

Minimalistisch leven voor dummies®

SPIEBRIEF

De vijf wetten in het minimalisme

Wet	Gevaar	Gevolg	Wet toepassen
Horror vacui	Mensen hebben angst voor de leegte	Tijd- en energieverlies omdat er meerdere dingen moeten worden beheerd	Leegte/bufferzones bewust inbouwen en handhaven
Parkinson	Mensen vullen tijd en ruimte onbeperkt op	Tijd- en energieverlies omdat er meerdere dingen moeten worden beheerd	Jezelf bewust beperken in ruimte en tijd
Pareto	Mensen verspillen tijd aan details, neigen tot perfectionisme	Tijd- en energieverlies omdat er meerdere dingen moeten worden beheerd	Kerncompetentie en essentie opsporen
Kiss	Mensen neigen tot complexiteit	Tijd- en energieverlies omdat de dingen te ingewikkeld worden gemaakt	Vereenvoudigen
Ohio	Mensen zijn geneigd dingen uit te stellen	Tijd- en energieverlies	Direct doen

De 4M-minimalisme-methode in vogelvlucht

1. Mindset

De mentale voorbereiding, waarbij je bedenkt wat je voor de reis nodig hebt en volgens welke waarden je zou willen leven. De mindset vormt bij opruimen het filter en beschermt je voortaan tegen nieuwe ballast.

2. Minimaliseren

Je hoeveelheid bezittingen verminderen, op alle fronten een vereenvoudiging doorvoeren, fysieke spullen en onstoffelijke zaken sorteren op 'Bewaren', 'Wegdoen', 'Andere plek geven' en 'Twijfel'.

3. Methodiseren

Standaardiseren, een ordeningssysteem ontwikkelen dat is toegesneden op jouw type en karakter, om de ordelijke toestand ongedwongen en blijvend te handhaven.

4. Meesterschap

De minimalistische levensstijl blijvend tot stand brengen door nieuwe gewoonten en routines aan te leren.

Minimalistisch leven voor dummies®

SPIEBRIEF

Manieren om je motivatie op te krikken in noodgevallen, als het weer te vol en te zwaar wordt

- » Word jezelf steeds opnieuw bewust van de kernwaarden die je hebt opgesteld tijdens je mentale voorbereiding, de eerste stap van de minimalisme-methode. Je kernwaarden zijn de reden waarom je wilt minimaliseren.
- » Alles wat je niet opnieuw toelaat, hoef je voortaan niet meer op te ruimen, te onderhouden, af te stoffen en te ordenen.
- » Bezijken je agenda en je kast onder de nieuwe dingen? Dan ben je hoogstwaarschijnlijk slachtoffer geworden van de Parkinson-wet en vul je ruimten op omdat er nog plaats is. Beperk jezelf.
- » Het woordje nee gebruiken is de eenvoudigste manier om het ongedwongen en onbezwaard te houden.
- » Minimalisme is geen nirwana, maar een proces dat nooit eindigt. Streef het voortdurend na: vereenvoudig en optimaliseer.
- » Bedenk steeds dat je bijna al je bezittingen niet mist wanneer je op reis bent.
- » Bekommer je in principe minder om je bezittingen en meer om de manier waarop je leeft. Vaak lossen problemen zich dan vanzelf op.
- » Als het weer vol is geworden, kies dan wat je wilt bewaren en niet wat je zou willen wegdoen.
- » Vergeet als minimalist nooit om uit te gaan van je interne hulpbronnen: het is niet van belang hoeveel dingen je bezit, maar hoe gelukkig ze je maken.
- » Zeg nee tegen veel nieuwe dingen, ook al zijn ze goed. Zeg ja tegen een paar geweldige dingen die een echte en langdurige meerwaarde verschaffen en jouw waarden ondersteunen.



Minimalistisch leven

voor
dummies[®]

Selim Tolga



BBNC
uitgevers

Amersfoort, 2021

Inhoud in vogelvlucht

Inleiding	1
Deel 1: Jezelf voorbereiden op minimalisme	7
HOOFDSTUK 1: De minimalistische levensstijl ontdekken	9
HOOFDSTUK 2: Van materiële compensatie naar mindfulness	25
HOOFDSTUK 3: Opruimmethoden in vogelvlucht	43
Deel 2: De 4M-minimalisme-methode	55
HOOFDSTUK 4: De vijf wetten in het minimalisme	57
HOOFDSTUK 5: Mindset: mentale voorbereiding	71
HOOFDSTUK 6: Minimaliseren is reduceren	81
HOOFDSTUK 7: Systematisch orde scheppen	103
HOOFDSTUK 8: Meesterschap: minimalisme leren beheersen	109
Deel 3: Speciale deelgebieden van het minimalisme	131
HOOFDSTUK 9: Meer dan alleen maar je kledingkast	133
HOOFDSTUK 10: Van digitalisering tot digitaal minimalisme	143
HOOFDSTUK 11: Minimalistische ordening van je kantoor (of bureau)	159
Deel 4: Het is nog niet zo eenvoudig allemaal ..	171
HOOFDSTUK 12: Mijn omgeving denkt er anders over	173
HOOFDSTUK 13: 'Ik ben anders'	185
HOOFDSTUK 14: Over verzamelaars en chaoten	203
HOOFDSTUK 15: Loslaten	213
Deel 5: Het deel van de tientallen	225
HOOFDSTUK 16: De beste minimalistische opruimtips	227
HOOFDSTUK 17: De beste loslaattips	235
HOOFDSTUK 18: De beste minimalismetips	241
Index	249

Inleiding

Heb je genoeg van steeds beter, groter, sneller, verder en exclusiever? Minimalisme is het middel om te ontsnappen aan de op groei gebaseerde economie en onze steeds jachtiger wordende maatschappij en terug te keren naar essentie en eenvoud. Als minimalist bepaal jij je persoonlijke grenzen en schep je meer ruimte en tijd, zodat de dingen die voor jou zinvol zijn volledig tot hun recht kunnen komen.

Minimalisme is meer dan alleen maar opruimen. Het is een manier van leven, een reis die nooit eindigt. Reizen is veel gemakkelijker als je rugzak licht is. Om je reis onbezorgd te maken en je rugzak aangenaam licht te houden, is het belangrijk dat je niet alleen je persoonlijke bezittingen reduceert, maar ook je gedachten en je wensen van ballast ontdoet.

Als actief minimalist met ongeveer 600 persoonlijke bezittingen, weinig verplichtingen, dagen zonder deadlines en een inbox die met de dag leger wordt, heb ik vaak meer tijd dan andere mensen. Ik heb een volmaakt opgeruimde woning en ervaar nauwelijks stress, ik kan de controle over alles om me heen met gemak handhaven en ik voel me daar zo vrij als een vogel bij. Dat alles is door minimalisme mogelijk gemaakt.

Ik wil dit onbeschrijflijke levensgevoel graag met zoveel mogelijk mensen delen. Voor een deel doe ik dat al als minimalisme- en opruimcoach van cliënten en online te raadplegen deskundige. Ik houd lezingen, verzorg cursussen en publiceer geregeld YouTube-filmpjes en podcasts.

