

Inleiding

Nog niet zo lang geleden leidde ik een compleet ander leven. Ik was een politiek strateeg met een klantenbestand vol prominente personen, verdiende een duizelingwekkend salaris en woonde in een bruisende stad. Een droomleven, zou je denken, maar – en ik snap dat ik nu als een verwend nest overkom – dat was het niet. De aard van het werk bracht namelijk met zich mee dat ik 24 uur per dag, 7 dagen per week paraat moest zijn: ik kon op ieder moment worden gebeld voor een of ander brandje dat moest worden geblust. Ik nam mijn mobiel zelfs mee naar bed voor het geval dat late telefoontje kwam dat die ene presentatie of campagne moest worden gefixt, EN WEL NU METEEN. Ik zeg niet dat dit per se slechte dingen waren en hoewel ik me gestrest en enigszins verloren voelde, had ik ook heel veel om dankbaar voor te zijn. Er zijn heel veel levenssituaties die paraatheid van ons vragen, en die kunnen beslist opwindend en bevredigend zijn, maar voor mij hadden dit tempo en dat altijd maar aan staan hun beste tijd gehad. Ik was compleet opgebrand en om dat te verdoven troostte ik mezelf met spullen zoeken en kopen die ik helemaal niet nodig had en eigenlijk ook niet echt wilde.

Ik zie je nu mee knikken, je brein scannen op de laatste keer dat jij je gevoelens dempte in een winkel of webshop. Misschien komt dit je een klein beetje bekend voor? Kenmerkend voor consumentisme is dat het voelt als een remedie, een snelle manier om te krijgen wat je nu denkt nodig te hebben. Had ik echter een pauze genomen en erover nagedacht, dan zou ik me hebben gerealiseerd dat ik in werkelijkheid verlangde naar meer vrede, inhoud en bewustzijn in mijn leven en relaties. Maar ik

zat zo vast in de mallemolen van werken-om-te-kopen, dat ik gewoon niet wist hoe ik dat voor elkaar kon krijgen. Laat staan dat ik woorden kon geven aan mijn verlangens.

Ongebreideld kopen fungeerde als mijn balsem, of ik me nu te buiten ging in de TK Maxx of constant eten liet bezorgen van een restaurant op nog geen vijfhonderd meter van mijn huis. Voor ik het wist zat ik gevangen in een nooit eindigende cyclus van constant werken om de schulden af te betalen die ik telkens weer opbouwde door het kopen van spullen waarvan ik dacht dat ze mijn leven zouden verbeteren. 'Ik heb er gewoon geen tijd voor' was ook zo iets dat ik mezelf steeds voorhield. Ik, een kindvrije vrouw van bijna 30 met een goedbetaalde baan – misschien wel een van de minst belaste groepen in de maatschappij – had geen tijd? Het is lachwekkend, maar dat was alleen maar zo omdat ik mezelf óf te barsten werkte óf te barsten shopte. In plaats van de wortels van mijn onlustgevoelens te onderkennen en aan te pakken, ging ik het probleem te lijf met spullen, spullen en nog eens spullen. Nu was het niet zo dat ik me in de gevarenzone van op de deur bonkende deurwaarders bevond, maar de situatie waarin ik mezelf had gemanoeuvreerd was ook weer niet echt comfortabel voor me. Ik raakte regelmatig in paniek over geld, voelde me ongezond en instabiel. Bovendien kwam het nooit in me op om, nou ja, te stoppen met het kopen van spullen als middel om me te ontspannen. Nee, nee, zo simpel kon het niet zijn. En daarbij, wie lukt het nou om nooit nieuwe spullen te kopen? Ik had nog nooit zo'n bizar idee gehoord. In plaats daarvan dacht ik dat ik gewoon *goedkopere* spullen moest kopen. Tuurlijk, dat zou werken.

