

A large teal apple illustration with a white label on its side. The apple has a stem and two leaves. The background of the page features a pattern of white wavy lines on a teal background.

WAARDEER HET NU

Door langzamer te leven leer je een eenvoudigere manier van leven en het leven in het hier en nu meer te waarderen. We zijn allemaal wel eens jaloers of verlangen naar dat wat we nu niet hebben, kunnen betalen, beheersen of kunnen bereiken. Maar als je alleen steeds het volgende succes najaagt en niet waardeert wat je nu hebt, zul je nooit gelukkig zijn, hoe succesvol je ook bent. Koester en waardeer wat je hebt en kunt en maak daar het meeste van; dat is de sleutel tot een gelukkig leven.

Door jezelf steeds met anderen te vergelijken waardeer je de goede dingen in je eigen leven niet meer. Door anderen na te bootsen word je niet gelukkig, probeer in plaats daarvan de beste versie van jezelf te zijn. En bedenkt: hoe meer je denkt dat je gelukkig moet zijn, hoe moeilijker het is om dat te worden.

VERZAMEL DAGELIJKSE GELUKSMOMENTEN

Het is erg gemakkelijk om jezelf en je behoeften van dag tot dag te vergeten. Door te onthaasten leer je te bepalen wat belangrijk voor je is en wat ervoor zorgt dat je je goed voelt. Houd een plakboek of notitieboek bij (dat kan ook virtueel zijn, zoals op Pinterest) en bewaar daarin plaatjes, citaten en ideeën die je aanspreken of die staan voor wie je wilt zijn. Voeg geregeld iets toe – maak een foto van een prachtige zonsopgang onderweg naar je werk, neem iets op waarom je op de radio moest lachen, bewaar een tweet van een favoriete schrijver – en grijp hierop terug als je behoefte hebt aan een vonkje levensvreugde.

GENIET VAN BIJZONDERE MOMENTEN

Leer herkennen wanneer het leven geweldig is. Geniet van bijzondere momenten zoals bijpraten met een goede vriend(in), een wandeling op een verlaten strand of kijken naar een zonsopgang. Wees er, absorbeer elk detail: de kleuren, de geluiden en elk betekenisvol woord.

Wie ben ik ook weer?

Volwassen worden hoeft niet hand in hand te gaan met saai of verstandig worden. Misschien zul je sommige dingen anders gaan doen – misschien was je een echt feestbeest of had je een ongewone hobby waaraan je nu met afschuw terugdenkt, maar deze lappendeken van gebeurtenissen en eigenaardigheden maakt jou tot wie je bent. Soms kunnen we bijna voelen dat we niet meer degene zijn die we ooit waren. Op zulke momenten is het tijd voor een beetje geestelijke zelfhulp. Reset je geest en doe iets dat de 'oude jij' heel leuk vond – bijvoorbeeld rolschaatsen in het park of meedoen aan een voetbalwedstrijd – misschien ervaar je wel hetzelfde geluksgevoel als destijds.



TIPS VOOR EEN THUISBLIJFVAKANTIE

1 Bekijk wat slow cinema: films die uit een lange opname bestaan, zoals een brandend vuur in een open haard of een treinreis.

5 Geniet van de stilte.

9 Luister naar je eigen gedachten.

16 Plan je volgende vakantie.

2 Neem een slaap/ rustmiddag. Trek je comfortabelste pyjama en pantoffels aan.

6 Stel een verzorgingssetje samen met toiletartikelen in reisverpakking en traktaties voor nood-situaties (waarin je wel een oppepper kunt gebruiken).

10 Schets de droom die je de afgelopen nacht had.

17 Ga theedrinken met jezelf.

Ga languit op de vloer liggen.

Schrijf in je dagboek.

18

3 Neem een weldadig bad met essentiële oliën.

7 Breng vocht-inbrengende crème aan.

12 Lak je nagels.

19 Houd een verkleedpartijtje in je eentje.

13 Ruim je handtas op en maak hem schoon.

Doe yoga-oefeningen.

