

Eenvoudig leven

1. Een eenvoudig leven gaat over het verwijderen van overbodigheden en het toevoegen van betekenis.
2. Maak schoon schip en kies welke verantwoordelijkheden je op je wilt nemen. Laat verplichtingen en beloftes vallen die we helemaal niet in ons leven willen hebben. Kies bewust.
3. Kijk naar de afleidingen. Is het een 'vlucht' uit het drukke leven? Met minder afleiding leven geeft meer rust, wordt het werk van hogere kwaliteit en wordt de wereld eenvoudiger.
4. Besef dat er altijd meer te doen is dan je kunt doen. Zodra je dit kunt accepteren – en het gevoel van onvermijdelijke chaos kunt tolereren – maak je alles eenvoudiger.
5. Niet alle leuke dingen doen is nodig. Laat er nog ruimte zijn voor andere dingen. Te veel dingen, ook leuke dingen, maken je voller.
6. De belangrijkste dingen in het leven gebeuren niet automatisch. Onbelangrijke dingen lijken altijd als eerst te gebeuren. Als je je doelen wilt bereiken moet je hier bewust tijd en ruimte voor maken. Hoe minder overbodige dingen je doet, des te meer ruimte heb je voor de dingen die er echt toe doen.
7. Het is lastig om 'eenvoudig te kopen'. Investeren in goede producten kan helpen maar staar je er niet op blind. Maak je los van de consumptie-cyclus .
8. Hoe meer spullen je koopt, des te meer je moet werken om te betalen voor deze spullen. Je kunt ook toe met minder spullen, m.a.w. je werkt niet meer voor de aanschaf van spullen en je kunt het geld gebruiken om het leven eenvoudiger te maken.
9. Dingen 'niet hebben' heeft ook waarde. Het betekent dat je geld overhoudt, het ding niet hoeft te onderhouden en geen verantwoordelijkheden hebt richting dat product.
10. Jezelf bevrijden van kleine overbodigheden. B.v. een nutteloze routine kun je vereenvoudigen en zo tijd besparen. In die tijd kun je weer andere dingen doen.
11. Laat je niet meezuigen in andermans drama. Het is goed om mensen te steunen. Maar neem hun drama niet over.
12. Leven met een gezond lichaam is eenvoudiger dan ziek, ongezond, uitgeput en futloos zijn. Schenk aandacht aan je gezondheid.
13. Voel je vaker tevreden met wat je hebt – en niet ontevreden over wat je (nog) niet hebt. 'Geniet van de reis, wacht niet met genieten tot je op de bestemming arriveert. Leven is namelijk enkel de reis – die bestemming zal nooit komen.' Vind je het moeilijk om tevreden te zijn? Schrijf dan elke dag op waar je die dag dankbaar voor bent, dan zul je het al snel onder de knie krijgen.