

SimplifyLife – Siteteksten

Rust in je huis, in je hoofd en in je leven

Inhoudsopgave

- 1 Algemeen
 - 1.1 Hoe maak je je leven simpeler?
 - 1.2 Je hoeft het leven niet te maken
- 2 De SimplifyLife-principes
 - 2.1 Stel prioriteiten: wat is echt belangrijk?
 - 2.2 Stel grenzen: niet alles kan en moet
 - 2.3 Leer kiezen: hak door die knoop
 - 2.4 Laat los: je hoeft niet alles in de hand te houden
 - 2.5 Richt je aandacht: concentreer je op één ding tegelijk
- 3 Levenshouding
 - 3.1 Relativeer: niet alles is even belangrijk
 - 3.2 Accepteer: sommige dingen zijn zoals ze zijn
 - 3.3 Wees realistisch: zie de dingen zoals ze zijn
 - 3.4 Leg de lat minder hoog: het hoeft niet volmaakt
 - 3.5 Minder doen en meer laten: prop je dagen niet zo vol
- 4 Huis en gezin
 - 4.1 Minder rommel: opruimen en schoonmaken
 - 4.2 Minder druk: eenvoudiger huishouden
 - 4.3 Gezins'management': afspraken maken en delegeren
 - 4.4 Rust en ruimte: inrichting en onderhoud
- 5 Opvoeding
 - 5.1 Minder gezeur: het nut van regels
 - 5.2 Minder prikkels: af en toe lekker niks
 - 5.3 Minder spullen: materie, geld en reclame
 - 5.4 Minder verwachtingen en zorgen: loslaten
- 6 Relaties
 - 6.1 Vergelijk minder: niemand is perfect
 - 6.2 Je partner: wees realistisch
 - 6.3 Je familie: vergeet het verleden
 - 6.4 Je sociale leven: onderhoud wat de moeite waard is
- 7 Werk
 - 7.1 Werk en thuis: minder schipperen
 - 7.2 Minder stress: relativeren helpt
 - 7.3 Planning en overzicht: rust in je hoofd
 - 7.4 Collega's: niet storen graag
- 8 Mindfulness
 - 8.1-3 Gepieker; accepteren; levenshouding
 - 8.4-6 Dieper niveau; niet meedoen; oefeningen
- 9 Bijlagen
 - 9.1 De mogelijkhedenmaatschappij: niet alles wat kán, hoeft
 - 9.2 Makkelijker 'nee' zeggen
 - 9.3 Meebewegen
 - 9.4 Eenvoudig tevredenheid oefenen
 - 9.5 Tijdsdruk maak je (voor een deel) zelf
 - 9.6 Ga je mentale chaos te lijf
 - 9.7 Blijer met wat je hebt (en bent)
 - 9.8 Leren accepteren, hoe doe je dat?

1 Algemeen

SimplifyLife wil inspireren tot een andere levensstijl: simpeler, minder druk (zie 1), minder vol en minder gestrest. Een levensstijl die leidt tot meer (innerlijke) rust, ruimte, een betere work-life balance en - uiteindelijk - een zinvoller bestaan.

SimplifyLife is gebaseerd op de SimplifyLife-principes (zie 2). Ze helpen je om bewuster in het leven te staan en beter om te gaan met het teveel in je leven, maar ook met het gevoel van tekort dat ervoor zorgt dat je altijd iets 'moet'.

1.1 Hoe maak je je leven simpeler?

Stap 1

De eerste stap is: vereenvoudig de concrete, dagelijkse dingen door slimme en praktische oplossingen. Dit praktische niveau helpt je om het allemaal gemakkelijker voor elkaar te krijgen en bijvoorbeeld werk en gezin eenvoudiger te combineren.

Stap 2

Stap twee betekent anders omgaan met en aankijken tegen de dingen die je leven vol, druk en complex maken. Hierbij gaat het om de manier waarop je in het leven staat. Hoe ga je om met jezelf, je gedachten, je emoties en anderen? Hoe kijk je aan tegen dat wat er op je pad komt, hoe reageer je erop? Het gaat hier om een levenshouding die bestaat uit realistisch zijn, relativeren, de lat minder hoog leggen en meer accepteren.

Stap 3

De derde stap houdt in: meer tijd en aandacht besteden aan de dingen die jouw/het leven de moeite waard maken, die waardevol zijn, en zin en betekenis aan je leven geven.

Hoewel stap 1 vaak het gemakkelijkst is om mee te beginnen, en vaak letterlijk de ruimte schept voor de andere stappen, hoef je ze niet altijd in die volgorde te nemen. En één tegelijk kan natuurlijk ook!

1.2 Je hoeft het leven niet te maken

Ons leven in de westerse maatschappij staat in het teken van méér, prestatie, succes, zelfontplooiing, druk-druk-druk en geslaagd zijn, en 'alles eruit halen wat erin zit'. Kansen en mogelijkheden zijn welhaast verplichting geworden. De eisen zijn hoog, presteren moet: niet alleen in ons werk, maar ook op andere levensterreinen (relatie, vrije tijd, opvoeding) voelen we de druk om te laten zien dat we 'geslaagd' zijn in de opdracht die leven heet. Het feit dat we te veel kunnen, leidt tot te veel willen en te veel moeten.

We zijn bezig met een opdracht die vrijwel geen natuurlijke begrenzing meer heeft. Er is geen tijd meer van zaaien en geen tijd meer van oogsten. Wij kunnen en moeten altijd maar door, zijn 24 uur per dag bereikbaar, kunnen midden in de nacht werken, en kiezen uit een scala van evenementen, hobby's en mogelijkheden in onze 'vrije tijd' waar je minstens tien mensenlevens mee kunt vullen.

Leidt dit allemaal tot tevredenheid en voldoening? Was het maar waar. Door al die kansen en mogelijkheden is er altijd iets wat misschien beter en mooier was (geweest), is er de onrust dat je misschien iets mist en de druk om te laten zien dat jij ook een geslaagd mens bent en geen loser. De plicht tot gelukkig zijn, je 'goed voelen' en succes leidt ertoe dat we voortdurend nieuwe wegen in hollen, zonder bij dit moment stil te staan.

Uiteindelijk ben je zelf degene die pas op de plaats kan maken. Jij bent degene die je leven minder druk en vol kan maken. De principes van SimplifyLife toepassen, betekent dat je, stapje voor stapje, wat minder hoeft, dat je af en toe even lekker afstand kunt nemen van druk-druk-druk, aandachtiger kunt zijn, de dingen wat meer kunt nemen zoals ze komen, en wat vaker tevreden kunt zijn met wat er is. Want je hoeft het leven niet te maken, het is er al.

2 De SimplifyLife-principes

In de Westerse samenleving hebben we een overdaad aan mogelijkheden op allerlei gebieden. Soms is de hoeveelheid op zichzelf al een bron van onrust. Denk aan het volume aan informatie dat we elke dag op ons afkrijgen, of alle stapels en spullen die we in ons huis verzameld hebben en waardoor we 'door de bomen het bos niet meer zien'.

Het grootste probleem van de mogelijkhedenmaatschappij (zie 9.1) zit echter in ons eigen hoofd: we vinden dat we moeten voldoen aan verwachtingen, eisen en ideaalplaatjes die zich in ons hoofd genesteld hebben. We dichten onszelf op allerlei gebieden van het leven een grote rol en verantwoordelijkheid toe, en hebben daarbij de beschikking over en de 'plicht' om te kiezen uit een welhaast oneindig scala aan mogelijkheden. Die combinatie maakt het leven complex en vol, zorgen voor stress en onrust. De SimplifyLife-principes zijn de instrumenten die je helpen om te vereenvoudigen door anders om te gaan met de mogelijkhedenmaatschappij. Je zult merken dat het leven daardoor minder ingewikkeld wordt en dat je meer innerlijke rust ervaart.

2.1 Stel prioriteiten: wat is echt belangrijk?

Vereenvoudigen houdt uiteindelijk in dat je niet meer alles wilt en hoeft maar je zoveel mogelijk laat leiden door en je keuzes baseert op de dingen die er écht toe doen. Maar wat doet er nu echt toe? Wat zijn de prioriteiten in het leven? Als je weet wat je waarden zijn, kun je gemakkelijker prioriteiten stellen.

- Waar het om draait is uit te vinden wat jij nu eigenlijk echt belangrijk vindt en wat 'in het leven' belangrijk is. Je kunt het leven niet volledig regisseren, nieuw, onvoorzien en tegenslag zijn ook een onlosmakelijk onderdeel van het leven. Wat je wél kunt, is proberen om te leven aan de hand van een aantal leidende waarden. Wie nergens aan toegewijd is, is te vergelijken met een stuurloos schip. Hij of zij heeft geen doel en kan ook geen koers bepalen, durft geen beslissingen te nemen of propt juist zijn tijd vol om maar niets te missen.
- Waarden zijn anders dan doelen. Een doel is een actie die je op je lijst zet, voltooit en vervolgens kunt afstrepen. Waarden hebben geen eindpunt, maar geven ons hele leven lang een richting aan. Voorbeeld van een doel is elk weekend twee uur intensieve aandacht aan je kind te besteden. De waarde die daarachter zit, is een goede ouder willen zijn. Zo'n waarde vergt levenslange inspanning en is nooit 'voltooid'.
- Waarden en doelen hebben dus een relatie. Om de waarde te ontdekken die achter een doel schuilt, stel je jezelf de vragen: 'Waarom doe ik dit? Welke kant ga ik op door dit te doen?' De antwoorden op de vragen wijzen je in de richting van je waarden. Om maar wat simpels te noemen: de vuilnisbak buiten zetten kan een uiting zijn van je waarde hulpvaardig te zijn, actief deel te nemen aan het gezinsleven, of een ondersteunende partner te zijn.

- Als je je waarden wilt vertalen in doelen, doe dat dan in termen van wat je wilt en kunt (actieve doelen), en niet in termen van wat je niet wilt en kunt (passieve doelen). Voorbeelden van actieve doelen: je beste vriend of vriendin wekelijks bellen, de kinderen elke avond voorlezen voor het slapen gaan, etc. Stel je dus de vraag: 'Wat kan ik (anders) doen?'. Dat geeft een richting aan je handelen.
- Vaak kiezen wij voor de illusie die de samenleving ons verkoopt, namelijk dat zingeving en waarde alleen te vinden zijn in de gerichtheid op het zelf: zelfachting, zelfontplooiing, zelfverbetering. Alles draait om 'wat ik wil'. Maar de wijsheidsliteratuur van duizenden jaren oud laat telkens weer zien dat de grootste voldoening in de verbetering van onszelf te vinden is in onze mogelijkheden om ons doeltreffender open te stellen en anderen te helpen. Betekenis ligt in het geven van een bijdrage, in leven voor iets hoger dan het zelf.
- In het dagelijks leven reageren we vaak op wat urgent is. Urgentie zorgt niet alleen voor stress en onrust, maar kan ook verslavend werken. We ervaren een tijdelijk geluksgevoel bij het oplossen van urgente dingen. Bovendien is 'druk zijn' in de westerse samenleving een statussymbool: als we druk bezig zijn, voelen we ons belangrijk. Onze hectische bezigheden geven ons een gevoel van eigenwaarde en populariteit. Ze vormen dan ook een goed excuus om geen rekening te houden met de werkelijk belangrijke dingen in ons leven.
- Stel je doelen dus op grond van wat belangrijk is, en niet op grond van urgentie. Door je doelen op te schrijven, maak je ze tastbaar en concreet. Bijvoorbeeld: een waarde voor jou is een betrokken ouder te zijn. Concreet doel: minstens drie keer in de week 's avonds 10 minuten extra bij het bed zitten en praten over de dag.
- Onrust en stress ontstaan vaak wanneer datgene wat je doet (je doelen) niet in overeenstemming is met je waarden. Daar kun je simpel achter komen door na te gaan wat je de afgelopen weken allemaal gedaan hebt, en in hoeverre je activiteiten overeen kwamen met je waarden en intenties. Stress ontstaat ook wanneer je te veel tijd en energie besteedt (al dan niet gedwongen) aan doelen en activiteiten die in een bepaald levensgebied misschien wel een van je waarden dienen, maar daar op een ander gebied tegen indruisen.
- Uiteindelijk kun je dat wat je doet onderverdelen in vier categorieën:
 - 1 Belangrijk en urgent: crises, problemen, deadlines die dichtbij zijn, situaties waarin geen keuze is, etc.
 - 2 Belangrijk en niet urgent: communiceren, opbouwen van relaties, reflecteren, waarde bepalen, voorbereiden, rust nemen, etc.
 - 3 Niet belangrijk en wel urgent: interrupties en adhoc-zaken, veel post, vergaderingen en rapporten, werk en verwachtingen van anderen, moeten/niet mogen. etc.
 - 4 Niet belangrijk en niet urgent: onbenulligheden, tijdverspillers als tv-kijken, vluchtklussen, sommige telefoontjes, roddelen, etc.
- Stop met zaken die niet belangrijk zijn en waar niemand op zit te wachten, die je doet omdat het altijd zo is gedaan, of omdat je denkt dat het moet, verwacht wordt, niet anders kan of mag, of omdat het zo hoort. Leer daarom om 'nee' te zeggen tegen minder belangrijke activiteiten en irreële verwachtingen van anderen. Behandel minder belangrijke activiteiten snel en simpel. Voldoende is hier goed genoeg. En draag minder belangrijke activiteiten over aan anderen, bijvoorbeeld aan collega's of medewerkers, of thuis aan andere familieleden.
- Bouw bewust tijd in voor belangrijke zaken die niet urgent zijn. Daar draait het uiteindelijk om, dat zijn de dingen die je leven waardevol maken en die in de hectiek van alledag vaak op de laatste plaats komen.