Over dit boek

Het doel van dit boek is je uit te leggen hoe je minimalisme kunt gebruiken om eenvoudiger en ongecompliceerder te leven. Het maakt geen verschil of je de besproken methoden toepast op je kledingkast, de wanorde in je hoofd, je inbox of nog wat anders, want het principe is altijd hetzelfde: reductie tot het wezenlijke, zodat wat zinvol is zich optimaal kan ontplooien.

Verder wil het boek afrekenen met het vooroordeel dat minimalisme uitsluitend fanatiek moet worden nagestreefd. Minimalisme heeft als doel

een vermindering van je hoeveelheid fysieke bezittingen en van het aantal onstoffelijke zaken (zoals gedachten, wensen, karweitjes die op je liggen te wachten enzovoort), om ruimte te scheppen in je woning, op je bureau of in je hoofd, waardoor het mooie en zinvolle de kans krijgt om zich ten volle te ontplooiën. Het doel is niet om de levenskwaliteit te beperken, maar om die juist te verhogen.

Hoe ver je wilt gaan met minimalistisch leven, is iets wat je helemaal zelf beslist. Laat je vooral niet afschrikken door het getal 100. Vaak wordt gezegd dat minimalisme inhoudt dat je slechts 100 of minder dingen mag bezitten. Maar daar gaat het helemaal niet om. Een beetje minimalisme, op welk gebied dan ook, kan al meteen een positief effect hebben.

De meeste opruimadviezen vertonen dezelfde tekortkoming: ze schotelen je de oplossing voor op een bepaald gebied (bijvoorbeeld 'Je kledingkast opruimen zonder probleem' of 'Zo ruim je je bureau op' enzovoort). Maar wat in zulke boeken niet wordt gezegd, is dat je de echte oorzaken moet opsporen en oog moet hebben voor de psychologische achtergronden die tot wanorde of een overdaad aan spullen hebben geleid. Als je de oorzaken negeert, helpen de beste adviezen je evenmin als de willekeurig aanschaf van opbergdozen. Vroeg of laat treedt het beruchte jojo-effect op en gaan de chaos en de hamsterwoede weer hun oude gang, waarna het volgende boek met opruimadviezen wordt aangeschaft.

De cliënten die ik coach, kampen steeds weer met dezelfde patronen en problemen om zich de minimalistische levensstijl eigen te maken. Veel mensen focussen volledig op het beperken van hun bezit en vergeten (of weten niet) dat ze hun geestelijke ballast ook moeten minimaliseren om zich werkelijk vrij te kunnen voelen. Minimalisme is ook op geestelijk vlak noodzakelijk, want pas dan gaat iemand zich vrij en zorgeloos voelen.

Met dit boek maak je op een veilige en vooral rustige manier stapsgewijs kennis met een nieuwe levensstijl: minimalisme op het gebied van bezit, handelen en denken, met als doel meer ordening, tijd en vrijheid. Daarbij wordt minimalisme opgevat als een levensfilosofie of levensstijl. Het is een soort individueel filter dat informatie, afleidingen, objecten, gedachten en wensen zeeft en alleen doorlaat wat werkelijk belangrijk voor je is en je vreugde schenkt. Bij het minimalisme (dat je ook essentialisme zou kunnen noemen) gaat het er niet om hoe je steeds meer dingen wegdoet, maar hoe je de *juiste* dingen wegdoet. Het houdt evenmin in dat je gewoon maar wat minder gaat doen omdat dat cool is. Het gaat erom je tijd en energie zo goed mogelijk te benutten en je volle potentieel te ontplooiën door uit te zoeken wat essentieel is.

Geen enkele minimalismeadviseur, dus ook ik niet, kan je al het werk uit handen nemen. Je zult het zelf moeten doen. Maar als je bereid bent me te vertrouwen en met de minimalistische methode te beginnen, staat de weg open naar een eenvoudiger en zorgelozer leven met minder ballast en het accent op essentie en schoonheid. De rugzak met de benodigde gereedschappen geef ik je mee. Je hoeft dan alleen nog maar de reis aan te vangen.

Uiteraard verschillen mensen van elkaar. Maar hoe je hersenen ook werken en welke achtergrond je ook hebt, je hoeft niet chaotisch en met een overdaad aan bezittingen te leven. Elk mens beschikt over het vermogen om op het gebied van bezit en consumptie nieuwe gewoonten te vormen, ballast af te werpen, in te zien wat belangrijk is en tijd en energie te steken in een vrijer en makkelijker leven. Het maakt ook geen enkel verschil hoeveel dingen je wilt behouden, minimalisme is geen getal, maar een levensstijl om je leven eenvoudig, zorgeloos en makkelijk vorm te geven, in welke mate dan ook.

Steeds weer duikt de term ecominimalisme of groen minimalisme op. Dat is een streven naar bewuste consumptie, met de nadruk op eerlijk en duurzaam geproduceerde producten: fair trade, biologische producten en dergelijke. Het kan voorkomen dat minimalisten na verloop van tijd overschakelen op ecominimalisme, omdat ze bewuster kiezen als gevolg van hun aandacht voor duurzaamheid. *Minimalistisch leven voor Dummies* concentreert zich op minimalisme dat meer eenvoud, duidelijkheid en vrijheid in je leven brengt, wat automatisch ook een positieve invloed heeft op je persoonlijke CO₂-voetafdruk.

Conventies in dit boek

Wie minimalisme beoefent, is een minimalist of minimaliste. Voor het gemak gebruik ik het woord minimalist in dit boek. Daarmee doel ik echter op iedereen, ongeacht geslacht.

Wat je niet hoeft te lezen

Je hoeft dit boek niet van de eerste tot de laatste bladzijde te lezen. Blader naar het hoofdstuk dat je interesse opwekt. Maar lees Deel 2 voordat je daadwerkelijk aan je minimalismereis begint, want daar wordt de minimalisme-methode stap voor stap uitgelegd. Die methode vormt de basis voor alle andere onderdelen van de reis.

Dwaze veronderstellingen

Je hebt dit boek aangeschaft, dus denk ik dat je het minimalisme stapsgewijs wilt ontdekken, zonder dat je al op de eerste dag alles moet wegdoen (en daar gaat het ook niet om!).

Je hebt beslist bepaalde verwachtingen van wat minimalisme je moet brengen. Je wilt bijvoorbeeld graag:

- » na talrijke (mislukte) opruimpogingen opnieuw proberen om je bezit uit te dunnen en je leven eenvoudiger te maken. En je wilt daar eindelijk in slagen;
- » vrijer en makkelijker door het leven gaan en meer tijd hebben voor de wezenlijke dingen;
- » uitzoeken welke dingen je werkelijk gebruikt of liefhebt;
- » ordelijker werken, wat bijvoorbeeld blijkt uit een lege inbox, een opgeruimde schrijftafel en kledingkast, kortom: een minimalistisch ingerichte, opgeruimde oase, waarin je je lekker voelt;
- » in het algemeen beter geordend en gestructureerd zijn;
- » minder zorgen aan je hoofd hebben;
- » meer tijd hebben en minder stress ervaren.

