



Genoegreeks

Martin van der Gaag

met Thomas Volman

De luxe van genoeg

Minder moeten
en je leven vereenvoudigen

SimplifyLife®

Boeken in de **Genoeg-reeks** staan vol informatie en inspiratie voor iedereen die meer wil doen met minder. De reeks wordt gemaakt door redactie en medewerkers van het tijdschrift *Genoeg*, in samenwerking met Forte Uitgevers. Het tijdschrift gaat net als de *Genoeg-reeks* over rijk leven met weinig, eerlijk delen, kritisch kiezen, vrolijk besparen en zelf dingen maken. Meer informatie over het blad of de *Genoeg-reeks*? Kijk op genoeg.nl of op genoeg.nl/genoegreeks.

Redactie *Genoeg-reeks*

Martin van der Gaag, Frieda Pruijm, Heleen van der Sanden

In de *Genoeg-reeks* verscheen verder

Annemiek van Deursen, *De eerlijke moestuin. 12 maanden duurzaam & eenvoudig tuinieren.*

Inhoud

Voorwoord	9
1. Zoveel te doen	
<i>De armoede van te veel</i>	13
Schaarste	17
Waar heb dat nou voor nodig?	19
Opdrachten: te veel of te weinig?	21
2. Ik moet, ik moet, ik moeoeoet	
<i>Over de bron van verlangens</i>	23
Doe maar net zoals ik	27
Ze zeggen	28
Opdrachten: moeten of willen?	33
3. Hé, pssst!	
<i>De verleiding van consumptie</i>	35
Mooier dan de jouwe	37
Uit de mode	41
Opdrachten: zinloos of zinvol?	44
4. Naar de top	
<i>Werk moet gelukkig maken</i>	45
Ik wil de grootste zijn	46
Dan hei-j wat	50
Opdrachten: passend werk	53
5. Is dit alles?	
<i>De tol van streven naar perfectie</i>	55
Niet goed genoeg	57
Later is allang begonnen	60
Gelukkig zijn is ook niet alles	61
Opdrachten: maximizer of satisficer?	63

6. Als de rook om je hoofd is verdwenen	
<i>Op zoek naar hoofdruimte</i>	65
Zet die tv af!	67
In de ban van de ringtone	71
Eén nacht alleen	75
Opdrachten: minder is meer	79
7. Houd het simpel	
<i>Ondernemen en schrappen</i>	81
Zeg 'ns nee	82
Geveulsmiljonair	85
Alles moet weg	93
Opdrachten: goed genoeg	98
8. Nooit stoppen met proberen	
<i>Voldoening uit experimenten</i>	99
Wat een werk	104
Now effen niet	106
Opdrachten: stappen zetten	113
9. Springlevend	
<i>Leven in het nu met een richting</i>	115
Hoeveul be'j neudig	117
Wat zou je doen?	121
Opdrachten: doel of richting	126
Bronvermelding	
Gebruikte literatuur	127
Genoemde films en tv-programma's	130
Muziek	130
Dankwoord	133
De auteurs	137
Eindnoten	139

Wat we bezitten, bezit ons.

Fernando Savater, *Het goede leven* (1996)¹

I

Zoveel te doen

De armoede van te veel

Derkien (42, krantenbezorgster): “Ik kon niet kiezen uit het kledingaanbod van de postordercatalogus en smeed die in een hoek. Ik keek naar die hoek en dacht: nog steeds geen plinten. Daar hoopt zich vuil op. Wat een goor huis, en dat met bijna drie ton hypotheek. Dus plinten shoppen bij vier bouwmarkten. Plinten zijn er in vijftien kleuren, met of zonder plakstrip of herbruikbare lijm. Plintenlijm in tien merken, vijf samenstellingen en zes kleefsterkten. Na drie uur koos ik, maar ik twijfelde nog steeds. Onderweg naar huis tanken. Alle benzinstations in de buurt afgereden voor de laagste prijs. Thuisgekomen dacht ik: en dat allemaal voor een hoekje vuil.”

