



'Jelle maakt  
minimalistisch en duur-  
zaam leven aantrekkelijk,  
en dat is precies wat we  
nodig hebben!'

*Babette Porcelijn*

# VERLANGEN NAAR MINDER

---

*Een reis naar een bewust  
en duurzaam leven*

JELLE DERCKX



## VOORWOORD

Ik liet de hele dag alles op me afkomen. Het nieuws, televisie, notificaties, alles mocht mij bereiken. Ik liet alles toe en was de hele dag bezig met ‘allerlei’ dingen. Zonder te kiezen en zonder richting. Ik zat vast in een web van negatieve gedachten. Ik was een angstige jongen en verdiende mijn geld met werk waar ik geen voldoening uit haalde. Ik vergeleek mezelf met anderen en wilde een druk leven met meer geld, meer status en meer succes. Want dat is de weg naar geluk en voldoening. Toch? Ik leefde vanuit overtuigingen die ik om me heen zag en waarin ik was gaan geloven. Het voelde niet goed. Mijn hart zei dat ik hiermee op moest houden terwijl mijn hoofd zei dat ik door moest gaan. Om dat vervelende gevoel weg te drukken dronk ik en speelde ik videogames. Ik leefde het leven zoals dat van mij werd verwacht.

Toen ik besloot om naar Brazilië te gaan met een boek, veranderde mijn leven compleet. In Brazilië ben ik mijn reis begonnen naar een bewuster en duurzamer leven met meer voldoening. Een leven met minder en genoeg. Minder drukte en stress, en meer richting en rust. Minder vastzitten en meer vrijheid.

Herken jij dit? Heb jij soms ook het gevoel dat je niet jouw leven leeft? Dat je leven niet gevuld is met de dingen die jij écht belangrijk vindt? Waar jij voldoening uit haalt?

Ga met me mee op reis, dan vertel ik je hoe ik die angstige jongen werd en dat leven gedag heb gezegd. Hoe ik de duik in het diepe heb gemaakt naar werk met meer voldoening, en hoe jij dat ook kunt doen.



## **WAAROM SOMMIGE MENSEN MINDER STRESS HEBBEN**

Een burn-out ontstaat als je hebt geleefd als een hoge vlam en op een gegeven moment letterlijk bent uitgeblust. We gaan maar door en we staan onder druk. Onder stress, en dus angst. Je negeert je bewustzijn en put jezelf uit.

Ik ben mij ervan bewust dat ik een ander leven heb dan de gemiddelde Nederlander. Ik ben ondernemer, heb geen fulltimebaan en geen kinderen. Dit maakt mijn leven minder druk en ik kan mijn eigen tijd indelen. Er is wel iets wat me opvalt en wat ik veel om me heen zie: de verheerlijking van het drukke leven. Lekker druk zijn. Als ik mijn agenda volstop krijg ik meer gedaan, ben ik belangrijker en minder lui, lijkt de gedachte te zijn. Ik dacht het ooit ook. Mensen die het druk hebben, ik keek ertegen op. Had ik maar zo'n overvolle agenda, dacht ik. Ik heb goed nieuws voor je: het is allemaal niet waar.

Druk ben ik liever niet, want het woord zegt het al: het zet me onder druk. Het woord doet denken aan pressie, kracht en iets wat drukkend voelt. Langdurige pressie en druk zijn niet fijn. Ik heb ook juist rust nodig om tot nieuwe creatieve ideeën te komen en te ontspannen. Creativiteit ontstaat pas als de verveling toeslaat. Als je ruimte hebt gemaakt in je hoofd. Vanuit dat punt kan ik weer beter kiezen wat mijn nieuwe acties worden. We hebben allemaal periodes in ons leven waar-

in we geleefd worden door werk, een studie of iets anders wat constant energie en aandacht vraagt. Je voelt dat je andere dingen verwaarloost en merkt dat je niet gelukkiger wordt door die drukte. Voor mij is tijdgebrek het gevolg van een druk leven. En dat drukke leven heb ik dan zelf gemaakt. Het is een keuze. Het is een gevolg van de keuzes die je maakt, omdat je zelf veel dingen wilt, maar ook omdat je doet wat anderen zeggen en doordat je mee ‘moet’ in de dingen die de maatschappij als normaal beschouwt. Waarom willen we het eigenlijk zo graag ‘druk’ hebben? Ik denk door de ‘druk’ van onze maatschappij, waarin het draait om geld en succes.