Natuurlijk kan een gezin van vier personen de in dit boek beschreven methoden niet op precies dezelfde manier toepassen als een alleenstaande met een eenpersoonshuishouden. Maar dat is ook niet nodig, want minimalisme als levensconcept kun je geheel naar eigen wens invullen en in je leven integreren. Wanneer je minimalisme voor jezelf ontdekt en toepast, leef je vrijer, met minder bezittingen, minder verplichtingen en minder storende gedachten, of je nu een gezin hebt, met een partner samenleeft of alleen woont.

Hoe dit boek is opgebouwd

Minimalistisch leven voor Dummies bestaat uit vijf delen. Hier is een beknopt overzicht van wat je in de afzonderlijke delen aantreft.

Deel 1: Jezelf voorbereiden op minimalisme

Voordat je begint aan je reis in het minimalisme, is het nuttig om af te rekenen met vooroordelen en de voordelen van een minimalistische levensstijl te leren kennen. Minimalisme is niet zozeer afzien, alswel een bewuste keuze. Hoe weinig je in feite nodig hebt om gelukkig te zijn, is bekend. Waarom we het ons in ons leven desondanks onnodig moeilijk maken en wat minimalisme te maken heeft met opruimen, is het onderwerp van dit eerste deel.

Deel 2: De 4M-minimalisme-methode

Naar een minimalistische levensstijl in vier eenvoudige stappen. Je hoeft niet, zoals bij Marie Kondo, elk afzonderlijk voorwerp in je handen te nemen en je af te vragen of het je gelukkig maakt. Nee, je neemt de mentaliteit aan van een reiziger, wat inhoudt dat de geplande reis bepalend is voor wat je in je koffer stopt. Om een minimalistische levensstijl te kunnen handhaven, zorgt een geschikt en aan jouw type aangepast ordeningssysteem voor de ondersteuning, zodat alles licht en zorgeloos wordt gehouden.

Deel 3: Speciale deelgebieden van het minimalisme

Wat heb je aan een zonnige woning of aan een opgeruimd huis als je wordt overstelpt door verplichtingen, wensen en dingen die hoognodig moeten worden gedaan? Minimalisme mest het hele leven uit zodat het beoogde doel, een lichte levensrugzak, kan worden bereikt. Daarom lees je in deel 3 hoe je onstoffelijke terreinen zoals zelforganisatie, financiën, je contacten, je mobiele telefoon en je gewoonten op kantoor opruimt en zorgeloos maakt.

Deel 4: Het is nog niet zo eenvoudig allemaal

Denkt je partner er anders over of heb je kinderen? Ben je van nature een verzamelaar en vind je het moeilijk om afstand van dingen te doen? Deel 4 is gewijd aan de kenmerkende obstakels die minimalisme in de weg staan, maar die je met de juiste strategie kunt overwinnen. Daarvoor moet je ook weten hoe je zelf in elkaar zit en hoe je daar als minimalist

mee omgaat. Daarom kijken we in dit deel ook speciaal naar de verschillende ordeningstypen.

Deel 5: Het deel van de tientallen

In het laatste deel vind je de beste tips over minimalisme en opruimen. In het eerste hoofdstuk van dit deel gaat het er vooral om hoe je met behulp van de vijf minimalismewetten orde scheidt. Daarna geef ik je tips om je nieuwe levensstijl te handhaven en niet terug te vallen in oude patronen en gewoonten.

Pictogrammen in dit boek

In dit boek worden enkele pictogrammen gebruikt die je aandacht richten op verschillende aspecten. De pictogrammen hebben de volgende betekenis:



TIP

Dit pictogram wijst je op een bijzondere tip, die je helpt minimalistisch te worden en dat te blijven praktiseren.



BELANGRIJK

Met dit pictogram wil ik je herinneren aan basisaspecten van het minimalisme. Je vindt hier belangrijke kennis nog eens samengevat.



PAS OP

Als ik je voor iets wil waarschuwen, geef ik dat aan door middel van dit pictogram.

1

Jezelf voorbereiden op minimalisme

IN DIT DEEL . . .

Wat is minimalisme precies? Het eerste deel van *Minimalistisch leven voor Dummies* neemt deze trendy levensstijl onder de loep en rekt af met vooroordelen: vaak wordt gedacht dat minimalisme uitsluitend betrekking heeft op het verminderen van het aantal bezittingen. Maar deze levensstijl heeft veel meer te bieden. We zullen zowel de voordelen als de mogelijke obstakels bekijken.

IN DIT HOOFDSTUK

Waarom minimalisme meer is dan alleen maar dingen wegdoen

Met behulp van het minimalisme meer orde, tijd en vrijheid scheppen

Waarin minimalisten verschillen van niet-minimalisten

Hoofdstuk 1

De minimalistische levensstijl ontdekken

Je hebt het een en ander gehoord over het minimalisme en je denkt dat het wel handig zou zijn om wat minder bezittingen te hebben? Of wil je simpelweg meer weten over deze levensstijl? Minimalisme is tegenwoordig een trend waarover veel wordt gepraat. Er bestaan momenteel net zo veel varianten van het minimalisme als er minimalisten zijn en dat aantal neemt alleen maar toe. In dit hoofdstuk verklaar ik de term minimalisme nader. Ik ga niet alleen in op de voordelen, maar bespreek ook de nadelen en de mogelijke obstakels.

Minimalisme en de mythe van de 100 bezittingen

Het minimalisme dringt door tot de mainstream en wordt steeds populairder. Netflix, talrijke blogs, de *New York Times*, een toenemend aantal opruimcoaches en websites houden zich ermee bezig. Opruimen is mode

geworden. Waarom? Minimalisme is een tegenbeweging, een reactie op de op groei gebaseerde economie en de consumptie- en haastmaatschap-
 pij. Veel mensen verlangen vurig naar onthaasting en eenvoud. Minimalisme, als reactie op materialisme en maximalisme, biedt een manier om dat te verwezenlijken en is bovendien een vorm van preventie op gezondheidsgebied, aangezien je als minimalist minder last hebt van stress.

Terwijl minimalisme in de Verenigde Staten al een gevestigde en geliefde levensstijl is geworden, krijgt het in West-Europa langzaam maar zeker meer voet aan de grond. Laat één ding vooraf al duidelijk zijn, namelijk dat je niet hoeft te streven naar een bezit van minder dan 100 dingen om de voordelen van het minimalisme te ervaren. Minimalisme wordt ten onrechte vereenzelvigd met dat soort minimaliseren. Terwijl veel mensen het minimalisme associëren met het woord ‘minder’ (en zodoende vooral met iets negatiefs), pleit ik voor het tegendeel. Bij het minimalisme draait het om het woord ‘meer’, want door minimalistische schep je meer orde, win je meer tijd en schenk je jezelf meer vrijheid.

De volgende tabel toont het fundamentele onderscheid tussen minimalisten en niet-minimalisten.

TABEL 1.1

Het onderscheid tussen minimalisten en niet-minimalisten

	Niet-minimalist	Minimalist
Denkt	Alles is belangrijk: ik moet.	Slechts weinig is echt belangrijk: ik kies.
Doet	Reageert. Zegt ja tegen alles. Wil het iedereen naar de zin maken.	Handelt. Kan nee zeggen en stelt grenzen.
Koopt	wat hij wil	wat hij echt nodig heeft
Voelt zich	overbelast, ontevreden	innerlijk rustig, bevredigd
Grijpt	alles	de essentie
Is	consument	gebruiker

Misschien heb je ook blogs gelezen van Amerikaanse minimalisten, die opsomden met welke 100 (of nog minder) bezittingen zij door het leven gaan. Natuurlijk kan een minimalistische levensstijl zo worden ingevuld, maar het is slechts één mogelijke manier.

