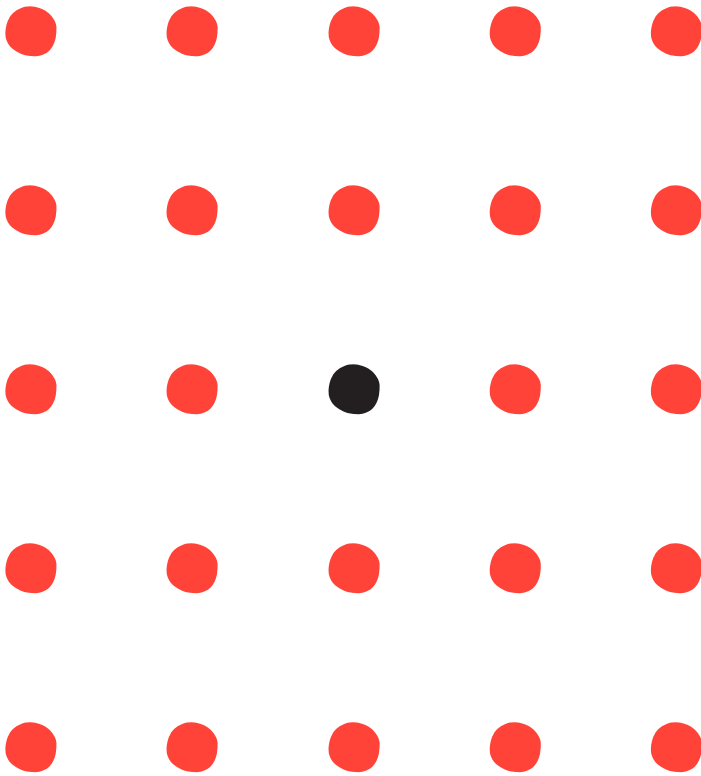


ANNELIES MENTINK



MEER LUXE MET MINDER
MINIMALISEREN KUN JE LEREN

Manteau

I N H O U D

Voorwoord	10
Inleiding	18
I OPRUIMEN	25
II ONTSPULLEN	59
III ANDERS KOPEN	91
IIII VERDUURZAMEN	121
IIIII MINIMALISEREN	153
Dankwoord	184
Bronnen	186
Meer over Annelies Mentink en Annelies Minimaliseert®	190

I

O
P
R
U
I
M
E
N

Steeds meer	26
Stress / burn-out / depressie	27
Rommel geeft stress	28
Wat is 'rommel'?	30
Wat is dan 'opruimen'?	31
Rommel in je huis, chaos in je hoofd.	32
Verskillende beproefde opruimmethodes	34
Stappenplan voor meer structuur in je huishouden	39
Routines to the rescue	42
Je beter voelen in je huis en hoofd	44
Opruimexcuses	46

Wat is ontpullen?	60
De link tussen ontpullen en loslaten	63
Ontspullen in je agenda en relaties	65
Digitaal ontpullen	67
Waarom kunnen we sommige dingen gewoon niet wegdoen?	70
Waarom dan toch ontpullen?	73
Voordelen voor iedereen die ontpult	75
Hoe begin je met ontpullen?	77
Een speelse maar efficiënte manier om te ontpullen	80
Ontspullen en toch niet weggooien	84



A N D E R S K O P E N

Spullenobsessie	92
Onze westerse consumptiemaatschappij	94
De kunst van de reclame	96
Consuminderen en toch de economie laten draaien	100
Tweedehands: kopen wat al een keer is gebruikt	104
Lokaal kopen.	105
Deeleconomie: minder kopen, meer delen	107
Experiëntialisme: minder spullen, meer ervaringen	109
Minder willen in plaats van minder bezitten	112
Een aparte vermelding: kleding.	115



V E R D U U R Z A M E N

Wat is duurzaamheid?	123
De negatieve impact van spullen	124
Ecologie en duurzaamheid	128
Duurzaamheidsprincipe weigeren (<i>refuse</i>)	130
Duurzaamheidsprincipe verminderen (<i>reduce</i>)	131
Duurzaamheidsprincipe hergebruiken (<i>reuse</i>).	133
Duurzaamheidsprincipe herstellen (<i>repair</i>)	137
Duurzaamheidsprincipe recyclen (<i>recycle</i>)	138
Kleding, duurzaamheid en recycling: een verhaal apart	139
Plasticafval en recycling: niet zomaar de oplossing van een zero waste lifestyle	145
Duurzaamheidsprincipes overdenken en heruitvinden (<i>rethink</i> en <i>reinvent</i>): <i>tiny house movement</i>	147
Eenvoudig leven en duurzaamheid	149



M I N I M A L I S E R E N

Wat is minimaliseren?	155
Het verschil tussen opruimen, organiseren en minimaliseren	159
Waarom kan minimaliseren een antwoord bieden op de uitdagingen van onze maatschappij?	162
Tijd is hetzelfde als prioriteiten stellen	165
De kracht van me-time en een levensmissie hebben	167
<i>Jomo</i> in plaats van <i>fomo</i>	170
Kritiek op een minimalistische levensstijl.	173
Less is more of de 'gelukkig met minder'-filosofie op andere vlakken in je leven	176
Meer met minder	178

Weet jij hoeveel spullen er in jouw huis zijn?

