

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 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 wat overblijft makkelijk vinden en ben je minder tijd kwijt aan het zoeken van je spullen. 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 hen 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?

Wat 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, 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 ontbernen of iets missen. Het is je juist richten op 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.

Cadeaus op verjaardagen en feestdagen

Ik krijg nog steeds weleens cadeaus 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 voorkomt. 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 leger je apparaat is, hoe sneller het draait.

Minimalisme en een smartphone

De smartphone-verslaving is een serieus ding tegenwoordig. Laat ik ermee beginnen 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 zoals 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 erbij 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 tekortkomt. 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.

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 meest 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, 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 belangrijk maken wat voor jou écht belangrijk is en alles verwijderen wat daarbij 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 dat 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 buiten uit, niet van binnen uit.

GOED: Geluk komt van binnen uit, niet van buiten uit.

Als je ergens in vastzit, 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 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 voor wie we misschien wel helemaal niet 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 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 ervoor 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 ervoor 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 wilden 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 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 30ste 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 als je oud en grijs bent dat je te veel hebt gewerkt (één van de 5 meest voorkomende vormen van spijt bij mensen vlak voordat ze sterven).

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. Ik hoop 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 het 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 wat je doet, dat het niet aan je knaagt omdat je meer kan of wil of 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 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 daardoor 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.

Moeilijk 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?

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 ervoor 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 in 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?

Een goede vraag. Het leek het standaard-uitgangspunt van onze westerse samenleving. Maar we zijn, niet geheel vrijwillig, teruggekomen bij de realiteit, bij 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 wat niet essentieel is uit je leven.
- 3 Blijf stap 1 en stap 2 constant herhalen.

Dat is het. Dit is alles wat 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 wat 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 18 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 te 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, 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. Waarom? Omdat mensen me een hork vinden als ik er meteen uit stap. Maar als ik erin blijf, 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 het begin piepte mijn telefoon ieder uur als er nieuwe e-mail was. En er was altijd nieuwe e-mail.

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 e-mail. Maar hij checkt nooit op nieuwe berichten. En de mail-app staat verstoep 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 e-mail zo'n belachelijk groot deel van mijn tijd en aandacht opslokte dat het tijd was voor verandering.

Ik check en beantwoord e-mail 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 wegzien. Actualiteiten, nieuws, hypes, vluchtig entertainment. Bakkie koffie erbij en wegzien 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 multitasken. 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, voelde ik me heerlijk. Als ik online ging en drie dingen door elkaar deed, 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 multitasking 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 of tien mensen in dienst te nemen. 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, gun ik je die ervaring. En ik gun mezelf de ervaring om je te negeren.

10 Informatie-bingen

Ik was van de afdeling: hoe meer ik leer, hoe beter. Altijd omringd door non-fictie boeken, altijd aan het studeren, altijd documentaires aan het kijken en meer informatie aan het inwinnen.

Ik ben daarmee gestopt. Het duurde een tijdje voordat het bij me landde. Ik maakte mezelf gestrest met al die nieuwe ideeën. Ik ben daarom selectiever geworden in mijn studies, zodat ik iets meditatiever door het leven kan gaan. 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 die 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.

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 antidepressiva 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?' Nou dat gedoe heb ik dus losgelaten, behalve de knuffels. Die vind ik nog steeds fijn.

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 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, zelfs 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 hiervan met mijn daden meer 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 – 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 beseft 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 voordoen 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.

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 voldoet 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.

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 realiseer me heel goed 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 nèt 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 'strafte', want ze zou liever leuke dingen 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, 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, kan ik een ticket kopen en gaan.

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 stapt 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.