Afgezien van het opruimen van fysieke spullen, gaat het ook om een vermindering van niet-grijpbare zaken, zoals bijvoorbeeld actielijstjes, afspraken, wensen en projecten. Je zou ook kunnen spreken van een reductie van het algehele lawaai waaraan je de hele dag bent blootgesteld. Als minimalist minimaliseer je niet alleen je stoffelijke zaken, maar ruim

je ook je hoofd op om het te bevrijden van het niet-wezenlijke, zodat je weer meer tijd hebt voor wat echt belangrijk voor je is en je gelukkig maakt.

Je kunt het minimalisme ook toepassen als middel om op alle mogelijke gebieden meer orde, tijd en vrijheid te ervaren. Minimalisme fungeert als een filter, dat alleen nog de dingen doorlaat die voor je leven belangrijk en verrijkend zijn. Ieder mens bepaalt voor zich hoe klein of groot het doorlaatvermogen van dat filter is. De opening moet echter minstens zo klein zijn dat ongebruikte of overbodige zaken en gedachten uitgefilterd worden, zodat je je aandacht kunt richten op wat op dat moment wezenlijk is.



BELANGRIJK

Bij minimalisme gaat het simpelweg om het verwijderen van materiële en onstoffelijke (niet-materiële) zaken die je niet meer gebruikt of waaraan je geen plezier meer beleeft, waardoor je leven een opgeruimde, duidelijke en eenvoudige structuur krijgt. Het succes van de opgeruimde toestand spreekt welhaast vanzelf, aangezien er minder stoffelijke zaken zijn.

Het woord ‘eenvoudig’ (simpel) is heel belangrijk. Je zult het nog vaak aantreffen in dit boek, want eenvoudig is het toverwoord in het minimalisme. Vandaar dat men in plaats van het woord minimalisme vaak de uitdrukking ‘eenvoudig leven’ gebruikt. Minimalisme is minimaliseren of reduceren tot het wezenlijke. Wat wezenlijk is, moet ieder voor zichzelf uitmaken. In principe is ‘wezenlijk’ alles wat voor jou een verrijking betekent.



BELANGRIJK

Alleen wanneer je minimalisme in bezit, daden *en* gedachten praktiseert, kun je alle voordelen van deze levensstijl genieten: orde, tijd en vrijheid. Minimalisten zijn geen mensen die weigeren te consumeren, maar mensen die hun levenskwaliteit optimaliseren. Ook als minimalist mag je iets aanschaffen. Je let echter op kwaliteit en je koopt iets alleen als het echt een meerwaarde heeft. Dat vergt geen inspanning, maar is een kwestie van gewoonte.

Wat minimalisme brengt

We leven in een tijd waarin we van alles te veel hebben: te veel informatie, te veel e-mailberichten, te veel afspraken, te veel projecten, te veel mogelijkheden, te veel druk, te veel bezittingen en ga zo maar door. Het gevolg daarvan? Geen tijd, stress, overbelasting, burn-out. Met minimalisme kunnen we deze trend tegengaan en weer vrijer leven. We consumeren dan minder en zijn minder productief, maar we hebben wel meer tijd voor het essentiële. Nu hebben we van alles te veel; we raken het overzicht kwijt en er ontstaat chaos in ons hoofd, op ons bureau, in onze

kledingkast, overal. We voelen ons gestrest omdat we niet meer weten waarom we iets hebben en we door te veel onbeduidende dingen en gedachten worden omringd.

De voordelen van het minimalisme liggen voor de hand: je werkt sneller, omdat je niets meer hoeft te zoeken. Je bent mobieler, omdat je minder dingen hebt. Je bezit meer geld, omdat je het niet meer uitgeeft aan dingen die slechts kortstondig van betekenis zijn. En het belangrijkste: je hebt meer tijd, je beschikt over een persoonlijke missieverklaring en je laat onwezenlijke zaken met een minimalistenblik buiten beschouwing. Met een minimalisatiefilter bescherm je jezelf tegen onbelangrijke dingen en tegen fysieke en mentale rotzooi. Als je vrijer wilt leven, sla je met geen andere levensstijl zoveel vliegen in één klap als met het minimalisme.

Ordelijker en overzichtelijker

Hoe minder dingen een mens bezit, hoe eenvoudiger het wordt om alles op orde te houden. Je zou zelfs kunnen zeggen dat minimalisme ideaal is voor degenen die niet graag opruimen. Het huishouden doen wordt eenvoudiger, omdat je minder dingen hoeft op te ruimen, af te stoffen, schoon te maken, op te bergen en te onderhouden. En hoe minder afspraken er in je agenda staan, hoe gemakkelijker het voor je wordt om je tijd in te delen. Als je minder dingen bezit of je met minder zaken bezighoudt, hoef je minder op te zoeken, bewaar je altijd overzicht en heb je alles sneller voor elkaar. Dat geldt zowel voor je kledingkast als voor je agenda.

Meer tijd en minder moeite

Aan elk ongebruikt voorwerp besteed je op een of andere manier tijd en energie; je komt het tegen en het bezorgt je misschien een slecht geweten. Je moet het afstoffen, poetsen, transporteren, onderhouden, een plek geven enzovoort. Hoe meer ongebruikte voorwerpen je bezit, hoe meer tijd in je leven verloren gaat, tijd die je had kunnen besteden aan iets zinvollers. Minder spullen bezitten, betekent dus meer tijd en minder werk.

Meer tijd houd je ook over als je nee zegt tegen niet-essentiële dingen. Zodra je je leven met minimalisme hebt vereenvoudigd, zul je merken dat je meer tijd hebt om te doen waar je plezier in hebt. Bij het minimalisme gaat het erom door de reductie van ballast je eigen dromen te verwezenlijken, tijd te hebben voor interessante dingen, meer te zien en meer te beleven. Je besteedt minder tijd aan materiële zaken en je besteedt meer tijd aan je vrienden, aan creatieve activiteiten, aan belevenissen en dergelijke en niet aan fysieke zaken.

Televisiekijken, gamen en vooral sociale media zijn voor veel mensen uitgegroeid tot een blijvende afleiding en een typerende tijdvreter, vaak zonder dat de desbetreffende persoon zich daarvan bewust is. Het minimalisme helpt je niet alleen om materiële ballast kwijt te raken, die onze omgeving en hoofden vol maakt, maar verlost je ook van te veel informatie, die je elke dag consumeert.

Zodoende leidt minimalisme tot een bewuster vragen naar het waarom van je eigen tijdsindeling. Het is de basis voor een bewuste afname van ballast op alle niveaus en zodoende een doelgerichte concentratie op dingen en activiteiten die echt wezenlijk voor je zijn. Waar dat wezenlijke uit bestaat, beslist elk mens voor zichzelf. Voor de een is dat meer tijd voor zijn familie en zijn vrienden, voor de ander een zoektocht naar unieke belevissen, voor een derde het zoeken naar erkenning, avontuur of het eigen ik.



