



less is more.

minder spullen, **meer** geluk

LESS IS MORE

HOE HET OOK MET MINDER KAN

INHOUDSTAFEL

- 01 Inleiding
- 02 Less
- 03 More
- 04 Doen

INLEIDING



We worden elke dag overspoeld door reclameboodschappen die ons proberen te overtuigen om steeds meer te consumeren. Geluk is te koop in spullen. Klopt dit wel? We geloven dat je ook gelukkig kan zijn met minder.

Samen met partners Broederlijk Delen, Vrijzinnig Limburg en De Boomgaard gingen we met een 20-tal deelnemers een experiment aan. We leefden een half jaar met minder.

Kunnen we minder consumeren zonder aan levenskwaliteit in te boeten? Kunnen we onze waardering voor elkaar uitdrukken zonder te consumeren? Kunnen we genieten van het leven zonder te betalen? Al doende proberen we antwoorden te vinden op deze vragen.

Inhoud

‘Less’ gaat over praktische manieren waarop de deelnemers consuminderen en minimaliseren. Hierin staan enkele tips en tricks afgewisseld met enkele interessante tussendoortjes. ‘More’ gaat over de winst die het minimalisme oplevert. Welke ‘interne veranderingen’ brengt het teweeg? In het laatste deel ‘Doen’ staan enkele oefeningen om zelf aan de slag te gaan.



Geen doel, maar een methode

Onze inspiratie? Die komt uit het boek ‘Vaarwel, spullen’ van Fumio Sasaki, een Japanse schrijver die schrijft over minimalisme. Dat is een manier van leven waarbij je alleen houdt wat echt belangrijk voor je is. Het gaat niet om alles zomaar weggooien, maar om ontdekken wat jou echt gelukkig maakt.

Het minimalisme is geen wedstrijd om met zo min mogelijk te leven. Het is een manier om rommel, zowel in je huis als in je hoofd, op te ruimen. Zo blijft er ruimte over voor wat er echt toe doet. Het doel? Niet zozeer een leeg huis, maar een voller leven.



Traject

Van 20 januari tot 14 juni 2025 trokken we met onze groep op pad. Iedere maand kwamen we samen om te praten, ervaringen te delen en nieuwe ideeën op te doen.

Op de startavond vertelde Myriam Philippens ons over 'Project System Change'. Zij legde uit dat als 25% van de mensen iets anders gaat doen, het hele systeem meebeweegt. Dat gaf ons hoop: verandering is mogelijk.

De maand daarna gaven Ine en Sonja van het Vrijzinnig Punt Hasselt alternatieven voor cadeaus. Sonja leerde ons zelfs hoe je een persoonlijke dankbrief schrijft, een klein gebaar met veel betekenis.

We luisterden naar Patricia Verbauwhede van Broederlijk Delen, die sprak over 'Buen Vivir', een levensfilosofie uit de Andes. Het draait om leven in harmonie met elkaar en de natuur.

We ontmoetten Tom Nijssen met zijn bijzonder verhaal over hoe hij bewust minder consumeert. En we sloten af bij Ward en Petra van 'De Boomgaard', die dromen werkelijkheid durven maken.

Iedere ontmoeting gaf ons nieuwe inzichten en inspiratie.

Tot slot

Dit is geen naslagwerk over wat je allemaal moet weggooien. Het is een uitnodiging om stil te staan en te kijken naar wat je gelukkig maakt.

Niet morgen. Niet volgend jaar. Maar vandaag.

Misschien ontdek je, net als wij, dat je met minder bezit, meer kunt leven.



Soms sta je in je huis en kijk je rond... En dan overvalt het je: waarom heb ik zoveel spullen? Al die keukenkastjes vol, lades die je liever niet opentrekt, kleren waarvan je de helft niet meer draagt. En dan dat schuldgevoel wanneer je toch weer iets nieuws koopt, omdat het in de solden is of omdat het ‘maar vijf euro’ kostte.

Herkenbaar?

Daarom dit hoofdstuk. Geen wijzend vingertje, wel een uitnodiging. Om samen na te denken over wat er echt toe doet. Om minder te kopen, meer te genieten en opnieuw waarde te geven aan kleine dingen.

“Van **minder** bezitten word je **gelukkig**.”

We hebben altijd gedacht dat hoe meer we hebben, hoe gelukkiger we worden. Daarom zijn we spullen gaan verzamelen en geld gaan sparen. We geloven dat dit ons leven beter maakt.

