

Voor mijn moeder

# INHOUD

---

Voorwoord	7
1. Minimalisme	11
Wat is het zeker niet?	13
Een poging tot definitie	13
2. Hoe werkt het?	15
3. Van alle tijden	21
De oude Griekse filosofen en de stoïcijnen	24
Kloosterordes	28
Zenboeddhisme	29
De Zweedse 'lagom'-filosofie	30
4. Aan de slag	33
Waarom minimaliseren?	35
Spullen loslaten en fysiek opruimen	53
Opruimen, kamer per kamer	61
Hou het opgeruimd en vrij van rommel	100
Inktvlekgewijs opruimen	107
Digitaal opruimen	123
Mentaal en emotioneel opruimen	131
Bewust omgaan met je lichaam	146
5. Voordelen van minimalisme	159
6. Bewust en duurzaam consumeren	173
Consumentisme	176
Consuminderen	186
De deeleconomie: van bezit naar gebruik	192
Duurzaam en bewust fashionista?	197
7. Death cleaning	201
8. Valkuilen	207
9. Besluit	213
Bronnen	217
Dankwoord	221

Er is geen **kwaad**  
zo groot of het heeft  
ook ergens een  
**goed** kantje.

# Voorwoord

Beste lezer, waarschijnlijk triggerde de titel van dit boek iets in jou en heb je het nu opengeslagen. Ik nodig je uit mee op onderzoek te gaan en misschien net als ik te ontdekken dat je kleerkast opruimen, je bezittingen minimaliseren of kortweg bewust consumeren of ‘consuminderen’ tot een (waarde)voller leven kan leiden. Wellicht komt er ook bij jou een werkelijke en mentale ruimte vrij die je kunt invullen met wat er voor jou echt toe doet.

Ik pas minimalisme al ruim tien jaar toe in mijn kledingstijl. Geïnspireerd door mijn liefde voor de eenvoud van de Scandinavische elegantie begon ik minder maar kwaliteitsvollere kledingstukken te kopen. Omdat ik vrijwel altijd dezelfde basiskleuren draag, pasten alle kledingstukken bij elkaar. Ik had toen al, zonder te weten dat het concept bestond, een ‘capsule wardrobe’ of minimalistische kleerkast samengesteld.

Een duurzaam consistente kleerkast, met tijdloze basics die bij elkaar passen én die een weerspiegeling zijn van de waarden die ik belangrijk vind, geeft me een goed gevoel.

Toen we zeven jaar geleden onze grote woning in Antwerpen ruilden voor een veel kleiner huis met tuin in Wallonië konden we niet alles meenemen. We verkochten meer dan honderd boeken aan een euro per stuk, brachten baby- en kinderspullen naar de kringwinkel en andere vzw’s en wat geen bruikbare waarde meer had ging naar een milieu- of containerpark. Het voelde als een bevrijding.

Eenmaal geïnstalleerd in ons veel kleinere huis, zonder extra kamers of bureau, werd het voortdurend waakzaam zijn dat er niet meer spullen en kledingstukken binnenkwamen dan er buitengingen, wat met drie tieners in huis een hele uitdaging is.

Het begrip ‘minimalisme’ kende ik toen nog niet (behalve dan de kunststroming), maar ik paste het onbewust toe en ervoer de weldaad ervan.

Toen ik per toeval een blog van ‘The Minimalists’ las, werd mijn nieuwsgierigheid geprikkeld. Ik ontdekte dat minimalisme nog meer voordelen biedt.

Tien jaar geleden schreef ik samen met mijn man een boek over mindfulness, *Mindful Opvoeden*, over hoe je bewust aanwezig kunt zijn in de opvoeding van je kinderen. Een boek schrijven over minimalisme betekent voor mij een vervolg daarop. Ik noem het graag mindfulness 2.0., want ook bij minimalisme staan aandacht en bewust leven op de voorgrond. In dit nieuwe boek breng ik naast mindfulness nog een aantal elementen samen waar ik de laatste jaren mee bezig ben geweest. Ik spreek zowel over modellen die in de bedrijfswereld gebruikt worden, over sustainable fashion als over de pro-aging beweging.

Net zoals meditatie en yoga is minimalisme één van de mogelijke toegangspoorten tot een leven met meer aandacht. De invalshoek is anders maar het uiteindelijke doel, een betekenisvol en gelukkig leven, is hetzelfde. Minimalisme helpt me mijn gedachten minder op afleidingen te richten, zodat ik een bewuster en eenvoudiger leven kan leiden. Door alle afleidingen te minimaliseren maximaliseer ik mijn leven.

Naast bovenstaande individuele voordelen heeft minimalisme ook een socio-ecologische impact. Minimalisme verhindert namelijk dat we gedachteloos, op automatische piloot en als een volgzaam massamens, consumeren. Hoe meer mensen bewuster kopen, hoe meer voelbaar dit zal worden op sociaal en ecologisch vlak.

