

LEEF MEER ALS EEN LUIAARD



De kunst van het
vertragen en ontspannen

TIM COLLINS

LEEF MEER ALS EEN LUIAARD



De kunst van het
vertragen en ontspannen

TIM COLLINS

KOSM • S

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen



Inhoud

INLEIDING | 7

De haas, de schildpad en de luisaard

HOOFDSTUK 1 | 13

Luisaardigheid in de praktijk

HOOFDSTUK 2 | 17

Zo langzaam leven als een luisaard

HOOFDSTUK 3 | 20

*Werken als een luisaard of
meedoen aan de ratrace?*

HOOFDSTUK 4 | 27

Hobby's voor luisaards

HOOFDSTUK 5 | 37

Eten als een luisaard

HOOFDSTUK 6 | 42

De sociale luisaard

HOOFDSTUK 7 | 49

Vakantie vieren als een luisaard

HOOFDSTUK 8 | 55

Luisaardiyoga



HOOFDSTUK 9 | 63

Zo zelfverzekerd als een luiaard

HOOFDSTUK 10 | 68

Van A naar B voor luiaards

HOOFDSTUK 11 | 75

Als een luiaard de natuur in

HOOFDSTUK 12 | 81

Je huis luiaardgeschikt maken

HOOFDSTUK 13 | 88

Slapen als een luiaard

HOOFDSTUK 14 | 97

Stijlgids voor luiaards

HOOFDSTUK 15 | 103

Daten als een luiaard

HOOFDSTUK 16 | 109

Opvoeden als een luiaard

HOOFDSTUK 17 | 114

*Het luiaardpanel over
moderne ergernissen*

Tot besluit | **126**

Inleiding

Toen ik laatst op trektocht was door het Midden-Amerikaanse regenwoud, kruiste er een vreemd dier mijn pad. Het had lange, slungelige ledematen en een rond kopje met een enorme grijns om zijn bek. Het was, uiteraard, een luiaard.

Drie uur later was het wezen eindelijk klaar met het kruisen van mijn pad, en ik vroeg me intussen af wat toch de reden was voor die brede grijns.

Ik kwam tot de conclusie dat de luiaard grijnsde omdat hij gelukkig was, en dat de luiaard gelukkig was door de manier waarop hij leefde.

Vergelijk de luiaard eens met de mens.


De mens is de hele tijd bezig met streven naar snellere auto's, grotere televisies en hipperes marmeren keukenbladen, terwijl de luiaard niets anders wenst dan nog een klauwvol bladeren.

De mens zit als een gek selfies te uploaden, terwijl de luiaard daar zelfs niet de moeite voor zou nemen als hij wél opponeerbare duimen had.

De mens maakt zich druk over waar hij zich over vijf jaar zal bevinden. De luiaard weet precies waar hij dan zal zijn: een stukje verder op dezelfde tak.

En toen werd het me ineens duidelijk. Als mensen zich meer als luiaards konden gedragen, zouden ze gelukkiger zijn.

Ik besloot enige tijd tussen de luiaards te gaan leven en van hun manieren te leren, zodat ik mijn bevindingen kon delen.



Helaas hadden ze zo'n grote invloed op me dat ik niet de moeite nam om aantekeningen te maken.


Een paar maanden later ging ik terug, en deze keer dacht ik er wél aan om de details op te schrijven. Ik zocht een panel van ervaren luiaards bij elkaar en vroeg hun om advies over hoe mensen hun leven konden verbeteren.

Ik legde veel aspecten van het moderne menselijk bestaan uit aan de wezens en vroeg wat we anders moesten doen. Het was een lang proces, deels doordat ze steeds maar in slaap vielen en deels omdat moeilijk uit te leggen was wat een telemarketinggesprek was.

Ik trof grote wijsheid aan bij dit wonderlijke zoogdier en in dit boek zal ik uitleggen hoe leven in het tempo van een luiaard tot grotere tevredenheid kan leiden.

Ik zal beschrijven hoe het nemen van tijd om van de natuur te genieten je leven meer verrijkt dan in de file staan op een industrieterrein.

Ik zal beschrijven hoe 'singletasken' in plaats van multitasken je kan helpen jezelf af te remmen om zodoende juist sneller te gaan. Je kunt nu meteen beginnen door die boterham weg te










leggen, de radio uit te zetten, op te hangen bij die conferencecall en uit bad te stappen.