Langzaam zijn we mensen gaan beoordelen op wat ze bezitten. Een dure auto, een groot huis of de nieuwste telefoon lijken belangrijker dan wie iemand is. Spullen zijn een deel van ons imago geworden. Ze vertellen ‘zognaamd’ iets over ons.

Dit vergelijken zorgt vaak voor jaloezie en onzekerheid. Er is altijd iemand met meer of beter. Dat maakt ons ongelukkig. Maar jouw waarde hangt niet af van je spullen. Jij bent niet de som van alles wat je bezit. Geluk zit in wie je bent en wat je doet, niet in wat je hebt.

Waarom hebben we zoveel spullen verzameld?

Lang geleden, toen mensen nog in kleine groepen rondtrokken, had je niet veel nodig. Een speer om te jagen, een kruik om water te drinken en wat kleren om warm te blijven. Dat was genoeg om te overleven.

Nu koop je van alles. Een nieuwe telefoon, een paar schoenen, een extra trui. Waarom? Omdat het je even een goed gevoel geeft. Even lijkt het alsof dat nieuwe ding je gelukkiger maakt. Maar dat gevoel blijft nooit lang. Na een tijdje is je nieuwe telefoon gewoon ‘je telefoon’. De schoenen staan tussen de rest. En voor je het weet, ben je alweer op zoek naar iets nieuws dat je blij maakt.

Zo blijf je in een cirkel ronddraaien. Je koopt iets, voelt je even goed, en verlangt dan weer naar meer. Zelfs als je eigenlijk wel weet dat spullen je niet écht gelukkig maken.

En het blijft niet bij kopen alleen. Alles wat je bezit vraagt ook om aandacht. Je moet het schoonmaken, opladen, opbergen of laten repareren. Spullen nemen niet alleen ruimte in je kast, maar ook in je hoofd.

Of, zoals Tyler Durden in de film Fight Club ooit zei:

“De dingen die je bezit, nemen uiteindelijk bezit van jou.”

Mentaal ontspullen

Niet alleen je huis raakt vol, ook je hoofd zit vaak overvol. De hele dag door krijg je berichten, meldingen en nieuwsupdates. Je scrolt door sociale media, maakt to-do lijstjes en probeert overal tegelijk aan te denken.

Maar je brein is nog steeds hetzelfde als duizend jaar geleden. Alleen moet het nu veel meer verwerken. Geen wonder dat je je soms moe, onrustig of overprikkeld voelt.

Wat als je niet alleen je kast zou opruimen, maar ook je hoofd? Door minder informatie toe te laten, je schermtijd te beperken en af en toe gewoon even niks te doen.

Minimalisme is niet alleen iets voor in huis. Het is ook iets voor in je hoofd. Want hoe minder je binnenlaat, hoe meer ruimte er overblijft om gewoon jezelf te zijn.

Digitaal ontspullen

Een deelnemer haalde aan dat je ook op een digitale manier kan minimaliseren. Hij vertelde dat hij geïnspireerd werd door een video van iemand die terug overstapte naar een eenvoudige Nokia-telefoon. Dit inspireerde hem om zijn smartphone 'dommer' te maken. Ongebruikte apps werden verwijderd, net als talloze openstaande tabbladen in de browser.

Het doel: overzicht creëren en enkel bewaren wat echt nodig is. Hij vertelt dat hij nu de 'swipeloze' tijd gebruikt om een dutje te doen, te rusten en dat hij meer energie en rust ervaart.



Consuminderen en minimaliseren

Ontspullen... het klinkt misschien als een trend van de laatste tijd. Maar eigenlijk was het vroeger heel normaal. Je grootouders deden het al: spullen gebruiken tot ze echt op waren. Kleding kreeg een tweede leven als poetsdoek, glazen confituurpotten werden drinkglazen. En speelgoed? Dat ging van kind naar kind.

Tegenwoordig lijkt die kunst van het ontspullen soms een beetje zoek. Maar geen zorgen, je kunt het opnieuw leren. Begin klein: een lade, een kast of een kamer. Vraag jezelf bij elk ding af: “Heb ik dit nodig? Word ik hier blij van?” Zo niet? Geef het weg aan iemand die het wél kan gebruiken. Kringwinkels, buurthuizen of vrienden. Dit is win-win. Jij bent van je spullen af, zij zijn blij met jouw spullen.

