

Jennifer McCartney

Leef
als een
luijaard

Vertaald door Sandra C. Hessels | Creative Difference

U

Inhoud

Deel 1

Leef als een luiaard

Introductie: het luiaardprincipe	1
Volg de SLOW-methode en ontdek je innerlijke luiaard	5
Beroemde volgers van het luiaardprincipe	17

Deel 2

Een praktische gids

Gezondheid en welzijn	23
Eten en drinken	51
Slapen	71
Vrije tijd en hobby's	83
Liefde en relaties	111

Werk en school	133
Verzorging: innerlijk en uiterlijk	155
Kortom: het leven is kort, dus doe de dingen die je leuk vindt	169



Onthaasten voelt o zo heerlijk.

Deel 1

Leef als een luiaard

Introductie: het luiaardprincipe

Hoho, kalm aan. Relax. Neem eens wat minder hooi op je vork. Niet rennen door de gangen! We worden constant aangespoord om langzaam te doen. Te onthaasten. Om mindful bezig te zijn. En daar is een goede reden voor: volgens onderzoek zitten er allerlei voordelen aan rustiger aan doen. Je kunt bijvoorbeeld beter omgaan met chronische pijn, je voelt je gelukkiger en het vermindert het stressgevoel.

Toch wordt er vaak op ons neergekeken wanneer we besluiten wat tijd voor onszelf te nemen. In onze gehaaste, drukke maatschappij is het blijkaar een doodzonde als je alleen al lui lijkt. (Oké, luiheid ís ook een van de zeven hoofdzonden. Als dat een struikelblok voor je is, dan is dit boek misschien niet helemaal jouw ding.) Stel je voor dat

Leef als een luiaard

je zo af en toe niet braaf een helemaal zelfgemaakte, gezonde maaltijd op tafel zet, bereid met verse ingrediënten, die voldoet aan de schijf van vijf, maar gewoon op de bank ploft met een zak chips en wat blokjes kaas. *Schiet op, ga wat doen! Ga je bed opmaken! Boek je volgende vakantie! Reageer op die WhatsAppberichten! Geef de kinderen wat te eten!* Dus doen we dat. En zo komt het dat onze levens vaak zo chaotisch lijken en we tijd tekortkomen.

We leven in een wereld waarin mensen voor de lol gaan joggen. Waarin een meditatieapp je eraan moet helpen herinneren diep adem te halen. Waarin je een voorverpakte, voorgepelde mandarijn kunt kopen. *(Geen tijd om te pellen! Druk, druk, druk!)* Daarom is het belangrijker dan ooit dat we al die vooroordelen over luiheid en langzaam doen een keer opzijzetten. Rustiger aan doen heeft namelijk tal van voordelen. Het wordt tijd om de luiheid te omarmen, om de tijd te nemen en te protesteren tegen de drukte en de haast door lekker in bed te blijven liggen. En wat is dan een betere mascotte voor de doerustig-aan-beweging dan die onvoorstelbaar schattige luiaard?

Met zijn lange ledematen, twee- of drievingerige klauwen, ietwat slordige, lange haar en grote ogen is de luiaard een van de schattigste (en luiste) dieren op de hele wereld.

Introductie: het luiaardprincipe

Deze bewoner van het Amazonegebied is niet alleen onmisbaar voor de tropische regenwouden in Midden- en Zuid-Amerika, maar kan ons ook nog heel veel leren over hoe we beter kunnen leven.

Luiaards zijn het toonbeeld van mindfulness. Ze doen dingen bedachtzaam, opzettelijk, relaxed en gefocust. Ze maken zich geen zorgen om politiek, of om wie het melkpak heeft leeggedronken, of hoeveel stappen ze volgens hun gezondheidsapp of stappenteller hebben gezet. Ze maken zich eigenlijk nergens druk om. *Leef langzaam en geniet ervan* is hun motto. Het zijn geweldige dieren. Ze onderdrukken de neiging productief te zijn en negeren de sociale druk om steeds succesvoller te worden. Ze wonen ook al tientallen miljoenen jaren op deze planeet – als dat niet bewijst hoe verstandig hun manier van leven is, wat dan wel? Ze doen blijkbaar iets goed. En nu kun jij ook superlangzaam leven door het luiaardprincipe te omarmen: een eenvoudige manier van denken en een geweldige manier van leven. Zoveel is er niet voor nodig je te gedragen als een luiaard. Sterker nog, er is echt heel weinig inspanning vereist. Dat is namelijk een wezenlijk onderdeel van de luiaardleefwijze.

Dus haast je niet. Maak je klaar om te relaxen en ontspannen. Heb je een dekentje bij de hand? Een flanel-

len pyjama? Misschien een kop thee?*

Goed zo. Dan kun je nu rustig verder lezen en alle luiardwijsheid over het leiden van een rustiger leven tot je nemen.

- * NB Het luiardprincipe haakt in op de beste/minst belachelijke onderdelen van hygge, maar laat al dat gedoe met de kaarsen en de sokken achterwege. Dit gaat om veel meer dan alleen een keer de tijd nemen om een koekje te eten. (En 'luiard' is veel makkelijker uit te spreken.)