Nederland is een welvarend land met weinig grote problemen. Je bent vrij om te gaan en staan waar je wilt. Je kunt je uitdossen zoals je wilt. Je bent vrij om de opleiding te volgen waar je warm voor loopt en een beroep te kiezen dat je aanspreekt. Alles is te koop. Maar dat betekent niet per definitie dat je gelukkig bent. Je vergelijkt jezelf nu eenmaal niet steeds met arme wereldbewoners aan de andere kant van de aardbol. Of met je overgrootouders, die weinig te kiezen hadden.

In een welvarend land heb je niet snel gebrek aan iets, maar je vindt ook niet zo makkelijk gemoedsrust. Er dient zich altijd wel weer iets nieuws aan dat beter lijkt dan wat je al hebt en waarmee je pas écht goed bezig bent: een flatscreentelevisie, een elektrische fiets, of de nieuwste boeken in de weekendbijlage. Het gevolg: *De wet van behoud van ellende* uit het liedje van Meindert Talma. Want je blijft nooit lang tevreden.

We vragen ons hier in het Westen niet af: “Hoe blijf ik in leven?” of: “Hoe red ik het tot morgen?”, maar “Mis ik niets?” Je bent gek als je alle nieuwe levensmiddelen in de supermarkt, of alle mogelijke exotische vakantiebestemmingen niet een keertje probeert. En als alle anderen een nieuwe garderobe aanschaffen, een smartphone kopen of een tablet-computer nemen, waarom zou jij dan achterblijven? Dan kun je misschien niet meer overal over meepraten en word je gezien als een achterlopende sukkel.

Voor de meeste mensen hangt tevredenheid met hun leven sterk af van de vergelijking met anderen in hun omgeving: familieleden, vrienden, burens en collega's. In *Happiness* (2005) beschrijft econoom Richard Layard dat je je geweldig voelt als je 50.000 euro wint in de loterij terwijl iedereen in je omgeving een modaal salaris verdient. Maar als je collega's regelmatig bonussen opstrijken van die orde van grootte, doet het je al veel minder. Winnen je burens 100.000 euro in dezelfde loterij, dan voel je je zelfs een loser.

Thomas (39, gastheer Stiltehuis): “Toen ik studeerde hadden al mijn vrienden weinig geld en iedereen woonde klein. Toch was dat een ontzettend leuke en gezellige tijd. Aan meer geld en bezittingen hadden we geen van allen behoefte.”

Ook mediaboodschappen hebben een sterke invloed op onze tevredenheid. We worden dag in, dag uit bestookt met filmpjes, foto's en reclamespotjes die ons laten weten dat we voortdurend moeten genieten, mee moeten doen en 'van deze tijd moeten zijn'. Als je televisie kijkt, krijg je de indruk dat iedereen de laatste technische snufjes moet bezitten, sport hysterisch moet toejuichen, er als een filmster moet uitzien, ambities moet hebben, beroemd moet willen worden en zich druk moet maken over de toestand in de wereld. Wat als je graag liever niet zo in de belangstelling staat, winkelen vervelend

vindt en van tuinieren en boeken lezen houdt? Of van aan je modelspoorbaan prutsen in de schuur? Deug je dan niet?

Aan het einde van de dag lekker in slaap vallen gaat niet goed als je wensenlijst steeds langer wordt. Veel mensen willen een gezin, een eigen huis, een of twee auto's, een druk sociaal leven, zich uitleven in 'passies'. Ze willen ook nieuws, film en theater en andere cultuur 'bijhouden'. En, net als hun vrienden en collega's, twee keer per jaar op vakantie, eens in de zoveel jaar een nieuw interieur, elke paar jaar een nieuwe computer en elk jaar een andere telefoon. Liefst ook de perfecte levenspartner en een prestigieuze baan waarin ze zichzelf kunnen 'ontplooien' en waarmee ze voor de dag kunnen komen. Met een goed salaris natuurlijk, want dat hebben ze wel nodig om al hun andere wensen te kunnen bekostigen.