Wees ook streng voor jezelf in de winkel. Laat je niet verleiden door aanbiedingen van ‘-50%’ als je het eigenlijk niet nodig hebt. Gun jezelf een nachtje bedenktijd. Vaak is de drang de volgende dag al verdwenen. En weet je wat? Tweedehands is tegenwoordig helemaal hip. Van vintage kleren tot retro meubels. Duurzamer en origineler tegelijk.

CONSUMINDEREN	MINIMALISEREN
minder kopen	minder bezitten
bewuster consumeren	ruimte creëren
duurzaam kiezen	simpel leven
verspilling vermijden	onnodige spullen wegdoen
financieel besparen	focus op essentie

Even tussendoor

Buen Vivir

Patricia Verbauwhede van Broederlijk Delen vertelde over Buen Vivir. Dit is een manier van denken over het leven. Het komt van inheemse groepen in de Andes.

Wat is Buen Vivir?

Lang geleden werd Latijns-Amerika gekoloniseerd. Voor de inheemse volkeren was dat heel slecht. Veel mensen stierven, ze werden uitgebuit en hun cultuur raakte bijna verloren.

In het westen denken we vaak anders: economische groei is belangrijk en mensen staan boven de natuur. Maar de Aymara, een inheems volk uit de Andes, denken anders. Voor hen is de natuur één geheel. Ze spreken met de natuur via rituelen en geloven in Pachamama, Moeder Aarde.

Buen Vivir draait om andere waarden dan het westerse denken: zelf kunnen zorgen voor wat je nodig hebt, elkaar helpen, samen beslissingen nemen en zorgen voor de mensen die na ons komen.

Deze ideeën zijn niet zomaar gedachten, ze leven nog steeds in gemeenschappen en sociale bewegingen. Buen Vivir gaat over harmonie tussen mensen, natuur en gemeenschap. Het welzijn van iedereen en duurzaamheid zijn belangrijker dan geld verdienen. Samenleven is belangrijker dan alleen aan jezelf denken.



Ervaringen boven spullen

Er is één ding dat je nooit hoeft op te ruimen: ervaringen. En die zijn vaak veel waardevoller dan spullen. Denk aan een dag in het bos, een avond met vrienden of het gezicht van je kind als het buiten speelt.

Je hoeft geen verre reizen te maken om iets moois te beleven. Soms ligt het gewoon om de hoek. Zoals een picknick in het park, sterrenkijken in de achtertuin, of een filmavond.

Want zeg nu zelf: wat blijft je bij? Die zoveelste trui die je kocht in de solden, of die middag waarop je met je buurvrouw een koffie ging drinken.

Budgetbeheer

Geld. Er over praten doen we niet graag, maar we liggen er wel vaak van wakker. Een simpel trucje: hou bij wat je uitgeeft. Maak een lijstje, of gebruik een app of Excel.

Zo krijg je een overzicht en kun je je budget onder controle houden. Maak voor jezelf een budget op van wat je wilt uitgeven. En geef jezelf af en toe een schouderklopje als je onder dat bedrag blijft.





Voeding

Wil je minder fastfood eten? Maak dan een weekmenu. Zo weet je precies wat je nodig hebt en eet je meteen gezonder.

Kies voor lokale en seizoensproducten. Zo verklein je je ecologische voetafdruk en steun je de lokale boeren. Biologische groenten en fruit zijn duurder, maar beter voor het milieu en voor jezelf.

Bestel je boodschappen online? Dat kan helpen om minder impulsieve aankopen te doen. Woon je dichtbij winkels? Misschien heb je dan geen diepvriezer nodig, en bespaar je ook energie.

Doelen stellen en jezelf belonen

Beloningen vinden we allemaal leuk, dus gebruik dit in je voordeel. Stel jezelf een doel: 'Deze maand koop ik geen kleren.' Of: 'Ik ruim elke week één kast op.' Denk aan momenten van rust inplannen als beloning voor ontspullen.

Daarnaast kun je iets gunnen aan een ander, bijvoorbeeld door kleding te kopen bij Sint-Vincentius.

De opbrengst steunt mensen die het niet gemakkelijk hebben. Denk bijvoorbeeld na over welke outfits je nodig hebt en voor welke gelegenheden.



