

INHOUD

	Introductie	6
1	De gelukkige Hollanders	12
2	Durf niets te doen	28
3	Prioriteiten stellen	46
4	Elke dag niksen	58
5	Overal niksen	76
6	Niksen voor jou	102
7	Een niksen-mentaliteit	122
	Conclusie	140
	Extra bronnen	142
	Dankwoord	143

INTRODUCTIE

Waarom is het nodig om af en toe te niksen?

Stel je een wereld voor waarin je niet meer elk moment probeert te optimaliseren, maar in plaats daarvan je tijd aan zaken besteedt die er daadwerkelijk toe doen. Kortom, je weigert om op sommige momenten nog maar iets te doen, zodat je niks kunt doen. Niksen gaat tegen je intuïtie in, maar is in Nederland het antwoord op haast elk probleem.

Voel je je verloren? Overweldigd? Lijkt het alsof je nooit het einde van je to-dolijst bereikt? Vergeet die externe druk en breng orde in de chaos in je hoofd door niksen te accepteren als een methode om die knop die altijd aanstaat, uit te zetten. Gebruik niksen om te ontdekken om welke zaken je echt geeft en welke je minder interesseren.

7

Dit boek is bedoeld voor je geestelijke gezondheid en door het te lezen, zul je begrijpen wat je echt tevreden maakt. Je zult leren om jezelf als een prioriteit te zien, om niet constant productief te zijn (wat voor druk leven je ook hebt) en om elke dag beter te maken. Met dit boek kom je af van al die vervelende dingen die in de weg staan van niksen.

In hoofdstuk 1 maak je kennis met het begrip niksen. Een goede balans tussen werk- en privéleven is daarmee ook iets wat jij kunt hebben. Denk je dat je geen tijd hebt om niks te doen? In hoofdstuk 2 en 3 wordt er uitgelegd waarom er geen excuus is om niet te niksen en lees je over de manieren om je prioriteiten opnieuw te stellen. In hoofdstuk 4 en 5 leer je je tijd beter te besteden en hoe je tijd kunt vrijmaken om overal te niksen. In hoofdstuk 6 en 7 duik je dieper in op de reden waarom een niksen-mentaliteit en een gezonde balans tussen je werk- en privéleven leiden tot een gelukkig en eensgezind leven thuis met je familie, en hoe je alles wat je hebt geleerd kunt volhouden.

Ik kan je geen handboek over hoe je moet niksen geven. Niksen is iets heel persoonlijks. Het betekent dat je jezelf voorop stelt en daarvan de vruchten plukt. Het is niet lastig om dat te bereiken. Dit boek helpt je een nieuwe houding aan te nemen, door middel van meditatie, simpele tips en kalmerende activiteiten, om die belangrijke niksen-levensstijl te bereiken.

Behandel dit boek als de eerste stap om je creativiteit een boost te geven, je concentratie te verhogen, je relaties te verbeteren en hoe je een rustiger en gelukkiger persoon wordt, op de Nederlandse manier.

Een nieuwe kijk op mindfulness

Misschien denk je wel dat niksen gewoon een andere vorm van mindfulness is. Dat klopt niet helemaal. Heb je weleens mindfulness geprobeerd? Thuis met kussens, geurkaarsen en een afspeellijst vol ontspannen mantra's, vastberaden om dagelijks te gaan mediteren? Hoelang hield je dat echt vol? Waarschijnlijk ben je niet de eerste die mindfulness heeft opgegeven, lang voordat er echt een verandering plaatsvond. Met hard werken en doorzettingsvermogen houd je mindfulness vol. Niksen is daarentegen een stuk makkelijker.

Om te niksen, hoeft je je stijve lichaam niet in een lotuspositie te vouwen. Je hoeft niet te blijven oefenen totdat je erin slaagt je hoofd leeg te houden (voor sommigen is dit onmogelijk). Je hoeft zelfs helemaal niks te doen, behalve toe te staan om een moment voor jezelf te nemen waarop je niks doet zonder een doel te hebben. In plaats van mindfulness, kun je het ook wel mindless ontspannen noemen. Nu wordt het pas echt interessant. Tijdens het niksen mag je doen wat je wilt, zolang je maar niet aan je dagelijkse zorgen denkt, het geen moeite kost, je al te veel moet nadenken en zolang de bezigheid maar niet winstgevend is, leidt tot een fit lichaam of sociale relaties.

Ik weet dat dit voor sommigen kan overkomen als luiheid, misschien zelfs antisociaal, maar denk er eens goed over na. Niksen heeft dezelfde voordelen als mindfulness, zoals een hoger zelfbewustzijn en minder angstgevoelens, alleen kost het minder moeite. Als je regelmatig tijd vrijmaakt in je drukke agenda om je lichaam en je hoofd wat rust te gunnen en op te laden, dan is de kans groot dat je uiteindelijk een gelukkiger persoon wordt, als ouder meer ontspannen bent, effectiever werkt en een betere vriend bent.