2.2 Stel grenzen: niet alles kan en moet

Een minder vol en hectisch leven betekent soms 'nee' zeggen. 'Nee' tegen een verzoek van baas, partner of kind, 'nee' tegen gedrag van anderen waar je je aan stoort, 'nee' tegen uitnodigingen. Door sociale druk en onze eigen behoefte aan ontplooiing verliezen we gemakkelijk onze grenzen uit het oog. Grenzen bepalen helpt je zowel om je te beperken, als de beperkingen die er zijn te accepteren.

- Veel mensen maken keuzes op basis van wat anderen van hen verlangen en wat anderen een plezier zou doen. We willen aardig gevonden worden en weten niet zo goed hoe we onze eigen wensen moeten laten prevaleren boven die van anderen. En dát komt dan weer omdat in de opvoeding vaak bepaalde normen en waarden zijn meegegeven: niet zeuren, nooit tevreden zijn met je prestaties, altijd beleefd zijn en anderen helpen. Leren om op een beleefde manier 'nee' (zie 9.2) te zeggen helpt.
- Als je wat vaker 'nee' zegt is het niet uitgesloten dat mensen je soms niet aardig vinden of de discussie met je aan zullen gaan. Je zult zien dat dan de wereld niet vergaat. Bij kritiek is het zaak om 'mee te bewegen' (zie 9.3).
- Soms is het onderscheid tussen wat je echt zelf wilt en wat je dént dat je wilt moeilijk te maken. 'Natuurlijk' wil je alles meemaken, heb je ambitie, wil je een goeie baan combineren met een bloeiend gezinsleven. Maar wil je dat nou werkelijk? Vraag je dat regelmatig af. Misschien probeer je te voldoen aan het beeld van de goedopgeleide vrouw/man die naast haar/zijn baan ook een hele serie vrienden onderhoudt, of weiger je die extra opdracht van je baas niet omdat je bang bent voor je carrière. Ongemerkt denken we veel vanuit ons zelf te willen terwijl we niet in de gaten hebben dat we dit willen omdat we leven in de context van een maatschappij waarin 'druk' en 'geslaagd zijn' de norm is.

- Accepteer ook dat er grenzen zijn. Ook al leven we in een mogelijkhedenmaatschappij, dat wil niet zeggen dat alles ook echt kan. Leer leven met je eigen beperkingen en die van anderen. Dat is geen kwestie van pessimisme, maar van realisme. Het is heerlijk om te bedenken dat iets níet kan (en dus ook niet hoeft)!
- Ook kinderen zijn gebaat bij grenzen en moeten leren dat sommige dingen niet kunnen. Hoewel we hun zelfvertrouwen op alle mogelijke manieren proberen te stimuleren ('natuurlijk kun je dat'), levert dit soms het tegenovergestelde op: kinderen die faalangstig worden doordat hun ouders zulke hoge verwachtingen koesteren. Het is goed om kinderen te leren dat er grenzen zijn aan wat er mogelijk is. Dat kan een hele geruststelling voor ze zijn.
- Grenzen stellen betekent ook dat je weet tot hoever je in iets gaat. De rest is 'beyond control' en probeer je los te laten. Wij voelen ons vaak zo verantwoordelijk voor de gang van zaken in het leven, dat we het moeilijk vinden te bepalen waar de grens ligt van wat we wél in de hand hebben, en wat niet. Realiseer je dat sommige dingen niet te beheersen zijn, hoe graag je dat ook zou willen. En dat genoeg genoeg is en niet alles perfect hoeft.

2.3 Leer kiezen: hak door die knoop

Het liefst willen we alles. Maar in een tijd met zoveel mogelijkheden kun je niet zonder kiezen. Anders ga je ten onder in een 'teveel' op allerlei gebieden. Om te voorkomen dat het kiezen op zichzelf weer een bron van stress wordt, moeten we leren om te kiezen.

- Kies, maar realiseer je dat je daarmee niet volledig je levensloop bepaalt. Realiseer je dat een bepaalde keuze geen garantie is tot geluk of een geslaagd leven. Zo is het leven niet.
- Probeer je tijd en energie te steken in de keuzes die werkelijk belangrijk zijn (zie ook 2.1). Relatieveer het belang van je andere keuzes. Wij stoppen veel energie en getob in het nadenken over allerlei zaken die ofwel de moeite niet waard zijn, of waar we helemaal niet zoveel invloed op hebben als we denken. Zonde van je tijd. Kies dus op grond van je waarden en prioriteiten, met het besef dat je de best mogelijke keuze hebt gemaakt voor dat moment en die situatie.
- Streef niet naar het maximale, 'goed genoeg' is ook prima. Dit vereenvoudigt je beslissingsproces en verhoogt je tevredenheid. Probeer een 'tevredenheidsstrevende' te zijn in plaats van een maximaliseerder (iemand die van alles altijd het allerbeste wil hebben). Voor tevredenheidsstrevende is vergelijking met hoe anderen het doen minder belangrijk. Streven naar tevredenheid maakt de kans op spijt bovendien kleiner.
- Relatieveer de gevolgen van je keuze. Hou het erop dat je de beste keuze voor dit moment wilt maken, en accepteer dat je niet alles kunt weten en elke consequentie kunt overzien. Zet je er een keer toch flink naast? Val jezelf daarover niet te hard. Met de kennis die je toen had, was het wel een goede beslissing. Dat wat er gebeurd is, valt niet te veranderen.
- Beperk je opties. Je kunt er bijvoorbeeld een regel van maken niet meer dan twee winkels te bezoeken als je kleding gaat kopen of niet meer dan twee vakantiebestemmingen te bekijken voordat je een besluit neemt.
- Zorg ervoor dat je beslissingen niet terug te draaien zijn. Bijna iedereen koopt liefst in een winkel waar je dingen kunt omruilen of geld terugkrijgt als ze je niet bevallen. Maar het feit dat de mogelijkheid er is om iets terug te brengen, vergroot de kans dat je van gedachten zult veranderen en minder tevreden zult zijn. Is een beslissing onomkeerbaar, dan komen er juist psychologische processen op gang die onze gevoelens voor het gekozen versterken ten opzichte van de alternatieven.
- Reduceer het aantal keuzemomenten door routine, afspraken en regels in te voeren. Als je elke keuze die je moet maken belangrijk maakt, ervaar je continu keuzestress. En er valt nogal wat te kiezen! Wat trek ik aan vandaag? Brood of yoghurt als ontbijt? Met de auto of met het openbaar vervoer naar mijn werk? Veel van die keuzemomenten kun je elimineren door te kiezen voor routines en regels.
- Probeer er vaker naar te streven om dankbaar te zijn voor wat er goed is aan een beslissing of ervaring, en door bewust minder teleurgesteld te zijn over wat er niet goed aan is. Met een beetje oefening kunnen we leren zien hoe veel beter de dingen zijn dan ze mogelijk zouden kunnen zijn, waardoor je op den duur de goede dingen in het leven nog meer gaat waarderen. Oefen dus tevredenheid (zie 9.4).
- Denk bij eenvoudige beslissingen niet te lang na. Als je meteen weet wat je wilt, doe het dan. Wees niet te bang. Pak met zelfvertrouwen je kans en blijf niet zoeken naar het allerbeste.
- Denk niet (te lang) na over de aantrekkelijke kanten van opties die je hebt laten schieten. Doe je dat wel, dan slaan ontevredenheid en twijfel snel toe.
- Probeer spijt te verminderen. Ook bij spijt is het goed om je te realiseren hoe zeldzaam het is dat een enkele beslissing op zich voor de geweldige ommekeer zou kunnen zorgen die we soms verwachten.
- Anticipeer op gewenning. We wennen aan bijna alles wat we met enige regelmaat ervaren. Dat kunnen we niet voorkomen, maar we kunnen wel realistische verwachtingen ontwikkelen over hoe ervaringen in de loop der tijd veranderen. Leren tevreden te zijn wanneer genoeg geleidelijk aan verandert in gemak maakt de teleurstelling die gewenning met zich meebrengt minder groot. Probeer dus ook te onthouden hoe goed dingen in feite zijn, in plaats van je te richten op hoe minder goed ze voelen dan eerst.
- Besef dat het hebben van een keuze betekent dat je ook bewust niet kunt kiezen. Vereenvoudigen houdt ook in dat je soms niet doet, maar laat.
- Bij ingewikkelde beslissingen waar je niet uitkomt en waar veel bij komt kijken, is het goed om er een nachtje over te slapen en je onbewuste het werk te laten doen.

2.4 Laat los: je hoeft niet alles in de hand te houden

Loslaten betekent dat je niet blijft piekeren over wat er in je leven gebeurt of over beslissingen die je moet nemen. Aanvaarden dat iets is, zoals het is. Maar ook letterlijk de spullen opruimen die je al zolang niet meer nodig hebt. Ook dat geeft rust.

- De kern van loslaten is: de onvolkomenheid van het leven accepteren en realistisch onder ogen zien hoe weinig macht je hebt over je levensgeluk. Een mens kan zijn leven niet volledig bestieren en heeft niet alles in de hand. En dat hoeft ook helemaal niet.
- Loslaten begint dus met je te realiseren dát je iets beter los kunt laten. Een situatie, een gebeurtenis of een herinnering die je vooral pijn oplevert, of spanning. Door er eindeloos in je hoofd mee bezig te blijven, houd je ook de negatieve gevoelens vast. Maar je kunt de dingen vaak niet eigenhandig veranderen. Hooguit enigszins beïnvloeden, maar zelfs dat is vaak twijfelachtig. Het enige dat je wél kunt doen, is het loslaten.
- Geef je verzet op. Zolang je je met alle macht probeert te verzetten tegen de dingen zoals ze zijn, en heel hard blijft werken om de zaken tóch te proberen naar je hand te zetten, kun je niet loslaten. Dan kan het alleen al een klein beetje bevrijdend werken als je tegen jezelf zegt: zo is het nu. Dit is wat er is. Hier moet ik het nu even mee doen. Als je je verzet opgeeft (en dus in feite je vlucht voor de realiteit van de situatie), creëer je ruimte in je geest en ontspanning.
- Loslaten is niet wegstoppen. Van wat je wegstopt, houd je last, maar vaak onbewust. Als het er via de bewuste weg niet uit mag, gaat het ondergronds. Dan krijg je bijvoorbeeld lichamelijke klachten of slaap je slecht. Als je iets wegstopt, ben je eigenlijk nog in verzet. De onderliggende gedachte is: ik wil dit niet! Dus moet het weg en wel zo snel mogelijk. Aan werkelijk loslaten gaat acceptatie vooraf. Je kunt het wel niet willen, maar het is er gewoon. Zie het onder ogen. Probeer er niks van te vinden, probeer er niks mee te hoeven.
- Perfectie hoeft niet. Zolang je in je hoofd bezig blijft met eindeloos tegen elkaar afwegen van mogelijkheden, van jezelf eist dat je de allerbeste beslissing moet nemen en daarin naar perfectie streeft, wordt het moeilijk een beslissing te nemen en op te houden met piekeren en twijfelen daarover. Maar als je kunt leren loslaten dat alles perfect moet, als je kunt besluiten dat goed genoeg ook goed is, dan kun je op een gegeven moment ophouden met de maalstroom in je hoofd. Je mag de keuze maken die op dit moment het meest reëel is of het beste bij je past. Het gaat alleen maar over nu. Je kunt niet alles overzien, niet in de toekomst kijken. Misschien moet je een gemaakte keuze weer een keer herzien. Het zij zo.
- Laat je verwachtingen los. We verwachten zoveel van onszelf, onze kinderen, onze partner, 'het leven'. Het leven wordt eenvoudiger als we wat van die hooggespannen verwachtingen los kunnen laten. Dat neemt veel druk weg.
- Als je loslaat, houd je op met energie in iets steken. Je houdt op het te voeden (zie ook 2.5). En daardoor kan het je op den duur niet meer in zijn greep houden.
- Vereenvoudigen betekent soms ook in letterlijke zin loslaten. Als je opruimt is het zaak om de spullen die je niet meer nodig hebt of die niet meer belangrijk zijn te kunnen loslaten. Ook dat geeft ruimte in je hoofd.