Even tussendoor

System change en de Donuteconomie

Het project 'System change' gaat over ons huidige economische systeem. Dit systeem is gebaseerd op kapitalisme en onbeperkte groei. Dit leidt tot te veel consumptie en schade aan mensen en de planeet. Er zijn steeds minder grondstoffen. Het winnen van grondstoffen zorgt voor vervuiling en problemen met mensenrechten. Dit gebeurt vooral in het Zuiden. We moeten ons afvragen of we dit willen.

Econome Kate Raworth bedacht een ander idee, de 'Donuteconomie'. Dit model zegt dat iedereen genoeg moet hebben om goed te kunnen leven, maar zonder de aarde te overbelasten. Het gaat om een economie die zorgt dat mensen goed kunnen leven, maar de aarde ook leefbaar blijft voor ons en voor onze kinderen.

Volgens het idee van de '25%-revolutie' is verandering mogelijk. Uit onderzoek blijkt dat een heel systeem kan veranderen als 25% van de mensen het anders wil doen. Dus ja, het is mogelijk om het systeem te veranderen als een kwart van de mensen bereid is het anders te doen.

Kate Raworth zegt hierover:

“Word geen optimist, want dan ga je achteroverleunen en niks doen. Maar wees ook geen pessimist, want dan raak je ontmoedigd. Wees een activator. Blijf alert en blijf dingen doen die het verschil maken of anderen inspireren.”

Enkele **denk**oefeningen

- Wat hebben we minimaal nodig om een goed leven te leiden? En wat niet?
- Worden we gelukkig van spullen waarvan we weten dat ze schadelijk zijn voor mens en planeet?
- Zijn er alternatieven?
- Hoe kunnen we een goed en kwaliteitsvol leven leiden met minder spullen, minder grondstoffen, minder energie, ...?
- Kunnen we tegen de stroom ingaan? Zoja, kunnen we andere mensen inspireren om ook tegen de stroom in te roeien?



Geschenken geven en krijgen

(door Sonja en Ine van Vrijzinnig Limburg)

De slogan van deMens.nu is: **‘Denk voor jezelf, zorg voor elkaar.’**

Dat gaat niet alleen over kritisch nadenken en bewuste keuzes maken in wat je koopt, maar ook over goed zorgen voor jezelf, de mensen om je heen en de planeet. Voor vrijzinnigen horen die dingen gewoon bij elkaar.

Iedereen krijgt ermee te maken: Valentijn, Suikerfeest, verjaardagen, Sinterklaas, Kerst... De feestdagen volgen elkaar snel op. Vaak geven we dan cadeaus, en soms is het verleidelijk om te kiezen voor groot en duur.

Maar wat als je het eens anders doet? Wat als je kiest voor iets verrassends en persoonlijk? Misschien geen blinkend cadeau, maar wel iets dat echt verbindend werkt. Iets waar jij en de ander warm van worden.

Zo geef je niet alleen iets weg, je geeft ook aandacht en betekenis. En dat maakt het verschil.

Dankbaarheid uiten

Schrijf een dankbrief

Als je echt laat zien dat je dankbaar bent, voelt dat niet alleen goed voor degene die het hoort, maar ook voor jezelf. Het maakt je zelfs minder gericht op spullen en meer op de mensen om je heen. Je kunt het makkelijk doen door iemand gewoon te bedanken, bijvoorbeeld: “Dankjewel voor de leuke avond,” nadat je met een vriend naar de film bent geweest.

Je kunt er ook iets bijzonders van maken door een ‘Dankjewel-brief’ te schrijven in plaats van een cadeau te geven. Hier een paar tips om zo’n brief te schrijven:

Zeg precies waar je dankbaar voor bent:

- “Bedankt voor ...”
- “Dankjewel dat je ...”
- “Ik ben dankbaar omdat ...”

Wees duidelijk en concreet. In plaats van “Bedankt dat je een toffe persoon bent,” schrijf je liever iets als: “Bedankt dat je me warme maaltijden bracht toen ik te moe was om te koken.”

Schrijf je brief met de hand, dat maakt het extra persoonlijk. En begin niet met iets algemeen als “Beste familie,” maar richt je brief aan één persoon, zoals: “Beste Koen,”

Houd het kort en krachtig. Zo voelt je dankbaarheid echt oprecht.