Midden in het schrijfproces van dit boek brak de coronacrisis uit. ‘*Il n’y a pas de mal aussi grand qu’il n’ait son petit bien\**,’ zei mijn moeder altijd. Het virus zorgde ontegensprekelijk voor heel wat fysiek en mentaal lijden. Maar daarnaast zag ik toch ook een aantal voordelen in deze ongevraagde consumptiequarantaine. Nu we onze zaterdagen niet meer konden opvullen met shoppen, gingen we noodgedwongen op zoek naar alternatieve invullingen. Op sociale media zag ik mensen het eenvoudige geluk koesteren. Ze hielpen elkaar, maakten samen een wandeling, kookten en bewogen, luisterden naar muziek... We herontdekten met z’n allen het begrip tijd en zagen weer hoe het was om rustiger te leven.

\* *Er is geen kwaad  
zo groot of het heeft ook  
ergens een goed kantje.*

Sommige mensen willen misschien zelfs liever niet meer terugkeren naar hun leven van weleer, dat een leven was van te veel.

Tot slot wil ik hier ook vermelden dat ik heel goed beseft dat dit een soort 'luxeboek' is, een boek voor de gemiddelde westerse mens die opgegroeid is in een maatschappij van overmaat en die nu snakt naar meer eenvoud.

Een aantal van mijn vrienden is jaren geleden hierheen gekomen omdat ze op de vlucht waren voor problemen in hun land. Zonder het begrip 'minimalisme' te kennen pasten ze het toe. Toen ik voor het eerst bij hen in huis kwam (ze waren toen pas enkele maanden in het land), zag ik sobere woonplaatsen met alleen het hoogst noodzakelijke. En toch waren ze tevreden, tevredener dan ik. Vandaag, meer dan vijftien jaar later, zijn ze nog altijd minimalisten. Ik zie bij geen van hen overmaat.

Mijn vrienden hebben het geluk gehad hier een goede baan te vinden. Zij hadden ook gemakkelijk kunnen afglijden naar een leven van te veel, wat ze niet deden. Ze ontdekten de kracht en de waarde van minimalisme en zijn het puur intuïtief blijven toepassen.

Vluchtelingen en daklozen hebben helaas geen keuze, zij zijn minimalist uit noodzaak. Wanneer ik aan hen denk, kan ik niet anders dan mijn boek heel nederig in perspectief te plaatsen.

*Virginie, juni 2020*

*Dit boek is een praktische gids. Je zult per hoofdstuk theoretische stukken, praktische tips en ervaringen uit mijn leven vinden. Daarnaast wil ik je graag doen nadenken over jouw manier van in het leven staan. Na ieder hoofdstuk vind je een aantal reflectievragen en opdrachten die je helpen stil te staan en de theorie te vertalen naar je eigen leven. Ik nodig je uit tijd te nemen om deze vragen eerlijk te beantwoorden voor jezelf. Dit kan confronterend zijn. Het vraagt moed om eerlijk te zijn en geen 'sociaal gewenst' antwoord te geven. Troost je, je hoeft je antwoorden met niemand te delen.*

*Wil je naast dit boek graag persoonlijk verder worden ondersteund, dan kun je ook terecht voor persoonlijke online coaching. Je vindt meer info op [www.virginievandaele.com](http://www.virginievandaele.com)*

# 1. MINIMALISME



**Minimalisme**  
helpt me  
mijn leven te  
**maximaliseren.**

# Wat is het zeker niet?

Laat me beginnen met te vertellen wat minimalisme niét is. Minimalisme gaat niet over leven in een tiny house of het bezitten van slechts honderd items, een capsule wardrobe met een beperkt aantal kledingstukken of leven vanuit één koffer waarin al je bezittingen passen. Minimalisme is ook meer dan opruimen à la Marie Kondō. Op pagina 84 ga ik dieper in op het verschil tussen Marie Kondō en minimalisme.

De term ‘minimalisme’ roept misschien wel een vermoeden op van minder en zelfs schaarste, maar toch is deze filosofie niet op minder maar juist op méér gericht. Het gaat niet zozeer om minder spullen maar wel om méér tijd, méér rust, méér vrijheid, méér aandacht, méér genieten, méér ervaringen, méér contact... Ik ontdoe me van spullen omdat die me er net van weerhouden rust te ervaren, me te focussen...

Het ‘minder’ is slechts een middel om tot het hogere doel van ‘meer’ te komen.

# Less is more.

## Een poging tot definitie

Minimalisme is een levenshouding, een manier van denken en handelen. Het is een praktische filosofie die je helpt te vereenvoudigen en met meer aandacht in het leven te staan. Minimalisme is bewust kiezen voor eenvoud. Eenvoud creëert rust en ruimte in je hoofd. In die lege ruimte kun je creatief zijn en het leven gaan leiden dat echt bij je past.