

ILSE NACKAERTS

MOET JUST

*Baas over
je eigen tijd
Nooit meer
opgejaagd*

NIKS

*Gouden
regels van
een moeder
voor haar
dochter*

Manteau

Liefste Lio,
als ik je één
ding kon geven,
dan zou dat de
vrijheid zijn om
helemaal jezelf
te mogen zijn.

- Inleiding en gebruiksaanwijzing ... **5**
- Neem je leven in eigen hand ... **8**
- Huishouden, meer resultaat in minder tijd ... **22**
- Kies voor een comfortabele levensstijl ... **56**
- Leef zonder geldzorgen ... **70**
- Je leeft niet om te werken ... **90**
- Je lichaam is je kostbaarste bezit ... **110**
- Zet je sociale leven op orde ... **130**
- Leer van je vrije tijd genieten ... **160**
- Werk aan jezelf ... **178**
- Dingen om over na te denken ... **196**

INLEIDING EN GEBRUIKSAANWIJZING

Een paar jaar geleden was mijn leven zo ingewikkeld, dat ik dringend een aantal dingen moest bijstellen. Ik ben stap voor stap op zoek gegaan naar manieren om meer plezier in mijn leven te krijgen. De eerste stap die ik bewust gezet heb, is zo veel mogelijk dingen vereenvoudigen waardoor ik meer aandacht aan mezelf kon besteden. Ten tweede wilde ik mijn geest openstellen voor nieuwe ervaringen, mensen en kansen die op mijn pad kwamen.

Als ik zie hoe mijn leven de afgelopen jaren veranderd is, besef ik dat ik hierin geslaagd ben met behulp van een paar simpele leefregels die voor iedereen haalbaar zijn.

Toen ik onlangs merkte dat mijn tienerdochter Lio zich ook dreigde te laten meeslepen door het jachtige tempo van het leven, besloot ik dat ik dit boek moest schrijven. Niet alleen voor haar, er zijn vast nog andere mensen die op zoek zijn naar een manier om meer van het leven te genieten. Veel mensen plannen hun vakanties zorgvuldiger dan hun leven. Maar als je je leven niet plant, dan plannen anderen jouw leven. Of je schrijft zelf het scenario van je leven of anderen doen dat voor jou. Zo simpel is dat.

Het opbouwen van een vrij en comfortabel leven is onmogelijk zolang je niet beseft dat jij en alleen jij verantwoordelijk bent voor je leven. Niet je baas, niet je partner, niet de overheid, niet je burens, niet je genen, niet je opvoeding, niet de omgeving, niet je financiële toestand. Door de keuzes die je zelf maakt, bepaal je of jouw tijd al dan niet waardevol wordt ingevuld. Door slechte keuzes te maken, blijft er voor mooie momenten geen tijd meer over. Ook dat is jouw verantwoordelijkheid. Je bent uiteraard niet verantwoordelijk voor het noodlot, een slepende ziekte, het overlijden van een dierbare of de daden van anderen, maar wel voor de manier waarop je daarop reageert en hoe je ermee omgaat. Je bent dus niet verantwoordelijk voor alle gebeurtenissen in je leven, maar wel voor je reactie daarop.

Maak je niet druk over wat er al gebeurd is en pieker niet over wat er in de toekomst zal gebeuren. Daardoor mis je een groot deel van het leven. Bouw momenten in om te genieten in je leven.

Verkwist je tijd en hij is weg, verdwenen in een zwart gat, en hij komt nooit, nooit meer terug. Als je je tijd verdoet met zeuren, ruziemaken, consumeren, je bed opmaken, treuzelen, achter dingen zoeken en overuren maken, bedenk dan dat die momenten voorbij zijn en dat je ze nooit meer kan inhalen. Verspil je meest waardevolle bezit niet!

Slechts weinig mensen gebruiken de tijd die ze gekregen hebben goed. Drukke levens worden steeds drukker, terwijl we ons vergeten af te vragen hoe we die kostbare tijd nu eigenlijk gebruiken. We worden overstelpt door verplichtingen en rennen van hot naar haar om alles klaar te krijgen. We geven geld aan mensen om klusjes voor ons te doen zoals wassen en schoonmaken, en toch voelen we ons voortdurend gestrest. We kunnen niet meer genieten van een rustige dag omdat we slaaf zijn geworden van ons eigen leven.

Hoe je dit boek gebruikt, is helemaal aan jou. Je kan *Moet just niks* gebruiken als een handig naslagwerk. Het is een soort vademecum geworden, waarmee je je leven verder kan uitstippelen.