Waarom ook jij het nodig hebt om te niksen

Met niksen bereik je niet een concreet doel; je bankrekening groeit er niet door, je breidt je sociale netwerk niet uit en het doet niets aan je figuur. Toch blijkt uit veel recent onderzoek naar niksen dat het leidt tot een hogere productiviteit, creativiteit, een betere gezondheid en een gelukkiger leven.

Meer energie

Als je je mentaal uitgeput voelt, dan ben je niet productief. Door op de juiste momenten een pauze in te lassen, herstellen je lichaam en geest en laden ze opnieuw op.

Betere gezondheid

Door regelmatig een pauze te nemen, raakt je energie niet op en blijf je geconcentreerd wanneer dat nodig is. Op deze manier verlaag je het risico op een burn-out en andere gezondheidsproblemen.

Gelukkigere familie

Je zult meer energie hebben om in je leven thuis te steken, waardoor je meer tijd besteedt aan je gezin. Onthoud dat je kinderen het aanvoelen als je gestrest of afwezig bent.

Een gezond brein

Door altijd druk te zijn, vergeet je hoe je moet stilzitten, reflecteren en alleen moet zijn met je gedachten. Het Donders Instituut heeft onderzocht dat wanneer je altijd druk bent, je dan slechter kunt nadenken, concentreren en dingen kunt onthouden. Een gezond brein heeft rust nodig om de schade te herstellen.



Grotere efficiëntie

Having developed your power to focus, you'll get tasks done much more efficiently.



Hoger zelfbewustzijn

Schrijf zo min mogelijk op in je agenda en wees kritisch: verspil geen tijd en energie aan taken die het niet waard zijn. Je bespaart jezelf een hoop frustratie en tegelijkertijd zie je in welke dingen echt belangrijk voor je zijn.



De kans op een openbaring

Als je stopt met je dagelijkse routine, kun je de problemen en vragen waarmee je zit, van een afstandje duidelijk zien. Op deze manier word je vindingrijker en kom je sneller op creatieve ideeën en oplossingen.



Meer tijd om de toekomst te plannen

Een onderzoek dat in 2012 is gepubliceerd in het tijdschrift *Consciousness and Cognition* wijst uit dat je veertien keer meer nadenkt over je toekomst en langetermijndoelen als je je gedachten de vrije loop laat, dan wanneer je jezelf forceert om te concentreren. Niksen leidt dus ook tot nieuwe doelen in je leven.



Beter slaapritme

Als je constant op 'aan' staat, altijd meteen reageert op elke e-mail en elk bericht dat er binnenkomt en altijd alert bent, dan wordt het onmogelijk om je te ontspannen en je gedachten uit te zetten om in slaap te kunnen vallen. Door meer pauzes te nemen gedurende de dag, ervaar je minder stress en slaap je beter.

DE GELUKKIGE HOLLANDERS

Nederland met zijn (ongeveer) 41.500 km², is een van de kleinste Europese landen. Ons land wordt ook gerekend tot een van de gelukkigste landen ter wereld. Dus wat doen wij in Nederland nou eigenlijk zo goed?

Niksende Nederlanders

Relatief kleine inkomensverschillen, een hoge levensstandaard en een stabiel politiek klimaat waarin iedereen vrij is om eigen levenskeuzes te maken. Al deze zaken spelen waarschijnlijk een grote rol in hoe gelukkig we ons voelen. Sommigen beweren echter dat het feit dat Nederlanders gelukkiger zijn dan de inwoners van andere landen, te danken is aan de balans die ze hanteren tussen werk, privé en vrije tijd. En daar hebben ze misschien nog wel gelijk in ook. In 2019 stond Nederland in de OESO¹-index op nummer 1 als het land met de beste balans tussen werk en privé. Nederland scoorde zelfs beter dan de Scandinavische landen.

	Nederland	OESO
% inwoners dat 50+ uur per week werkt	0,4	11
	Nederland	EU
Gemiddeld aantal werkuren per week	29,3	36,2
% vrouwelijke parttimers	73,8	32,3
% mannelijke parttimers	27,4	9,8

Bron: stats.oecd.org

Je kunt alleen gezond, creatief en gelukkig blijven als je ook voldoende tijd inruimt om tot rust te komen, een pauze te nemen en het allerbelangrijkst, om goed voor jezelf te zorgen. Daar komt niks bij kijken.

Een land vol niksters?