Ik ben al vier jaar bezig met dit boek en ik geniet met volle teugen.

Volg de SLOW-methode en ontdek je innerlijke luiiard

De mantra van de luiiard is: *Doe langzaam*. Om dat in je systeem te krijgen, kun je het beste de SLOW-methode volgen, die hieronder wordt uitgelegd. Het woord SLOW, Engels voor ‘langzaam’, is een geheugensteuntje voor vier simpele stappen die jou helpen om je innerlijke luiiard naar boven te halen.

S

Slaap uit. De wereld is bizar genoeg nogal geobsedeerd met hoeveel slaap we krijgen. Aan de ene kant wordt ons altijd op het hart gedrukt hoe belangrijk slaap is, aan de andere kant lijkt een slaapte kort bewondering te oogsten. *O, ze runt haar eigen bedrijf, en dat met maar vier uur slaap per nacht! Kom, we geven haar een prijs, ook al is ze veel te moe om*

ervan te kunnen genieten. Maar wat als je nou... laten we zeggen... twaalf uur slaapt? Dat is weer te veel. Dan krijg je een of andere luiheidsziekte of zo.

Vanwaar die verheerlijking van het uitslapen? Doe het gewoon. Slapen is goed voor je. Dromen is goed voor je. Het is goed voor je huid en voor je immuunsysteem – en die e-mails kunnen heus nog wel een uurtje of twee langer wachten terwijl jij je nog een keer omdraait en de dekbedgoden eert.

L

Laat je telefoon thuis liggen. Dit lijkt misschien voor de hand liggend, maar het kan ook zijn dat alleen het idee je telefoon thuis te laten je al een paniekaanval bezorgt. *Hoe vind je de dichtstbijzijnde Starbucks zonder Google Maps of internet?* Geloof me, die vind je wel. We zijn allemaal veel te afhankelijk van onze apparaten. Zoveel op je scherm kijken is slecht voor je hersens en doet je figuur ook geen goed. Het is stukken gezonder om niet elke vier minuten je telefoon te checken.

Maar het is ook heel lastig. Begin dus eerst eens met je telefoon thuislaten als je de volgende keer gaat winkelen

Volg de SLOW-methode en ontdek je innerlijke luiard

of even naar de overkant van de straat loopt om een latte te halen. Voel hoe het is om vijf minuten geen technologie op zak te hebben. Doe het dan tien minuten. En bouw dit gedurende een paar dagen of weken op tot een paar uur. Die meldingen kunnen best wachten tot je terug bent. En gedurende die paar minuten of uur per dag haal je even diep adem en geniet je ervan om niet de hele tijd bereikbaar te zijn voor alles en iedereen ter wereld. Kun je het echt niet aan om je telefoon thuis te laten, zet hem dan op vliegtuigmodus. Je weet wel, die stand die je hoort te gebruiken vlak voor het opstijgen, zodat je wifiverbinding het vliegtuig niet laat neerstorten.

O

Ophouden. Om te leven als een luiard moet je ophouden met geloven dat je altijd maar druk, productief, verbonden en betrokken moet zijn. Het is helemaal prima om af en toe eens even niet te presteren. Sterker nog, volgens het luiardprincipe is dat essentieel voor je geestelijke gezondheid.

Leef als een luiaard

In praktische zin betekent ‘ophouden’ dat je minder dingen doet die je toch al niet wilt doen. Het leven brengt een hoop verplichtingen met zich mee, dat is zo, en sommige daarvan zijn noodzakelijk voor ons eigen welzijn of dat van onze dierbaren. (Je kat te eten geven en de huur betalen, bijvoorbeeld.) Maar we verbinden ons ook vaak aan dingen die we eigenlijk niet hoeven of willen doen. Als je langzamer aan wilt doen en het voorbeeld van de luiaard wilt volgen, dan moet je je realiseren dat je niet overal aan mee hoeft te doen en niet altijd voor iedereen hoeft klaar te staan. Wat heb je aan een staande ovatie voor alles wat je doet als je er ondertussen ellendig bij voelt?

W

‘Waarom zo’n haast?’ Herhaal dit zinnetje elke keer als je gestrest raakt of overspoeld wordt door het een of ander. Stel jezelf de vraag of iets echt nu meteen gedaan moet worden. Cijfer je je eigen behoeftes weg om het voor elkaar te krijgen?

Stel dat je een ontspannende wandeling wilt maken in een heerlijk lentezonnetje, maar net op dat moment

Volg de SLOW-methode en ontdek je innerlijke luiard

ontvang je een berichtje van je boekhouder die informeert naar een ontbrekend bestand, waardoor je je e-mails gaat checken en ziet dat een vriendin een mailtje heeft gestuurd om te vragen hoe het staat met je plannen om binnenkort een tripje te maken naar het platteland, en je al een antwoord begint te tikken maar eigenlijk eerst even op internet moet kijken naar die kunstgalerie waar je over had gehoord, zodat je die link meteen kunt meesturen in je e-mail, en ineens is het een uur later en heb je gek genoeg online ook nog even een paar schoenen besteld (o, en je moet je sneakers nog even wassen voordat je vertrekt, en ook die verlepte sla die in de koelkast ligt, weggooien en school bellen)...