Kunnen we even een moment stilte inlassen om te overdenken hoe absurd dit is? Ik was zo geconditioneerd door de consumptiecultuur dat ik daadwerkelijk geloofde dat de oplossing voor mijn zeer ongemakkelijke, absoluut onhoudbare situatie eruit bestond dat ik gewoon *minder dure* spullen moest kopen. En het was niet zo dat ik wasmachinecapsules at of ieder weekend mixdrankjes achteroversloeg. Ik had een masterdiploma van Oxford. Mijn prominente cliënten uit de politiek vertrouwden op mijn adviezen om hen verkozen te laten worden. Ik was gewoon verslaafd aan een drug die ik niet eens herkende als een drug, omdat deze zo in onze cultuur is ingebakken. Vooral in de westerse wereld is con-

sumeren een verslavende gewoonte. En jij en ik, of bijna alle mensen eigenlijk, zijn zonder het te beseffen verslaafd. Nu klinkt dit misschien dramatisch, maar maak je geen zorgen. Ik ga het niet hebben over rode pillen of over dat vogels niet echt zijn (ze zijn echt). Ik wil alleen maar zeggen dat wanneer je telkens weer naar iets grijpt om jezelf te troosten of iets te vieren (vaak zonder je te realiseren dat je dat doet), terwijl je weet dat het niet goed voor je is of je er ronduit ellendig door voelt, dat precies de definitie van verslaving is.

Als je destijds mijn appartement had gezien, had je waarschijnlijk gedacht dat ik alles had wat iemand zich maar kon wensen om gelukkig te zijn. Maar achter de kleren gingen nog meer kleren schuil, met het prijskaartje er nog aan, in een te kleine maat, gekocht voor een streefleven dat ik niet leefde, omdat ik, laten we eerlijk wezen, nauwelijks leefde. Ik werkte en shopte. Shopte en werkte. Mijn planken lagen vol met nutteloze prullaria die alleen maar stof lagen te verzamelen en boeken waarvan ik beweerde dat ik geen tijd had om ze te lezen. Ik had torenhoge creditcardschulden en balanceerde voortdurend op het randje van rood staan. Mijn huiskamer lag bezaaid met sierkussentjes (hoe kan iemand in vredesnaam ontspannen op een kussentje met pailletten?) en fitnessattributen waarvan ik hoopte dat ze mijn leven zouden veranderen, tot de waarheid uiteindelijk tot me doordrong: *spullen gaan je leven niet veranderen*. Mijn spullen bezorgden me stress, mijn zoektocht naar nóg meer spullen nam me volledig in beslag en putte mijn financiën uit en het meest ontnuchterende van alles was dat ik deze situatie helemaal zelf had veroorzaakt. Het was tijd om orde op zaken te stellen.

Als iets hiervan je bekend voorkomt, wil ik dat je allereerst je schaamte van je afschudt. Dit boek is bedoeld om je door dezelfde reis te leiden die mij niet alleen heeft geholpen, maar ook een fundamentele verandering in me heeft teweeggebracht om die impulsen te helen. Dus hoewel je misschien door wat ongemak heen moet, kan ik je verzekeren dat er uiteindelijk oneindig veel vrijheid en blijheid op je liggen te wachten, oké? Oké. Ik wil ook dat je jezelf troost met het idee dat je niet de enige bent: zo meldt bijvoorbeeld 54 procent van de Amerikanen dat ze zich gestrest voelen door hun spullen, zegt 60 procent niet genoeg tijd te hebben in een dag en heeft 80 procent een of andere vorm van consumen-

tenschuld.¹ En ondanks deze feiten gebruiken we nog steeds de term *winkeltherapie* alsof het een werkelijk therapeutisch proces is. Het is bijna komisch – en crimineel – dat consumentisme zo’n ingebakken deel is geworden van wie we zijn en hoezeer we onze waarde erdoor laten bepalen.

Gelukkig raakte ik in die tijd geïnteresseerd in duurzaam leven en zei ik uiteindelijk mijn baan in het bedrijfsleven op om er mijn levensdoel van te maken. En ik ondervond al gauw dat dit levensdoel een ongelooflijk antimiddel was tegen mijn hersenloze gekoop op de automatische piloot. Deze nieuwe richting blies nieuw leven in me en verschaft me een heldere blik op mijn leven, op waar het aan de grond was gelopen en waar ik uiteindelijk heen wilde. Terwijl ik mijn carrière in duurzaamheid aan het opbouwen was, merkte ik dat heel veel gewoontes die goed waren voor de planeet ook goed waren voor mijn innerlijke vrede en financiën. Ik minimaliseerde mijn spullen en nam een leefstijl aan waardoor nu bijna 98 procent van mijn bezittingen tweedehands is, aangeschaft met veel meer beleid en intentie. Ik verkocht de bergen aan zoiets die ik totaal niet nodig had, maar vanuit stress had aangeschaft, waardoor ik mijn schuld kon aflossen, mijn fysieke ruimte opruimde en weer rust kreeg in mijn hoofd. En door dit proces was er ongemerkt iets in me veranderd – mijn relatie met shoppen.