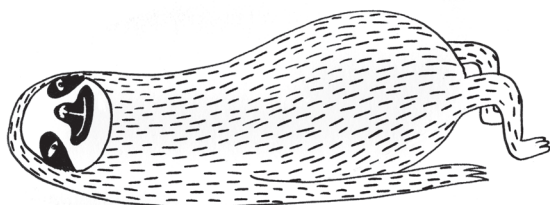
Ook zal ik de fascinerende experimenten beschrijven die ik heb uitgevoerd. Zo gaf ik een luiaard een laptop met de laatste versie van Excel en hij liet hem uit een boom vallen. Wat kunnen we daarvan leren?

Volg het langzame pad van dit wezen naar een beter leven. Misschien ga jij er zelfs ook wel van grijnzen.



Dit boek leert je:

-  De waarde van afremmen tot het tempo van een luiaard. Of versnellen tot het tempo van een luiaard, als je een gletsjer bent.
-  Hoe je door meer als een luiaard te worden het vertrouwen krijgt om jezelf te zijn. De luiaard probeert geen windhond te zijn. En dat is maar goed ook, want zelfs een mopshondje proberen te zijn zou al lastig voor hem zijn.
-  Hoe het tempo van de luiaard je kan helpen in de ratrace van het werkende bestaan.
-  Hoe je je een weg naar rust kunt eten met het eetpatroon van een luiaard.
-  Waarom het beter is om een sociale luiaard te zijn dan een sociale vlinder.
-  Hoe het aannemen van de 'neerwaartse-luiaardpositie' – op de vloer liggen met je armen uitgestrekt – je kan helpen om een groter geluksgevoel te bereiken. Je krijgt minder verkopers aan je deur, dat is zeker.
-  Hoe je de lessen van de luiaard kunt toepassen in je rol als ouder.



HOOFDSTUK 1

Luiardigheid in de praktijk

Luiardigheid houdt in dat je je drukke geest tot rust brengt en je op het heden concentreert. Het lijkt heel veel op mindfulness, maar in dit geval doe je net alsof je een luiaard bent terwijl je mindfulness beoefent.

Je kunt het overal doen, maar de beste manier is de neerwaartse-luiaardpositie aan te nemen. Dat doe je door op je buik te gaan liggen met je armen uitgestrekt en je hoofd opzij. Als mensen op kantoor vragen waar je mee bezig bent, zeg dan dat je het later zult uitleggen en ga hen vervolgens altijd uit de weg.

Doe je ogen dicht en haal een aantal keer diep adem. Breng je aandacht naar het geluid en het gevoel van je ademhaling.

Als je geest afdwaalt naar je to-dolijst of naar iets irritants wat je passief-agressieve collega heeft gezegd, breng hem dan



terug naar je ademhaling. Gebruik je ademhaling om je op het huidige moment te concentreren, zonder over de toekomst of het verleden na te denken.

Beschouw je geest als een druk regenwoud. Al je gedachten zijn rumoerige dieren. Dat vervelende geheugensteuntje dat je je belastingaangifte moet doen is een brulaap. Het gepieker over of je de oven aan hebt laten staan is een krijsende papegaai. En het voortdurende onderliggende gevoel dat je niet genoeg werk hebt verzet, is het tjirpen van honderd boomkrekels uit het Amazone-regenwoud.

Beeld je in dat al die irritante dieren een voor een verdwijnen totdat je alleen nog hoge bomen, dikke groene bladeren en die ene luiaard over hebt, die aan zijn tak hangt in een toestand van gelukzalige kalmte.

Om je interne monoloog tot rust te brengen en echte rust te ervaren, heb je oefening en discipline nodig, maar die kun je bereiken met luiaard-achtig doorzettingsvermogen.



HOOFDSTUK 2

Zo langzaam leven als een luiaard

Het gaat allemaal zo snel tegenwoordig. We rijden in snelle auto's naar een eettentje om een snelle hap te halen en vervolgens haasten we ons naar de nieuwste *Fast and Furious*-film, waarna we naar huis scheuren voor een snel gesprekje over hoe vreselijk slecht die was, en dan vlug naar bed om nog wat slaap te pakken.

