

# NIETSDOEN

Ik geloof heilig in de kracht van nietsdoen. In het niet doen wat moet. In het steeds kiezen voor de makkelijkste weg. Doen wat mag. Of zelfs misschien officieel niet mag. Maar waar je wel zin in hebt.

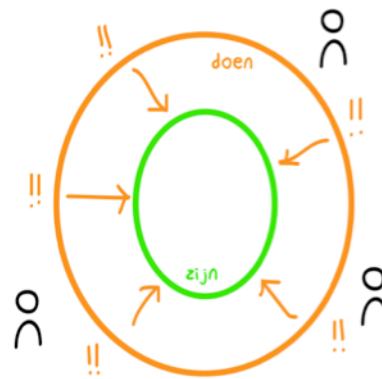
Ja, dat vind ik een goede definitie van nietsdoen: niets moeten. Doen waar je zin in hebt. En wanneer dat niets is, kan het dus ook letterlijk nietsdoen zijn.

Ik geloof er dus in, maar mijn hoofd is het er regelmatig niet mee eens. Vind het belachelijk. Eng. Egoïstisch. Belachelijk. Echt belachelijk. En onwaarschijnlijk. Dus heb ik een lijst met 10 redenen gemaakt om mijn hoofd te overtuigen dat nietsdoen werkt:

1. nietsdoen / nietsmoeten stimuleert creativiteit
2. nietsdoen / nietsmoeten leidt tot organische groei. In plaats van geplande groei. En kijk maar naar de natuur. Dat is steeds kiezen voor de makkelijkste weg en het leidt tot de meest duurzame vorm van groei.
3. nietsdoen / nietsmoeten verkleint de weerstand. Je doet niets tegen heug en meug. Dus is er weinig 'tegenwind' waar je je energie aan verspilt. Anderzijds vergroot je de creatiekracht. Denk aan een kind in de snoepwinkel. "Je mag niets", zegt zijn moeder. Oef, nu wil hij juist een snoepje! Zal langs de bakken struinen naar het snoepje dat hij, wanneer het toch zou mogen, het liefste zou willen hebben. En hij zal er alles aan doen om er toch een te mogen.
4. nietsdoen / nietsmoeten maakt je vindbaarder. Je bent namelijk niet druk met andere dingen. Daarnaast wordt je ook herkenbaarder. Je probeert niet iemand anders te zijn, maar doet wat bij je past.
5. Hoe beter je voor jezelf zorgt, hoe meer je van jezelf aan anderen kunt geven. nietsdoen / nietsmoeten is niets anders dan lief zijn voor jezelf en helpt dus om meer te kunnen geven.
6. nietsdoen / nietsmoeten vergroot je aandacht. Je bent veel oplettender richting je gevoel, de mensen om je heen en je omgeving. Het maakt je scherper, beter en adaptiever.
7. nietsdoen / nietsmoeten vergroot je focus. Het maakt je alles behalve 'een kip zonder kop'. Doordat je meer in contact bent met jezelf (je gevoel en intuïtie) ben je beter en sneller in staat om zinvol en zinloos van elkaar te onderscheiden.
8. nietsdoen / nietsmoeten maakt dat wat je doet meer lading krijgt. Meer effect heeft. Want je doet niet zomaar iets. Je doet namelijk iets alleen wanneer het moment daar is, het goed voelt, het zinvol is. Anders doe je namelijk niets. En niet alleen zal je omgeving dat merken, je bent er ook zelf meer bij. Dubbeleffectief dus.
9. nietsdoen / nietsmoeten creëert ruimte voor dat wat er moet gebeuren. Niet alleen letterlijk in je agenda, maar ook in je hoofd. Je gooit geen energie weg. Leegte is ruimte voor moois.

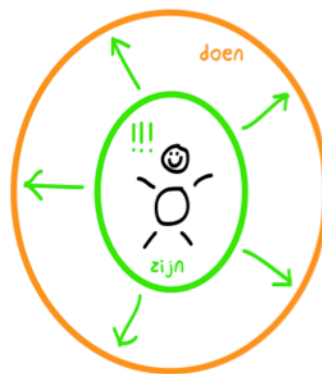
10. Zoals veel doen automatisch leidt tot nog meer doen (to do lijstjes zijn nooit af!), leidt nietsdoen / nietsmoeten ook tot nog minder doen en moeten. Hoe meer ruimte je hebt, hoe meer ruimte je maakt. Doordat je steeds meer zinvolle keuzes maakt. Met meer aandacht werkt. Minder tijd verspilt. Beter voor jezelf zorgt. Meer energie overhoudt. Je kunt nu beginnen. Met 5 minuten. Je kunt altijd de opwaartse spiraal beginnen. En daar ben je nooit te laat mee. Je hoeft er geen enorme tijd voor vrij te maken. Begin nu!

En dan om de laatste twijfelaars over de streep te trekken, hierbij nog een beetje theorie:



Wanneer je het gevoel hebt dat je wat moet doen, wordt dat vaak gevoeld door je omgeving (als je er zelf zin in had gehad, had je het namelijk al lang gedaan). Ik moet nu echt een baan hebben, ik moet echt m'n mail doen, etcetera.

En hoe lief alle mensen om je heen ook zijn, de kans is klein dat zij weten wat goed voor je is. Er is namelijk maar één jij. Dus is het niet waarschijnlijk dat jij gelukkiger wordt wanneer je doet wat anderen van je verwachten. Of wat jij denkt dat anderen van jou verwachten, want ik durf te wedden dat je de helft onterecht voor ze hebt ingevuld :).



Wat wel werkt, is je doen laten bepalen door wie jij bent en waar jij gelukkig van wordt.

En kom je daar achter? Door niets te doen. Of dingen te doen die voor jou "niets" lijken. Bijvoorbeeld op de bank zitten, dromen, schilderen, kletsen, googlen, documentaires kijken, met leuke mensen koffie drinken, etcetera.

Op deze momenten van niets hoeven kun je het makkelijkste voelen wie je bent. En bepalen wat je eigenlijk echt wil doen. Waar je zin in hebt. Ook komen de geniaalste ideeën juist als je ze niet zoekt of druk bezig bent. Wanneer je niets doet, sta je er het meest voor open. Dus 'vergooi' je tijd en vind jezelf!