Voorheen was het zo dat ik mijn vriendinnen alleen maar zag om winkels uit te kammen of clubs onveilig te maken in het weekend. Shoppen was mijn recreatie en toen het grootste deel daarvan zich verplaatste naar het digitale e-commercedomein, werd voor het slapengaan nog op mijn telefoon browsen naar het volgende levensveranderende, door influencers aangeraden product mijn ambrosia. Nu is het bijna het tegenovergestelde. Ik houd nog steeds van spullen – ik ben gek op mooie dingen, dingen die bruikbaar zijn en een nostalgisch tintje hebben, dingen die me helpen efficiënter te werken. Maar ik aanbid die spullen niet meer zoals ik voorheen deed. En wat het belangrijkste is: ik verwacht niet langer dat de nieuwste gadgets, kleding of spullen me zullen helen of mijn stress zullen verlichten. Het zijn gewoon tools die heel nuttig kunnen zijn, maar het mag nooit zo zijn dat ze de baas over je worden.

Nadat ik me geleidelijk naar deze nieuwe werkelijkheid toe had be-

wogen en de zeer tastbare voordelen ervoer van een leven dat minder door overconsumptie werd verstikt, dacht ik in 2013: hé, zou het niet LEUK zijn om te kijken of ik een hele maand niets nieuws zou kunnen kopen? En zo werd de Geen Nieuwe Spullen-challenge geboren. Nu zullen de meeste mensen waarschijnlijk een heel ander idee van ‘leuk’ hebben. Een bezoekje aan een pretpark is leuk. Een date met Keanu Reeves (daar kan ik alleen maar van dromen, maar, ja, daar droom ik van) zou leuk zijn. Maar een maand niets nieuws kopen? Was dat haalbaar? Zou dat niet afgrijselijk en triest zijn? Had ik het schreeuw-om-hulpgebied betreden?

Laten we met de belangrijkste vraag beginnen die ik mezelf voor en gedurende die tijd (en sindsdien zo’n beetje iedere dag) stelde: WAAROM? Als ik het in één woord zou moeten samenvatten, dan zou dat *verlichting* zijn. Wat mijzelf betreft, waren de beweegredenen voor Geen Nieuwe Spullen net zo veelomvattend als de voordelen. De challenge was een eenvoudige manier om de planeet een beetje te ontlasten, rommel te verminderen, geld te besparen en wat kostbare tijd terug te winnen door de koopkraan dicht te draaien. En ja, de naam zegt precies wat het is: mijn bedoeling was om een maand lang geen nieuwe spullen te kopen, met enkele uitzonderingen waar ik straks op in zal gaan. Wanneer mensen dit horen, denken ze vaak meteen dat ik gebruikte onderbroeken droeg en brokkelige tweedehands make-up op mijn gezicht smeerde. Laat me je persoonlijk geruststellen dat deze dingen niet gebeurden en ook niet zullen gebeuren. In plaats daarvan droeg ik kleding die ik mooi vond, ontspande ik me in een huis dat vredig voelde en had ik een bankrekening die me niet langer de schrik om het hart deed slaan. Ik was tevreden in mijn heden en optimistisch over mijn toekomst.

Na een paar weken gaf ik mezelf een check-inmoment. Als ik het er echt heel moeilijk mee zou hebben, mocht ik wat aanpassingen doorvoeren of het spreekwoordelijke schip verlaten. Vreemd genoeg en zonder dat ik dat had verwacht, bleek ik er echter – misschien wel maniakaal – van te genieten. Tuurlijk, Geen Nieuwe Spullen kostte me heus een beetje moeite. En ja, het betekende dat ik beter moest worden in dingen van tevoren plannen en creatiever moest zijn met hoe ik dingen aanschafte. Maar de voordelen strekten verder dan mijn hyperbolische en