Veel Nederlanders hebben lange tijd een negatieve associatie gehad met het woord 'niksen'. Iemand die nikste – in de zin van niets uitvoeren – werd er vaak van beschuldigd lui en nutteloos te zijn (zie pagina 18). Dit is te danken aan de oude calvinistische normen en waarden van hard werken, geld verdienen en zuinigheid, waarop de Hollandse gemeenschap ooit is gebouwd en inmiddels worden gezien als typisch Nederlandse eigenschappen. Van kinds af aan leren Nederlanders al hard te werken en productief te zijn. Zelfs in hun vrije tijd, voelen veel mensen de drang om iets nuttigs te doen, zoals klusjes in het huis, een cursus volgen of het doen van vrijwilligerswerk.²

Dat niksen nu als een positieve bezigheid wordt gezien, heeft waarschijnlijk te maken met de manier waarop ons leven is veranderd. De wereld van vandaag de dag is sneller, luidruchtiger, meer verbonden en gefragmenteerder dan ooit. Het lijkt haast onmogelijk om alles gewoon even 'uit' te zetten en om een pauze te nemen. Het zou naïef zijn om aan te nemen dat de Nederlanders niet beïnvloed worden door de stressoren van het moderne leven. De rustige momenten waarop je even helemaal niks doet, zijn nu nog belangrijker en noodzakelijker dan ooit.

2 In het *Wereldgeluksrapport* van 2019 staat dat 35,6% van de Nederlandse bevolking verklaart in de afgelopen maand vrijwilligerswerk te hebben gedaan.

Op de letter

In de Van Dale staat als definitie bij niks 'niets uitvoeren'. Het onbepaald voornaamwoord *niks* werd al veel gebruikt in de achttiende eeuw, maar *niksen* is een relatief nieuw en informeel woord dat vanaf 1920 een ontwikkeling heeft doorgemaakt.

Iemand die niks doet, wordt ook wel een *niksnut* genoemd (serieus of als een grap), maar het woord wordt nu ook in positieve zin gebruikt. Nederlanders accepteren steeds meer een levensstijl waarin een moment waarop je niks doet, niet automatisch wordt gezien als een verspilling van tijd.

Niksen kan in combinatie met de volgende werkwoorden worden gebruikt: *zitten (te) niks* (het meest gebruikt), *staan (te) niks* of *lopen (te) niks*. Het ultieme is natuurlijk nog *liggen (te) niks*, waarbij je dus ligt te niks, bijvoorbeeld in bed, op de bank of in het gras.

Ik weet nog goed ...

Als ik als kind na school op de bank lag, kreeg ik op mijn kop van mijn ouders en dan vonden ze altijd wel een klusje voor me. Niksen was in hun ogen een nutteloos tijdverdrijf, iets wat je op een luie zondag doet of in de kerstvakantie. Ik kwam in opstand. Zodra ik de kans zag, trok ik mezelf terug in het bos achter ons huis. Ongehinderd door de tijd liep ik door de dikke laag bladeren heen, klom ik in een boom of ging ik op mijn rug liggen staren naar de libellen, vogels en wolken in de lucht, terwijl ik mijn gedachten de vrije loop liet.

Ik ben nu in de dertig en voel nog steeds de druk om mijn vrije tijd te vullen met nuttige, doelgerichte activiteiten. Zelfs hobby's vergen energie en aandacht. Het zou me echter nooit lukken om alle ballen in de lucht te houden, als ik geen tijd zou vrijmaken voor die momenten om te niksen waarvoor mijn ouders me zo op mijn kop gaven. Momenten waarin ik geniet van mijn eigen gezelschap en alleen kan zijn met mijn gedachten.

Aan de slag

Voordat je begint te niksen, is het belangrijk om een paar dingen op een rijtje te zetten: wat, waar, hoe en wanneer.

Wat

Niksen houdt in dat je op korte momenten in het leven even op pauze drukt en jezelf terugtrekt uit je alledaagse taken en sociale verplichtingen. Je gunt jezelf de tijd om inactief te zijn zonder dat je emoties of schuldgevoelens in de weg staan omdat er dingen zijn die je eigenlijk zou moeten doen. Iedereen kan niksen en je hoeft er niks speciaals voor te doen. Eigenlijk valt slapen niet onder niksen – daar zijn redenen voor – maar van het een komt het ander en als het je niet lukt om je ogen open te houden, sluit ze dan gerust.

Twijfel je nog om jezelf toe te staan te niksen? Op pagina's 30 tot 41 kun je een paar onthullende feiten vinden over niksen die je misschien wat geruststellen.