Tips voor cadeaus met meer betekenis

Samen leggen, samen genieten

In plaats van allemaal apart iets te kopen, leg samen voor één mooi cadeau. Of vraag het zelf bij je verjaardag. Zo krijgt iemand iets waar echt om gevraagd werd en dat langer meegaat.



Trakteren op school of crèche

Koop geen cadeautje per kind, maar schenk een duurzaam cadeau voor de hele klas of groep. Sommige scholen hebben zelfs een verlanglijstje!

- Boeken
- Gezelschapsspel of een bouwdoos

Ontspullen voor de feestdagen

Maak van feestmomenten het moment om samen op te ruimen:

- Doneer speelgoed aan een opvangcentrum of kringwinkel.
- Geef spullen door aan vrienden of familie.
- Verkoop op de rommelmarkt of via Vinted.
- Hergebruik wat je zelf niet meer nodig hebt.



Tips voor cadeaus met meer betekenis

Ervaringen om nooit te vergeten

Geef herinneringen cadeau:

- Een picknickmand met lekkers
- Een museumbezoek
- Samen een workshop volgen
- Filmavond met zelfgemaakte popcorn
- Kamperen in de tuin
- Spa-dag thuis



Creatief met wat je hebt

Gebruik je talenten:

- Maak een familieboek met foto's
- Schrijf een liedje voor iemand
- Maak een spel of quiz
- Stek plantjes en geef ze cadeau
- Verpak in oude doeken of kranten



Leuke ideeën voor groot en klein

- Speeltuinen-ranking maken
- Sterrenkijken met een kaart
- Blotevoetenpad in de tuin
- Stopmotion-filmpje maken
- Bingowandeling





Volgens auteur Fumio Sasaki brengt het minimalisme enkele ‘innerlijke veranderingen’ teweeg: het levert oppervlakkige voordelen op maar ook meer fundamentele verschuivingen. Bijvoorbeeld nadenken over wat het werkelijk betekent om gelukkig te zijn.

Om dit te toetsen, gingen we luisteren naar Tom Nijsen uit Kermt (Hasselt). Hij vertelde over zijn leven en ervaringen sinds hij in 2006 met zijn vrouw Katrien en hun kinderen in hun huis in Kermt (Hasselt) kwamen wonen. Hij noemt zijn plek ‘Roots of Heaven’.

Tom leeft volgens deze levenswijze en vertelt over de impact daarvan op hun dagelijks leven. De deelnemers vulden aan met hun verhalen.

12 innerlijke veranderingen



1 Meer tijd

Doordat Tom minder spullen heeft, houdt hij meer tijd over voor de dingen die er écht toe doen. Hij werkt nog maar drie dagen per week en besteedt de rest van zijn tijd aan genieten van het leven.

"Ik werk maar drie dagen. Eerst wilde de directeur mij voltijds, maar ik heb geweigerd."

2 Meer genieten van het leven

Tom houdt van eenvoudige momenten: buiten eten, klusjes in huis, samen wandelen. Hij geniet van wat er is, zonder dat er veel nodig is.

"Als het mooi weer is, eten we altijd buiten. Zalig om te doen."

3 Meer vrijheid

Minder spullen en lagere kosten geven Tom en zijn vrouw meer vrijheid. Ze delen een Tesla met de buurt en laden die grotendeels op met zonne-energie.

"Dat geeft vrijheid. En we laten anderen er ook van genieten."

12 innerlijke veranderingen



4 Geen vergelijkingen meer

Tom vergelijkt zichzelf niet meer met anderen. Zijn geluk hangt niet af van spullen of status.

"Waarom moet ik mij vergelijken met anderen? Dat doe ik niet meer."

Een deelnemer zegt: "Mijn ouders dachten ook zo. Wij hadden één auto, terwijl anderen er twee hadden. In het weekend gingen we wandelen."

5 Minder zorgen over de meningen van anderen

Tom doet wat goed voelt. Zo kreeg zijn dochter geen gsm toen ze twaalf was, ook al had de rest van de klas er één.

"Het leert je leven naar je eigen waarden, niet naar de verwachtingen van anderen."

6 Meer betrokken bij de wereld

Door minder spullen te hebben, krijgt Tom meer aandacht voor wat er om hem heen gebeurt. Hij is actief in buurtprojecten en deelinitiatieven.

"Lokaal engagement geeft zin aan mijn leven."

12 innerlijke veranderingen



7 Betere focus

Minder spullen zorgen voor minder afleiding. Tom heeft geen tv meer en kiest bewust wat hij wil kijken.