overactieve verbeelding. Het opvallendste was dat ik een onmiddellijke kostenbesparing bemerkte. Goh, wie had kunnen bedenken dat je waarschijnlijk geld bespaart als je niet langer al je middelen besteedt aan een hoop troep die je niet eens nodig hebt? Het lukte me om mijn creditcardschulden af te betalen (wat veel gemakkelijker is als je niet tegelijkertijd ook van alles aanschaft) en had veel meer tijd om me bezig te houden met mijn relaties, mijn doelen en hé, gewoon simpelweg te ontspannen. Zoals naar een vogel in een boom staren of een goed boek lezen, dat soort ontspanning. Het leven voelde een stuk minder stressvol. En dat was niet slechts een gevoel – het leven is daadwerkelijk minder stressvol als je niet langer in het met spullen overladen hamsterwiel op weg naar de aanschaf van nieuwe spullen aan het rennen bent. Bonus? Ik werd creatiever en kon veel sneller mijn inventiviteit aanboren. Ik bedoel, als je me aan het begin had gevraagd wat ik als nachtkastje zou kunnen gebruiken in plaats van een nieuw exemplaar te kopen, had ik er zeker een uur over gedaan om met een formidabel antwoord te komen. Nu? O jee, ik heb meteen al zes ideeën voor dingen die je kunt omtoveren tot het allermooiste nachtkastje ooit.

O, en ik kreeg ook onverwachte nieuwe vrienden. Het klinkt belachelijk kneuterig en bijna verzonnen, maar de buurvrouw die me haar deegroller leende en me later leerde hoe ik zelf koekjes kon bakken? Ja, ja, dat is Jean, en ze is nu mijn vriendin. De mensen van de kringloopwinkel verderop in de straat? We zitten bijna in de bijnaamfase van onze relatie. In een tijd waarin eenzaamheid zo alomtegenwoordig en vernietigend is dat de minister van Volksgezondheid het een epidemie noemde die net zo dodelijk is als het roken van vijftien sigaretten per dag,² maakte het vormen van dit soort connecties me intens gelukkig. Ook mijn bestaande relaties werden beter en verdiepten zich, inclusief, en het belangrijkste, de relatie met mezelf. Ik begon te zien hoezeer ik mijn geringe eigenwaarde probeerde te compenseren met het kopen van nieuwe spullen. En hoe meer ik mezelf met ook maar de kleinste stapjes uit deze cyclus bevrijdde, des te helderder zag en waardeerde ik mezelf voor wie ik was – de ware ik, zonder al die zoi.

Dus ik ging door. Bijna twee jaar lang. Yep, 683 dagen winkelen in mijn eigen kledingkast, ervaringen en weloverwogen tweedehands

schatten cadeau doen, het inrichten van mijn leven met creatieve upcycles en intens genieten van een inbox zonder constante reclames en facturen. Ik bespaarde in die tijd ongeveer 36.000 dollar, zowel door niets meer te kopen als door het verkopen van spullen die ik niet nodig had. Ik betaalde al mijn creditcardschulden af – en ik zeg dit niet vanuit een moreel standpunt. In een kapitalistische maatschappij die vereist dat je een creditcard hebt om, laten we wel wezen, krediet op te bouwen, is schuld naar mijn mening moreel neutraal – maar dat maakt het niet minder stressvol of schadelijk. Nu ik meer tijd had om gezond eten te bereiden en regelmatig te bewegen werd ik gezonder dan ooit. Ik gebruikte de tijd die ik terugkreeg door minder te shoppen om mijn relaties te onderhouden en de doelen te behalen die ik al heel lang had uitgesteld. Vlak na het doen van de Geen Nieuwe Spullen-challenge haalde ik mijn eerste boekcontract binnen, kreeg ik een onverwachte promotie op mijn werk en begon ik vrijwilligerswerk te doen – iets waarvan ik steeds had gezegd ‘dat ik er gewoonweg de tijd niet voor had’. Ik voelde me gefocust, helder en onbelast, in staat het leven te leiden waarvan ik had gedroomd zonder de afleiding van het alsmaar nieuwe spullen najagen.