Nee?

Ik ook niet.

En toch beschouw ik mezelf als een minimalist.

Toen een post-partumdepressie mij enkele jaren geleden dwong om uit onze 24 uursmaatschappij te stappen, begon ik – bewust – met ontspullen. Ik had als twintiger en prille dertiger veel gereisd en telkens opnieuw verbaasde het mij dat ik me tijdens die reizen lichter voelde. Letterlijk en figuurlijk. Was het omdat ik de dagelijkse hectiek voor een paar weken achter mij kon laten? Was het omdat ik – alleen met een rugzak in de jungle van Latijns-Amerika of in een miljoenenstad als Tokio – op mezelf werd teruggeworpen? Ik begreep het lange tijd niet. Tot ik na de geboorte van mijn dochter volledig instortte. Een compleet zwart gat. Ik was niets waard: ik voelde me allesbehalve een goede moeder, mijn huis was een complete puinhoop en ik voelde mij onbenullig, stom en had geen greintje energie. Ik had niet het gevoel dat ik hier ooit zou uitkomen.

Als moeder had ik echter een verantwoordelijkheid die ik niet wilde ontlopen, dus ik zocht hulp. Ik moest mezelf als persoon weer helemaal opbouwen: wie was ik, wat kon ik en wat wilde ik doen? Door kritisch te kijken naar alle spullen rondom mij leerde ik stilaan weer beslissingen te nemen. Wat was de moeite waard om te bewaren en energie in te steken? Zo begon ik weer op te ruimen, iets waar ik als kind al plezier in

had. Wat kostte mij te veel tijd en energie en kon ik dus beter loslaten? In de eerste plaats deed ik afstand van spullen die ik niet meer gebruikte, maar daarna ook van overtuigingen die me niet meer dienden. Na verloop van tijd kwamen ook mijn herinneringen aan dat lichte gevoel tijdens mijn reizen terug. En ineens drong het tot mij door wat dat was. Het was het gevoel van vrijheid. Het gevoel tot niets meer verplicht te zijn, niets meer te moeten, niet te hoeven voldoen aan sociale verplichtingen. Het was ook het gevoel van nieuwe culturen leren kennen, bewust kunnen genieten van het moment zelf en tijd maken voor de zaken die voor mij belangrijk waren.

Ik begon dat gevoel van vrijheid in mijn dagelijkse leven in te bouwen, tussen alle verantwoordelijkheden die je als vrouw, moeder en ondernemster hebt. Ik had nooit kunnen voorzien welke impact dit op mij en op mijn omgeving zou hebben. Ik leef lichter. Ik heb minder spullen, maar ik kom niets tekort en tegelijkertijd voel ik me soms het rijkste mens ter wereld.

En dat is iets wat ik wil delen. Door trouw te blijven aan je essentie, eruit te gooien wat niet bij jou past, kritisch te kijken naar alle spullen die je koopt en opnieuw aandacht te hebben voor de natuur rondom ons, kun je een grote vrijheid ervaren. Een vrijheid van meer met minder, een luxe in de wereld van vandaag. Ik noem het een minimalistische levenswijze, maar ik houd zelf niet zo van minimalisme als doel op zich. Het is vooral het bewustzijn dat vrijwel alles wat je hebt ten koste gaat van je vrijheid.

Het gaat er dus niet om dat je weet hoeveel spullen er in je huis en je leven zijn. Het gaat ook niet om een zuivere back-to-basic-lifestyle. Het gaat om leven volgens jouw essentie. Ik hoop je te kunnen inspireren!

Annelies

Een minimalistische manier van leven is niet nieuw. Je kunt het zelfs terugvinden in de stoïcijnse leer uit de klassieke oudheid. Daarnaast heb je ook nog het minimalisme als kunststroming of architecturale stijl. De tegenstanders noemen het kaal, wit en leeg. Voorstanders van een minimalistisch interieur hechten dan weer veel belang aan de kwaliteit en het design van hun meubels. In dit boek gaat de minimalistische levensstijl echter over een zoektocht naar rust, geluk en vrijheid, met aandacht voor onze omgeving.