2.5 Richt je aandacht: concentreer je op één ding tegelijk

Een spirituele wet zegt: aandacht = energie. Met andere woorden: waar je aandacht aan geeft, daar richt je je energie op. Heb je eenmaal een keuze gemaakt, dan is het zaak om aan datgene wat je gekozen hebt je aandacht te geven. Zolang je gedachten blijven cirkelen rond alles wat je níet hebt gekozen, blijf je aandacht en dus energie geven aan al die alternatieven. Dat is niet efficiënt, in tegendeel; het is afmattend en zal je weinig opleveren. Het kan dus nodig zijn om eerst iets los te laten (zie 2.4), voordat je kunt focussen op datgene waarvoor je gekozen hebt.

- Wanneer je je volledig op iets concentreert, kun je 'flow' ervaren. Psychologen gebruiken deze term om een staat te omschrijven waarin je helemaal opgaat in een activiteit; je hele wezen is erbij betrokken. Je raakt je gevoel voor tijd kwijt, je hebt geen gedachten die allerlei zijsporen bewandelen, je hebt een enorm gevoel van bevrediging. Het zijn vaak de momenten waarop je maximaal creatief bent en bergen verzet. Op flow-momenten beleef je het leven heel intens. Zo'n staat van flow kun je alleen maar bereiken als je je volledige aandacht aan iets geeft.
- Als je lichaam en geest helemaal bij een taak betrokken zijn, kun je ook alledaagse dingen uitdagend maken voor jezelf. En zo kun je er een intense belevenis van maken. Wanneer je leert genieten door je energie te richten op datgene waar je voor gekozen hebt, haal je ook de zwaarte af van de 'juistheid' van je keuze. Je richt je aandacht, je geniet, je laat de niet gekozen alternatieven los.
- Oefening baart kunst. Je aandacht op één ding richten kan in de praktijk soms niet meevallen. Eis niet van jezelf dat je bij elke afwas die je doet in flow bent. Maar herinner jezelf er gewoon geregeld aan dat je met je volledige aandacht wilt zijn bij wat je aan het doen bent. Je gedachten kunnen zijn als ongezeglijke puppies die elke keer weer alle kanten uitrennen. Roep ze telkens geduldig terug, maar blijf vriendelijk voor jezelf. Het is een proces, en oefening baart kunst.
- Technieken uit de yoga en meditatie zijn er ook op gericht om je te focussen - heel geschikt dus om je hierbij te ondersteunen.

3 Levenshouding

SimplifyLife is een manier van leven. Daarbij gaat het om praktische en concrete dingen, maar ook om een levenshouding. De kern van die levenshouding is dat je stopt met het altijd maar streven naar beter, mooier, meer en anders. Dat je meer uitgaat van wat er *is*, dan van wat er zou kunnen zijn. SimplifyLife als levenshouding betekent daarom meer relativeren en accepteren, en de lat wat minder hoog te leggen, zowel voor jezelf als voor anderen.

3.1 Relatieveer: niet alles is even belangrijk

- We maken ons vaak erg druk om zaken die helemaal niet zo belangrijk zijn. Het is goed om dat regelmatig te beseffen. De échte prioriteiten (zie 2.1) in het en in jouw leven, daar draait het uiteindelijk om.
- Vergelijk minder met degenen die het 'beter' hebben dan jij. Een van de oorzaken van het feit dat we ons in rijke landen niet gelukkig voelen, is dat we onszelf en onze inkomsten altijd vergelijken met die van anderen. Mensen doen vaak dingen omdat 'de bureu' het ook doen of hebben. Probeer minder op status en andere uiterlijkheden af te gaan.
- Probeer jezelf eens wat minder belangrijk te maken, in de goede zin van het woord. In deze tijd ligt de nadruk heel erg op het 'zelf'. Dat moet zich kunnen ontplooien, dat moet je ontdekken. Volgens SimplifyLife zijn we hierin wat doorgeschoten. Het scheelt veel stress als je jezelf niet beschouwt als het middelpunt van het universum, dat het altijd goed moet doen en gelijk moet hebben en dat wil dat alles op zijn manier gebeurt. Als je jezelf overal verantwoordelijk voor maakt, neem je eigenlijk jezelf té serieus. Kijk eens naar jezelf alsof je op een andere planeet staat. Dan zie je hoe relatief alles eigenlijk is. Humor helpt!

3.2 Accepteer: sommige dingen zijn zoals ze zijn

- Soms is het nodig om dingen te veranderen. Een relatie bijvoorbeeld waar je echt ongelukkig in bent, moet je beëindigen. Maar het besef dat dingen soms zijn zoals ze zijn, raakt in de mogelijkhedenmaatschappij steeds vaker op de achtergrond. Het geeft veel rust als je meer 'zaken des levens' accepteert, en niet altijd - soms tegen de bierkaai in - blijft streven naar iets beters of mooiers.
- Accepteer de werkelijkheid. Narigheid, somberheid, vervelende dingen horen allemaal bij het leven. Je kunt niet elke dag leuk, gelukkig, blij en energiek zijn, en anderen ook niet. Sterker nog, het hoéft ook niet.
- Leer te ontvangen en te waarderen. Sta even stil bij wat je krijgt, of hebt gedaan. Geniet van een keuze die je gemaakt hebt. Probeer vaker dankbaar te zijn voor wat er goed is aan een beslissing of ervaring. Dat helpt je ook om tevreden te zijn met wat je hebt en wat er is.
- Hou je emoties onder controle. Lang heeft het idee geheerst dat bijvoorbeeld het uiten van woede, 'stoom afblazen', helpt om je van deze gevoelens te bevrijden. Recente inzichten laten zien dat het juist beter is negatieve gevoelens bewust waar te nemen, ze te beschouwen zonder te oordelen, en ze dan los te laten (zie 8 over mindfulness) Vaak is de kwestie waar het om gaat ook minder belangrijk dan we op het moment zelf geneigd zijn te geloven.
- Jezelf accepteren kan moeilijk zijn. Vaak leggen we voor onszelf de lat veel hoger dan voor anderen en zijn we streng voor onszelf. Probeer wat milder te zijn voor jezelf, te bedenken dat ook narigheid bij het leven hoort en jij niet de enige bent die 'fouten' maakt of vervelende dingen meemaakt. En besef dat je al waardevol bént, en dat niet steeds (tegenover jezelf) hoeft te bewijzen.
- Probeer anderen niet te veranderen. Ook zij zijn zoals ze zijn. Probeer een manier te vinden om om te gaan met de dingen die je minder leuk vindt aan anderen, of maak goede afspraken. Dat scheelt veel stress.

3.3 Wees realistisch: zie de dingen zoals ze zijn

We leven vaak vanuit een idee over hoe iets zou moeten zijn. Je leven, je partner, je kinderen en, niet in de laatste plaats, jezelf. Er kan zoveel dat we geneigd zijn te geloven dat het volmaakte leven onder handbereik ligt. Het is goed regelmatig te beseffen dat dit niet zo is, en ook niet hoeft. En om de werkelijkheid te zien zoals hij is.

- Leer leven met (een gevoel van) tekortschieten en onzekerheid. Er blijven nu eenmaal altijd dingen over die beter kunnen of hadden gekund. Zeker in de westerse wereld waarin alles mogelijk lijkt, 'volmaaktheid' onder handbereik lijkt, en succes en prestatie belangrijke waarden zijn.
- Richt je aandacht op het hier en nu, op wat er *is*. Probeer je gedachten en gevoelens met een zekere afstand te observeren. Dit helpt je om de realiteit te zien, in plaats van je gedachten en gevoelens erover te geloven. Technieken als yoga, meditatie en aandachtstraining kunnen je helpen de realiteit beter te zien (zie 8 over mindfulness).
- Zie onder ogen dat sommige dingen zijn zoals ze zijn en dat ze niet kunnen of hoeven te worden veranderd. Onvrede, nare gebeurtenissen en gevoelens en gedachten horen bij het leven. Als je ze niet kunt veranderen, probeer er dan mee te leven.

- Wees realistisch in je verwachtingen en eisen.
 - Ten aanzien van jezelf: je kunt niet alles en dat hoeft ook niet. Je hoeft geen superman of -vrouw te zijn die op alle vlakken 100 procent presteert. Wees niet te streng voor jezelf. Zelfcompassie helpt om realistischer tegen jezelf aan te kijken.
 - Ten aanzien van je partner: hij of zij is ook maar een mens. Met alle tekortkomingen en 'gebreken'. Er zijn en blijven altijd dingen die je liever anders gezien had. Zie de realiteit onder ogen: de ander is zoals hij is, en daar verander je weinig aan.
 - Ten aanzien van je kinderen: we willen het liefst dat ze leuk doen, sociaal zijn, het goed doen op school, er goed uitzien, etc. Wat voor superkinderen willen we eigenlijk van ze maken? Ook kinderen zijn maar mensen.
 - Ten aanzien van het leven: het leven is minder maakbaar dan je in de media wordt voorgespiegeld.
- Je kunt en hoeft niet alles onder controle te hebben en je bent niet voor alles verantwoordelijk. En je hoeft en kunt het leven niet volledig naar je hand zetten.

3.4 Leg de lat minder hoog: het hoeft niet volmaakt

- Leg de lat minder hoog voor jezelf en anderen. Het leven kan erg ingewikkeld worden als je telkens moet voldoen aan door jou zelf opgelegde eisen (of de eisen die jij aan jezelf stelt op grond van de verwachtingen van anderen). Niet alles is leuk en niet alles hoeft en kan perfect. Niemand is volmaakt of hoeft dat te zijn. Probeer ook niet van je partner en/of kinderen te verwachten dat ze 'perfect' zijn.
- Het idee van het maakbare leven brengt mee dat we ons zelf snel tekort gedaan voelen. Alles is toch immers mogelijk? Zo is het natuurlijk in werkelijkheid niet. Probeer je daarom eens in te houden als alles niet gaat zoals je verwacht of zou willen. Zoek niet altijd zekerheid, maar laat los. Beheersing en bescheidenheid kunnen het leven een stuk eenvoudiger maken.
- Wees geduldig, ook voor jezelf. Wij zijn er in deze tijd zo aan gewend dat alles wat we willen snel gebeurt en dat we alles snel krijgen, dat we geduld een beetje verleerd zijn. Wacht voor rode stoplichten, en je zult zien hoeveel rust dat geeft.

3.5 Minder doen en meer laten: prop je dagen niet zo vol

Het leven moet maximaal geleefd worden, zo luidt de tijdgeest. En als we de reclames en andere media-uitingen moeten geloven betekent dat zoveel mogelijk doen, overal het 'beste' en 'meeste' uithalen, en vooral niets missen. Met als gevolg dat ook onze weekenden een aaneenschakeling zijn van geren en gevlieg. Dat hoeft niet. In plaats van doen, kun je soms maar beter iets laten.

- Probeer regelmatig tijd te maken voor dingen die je niet als verplichting beschouwt. Doe eens helemaal niks, ga wandelen, geniet van een boek, film, zingen, knutselen of dansen. Maakt niet uit wat, als je het maar vol overgave doet.
- Durf makkelijker 'nee' (zie 9.2) te zeggen als je het echt niet ziet zitten om weer ergens naartoe te gaan of aan mee te doen. Ook tegen jezelf! Een cursus 'erbij' in de avonduren is misschien wel nuttig, maar levert weer de nodige haast en onrust op. En je hoeft ook niet bij elke bijeenkomst, ouderavond e.d. aanwezig te zijn!
- Doe één ding tegelijk. Vooral vrouwen zijn er een meester in om drie dingen tegelijk te doen. Stop daarmee. Multitasking is niet slim. Als je één ding tegelijk doet kun je je volledige aandacht op die bezigheid richten, leer je te zien en krijg je meer voldoening (zie ook 2.5)!
- Oefen je in het zeggen van: laat maar. Het hele huis schoonmaken voordat er bezoek komt? Laat maar! Je kinderen op vier clubjes? Laat maar!