Sinds die tijd doe ik ieder jaar een *lite*-versie van Geen Nieuwe Spullen – challenges van een of meerdere maanden om mezelf scherp te houden en weer contact te maken met de verrukkelijke stilstand die de challenge verschaft. Jarenlang deed ik Geen Nieuwe Spullen heerlijk in mijn eentje voor mijn eigen verrijking en kwam het niet in me op dat anderen dat misschien ook interessant zouden vinden. Tot ik op een dag met mijn bescheiden schare Instagramvolgers deelde dat ik op het punt stond een nieuwe lite-challenge te gaan doen – en opeens iedereen (nou ja, bijna iedereen) mee wilde doen. Ik voelde me als Luke Wilson in de film *Old School* toen hij naar kantoor ging en werd achtervolgd door een horde kerels die allemaal lid wilden worden van zijn studentenvereniging voor alle leeftijden. Ik werd overspoeld met berichten als: ‘Ashlee, I NEED this’ of ‘Hoi, die Geen Nieuwe Spullen-challenge? Daar wil ik ook aan meedoen!’ En nadat mensen dan die maand met me mee hadden gedaan, kreeg ik heel vaak de vraag of ik er geen uitgebreide handleiding in boekvorm van kon maken, zodat ze daarnaar terug konden grijpen

als ze dat nodig hadden. Dus, dat doe ik nu: de mensen geven waarom ze hebben gevraagd.

In juli 2022 schreven zich meer dan twaalfduizend mensen in voor de Geen Nieuwe Spullen-challenge van die maand, waarvan ik er slechts twee persoonlijk kende. In februari 2024 liet professional organisator Shira Gill haar community van bijna honderdduizend leden meedoen, terwijl ze zelf voor de derde keer verslag deed van haar Geen Nieuwe Spullen-reis. Een maand lijkt misschien kort in vergelijking met mijn bijna twee jaar, maar het is meer dan voldoende tijd om de vruchten te plukken en de mindset te ontwikkelen die de challenge zo transformeert. Toen ze eenmaal haar debuut had gemaakt in de socialmediascene, bleek mijn Geen Nieuwe Spullen-debutante veel meer impact te hebben dan ik ooit had verwacht. In de loop van het boek zal ik wat meer specifieke ervaringen van deelnemers delen, maar *holy moly*, wat zijn er veel succesvolle en ontroerende verhalen voorbijgekomen. Mensen die hun schulden afbetaalden en hun relaties redden. Mensen die hun mentale gezondheid voorop gingen stellen. Mensen die uiteindelijk hun levensdoelen achternagingen, waarvan ze dachten dat ze onbereikbaar waren geworden. Zelfs na één week al merkten deelnemers opmerkelijke veranderingen op in hun mentale, emotionele, fysieke en financiële gezondheid. Ze deelden bekentenissen met me als: ‘Ashlee, ik shop als ik me somber voel, vooral ’s avonds’ of ‘Ik denk dat ik steeds maar spullen online koop om het opruimen van de spullen die ik na het overlijden van mijn man in de kelder heb gezet voor me uit te schuiven’. Jazeker, deze challenge gaat diep. Velen van ons ontbreekt het echter vaak aan de helderheid om dit soort verbanden te leggen of de tijd om ze onder de loep te nemen.

Misschien is het beste van Geen Nieuwe Spullen wel dat mensen er zoveel meer uit halen terwijl het in de basis ongelooflijk simpel is. Maar let op: ik zei dat Geen Nieuwe Spullen simpel is, niet noodzakelijkerwijs gemakkelijk. Weet je nog dat ik vertelde dat ik op het hoogtepunt van mijn koopgekte dacht dat de oplossing was om niet minder, maar gewoon minder *dure* spullen te kopen – en we daar allemaal hartelijk om moesten grinniken? Welnu, je zou Geen Nieuwe Spullen kunnen zien als een Ockhams scheermes – de eeuwenoude theorie dat de beste oplos-

sing vaak de simpelste is – voor overconsumptie. In plaats van de zaken ingewikkeld te maken, draaien we simpelweg de kraan van het nieuwe spullen kopen dicht en cultiveren we tegelijkertijd gewoontes die ons beter dienen.

En ondanks mijn verering van de infomercials die tijdens mijn jaren-tachtigjeugd voorbijkwamen, is deze challenge een gimmickvrije zone. Ik weet het, ik breek hier nu heel veel harten, maar nee, ik zal niet proberen je Geen Nieuwe Spullen-merchandise te verkopen. Het feit dat je omkomt in de waterflessen en *tote bags* met een logo erop is waarschijnlijk juist een van de redenen waarom je hier bent. Om deel te nemen aan de challenge heb je geen speciale benodigdheden of megaveel sociale connecties nodig. Er wordt slechts van je gevraagd om op te komen dagen zoals je bent, met een open mind, en de dagelijkse actiestappen uit te voeren die in slechts vier luttele weken een revolutie teweeg zullen brengen in je leven, financiën en gevoelens. Klinkt best geweldig, toch? Ik weet dat ik bevooroordeeld ben, maar het klinkt zo, omdat het zo is.