In dat geval moet je eens goed nadenken over je prioriteiten. Neem even afstand. Probeer het idee dat dingen nu meteen geregeld moeten worden even in een ander perspectief te plaatsen. Denk aan die goeie ouwe tijd dat onze grootouders nog papieren brieven naar hun vrienden en familie stuurden en die per schip werden vervoerd. Het duurde weken voordat iedereen weer was bijgepraat. En ze hebben het allemaal overleefd. Haal diep adem en neem je voor om het later te doen. Of morgen. Of helemaal niet. Wordt iets of iemand benadeeld als jij eerst je wandeling maakt?

Quiz

Wat voor type luiaard ben jij?

Je ideale boek is:

- A.** Grappig en vermakelijk. Bevat bij voorkeur illustraties en zou ook manga kunnen zijn.
- B.** Een van de nieuwste literaire werken, bijvoorbeeld van Zadie Smith of Ali Smith.
- C.** Het liefst iets over astrologie en bij voorkeur een audioboek (wie heeft er tegenwoordig nog genoeg fut om een boek open te houden?).
- D.** Memoires die gehaast zijn geschreven en gepubliceerd, door iemand die minder dan acht maanden beroemd is.
- E.** Iets inspirerends als *Haal alles uit je leven: tips en trucs om zoveel mogelijk te genieten.*

Als je baas zegt dat je iets moet doen wat haast heeft, dan:

- A.** Steek je twee duimen omhoog en neem je je voor na de lunch aan de slag te gaan. Waarschijnlijk na de lunch van morgen.
- B.** Ben je in gedachten al bezig te bedenken hoe je dat het beste kunt aanpakken.
- C.** Doe je eerst een tukje.
- D.** Ga je wat lekkers halen en dan online een video bekijken die je laat zien hoe je dat het beste kunt aanpakken.
- E.** Laat je vallen wat je aan het doen was, open je een nieuw spreadsheet en wacht je tot de stress toeslaat.

Quiz

Als je trek hebt in iets lekkers, pak je:

- A. Snacks met een kaassmaak.
- B. Groene thee en sushi.
- C. Ontbijtgranen met marshmallows erin.
- D. Een flesje maaltijdvervangende drank.
- E. Water light.

Deze afgezaagde uitspraak beschrijft jouw visie op het leven het best:

- A. Het is altijd wel ergens in de wereld vijf uur.
- B. Stilte is niet leeg, maar zit vol antwoorden.
- C. Slapen, en misschien wel dromen.
- D. Verberg je vrouw, verberg je kinderen.
- E. Hard werken, nog harder feesten.



Lekker in de zon liggen, sinds 1981.

Antwoorden

Voornamelijk A: de chille luiard. Je maakt je echt nergens druk om. Je wordt graag met rust gelaten terwijl je je ontspant en op je bladeren kauwt. Vrienden waarderen je om je relaxte houding en laissez-fairebenadering van alles.

Voornamelijk B: de meditatieve luiard. Je bent een zelfstandige, introspectieve luiard. Je houdt – als Weegschaal of Schorpioen – van het strand en neemt er de tijd voor om je nagels te lakken en een boek te lezen. Je verlangt vooral naar een intellectuele uitdaging en wilt verder graag met rust gelaten worden en voor jezelf zorgen.

Voornamelijk C: de godin van de luiheid: Aergia. Sommige mensen zijn energieke, praktische, vooruitmet-de-geit-types. Anderen, zoals jij, zijn dromers die al uitkijken naar het volgende slaapje. Je weet dat je je het best kunt opladen door twaalf uur te slapen. Net als de godin Aergia, wier naam ‘inactiviteit’ betekent, leef je voor het lui zijn.

Voornamelijk D: de ken-je-de-nieuwste-luiaardmeme-al-luiaard. Jij brengt je tijd het liefst door achter de computer,[★] en er is minimaal één socialmediabericht van je al viraal gegaan. Je houdt van popcultuur, bent op de hoogte van de allernieuwste memes, volgt de nieuwste hypes en ontspant met je voeten op het bureau (of op de bank). Je vrienden zijn dol op je omdat je altijd zo moeiteloos op de hoogte bent van alle trends.

Voornamelijk E: de manische luiaard. Eigenlijk ben je meer cheeta dan luiaard. Denk aan de SLOW-methode (hiervoor) en probeer je een beetje te ontspannen. Al dat sprinten kan nadelig zijn voor je gezondheid. Sterker nog, het kan dodelijk zijn voor luiaards als ze te snel bewegen en te veel energie in één keer verbruiken. Zie dat als een waarschuwing.

★ Maar wel zittend op een stoel aan een gewoon bureau, niet aan een statafel of bureau met een of ander fitnessapparaat eronder.