4 Huis en gezin

SimplifyLife kun je heel concreet starten in je huis. Een opgeruimd huis zorgt voor overzicht en ruimte. Ritme in de organisatie van je huishouden en vaste afspraken met gezinsleden zorgen voor meer rust en routine. Maar vereenvoudigen betekent ook dat je accepteert dat niet alles in huis altijd precies zo gaat als jij in je hoofd hebt.

4.1 Minder rommel: opruimen en schoonmaken

Simplifyen in huis begint met opruimen. Opruimen geeft ruimte, letterlijk en figuurlijk. Niet voor niets bestaan uitdrukkingen als 'een opgeruimd humeur' en leefden onze oma's zich uit tijdens de grote schoonmaak. Hieronder een aantal opruimtips die bewezen hebben dat ze werken. Resultaat: ruimte in je huis en als het goed is ook in je hoofd.

- Opruimen betekent weggooien. Gooi tijdens het opruimen minstens een derde tot de helft van je spullen weg. Of geef ze weg aan Emmaus of het Leger des Heils. Alles waarvan je denkt dat je het 'ooit nog weleens zou kunnen gebruiken', kan weg. Zeker als het om informatie gaat: vrijwel alle informatie is op internet te vinden. Gooi ook alle ongevraagde post en mailings ongelezen weg of zorg dat je ze niet krijgt. Spullen die emotionele waarde hebben bewaar je. Maar van ál die mooie kindertekeningen die je in de loop der tijd bewaard hebt, bewaar je nu de helft.

- Papieren opruimen: werk met het FAT-systeem. Drie bakjes: FILE betekent: bewaren, ACT: je moet er iets mee doen, en TOSS: weggooien. Zorg dat je elk document maar één keer door je handen laat gaan, en creëer geen ontsnappingsroute door ergens nog een 'weet ik nog niet-stapeltje' te maken. Dit systeem kun je ook toepassen op je mailbox. Print zo min mogelijk uit. Het gros daarvan gooi je toch weer weg.
- Zeg zoveel mogelijk je abonnementen op tijdschriften op. Koop gewoon een tijdschrift op het moment dat je er tijd voor hebt en de onderwerpen je interesseren. Voorkomt weer een ongelezen stapels ergens in de kamer.
- Beperk je bij het opruimen tot één ruimte tegelijk. Ren niet als een kip zonder kop door het huis. Probeer één ruimte stapje voor stapje op orde te krijgen, en waag je dan pas aan de volgende.
- Ruim de kinderkamers rigoureuus op zonder dat de kinderen erbij zijn. Dan haal je er vuilniszakken met spullen uit die ze niet eens missen. Het 'educatieve' opruimen doe je tussendoor samen met de kinderen.
- Geef alles wat je overhoudt zoveel mogelijk een vaste plek. Klinkt saai maar is wel heel effectief.
- Probeer niet te veel nieuwe spullen je huis binnen te dragen. Zeg niet automatisch 'ja' als mensen jou hun oude spullen (bijv. kleren) willen geven; heb je een volle (kleding-, boeken-, etc) kast, dan mag er pas iets bij als er ook iets uitgaat. Probeer sowieso het aantal spullen in huis te beperken. Boeken en dvd's bijvoorbeeld kun je lenen bij de bibliotheek en daarna weer terugbrengen.
- Besteed schoonmaken zoveel mogelijk uit, als je dat kunt betalen. Zo niet, probeer het dan te zien als een nuttig klusje waardoor niet alleen je huis schoner wordt, maar waarbij je ook eens rustig de zaken kunt overdenken, lekker hard met de radio kunt meezingen of lekker in beweging bent. Als je een gezin hebt, probeer dan voor het schoonmaken een tijdstip te vinden waarop iedereen kan meehelpen.
- Laat het idee los dat je huis altijd perfect opgeruimd en schoon moet zijn. Je doet wat je kunt, beetje bij beetje en stapje voor stapje. Volmaakt wordt het nooit.

4.2 Minder druk: eenvoudiger huishouden

Het huishouden is iets waar je helaas niet omheen kunt. Het moet gebeuren en veel dingen komen telkens weer terug: de was, de afwas, de boodschappen. Door duidelijk te kiezen wat je wel (zelf) doet en wat niet, en wanneer je het doet, kun je je huishouden vereenvoudigen. Ook het idee loslaten dat je een perfecte huisvrouw moet zijn helpt. Daarnaast zijn er natuurlijk veel apparaten die het huishouden kunnen vereenvoudigen. Maak daar gewoon gebruik van.

- Doe de boodschappen zoveel mogelijk in één keer. Geen tijd: laat ze brengen.
- Vereenvoudigen van je huishouden kan natuurlijk ook door zoveel mogelijk uit te besteden, bijvoorbeeld aan een oppas of schoonmaakhulp.
- 'Maandag wasdag' was ideaal. Je hoefde niet na te denken over wanneer te wassen. Tegenwoordig werken we bijna allemaal op maandag, dus dat kan niet meer. 's Avonds de was aanzetten voordat je gaat slapen is handig. Ook in het weekend een paar keer achter elkaar draaien.
- Leer je kinderen om zelf hun vuile onderbroeken en andere kleren in de wasmand(en) te gooien. Scheelt een hoop verzamelwerk.
- Koken: kies een paar simpele recepten uit als basis. Voor twee dagen koken is ook een oplossing. Of meer koken en de rest invriezen. Als er eters komen: hanteer een paar succesrecepten, de rest van alle bewaarde recepten gewoon weggooien. Die maak je toch nooit.
- Apparaten: kies voor apparaten die het huishouden eenvoudiger maken. Een afwasmachine en droger zijn geen overbodige luxe. Kies voor eenvoudig bedienbare apparaten. Hoe minder knopjes, hoe beter.
- Was opvouwen en strijken. Hoewel we er geen voorstander van zijn om twee dingen tegelijk te doen, is het strijken en vouwen van de was best te combineren met iets anders. Bijvoorbeeld tv kijken of wanneer je erbij zit als de kinderen in bad zitten. Ook vinden kleine kinderen het vaak een leuk 'spelletje' om te helpen met vouwen. Door ze bijvoorbeeld washandjes bij elkaar te laten zoeken of vaatdoeken op te laten vouwen, geef je ze het gevoel dat ze echt helpen. Laat het idee los dat het allemaal perfect moet zijn.
- Klerenkasten: haal alles eruit wat je al meer dan een jaar niet gedragen hebt. Ook al die leuke schoenen. Dan weet je wat je ook alweer had (en hoef je niet voor de vierde keer een zwart t-shirt te kopen) en hou je het overzichtelijk.

4.3 Gezins'management': afspraken maken en delegeren

Het simplifysen van je gezin betekent dat je regels en afspraken maakt met je huisgenoten. En iedereen betreft bij de dagelijkse gang van zaken, bijvoorbeeld door ook kinderen verantwoordelijkheden te geven. Probeer wel altijd te blijven relativeren. Als alles soepel loopt is dat fijn, maar het is geen halszaak als er eens een keer iets in het honderd loopt. Ook dat hoort bij het leven.

- Hou een gezinsagenda bij. Leg of hang op een centrale plaats een agenda of kalender. Vraag daar ieder gezinslid zijn afspraken in te zetten, of doe het zelf als ze nog niet kunnen schrijven.
- Maak heldere afspraken met je partner. Vaste afspraken over wie wanneer kookt, de kinderen naar school brengt e.d. voorkomen veel overleg en misverstanden. Ook al heb je het idee dat jij het sneller, beter, efficiënter, (etc.) doet, neem geen taken over, hou je aan de afspraken.

- Betrek de kinderen bij het huishouden en zet dat op papier. Maak afspraken met de kinderen over wie (aangepast aan de leeftijd) welke klusjes doet (en wanneer). Schrijf en hang de afspraken op. Als ze protesteren (wat ze doen!) maak dan duidelijk dat jij niet degene bent die alles in huis hoeft te doen maar dat dit een gezamenlijke verantwoordelijkheid is. Overigens, schiet niet in de stress als je kind de melk mag inschenken en hij gooit vervolgens per ongeluk de beker met melk van het aanrecht. Uiteindelijk leert hij het zelf te doen, en daar ging het om.
- Delegeer. Maar accepteer ook dat niet iedereen dezelfde maatstaven aanlegt voor 'schoon' of opgeruimd als jij. Probeer ook hier je perfectionisme wat los te laten.

4.4 Rust en ruimte: inrichting en onderhoud

- Je huis is bij uitstek de plek waar je je kunt ontspannen en tot rust komen. Dat lukt niet in een kamer waarin je voortdurend moet opletten dat alles mooi en netjes blijft en waar kinderen nergens aan mogen komen. Kwetsbare meubels en dure vazen op een tafeltje zijn vaak mooi, maar bedenk dat ze ook stress opleveren omdat ze kapot kunnen gaan.
- Je inrichting vereenvoudigen geeft rust. Hoe meer prikkels (lees: meubels, snuisterijen, etc.) er in huis zijn, hoe meer afleiding en onrust. Eenvoud in je inrichting betekent ook minder schoon te maken en bij te houden.
- Heel veel spullen zijn overbodig. Kijk eens kritisch naar je inrichting en sorteer en verwijder wat overbodig of onbruikbaar is, of gewoon geen nut of betekenis meer heeft.
- Trends in kleur- en vormgebruik veranderen bijna jaarlijks. Laat je bij de keuze van meubels en dergelijke niet te veel leiden door datgene wat 'in' is. Kies liever tijdloze meubels en basiselementen in neutrale kleuren, dan kun je in accenten als kussens e.d. meer de trends volgen. Ook door het verven van een muurtje kun je gemakkelijk iets veranderen.
- Natuurlijke materialen gaan langer mee dan synthetische. Goed onderhouden natuurlijke materialen worden alleen maar mooier. Synthetische materialen onderhouden bezorgt veel werk en stress, en gaan sneller kapot.
- Heb je kinderen, laat dan het idee los dat je altijd een overzichtelijk huis zonder overbodige spullen hebt. Dat lukt eenvoudig niet. Probeer wel een hoek te creëren waarin ze hun spullen kunnen opbergen, en probeer ze te leren dat ook te doen.
- Je huis of kamers kun je indelen in 'zones' die een eigen functie hebben. Bijvoorbeeld ontspanning, koken, bezigheden als wassen en strijken, kinderactiviteiten. Dat voorkomt dat er altijd spullen in huis rondzwerven.
- Kijk eens kritisch naar je keukenspullen. Hoeveel nooit gebruikte bakblikken en plastic schaaltes heb je in je kast? Hoeveel zogenaamd handige apparaten heb je, die je na twee keer nooit meer gebruikt hebt? Doe die dingen gewoon weg.
- Er zijn veel praktische manieren om de inrichting van je huis zo te vereenvoudigen dat er minder onderhoud nodig is. Zo vereenvoudigt een vloer van hout of linoleum je leven aanzienlijk; vloerbedekking wordt veel sneller en langduriger vuil.
- Let wel: opruimen en je interieur vereenvoudigen zijn bij SimplifyLife geen doel op zich. Het zijn manieren om meer rust in je leven te krijgen. Als je constant rondloopt met het idee dat je 'moet' opruimen en je huis er perfect uit moet zien, dan kun je het beter laten.

5 Opvoeding

Ook als het om de opvoeding gaat, moeten en willen we zoveel. We zijn bang dat we het verkeerd doen, want worden overstelpt met boeken, tijdschriften en andere informatie over opvoeden. En we willen onze kinderen vooral niet tekort doen. Bovendien verwachten we veel van ze: leuk, lief, sociaal, en het mag ze aan niets ontbreken. Ze moeten sporten, iets kunstzinnigs, minimaal naar de havo. En dan willen ze zelf ook nog appen, mobiel bellen, gamen en tv-kijken.

SimplifyLife betekent het leven mét maar ook voor je kinderen wat eenvoudiger maken. Je hoeft niet de perfecte ouder van het perfecte kind te zijn. Verwacht niet te veel van ze, want kinderen zijn ook maar mensen. En maak je niet te veel zorgen. Het leven is al complex genoeg.

