

Een dik salaris, succes en aanzien: Joshua en Ryan van *The Minimalists* hadden alles, maar waren niet happy. Ze vernielden hun snelle levens voor een betekenisvol bestaan en vonden het geluk. En zo doe jij dat ook.

TEKST SIGRID STAMAZOT



VERBETER JE LEVEN

OOIT HADDEN DE AMERIKAANSE

Joshua Fields Millburn en Ryan Nicodemus, tegenwoordig bekend van hun blog *The Minimalists* en de Netflix-docu *Minimalism*, een salaris dat in de zes cijfers liep, een groot huis, dure auto, merkkleren en de nieuwste gadgets. Maar ook werkweken van zeventig tot tachtig uur, overgewicht, schulden en een knagend gevoel dat ze iets misten. Ze besloten te gaan voor een minimalistisch – en daarmee betekenisvoller – leven. Hoe ze dat deden, hielden ze bij op een blog. En ja, ook jij kunt gelukkiger worden door minimalistisch te leven – daar zijn de mannen van overtuigd.

MINIMAWATDAN?

Voor je je designerkleding op Marktplaats gooit en je auto de deur uiddoet: dat is niet helemaal wat Joshua en Ryan bedoelen met minimalisme. Hun levenswijze is bedoeld voor iedereen die zich op belangrijkere dingen in het leven wil richten dan alleen materieel bezit. Dat betekent inderdaad: afstand doen van wat overbodig is ten gunste van wat belangrijk is, omdat je van bezit (alleen) niet gelukkig wordt. Maar het gaat verder dan dat: minimalisten zoeken hun geluk niet in dingen, maar in het leven zelf. En een betekenisvol leven, zo menen Joshua en Ryan, is gegroundvest op vijf pijlers. Volg de pijlers en je leidt niet alleen een minimalistisch, maar ook een betekenisvol leven, aldus *The Minimalists*. Wat het hen heeft opgeleverd? Ze sommen op: "Onze tijd

is weer van onszelf. We hebben alle voor ons overbodige spullen weggedaan, hebben plezier in ons leven en kunnen genieten van het moment. We volgen ons hart, doen wat we willen doen en zijn gelukkig." Klinkt goed, toch? En hé, als het voor hen werkt, dan lukt het jou vast ook.

1. GEZONDHEID

Nee, hier geen tips voor het kweken van spieren om op social media mee te pronken. Het gaat namelijk om je beter voelen. Want als je je beter voelt, geniet je meer van het leven, *simple as that*.

Hoe dan? Natuurlijk zeggen ook *The Minimalists* dat je suiker en bewerkt en voorverpakt voedsel links moet laten liggen, maar het draait vooral om beweging. Vind iets waardoor je je beter gaat voelen. Is dat voor niet zes keer per week in de sportschool staan? Doe dat dan vooral niet



MET MINIMALISME

en ga wandelen, doe oefeningen voor je naar je werk gaat of spreek met een vriendin af om te gaan bootcampen. Doe alleen dat wat je leuk vindt en je zult zien, het gaat bijna vanzelf.

2. RELATIES

Als je alles hebt wat je ooit wilde, maar niemand hebt om dat mee te delen, geeft dat weinig voldoening. Zonder anderen kun je dan ook geen betekenisvol leven leiden,

stellen Joshua en Ryan. De kwaliteit van die relaties is daarbij erg belangrijk. En daar heb jij een hand in.

Hoe dan? Je kunt de mensen om je heen niet veranderen, maar je kunt wel veranderen wie de mensen om je heen zijn. Maak een lijst van vrienden, familie, kennissen en anderen om je heen en zet erbij wat je voor je betekent. Ontchood dat een goede relatie onder meer bestaat uit liefde, vertrouwen,

eerlijkheid, begaan zijn, steun, aandacht en begrip. Voldoet een persoon daar niet aan? Verwijder hem niet meteen uit je telefoon of leven, maar kijk wat jij kunt doen om dat te veranderen, zoals een gesprek voeren, even afstand nemen of verwachtingen bijstellen.

3. BEZIELING

Of het nu je baan of andere onderwerpen betreft, het is belangrijk te weten wat jou enthousiast maakt, energie geeft en gelukkig maakt. Dan breng je immers bezieling in je leven.

Hoe dan? Vraag jezelf af: wanneer was ik voor het laatst ergens echt enthousiast over? En vooral: hoe wou ik dat? Wat nou ik met mijn leven willen doen als geld geen rol speelt? Waar jij het meest enthousiast van wordt – en blijft – dat is waar waarschijnlijk jouw passie ligt. Schrijf niet direct je ontslagbrief, maar ga na of je per dag iets

GRAZIA
PSYCHE

kunt doen waar je blij en enthousiast van wordt.