Laten we het echter hebben over de metaforische olifant in de kamer. Ik erken volledig dat dit boek, vooral in zijn fysieke vorm, heel erg ‘nieuw spul’ is. Maar als je eenmaal de challenge bent ingedoken zul je merken dat we hier niet voor eeuwig anti-nieuwe-spullen zijn, vooral als het een voorwerp betreft dat enorm nuttig is. En ik durf te stellen dat dit een ‘koop het één keer en deel het vervolgens met iedereen die je kent’-aanschaf is, die je verre van eenmalig zult gebruiken en die je leven in feite zal verrijken. Uiteraard kun je ook kiezen voor een audio- of e-boekversie of voor lenen van een vriend(in) of je plaatselijke bibliotheek om op een minder spullerige manier in Geen Nieuwe Spullen te stappen.

En als je dacht dat dit boek je alleen maar ging helpen om minder zooi te kopen, dan sorry, mijn beste, je gaat veel meer krijgen dan waar je op rekent. Dit is niet een of ander flutterig wegwerpboekje met enkele dagelijkse to-do's die je al vergeten bent voordat je de bladzijde hebt omgeslagen. Nee, nee, dat is niet wat ik met dit boek voor ogen heb. Omdat overconsumptie dusdanige epidemische vormen heeft aangenomen dat het al vanaf onze geboorte in onze psyche wordt ingeprent, wil ik je ook de historische achtergrond geven van hoe we hierin terecht zijn geko-

men. In Amerika zijn we bijvoorbeeld sinds het tijdperk van de Grote Depressie, waarin onze grootouders nog aluminiumfolie afwasten en hergebruikten en elk kledingstuk tientallen jaren koesterden en herstelden, uitgegroeid tot een bevolking die elk jaar 1,2 biljoen dollar aan overbodige spullen spendeert³ en twee keer zoveel meer spullen bezit dan de mensen van vijftig jaar geleden.⁴ En dat komt niet doordat onze voorouders meer wilskracht hadden dan wij. Dat komt doordat Amerika (en in navolging daarvan de westerse wereld) radicaal en fundamenteel is veranderd na de Tweede Wereldoorlog, toen aankopen doen een vaderlandslievend mandaat werd en marketing uitgroeide tot een *Little Shop of Horrors*-entiteit die nog steeds elk aspect van ons leven doordringt.

We zijn de afgelopen decennia dusdanig beïnvloed dat we onze waarde afmeten aan de inhoud van ons huis in plaats van aan de inhoud van ons karakter en die boodschap wordt nog eens versterkt door de duizenden reclames waarmee we dagelijks worden gebombardeerd. Dus ja, hoewel er enige persoonlijke wil bij komt kijken om op de koopknop te drukken, is het heel belangrijk om je tijdens de challenge te realiseren dat de neiging om aan deze impuls gehoor te geven, vaker dan jij of je bankrekening zou willen, niet geheel aan jou ligt. En als iemand die niet alleen heel veel heeft geleerd van deze challenge, maar ook tientallen jaren werkzaam is geweest als onderzoeker, marketeer en docent, wil ik je graag uit de doeken doen welke negatieve en diepgaande gevolgen deze driehoek van overconsumptie, marketing en productie op ons leven heeft. Omdat we onze gewoontes nooit zullen veranderen als we niet eerst de oorsprong ervan blootleggen en begrijpen.

Met dit historische fundament ben je er vervolgens klaar voor om aan de challenge te beginnen. We zullen de ontelbare redenen bespreken waarom je mee zou moeten doen aan Geen Nieuwe Spullen en hoe het allemaal werkt, gevolgd door de voorbereiding op, deelname aan en afsluiting van de werkelijke challenge. Als een echte work-out voorzie ik je van de emotionele en logistieke oefeningen die je klaarstomen voor succes (beschouw mij maar als je persoonlijke hypevrouw). Verder bevat de 30-daagse challenge dagelijkse actiestappen met richtlijnen, situationele tips (zoals ‘Help, mijn zus gaat trouwen! Hoe score ik een outfit?’) en