5.1 Minder gezeur: het nut van regels

Wij geven onze kinderen veel aandacht, stimuleren hun zelfvertrouwen, benaderen ze op een positieve manier. Dat is goed en moeten we blijven doen. Maar kinderen hebben ook behoefte aan structuur en regels. Natuurlijk weten we allemaal dat regels nodig zijn, maar in de hectiek van alledag is het zo lastig om ze te hándhaven. Maar het voordeel van regels is wel: duidelijkheid. Er hoeft niet telkens opnieuw gekozen of onderhandeld te worden, de zaken liggen vast en er is minder gezeur. Dus, als jij je nu aan de volgende regels houdt, houden de kinderen zich beter aan die van jou. En daarmee maak je het leven mét en voor je kinderen een stuk eenvoudiger.

- Stel regels en routines duidelijk vast: 'om vijf uur mag de tv aan', 'acht uur is bedtijd'. Regelmaat en ordening zorgen voor een gevoel van veiligheid en rust.
- Wees zoveel mogelijk duidelijk, voorspelbaar en consequent.
- Overleg niet alles. Over sommige dingen valt niet te discussiëren, simpelweg omdat ze moeten of omdat je als ouder iets niet wilt. Al lijkt het er soms niet op, kinderen willen weten waar ze aan toe zijn.

- Geef iets oudere kinderen een eigen verantwoordelijkheid en eigen taken (zie ook 4.3). Zo leren ze verantwoordelijkheid te dragen en leren ze dat jij niet altijd alles voor ze doet.
- Leer een kind kiezen. Er zijn veel mogelijkheden maar niet alles kán. Maak dat duidelijk. Leer een kind wat 'ergens voor kiezen' precies inhoudt. Help hem daarbij. Bijvoorbeeld: nu je huiswerk maken en vanavond tv kijken, óf nu naar een vriendje, vanavond huiswerk en dus geen tv kijken.
- Schenk zo min aandacht aan negatief gedrag. Kijk niet, vraag niets, geef niet toe, maak geen scène. Als een kind boos of chagrijnig blijft, doet hij dat maar boven of in zijn eentje in de gang. Als de boosheid over is, kan hij weer terugkomen.
- Zorg voor rustpunten. Ga zo nu en dan met een kind apart op stap. Geef ieder kind af en toe apart aandacht, momenten waarop je naar je kind kunt luisteren en dingen kunt bespreken.

5.2 Minder prikkels: af en toe lekker niks

Onze kinderen groeien op met veel meer media dan hun ouders. Het begint al op jonge leeftijd. Daarnaast hebben ze een overvolle agenda: zwemles, huiswerk, sporten, muziek, naschoolse opvang. Leuk, maar te veel activiteiten en prikkels zijn niet goed voor een kind. Sommigen worden er overactief of humeurig van, anderen agressief of passief. Af en toe lekker niksen of je vervelen, daar is niets mis mee.

- Stel paal en perk aan mediagebruik: bijvoorbeeld de tv mag om 5 uur aan, niet langer dan 1 uur per dag achter de PC voor chatten, mailen, gamen of surfen. En/of: niet langer dan 1 uur per dag achter de PC voor huiswerk. Gebruik desnoods een eierwekker.
- Leer je kinderen omgaan met digitale media. Stel een aantal vuistregels vast en maak duidelijke afspraken. Bijvoorbeeld: geef nooit je adres en telefoonnummer als je chat of appt, geen informatie geven over jezelf of anderen bij chatten of appen.
- Prop de 'agenda' van je kinderen niet vol. We willen allemaal dat onze kinderen succes hebben in het leven en in onze ogen betekent dat vaak dat ze zoveel mogelijk zo goed mogelijk moeten doen - school, sport, kunst, muziek. Ook op school is de druk hoog. Daardoor hebben ze geen tijd meer om zich te ontspannen, te spelen, hun fantasie de vrije loop te laten. Twee buitenschoolse activiteiten is al meer dan genoeg.
- Als kinderen thuis zijn hoeven ouders echt niet voortdurend voor vermaak of bezigheden te zorgen. Laat het af en toe maar gewoon 'saai' zijn. Uiteindelijk gaan ze zelf iets verzinnen om te doen, of niet. Gewoon lekker spelen of even 'niks' geeft kinderen de tijd om in hun eigen tempo bij te tanken.

5.3 Minder spullen: materie, geld en reclame

Kinderen worden overspoeld door reclame. Daarom is belangrijk ze de 'trucs' te leren om reclames beter te doorzien. Dat scheelt een hoop gezeur. Naarmate ze ouder worden, worden ze daar zelf al beter in. En er is één troost: zodra de reclames voor een bepaald speelgoed van de tv verdwenen zijn, ebt de roep om dat product meestal ook snel weg. Zodra ze door middel van zakgeld meer zicht krijgen op wat iets kost, groeit ook het begrip voor het feit dat ze echt niet alles kunnen krijgen wat ze hebben willen.

- Pas na het vierde jaar zien kinderen een globaal onderscheid tussen reclame en andersoortige programma's. Hou daar rekening mee.
- Samen reclame bekijken en erover praten kan effectief zijn. Leg je kind uit dat de bedoeling is om jou iets te laten kopen. Dat iets er soms in de reclame mooier uitziet dan in de werkelijkheid. Bedenk bijvoorbeeld samen bij een reclame wat ze niet verteld hebben over een product of wat er niet klopt.
- Hou in gedachten dat helemaal weerbaar maken tegen reclame niet kan. Jij zelf zwicht er af en toe ook voor, en dat kan op zijn tijd ook best leuk zijn.
- Geef je kinderen vanaf een jaar of zeven zakgeld. Ze zijn dan in staat te snappen wat sparen inhoudt, en je kunt ze op deze manier de waarde van bepaalde zaken bijbrengen.
- Zakgeldregels: zakgeld is een vast bedrag, het wordt op een vast tijdstip gegeven, er zijn afspraken gemaakt over de besteding, zakgeld is geen sanctiemiddel of beloning. Zie wat NIBUD adviseert.
- Vanaf 12 jaar kun je daarnaast kleedgeld geven. Spreek goed af waarvoor het is.

5.4 Minder verwachtingen en zorgen: loslaten

Natuurlijk willen we allemaal het beste voor onze kinderen. Natuurlijk maken we ons zorgen. Dat is normaal. Maar we hebben het niet allemaal in eigen hand en onder controle - en zouden dat misschien ook wat meer moeten accepteren.

- Probeer je minder druk te maken. Heel erg moeilijk maar heel nuttig. Je hebt niet alles in de hand, hoezeer die illusie tegenwoordig ook gewekt wordt.
- Probeer wat minder met je kinderen bezig te zijn. Aandacht moet en is goed, maar te veel verwachtingen leggen een druk op je kind. Sommige kinderen gaan echt gebukt onder het gevoel dat ze het fantastisch moeten doen van hun ouders.
- Kinderen zijn nog in ontwikkeling. Het zijn geen kant-en-klare pakketjes. Ze zijn soms boos, vervelend, lastig of anderszins niet leuk. Dat hoort erbij en gaat meestal vanzelf weer over.

6 Relaties

Je verbinden met anderen is een van de meest essentiële dingen in het leven. Door de nadruk die tegenwoordig ligt op zelfontplooiing wordt dat wel eens uit het oog verloren. En door onze drukke levens komen we vaak te weinig toe aan de ander. Tijd maken dus. Maar ook hier relativeren. Niet van de ander verwachten dat die de perfecte partner is of kan zijn, of de perfecte vriendin. Duidelijke afspraken zijn ook in relaties een goede manier van simplifysen.

6.1 Vergelijk minder: niemand is perfect

- Probeer minder te vergelijken. Je leven wordt onnodig zwaar en ingewikkeld wanneer je telkens bezig bent of iemand anders meer heeft, beter is of mooier is.
- Relatieveer. Besef dat het met anderen ook niet altijd goed gaat, dat het soms alleen maar een buitenkant is. En bedenk dat anderen misschien wel net zo jaloers zijn op jou als jij op hen.
- Oefen tevredenheid. Probeer regelmatig tevreden te zijn met wat jij nu hebt en bent. Dat helpt om je niet telkens met anderen te vergelijken. Elke avond vijf goede dingen opschrijven die jou die dag zijn overkomen is een goede manier om tevredenheid te oefenen.
- Geef. De ander iets gunnen (een compliment, aandacht, kadootje) geeft je altijd een beter gevoel dan het idee dat de ander iets heeft wat jij niet hebt.
- Probeer niet te oordelen maar de werkelijkheid te zien. Oordelen en negatieve gedachten over anderen kunnen het aangaan en onderhouden van relaties onnodig gecompliceerd maken.
- Probeer niet altijd alles zelf op te lossen. Het inschakelen van anderen kan een druk van je schouders halen. Vaak vinden mensen het leuk om iets voor een ander te doen. En de volgende keer doe jij weer iets voor hen.

6.2 Je partner: wees realistisch

- Probeer de ander niet te veranderen. Het kost enorm veel energie en lukt toch niet. Accepteer de ander zoals hij of zij is, of niet, maar verbindt daar dan consequenties aan. Blijf niet jarenlang vechten tegen de bierkaai.
- Wees realistisch in je verwachtingen over de ander.
- Maak niet van ieder wisselwasje een strijd, dat verpest de sfeer. Gebruik je relativiseringsvermogen om te bedenken of het onderwerp echt een ruzie waard is.
- Soms is het zelfs beter om gewoon niets te doen. Als je niet reageert op ergernissen en negatieve gedachten, hoeft de situatie niet te escaleren. Als je je bewust bent van negatieve gedachten en gevoelens worden ze meestal eerst sterker, maar daarna verdwijnen ze ook weer als je er vervolgens geen aandacht meer aan besteed (zie ook 2.4).
- Boosheid hoeft je niet meteen te uiten. Wacht het juiste moment af om een moeilijk onderwerp aan de orde te stellen. Zo krijgt je woede ook de kans om te zakken.
- Maak concreet wat je wilt en verwacht. Hoe vager je opmerking, hoe kleiner de kans dat je partner weet wat je precies bedoelt. Vooral vrouwen verwachten dat hun partner de dingen 'wel zal snappen' of aanvoelt. Niet dus. Wees zo helder en duidelijk mogelijk.
- Maak ook duidelijke afspraken over taken in huis (zie 4.3). Hang ze desnoods een tijdje op, dan kunnen er geen misverstanden ontstaan.
- Als de ander zich niet aan zijn afspraken houdt, ga het dan niet zuchtend toch zelf doen, maar wijs hem of haar er op een geschikt moment op.
- Je weet het al lang maar het schiet er toch zo gemakkelijk bij in: probeer af en toe iets samen te doen. Laat je kinderen bij vriendjes/vriendinnetjes logeren en doe zelf iets leuks: naar de film, een feest, een wandeling maken. Want je relatie is geen vanzelfsprekendheid, al zouden we dat in de hectiek en het georganiseer van alledag bijna vergeten.
- Stop met een relatie die geen toekomst heeft, waar je alleen maar stress en verdriet aan overhoudt. Als je die beslissing niet zelf kunt nemen, vraag dan professionele hulp.

6.3 Familie: vergeet het verleden

- Probeer fricties uit het verleden achter je te laten. Dat is gebeurd, het heeft weinig zin om dat mee te blijven dragen of het je familie te blijven verwijten.
- Niemand kent je zo goed als je broers en/of zussen. Samen uit eten of iets anders doen is vaak leuker dan je denkt. Maak er tijd voor.

6.4 Je sociale leven: onderhoud wat de moeite waard is

Hoe ouder we worden, hoe meer sociale contacten we vaak hebben. Schoolvrienden, studievrienden, voetbal- of volleybalvrienden, de ouders van vriendjes van de kinderen, oude burens... Je wilt het allemaal graag onderhouden, attent zijn, en als het kan ook nog leuke nieuwe contacten opdoen. Maar waar haal je de tijd vandaan? Ook hier geldt: maak (het) jezelf niet te druk.