BELANGRIJK

Bij minimalisten gaat het zelden om materiële dingen, maar eerder om een zinvol leven, innerlijke tevredenheid, aandacht voor interne hulpbronnen (waarden, talenten) en geluk. Dat zijn allemaal dingen die je in de winkel op de hoek niet kunt kopen. Op het gebied van het materiële beperken ze zich tot de dingen die ze echt nodig hebben en waaraan ze plezier beleven.

Een vrijere en lichtere manier van leven

Nadat de levensrugzak opeens een stuk lichter is geworden dankzij de reductie op fysiek en niet-fysiek gebied, heb je minder stress, minder bezit, minder dingen aan je hoofd die je moet doen of waarmee je je mee bezig moet houden. Je leeft meer in de zin van 'ik ben' in plaats van 'ik heb' of 'ik lijk'. Statussymbolen, bezit en carrière zijn naar de achtergrond gedirigeerd, levensvreugde en innerlijke tevredenheid zijn op de voorgrond komen te staan. Vanwege de weggevalen ballast voel je je licht en zorgeloos. En het is precies deze lichtheid die tot dat niet te beschrijven gevoel van kalmte, flexibiliteit en vrijheid leidt. Een vrijheid om je te concentreren op relaties, belevissen en dingen die je echt belangrijk en aangenaam vindt. Dat betekent niet dat je niets fysieks mag aanschaffen. Dat mag gerust, mits je het echt nodig hebt of er echt vreugde aan beleeft.

Meer geld of minder werken

Hoe meer dingen je hebt, hoe meer geld je moet uitgeven voor hun instandhouding, reiniging en opslag. Daar kan jouw tijd en energie nog aan worden toegevoegd. De bekostiging van dat alles betekent in de

meeste gevallen dat je meer tijd aan werk moet besteden en dat er minder tijd overblijft voor je leven, hobby's, familie en dergelijke.

Aangezien je als minimalist minder consumeert, houd je meer geld over. Als je meer geld hebt, hoef je minder te werken. Als je consequent kunt afzien van de aankoop van onnodige producten en erin slaagt om impuls-aankopen (die vaak slechts kortstondige surrogaatbevrediging opleveren en geen blijvend nut voor je hebben) te vermijden, spaar je geld uit dat je zinvoller kunt uitgeven. Als je meer geld hebt, ben je ook beter voorbereid op een noodsituatie en kun je veel flexibeler handelen.



TIP

Minimalisten investeren graag in indrukwekkende gebeurtenissen en activiteiten, bijvoorbeeld reizen, genieten van cultuur, vriendschappen en vooral dingen die de verwezenlijking van hun eigen dromen en doelen bevorderen. Natuurlijk, het mag soms ook iets stoffelijks zijn, maar ook dan heeft kwaliteit steeds voorrang op kwantiteit en staat een echte langdurige meerwaarde voorop.

Een betere gezondheid door minder stress

Het kan lastig zijn om in je leven een goed evenwicht te vinden, met zoveel dingen die je verschillende kanten opduwen. Het is soms al vermoeiend genoeg om een balans tussen werk, relaties met anderen en jezelf te vinden, te behouden en te onderhouden. Als minimalist ben je daarom blij dat je dankzij de afwezigheid van materiële en mentale ballast meer tijd en energie kunt besteden aan die balans en zodoende aan je gezondheid.



TIP

Ook ziektekostenverzekeringen hebben ingezien dat grondig opruimen op alle terreinen goed is voor de gezondheid, aangezien je dankzij minder stress en meer tijd voor mooie dingen ziekten als burn-out voorkomt. Ook psychiaters en psychologen raden hun patiënten vaak aan om op te ruimen. De positieve uitwerking op de gemoedstoestand is algemeen bekend.

Aangezien je minder wensen hebt, minder wilt en tevredener bent met wat je hebt, voel je jezelf automatisch gelukkiger en heb je niet voortdurend het gevoel dat je iets mist. Je kalmte heeft ook een positieve invloed op je innerlijk evenwicht en zodoende op je gezondheid. Steeds meer mensen kampen met een burn-out of zijn bang dat ze iets zullen missen. Dit wordt wel FOMO (de afkorting van *fear of missing out*) genoemd. Minimalisme is het beste middel om dit te voorkomen. Je voelt geen druk meer vanwege verwachtingen die anderen van je hebben, je neemt weer meer tijd voor jezelf en voor de dingen die je werkelijk blij maken. Dat heeft een positieve invloed op je algemene welzijn, je geest, je lichaam en je slaap.



PAS OP

Minimalisme kan ook voor mensen met ADHD, posttraumatische stressstoornis (PTSS) of hoarding ('verzamelstoornis') een uitkomst zijn. Bedenk echter wel dat minimalisme een therapeut niet kan vervangen.

Minder complex, dus eenvoudiger

Door het minimalisme wordt het gemakkelijker om beslissingen te nemen. Te veel onnodige bezittingen (of projecten, wensen, wachtende taken enzovoort) kunnen leiden tot lethargie en besluiteloosheid. Door te veel ballast raken je schatten (oftewel de belangrijke en wezenlijke dingen waarmee je je leven het liefst zou vullen) in de verdrukking. Door alles te vereenvoudigen, geeft minimalisme je het overzicht terug en wordt het je duidelijker wat echt belangrijk voor je is. Dat geldt zowel voor bezittingen als voor hogere doelen in je leven. Bovendien wordt het voortaan gemakkelijker om beslissingen te nemen, want je weet immers precies waartegen je ja zegt. Ook wordt het eenvoudiger om nee te zeggen.

Meer aandacht door minder opties

Als je minder dingen bezit, beleef je meer plezier aan de dingen die zijn overgebleven en heb je ook meer energie voor die dingen. Dat geldt ook voor onstoffelijke zaken als hobby's, afspraken, projecten en dergelijke. Dat zul je beamen als je ooit al eens een weekend lang hebt opgeruimd. Daarna was je plotseling weer tevredener met je overgebleven schatten en besteedde je er meer aandacht en energie aan.

Je hebt minder last van afleiding. In het minimalisme bekommer je je alleen nog maar om dingen die je werkelijk gebruikt en graag om je heen hebt. Aangezien al het overbodige verdwijnt, leef je bewuster met de dingen die je hebt en heb je meer tijd en energie voor ze, in plaats van je oppervlakkig met veel dingen bezig te houden. Na het minimaliseren, neem je de overgebleven bezittingen bewuster waar en houd je je er intensiever mee bezig.



BELANGRIJK

Door het minimalisme leef je veel meer in het nu en herken je plotseling de kleine en mooie dingen die je vroeger wellicht geheel ontgingen. Waarom? Omdat je de overbodige ruis kwijt bent en alleen nog maar de muziek doorlaat die je blij maakt. Minimalisme fungeert dus als een beschermfilter dat slechts de informatie, objecten, gedachten en wensen doorlaat die echt belangrijk voor je zijn en je vreugde brengen. Je zou kunnen zeggen dat het je bescherming biedt tegen een verspilling van levensenergie.