voorbeelden van echte mensen die je voorgingen. Daarnaast hebben de vier weken van de challenge elk een eigen thema en afsluitende reflecties, zodat je je overwinningen kunt bijhouden en vieren, inzicht krijgt in lastige en uitdagende momenten en alvast warm wordt gemaakt voor de volgende geweldige week die voor je ligt. Er is ook een gedeelte over het verlengen of afbouwen van de challenge, zodat je de nieuwe gewoontes en mindset die je door Geen Nieuwe Spullen hebt ontwikkeld blijft vasthouden. Je kunt de 30-daagse kalender als een *Kies je eigen avontuur*-boek aanpassen, zodat je actiestappen rondom belangrijke levensgebeurtenissen en mooie momenten kunt plannen, zodat je die niet hoeft te missen. Omdat dat nu juist de reden is waarom we dit doen – voor een minder door spullen belast leven dat openstaat voor nog veel meer mooie momenten. En als je me wel eens in een karaoketent hebt meege maakt, weet je dat ik er graag een mooie boel van maak.

In een tijd waarin het door ZOVEEL INFORMATIE EN INFLUENCING OVERAL, OMG, supergecompliceerd is om geld te besparen, de planeet te redden en je geestelijke gezondheid te bewaren vangt Geen Nieuwe Spullen drie vliegen in één klap. En dat is mijn oprechte wens met dit boek – om meer mensen te bereiken, ze de tools, handvatten en steun aan te reiken om hun mindset en gewoontes te veranderen om een beter leven te krijgen dat ook nog eens beter is voor anderen en de planeet. Dat zou de grootste win-win-win zijn sinds die keer dat er pal naast mijn middelbare school een Baskin-Robbins en een Claire’s verschenen.

Deel 1

Kennismaken met Geen Nieuwe Spullen

Hoe de challenge in slechts 30 dagen een totale
omwenteling teweeg kan brengen in je gevoelens,
gewoontes en financiën

Waarom zou je meedoen?

Toen ik de challenge voor het eerst – openlijk – neerzette, deed ik het zowat in mijn broek van angst. Afgezien van een Navy SEALs-training of iets anders waarvoor ik totaal niet in de wieg ben gelegd, voelde dit als de moeder van alle zelfopgelegde experimenten. En dat uit de mond van iemand die ooit maar liefst zes maanden lang koffie opgaf (sorry als ik toen niet mijn leukste zelf was trouwens). En misschien voelt dit voor jou nu ook zo – doodeng. Ik wist dat ik mezelf zwaar zou moeten overwinnen om mijn kortetermijnverlangens te verruilen voor langetermijnbevrediging, wat irritant genoeg alleen lijkt op te treden wanneer we ons afstemmen op onze waarden. En dat vooruitzicht kan, nou ja, nogal afschrikwekkend voelen. Maar toen ik mijn redenen voor het aangaan van deze reis nog eens op een rijtje zette en me realiseerde wat het me zou opleveren, voelde ik kalmte en een lichte opwinding in me opkomen. In plaats van te verwachten dat Geen Nieuwe Spullen me zou uitputten en verpletteren, kon ik nu niet langer wachten om deze ervaring aan te gaan die me ten positieve, en voor altijd, zou veranderen. Dus laten we dit een beetje onderzoeken. Als je je afvraagt of de challenge iets voor jou is of wat deze je kan opleveren, stel jezelf dan de volgende vragen:

1. *Raak ik gestrest van mijn spullen?*
2. *Zou ik mijn uitgaven beter willen beheersen?*
3. *Maak ik me zorgen over het klimaat?*
4. *Heb ik het gevoel nooit genoeg tijd te hebben?*

5. *Wil ik een leven met meer tevredenheid, creativiteit en helderheid?*
6. *Meet ik mijn waarde en betekenis af aan spullen?*
7. *Wil ik graag begrijpen waarom ik impulsaankopen doe?*

Als je een van deze uitspraken met ‘ja’ hebt beantwoord, is Geen Nieuwe Spullen echt iets voor jou. Heel veel mensen denken dat ze in financiële problemen moeten verkeren of moeten worstelen met een klinische koopverslaving om mee te kunnen doen met de 30-dagen-challenge, maar dat is totaal niet het geval. Omdat we allemaal producten zijn van consumptiegericht conditionering, verricht Geen Nieuwe Spullen wonderen bij bijna iedereen, hoezeer je jezelf ook in de hand denkt te hebben.