- Netwerk als status. Het is goed om je te realiseren dat een groot sociaal netwerk in onze prestatie-maatschappij als statusverhogend wordt gezien. Het geeft aanzien. Maar wat let je om daar uit te stappen? Zeker, relaties en sociale contacten zijn belangrijk om te overleven, maar wie zegt dat 20 vrienden beter zijn dan 10? Of 5? Misschien hoef je niet achter al die contacten aan te rennen. In een aantal waardevolle vriendschappen energie steken en de rest nemen zoals ze komen.
- Wees selectief. Vraag je af: wil ik écht energie steken in deze vriendschap, dit contact? Wat levert het mij op? Krijg ik energie van deze persoon of voel ik me leeggezogen als we elkaar gesproken hebben? Volgens de deskundigen zijn er zeven eigenschappen nodig in een goede vriendschapsrelatie: vertrouwen, inlevingsvermogen, eerlijkheid, betrouwbaarheid, ontbreken van rivaliteit, acceptatie en het accepteren van grenzen. Ga eens voor jezelf na of je die eigenschappen terugvindt in je eigen vriendschappen. Misschien zijn er 'vriendschappen' die meer last dan lust zijn. Tijd om op te schonen!
- Opschonen. Een methode om je vriendenkring uit te dunnen: zelf eens een tijdje niks doen. Nergens achteraan hollen, geen moeite doen - gewoon kijken wie er uit zichzelf moeite doet om het contact met jou te onderhouden.
- Vriendschap verbreken. Vriendschappen of contacten verbreken vinden we meestal lastig - net zo min als we zelf afgewezen willen worden, willen we dat een ander aandoen. Meestal is het de angst om niet aardig gevonden te worden die ons weerhoudt. Maar weeg eens af wat belangrijker is: dat jij een opgeruimd gemoed hebt en meer tijd voor de dingen die er werkelijk toe doen, of voorkomen dat je een ander mogelijk kwetst? Duidelijk zijn verdient altijd de voorkeur boven om de hete brij heen draaien. Bel, of, als je dat te confronterend vindt, schrijf/e-mail met een simpele boodschap in de ik-vorm: ik vind ons contact niet meer bevredigend en wil er liever een punt achter zetten. Laten verwateren kan natuurlijk ook. Meestal wordt die boodschap wel opgepikt en bloedt het contact vanzelf dood.
- Niets tegen je zin. Een goede richtlijn voor investeren in vriendschap is: doe alleen dingen voor of met je vrienden die je zelf wilt. Zodra je iets voor of met een ander doet omdat je bang bent dat de vriendschap er anders onder lijdt, ben je niet goed bezig. Goede vriendschap kan wel tegen een stootje. Een goede vriend(in) begrijpt het wel als je een keer 'nee' zegt. Je mag in een vriendschap natuurlijk best eens een offer(tje) brengen, maar ga dan bij jezelf na of je dat doet uit angst om de vriendschap te verliezen of gewoon omdat je vindt dat die ander het waard is.
- Afstand. Afstand bemoeilijkt het onderhouden van een vriendschap, dat is nu eenmaal een gegeven. Wanneer beide partijen dat accepteren is er geen vuiltje aan de lucht. Met e-mail en sms kun je elkaar regelmatig op de hoogte houden of even een levensteken geven. Een goede vriendschap kan dat hebben. En zo niet - misschien tijd om afscheid te nemen?
- Vriendenclubjes. Voor wie nog contact heeft met vriendenclubjes van bijvoorbeeld school of sportclub: daarmee kun je natuurlijk gewoon in één keer afspreken. Bijvoorbeeld een keer per half jaar. Laat het organiseren van de bijeenkomst rouleren, zodat niet altijd dezelfde met die klus zit. Bedenk een activiteit - samen sporten, naar de sauna, een workshop, of gewoon een lekkere wandeling en/of maaltijd.
- Netwerk uitbreiden. Misschien verkeer je juist wel in een situatie, door ziekte, werkloosheid, thuis werken, echtscheiding of andere omstandigheden, waarin je behoefte hebt aan het uitbreiden van je vriendenkring. Niet iedereen is even onbevangen in het aangaan van nieuwe contacten. Begin dichtbij: welke oude en/of verwaterde contacten zou je weer aan kunnen halen door eens te bellen, een kaartje of een mailtje te sturen? Hoe goed ken je je burens eigenlijk? Zou je hen eens voor een kop koffie uit kunnen nodigen? Kun je in je omgeving vrijwilligerswerk gaan doen? Is er een hobby die je (weer) op zou willen pakken? Een cursus die je kunt gaan volgen?
- Verjaardagen. Wie een uitgebreid sociaal netwerk heeft, komt al gauw om in de verjaardagen. Die hoef je niet allemaal te bezoeken. Ook hier geldt: alleen als je zin hebt, of omdat die ander het je meer dan waard is. In alle andere gevallen: een telefoontje, kaartje, e-mail(kaar)tje of sms-je is ook leuk. Of een pakje over de post, grote verrassing!
- Je eigen verjaardag. Je eigen verjaardag hoef je natuurlijk niet te vieren als je geen zin hebt in al die drukte. Maar aan de andere kant: het is een goede gelegenheid om je contacten in één keer weer wat aandacht te geven. Je bespaart jezelf het nodige gedoe door:
 - per e-mail en/of sms uit te nodigen
 - het op de dag/avond zelf te vieren: die hebben je vrienden op hun kalender staan, kunnen ze dan zijn ze welkom, en anders pech gehad.
 - de tijd te limiteren: "tussen 5 en 7 ben je van harte welkom voor een borrel" of "tussen 10.00 en 12.00 staan koffie en taart klaar"
 - het in de kroeg te vieren. Je kunt kiezen of jij de drank (gedeeltelijk) betaalt of niet. In dat geval zou je met de kroegbaas een limiet af kunnen spreken. Geen rommel in huis, erg gezellig.

7 Werk

Je werk vereenvoudigen doe je concreet door bijvoorbeeld minder te vergaderen. Maar ook als het om je baan gaat speelt je eigen houding een grote rol. Je kunt je minder druk maken over je werk (het is tenslotte maar werk) en over de combinatie met je gezin (schuldgevoelens loslaten) of juist je ambities (tijdelijk) bijstellen als de combinatie met je gezin je te veel wordt. Ook wat betreft werk betekent simplifien vooral relativeren, kiezen en de rest loslaten.

7.1 Werk en thuis: minder schipperen

Nederlandse vrouwen zijn een meester in het schipperen tussen werk en thuis. Niet te veel werken want anders komen de kinderen in het gedrang. Niet te veel thuis want dan komt het werk in het gedrang. Daarmee maken we het onszelf niet gemakkelijk. Vereenvoudigen kan op verschillende manieren. Door bijvoorbeeld een goede oppas te nemen en het schuldgevoel los te laten. Of door op je werk glashelder te zijn en je niet te laten verleiden om toch nog even te blijven, of op je vrije dag terug te komen voor een vergadering. Maar duidelijke keuzes, en laat de rest los.

- Vraag je af waar op dit moment je prioriteit ligt: bij je werk of bij je kinderen. Kies duidelijk, en gedraag je daarnaar.
- Zoek een goede oppas of opvang voor de kinderen. Laat je schuldgevoel los. Schuldgevoel is iets typisch Nederlands. In de Scandinavische landen wordt het als een verrijking gezien voor kinderen om ook door derden opgevoed te worden. Probeer er ook eens zo tegenaan te kijken.
- Kijk of je oppas ook kleine klusjes in huis wil doen: vast de aardappelen schillen, de vaatwasser uitpakken of de was opvouwen. Dat scheelt een hoop stress. Ze doet het vast anders dan jij en niet zo netjes, nou en?
- Laat je niet opjutten door lieden die vinden dat het van status getuigt om tot zeven uur op kantoor te blijven (druk, druk). Laten zij dat maar doen, jij niet.
- Kies je voor thuisblijven ga daar dan ook voor. Geniet ervan dat je nu niet 's ochtends in de file staat. Ga lekker naar de speeltuin in de zomer, geniet ervan als de kinderen een middagslaapje doen en jij wat tijd voor jezelf hebt.
- Maak duidelijke afspraken met je partner, als je die hebt. (zie ook 4.3). Vaste afspraken vereenvoudigen het dagelijkse werk en leiden tot minder conflicten.

7.2 Minder stress: relativeren helpt

- Zeg vaker 'nee'(zie 9.2). Hou controle over je agenda door niet op ad hoc-verzoeken van collega's of je baas in te gaan. Zeg er wel bij wanneer je wel tijd hebt.
- Multitasking levert stress op. Alsmaar omschakelen of meerdere dingen tegelijk doen, veroorzaakt onrust en concentratieverlies. Ook duren de afzonderlijke taken uiteindelijk langer. Doe dus altijd maar één ding tegelijk.
- Simpel maar effectief: ga werken waar je woont, of wonen waar je werkt. Of maak je niet meer druk om files en vertragingen.
- Relativeren helpt, ook bij je werk. Natuurlijk is het belangrijk wat je doet, zijn er deadlines en moet je je aan je afspraken houden. Maar vaak fok je jezelf meer op dan nodig is, er kunnen dingen morgen gebeuren in plaats van vandaag.
- Ook voor je baan geldt: niet perfect is goed genoeg. Er zijn altijd banen die misschien beter waren geweest, carrières die je had kunnen maken. Maar soms is het beter te kijken naar wat goed is, en niet voortdurend te streven naar beter en van de ene job in de andere te hoppen.
- Heb je het echt niet naar je zin, ga dan weg en zoek een andere baan. Blijf niet te lang hangen in een stressvolle situatie.

7.3 Planning en overzicht: rust in je hoofd

Een overzichtelijke werkkamer leidt tot rust in je hoofd. Het hoeft geen 'heilig moeten' te zijn, maar probeer af en toe de boel eens even lekker op te ruimen. Want ook op het werk geldt het SimplifyLife-principe dat te veel prikkels onrust in je hoofd veroorzaken.

- Zorg voor een opgeruimd bureau. Ook het opruimen van je bureau gaat makkelijker met de FAT-methode (zie 4.1).
- Gebruik hangmappen. Wat in het bakje FILE gaat breng je uiteindelijk onder in een hangmappensysteem. Stapels op je bureau zijn verboden als je hangmappen hebt.
- Stapels papier op de grond leiden af en toe tot een onrustig gevoel. Gooi tijdschriften weg die je nog eens moest lezen; als ze er al zo lang liggen is de inhoud toch achterhaald. Breng de rest onder in hangmappen.
- Delegeer, maar wel op een goede manier. Maak heldere afspraken over deadlines en dergelijke en check of duidelijk is wat er verwacht wordt. Laat dan het gedelegeerde los, bemoei je er niet meer mee.

- Plan realistisch. Het is frustrerend en stressverhogend als je telkens je deadlines niet of bijna niet haalt. Hou er rekening mee dat er altijd ongeplande dingen tussendoor komen.
- Schrijf alles wat je moet onthouden op, liefst op één plek, bijvoorbeeld een grote agenda. Dat voorkomt zowel onrust in je hoofd als dertig rondslingerende briefjes.

7.4 Collega's: niet storen graag

- Wees helder tegen je collega's en baas. Als jij het eerste uur van de dag niet gestoord wilt worden, laat dat dan duidelijk weten. En ook als je om uiterlijk vijf uur weg moet. Uiteindelijk went iedereen er wel aan.
- Zorg voor uren of dagdelen waarop je ongestoord kunt doorwerken. Geef dat door aan je assistent, baas of collega's. Als ze toch 'inbreken' wees dan duidelijk, zeg dat je nu niet op hun vraag kunt ingaan, maar dat je er straks op terug komt. Of vraag ze even een e-mail te sturen. Veel dingen zijn lang niet zo urgent als ze lijken.
- Zo simplify je vergaderingen:
 - Zorg dat je de juiste mensen uitnodigt. Bij veel vergaderingen zijn te veel mensen aanwezig.
 - Blijf staan. Als het mogelijk is, verwijder dan de stoelen. 'Zit'-vergaderingen duren 34 procent langer, en zijn niet effectiever.
 - Hou het doel goed voor ogen. Is deze vergadering om te informeren, ideeën te genereren en discussie te stimuleren, of om een beslissing te nemen?
 - Hou discussies to the point en probeer mogelijke oplossingen al van te voren te formuleren.
 - Plan de volgorde van onderwerpen logisch zodat geen dingen uitgelegd hoeven te worden die verderop nog aan de orde komen.
 - Hou de tijd in de gaten. Plan voor elk onderwerp tijd in, als de tijd op dreigt te raken zeg dat dan. Vraag de groep of ze willen doorgaan of stoppen - met als gevolg dat de laatste onderwerpen misschien niet aan de orde komen.
 - Vat conclusies samen voordat je naar het volgende onderwerp gaat en schrijf ze op en mail ze rond.
- Vergader zo min mogelijk. Vergaderingen zijn meestal tijdverspilling. Veel communicatie kan via e-mail. Is een bijeenkomst onvermijdelijk, hou die dan zo kort mogelijk, stuur aan op beslissingen, zet die op papier en stuur ze rond per mail.
- Uiteraard is een deel van de 'lol' van werken ook de contacten met collega's. Benut daar je pauzes voor, ga samen een ommetje maken of lunchen. Dan hoeft je niet telkens je werk te onderbreken voor gezellige kletspraatjes.