Hoewel sommigen denken dat minimaliseren een trend is die met Marie Kondo startte, is het een manier van leven die al eeuwen bestaat. De Japanse opruimspecialist heeft minimaliseren weer op de kaart gezet door ons te laten afvragen of spullen ons nog wel gelukkig maken ('Does it spark joy?'). We proppen niet alleen onze huizen en kasten, maar ook onze agenda's en onze aandacht voortdurend vol met dingen die er niet echt toe doen. Dat zuigt ons volledig leeg. De drukke maatschappij vereenvoudigen door spullen weg te doen is een eerste stap, maar dat vormt nog geen oplossing voor de grotere problemen als uitval door stress, burn-out of verschillende soorten depressies. En hoewel die een gigantische kostenpost zijn voor onze maatschappij, is het juist onze economie die dit systeem gewoon in stand houdt door spullen te blijven produceren. We blijken een

onstuitbaar verlangen te hebben om geluk te zoeken in het consumeren van niet-noodzakelijke spullen in plaats van tevreden te zijn met wat we allemaal al hebben. Hoe kunnen we aan deze obsessie ontsnappen?

In de jaren zestig en begin jaren zeventig leefden de hippies van de liefde en de vrijheid, zonder veel materiële bezittingen. Het daaropvolgende decennium sprak men over de geitenwollensokkentypes. Hoewel er vooral denigrerend over hen gesproken werd, kozen ze wel heel bewust voor een simpel leven met aandacht voor de natuur rondom hen. In de tweede helft van de jaren negentig ging dan weer alle aandacht naar consuminderen. Dat vooral om de verspilling van de westerse consumptiemaatschappij aan de kaak te stellen. Vandaag de dag is alles met een ecologische insteek het hoogste goed. Al die tendensen samen duiden erop dat wij als mensen voortdurend op zoek zijn naar de beste manier om ons leven op deze aarde in stand te houden. En dat dat noodzakelijk begint te worden, is duidelijk door alle aandacht die momenteel naar de klimaatverandering gaat.

Ik heb aan het begin van het nieuwe millennium een jaar in Denemarken gewoond en heb er op mijn manier *hygge* ervaren. Dat typisch Deense begrip kun je hier in België en Nederland het best vergelijken met 'gezelligheid'. En toch is het niet helemaal hetzelfde. Het heeft ook te maken met geluk vinden in de kleine dingen van het leven. In die zin is het dan weer geen louter Deens verschijnsel, maar iets universeels. Net zoals een minimalistische levenswijze iets universeels is.

Een minimalistische levenswijze is geen tijdelijke trend, maar vooral een terugkeer naar de essentie in onze drukke consumptiemaatschappij vol verplichtingen. Het lijkt altijd maar om méér te gaan. Méér spullen, méér kopen, méér geld uitgeven, méér sporten, méér sociale activiteiten... Toch wijst voorlopig niks erop dat deze focus op

'méér' ons gelukkiger maakt. Integendeel, dit verlangen naar 'meer' lijkt ons alleen maar meer stress en meer problemen op te leveren. Tijd dus om het eens van een andere kant te bekijken. Kan een minimalistische levenswijze het antwoord bieden?

Vereenvoudig je leven. Niet zomaar door de hoeveelheid spullen te verminderen of technologische vooruitgang af te wijzen, maar door die dingen je leven niet te laten beheersen. Neem je eigen tijd weer in handen en beslis hoe jij die op onze planeet wilt besteden. Word je bewust van wat je in huis haalt. We kunnen echt met veel minder. Ecologische alternatieven voor alledaagse behoeftigheden hebben een positieve impact op het milieu. Mensen hebben niet allemaal dezelfde hoeveelheid geld, maar we hebben wel allemaal dezelfde hoeveelheid tijd. Willen we die kostbare tijd echt verspillen aan oppervlakkige dingen? Aan spullen, chique auto's, belangrijke vergaderingen en de nieuwste gadgets? Het leven draait toch om heel andere zaken?

Hoewel de vooruitgang van onze maatschappij ons ontzettend veel heeft gegeven, lijkt het ook moeilijker om met die vooruitgang om te gaan. We hebben te veel keuzes. Onze focus op geluk verschuift naar materiële zaken en we laten ons gemakkelijk (ver)leiden door wat iedereen doet. Maar ligt dat wel in lijn met jouw waarden? Een minimalistische levensstijl leert je om in de dagelijkse ratrace opnieuw te focussen op het hier en nu en op je essentie. Er bestaat niet zoiets als goed of fout. Het zal voor iedereen iets anders betekenen, maar dit boek kan je de inspiratie en motivatie geven om je eigen weg uit te tekenen en zo (weer) tot je eigen kern te komen.