

Voorwoord

Een korte inleiding

Veel mensen houden zichzelf voor dat als ze maar doen wat anderen doen, ze zich wel beter zullen voelen. Niet gelukkig? Koop dit. Koop dat. Koop iets. Koop wat de burens, de Trumps en de Kardashians kopen en je zult net als hen worden, of niet?

Nee dus. We weten allemaal dat het zo niet werkt en toch is dat wat we dag in dag uit doen. We laten ons leiden door maatschappelijke verwachtingen en proberen daaraan te voldoen. We zetten onszelf onder enorme druk om iets te worden wat we niet zijn, om iemand te worden die we niet zijn.

Mensen ervaren hierdoor meer stress dan ooit tevoren. Nog nooit eerder is de druk zo groot geweest. Je ziet het op tv: de wereld zoals die op je scherm voorbijkomt, wordt bevolkt door superslanke modellen en stoere, sexy mannen. Zó hoor je eruit te zien. Je hoort het op de radio: de op zichzelf gerichte, in Hummers rondrijdende rappers en de in champagne badende popsterren stellen de norm met hun genotzuchtige, onverantwoorde levensstijl. Zó hoor je te consumeren. Je merkt het op je werk: het onderlinge geroddel over hem en haar en – God verhoede – over jou. Zó hoor je je te gedragen. Om met kop en schouders

boven alle anderen uit te steken, moet je de rest de grond in boren.

Kortom, overall om ons heen wordt er druk op ons uitgeoefend.

Maar is dat wel zo?

In werkelijkheid is bijna alle druk die we voelen een druk die we onszelf opleggen. Toegegeven, die druk wordt beïnvloed door factoren van buitenaf, maar dat betekent nog niet dat we daar een willoos slachtoffer van hoeven te zijn. We hoeven ons niet over te leveren aan die invloeden. Want zelfs als je een Kardashian of een Trump was, of net als je burens, zou dat je niet gelukkig maken. Geluk komt van binnenuit. Geluk haal je uit jezelf, uit het leiden van een betekenisvol leven. Dat is wat we je met behulp van dit boek willen laten ontdekken.

Over De Minimalisten

Dit boek gaat uiteindelijk over jou en over hoe jij een betekenisvol leven kunt leiden, maar eerst willen we ons aan je voorstellen.

Wij zijn Joshua Fields Millburn en Ryan Nicodemus, twee dertigers die schrijven over hoe je met minder spullen een betekenisvol leven kunt leiden. We doen dit op TheMinimalists.com, een website met ruim vier miljoen lezers. We zijn met ons verhaal op tv geweest, in de *Today Show*. Er is over ons geschreven in *The Wall Street Journal*, *The New York Times* en *USA Today*, in *Forbes*, *Time*, *People* en in tal van andere media. Als oud-leidinggevend in het Amerikaanse bedrijfsleven hebben we allebei ruime ervaring in het coachen en begeleiden van mensen, om hen te

helpen zich als individu te ontplooiën en daarmee een bijdrage te leveren aan de wereld om hen heen.

Eens waren we twee yuppies in Dayton, Ohio. Succesvol, maar niet gelukkig. We waren eindtwintigers en beste vrienden. We verdienden allebei een salaris dat in de zes cijfers liep en hadden een groot huis, een luxeauto, dure kleren en de nieuwste snufjes – een wereld aan dingen. Maar die overdaad aan spullen maakte niet dat we tevreden waren met ons leven. We voelden geen voldoening en kwamen erachter dat zeventig à tachtig uur per week werken en nog meer spullen kopen de leegte in ons leven niet opvulde, maar alleen maar groter maakte. We hebben ons leven weer in eigen handen genomen door ons met behulp van de principes van het minimalisme te richten op wat belangrijk is.

Over dit boek

Dit boek heeft een lange ontstaansgeschiedenis. Het idee ervoor ontstond in 2010 en in maart 2011 hadden we een driehonderd pagina's tellende handleiding gereed, getiteld *Minimalism in 21 Days*. We hadden niet het gevoel dat we daarmee op de goede weg zaten. Hadden we driehonderd pagina's nodig voor een boek over minimalisme, een boek over het terugdringen van overbodigheden? Dat zou wel heel ironisch zijn. Begrijp ons niet verkeerd: het was een goed boek, veel beter dan het gemiddelde geletterd op internet. Maar omdat we het geen geweldig boek vonden en omdat het niet de vereiste beknoptheid had, deden we wat elke zichzelf respecterende schrijver zou doen: we haalden een streep door het project. We plaatsten een af-

geslankte versie van wat we hadden geschreven op onze website (minimalists.com/21days) en begonnen met een schone lei. Dat was geen makkelijke beslissing, maar het was voor ons de enige manier om een boek te maken dat werkelijk van betekenis zou zijn.