Als je je opgejaagd voelt, blader dan door dit boek en zoek een geschikt antwoord. Je kan dit boek ook gebruiken als een complete lifestylegids voor een fijn leven waarin niets moet en alles kan. Als je echt je leven in eigen handen wil nemen, neem dan zo veel mogelijk suggesties over. Hoe meer je er probeert, hoe vrijer je je zal voelen.

De sleutel is dat je je leven zo eenvoudig mogelijk moet maken en dat je de dingen die je echt wil doen of bereiken, niet mag uitstellen. In de praktijk betekent dit dat je af en toe in conflict zal komen met de manier waarop je momenteel je leven leidt.

Moet je iemand anders worden? Nee. Misschien moet je je gedrag hier en daar een beetje aanpassen, maar niet je persoonlijkheid en je waarden. Je blijft jezelf maar je wordt succesvoller, sneller, minder gestrest en vrijer.

Je gebruikt enkel je talenten en je schaaft ze bij. Je leeft met je volle verstand, bewuster. Alles wat je doet heb je van tevoren besloten. Je leeft in het nu en kijkt voortdurend naar de toekomst.

Je vindt in dit boek meer dan 200 simpele, handige leefregels waarmee je je leven weer in de hand kan krijgen. Breng veranderingen aan waar nodig. Alle regels in het boek zijn legaal, effectief, veilig en praktisch. Ze zijn mijn cadeau aan jou. Bewaar ze goed.

Het is jouw geheime Bijbel. Als je de leefregels toepast, glijd je vol zelfvertrouwen door de dag. Je bent niet te stoppen. Jij leeft volgens je eigen regels en je geniet daarvan. Ik wens je dus veel vrijheid, veel tijd en een heerlijk leven.

Want wie wil er niet meer tijd? Wie zou er niet de hele dag zijn of haar zin willen doen en geen opgejaagd leven meer willen leiden?

NEEM JE
LEVEN IN

EIGEN

HAND

Jij bent
untouchable,
onkreukbaar
en ontembaar.
Zodra de anderen
dat begrepen
hebben, laten
ze je met rust.

1 ZORG DAT DE TIJD WEER VAN JOU WORDT

Experts roepen dat je je leven moet ‘managen’, maar dat klinkt alsof je van alles in je kostbare tijd moet doen terwijl je dat juist niet wil. Waar je naar moet streven is dat de tijd weer van jou wordt. Leer weer te genieten van elk moment. Maar wat als je niet weet hoe je je leven weer in balans kan brengen? Luister daarom eerst naar jezelf. Het antwoord zit gewoon in je hoofd. Pak potlood en papier, er is werk aan de winkel! Beeld je even in dat je straks doodgaat en vervolgens opnieuw geboren wordt. Wat zou je in dat nieuwe leven anders gaan doen?

Noteer alles wat in je opkomt. Als er dromen uit je jeugd zijn waar je nog vaak aan denkt, moeten die dringend vervuld worden. Begin met een top 3 te maken, met de belangrijkste droom bovenaan.

Heb je geen dromen? Dat kan niet. Stel jezelf de vraag: wat voor leven zou je kiezen als geld geen rol speelde? Op welke mensen ben je wel eens jaloers? De antwoorden op deze vragen zijn jouw dromen.

Schrijf met steekwoorden op hoe jij je leven zou willen zien in de ideale wereld. Zelfs al lijken je verlangens momenteel van de pot gerukt en op geen enkele manier haalbaar, schrijf ze toch op. Deze steekwoorden zullen je meer inzicht geven in de dingen waar jij écht naar verlangt, waar je echt gelukkig van wordt.

Bedenk hoe je leven er binnen vijf of tien jaar zal uitzien.

Stel jezelf de volgende vragen:

- Waar zou ik willen wonen?
- Hoe zou ik eruit willen zien?
- Wat voor werk wil ik doen?
- Met wie zou ik mijn dagen willen doorbrengen?
- En in wat voor gezondheid?
- Wat voor reizen zou ik willen maken?
- Hoe wil ik mijn vrije tijd besteden?
- Hoeveel geld wil ik op mijn bankrekening hebben?

- Welke mensen wil ik nog leren kennen?
- Welke cursussen wil ik nog volgen?
- Waarover wil ik me geen zorgen meer hoeven te maken?
- Welke droom wil ik in vervulling zien gaan?

