

Eenvoudig Leven Gids

Nynke Valk
dehelderespiegel.nl

met tekeningen van Alex Peters
alexmakesdrawings.com

Copyright ©: Nynke Valk

Copyright tekeningen ©: Alex Peters

Ontwerp lay-out: Arnoud van den Heuvel

Opmaak binnenwerk: Annelies van Roosmalen

Portretfoto: Gwendolyn Keasberry

Eindredactie: Fred Teunissen

ISBN: 978-90-826275-3-4

Uitgeverij Genoeg

www.genoeg.nl

Genoeg 

Disclaimer

Aan de samenstelling en invulling van dit product is de grootst mogelijke zorg besteed. Voor informatie die desondanks onvolledig of onjuist is opgenomen, aanvaarden auteur, redactie en uitgever geen aansprakelijkheid.

Inhoudsopgave

Voorwoord	7
Inleiding	8
Hoofdstuk 1	15
Jezelf ruimte en stilte gunnen	
Hoofdstuk 2	27
Focussen op wat er echt toe doet	
Wat is je missie?	29
Meer bereiken met minder moeite: het 80/20-principe	35
Afleiding	45
Hoofdstuk 3	55
Hele kleine stappen nemen	
Hoofdstuk 4	61
Liefdevol evalueren	
Hoofdstuk 5	69
Leren van de uitdagingen	
Hoofdstuk 6	79
Stilstaan bij schoonheid	

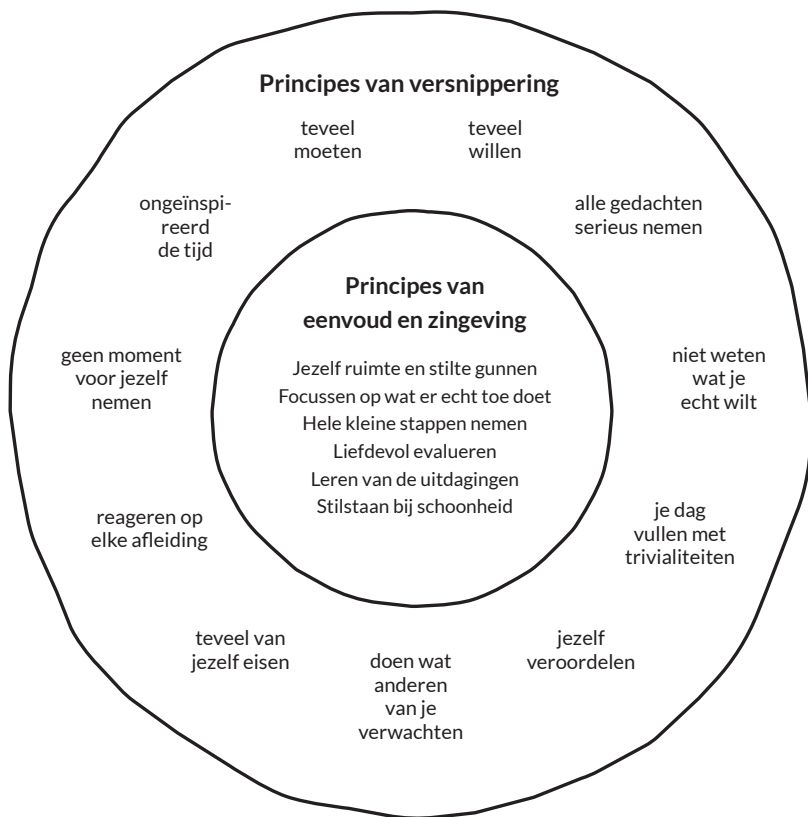
Hoofdstuk 7	85
En nu?	
Tips voor je planning	91
De creatieve geest	103
Een omgeving scheppen die helpt	109
 Hoofdstuk 8	 115
Nog een paar tips	
 Hoofdstuk 9	 121
Niet alleen voor jezelf	
 Aanbevolen boeken	 124
 Over de auteur	 125
 De Eenvoudig Leven Agenda	 126

Inleiding

Eenvoudig leven in één oogopslag

Deze gids helpt je om je leven te vereenvoudigen. De eerste helft van het boekje gaat over de zes principes van eenvoud. In de tweede helft ligt de nadruk op de toepassing hiervan in je dagelijks leven.

Model van eenvoud





Eenvoudig leven begint met een pauze

Als je het continu druk hebt en er geen tijd is om even stil te staan, dan is het heel lastig om te reflecteren op wat je echt wilt. Het is alsof je in een tredmolen zit waar je niet uit kan. Dat is niet zo. Je kunt er wel uit, maar dat zie je niet meer. Je perspectief is vernauwd.

Toch zitten er in een dag altijd momenten, tussen de bedrijven door, waarin je een kleine pauze kunt nemen. Probeer het nu! Laat de woorden hieronder tot je doordringen terwijl je ze leest. Let ook op wat het met je doet.

Tijd voor jezelf

Even rust

Ontspannen

Niets dóen

Niets plannen

Achteroverleunen

Je hoeft even niets



Hoofdstuk 2

Focussen op wat er echt toe doet

Voorrang geven aan wat er voor jou echt toe doet. Dat is het tweede eenvoudig leven-principe. Tevens een van de belangrijkste.

Dit hoofdstuk heeft drie onderdelen:

- Het bepalen van je missie. Hoe beter je weet wat je echt wilt, hoe minder snel anderen je leven overnemen en dus hoe minder je geleefd wordt. Als je missie helder is, heb je meer kans om haar te realiseren.

Misschien denk je bij het woord 'missie' dat het iets heel groots moet zijn, maar het belangrijkste is dat ze past bij wie jij bent. Als je het leuk vindt, dan kun je de oefeningen uit dit hoofdstuk gebruiken om op een speelse manier jouw missie te ontdekken of te verhelderen.

- Het 80/20-principe, een gouden wetmatigheid die je op een andere manier naar al je activiteiten doet kijken.
- Het herkennen dat je iets anders doet dan wat je eigenlijk wil en hoe daarmee om te gaan. Je zou dit afleiding kunnen noemen.