Een schonere wereld doordat er minder wordt geconsumeerd

Aangezien je in het minimalisme minder consumeert, spaar je het milieu en reduceer je je CO₂-voetafdruk. Hoe vaak heb je levensmiddelen weggegooid of hoeveel elektrische apparaten belandden er op de vuilnisbelt, hoewel ze waarschijnlijk nog werkten? En dat alleen omdat je ze op zolder was vergeten of door nieuwere en betere apparaten had vervangen. Veel mensen willen voortdurend meer, sneller, verder, beter en exclusiever. Daarvoor moet steeds meer worden geproduceerd en het milieu is daar de dupe van.

Daar komt nog bij dat veel mensen in de huidige maatschappij, waarbij alles zo goedkoop mogelijk moet zijn, de voorkeur geven aan 'voordelige' (wegwerp)producten met een korte levensduur. Zodoende moet er veel worden geproduceerd. En waar worden deze producten vervaardigd? Vaak in ontwikkelingslanden. We weten allemaal onder welke arbeidsomstandigheden daar wordt gewerkt, voor een deel zelfs door kinderen. Een minimalist koopt niet alleen minder, maar geeft voorrang aan kwaliteit boven kwantiteit. Hij huldigt niet het principe 'betaal geen cent te veel', maar let op wie iets produceert en waar dat gebeurt. Dat geldt bijvoorbeeld ook voor goedkoop vlees, dat het houden van dieren in megastallen tot gevolg heeft.

Rustiger medemensen

Al deze voordelen hebben ook een positieve invloed op onze sociale omgeving. Wie verkeert niet graag in het gezelschap van iemand die rustig is en alle tijd heeft? Wanneer in een relatie een van de partners chaotisch is en veel onafgemaakte dingen laat opstapelen, terwijl de andere partner ordelijk en gefocust is, kan dat tot spanning leiden. Als de chaotische partner vervolgens het minimalisme voor zichzelf ontdekt, krijgt de ander het gemakkelijker. Ook onze medemensen zullen ons er dankbaar voor zijn dat we geen ballast voor ze achterlaten en dat ze niet hoeven te wroeten in een berg onafgemaakte dingen en eeuwig bewaarde stoffige bezittingen zonder veel meerwaarde, die in veel gevallen zullen leiden tot nieuwe ballast van anderen omdat men niet tot loslaten in staat was.



BELANGRIJK

MINIMALISME IN TREFWOORDEN

Minimalisme kun je op verschillende manieren in praktijk brengen. Globaal kan men het minimalisme met de volgende trefwoorden karakteriseren.

Minimalisme vraagt om een vermindering van:

- te veel verplichtingen
- continu en overal bereikbaar zijn
- te veel afspraken
- overdreven materialisme
- consumptiedwang
- maatschappelijke groei
- haast
- steeds langere actielijsten
- een overmaat aan fysiek en digitaal bezit
- een overmaat aan fysieke en digitale consumptie

Minimalisme zegt ja tegen:

- reductie (vermindering) zonder geheel af te zien, want het gaat erom bewust te kiezen (ongeacht of het objecten of wachtende taken betreft)
- kwaliteit (in plaats van kwantiteit)
- eenvoud (vaarwel complexiteit)
- rust
- focus, concentratie op dingen die echt belangrijk voor je zijn
- innerlijke rust, tijd voor jezelf en voor wat je werkelijk gelukkig maakt
- soberheid; nee zeggen tegen informatie waardoor je zintuigen onophoudelijk worden gebombardeerd, nee zeggen tegen voortdurend meer, beter, sneller, anders
- zinvolheid
- spaarzaamheid, soberheid: minder werken, financiële onafhankelijkheid
- efficiëntie
- onthaasting/langzaam leven, vaarwel zeggen tegen de haastmaatschappij
- mindfulness, bewuste levensstijl
- CO2-voetafdruk klein houden, geen hulpbronnen verspillen

Mogelijke obstakels voor het minimalisme

Een nadeel van het minimalisme zou kunnen zijn dat je plotseling te veel tijd over hebt en, afhankelijk van je persoonlijkheidstype, niet weet wat je daarmee moet aanvangen. Of je huis zou te groot kunnen worden, zodat je kleiner kunt gaan wonen, omdat je minder plek nodig hebt. Of je zou jezelf alleen kunnen voelen omdat je het contact hebt beëindigd met mensen die je niet of niet meer dierbaar waren.

In het volgende lijstje vind je acht nadelen die je zou kunnen ondervinden. Het zijn echter eerder hindernissen of uitdagingen, die je na verloop van tijd kunt overwinnen zodra minimalisme voor jou een gewoonte is geworden.

- » Je zult anders zijn dan andere mensen. Na verloop van tijd kun je worden buitengesloten als de mensen merken dat je niet met alles meedoet en dat je anders denkt en handelt. Misschien drijft iemand de spot met je en vindt hij je een dromer. Veel mensen begrijpen gewoon niet waarom iemand andere dingen doet dan de grote meerderheid.
- » Je kunt je in het minimalisme eenzaam voelen, omdat het moeilijk is gelijkgestemde mensen te vinden. Vermoedelijk vind je die niet meteen om de hoek. Als je minder uren gaat werken, kun je sociaal geïsoleerd raken omdat je plotseling je eigen weg gaat.
- » Het is denkbaar dat je jezelf in de loop van de tijd dwangmatig en voortdurend gaat afvragen: 'Wat zou ik nog weg kunnen doen of heb ik het misschien toch nog nodig?'
- » Mensen hebben een fundamentele hekel aan leegte; ze willen die opvullen (meer daarover in hoofdstuk 4). De leegte kan in het begin ongemakkelijk aanvoelen, vooral als je volle kasten en kamers gewend was en abrupt begint te minimaliseren. Dat gevoel kan nog intenser worden als je bezoek krijgt en opmerkingen moet aanhoren als: 'Het is zo kaal en zonder meubels bij jou, wat is er aan de hand?'
- » Waarmee vul je de leegte op? Als je op alle fronten minimaliseert, heb je ook ruimte over in je afsprakenagenda en op je takenlijst. Het zou kunnen zijn dat je in het begin niet weet wat je met je tijd aan moet.
- » Minimalisme is een reis die nooit eindigt, maar die na verloop van tijd wel steeds eenvoudiger wordt. Je zult snel merken dat het in het allereerste begin relatief veel werk en moeite kost, omdat je je leven op alle fronten opruimt en nieuwe gewoonten en routines zult moeten aanleren.

- » In het minimalisme moet je leren loslaten, de vaak daaraan gekoppelde angst onder ogen zien en bereid zijn om uit je comfortzone te komen. Het kan gebeuren dat je na het opruimen iets mist en het dan weer moet aanschaffen. Maar na verloop van tijd gebeurt dat nauwelijks meer.
- » Mensen hebben van nature moeite met nee zeggen. Als minimalist is het erg belangrijk dat je nee leert zeggen. Alleen een nee beschermt je tegen nieuwe ballast en zorgt ervoor dat de licht geworden levensruzak uiteindelijk ook licht blijft.



TIP

De belangrijkste vermogens van iedere minimalist zijn ballast loslaten en nee zeggen als bescherming tegen nieuwe ballast (meer daarover lees je in de hoofdstukken 6 en 14). Andere vermogens zijn rust, mindfulness en soberheid.

