

INHOUD

Liefde voor kleine dingen

door Francesc Miralles 7

Inleiding van de auteur

Voeg wat kaizen toe aan je doelen 11

I. Ochtendrituelen

1. De kunst van het opstaan 15
2. Tijd voor een frisse douche 20
3. De zonnegroet 24
4. Neem de tijd om je aan te kleden 30
5. Ontbijten of niet? 36
6. Het prioriteitenspel 46
7. Vind de magie op weg naar je werk 52
8. Pak je koffiepauze anders aan 58

II. Lunchrituelen

9. Lunchpauze: een welkome onderbreking 65
10. Wat zit er in je lunchtrommel? 70
11. Eet nooit alleen 75
12. Het 80/20-principe 81
13. Een wandeling om je gedachten op een rijtje te zetten 86
14. Even je ogen dichtdoen: het geheim van de powernap 93

III. Middagrituelen

15. De pomodorotechniek: het geheim van op tijd naar huis gaan 103
16. Rust vinden in het oog van de orkaan: e-mail en sociale media structureren 107

17. *Teatime!* 114
18. Zeg me hoe je bureau eruitziet en ik zeg je wie je bent 120
19. Over en sluiten 126
20. Verjaag je stress in vijf minuten 132
21. De magie van het leren van nieuwe dingen 137

IV. Avondrituelen

22. Alchemie in de keuken 143
23. Kaarsen en je persoonlijke oase 147
24. De kunst van de conversatie 151
25. Een bad van intimiteit 157
26. Je thuisbioscoop 164
27. Boekentherapie: het beste medicijn ter wereld 168

V. Rituelen voor feestdagen en speciale gelegenheden

28. Brunch, het plezier van een laat ontbijt of een vroege lunch 177
29. De kunst van het nietsdoen 181
30. Weer in contact komen met de natuur 187
31. Creatieve therapie 193
32. Zeg nee als het nee is 199
33. De kunst van het genieten van je weekend 206
34. Zondagsblues 210

Negen geheimen voor meer magie in je leven 215
door Francesc Miralles

Dankwoord 221

LIEFDE VOOR KLEINE DINGEN

door Francesc Miralles

Vijftien jaar geleden schreef ik *liefde in kleine letters*, een intieme roman¹ over een eenzelve, teruggetrokken docent, bij wie op nieuwjaarsdag een kat komt aanlopen. En zoals dat zo vaak gaat in het leven zet deze kleine verandering uiteindelijk een hele keten van gebeurtenissen in gang.

Door de kat in huis te nemen leert Samuel zijn geheimzinnige bovenbuurman Titus kennen, die er op zijn beurt voor zorgt dat Samuel weer in contact komt met zijn jeugdliefde, en er gebeuren nog een heleboel andere dingen die het perspectief van zijn bestaan volledig op zijn kop zetten.

Een daarvan is de taak die Titus hem geeft als hij in het ziekenhuis wordt opgenomen. De oude redacteur vraagt hem een handleiding te schrijven, *Een korte cursus alledaagse magie*, die hij aan een uitgever heeft beloofd. De hoofdpersoon, die nooit iets anders heeft geschreven dan artikelen over Duitse taal- en letterkunde, worstelt met het zelfhulpboek waarvan slechts een halve inhoudsopgave bestaat.

Dankzij de aanwijzingen en het redactionele werk van Marisa Tonezzer, die ook aan dit boek heeft meegewerkt, is *liefde in kleine letters* uiteindelijk gepubliceerd, al werd het in eerste instantie

1 In het Nederlands uitgegeven onder de titel *Wabi-sabi*.

nauwelijks opgemerkt. Ik weet nog dat er heel wat mailtjes uit Argentinië kwamen van lezeressen die het een mooi boek vonden, maar die erg boos waren vanwege de emotionele keuze die de hoofdpersoon maakt.

De roman zou al snel in vergetelheid geraakt zijn als er een jaar later op de boekenbeurs van Frankfurt niet een Duitse uitgever was verschenen met het boek in haar hand, die de rechten kocht van mijn literair agent Sandra Bruna. Een vriendin van haar, die het had gelezen en wist dat ze niet alleen Spaans las maar ook van katten hield, had het haar cadeau gedaan voor de vakantie en ze was er helemaal weg van.

Tot mijn verbazing kreeg de Duitse versie van de roman een titel die niets gemeen had met de Spaanse. Vrij vertaald was dat *Samuel en de liefde voor kleine dingen*. Maar mijn grootste verbazing moest nog komen. Toen de roman eenmaal in de winkels lag, was het twee jaar lang een van de best verkochte fictieboeken in Duitsland en werd het tientallen malen herdrukt.