8 Mindfulness

Je kunt je gedachten niet stoppen, maar je kunt wel stoppen ze te geloven. Dat is eigenlijk de kern van 'mindfulness' of aandachtstraining. Een steeds meer gebruikte methode om, zoals dat zo mooi heet, 'in het hier en nu te zijn', en je niet te laten beheersen door pijn, verdriet, boosheid en andere ondermijnende gevoelens. Hoe kun je in je dagelijks leven 'mindful' zijn?

Letterlijk betekent 'mindful' in het Nederlands 'opmerkzaam'. Aandachtstraining leert je dan ook om je bewust te zijn van alles wat zich hier en nu voordoet. Misschien laat mindfulness zich het makkelijkst uitleggen door een voorbeeldje van het tegendeel, mindlessness te geven. Je hebt je bijvoorbeeld verheugd op een lekker kopje koffie na afloop van een lastige klus. Maar terwijl je het kopje koffie drinkt zit je met je gedachten al weer bij de volgende klus en proef je nauwelijks wat je drinkt. Je bent niet in het hier en nu, en geniet dus niet van wat er op dit moment is. Of je bent in gesprek met een vriendin die je een tijdje niet hebt gezien, maar denkt ondertussen aan de boodschappen die je nog moet doen voor het avondeten, en hoort nauwelijks wat ze zegt.

8.1 Gepieker

Nu zijn dit twee voorbeelden waarvan je kunt zeggen 'Jammer, maar niet rampzalig.' Vervelender wordt het, wanneer je door gepieker over het verleden of over de toekomst het huidige moment 'verpest'. Want je kunt rustig stellen dat piekeren of vervelende gedachten, altijd over vroeger of later gaan, zelden over nu. Door bijvoorbeeld, wanneer je in een vergadering een voorstel moet doen en verdedigen, van te voren te denken: 'Ik kan het niet, ik ben niet goed in zulke dingen, ik ga vast blozen en stotteren, ze vinden het vast een dom voorstel', kun je jezelf al bij voorbaat een negatief resultaat aanpraten. Door niet in het moment te zijn en je te concentreren op wat je wilt zeggen, beïnvloed je zélf het resultaat op een negatieve manier. Nóg lastiger wordt het, wanneer je het gedrag van anderen (je partner, je baas, je kind) gaat interpreteren en beoordelen, en er zo, puur met je eigen gedachten, een negatieve lading aan geeft. Een hele trein van analyses en conclusies raast er langs in je hoofd, met als resultaat dat je boos, verdrietig, gefrustreerd, bang of gestrest wordt. Allemaal veroorzaakt door je eigen gedachten.

8.2 Accepteren

Mindful zijn betekent dan ook dat je aanwezig bent in het moment. Belangrijk daarbij is, dat je over wat zich op dat moment aandient niet oordeelt. Want het zijn juist onze oordelende gedachten die gebeurtenissen of herinneringen pijnlijk maken, en weer tot boosheid, verdriet e.d. kunnen leiden. Dus: je observeert, accepteert, en laat weer los. Dat klinkt simpel, en zo willen we het ook graag houden – de wat ingewikkelde theorie achter de training ten spijt. Momenten waarop je in het hier en nu bent, ken je echt al wel. Als je naar prachtige muziek aan het luisteren bent en daar helemaal in op gaat, bijvoorbeeld. Als je een inspirerend gesprek hebt met je partner, een goede vriend of vriendin, waarbij je het gevoel hebt dat je elkaar écht bereikt en verstaat. Als je aan het koken bent met al je aandacht en al je zintuigen, en echt opgaat in het samenstellen, proeven, kruiden etc. van je gerechten. Wat je doet is goed, en je hebt geen bijkomende, afleidende, of oordelende gedachten van 'Straks moet ik...' of 'Wat als ik...'

8.3 Levenshouding

Maar misschien zijn dat soort momenten vrij zeldzaam voor je, en overkomen ze je eerder dan dat je ze zelf creëert. Dat geldt voor de meesten van ons. Het is heel goed mogelijk om mindfulness te trainen en meer tot een levenshouding te maken. Dat gaat niet vanzelf en niet van de ene dag op de andere. Maar allerlei simpele en leuke oefeningen kunnen je helpen om steeds vaker met je aandacht in het moment te zijn. Zo kun je bijvoorbeeld eens een wandelingetje gaan maken door je buurt. Kies welbewust een route die je goed kent, maar loop hem alsof het de eerste keer is. Kijk om je heen alsof je de gebouwen, het asfalt, de tuinen, de mensen of wat je ook maar tegenkomt, nog nooit eerder gezien hebt. Wat zie je? Wat hoor je? Wat ruik je? Wat voel je? Een ander simpel oefeningetje is bijvoorbeeld dat je eens een appel eet met je volledige aandacht. Was hem onder de kraan, voel de schil, zet je tanden erin, kauw en proef. Neem alles waar, de textuur, de temperatuur, het gevoel in je mond, de geur. Er zullen geen spectaculaire dingen gebeuren, behalve dat je uit het automatisme stapt en met je volledige aandacht in het hier en nu bent.

8.4 Dieper niveau

Aandachtig leven helpt je dus op de eerste plaats om meer te genieten van de dingen om je heen, van het kleine geluk dat zich in het hier en nu voordoet. Maar op een dieper niveau kan mindfulness je helpen om, zoals de openingszin zegt, je gedachten niet meer voor waar te nemen. Als je jezelf dat aan kunt leren, kun je jezelf een hoop pijn besparen. Negatieve gedachten willen we niet graag hebben. We zijn misschien geneigd om onszelf te verbieden die te hebben, om te proberen gauw aan iets anders te denken, om er een oordeel over te hebben: "Verdorie nou doe ik het wéér! Denk toch niet zo slecht!" of iets dergelijks. Dat zijn geen zinvolle methoden. Wat je weg probeert te stoppen komt altijd als een boemerang weer terug, en met de negatieve oordelen trap je jezelf nog verder de grond in. Als je mindfulness traint, kun je op den duur die gedachten zien als niet meer dan dat: gedachten. Ze komen en ze gaan, als passerende vogels. Je kijkt ernaar en laat ze weer gaan.

8.5 Niet meedoen

Wanneer wij pijn, stress, vervelende gevoelens ervaren, willen we daar iets aan doen. Zo zit de mens in elkaar: als iets vervelend is, bedenkt hij hoe hij er vanaf kan komen en voert dat uit. Maar bij (innerlijke) pijn werkt dat juist averechts. Door dat krampachtige proberen het 'op te lossen', het vechten tegen de situatie zoals hij is, worstelen we ons er alleen maar verder in. Denk aan de formule van Hayes: lijden = pijn + de onwil om die te voelen. Je kent misschien wel de uitspraak "Stel, het is oorlog, en niemand gaat er naartoe". Dat is wat mindfulness je wil leren. In je hoofd speelt zich een strijd af, en jij doet niet mee. Je kijkt alleen maar toe. Ook daarmee wordt een automatisme doorbroken. In plaats van je mee te laten slepen, stap je eruit. Je neemt waar wat er gebeurt, op een vriendelijke, niet-oordelende manier. De woorden daarbij zijn niet 'Ik ben kwaad', 'Ik ben depressief', 'Ik ben een negatief mens', of 'Mijn partner is altijd kritisch'. Bij mindfulness horen zinnen als 'Ik heb nu een negatieve gedachte', 'Ik heb nu de gedachte dat mijn partner kritisch is'. Je hebt de gedachte wel, maar je identificeert je er niet mee. Het zijn maar gedachten, het is niet de waarheid. Als je het gevecht opgeeft, zul je merken dat er ontspanning komt, en daardoor ruimte voor verandering. Zo uiteengezet klinkt het simpel en dat is het ook. Maar het gaat niet vanzelf. Mindfulness vergt oefening, want het is een andere levenshouding. Oude patronen en automatismen heb je niet zo maar afgeleerd.

8.6 Oefeningen

Deze oefeningen kunnen je helpen je gedachten te objectiveren, dat wil zeggen er afstand van te nemen:

Je gedachten benoemen

Een van de methoden om je gedachten, gevoelens, herinneringen en lichamelijke gewaarwordingen te 'betrappen' is ze te benoemen. Zeg hardop wat je doet.

Als je bijvoorbeeld bedenkt dat je nog van alles moet doen, zeg dan niet 'Ik moet nog van alles doen', maar benoem wat er gebeurt: 'Ik heb de gedachte dat ik nog allerlei dingen moet doen.' Gebruik steeds formuleringen als:

'Ik heb de gedachte dat...'

'Ik heb het gevoel dat...'

'Ik heb de herinnering dat...'

'Ik voel de lichamelijke gewaarwording van...'

'Ik heb de neiging om...'

Doe dit een week lang elke dag even. Daarna pas je het toe op momenten dat je merkt dat je verstrikt raakt in je gedachten.

Drijvende bladeren

Ga ontspannen zitten en sluit je ogen. Stel je een mooie, traag stromende rivier voor. Het water stroomt over keien, langs riet, langs bomen. Je zit op een warme zonnige dag aan deze rivier en kijkt naar de voorbijdrijvende bladeren.

Word je nu bewust van je gedachten. Steeds als er een gedachte bij je opkomt, stel je je voor dat die op een van de bladeren ligt. Als je in woorden denkt, leg je de woorden op het blad. Als je in beelden denkt, zet je dat beeld op een blad. Blijf bij de rivier en laat de bladeren langs drijven. Probeer de rivier niet sneller of langzamer te laten stromen, probeer niets te veranderen. Als je in je hoofd ergens anders heen gaat (als je bijvoorbeeld denkt "ik doe de oefening niet goed"), sta daar dan even bij stil en breng je aandacht weer vriendelijk terug bij de oefening.

Doe dit minstens vijf minuten.

Doe de oefening regelmatig; waarschijnlijk zal de rivier steeds makkelijker gaan stromen.

9 Bijlagen

9.1 De mogelijkhedenmaatschappij: niet alles wat kán, hoeft

We leven in de Westerse wereld met een overvloed aan mogelijkheden. Een maatschappij ook waarin op die mogelijkheden voortdurend de nadruk ligt. Enerzijds mogen we daar heel blij mee zijn. Mogelijkheden en keuzevrijheid geven autonomie en dragen veel bij aan het geluksgevoel van mensen. We kunnen onze mening uiten, kiezen of en waar we werken en welk werk we doen, op welk moment we boodschappen doen, of we in onze vrije tijd naar het theater gaan of een boek lezen, op welke school we onze kinderen doen en of we gaan internetten, tv kijken of de krant lezen.

Een teveel aan mogelijkheden heeft echter een tegenovergesteld effect. Uit onderzoek blijkt dat we de afgelopen vijftig jaar steeds welvarender zijn geworden en steeds meer mogelijkheden hebben, maar dat ons geluksgevoel daardoor niet is toegenomen. We blijven altijd vergelijken met anderen die het (misschien) beter hebben, en dus streven we naar méér. Het gevoel tekort gedaan te zijn ligt voortdurend op de loer. Veel 'kunnen' uit zich in de huidige tijdgeest in veel doen en hebben: 'genieten' en 'consumeren' (van materiele zaken) staan hoog in het vaandel en zijn vaak synoniem voor geluk.

Bovendien is de druk hoog om iets van je leven te 'maken'. De overvloed aan mogelijkheden wekt de illusie dat je je leven in eigen hand hebt als je de goede keuzes maar maakt. De media schetsen ons een beeld van de perfecte ouder, het perfecte kind, de ideale baan. Als we daar niet aan kunnen voldoen, of erger nog, 'mislukken', dan hebben we dat aan onszelf te wijten: alles was immers 'mogelijk' maar kennelijk heb jij daar niet voldoende gebruik van gemaakt, onvoldoende je best gedaan, of de verkeerde keuzes gemaakt. De bereidheid om dingen te accepteren zoals ze zijn ('je hebt het er maar mee te doen') is veel kleiner geworden door de overheersende gedachte dat er altijd iets te veranderen valt. Veel keuzes leveren bovendien achteraf spijt of ontevredenheid op: er blijven immers altijd zoveel alternatieven die misschien wel beter geweest waren.

In de huidige tijdgeest is zelfontplooiing een hoog goed. Dat betekent niet alleen dat we uit alles wat mogelijk is het beste moeten halen, maar ook en vooral dat we dat voor onszelf moeten doen. We kunnen weinig relativeren als het om onszelf gaat, waardoor het gevoel van verbondenheid en solidariteit met anderen onder druk komt te staan.

Vereenvoudigen betekent dat je leert om anders om te gaan met de mogelijkhedenmaatschappij. Door prioriteiten te stellen, los te laten, keuzes te maken en te focussen kun je je leven minder complex en vol maken.