*Hé, hoe gaat het met je?*

*Ja, goed! Druk!*

Anderen vinden dat je beter ‘druk’ kunt zijn, veel geld kunt verdienen en succesvol kunt zijn, dus voel jij ook automatisch die ‘druk’ van anderen om het ‘druk’ te hebben, waardoor we het allemaal enorm ‘druk’ hebben met ‘druk’ zijn. Oké, ik draaf een beetje door, maar denk hier eens over na. Moet er echt zoveel geld verdiend worden en kan minder niet genoeg zijn? Waar komt de drang om succesvol te zijn vandaan en wat is succes eigenlijk? Waardoor is drukte soms het verbergen van gevoelens geworden?

Het tegenovergestelde van druk zijn is luiheid. Mijn vader in manische toestand vond mij lui. Vera Helleman heeft mij geholpen om te stoppen met mezelf afstraffen op luiheid. Vroeger moest ik van mezelf vroeg opstaan en strafte ik mezelf als dat niet lukte. Nu doe ik dat niet meer. Het gaat erom wat ik doe als ik wakker ben. Als ik een keer wat langer blijf liggen, denk ik: ik werk vanavond wel wat langer door. Door haar volg ik het spoor: wat voelt goed? Waar heb ik zin in? Als ik ’s ochtends wakker word is dat vaak koffiezetten, mijn laptop pakken, mooie muziek aanzetten en schrijven. De teksten vliegen op papier terwijl ik in bed aan het schrijven ben. Dan heb ik alle quotes

over motivatie en tips voor meer productiviteit niet meer nodig. Ben ik dan lui? Nee.

Luiheid is niet hetzelfde als ontspannen, leerde ik van Vera. Zodra je je natuurlijke flow volgt, ben je niet lui. De natuurlijke flow van actie en rust. Als we die volgen blijven we gezond, rusten we uit en brengen we dingen tot stand. Luiheid is het moment dat je in ruststand zit en voelt dat er weer een impuls opkomt voor actie, en die dan negeert. Je blijft rusten, negeert de actieprikkel en implodeert. Luiheid is verleidelijk, maar het is niet goed voor ons.

Onze maatschappij ziet lui zijn ook als 'het niet druk hebben'. Je moet druk zijn, een volle agenda hebben en alsmaar bezig blijven. Dat is in actie blijven terwijl je eigenlijk in rust moet. En dan de rust negeren en doorgaan. Daar hebben ook veel mensen last van. Dan krijg je burn-outs. Ik pleit voor een rustig leven met aandacht en focus.

Je hoeft de leegte niet op te vullen. Geniet van de witte ruimtes, je hebt ze juist nodig. Je hebt ze nodig om te kunnen ontspannen en te genieten van het leven. Je hebt ze nodig om te komen tot mijmeren. En door te mijmeren ontstaat de creativiteit. Druk zijn wordt gezien als belangrijk, maar laten we ontspanning belangrijk maken. Het leven gaat niet om alleen maar werken, werken, werken. Soms moet je even opladen en weer tot jezelf komen.

'Wat doe jij elke avond dan als je geen televisie hebt, is dat niet saai?' Een vraag die ik wel eens krijg. Het antwoord is nee. Is ontspanning ook niet 's avonds een wandeling maken? Is ontspanning ook niet een boek lezen of een goed gesprek hebben? Uiteindelijk kies jij de dingen die voor jou werken, er is geen goed of fout. Ik wil je alleen inspireren om bewust te kijken naar ontspanning en het belangrijker te maken in je dagelijks leven. Het heeft mij rustiger en minder gestrest gemaakt.



Er zijn duidelijk aanwijsbare redenen waarom sommige mensen minder last van stress hebben.

**ZE HEBBEN GEKOZEN VOOR HET ALLERBELANGRIJKSTE.** Ken je dit? Je wilt alles uit je leven halen, maar van allerlei kanten word je afgeleid en geprikkeld door dingen die er niet toe doen. Je weet niet duidelijk wat jouw doelen en dromen zijn in het leven en er ontbreekt focus. Mensen met minder stress hebben gekozen voor het allerbelangrijkste.

**ZE HEBBEN RIGOUREUS OPPERUIMD.** Je spullen naar het essentiële terugbrengen geeft meer tijd, geld en ruimte. Je hebt minder tijd nodig om uit te zoeken wat je gaat aantrekken en wat je eventueel nog moet kopen. En ook kun je de uren die je anders besteedt aan schoonmaken en je spullen organiseren een stuk bekorten. Minder bezitten is beter voor lichaam en geest. Weet dat jouw tijd op deze wereld eindig is. Door je dit te realiseren is het elke dag weer gemakkelijker om keuzes te maken en heb je veel meer helderheid om te zien wat voor jou belangrijk is.