Of je deze nadelen ook daadwerkelijk als nadelen ervaart in het kader van jouw definitie van minimalisme, zal moeten blijken. Toekomstige minimalisten raad ik aan om in elk geval rustig te beginnen, er plezier aan te beleven en zich er ongedwongen aan te houden. Stop om te beginnen met zinloos consumeren, want dat is al een grote stap in de juiste richting. Vind je persoonlijke niche en motivatie in het minimalisme. Ook een kleine portie minimalisme op een bepaald gebied kan al een grote positieve invloed hebben, waardoor de nadelen naar de achtergrond worden gedrongen.

VIJF WIJDVERBREIDE MISVERSTANDEN OVER HET MINIMALISME



PAS OP

Over het minimalisme zijn diverse misverstanden in omloop. Laten we beginnen met die uit de weg te ruimen:

- Misverstand 1. Voor minimalisme gelden strikte regels.
Nee. Minimalisme kent geen echte regels. Jij alleen bepaalt je individuele minimalisme. Je ontdoet je van fysieke en mentale ballast om ruimte te scheppen voor belangrijke en mooie dingen, die zich dan optimaal kunnen ontplooien.

- Misverstand 2. Minimalisme is een getal dat aangeeft hoeveel objecten je mag bezitten.

Nee. Wel vinden mensen het gemakkelijk om over dingen te praten in termen van getallen. Je plan luidt bijvoorbeeld dat een bepaalde kast na 90 dagen nog maar maximaal 40 dingen mag bevatten. De getallen zelf zijn echter niet van essentieel belang. Belangrijk is dat je reduceert. Getallen kunnen helpen om concreet na te denken over het minimalisme, maar ze vormen niet het doel.

- Misverstand 3. Minimalisme is een deugd of een religie.

Nee. Minimalisten zijn mensen die weten (en zelf hebben ervaren) dat minder meer is. Minimalisme is een handig middel waarmee je grenzen stelt om je met hart en ziel en alle energie te kunnen richten op wat belangrijk voor je is.

- Misverstand 4. Minimalisme is een soort nirwana.

Nee. Minimalisme is een weg, een reis die nooit helemaal voltooid is. Minimalisme is bedoeld om je leven eenvoudiger en makkelijker te maken, niet zwaarder en ingewikkelder. Laat het minimalisme dynamisch voor je werken, als een proces, niet als doel.

- Misverstand 5. Minimalisme moet extreem zijn.

Nee. Het gaat niet om wensen te verdringen om spiritueel te groeien. Het ware minimalisme heeft niet de illusie dat het om een loutering gaat waarmee een toekomstig heil wordt verdiend. Je mag best eens spontaan iets aanschaffen of een ongevraagd geschenk in ontvangst nemen om toch onbezorgd van je leven te kunnen genieten. Minimalisme betekent niet dat je alles weigert, maar dat je bewust kiest.

Niet de totale leegte

Uiteraard hoef je niet van de vroege ochtend tot de late avond op te ruimen of je te omringen met louter leegte. Ook chaos mag zijn plekje in het minimalisme hebben, zolang je maar streeft naar minder en de chaos je 'normale' leven niet beïnvloedt. Wanneer je aan een taak werkt, mogen ook in het minimalisme gereedschappen, kantoorartikelen en dergelijke rondslingeren, als het maar om dingen gaat die je voor je huidige taak nodig hebt.

In de creatieve fase hebben veel mensen een chaotische sfeer nodig. Belangrijk in het minimalisme is dat je aandacht altijd gericht is op het wezenlijke, dat je je volledig kunt wijden aan het nu en dat je zo ordelijk werkt dat je niets hoeft te zoeken en efficiënt kunt zijn. Rondslingerende, niet-gebruikte en onafgemaakte zaken die niet nodig zijn voor waar je nu mee bezig bent.

Tegenstanders van het minimalisme verwijten deze levensstijl vaak dat er weliswaar enerzijds van optimalisatie sprake is, maar dat er anderzijds tegelijkertijd ontmenselijking plaatsvindt. Om gezond te functioneren en productief te kunnen zijn, zou de mens wanorde nodig hebben als stimulans (maar geen totale chaos, want dat zou stilstand betekenen). Mensen

zouden ook dingen kunnen verdragen die ze niet nuttig of prettig vinden, omdat ze zouden kunnen dienen als sleutel tot creativiteit.

Ook voor de spontane chaos is plaats in het minimalisme, maar niet voor de moedeloos makende en tijdrovende variant. Minimalisme betekent niet een smetteloze opgeruimdheid van een hotelkamer (al mag dat wel als iemand dat prettig vindt), maar omringd zijn door werkelijk belangrijke fysieke en onstoffelijke mooie dingen en met behulp van verschillende methoden ervoor zorgen dat men zich in het leven fundamenteel vrijer voelt en meer tijd heeft. Om dat mogelijk te maken, is het zaak om ballast die het wezenlijke aan het oog onttrekt, tijdrovende werkmethoden, afleidingen, uitstelgedrag, ontsparingen en dergelijke, op te sporen en op te doeken.

De materiële vicieuze cirkel doorbreken

Minimalisme is ruilhandel. Aangezien je minder investeert in fysieke dingen die je slechts kortstondig vreugde verschaffen, heb je meer geld, tijd en energie voor mooie ervaringen met blijvende waarde. Je verruult oppervlakkigheid voor diepgaande en duurzame dingen. In het minimalisme hoef je, op de lange termijn bekeken, minder te werken om je de vertrouwde levensstijl te permitteren, terwijl je meer geld ter beschikking hebt. Veel mensen werken gedurende een of twee dagen per week in feite alleen om leningen te kunnen afbetalen, zich statussymbolen te kunnen permitteren en om de status quo te handhaven, die ze diep van binnen niet gelukkig maakt en niet bevredigt. Met statussymbolen willen mensen laten zien wie ze zijn en wat ze bezitten. Ze willen zich onderscheiden van de anderen. Waarom? Omdat de moderne marketingmaatschappij ons voorspiegelt dat we iemand zijn als we iets hebben. Maar waarvoor en tot welke prijs?

Steeds meer mensen herkennen deze vicieuze cirkel: bezit is meer een last geworden dan een lust. Veel mensen bezwijken onder al die spullen die zich opstapelen in kasten, laden, kisten en rekken. De zin van het leven en de persoonlijke vrijheid lijken welhaast ondergesneeuwd en verdrongen door massa's spullen die zich in de loop der jaren hebben opgehoopt. Bezit kan vaak druk opleveren en verplichten in plaats van je vreugde en tevredenheid bezorgen. Minimalisme biedt een mogelijke uitweg.



Terwijl je bij het traditionele opruimen dingen wegdoet die je niet meer gebruikt, houdt minimalisme in dat je beseft hoe weinig je in feite nodig hebt. Dat houdt niet in dat je volledig moet afzien van consumptie, maar

wel dat je zinvol en bewust dingen consumeert die je doelbewust hebt gekozen. Een minimalist vraagt zich eerder af ‘Wat heb ik nodig’ dan ‘Wat wil ik?’