9.2 Makkelijker 'nee' zeggen

- Wees eerlijk en direct. Geef alleen feitelijk ondersteuning van je 'nee'. Je hebt de kracht en het recht om 'nee' te zeggen. Als je meer informatie geeft dan noodzakelijk is, wordt je antwoord een verontschuldiging.
- Wees beleefd. Nee, dank je, is zowel direct als beleefd.
- Als de vrager niet voorbereid was op het horen van 'nee', probeert hij je misschien om te praten. Blijf staan voor je beslissing en ga niet twijfelen.
- Richt je 'nee' op het verzoek en niet op de persoon. Vermijdt daarom de woorden 'u' of 'jij' bij je weigering.

- Het is vervelender voor de vrager als je eerst 'ja' zegt terwijl je eigenlijk 'nee' bedoelt, dan om direct 'nee' te zeggen.
- Schenk aandacht aan je gevoel over een verzoek, nadat je het goed en grondig hebt bekeken. Pas op dat je je niet door anderen tot dingen laat overhalen waar je geen goed gevoel bij hebt.
- Zeg geen 'misschien' meer. Twijfel is soms goed, bijvoorbeeld als je niet bevoegd bent om een beslissing te nemen. Zeg dat dan ook. In vrijwel alle andere gevallen leidt twijfel tot meer complexiteit. Twijfelen is ervoor kiezen geen beslissing te nemen.
- Begin je 'nee'- uitdrukking altijd met het woord 'nee'. Lijkt een open deur, maar probeer het maar eens!

9.3 Meebewegen

Meebewegen bij kritiek:

- Ga niet in de verdediging.
- Toon waar mogelijk begrip voor de ander.
- Verwoord je gevoelens, waardoor meer duidelijkheid ontstaat.
- Reageer ook als het kan met een knipoog.

Adviezen voor conflictsituaties:

- Leg het probleem terug bij degene bij wie het hoort.
- Laat je niet afschepen maar blijf herhalen wat je wilt.
- Houd de conversatie constructief met zinnelijke zinnen als 'ik begrijp dat', 'misschien kun je erover nadenken', 'je zou me een plezier doen als je', et cetera.

9.4 Eenvoudig tevredenheid oefenen

- Leg een blocnote naast je bed. Iedere ochtend voor het opstaan, of iedere avond bij het naar bed gaan schrijf je vijf dingen op die de afgelopen dag zijn gebeurd en waar je dankbaar voor bent. Deze dingen zullen soms belangrijk zijn, maar het kan ook om eenvoudige dingen gaan, bijvoorbeeld zonlicht door het raam, een vriendelijk woord van een naaste, een leuk gesprekje met je kind.
- In het begin is het waarschijnlijk wat raar. Maar hou vol en je zult merken dat het steeds gemakkelijker en natuurlijker gaat. Uiteindelijk zul je steeds meer dingen vinden om dankbaar voor te zijn; zelfs op de meest 'alledaagse' dagen voel je je tevredener met het leven zoals het loopt en verlang je minder naar dingen en activiteiten die 'nieuw' of 'beter' zijn.

9.5 Tijdsdruk maak je (voor een deel) zelf

Wanneer je mensen ernaar vraagt, geven ze vrijwel allemaal aan onder grote tijdsdruk te staan en een gejaagd leven te leiden. Maar waar besteden al die mensen hun tijd dan aan? Zijn dat echt dingen die daadwerkelijk moeten of voelt de moderne mens zich gejaagd omdat hij zoveel wil?

In traditionele onderzoeken wordt vrije tijd altijd gedefinieerd als de tijd die over blijft als je alles wat je wilt doen gedaan hebt. Zo gedefinieerd hebben tweeverdieners zonder kinderen evenveel vrije tijd als alleenstaande moeders. In een Australische onderzoek is gekeken naar de tijd die we noodzakelijk moeten besteden aan dagelijkse verplichtingen: betaald werk dat je boven de armoedegrens houdt, het huishouden (koken, schoonmaken, boodschappen doen, kinderverzorging, etc) en persoonlijke verzorging (eten, slapen, douchen etc.). De tijd die overblijft zou je potentiële vrije tijd kunnen noemen.

Wat blijkt nu? We werken veel langer dan strikt noodzakelijk is om te ontsnappen uit armoede, en we besteden veel meer aandacht aan ons huishouden en onze verzorging dan wat nodig is om sociaal geaccepteerd te worden. Vooral tweeverdieners zonder kinderen en singles hebben veel meer potentiële dan daadwerkelijke vrije tijd: ze besteden tussen de 38 en 51 uur méér aan de drie verplichte categorieën dan strikt noodzakelijk is. Stellen met kinderen hebben al heel wat minder potentiële vrije tijd: zij besteden tussen de 31 en 35 uur per week meer dan nodig is aan werk, huishouden en persoonlijke verzorging. Alleenstaanden met kinderen hebben het 't zwaarst: zij besteden maar tussen de 21 en 24 uur meer dan strikt noodzakelijk is aan de drie verplichte categorieën.

Veel tijdsdruk is dus overbodig. Die maak je zelf, je kiest ervoor. Om een term uit het onderzoek aan te halen: kennelijk is de gemiddelde mens meer gefocust op 'cash rich', dan op 'time rich' worden.

9.6 Ga je mentale chaos te lijf

Je huis opruimen is een kwestie van ordenen en organiseren. Maar ook in je hoofd kan het soms een behoorlijk warboel zijn. Hoe creëer je meer mentale rust?

1. **Schrijf het op.** Schrijven helpt om je gedachten te ordenen als je het even niet meer weet. Alleen al het feit dat je dingen onder woorden brengt, zorgt ervoor dat je minder chaos ervaart.
2. **Mediteer.** Zeker wanneer je onder spanning staat, is mediteren een prima manier om even afstand te nemen van alles wat er door je hoofd spookt (zie 8 over mindfulness).
3. **Praat.** Voor praten geldt hetzelfde als voor opschrijven: je brengt onder woorden wat je bezighoudt en zet zo je gedachten op een rijtje. Het gezelschap, en wie weet advies, van een ander doet je natuurlijk ook goed.
4. **Loop.** Ga een stukje wandelen zonder doel of route en laat je gedachten de vrije loop. Probeer geen oplossing te vinden voor problemen, laat maar komen wat er komt.

5. **Zit.** 'Zitten' is een bekende meditatievorm van Zenboeddhisten. Het is een oefening in aandacht en concentratie doordat je je focust op bijvoorbeeld het tellen van je ademhaling.
6. **Luister naar muziek.** Ga op in muziek die je prachtig vindt of die je opvrolijkt. Concentreer je op de compositie, het ritme, de melodie. Of zing, als je daarvan houdt. Je vergeet jezelf even, en voelt je daarna vaak gelouterd.
7. **Lees.** Het lezen van een goed gestructureerde tekst kan je helpen om je eigen denkproces te stroomlijnen.
8. **Ritme.** Je eigen lichaam zit vol ritme: je hart klopt, je ademt in en uit. Focus een paar minuten op je eigen ritme.
9. **Ren.** Ren zonder je te focussen op het oplossen van je problemen. Probeer te focussen op het moment dat je voeten de grond raken, op je hond die mee rent of op de regen op je gezicht.
10. **Zoek een ander perspectief, letterlijk.** Ga in een hoek van je kamer zitten en kijk eens vijf minuten om je om je heen en observeer hoe de dingen er vanaf deze kant uitzien.

9.7 Blijer met wat je hebt (en bent)

We hebben zoveel, en toch ligt ontevredenheid altijd op de loer, heeft de ander een betere baan en een leuker huwelijk, twijfelen we aan wat we kunnen en zijn. Tevredenheid oefenen helpt:

- Stop met vergelijken. Mensen hebben vaak de neiging om 'opwaarts' te vergelijken, met mensen die het beter hebben dan zij zelf. Intussen leven wij in een deel van de wereld waarin we het relatief enorm goed hebben, en toch kijken we naar hen die het 'beter voor elkaar hebben'. Wat helpt? Je eigen talenten en identiteit benadrukken, minder focussen op externe resultaten en meer op je innerlijk. Als je een stabiele innerlijke wereld hebt, heb je minder de behoefte om te vergelijken.
- Als je kunt kiezen, ga dan niet voor het allerbeste maar voor goed. Suboptimaal kiezen heet dat. Zie hiervoor ook 2.3.
- Leef met aandacht. Concentreer je op wat je doet, of het nu aardappels schillen is, studeren of een sollicitatiegesprek voeren. Beschouw je oordelende gedachten van een afstandje, ga niet op in eventuele negatieve gedachten en oordelen over jezelf.
- Accepteer dat je niet altijd even blij en tevreden kunt zijn! Zie je ontevreden buien en sombere stemmingen als iets van voorbijgaande aard. Ze hoeven je leven niet te bepalen, en gaan, net als een regenbuitje, weer over.
- Wees realistisch in je wensen en ambities. Stel ze niet te hoog, en stel ze niet te veel af op wat anderen kunnen, hebben of doen.
- Tel je zegeningen. Schrijf voor het slapengaan dingen op over deze dag waar je dankbaar voor kunt zijn: de zon op een herfstdag, een wandeling met de hond.
- Doe dingen die je voldoening geven. Het mooist is natuurlijk als je datgene kunt doen waar je passie of je hart ligt. Maar ook het aanharken van de tuin op een stille herfstdag kan daarvoor zorgen!
- Doe dingen die je eigen belang overstijgen, of het nu gaat om het zorgen voor familieleden, huisdieren of mensen in de derde wereld. Geven zorgt voor een gevoel van verbondenheid. En er is niets dat beter helpt dan dat om tevreden te zijn met jezelf en je plek in deze wereld.

9.8 Leren accepteren, hoe doe je dat?

Accepteren draait eigenlijk om het zien van de werkelijkheid zoals hij is. Naar hoe doe je dat, leren accepteren? Het klinkt zo aantrekkelijk, aanvaarding. Visioenen van kalmte en berusting trekken aan het geestesoog voorbij. In de praktijk werkt het anders. Je neemt je voor om je niet op te winden over de trein die te laat is. Even later bel je knarsetandend je afspraak af en de hele dag blijf je balen van de slechte start van de dag, terwijl je dat eigenlijk óók niet wilt.

De truc bij aanvaarding zit 'm juist in het niet willen vermijden van dit soort gevoelens. Daar start het proces van acceptatie. Als jou iets vervelends overkomt, is het normaal dat je je daar naar over voelt. Juist het bewust registreren van negatieve gedachten en gevoelens maakt het mogelijk er afstand van te nemen en de gevoelens vervolgens weer te laten gaan. Enkele tips:

- Acceptatie betekent de dingen zien zoals ze werkelijk zijn. Dat houdt dus ook in dat het leven soms niet leuk is, dat teleurstellingen, boosheid en verdriet er een onderdeel van zijn. Probeer die gevoelens niet weg te drukken maar te observeren. Probeer dus een mentale afstand te creëren tussen wat er werkelijk aan de hand is en je eigen gedachten en gevoelens daarover. Daardoor heb je ze nog steeds en je erkent ze ook, maar je gaat er niet in zwelgen en jezelf als slachtoffer zien. Mindfulness kan helpen om je gevoelens en gedachten te aanvaarden en vervolgens 'los te koppelen' van de situatie.
- Hou je bij de feiten en vaar niet op oordelen. Als er iets vervelends gebeurt, ga je vaak op de automatische piloot en denk je bijv.: 'heb ik weer, was ik maar niet zo stom geweest, dat is haar schuld'. Op het moment dat je je daarvan bewust wordt, heb je ook de mogelijkheid om dit soort oordelen op een zijspoor te parkeren en uit te zoeken wat er werkelijk aan de hand is (en zo nodig een oplossing te vinden). Ook gedachten zijn geen feiten! Je kunt ze dus weer laten gaan en hoeft ze niet te geloven.
- Accepteren is ook het opgeven van verzet tegen wat niet te veranderen is. Vaak blijven we (in gedachten) vechten tegen dingen die echt niet te veranderen zijn. Richt je energie liever op de zaken waarbij dat wel kan.
- Accepteren is geen fatalisme, maar realisme. Het betekent niet 'bij de pakken neerzitten' of alles maar best vinden. Wanneer je gaat voor wat in je leven belangrijk is (zie 2.1), dan betekent dat ook dat je de consequenties daarvan zult moeten aanvaarden. Verlies jezelf niet in denken en piekeren over hoe het 'had kunnen zijn' of 'eigenlijk zou moeten zijn'.