Als je al die vragen beantwoord hebt, is een groot deel van je levensplan al uitgestippeld. Dat levensplan wordt jouw lichtbaken waarop je je keuzes voortaan kan afstemmen. Omdat je een levensplan hebt, zal het veel makkelijker worden om keuzes te maken en beslissingen te nemen en daardoor zal je minder stress ervaren.

Ook als je op de vragen hiervoor niet meteen kan antwoorden omdat je het nog niet weet, kan je vast wel een lijst maken met dingen die je zeker NIET wil. Als je al voor jezelf kan bepalen wat je niet wil, is dat ook al een serieuze stap vooruit. Door te benoemen wat je niet wil, zullen de dingen die je wél wil langzaamaan duidelijker worden omdat je er voortaan over na durft te denken.

Veel mensen doen niet mee aan 'plannen', ze steken liever hun kop in het zand, ze zien wel wat het leven hen brengt. Zulke mensen voelen zich doorgaans opgejaagd, onzeker, besluiteloos, gefrustreerd, boos, teleurgesteld, hulpeloos, gespannen en bang. Ze durven niet zelf te denken. Angst is wat hen tegenhoudt om het leven te leiden dat ze willen leiden. Ze zijn bang voor veranderingen. Ze zijn bang dat er iets gebeurt wat ze niet aankunnen. Dat is niet nodig. Je kan veel meer aan dan je zelf denkt.

Neem je leven in eigen handen, dan zal een groot stuk angst en chaos automatisch verdwijnen.

Als je geen plan hebt, laat je je maar meevoeren met het leven als een willoos slachtoffer dat de kudde volgt. En dat wil je uiteraard niet. Jij wil zelf beslissen over je leven.

Bekijk dus aandachtig je vijf- of tienjarenplan en stippel nauwkeurig uit welke stappen je op korte termijn moet uitvoeren om je doel te bereiken: ervaring opdoen, studeren, netwerken, sparen enzovoort.

Noteer deze stappen in je agenda of hang ze aan de muur en kijk er regelmatig naar.

Koester dit blad en geef het een speciale plaats in je hart. Volg je eigen weg en maak je eigen keuzes. Geef toe, je hoeft toch niet te wachten tot je doodgaat om je leven in eigen handen te nemen? Het negeren van je eigen verlangens is de beste manier om ongelukkig te worden. Weet dat je kan kiezen om het leven te leiden dat jij wil.

2 WORD EEN SERIAL CHILLER

Wat is jouw definitie van een gelukkig leven? Hopelijk niet zo veel mogelijk geld verdienen in zo weinig mogelijk tijd. Maar wel je zin doen, je vrij voelen, tijd hebben om te doen wat je wil, voldoening halen uit de dingen waarmee je bezig bent.

Wat je vaak ziet, is dat bij mensen die bezig zijn met de dingen die ze écht willen, geld vanzelf volgt. Ze hoeven dit niet na te streven. Bovendien klagen ze niet, hebben ze geen stress en raken ze nooit in paniek. Ze gaan relaxed door het leven.

Als je de moed hebt om voor je dromen te gaan en voldoende geduld hebt, volgt succes vanzelf.

Word geen robot met geld als hoogste doel en materiële bezittingen als enige invulling van jezelf. Word een serial chiller: doe waar je zin in hebt en leid een relaxed leven waarbij levenskwaliteit en comfort centraal staan.

3 VISUALISEER DE DOELEN IN JE LEVEN

Dankzij je levensplan weet je nu eindelijk wat jij écht wil in dit leven. De volgende stap is om de doelen in je leven te visualiseren. Visualiseren is een van de krachtigste methoden om je dromen waar te maken! Maak je nog niet druk over hoe iets er moet komen, maar zie in gedachten dat het er al is. Plaats een foto op je bureau van het

COLOFON

© 2020 Manteau/Standaard Uitgeverij nv,
Franklin Rooseveltplaats 12, B-2060 Antwerpen en Ilse Nackaerts

www.standaarduitgeverij.be
info@standaarduitgeverij.be

Vertegenwoordiging in Nederland
New Book Collective, Amsterdam
www.newbookcollective.com

OMSLAGONTWERP

Herman Houbrechts

BINNENWERK

Klaartje De Buck, Letterwerf

Eerste druk september 2020

ISBN 978 90 223 3746 2

D/2020/0034/224

NUR 740/770

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Ondanks alle zorg die aan de samenstelling van de uitgave werd besteed, kan de redactie of de auteur noch de uitgever aansprakelijkheid aanvaarden voor eventuele schade die zou kunnen voortvloeien uit enige fout die in deze publicatie zou kunnen voorkomen.