Het resultaat hiervan was de eerste editie van *Minimalism: Live a Meaningful Life*, in 2011 verschenen bij Asymmetrical Press. In de jaren die sindsdien zijn verstreken is er veel gebeurd en hebben we veel geleerd. En dat heeft weer geleid tot het boek dat je nu in handen hebt: de tweede editie van *Minimalism* en de eerste Nederlandse editie van *Minimalisme: leef een betekenisvol leven*.

Toen we voor het schrijven van deze herziene editie de tekst van ons beknopte boekje nalazen, waren we verrast hoe duurzaam de principes zijn gebleken die erin worden benoemd. Bij elke lezing, elk interview en bijna elk gesprek met lezers grijpen we terug op de vijf pijlers uit ons boek. In deze nieuwe editie weiden we niet uit over wat er de afgelopen jaren is gebeurd (daar hebben we het uitgebreid over gehad in onze autobiografie *Everything That Remains* en in onze essaybundel *Essential*), maar verdiepen we ons verder in deze vijf pijlers.

Onze website biedt de ultieme handleiding voor beginnende minimalisten en een groeiende reeks artikelen waarin we dieper ingaan op het minimalisme en uitvoerig aandacht besteden aan een praktische toepassing ervan in je leven. Ook dit boek is bedoeld als praktisch hulpmiddel (we willen niet meer van je tijd in beslag nemen dan nodig is) en is zo opgezet dat het de ingrediënten biedt voor een bewust leven, een basisrecept dat je naar je eigen smaak

en levensstijl kunt aanpassen. Hoewel je het hele boekwerkje binnen een dag of twee gelezen kunt hebben, raden we je aan het niet in één keer te verorberen maar de zeven porties waaruit het is samengesteld verspreid over een week te nuttigen: elke dag een hoofdstuk.

Het verschil tussen onze website en dit boek is dat waar we op onze site verslag doen van hoe we minimalisten zijn geworden en hoe we daarin al experimenterend steeds verder groeien, we ons in dit boek richten op de vijf pijlers van een betekenisvol leven. Daarbij vertellen we ook over ons persoonlijke leven en over de pijnlijke gebeurtenissen die ertoe hebben geleid dat we voor het minimalisme hebben gekozen.

Het doel van dit boek is dat het je aan het denken zet over je leven, over hoe je je leven leeft, dat het je in actie brengt en dat je afstand kunt nemen van je oude leven om richting te geven aan een nieuw leven, dat het je doet inzien dat verandering mogelijk is, dat je opnieuw kunt kiezen wie je wilt zijn, dat je de beste versie van jezelf kunt worden – de echte jij, de gepassioneerde, liefhebbende, meelevende, gedisciplineerde, gelukkige jij. Als je de lessen uit dit boek maximaal wilt benutten, raden we je aan om de inhoud niet gewoon te lezen maar om de volgende drie dingen te doen:

Lees de tekst meerdere keren. De eerste keer lezen is als het aanzwengelen van de pomp; pas bij het herlezen van de stukken die voor jou het relevantst zijn, zul je het verlangen voelen opborrelen om aan het werk te gaan om je leven te veranderen.

Maak aantekeningen. Dit boek is bedoeld om gelezen en herlezen te worden, niet als theoretisch leerboek, maar als praktisch handboek. Om eruit te halen wat eruit te halen is, kun je aantekeningen maken, bepaalde passages onderstrepen en lijstjes maken die je zullen helpen jezelf beter te begrijpen.

Onderneem actie. Dit is de belangrijkste stap. Als je dit boek leest maar niets doet met wat je eruit leert, verspil je alleen maar tijd. Het is prima om te beginnen met het opnemen van informatie, maar je leven kan pas veranderen door te dóén. Het is niet onze bedoeling je te overspoelen met aansporingen tot actie, maar om je stapje voor stapje vele kleine aanpassingen in je leven te laten doorvoeren die bij elkaar opgeteld en na verloop van tijd je leven ingrijpend zullen veranderen.

Met dit boek willen we jou op weg helpen. Als minimalisten beginnen we met de materiële kant, en wanneer we ons eenmaal van onze overbodige bezittingen hebben ontdaan is de weg vrij voor waar het in het leven echt om draait: gezondheid, relaties, bezieling, groei en betrokkenheid. Een betekenisvol leven is gegrondvest op deze vijf pijlers.

We mogen dan bij elkaar opgeteld zestig jaar aan levenservaring hebben, we beschikken zeker niet over alle antwoorden. De strategieën, experimenten en verhalen die we in dit boek delen zijn zaken die we hebben geleerd door te putten uit een grote variatie aan bronnen, van Elizabeth Gilbert tot Tony Robbins en alles daartussenin. Wat deze

strategieën gemeen hebben is dat ze werken, voor ons en voor duizenden anderen. Hoe verschillend we ook zijn, we zijn uiteindelijk allemaal op zoek naar hetzelfde: hoe we betekenisvoller kunnen leven.