Toontje Lager bezong in *Zoveel te doen* al dat je niet alleen alledaagse verplichtingen moet afwerken zoals huiswerk maken, boodschappen halen, de was doen en naar de wc gaan, maar ook naar de nieuwste film van Fellini moet zijn geweest, de zon in Japan onder moet zien gaan, moet zwemmen in de Stille Oceaan en eens iets moet jatten van een Italiaan. Je mag niet alleen niets missen, je mag er ook niet al te lang over doen, want je verlanglijst wordt steeds aangevuld. Dat zorgt voor een gevoel van jachtigheid. Voortdurend heb je het idee dat je misschien wel iets belangrijks overslaat. Nietsdoen is verboden, of op zijn minst verdacht. Ben je met het ene bezig, dan denk je alweer aan het volgende punt in je agenda. Je rent van je werk naar de oppas naar de sportschool, en ondertussen herinner je je belastingaangifte, onbetaalde rekeningen en een vakantie die je nog niet geregeld hebt. De tijd die je doorbrengt met je partner en kinderen moet je 'inplannen' ('Quality time' – wie heeft dat verzonnen? De meeste tijd heeft dus geen of weinig kwaliteit?). En dan belt je moeder.

Het is natuurlijk prettig dat er zoveel te kiezen valt. Maar de keerzijde daarvan is dat het lijkt alsof je met alles wat kan



Lekker onderweg in de file. Eindelijk even tijd om na te denken.

ook iets móet. Veel gehoorde klachten onder mensen met een behoorlijk inkomen zijn dan ook: “Ik weet niet wat ik wil”, “Ik voel me geleefd”, “Ik heb gebrek aan tijd”, “Mijn leven is zo ingewikkeld”, of “Ik voel me ongelukkig”. De Graaf, Wann en Naylor noemen die onlustgevoelens *affluenza* in hun boek met dezelfde titel uit 2005: een samentrekking van *affluence* (welvaart) en *influenza* (griep).² Of je alle dingen die je doet of zou kunnen doen ook wel wilt, vraag je je vaak niet eens af. Daar kom je ook moeilijk achter als je geen rust krijgt om er over na te denken. Het is tekenend dat sommige mensen een file nodig hebben om daar aan toe te komen.

Petra (53, vroeger manager, nu boeddhistische monnik): “Ik belandde op weg naar een belangrijke managementvergadering in een file. Het schoot maar niet op en ik ergerde me aan het rijgedrag van iedereen om me heen. En plots werd ik overvallen door de vraag: ‘Waar ben ik eigenlijk mee bezig? Waar doe ik dit allemaal voor?’”

Schaarste

In een consumptiemaatschappij zoals de Nederlandse zijn we erg afhankelijk van anderen. Vrijwel niets van wat we nodig hebben om te leven, maken of verbouwen we zelf, zoals boeren vroeger deden. Koken met verse groenten die je zo uit de grond trekt is al een kunst die veel mensen verleerd zijn. Iets plukken en eten uit de natuur vinden we zelfs gevaarlijk! Een bosje wortelen halen we uit de supermarkt in plaats van uit onze moestuin. Een konijnenhok timmeren we niet zelf, maar kopen we in de dierenwinkel. Slechts een enkeling plakt zijn leuke band nog zelf. Gaat de tv of computer stuk, dan hebben we geen idee hoe we die zouden moeten repareren en we weten ook niet wie het wél zou kunnen. Dan maar een nieuwe, met alle keuzestress die daar weer bij komt kijken. We zijn eigenlijk helemaal niet zelfstandig, maar een klein bedrijfje met ‘leveranciers’. Geld om het draaiende te houden verdienen we door ons werk te verkopen aan een werkgever, die daar meestal niet zomaar tevreden mee is. Die moeten we bovendien eerst overtuigen van onze kwaliteiten door diploma’s te halen, waarvoor we twintig jaar op school moeten zitten. Best een omslachtige manier om in leven te blijven.