**ZE MINIMALISEREN AFLEIDINGEN.** Als kometen komen ze elke dag op je af: notificaties, advertenties en nieuws. Notificaties die om je aandacht vragen, advertenties die je willen overtuigen om iets te kopen en nieuws dat nooit ophoudt. Het is veel fijner om op het internet informatie tot je te nemen zonder afleidende advertenties. Het gaat namelijk om de informatie en niet om dat ‘droomproduct’ dat jouw leven ‘mooier’ gaat maken.

**ZE BESTEDEN OOK TIJD ALLEEN.** Soms moet je even alleen zijn om iets over jezelf uit te zoeken. Een beetje voor je uit staren of alleen zijn, met een boek. Een lange tijd alleen lopen in de natuur. Oefeningen doen die helpen bij persoonlijke groei of meditatie. Tijd alleen doorbrengen is voor sommigen moeilijk, maar is goed voor het vinden van innerlijke rust en creativiteit. Het geeft je ook meer ruimte om uit te vinden wat belangrijk voor je is en wat voldoening geeft.

**ZE ADEMEN.** Natuurlijk, iedereen ademt. Maar bewust in- en uitademen en je ogen sluiten als het even zwaar wordt is een kunst. Ontdek de kracht ervan en voel dat het werkt.

**ZE GEVEN MINDER UIT.** De beste manier om jezelf een salarisverhoging te geven is door alleen geld uit te geven aan de dingen die je écht nodig hebt en die waarde toevoegen aan je leven.

**ZE SINGLE-TASKEN.** We denken allemaal dat we goed kunnen multitasken, maar eigenlijk zijn we er bar slecht in. Je brein kan zich namelijk maar op één ding tegelijk concentreren. Multitasken geeft meer stress, is moeilijker en je krijgt minder gedaan. Focus je op één taak, maak het af en ga dan pas naar het volgende: single-task!

**ZE GEBRUIKEN DE 'HELL YEAH'-METHODE.** Deze methode leerde ik van Derek Sivers. Vraag je het volgende af bij elk verzoek dat je krijgt: is dit een 'ja', een 'hell yeah' of een 'nee'? Neem alleen de 'hell yeah'-verzoeken aan. Dat is natuurlijk makkelijker gezegd dan gedaan omdat we soms gewoon dingen moeten doen, maar het is in ieder geval een goede graadmeter.

**ZE ZIJN DANKBAAR.** We leven in een maatschappij die voor een groot deel ontevredenheid uitademt en succes ziet in grote huizen, fancy auto's en volle kledingkasten. Dankbaarheid is het medicijn. Iemand hoopt nu op iets wat jij heel normaal vindt. Probeer dankbaar te zijn, elke dag.

**ZE ZIJN NIET STRENG VOOR ZICHZELF.** Ben je streng omdat je ware innerlijk je zegt dat je streng moet zijn? Of hebben je omgeving en opvoeding je dat aangeperaat? Helpt streng zijn bij het bereiken van je belangrijkste doelen, dromen en wensen? Vaak heeft streng voor jezelf zijn te maken met het verlangen naar erkenning en waardering. Je wilt geprezen worden, maar hebt vaak steeds meer nodig om dat te berei-

ken. Mensen die minder stress hebben, weten dat het geen zin heeft om streng voor jezelf te zijn en zijn er bewust mee gestopt.

**ZE MAKEN DUIDELIJK WAT HUN GRENZEN ZIJN.** ‘Wil je alsjeblieft nog een uurtje langer blijven werken?’ vraagt je werkgever. ‘Nee, want ik wil ook nog tijd overhouden voor andere dingen die voor mij belangrijk zijn.’ Mensen die minder stress hebben bewaken de tijd voor zichzelf en maken dit helder naar anderen toe. Praat met anderen over je doelen en dromen en over je grenzen aangeven. Dan wordt het duidelijker voor de ander.

**ZE DURVEN KWETSBAAR TE ZIJN.** Laat je gevoelens zien aan anderen, ook als dat lastig is. Een voorbeeld is meteen met enthousiasme je excuses aanbieden als je weet dat je fout zit. Door je kwetsbaar op te stellen, ontstaat verbinding met de ander.

**ZE BRENGEN ZICHZELF IN HET ‘HIER EN NU’.** Het is de overgang van piekeren naar het richten op je zintuigen. Wat ruik ik? Welke geluiden hoor ik om me heen? Welke kleuren zie ik? Allemaal vragen die je jezelf kunt stellen om te leven in het nu. En met het nu verdwijnt ook de stress. Want stress heeft eigenlijk altijd te maken met later of vroeger.

