal meer geluk uit mijn euro als ik hem spaar, dan wanneer ik hem uitgeef aan leuke gadgets.'

Hoe dat kan? Simpel: een goed gevulde spaarrekening geeft een vrij gevoel. Het wordt een vrijheidsbuffer.

Als er iets gebeurt met je baan of je bedrijf dan heb je genoeg geld om een paar maanden vooruit te kunnen.

Als er iets kapot gaat dan heb je geld om het te repareren of vervangen.

Omdat je genoeg geld hebt, kun je bepaalde verzekeringen opzeggen of verlagen. Zo kun je bijvoorbeeld het eigen risico op je zorgverzekering verhogen en zo besparen op je maandpremie.

Je hebt het comfortabele idee dat je allerlei dingen zou kunnen kopen, maar dat je er bewust voor kiest om het niet te kopen.

Je voelt je gewoon vrijer. Als ik vrienden in Azië wil bezoeken, dan kan ik gewoon een ticket kopen en gaan met die banaan.

Amerikanen noemen het ook wel fuck you money. Omdat een vrijheidsbuffer je de vrijheid geeft om je baas de deur te wijzen, in plaats van andersom. Veel leuker dan een nieuwe iPhone.

4 Je kunt minder werken

De meeste mensen geven alles uit wat ze verdienen, met uitzondering van een paar euro die opzij wordt gezet voor de vakantie.

Als je zuinig leeft leef je bewust beneden je stand. En dat betekent dus dat je minder geld hebt om rond te komen. En dus dat je de vrijheid hebt om minder te werken of lager betaald werk te doen als je dat wilt.

Stel dat je hoog opgeleid bent, en er ook naar wordt betaald. Je werkt elke dag met je hoofd, maar je merkt dat je eigenlijk veel gelukkiger bent als je met je handen werkt. Je zou dolgraag als barista werken, maar dan zou je de helft van je salaris moeten inleveren.

Voor de meeste mensen is dit geen optie, omdat ze gewend zijn aan een uitgavenpatroon dat past bij een hoog inkomen.

Maar als je zuinig leeft kun je naar hartelust wisselen van baan. Omdat je zo weinig geld nodig hebt om je levensstijl te onderhouden, ben je vrijer om je hart te volgen.

5 Je verbindt meer met het 'echte' leven

Je optimaliseert voor geluk, niet voor rijkdom of hippe spullen. En de grap is dat je al snel tot de conclusie komt dat zuinig leven je helpt verbinden met het 'echte' leven.

Wat ik hiermee bedoel?

Lunchen op een terrasje is duur. Picnicken in je lokale natuurgebied is super goedkoop.

Sportklasjes volgen is duur. Hardlopen door het park is gratis.

Shoppen met een vriendin is duur. Wandelen met diezelfde vriendin is gratis.

Eten bestellen is duur. De tijd nemen om mindful te koken is goedkoper én gezonder.

Een hip restaurant is duur. Een paar vrienden uitnodigen en gezellig samen koken en eten is goedkoop.

Met je kinderen naar een overdekte speeltuin is duur. Spelen in het bos is goedkoop.

Zuinig leven zet je op het spoor van authentieke ervaringen. Je stap uit de wereld van geproduceerde ervaringen en geniet van de mooie eenvoudige dingen in het leven.

Zulke ervaringen brengen je vaak meer voldoening en plezier, helpen je relaties te versterken en besparen bakken met geld.