De wereld is er vooral de afgelopen honderd jaar heel anders gaan uitzien. De vorige eeuw bracht sinds de jaren zestig steeds meer welvaart. Maar alles kunnen kopen betekent niet vanzelf dat je daar blij mee bent. In 1973 schreef Annie M.G. Schmidt al te walgen van de weelde, in het lied *Schaarste*.³ Als je niet veel hebt, is ieder extraatje een feest waar je naar uitkijkt. Daarbij vergeleken leidt overvloed tot een permanente gevoelsarmoede: schaarste aan waarde en betekenis.

Het leven werd ook steeds ingewikkelder. We moesten gaan kiezen wat we ’s avonds wilden eten, naar welke televisie we wilden kijken, welk brilmontuur we wilden dragen. Inmiddels moeten we ook kiezen van wie we energie kopen, voor hoe lang tegen welke prijs; hoe we bellen, met welk abon-



In de Amsterdamse Kalverstraat, met uitzicht op de Munttoren in 1887 (links) en 2013 (rechts). Zoek de overeenkomsten.

nement en met welk apparaat, of we mobiel of vast bellen en of we dat laatste misschien willen combineren met televisie- en internetsignalen; hoe we ons verzekeren, waartegen, bij wie en met welke dekking; als we een huis kopen met welk soort hypotheek en met welke risico's. Allemaal beslissingen over zaken waar we vaak geen verstand van hebben, of waarvan we niet kunnen inschatten hoe ze uitpakken. Schaarste aan inzicht dus. En dat terwijl het maken van die keuzes ons heel veel geld kan schelen.

De komst van internet zorgde ook voor ingrijpende veranderingen. De mogelijkheden ervan zijn geweldig en geven je veel vrijheid. Maar overweldigend is het ook. Iedere minuut komt er wel weer een nieuwe app of site bij. Je hoeft steeds minder zelf uit te rekenen, uit je hoofd te leren en uit te vinden. Bijna alles wat je wilt weten kun je opzoeken, 24 uur per dag. Komt er een dag dat je niet meer zelf hoeft na te denken?

Wat je persoonlijke administratie betreft is het in elk geval

nog niet zo ver. Tel bijvoorbeeld eens hoeveel verschillende inlognamen en wachtwoorden je hebt. Je moet juist steeds meer zelf doen om bij je belasting, verzekerings- en bankgegevens te kunnen komen. Én om die veilig te houden: programma's vernieuwen, virusscanners laten draaien en om de zoveel jaar een nieuwe computer kopen. Door de toename van internetcriminaliteit moet je bovendien steeds meer vertrouwen opbrengen dat je gegevens en tegoeden veilig blijven bij je 'dienstverleners', zoals je bank. Eh, steeds meer vertrouwen opbrengen bij een bank? Daar lijkt iets tegenstrijdigs in te zitten. Ellie Smolenaars laat in haar onderzoek *Armoede live!* (2008) zien dat het door internet ook steeds makkelijker is geworden om geld kwijt te raken door onbezonnen aankopen. Door de mogelijkheid om online te betalen, zeg je veel eenvoudiger 'ja' tegen een aanbod – en het is juist moeilijker geworden te zien waar je precies aan vast zit.

De omgang met andere mensen is ook ingewikkelder geworden. Misschien ken je ook wel mensen die van streek raken als je even niet bereikbaar bent, of als je een dag voor een afspraak niet belt dat de afspraak doorgaat. Of die, als je vlak voor een afspraak niet belt dat je eraan komt, verbaasd zijn als je komt. Die druk aan het bellen zijn om hun beltegoed voor deze maand nog even op te maken. Die als je je telefoonnummer opgeeft, vragen of je ook een mobiel nummer hebt. En als een metro vijf minuten vertraging heeft, zie je meteen een grote hoeveelheid mensen om je heen gaan bellen, een mail sturen of whatsappen. Paniek! Ondertussen leeft iedereen in twee werelden tegelijk: online en offline. Online wint meestal, kijk maar eens naar een perron vol wachtende mensen.