20

Begin aan een nieuw boek dat je bewaard hebt voor wanneer je tijd hebt.

4

8 Ga lekker zitten en doe helemaal niks.

14 Brei een muts.

15 Maak een playlist met kalmerende muziek.

Neem elke dag even tijd om je speelse kant te verkennen en doe dan gewoon iets omdat het leuk is. Ga bijvoorbeeld lekker droedelen, in plassen springen, bladeren rondschoppen... laat je inspiratie de vrije loop.

21

OEFEN KALMTE

Ongeduld is de nieuwe epidemie in deze tijd van fastfood, fast fashion en snel internet. Uit onderzoek blijkt dat mensen zelfs al bij het zien van de gele 'M' (of een ander fastfoodsymbool) ongeduldig worden en geïrriteerd raken. Dat komt door de gewoontes die je als klant in dergelijke gelegenheden aanleert – je moet snel beslissen, in de rij staan met andere ongeduldige mensen en vlug eten in plaats van lekker rustig van je eten te genieten (zie bladzijde 90). Denk na over je dagelijkse gewoontes en wat de invloed ervan is op je stemming. Hier volgen enkele ideeën om positieve gewoontes te ontwikkelen die kalmte en doelgerichtheid in je leven brengen.



Ban de tijdvreterende vampieren

Word je bewust van de tijd die je achter het beeldscherm doorbrengt. Stop de onophoudelijke invasie van de technologie; probeer een digitale detox en leef in het moment – de wereld draait gewoon door, ook al zit je niet steeds op je sociale media. Houd je in plaats daarvan bezig met wat trage hobby's en voed je geest door een nieuwe vaardigheid te leren (zie bladzijde 16). Stel een tijdlimiet in op je internetgebruik als je het niet kunt laten om op updates te checken en houd je eraan.



Neem de tijd voor je vrienden



Goede vriendschappen zijn belangrijk voor een rijk leven. De beste manier om te ontspannen en te onthaasten is om dagelijks wat tijd te nemen voor vrienden en geliefden. Met hen kun je jouw ideeën en verlangens, successen en mislukkingen delen. Probeer er een gewoonte van te maken en kies een vaste dag in de maand waarop je elkaar ontmoet voor de lunch, een zondagochtend waarop je samen gaat hardlopen of plan wekelijks op dezelfde tijd een Skypegesprek.

Vrienden zijn de kunstenaars die een vrolijke glimlach op je gezicht schilderen.