**ZE LEGGEN DE FOCUS OP GEWOONTES, RITUELEN EN KLEIN BEGINNEN.** Doelen en dromen bereiken werkt beter als je ze omzet naar gewoontes. Het scheelt stress om niet steeds te denken aan dat grote doel dat je jezelf hebt gesteld en steeds maar niet haalt. Richt je op wat je daar elke dag aan kunt doen. Begin daarin (heel) klein zodat je het gevoel van ‘winnen’ snel hebt bereikt. Want als we het gevoel van winnen te pakken hebben, willen we door.

## VERLANGEN NAAR MINDER

—

*Juli 2016 – Amsterdam*

Terug van onze wereldreis. Ik zit in de bus zonder telefoon. Om me heen hoor ik de geluiden van notificaties voorbijvliegen. WhatsApp en Facebook domineren de bus. Ik wil er niet aan. Ik wil het liefst niet aan deze wereld waar ik een lange tijd van weg was. Ik wil me alleen richten op wat essentieel is. De essentie die mij weer zo duidelijk werd op reis. Een tas met wat kleding, boeken, water, je geliefde, 's avonds een dak boven je hoofd, eten en de planeet. Mijn smartphone verdronk in een zwembad in Indonesië, en na lichte paniek zag ik het als een geschenk. Tijdens onze reis besloot ik dat ik in Nederland streng wilde zijn op mijn groepsapps, voor mij het toonbeeld van nutteloze informatie.

‘Ik snap het wel, je wilt zo lang mogelijk in Zion blijven als je uit de Matrix komt,’ zegt een vriend. In de film *The Matrix* is Zion de laatst overgebleven stad als robots de wereld hebben overgenomen. Na die overname worden mensen voortaan kunstmatig in leven gehouden: in de Matrix dus. Een film gemaakt in 1999, maar met zoveel raakvlakken met nu.

Ik loop door de Kalverstraat. Te veel mensen met te veel tassen. Iets wat al tientallen jaren aan de hand is, in gang gezet door grote bedrijven die snel veel geld wilden verdienen. Tien jaar geleden liep ik sa-

men met mijn moeder urenlang door deze straat. Soms wel twee keer heen en weer. Met maar één doel: een nieuw kledingstuk vinden van dat ene merk, want dan hoorde je er pas echt bij. Meer van Amsterdam zagen we niet.

Als ik nu op deze plek een billboard mocht plaatsen, zou er staan:

*Open andere deuren. Er is zoveel meer. Overmatig consumeren geeft je op de lange termijn geen voldoening. Tevredenheid en dankbaarheid wel.*

Ik kan niet wachten op een wereld waarin bedrijven weer met passie, hart en ziel praten over de producten die ze verkopen. Waar grote huizen geen statussymbolen meer zijn. Waar geen spullen meer worden gekocht die je niet nodig hebt, om indruk te maken op mensen die je niet eens leuk vindt. Ik droom van een wereld waarin we kijken naar kwaliteit, duurzaamheid en minder. Ja, ik ben een idealist. Een idealist en een millennial.

Millennials zijn geboren tussen 1981 en 2000. Voor millennials voelt minimalisme natuurlijk aan. We zijn verbonden, we werken in koffietentjes en we houden van een flexibele levensstijl. Daarnaast reizen we graag, en dat alles is nogal moeilijk met een huis vol spullen. Ik heb liever een paspoort vol stempels.

Mijn opa en oma zijn van de stille generatie, geboren tussen 1928 en 1945. Zij moesten het door de oorlog noodgedwongen met minder doen, en als je er niet voor kiest, is dat een ander verhaal. Toen de oorlog voorbij was, kwamen de babyboomers, mijn moeder is er één van, geboren tussen 1946 en 1964. Ze werd een koper eerste klas, want kopen kon in die jaren weer, en grote bedrijven moedigden dat op volle kracht aan. Deze enorm verschillende generaties leven nu elke dag met elkaar. Goed om dat te onthouden en te respecteren.

Mijn verlangen gaat uit naar minder. Of misschien beter gezegd: naar genoeg. Ken je het verhaal van Kurt en Joseph? Kurt en Joseph kwamen op een feest van een miljardair. Kurt keek verwonderd om zich heen en zei: 'Wow, deze man heeft alles!' Waarop Joseph zei: 'Ja, maar ik heb iets wat hij nooit zal hebben: genoeg.' Precies dat wil ik. Ik wil genoeg geld om van te kunnen leven. Genoeg ruimte om in te wonen. Genoeg geeft mij de meeste vrijheid om me te richten op de dingen die echt belangrijk zijn. Ik heb genoeg en wil genoeg.