Waar heb dat nou voor nodig?

Doordat er zoveel op je afkomt, krijg je makkelijk het gevoel dat je niet genoeg hebt, niet genoeg meemaakt en eigenlijk gelukkiger zou kunnen zijn. Maar móet je alles eigenlijk wel een

keer proberen? Móet je overal over mee kunnen meepraten? En móet je nog gelukkiger worden? “*Waar heb dat nou voor nodig?!*”, kon Sjef van Oekel zo prachtig uitroepen.

De meeste mensen hebben een sterk verlangen naar nieuwe dingen. Iets willen veranderen, iets nieuws willen meemaken, niet in de sleur willen zitten, meer willen – het zit heel diep in iedereen. Dat kun je moeilijk uitzetten. De media⁴ leggen daarom sterk de nadruk op wat je dús allemaal nog in huis moet halen: om lekker te eten en te drinken, aantrekkelijk gevonden te worden en om cool en ‘helemaal van deze tijd’ te zijn. Dat je gelukkiger zult worden van iets kopen, is de centrale mythe van de consumptiemaatschappij.

Maar waar gaat het nu eigenlijk om? In essentie willen alle mensen graag een leven dat voldoening schenkt. Waar ze zin in hebben en zin aan ontnemen.⁵ Lekker in je vel zitten. Je geliefd voelen. Het idee hebben dat de dingen die je doet betekenis hebben en bij je passen. Dingen tot stand brengen waar je een goed gevoel over hebt. Regelmatig tevreden in slaap vallen. Om die voldoening te ervaren heb je gezondheid, verbondenheid met mensen om je heen, vrijheid, rust en een goede balans tussen zekerheid en nieuwe ervaringen nodig. Daarvoor moet er niet meer bij, maar juist van alles weg: overspannen verwachtingen en verplichtingen. Troep. En activiteiten die niet de moeite en het geld waard zijn. In een welvarend land is minder meestal meer.

Alles wat je leven de moeite waard maakt, is er vaak al. Te midden van wat alles je nu al doet, bevinden zich de spullen, bezigheden en mensen die je het meest raken, die het beste bij je passen, die je energie geven. Die zijn eigenlijk al genoeg om voldoening te ervaren. Je moet er alleen zicht op krijgen. Zodat je de luxe ervan inziet. Klinkt dat als vaag geleuter? Als je dit boek uit hebt hopelijk niet meer. Eerst duiken we dieper in de vraag waarom we zoveel moeten en van wie.



Te veel of te weinig?

✱ Om op het spoor te komen van eventuele *affluenza*, kun je twee lijstjes maken:

Waarvan had je afgelopen week te weinig? En waarvan te veel?

Geen idee? Denk eens aan de volgende punten:

- | | | | |
|---------------------|------------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|
| • aandacht | <input type="checkbox"/> te weinig | <input type="checkbox"/> genoeg | <input type="checkbox"/> te veel |
| • afspraken | <input type="checkbox"/> te weinig | <input type="checkbox"/> genoeg | <input type="checkbox"/> te veel |
| • drank | <input type="checkbox"/> te weinig | <input type="checkbox"/> genoeg | <input type="checkbox"/> te veel |
| • fut | <input type="checkbox"/> te weinig | <input type="checkbox"/> genoeg | <input type="checkbox"/> te veel |
| • geld | <input type="checkbox"/> te weinig | <input type="checkbox"/> genoeg | <input type="checkbox"/> te veel |
| • informatie | <input type="checkbox"/> te weinig | <input type="checkbox"/> genoeg | <input type="checkbox"/> te veel |
| • inspiratie | <input type="checkbox"/> te weinig | <input type="checkbox"/> genoeg | <input type="checkbox"/> te veel |
| • mensen om je heen | <input type="checkbox"/> te weinig | <input type="checkbox"/> genoeg | <input type="checkbox"/> te veel |
| • pijn | <input type="checkbox"/> te weinig | <input type="checkbox"/> genoeg | <input type="checkbox"/> te veel |
| • rust en slaap | <input type="checkbox"/> te weinig | <input type="checkbox"/> genoeg | <input type="checkbox"/> te veel |
| • stress | <input type="checkbox"/> te weinig | <input type="checkbox"/> genoeg | <input type="checkbox"/> te veel |
| • succes | <input type="checkbox"/> te weinig | <input type="checkbox"/> genoeg | <input type="checkbox"/> te veel |
| • tevredenheid | <input type="checkbox"/> te weinig | <input type="checkbox"/> genoeg | <input type="checkbox"/> te veel |
| • tijd | <input type="checkbox"/> te weinig | <input type="checkbox"/> genoeg | <input type="checkbox"/> te veel |
| • troep | <input type="checkbox"/> te weinig | <input type="checkbox"/> genoeg | <input type="checkbox"/> te veel |
| • vet | <input type="checkbox"/> te weinig | <input type="checkbox"/> genoeg | <input type="checkbox"/> te veel |
| • vrijheid | <input type="checkbox"/> te weinig | <input type="checkbox"/> genoeg | <input type="checkbox"/> te veel |
| • zorgen | <input type="checkbox"/> te weinig | <input type="checkbox"/> genoeg | <input type="checkbox"/> te veel |
| • | <input type="checkbox"/> te weinig | <input type="checkbox"/> genoeg | <input type="checkbox"/> te veel |

Bekijk je lijstjes. Wat kostte je energie? Waarvan kreeg je energie?

✱ Op de website bij dit boek, genoeg.nl/genoegreeks, kun je de affluenzatest doen van De Graaf, Wann & Naylor. Hoe hoog scoor je daarop?⁶

truien of mutsen breien, brood bakken, groenten kweken, bier, wijn of zuurkool maken, meer te weten komen over beeldende kunst of de geschiedenis van je woonplaats – het is allemaal de moeite waard als je er plezier in hebt en voldoening uit haalt.

Natuurlijk kun je ook nieuwe leerervaringen zoeken met een duidelijker nut. Consuminderman Trent Hamm noemt in *The Simple Dollar* zes richtingen waarin je het zou kunnen zoeken: leiderschap (hoe je anderen inspireert en motiveert), organisatorische vaardigheden (plannen en taken verdelen over mensen), inhoud structureren (grote hoeveelheden informatie terugbrengen tot de kern), creativiteit (oplossingen bedenken zonder duidelijke leidraad), communicatieve vaardigheden (je ideeën overbrengen aan anderen) en persoonlijke ontwikkeling (je fouten inzien, stress hanteren en uitdagingen aangaan).⁵⁶ Mijn toevoeging: leer een kleine zelfstandige te zijn en facturen en offertes schrijven.

Je kunt voor al deze vaardigheden dure cursussen volgen, maar Hamms advies is er vooral zelf mee te experimenteren. Doe mee aan een (online) discussie over je expertise. Help anderen organiseren en organiseer zelf eens een bijeenkomst in je huiskamer over iets waar je enthousiast over bent. Nodig mensen uit die je nog niet goed kent. Hoe meer je met je nieuwe ervaringen doet en hoe meer je erover vertelt, hoe meer het onderwerp je eigen wordt. Bij mij leidde me verdiepen in levensmiddelen die over de datum zijn tot artikelen daarover in *Genoeg* en tot Over De Datum-voorstellingen die ik samen met Thomas geef. Gewoon beginnen kan heel effectief zijn.

Frank (59, financieel onafhankelijk): “Je kunt voor spek en bonen beleggen en ‘droogzwemmen’, maar als je die aandelen niet echt gaat kopen en verkopen komt er geen emotie bij en ga je er nooit iets uithalen. Ik kon er al snel van leven en ging er over vertellen. Maar van de honderden luisteraars werden alleen die mensen er wijzer van die wat gingen doen met de aandelen.”



Niet zomaar een opafiets, maar het resultaat van wekenlang sleutelen om van een stapel onderdelen een bruikbaar ding te maken.