Een luiaard zou je op geen van deze dingen betrappen. Met zijn grondsnelheid van 0,25 kilometer per uur heeft de luiaard niets te vrezen van een flitspaal. Tenzij er een arend bovenop zit.

Mensen eisen voortdurend van zichzelf dat ze het druk hebben. Op hun werk accepteren ze steeds meer verantwoordelijkheid totdat hun agenda één groot duizelingwekkend waas van vergaderingen en deadlines wordt. Als ze naar huis gaan, storten ze zich daarmee alleen maar op een waslijst van huishoudelijke taken en reparaties die dringend moeten worden uitgevoerd.

Luiaards kennen deze druk helemaal niet. Ze voelen zich absoluut niet schuldig over het feit dat ze een paar uur naar de wolken hebben gekeken die langs de hemel drijven. Dat is zo'n beetje hun Netflix.

Als je luiaardigheid beoefent, leer je hoe je meer uit het leven kunt halen, juist door het af te remmen.

Het betekent dat je de tijd neemt om te eten en dat je je bewust wordt van de lichamelijke handelingen die kauwen en slikken zijn.

Het betekent dat je gas terugneemt op je werk, om erachter te komen dat je daardoor alleen maar meer gedaan krijgt.

Het betekent dat je gestaag je taken vervult en jezelf een pauze gunt tussen twee taken in.

Het betekent dat je activiteiten als lopen en lezen in een rustig tempo uitvoert, waardoor je de tijd hebt om kleine details op te merken.

Het betekent dat je je niet naar een trein haast als de volgende al over een paar minuten komt.

Het betekent dat je niet bumperkleeft en met je lichten naar andere bestuurders knippert omdat ze net iets langzamer rijden dan de maximumsnelheid.

Dankzij hun traagheid bestaan luiaards al miljoenen jaren. Hun voornaamste vijanden zijn gespitst op het detecteren van beweging, en dus ontsnappen luiaards aan hun aandacht en blijven leven om nog een paar millennia ontspannen te kunnen genieten.

Door af te remmen tot het tempo van een luiaard kun je je beschermen tegen de gevaren van het moderne menselijk leven. Net zoals de luiaard ontsnapt aan arenden, slangen en jaguars kun jij jezelf ook helpen om stress, angst en overspannenheid te voorkomen.

Het is tijd om over te stappen op een levenstempo van 0,25 kilometer per uur.

HOOFDSTUK 3

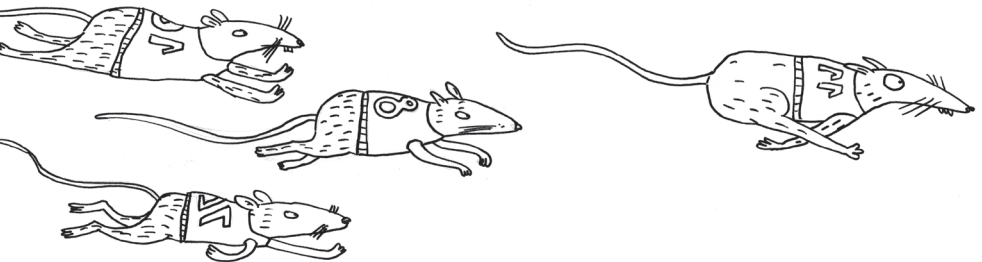
Werken als een luiaard of meedoen aan de ratrace?

Laten we eens kijken naar het verschil tussen iemand die meedoet aan de ratrace en iemand die werkt als een luiaard.

De rat wordt wakker om zes uur, propt zich in een overvolle trein, woont eindeloos vergaderingen bij, scharrelt weer naar huis en valt doodmoe neer op zijn bed, klaar om het de dag daarna allemaal opnieuw te doen.

Intussen zet de luiaard de wekker op 7.00 uur, maar gunt zichzelf een paar extra dutjes en een warm bad voordat hij zo laat naar de trein stommelt dat hij ook nog een zitplaats heeft. De luiaard hangt de hele dag op zijn stoel, tikt zo nu en dan iets op zijn toetsenbord, neemt de tijd voor een ruime lunchpauze en knijpt ertussenuit terwijl anderen nog aan het werk zijn.