RICHELLE E. GOODRICH

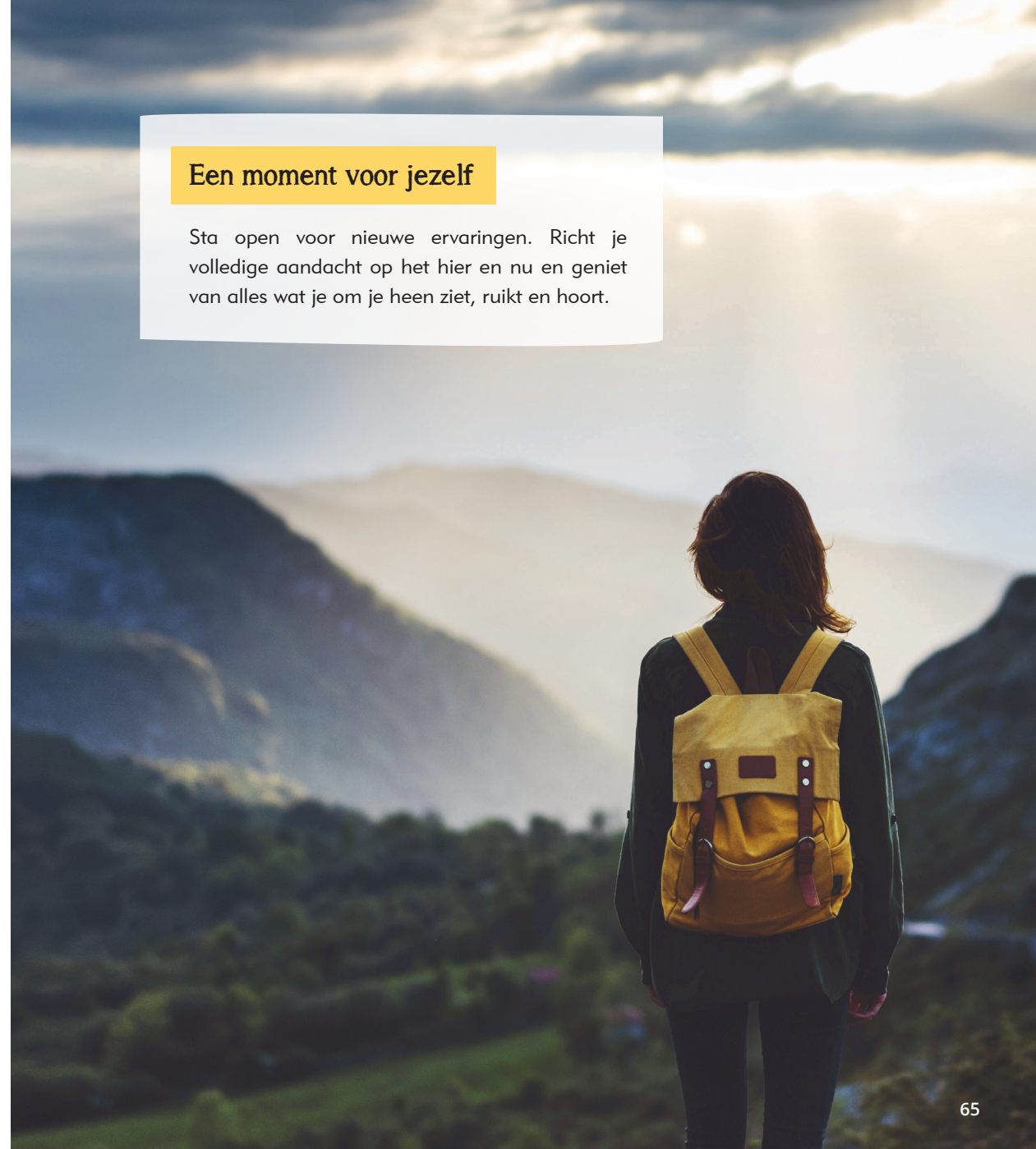
ROTDAG?

Iedereen heeft ze.

Ongetwijfeld komt er weer een keer zo'n rotdag. In plaats van daardoor je goede humeur te verliezen, kun je beter een eenvoudige weloverwogen stap nemen en nieuwe ideeën en verwachtingen in je leven brengen. Dat kan zoiets zijn als het plegen van een telefoontje of een e-mailtje sturen om informatie te vragen over een baan waarin je geïnteresseerd bent, of een boek te zoeken over een onderwerp waarvan je meer wilt weten, of de eerste schreden zetten op weg naar een nieuwe hobby.

Een moment voor jezelf

Sta open voor nieuwe ervaringen. Richt je volledige aandacht op het hier en nu en geniet van alles wat je om je heen ziet, ruikt en hoort.



SLOW WONEN

RUST IN HUIS

Een ontspannen leefstijl wil niet zeggen dat je in een shabby-chic huis woont of je eigen biologische volkorenbrood bakt en elke ochtend bij zonsopgang je eigen koffiebonen maalt (dat mag natuurlijk wel, zolang je het maar langzaam doet). In dit hoofdstuk worden manieren aangedragen voor een bewuste en doordachte benadering bij het creëren van een oase van rust.