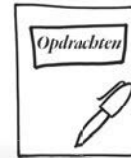
Dat wordt wel ‘onderzoekend leren’ genoemd: met je hoofd, hart én handen. Dat je om te leren niet alleen je denkvermogen (hoofd) maar ook wilskracht (hart) nodig hebt is bekend. Minder bekend is dat het doen en het gebruiken van je handen ook bijdraagt aan het beter onthouden en doorgronden van het geleerde. En niet alleen leer je beter, het leven in het algemeen raakt meer in balans als je ook met je handen werkt. Filosoof en motorfietsmonteur Michael Crawford laat in *The Case for Working with Your Hands* (2010) zien dat denken en doen twee elkaar aanvullende activiteiten zijn, en dat handwerk je duidelijker het gevoel geeft dat je iets onder controle hebt. In tegenstelling tot beeldschermwerk weet je bij praktisch werk met metaal, hout of textiel meteen of wat je maakt deugt of niet. Bovendien is praktisch creatief werk een allesomvattende activiteit omdat je naast je inzicht ook je motoriek, tastzin, oren en neus inzet.⁵⁷

Zelf ben ik een typische ‘hoofdwerker’ die (te) veel achter de

Broek verwoordt dat in zijn humoristische *Eurodrilboek* (2006) mooi met “word een huurling”.⁷⁰ Je voelt je met een buffer steviger in je schoenen staan om naar voren te brengen hoe jij vindt dat het werk uitgevoerd moet worden. Bovendien biedt een buffer ruimte voor iets anders dan werk: een opleiding gaan doen, de tijd nemen voor een pelgrimage of sabbatical of je vol overgave wijden aan ouderschap.

Ella (41, huisvrouw): “Op een dag zei mijn man: ‘Zou je niet een jaartje stoppen met die accountantscarrière? Ik verdien genoeg.’ Geweldig idee. Dat is nu tien jaar geleden. Ik ben er niet meer op teruggekomen. Moeder zijn vind ik ook heel veel voldoening geven.”

Als je slim bent, maak je zodanig keuzes in werk en vrije tijd dat die in meerdere behoeften tegelijk voorzien, bijvoorbeeld door een niet al te grote baan met een beetje zekerheid en voldoende inkomen. Zodat er ook nog tijd overblijft voor andere behoeften. Mij lukt dat aardig, maar ik geef toe dat dat niet zo makkelijk te bereiken was. Het vergt veel experimenteren en af en toe risico's durven nemen. Wat in ieder geval helpt is meezingen met Daniël Lohues' *Nooit stoppen met probeern*: “Alles zal uiteindelijk zich pas tegen ons keern as wij stoppen met probeern.”



Stappen zetten

- * Bedenk iets kleins wat je altijd al hebt willen leren, maar waar je nooit aan bent toegekomen. Verzin iets wat niet per se nut heeft, maar gewoon leuk is om te proberen.
- * Stel dat je een cursus of opleiding cadeau zou kunnen krijgen, inclusief tijd om die te volgen. Wat zou je kiezen?
- * Alain de Botton stelt: “Afgunst maakt je verlangens duidelijk.” Het betekent dat je iets mist wat je kunt ontwikkelen.⁷¹ Bedenk iemand op wie je wel eens jaloers bent. Waarop ben je jaloers?
- * Noem drie inspirerende mensen in je leven. Wat heb je van hen geleerd?
- * Wie inspireert je momenteel het meest in je omgeving? Op welke manier?
- * In hoeverre hecht je waarde aan het standaardbeeld van werk: één baan, zekerheid, pensioen, je baan ‘zijn’?⁷²
- * Bespreek met een goede vriend of vriendin hoe tevreden je bent met je huidige werk in termen van
 - geld
 - aanzien
 - autonomie
 - vakmanschap uitoefenen
 - betekenis voor het grotere geheel
 - sociale contactenBespreek van de elementen waar je niet zo tevreden over bent of je gezin, partner, huisgenoten, een vereniging of je hobby's daar misschien al in voorzien.