Waarom bingewatchen niet de beste manier is om te niksen

Op één avond een heel seizoen van je favoriete serie bingewatchen lijkt misschien een goede manier om te niksen; maar kan leiden tot meer stress, angst en depressie. Als je bingewatcht, maakt je brein dopamine aan, hetzelfde stofje dat te maken heeft met verslavingen. Dit verklaart waarom je je vaak down voelt na het kijken van de laatste aflevering van een serie. Probeer de tijd dat je naar een scherm staart te limiteren en bepaal van tevoren hoeveel afleveringen je mag kijken. Zet desnoods een alarm.

21

Waar

Trek je terug op een rustige plek waar je je kalm en op je gemak voelt, zoals een bankje in je tuin, een park, een spa of een rustige plek op kantoor of in huis (zie pagina 83). Als je thuis bent, zet dan wat muziek aan, vul het bad of verplaats je naar de bank en creëer een gezellige atmosfeer (zie volgende pagina). Als je geen fysieke plek hebt waar je naartoe kunt gaan, kun je dagdromen en mentaal naar een plek gaan die je gelukkig maakt.

Een gezellige atmosfeer

Gezelligheid is het Nederlandse equivalent van *hygge*, het Deense concept van een warme atmosfeer die welzijn bevordert. Er is echter een subtiel verschil: *hygge* beschrijft de gesloten, warme ruimte binnenshuis, maar gezelligheid (afkomstig van het woord *gezel* en *metgezel*) roept een sociaal gevoel op. Met gezelligheid beschrijf je een samenkomst van vrienden, een sociaal persoon of een uitnodigende ruimte (zoals waar je kunt niksen).

OEFENING

MAAK HET GEZELLIG

Normaal gesproken steek je ook tijd in het creëren van een gezellige atmosfeer als je bezoek krijgt, dus waarom doe je dat niet ook als je alleen bent?

Dim de lichten, steek een paar kaarsen aan en zet je favoriete afspeellijst aan als voorbereiding op het niksen en om beter te genieten van je eigen gezelschap.

Hoe

Vind je het lastig om je te ontspannen zonder een prikkel van buitenaf? Probeer dan één van onderstaande methoden uit om het een kans te geven. Het gevoel dat je krijgt wanneer je alles om je heen en de tijd even loslaat, zorgt ervoor dat je in een *flow* raakt en ver, ver verwijderd raakt van je alledaagse zorgen.

- ☀ Een rustige wandeling door de natuur zonder je telefoon of horloge kan ervoor zorgen dat je helemaal tot rust komt (zie pagina 88).
- ☀ Activiteiten die je een beetje op de automatische piloot kan doen, kunnen ervoor zorgen dat je je focust op iets anders dan op je werk (zie pagina 129).

Wanneer

Je haalt er het meeste uit wanneer je nikst op korte momenten in het alledaagse leven. Leg niet te veel druk op jezelf door te wachten tot het weekend of de zomervakantie, in de veronderstelling dat dit je enige mogelijkheden zijn om te niksen. Het is de kunst om regelmatig korte momenten in te lassen. Het is van belang dat niksen deel uitmaakt van je dagelijkse routine, of dat nou op je werk is (zie pagina 84) of thuis (zie pagina 78).

Maak tijd vrij in je agenda: begin met het inlassen van een pauze van vijf minuten (ja, ook een pauze van al je apparaten), en bouw dit langzaam op tot dertig minuten (zie pagina 69) een uur of uiteindelijk zelfs een hele middag. Gebruik deze tijd om alleen aandacht te besteden aan jezelf en onthoud dat het oké is om af en toe even niks te doen. Dat is het écht.

BEN JE AAN HET NIKSEN?

Als je niet zeker weet of wat je aan het doen bent, wel niks is, stel jezelf dan de volgende drie vragen:

Ben ik iets productiefs of nuttigs aan het doen?

Doe ik dit om indruk te maken op mijn baas of degene met wie ik zakendoe?

Heeft deze bezigheid iets te maken met mijn sociale connecties?

Is het antwoord **op al deze vragen nee**, dan ben je misschien wel aan het niks. Lees de volgende verklaringen om er zeker van te zijn:

Dit kost me geen energie, mentaal en fysiek niet, en achteraf zal ik me kalmer en meer ontspannen voelen.

Ik heb me volledig teruggetrokken en ik denk niet aan alle (nuttige) dingen die ik nu zou moeten doen.

Als iemand me nu zou zien, dan zouden ze denken dat ik lui ben – en dat maakt me niets uit.

Als alle drie de verklaringen **waar** zijn, dan ben je hoogstwaarschijnlijk aan het niks.

Als ze niet alle drie voor jou gelden, denk dan aan de momenten waarop dat wel het geval was. Kun je er geen bedenken? Dan heb je het juiste boek voor je liggen.