Dat trok de aandacht van andere uitgeverijen, en op dit moment is *liefde in kleine letters* in dertig talen uitgebracht, onder andere door de grootste uitgever van de Verenigde Staten. Als een waarzegster me tijdens het schrijven van het verhaal over de docent, de kat en de zelfhulpboekenredacteur dit had voorspeld, had ik geweigerd om voor die onzin te betalen.

Toch ben ik in de loop der jaren gaan beseffen dat verrassingen om de hoek liggen, zolang je maar oog hebt voor wat er in je omgeving gebeurt.

Zoals ook Anna Sólyom in de loop van de vierendertig hoofdstukken van dit boek uitlegt, kan elke kleine verandering in het dagelijks leven uiteindelijk tot grote transformaties leiden, zozeer zelfs dat dit vlindereffect een ware persoonlijke revolutie kan ontketenen.

Voordat we op de inhoud van deze korte cursus ingaan, wil

ik nog iets opmerken over de titel en de auteur.

Ondanks het internationale succes van *liefde in kleine letters* heb ik altijd de geheime wens gekoesterd dat iemand het boek zou schrijven dat de docent Duits zich verplicht voelt te schrijven voor zijn zieke vriend, *Een korte cursus alledaagse magie*.

Mijn leven lang is mijn grote passie – of *ikigai* – naast het schrijven van artikelen, essays en romans altijd het ontdekken van nieuw talent geweest. Als een soort literaire sherpa heb ik onder vele andere auteur Sonia Fernández-Vidal geholpen met haar debuut; zij heeft de kwantumfysica toegankelijk gemaakt voor kinderen en jongeren overal ter wereld.

Toen ik Anna Sólyom drie jaar geleden leerde kennen, wist ik dat ze iemand was die veel te vertellen had op het gebied van persoonlijke ontwikkeling. Ze was niet alleen therapeute, maar had in haar vaderland Hongarije net een boek uitgebracht onder de naam *Pillowsophia*, de filosofie van het hoofdkussen.

Ze vertaalde zelf een paar hoofdstukken voor me, zodat ik kon lezen waar het over ging, en toen zag ik het licht: zij was bij uitstek de auteur om *Een korte cursus alledaagse magie* te schrijven,² en ik zou opnieuw als sherpa fungeren zodat zij de top kon bereiken die het afronden van een nieuw boek is, het eerste boek gericht op een breed publiek.

Mijn literair agent verbond zich aan het project, dat vervolgens bij de beste redacteur belandde die ik me kon voorstellen voor een werk als dit. Een man die met liefde zorg draagt voor de kleine dingen, geheel volgens de aanwijzingen in dit boek.

In de vorm van vast terugkerende rituelen die we op verschillende tijdstippen, vaak onbewust uitvoeren, vertelt de schrijfster hoe we ons bewust kunnen worden van *hoe we leven*, met een

2 De Spaanse uitgave van dit boek heet ook zo: *Pequeño curso de magia cotidiana*.

mindfulness die ons in staat stelt kleine verbeteringen (*kaizen*) door te voeren die ons meer energie, geluk en doelgerichtheid geven en waardoor we kunnen genieten van de magie van alledag.

Om dit te bereiken staat Anna Sólyom stil bij de verschillende momenten van de dag: opstaan, ontbijten, naar je werk gaan, de koffie- en lunchpauze, theetijd en momenten voor jezelf, maar bijvoorbeeld ook het vieren van vriendschap. In elk hoofdstuk geeft ze een routebeschrijving die je wijst op al die dingen die klein lijken, maar waarvan je op een dag, als je terugkijkt, beseft dat ze juist groot waren.

Het is natuurlijk niet de bedoeling dat je tot het einde van je leven wacht om te beseffen hoe gelukkig je eigenlijk was, maar dat je direct aan de slag gaat om elk moment van de dag te vullen met levensvreugde alsof het kostbaar en uniek is. Want dat is het ook.

Het lezen en redigeren van deze korte cursus heeft me in die zin veel duidelijk gemaakt over aspecten van het dagelijks leven waar ik me niet van bewust was. In mijn geval waren de enige goede gewoonten die ik had niet roken, matig zijn met alcohol en het drinken van groene thee. Naarmate ik verder las, nam ik meer rituelen over die voor diepgaande veranderingen in mijn leven hebben gezorgd.

Ik ben ervan overtuigd dat iedereen die dit boek leest en de inhoud ervan, al is het maar minimaal, toepast zich aanmerkelijk beter zal voelen.