"Ik vul mijn tijd nu met dingen die ik echt belangrijk vind."

Een deelnemer zegt: "Ik hoop ooit ook minder spullen te hebben. Al die spullen leiden af."

8 Geld besparen en milieubewust leven

Minimalisme is goed voor je portemonnee en het milieu. Tom investeert in duurzame oplossingen zoals zonnepanelen.

"De kost van zonnepanelen en een thuisbatterij is hetzelfde als tien jaar digitale tv en internet. Maar na die tien jaar heb je geen energiekosten meer."

9 Gezonder en veiliger

Tom voelt zich fysiek en mentaal beter. Hij is vaker buiten en loopt soms op blote voeten.

"Wij voelen de grond met onze voeten. Dat werkt ontstekingsremmend en anti-stresserend."

Een deelnemer vult aan: "Dat heet grounding. Heel goed voor je lichaam en je hoofd."

12 innerlijke veranderingen



10 Diepere relaties

Doordat hij minder werkt en minder bezit, heeft Tom meer tijd voor de mensen om hem heen. Hij ontvangt ook kampeers in zijn tuin via 'welcometomygarden.org'.

"Zitten we 's avonds aan tafel ervaringen uit te wisselen. Geen vrienden, maar wel mensen die je vertrouwt."

11 Genieten van het nu

Tom is meer aanwezig in het nu. Hij maakt zich minder zorgen over morgen en waardeert wat er nu is.

"We mediteren sinds januari. Gewoon met jezelf bezig zijn."

Een deelnemer zegt: "Ik ben dankbaar voor alles wat er geweest is. Goed én slecht. Het heeft me gevormd."

12 Oprechte dankbaarheid

Tom staat dagelijks stil bij de kleine en grote dingen waar hij dankbaar voor is.

"Als je je geen zorgen maakt om spullen, krijgt je leven een andere betekenis."

Een deelnemer zegt: "Door 'less is more' koop ik minder. En ben ik meer dankbaar voor wat ik heb."

Succeservaringen

Berg je spullen netjes op. Zo ga je ze meer waarderen. Als je opruimt en minder spullen hebt, kun je bijvoorbeeld het droogrek en de strijkplank in de berging zetten. Dat maakt je ruimte meteen overzichtelijker en rustiger.

Neem restjes van je maaltijden mee naar je werk: een boterham, soep of iets anders. Zo bespaar je geld en voorkom je dat eten weggegooid wordt.

Boeken hoef je niet altijd te kopen. Je kunt ze lenen in de bibliotheek. Zo voorkom je miskopen en heb je altijd nieuwe leesvoer zonder extra kosten.

Verkoop spullen die je niet meer nodig hebt. Een deelnemer verkocht bijvoorbeeld zijn fiets via het internet. Dat zorgt niet alleen voor meer ruimte bij jou thuis, maar geeft ook een goed gevoel. Iemand anders wordt blij met iets dat jij niet meer gebruikt.



Moeilijkheden

Ontspullen is niet altijd makkelijk. Het grootste probleem is vaak echt afscheid nemen van je spullen. Je zegt misschien dat je er geen tijd voor hebt om op te ruimen. Het opruimen zelf kan best vervelend zijn, maar daarna voel je je vaak fijn en vrij.

Ook het vermijden van solden en uitverkoop is lastig. Het is verleidelijk om korting te pakken, maar daardoor koop je vaak dingen die je eigenlijk niet nodig hebt.

Kleding verminderen is ook een flinke stap. Veel mensen vinden het moeilijk om afstand te doen van hun kleding.

Daarnaast kan het praten over minder consumeren soms lastig zijn. Niet iedereen snapt waarom je dit doet, en dat kan zorgen voor lastige gesprekken. De druk van de consumptiemaatschappij is groot, waardoor minder kopen niet makkelijk is.

En dan is er nog het eten. Alleen kiezen wat goed voor je is, is ook niet altijd simpel, vooral als er zoveel verleidelijke opties zijn.



Delen en hergebruiken

Wist je dat repaircafés niet alleen plekken zijn waar je kapotte spullen kunt laten maken? Het zijn ook ontmoetingsplekken waar mensen samen leren en kiezen voor een duurzamere manier van leven.

