

DÉ EENVOUDIG LEVEN CHECKLIST

25 TIPS VOOR EEN EENVOUDIGER LEVEN MET MINDER STRESS

1 | SCHRIJF JOUW PERSOONLIJKE MISSIE

De nummer #1 reden dat mensen worstelen met stress is een gebrek aan richting. Zodra je jouw persoonlijke missie hebt geschreven weet je wat er écht belangrijk is en heb je gekozen voor een gericht leven met meer focus en rust.

2 | EVALUEER JE VERPLICHTINGEN

Bekijk al jouw verplichtingen en afspraken op het gebied van werk maar ook privé en zet ze op een rijtje. Welke zijn er voor jou echt belangrijk en welke niet?

3 | EVALUEER JE TIJD

Wat doe je elke dag met je tijd? Wat helpt je verder en wat staat in lijn met jouw persoonlijke missie?

DÉ EENVOUDIG LEVEN CHECKLIST

4 | LEER NEE ZEGGEN

Een hele belangrijke eigenschap voor een eenvoudig leven. Iemand die geen nee kan zeggen krijgt teveel taken op een dag te verwerken en vaak zijn dit ook taken die minder urgent en niet belangrijk zijn.

5 | BEGRENS JE COMMUNICATIE

We krijgen elke dag te maken met een massa aan communicatie via telefoon, e-mail, Facebook, Twitter, post en nog veel meer. Probeer op zelf bepaalde tijdstippen bezig te zijn met communicatie en zorg dat de rest van de tijd over blijft om rust te houden voor je dagelijkse taken.

6 | BEGRENS DE MEDIA

Televisie, radio, internet, tijdschriften, kranten, probeer ze te begrenzen voor ze jouw leven gaan domineren. Er is veel meer dan de media. Wees heel streng en selectief, bepaal wat voor jou essentieel is en sla de rest over.

7 | SINGLETASKEN IPV MULTITASKEN

Multitasken geeft meer stress, is moeilijker en is niet productief. Focus je op één taak: single-task!

DÉ EENVOUDIG LEVEN CHECKLIST

8 | MAAK EEN LIJST VAN AL JE SPULLEN

Door al je spullen te tellen en op te schrijven word je bewust van wat je eigenlijk bezit. Ga na wat je echt gebruikt en wat voor jou essentieel is. Verkoop de rest of geef het weg.

9 | MINIMALISEER JE HUIS

Ga elke ruimte in je huis af en ga na wat er essentieel is. Doe dit ook voor je kleding, je kasten en alles waar je je spullen in opbergt. Pak bijvoorbeeld elke week een ruimte of opbergplek aan.

10 | BEGRENS JE KOOPGEWOONTEN

Ga voordat je iets koopt na of dit essentieel is voor jou en denk er vervolgens een maand over na. Als je na dertig dagen nog steeds denkt aan het product is dit een teken om het aan te schaffen.

11 | MAAK TIJD VRIJ VOOR BELANGRIJKE ZAKEN

Skip de tijdverspillers en de dingen die je niet leuk vindt en maak tijd vrij voor dingen die belangrijk voor je zijn en die je heel graag doet.

DÉ EENVOUDIG LEVEN CHECKLIST

12 | EET EN RIJ LANGZAAM

Langzaam eten zorgt voor een betere opname van het voedsel en een betere spijsvertering. Langzaam rijden scheelt enorm in stress en irritatie. Er is al zoveel stress op de wegen. Maak het verschil, ga op de rechter rijstrook rijden en rij hoogstens de maximum snelheid.

13 | BESTEED JE TIJD OOK ALLEEN

Je tijd alleen doorbrengen is voor sommigen heel moeilijk maar is heel goed voor het vinden van innerlijke rust en creativiteit. Het geeft je ook meer ruimte om uit te vinden wat belangrijk voor je is.