Op verzoek van de auteur heb ik naast deze inleiding aan het eind van het boek ook mijn eigen geheime tips voor alledaagse magie toegevoegd. Deze negen principes heb ik in de loop van mijn rondzwervingen ontdekt en hebben me gebracht waar ik nu ben. Het doet me veel plezier die aan het eind van dit boek met de lezer te kunnen delen. Veel leesplezier!

Francesc Miralles

INLEIDING VAN DE AUTEUR

Voeg wat kaizen toe aan je doelen

Ons dagelijks leven bestaat uit gewoonten waarvan we ons vaak niet of nauwelijks bewust zijn, maar het plezier en de schoonheid van onze dagen worden bepaald door de vraag welke gewoonten dat zijn.

Aangezien de gewoonten die we gedachteloos, op de automatische piloot uitvoeren, deel uitmaken van de programmering van ons zenuwstelsel, duurt het volgens deskundigen ten minste drie weken om ze te vervangen door andere gewoonten die ons gelukkiger maken.

Dat is ook de reden waarom je beter een vriendelijke en liefdevolle houding ten opzichte van jezelf kunt koesteren, en moet genieten van de nieuwe mogelijkheden, zonder je schuldig te voelen als het niet meteen lukt. Edison heeft de gloeilamp ook niet bij de eerste poging aangekregen.

Een zeer effectieve manier om de doelen die je nastreeft te bereiken is het toepassen van de kaizen-filosofie in je dagelijkse leven. Deze Japanse uitdrukking (改善) betekent 'voortdurende verbetering' 'of verandering ten goede' en wordt in de meest vooruitstrevende bedrijven ter wereld toegepast. Elke dag een kleine vooruitgang boeken levert betere resultaten op dan het maken van 'maximalistische' plannen, ook op persoonlijk vlak.

Kaizen leert ons elke dag een klein stukje verder te komen en

elke stap te consolideren alvorens verder te gaan met de volgende.

Om straks de veranderingen door te voeren waartoe dit boek je inspireert, stel ik eerst een korte oefening in drie stappen voor:

1. *Begin elke dag met dankbaarheid.* Omdat je van weer een nieuwe dag kunt genieten, omdat je gezond bent, omdat je de mogelijkheid hebt om door te gaan. Bedenk maar iets, hoe klein ook, waar je dankbaar voor bent. Er zijn veel mensen die op dit moment minder geluk hebben dan jij.
2. *Schrijf elke dag een nieuw voornemen op.* Wat kun je vandaag doen om je leven de moeite waard te maken? De kans dat je dat ook uitvoert, is groter als je het eerst opschrijft.
3. *Observeer drie minuten lang je ademhaling.* Ga op een comfortabele plek zitten of blijf staan als je dat liever wilt, recht je rug en haal adem. Hoe voelt het leven op dit moment?

.....
: :
: Deel I :
: :
.....

OCHTENDRITUELEN

HOOFDSTUK 1

De kunst van het opstaan



De gemiddelde gezonde, evenwichtige volwassene staat om half acht 's morgens op en voelt zich vreselijk.

JEAN KERR

Naarmate we ouder worden, slapen we meestal steeds korter en slechter: we denken dat slaap het minst belangrijke onderdeel van onze dagelijkse routine is. We zijn drukbezette, verantwoordelijke volwassenen geworden die meerdere bordjes hooghouden. Bovendien slapen de superhelden van onze tijd nooit, en dat weten we maar al te goed.

Misschien had je in je vroegste kindertijd wel problemen met slapen, maar stopten je ouders je desondanks meestal gewoon in bed om nog wat tijd voor zichzelf te hebben... Totdat je weer wakker werd, en dat was meestal vroeger dan ze hadden gehoopt.

Ergens in onze puberteit laten we het plezier van vroeg opstaan, de gretigheid om aan een nieuwe dag te beginnen, achter ons. We gaan veel later slapen, en daarvoor betalen we 's morgens de prijs, als we eruit moeten om naar school te gaan. Sindsdien lijkt opstaan onvermijdelijk gedoemd om zwaar en stressvol te zijn.

De sleutel tot het doorbreken van dit patroon is afstand doen van een paar oude, diep ingesleten gewoonten die onze ochtenden tot een kwelling maken.

Als we onze slaapcyclus niet voltooien, kunnen we chronische vermoeidheid ontwikkelen. Daardoor kan ons systeem niet uitrusten en zich niet opnieuw opladen. Dit maakt ons kwets-