Je kunt ook meedoen aan een LETS-groep. Dat is een groep waarin je spullen en diensten zonder geld kunt ruilen. Op sociale media zijn steeds meer van zulke groepen te vinden, waar mensen elkaar steunen en verbinden.

Het vraagt wel dat je bewust kiest en tevreden bent met minder. Daardoor krijg je ook meer ruimte en rust in je hoofd, los van steeds meer spullen willen. Een simpele regel kan je daarbij helpen: als je iets nieuws koopt, geef dan iets anders weer weg.

Probeer het eens uit. Deel je ladder met de buurman of ruil boeken met een collega. Zo leer je niet alleen je spullen beter kennen, maar ook de mensen om je heen.

The Clothing Loop

Je kent het wel: een kast vol kleding, maar toch niks om aan te doen. Toch liggen er T-shirts, broeken en jurken die je nooit meer draagt.

Wat als je die kleding een tweede leven kan geven? En er iets leuk voor terug krijgt?

The Clothing Loop maakt dat mogelijk.

Samen met de buurt ruil je kleding in een soort doorgeeftas. Jij stopt er kleding in, haalt eruit wat je leuk vind en geeft de tas door.



Dromen waar maken

Op een warme lenteavond lieten we ons inspireren door Ward en Petra bij samentuin 'De Boomgaard'.

Petra vertelde over haar avontuurlijk leven. We leerden dat er veel mogelijk is als je écht gelooft in je dromen. Soms moet je durven springen, zelfs als het spannend is. Ze koos bewust voor een pad dat niet werd bepaald door materiële of economische zekerheden, maar door haar innerlijke kompas en vertrouwen.

Zo deed ze ons eraan herinneren dat eenvoud en moed hand in hand kunnen gaan. Dat less soms echt more is. Meer vrijheid, meer betekenis, meer leven.



DOEN



Je hebt intussen heel wat gelezen. Misschien dacht je af en toe: “Dat zou ik ook wel willen doen.”

Goed nieuws: dat kan! En je hoeft er echt geen groot plan voor te hebben. In dit deel vind je simpele tips en uitdagingen om uit te proberen. Niks ingewikkeld, gewoon dingen die je vandaag of morgen al kan doen.

Wees gerust: het hoeft niet perfect. Soms lukt het meteen, soms moet je even zoeken wat werkt. Maar elke stap is er eentje vooruit. En wie weet, inspireer je er ook iemand anders mee.

Dus... klaar om aan de slag te gaan? Kies een tip en probeer hem uit. Gewoon doen!

Doen

Korte oefeningen

1

Eén-ding-minder-dag

Oefening: Laat vandaag bewust één ding achterwege. I

Instructies: Kijk in je dagplanning of routine en kies iets wat je eigenlijk niet per se hoeft te doen, kopen of meenemen. Laat het weg en kijk hoe dat voelt.

Reflectie: Wat miste je eraan? Wat leverde het je op?

Papier-loze dag

Oefening: Gebruik vandaag geen papieren notities of bonnetjes.

Instructies: Noteer alles digitaal of in je hoofd. Bewaar geen kassabonnetjes of flyers.

Reflectie: Ging dit makkelijk? Wat merkte je aan jezelf?

2

3

Digitale detox-moment

Oefening: Zet 1 uur je telefoon op vliegtuigstand.

Instructies: Plan een uur in je dag waarin je niet bereikbaar bent. Geen notificaties, geen schermen.

Reflectie: Hoe voelde dat uur? Wat viel je op?

Tijd voor stilte

Oefening: Neem 5 minuten stilte zonder afleiding.

Instructies: Zet een timer op 5 minuten. Geen muziek, geen telefoon, geen mensen. Gewoon zitten.

Reflectie: Wat deed die stilte met je hoofd en lijf?

4

Doen

Korte oefeningen

5

Bewust 'nee' zeggen

Oefening: Zeg vandaag één keer bewust 'nee'.

Instructies: Als er iets op je pad komt waar je geen energie van krijgt of geen tijd voor hebt — zeg vriendelijk 'nee'.

Reflectie: Hoe voelde dat? Waar was je bang voor? Wat leverde het je op?

Wandeling zonder doel

Oefening: Maak een wandeling zonder route of bestemming.

Instructies: Ga naar buiten en loop gewoon waar je zin in hebt. Geen vaste route, geen planning.

Reflectie: Waar bracht je wandeling je? Hoe voelde het om geen doel te hebben?