14. CREËER SYSTEMEN VOOR IN HUIS

Een schoonmaak-planning of een weekmenu maken en elk weekend inkopen doen voor de hele week, Voorbeelden van systemen voor een eenvoudig leven. Maak zelf systemen voor in huis en hou ze leuk en levendig. Varieer met nieuwe systemen en andere manieren voor alle huishoudelijke taken.

15 | MAAK JE BUREAU ZO LEEG MOGELIJK

Een leeg, simpel en schoon bureau is essentieel voor een werkplek waar goed en effectief gewerkt kan worden.

DÉ EENVOUDIG LEVEN CHECKLIST

16 | HOU JE INBOX OP 0

Mailboxen zijn heel snel vol, zorg dat je je gelijk uitschrijft voor alles wat ongewenst binnen komt en reageer en handel alles gelijk af. Als je het niet gelijk kan afhandelen laat het dan in je mailbox staan maar doe het zodra het mogelijk is. Maak van je mailbox een to-do lijstje in plaats van een volle spambox.

17 | OVERWEEG EEN KLEINER HUIS

Hoe groter je huis, hoe meer schoonmaakwerk en vaak ook meer betalen. Ik zeg niet dat je in een bootje moet gaan wonen maar een kleiner huis kan enorm helpen voor een eenvoudig leven. Er zijn tal van hele leuke mogelijkheden om kleine ruimtes om te toveren in multifunctionele plekken waar je heel veel kunt doen en kan opbergen. Zoek de uitdaging in een kleiner huisje met veel mogelijkheden en verlang niet alleen maar naar ruim en groot.

DÉ EENVOUDIG LEVEN CHECKLIST

18 | OVERWEEG EEN LEVEN ZONDER AUTO, OF NEEM EEN KLEINERE

Hoe groter je auto, hoe meer je betaalt en hoe lastiger je parkeert. Kijk naar een kleinere auto waar iedereen in past en doe die SUV de deur uit of verkoop je auto en leef zonder. Voor sommige mensen is dit misschien een te moeilijke optie maar het scheelt enorm in de kosten en het geeft je de tijd om te denken en soms zelfs te lezen terwijl je onderweg bent.

19 | WEET WAT GENOEG IS

Maak een lijstje of schrijf gewoon op wat voor jou genoeg is qua inkomen en qua spullen. Iedereen wil maar meer en meer en meer. Als je weet wat genoeg is voor jezelf weet je ook wanneer dit punt is bereikt en hoef je niet altijd te smachten naar meer, beter, mooier, luxer, hoger, groter en ruimer.

20 | GEEF AL JE SPULLEN EEN VASTE PLEK

Een oude methode maar nog steeds een hele effectieve om nooit je spullen kwijt te raken.

21 | SKIP COMMERCIALS

Commercials zijn gemaakt om jou te overtuigen en te laten voelen dat nieuwe spullen kopen belangrijk en goed is, en commercials worden daar steeds slimmer en effectiever in. Breek met commercials en omarm de rust.

DÉ EENVOUDIG LEVEN CHECKLIST

22 | MAAK ELKE DAG EEN LIJSTJE VAN JE BELANGRIJKE TAKEN

Door elke dag op te schrijven welke drie dingen het belangrijkste zijn om deze dag te doen en die vervolgens af te werken geef je je dag al een compleet gevoel en haal je de druk weg. Andere afgewerkte taken dezelfde dag zijn mooi meegenomen.

23 | GA VOOR KWALITEIT, NIET VOOR KWANTITEIT

Zoek in alles naar exclusief en kwalitatief en ga niet voor de massale kwantiteit.

24 | WERK AAN STRESS BEHANDELING

Door beter te leren omgaan met stress schenk je jezelf een eenvoudig leven.

25 | BUDGETTEREN

Leven op een budget klinkt gelijk als armoedig maar dat is het totaal niet. Door elke maand te kijken en te beslissen wat je per uitgave-categorie wilt uitgeven en daar naar te leven hou je geld over om te sparen en niet meer van rekening naar rekening te leven.