4. GROEI

Je wilt iets in je leven veranderen? Doe het stap voor stap. Kleine veranderingen die je in je dagelijkse leven doorvoert, zorgen namelijk langzaam maar zeker voor een ware omslag.

How dan? Of je je leven nu op grote of kleine schaal wilt aanpassen, het begint met het

besluit om voor die verandering te gaan. Houid hierbij altijd in gedachten dat het je iets goeds gaat opleveren. En bied jezelf de mogelijkheid kleine successen te boeken: elke dag een gesprek van betekenis voeren, elke dag tijd vrijmaken voor wat je het liefst doet, enzovoorts. Doe het geleidelijk, anders wordt het te veel. Maar let wel, schroef de eisen beetje bij beetje op, net hoog genoeg om weer een stapje verder te kunnen komen. Anders groei je op een gegeven moment niet meer.

5. BETROKKENHEID

Lekker hoor, jezelf ontwikkelen, maar bijdragen aan de groei van anderen is minstens zo leuk. Dat komt doordat dat

WAT NOG FIJNER IS
DAN JEZELF
ONTWIKKELEN?
BIJDRAGEN AAN
DE GROEI
VAN ANDEREN



volkloening geeft. Je hebt echt het gevoel dat je er toe doet, omdat je anderen helpt.

How dan? Je hoeft niet direct als vrijwilliger op de dijkjes of zieleke diertje te gaan helpen, al geeft dat zeker voldoening. Je kunt ook kleinere bijdragen leveren. Denk na, hoe kan ik extra waarde toevoegen aan een bepaalde situatie of persoon? En: hoe maak ik het leuker? Door jezelf deze vragen te stellen, krijg je inzicht in wat je, binnen je mogelijkheden en de tijd die je hebt, voor anderen kunt betekenen. Als het goed voelt, zul je vaker doen wat voor jou van waarde is. En de dingen die geen waarde toevoegen aan jouw leven of dat van anderen? Die laat je steeds meer achterwege. Dat is minimaliseren en als je dat volhoudt, word je er heel gelukkig van. ■

ERVARINGSDESKUNDIGEN

Zij leven en handelen al minimalistisch



IRIS SCHLAGWEIN (31)

"Nadat mijn relatie uitging, twee jaar geleden, ben ik huisoppas geworden: als mensen op vakantie zijn, pas ik op hun huis en kat. Dat betekent dat ik elke drie, vier weken met een koffer en tas ergens anders woon. Het geeft me de ultieme vrijheid en het voelt alsof ik altijd op vakantie ben. In vriendschappen kies ik voor diepgang en verbinding. Oppervlakkige 'vriendschappen' heb ik losgelaten. Ik hoef niet meer alle feestjes af. Verder investeer ik veel in persoonlijke ontwikkeling door coaching en meditatie. Het geeft me rust om op alle vlakken precies te weten wat ik 'nodig' heb en waar ik gelukkig van word."

KAYA-QUINTANA BROEKHUIJSEN (29)

"Ik leef elke dag bewust minimalistisch, met als doel enkel te kopen en te gebruiken wat ik echt nodig heb en leuk vind. Ik wil de kwaliteit van mijn leven niet op spullen baseren. Daarnaast geeft het veel rust om niet constant met spullen bezig te zijn en niet meer bij te dragen aan een 'hebberige' maatschappij. Ik heb meer tijd voor de belangrijke dingen in het leven zoals zelfontwikkeling, leuke ervaringen, vrienden en familie. Ik hou daardoor meer geld over, dat ik investeer in toffe ervaringen. Die zijn mij meer waard dan spullen."



FEMKE DE GRIJS (30)

"Het was onder meer de hersenbloeding van mijn vader die me deed beseffen dat het leven zo voorbij kan zijn. Mijn vriend en ik minimaliseerden to the max door ons huis te verhuren en bezittingen weg te doen. Spullen vergaan, mooie ervaringen blijf je bij je dragen. Nu reizen we voor onbepaalde tijd met onze hond de wereld over. Door het reizen heb ik inspirerende mensen ontmoet en allerlei ervaringen opgedaan. Het voelt alsof ik nu pas echt leef. En ik weet wat belangrijk is in het leven: liefde ervaren, plezier hebben en genieten."



FOTOGRAFIE: ISTOCK

minimalisme
4 stappen naar een beter leven

Minimalisme, Leef en Beter in het Leven
door Judith Millenaar en Ryan Nassouh
€15, uitgeverij Luitingh-Sijthoff