6

7

De 5-minuten-opruimactie

Oefening: Zet een timer en ruim 5 minuten op.

Instructies: Kies een lade, plank of hoek van de kamer. Ruim alles in 5 minuten op. Stop als de timer gaat.

Reflectie: Wat veranderde er in die paar minuten? Wil je dit vaker doen?

Eenvoudige maaltijd

Oefening: Kook met maximaal 5 ingrediënten.

Instructies: Kies een gerecht met niet meer dan 5 ingrediënten. Simpel en puur.

Reflectie: Hoe was het om minder keuze te hebben? Hoe smaakte het?

8

Doen

Langdurige oefeningen

1

Project 333 — Minimalistische kledingkast

Oefening: Draag drie maanden lang alleen 33 kledingstukken.

Instructies: Kies 33 items (inclusief schoenen en accessoires, exclusief ondergoed en sportkleding) en bewaar de rest tijdelijk uit zicht. Kijk hoe het bevalt om met minder te leven.

Reflectie: Wat miste je? Wat viel je op? Wil je hiermee doorgaan?

Digitale ontspulling

Oefening: Ruim systematisch al je digitale mappen en foto's op.

Instructies: Plan elke week 20 minuten om foto's, documenten en apps op te schonen. Werk van je bureaublad tot je downloads en cloudopslag.

Reflectie: Hoe voelde het om orde te scheppen in het digitale? Maakte het je hoofd ook rustiger?

2

3

Langzaam consuminderen

Oefening: Koop drie maanden lang alleen wat je echt nodig hebt.

Instructies: Schrijf op wat je koopt en vraag je bij alles af: heb ik dit echt nodig? Of kan het wachten?

Reflectie: Hoe veranderde je koopgedrag? Waar werd je je bewust van?

Langzaam social media afbouwen

Oefening: Verminder je schermtijd en het aantal accounts dat je volgt.

Instructies: Ontvolg elke week accounts die je niet meer inspireren of waar je weinig aan hebt. Plan schermvrije momenten.

Reflectie: Hoe veranderde je gevoel? Wat merkte je aan je focus en rust?

4

Doen

Langdurige oefeningen

5

Consumptiedagboek bijhouden

Oefening: Houd drie maanden bij wat je koopt en waarom.

Instructies: Noteer elke aankoop, inclusief je reden: nodig, impuls, verveling?

Reflectie: Welke patronen ontdekte je? Wat zou je willen veranderen?

Slow living weekends

Oefening: Plan maandelijks een weekend met minimale afspraken en digitale stilte.

Instructies: Plan niks behalve tijd voor jezelf, wandelen, lezen of koken. Geen mails, geen sociale verplichtingen.

Reflectie: Wat deed zo'n weekend met je? Zou je dit structureel willen inplannen?

6

7

Minimalistisch huishouden

Oefening: Verminder geleidelijk het aantal spullen per kamer.

Instructies: Kies elke maand een ruimte of categorie (bv. keukenspullen, boeken). Sorteert wat mag blijven, wat weg kan, en wat je eigenlijk nooit gebruikt.

Reflectie: Hoe veranderde de sfeer in je huis? Wat werd er makkelijker of prettiger?

Verzamel minder en beleef meer

Oefening: Ruil spullen kopen in voor ervaringen.

Instructies: Maak een lijst van dingen die je graag wil doen in plaats van kopen. Investeer daarin.

Reflectie: Hoe voelde het om momenten te verzamelen in plaats van spullen? Wat herinnerde je je beter?

8

Gouden wegwijzers

Voor je eigen less is more avontuur

◆ Doe wat je kan, wanneer het past.

Elke stap is er eentje. Geen haast, geen stress.

◆ Wees mild voor jezelf.

Soms lukt het, soms niet. Dat is oké. Je mag opnieuw beginnen.

◆ Kies wat bij jou past.

Niet alles hoeft. Neem mee wat je aanspreekt en laat los wat niet werkt.

◆ Geniet van de kleine momenten.

De reis zelf is minstens zo mooi als het resultaat.

◆ Langzaam is ook een tempo.

Je hoeft niet alles vandaag te doen. Less is more, ook in je planning.

◆ Jouw pad is van jou.

Vergelijk niet. Wat voor de één werkt, hoeft niet jouw manier te zijn.

◆ Vier je successen, hoe klein ook.

Een opgeruimd hoekje, een rustig moment.