Reden 1: je spullen bezorgen je stress. Een koop is zo gedaan, maar wat we vaak niet beseffen is dat elk voorwerp dat we in ons leven brengen nu onder ons beheer valt. Ja inderdaad: vanaf het moment van aankoop ben jij verantwoordelijk voor het onderhoud, de reparaties en het afvoeren van je spullen – en dat, mijn beste, is vaak meer een fulltime job dan je je realiseert. En als de populariteit van opruimprogramma’s op tv je nog niet bereikt heeft: onze maatschappij bezwijkt ondertussen bijna onder het gewicht van onze rotzooi. En ik bedoel dat niet in figuurlijke of poëtische zin. Wij in Amerika leven bijvoorbeeld in huizen die bijna drie keer zo groot zijn als die in de jaren vijftig,¹ met enorme zolders, garages, kelders en inloopkasten. We hebben zelfs zoveel spullen dat de Verenigde Staten er prat op gaan meer self-storage faciliteiten te hebben dan alle Starbucks, McDonald’s en Subways bij elkaar.² Er wordt geschat dat er op dit moment meer dan voldoende kleding op deze planeet is om de volgende zes generaties te kleden³ en toch kopen we ieder jaar 64 nieuwe kledingstukken en zevenenhalf paar nieuwe schoenen.⁴ De uitspraak ‘De dingen die we bezitten, bezitten ons’ is maar al te waar – we zijn alleen zo geconditioneerd geraakt dat we niet meer helder zien hoezeer onze spullen de baas over ons zijn.

Wat misschien nog wel belangrijker is, is dat 54 procent van ons oprecht gelooft dat onze spullen de voornaamste bron zijn van onze stress en dat 70 procent van ons minder wil kopen.⁵ Uit één onderzoek kwam

naar voren dat vrouwen die hun huis rommelig vinden veel hogere niveaus van het stresshormoon cortisol in hun lichaam hebben gedurende de dag.⁶ Toe maar – loop maar eens door je huis. Komt er een gevoel van kalmte en tevredenheid over je heen of raak je geïrriteerd door de mentale druk die de stapels spullen die je nog moet retourneren, opbergen, schoonmaken of weggooien bij je oproepen? Voor de meesten van ons geldt het laatste, toch voelt 78 procent van ons zich zo overweldigd dat we gewoonweg niet weten waar we moeten beginnen.⁷ Het is wetenschappelijk bewezen dat we minder gestrest zijn wanneer we minder spullen hebben en kopen, omdat we niet opgezaaid zijn met de bovengenoemde economische en mentale eisen van eigenaarschap; het schoonmaken, bewaren, repareren en afvoeren dat met bezittingen gepaard gaat. En omdat geld voor 72 procent van ons bovenaan de lijst van grote stressfactoren staat, is het waarschijnlijk een dikke duh voor je dat minder geld uitgeven, vooral aan troep die we niet werkelijk nodig hebben, kan helpen om die zorg te verlichten.⁸

Geen Nieuwe Spullen vertraagt de instroom van nieuwe zooi, verlegt je aandacht naar je bestaande bezittingen en helpt je de mindset en gewoontes te ontwikkelen die je nodig hebt om meer weloverwogen te werk te gaan wanneer je overweegt toekomstige dingen aan te schaffen. Wat misschien nog wel het belangrijkste is, is dat deze challenge je, voor eens en voor altijd, aanzet om innerlijke vrede te verkiezen boven bezittingen. En ik beloof je dat alleen dat al reden genoeg is om er nu meteen aan te beginnen.

Reden 2: je wilt je geld beter beheren. Of je doel nu is om minder uit te geven, flink te sparen of meer inkomen te genereren, Geen Nieuwe Spullen biedt je op alle fronten steun. Vooral in deze tijd, nu we kampen met een torenhoge inflatie en mensen vanwege de hoge prijzen van boodschappen kermend voor de schappen in de supermarkt staan, maakt bijna iedereen zich zorgen over geld. Maar heeft die stress ons ervan weerhouden om nutteloze impulsaankopen te doen? Nuh-uh. Dit zijn de ontvullende feiten: 80 procent van ons heeft enige vorm van consumentenschuld⁹ en toch blijven we maar kopen, waarbij de gemiddelde volwassene alleen al aan niet-essentiële producten 18.000 dollar