Minimalisten zijn in staat om deze vicieuze cirkel de rug toe te keren. Ze kunnen gemakkelijker besluiten om minder te gaan werken en afstand te doen van een deel van hun inkomen, zonder dat ze bang zijn dat de kwaliteit van hun leven daardoor ingrijpend wordt beïnvloed. Voor hen is de op die manier gewonnen vrijheid belangrijk om aan de verwezenlijking van hun dromen te kunnen werken.



TIP

Minimalisme betekent ook dat je je verwachtingen naar beneden bijstelt. Allemaal verlangen we veel van het leven, vaak te veel of meer dan mogelijk is. We koesteren tal van wensen en we zetten onszelf en anderen onder druk. Als datgene wat we willen of wie we willen zijn niet overeenstemt met de huidige realiteit, worden we ontevreden. Een minimalistisch perspectief helpt ons om die wensen en behoeften te reduceren en dankbaar te zijn voor wat we al hebben.

Wat mag blijven

Alles wat nuttig is of je plezier verschaft, mag en moet blijven. Aangezien minimalisme in veel verschillende vormen in praktijk gebracht kan worden, worden alle mensen uitgenodigd om hun eigen kader te scheppen.

Er bestaan geen specifieke regels dat je nooit iets zou mogen of willen kopen. Maar wat je hebt, gebruik je tot het niet meer bruikbaar is. En als je iets nieuws aanschaft, is dat weloverwogen, echt nodig en moet het je langdurig vreugde en nut verschaffen.

Een basisregel is echter dat je jezelf op weg naar het minimalisme bevrijdt van ongebruikte en ongewenste zaken en gedachten en dat je bereid bent om je gewoonten en routines zodanig te veranderen dat er geen nieuwe ballast meer kan ontstaan.



BELANGRIJK

Minimalist zijn, houdt niet alleen in dat je minder dingen *bezit*, maar ook dat je minder dingen *wenst* en dat je tevredener bent met wat je hebt. Dat wil niet zeggen dat je nooit nieuwe of betere voorwerpen mag aanschaffen om je leven te vereenvoudigen of om een nieuwe meerwaarde te scheppen. Het betekent dat de aanschaf van materiële zaken niet zo belangrijk voor je is, aangezien je hebt ingezien dat ze vaak slechts kortstondig plezier opleveren.

Daarom kunnen minimalisten gemakkelijker een evenwichtig en zorgeloos leven leiden, waarin ze aan dingen als familie, ervaringen, belevenissen, gezondheid, persoonlijke ontwikkeling, zich ergens voor inzetten en dergelijke de voorkeur geven boven materiële zaken.

Ascese? Nee, dank u!

Vaak wordt minimalisme verward met ascese. Asceten doen volledig afstand van zinnelijke genoegens en materiële goederen, omdat ze geloven dat een strenge levensstijl bevorderlijk is voor het bereiken van hun religieuze of spirituele doelen. Soms is er een wereldlijke motivatie voor ascese, zoals bijvoorbeeld de ‘hongerlijdende kunstenaar’, die zijn leven sterk versimpelt om al zijn energie te wijden aan de kunst. Zo bezien komt dat iets dichterbij minimalisme.

Het minimalisme moet niettemin duidelijk worden onderscheiden van ascese. Minimalisme betekent niet dat je jezelf niet mag hechten aan dingen die je vreugde brengen. Het betekent ook niet dat je karig moet zijn, altijd grote compromissen moet sluiten of vrijwillig en volledig afstand moet doen van het moderne leven. Bescheidenheid en je grenzen kennen, betekent in het minimalisme niet (in tegenstelling tot bij ascese) dat je volledig afstand doet van je verlangens. Je streeft ook naar genoegens, bijvoorbeeld mooie belevenissen en verrijkende ervaringen.



BELANGRIJK

DE ENERGIESTROOM VRIJMAKEN

Bij minimalisme gaat het altijd om meer tijd en energie. Met energie bedoel ik overigens niets zweverigs. Sinds Albert Einstein weten we dat materie opgeslagen energie is. Dat geldt voor fysieke dingen (onze objecten) en onstoffelijke dingen (onze gedachten, wensen, dingen die we moeten doen enzovoort). Dingen die we niet echt nodig hebben of die ons niet echt plezier bezorgen, blokkeren de energiestroom. Omgang met die dingen kost ons energie. Het kost kracht om iets aan te schaffen, te vervoeren, te verzorgen en te bewaren. Mensen hebben door te veel onnodige bezittingen duidelijk aan levensenergie ingeboet. Nadat je ongebruikte of onaangename dingen en herinneringen hebt weggedaan, voel je je uiterst energiek, levendig en vol dadendrang.

Bij het in praktijk brengen van een minimalistische levensstijl zou je in het begin ontmoedigd kunnen raken als je zou denken dat je voortdurend extreme dingen moet doen om minimalistisch te leven. Juist een beginner of ambitieuze minimalist kan de moed verliezen als minimalisme

altijd wordt vereenzelvigd met spaarzaamheid en andere beperkende termen. De mens wil van nature groeien, zich ontplooiën en gedijen. Minimalisme is een middel waarmee je dat kunt realiseren, doordat je onbeduidende dingen en bezigheden elimineert om het belangrijke te maximaliseren.

Het ene uiterste is dat je je heil, geluk, uniekheid en identiteit (interne hulpbronnen) zoekt in het hebben van duizenden bezittingen (externe hulpbronnen). Het andere uiterste is dat je de materiële wereld volledig verloochent en afglijdt in een illusie van spiritualiteit, oftewel om extreem minimalistisch te leven en alles op te geven wat niet noodzakelijk is om te overleven. Als een bekering tot een minimalistische levensstijl berust op het navolgen van nieuwe en strikte dogma's, kan men snel van het ene extreme in het andere belanden. Verloochening van de materiële wereld is net zo verkeerd als de verheerlijking ervan.



PAS OP

Als mensen er heilig van overtuigd zijn dat ze nog steeds te veel dingen bezitten, zijn ze obsessief bezig. In het minimalisme willen we een scheiding tot stand brengen tussen fysieke objecten en het verstand. Voor mensen die voor een extreem minimalistische levensstijl opteren, is het meestal te pijnlijk om een beetje van de materiële wereld te genieten of materiële zaken na te streven. De redenen daarvoor kunnen verschillen, bijvoorbeeld een gebrek aan zelfvertrouwen, een compensatie of een jeugdtrauma.

De vorm van minimalisme die in *Minimalistisch leven voor Dummies* wordt besproken, is duidelijk een heel andere vorm dan extreem minimalisme. Het draait om een goed evenwicht tussen voldoende interne en externe hulpbronnen (meer daarover in hoofdstuk 2), om van het leven te kunnen genieten. Het gaat erom van een interne of externe hulpbron een hoeveelheid te bezitten die voor jou optimaal geschikt is. En jij bepaalt dat.



BELANGRIJK

Een echte minimalist zijn, houdt in dat je de materiële wereld niet ontvlucht, maar er gewoon op let dat je er niet in verdrinkt, dat je er niet door wordt gemanipuleerd en dat je je leven niet te veel laat domineren door consumptie, waardoor je ware ik niet meer tevoorschijn kan komen.