En toch lukt het de luiaard om meer gedaan te krijgen dan de rat. Hoe kan dat?





HOE JE MEER ALS EEN LUIAARD KUNT ZIJN

Wees je ervan bewust wanneer je aan het singletasken en wanneer je aan het multitasken bent. Maak een haalbare lijst van wat je wilt doen en in welke volgorde je dat wilt doen.

Groeppeer dingen als e-mails en telefoontjes beantwoorden in blokken, zodat ze je dag niet overheersen.

Benader elke taak met de toewijding en de focus waarmee de luiaard de boom benadert.

LUIAARDSNELHEID

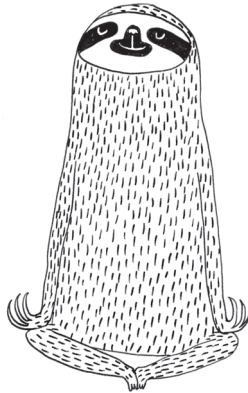
RAT snelt door zijn dag in een staat van paniek. Als hij voor een moeilijke opgave komt te staan, raakt hij gestrest en slaat hij door, ijsberend door het kantoor en schreeuwend in zijn telefoon.

LUIAARD sjokt door de dag heen in een rustig tempo. Zelfs luiaard voelt soms stress, maar dat geeft hem eerder energie dan dat het hem overvoert.

RAT snelt van de ene taak naar de andere zonder even op adem te komen.

LUIAARD beloont zichzelf met een korte pauze tussen taken in, waarbij hij van een paar momenten rust en stilte geniet.

RAT werkt door tijdens de lunchpauze en krijgt klodders mayonaise in zijn toetsenbord die er onmogelijk weer uit te krijgen zijn. Hij heeft last van een enorme dip midden op de middag en krijgt minder voor elkaar dan als hij even pauze had genomen.



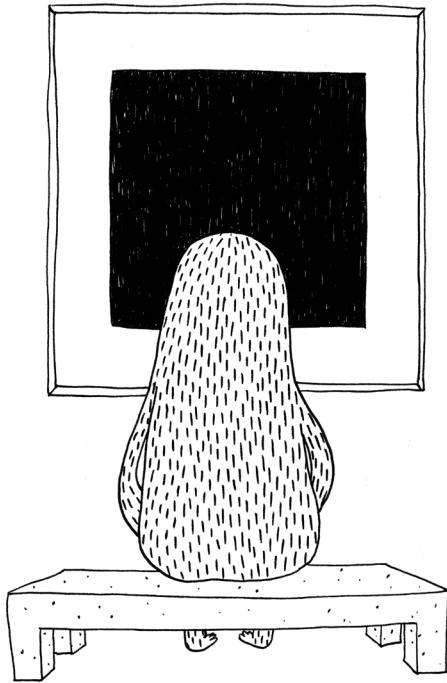
HOOFDSTUK 4

Hobby's voor luiaards

De luiaard geeft niet zoveel om hobby's. Hij is volkomen gelukkig met zijn dagindeling van slapen, eten en klimmen. Maar als jouw levensstijl meer stress oplevert, moet je misschien een manier zoeken om te ontspannen.

Het probleem is dat hobby's soms zoveel inspanning kosten dat ze net zo uitputtend worden als werken, en dat zou absoluut geen enkele luiaard goedkeuren.

Ik besprak tien verschillende mensenhobby's met het panel van luiaards om te kijken welke een goedkeurende gaap kregen.



Geheimen van de luiaard voor een relaxter leven

De luiaard, een dier dat sloom boven in de bomen hangt, kun je daar iets van leren?

Jazeker, je kunt zelfs veel leren van de luiaard!
Er valt veel te zeggen over het belang van rustig aan doen, maar dat hoeft je de luiaard niet te vertellen. Hij is expert in het vinden van zijn chill-modus.

Leer in dit boek hoe te vertragen, in het nu te zijn en de onbelangrijke dingen te vergeten terwijl je het pad naar ultieme ontspanning volgt.

De luiaard leert ons om lekker te blijven hangen en te glimlachen, ongeacht wat er op ons pad komt.



9 789043 928991

www.kosmosuitgevers.nl

**KOS
M•S**

NUR 770

Kosmos Uitgevers,
Utrecht / Antwerpen