

Hoe traagheid je leven kan redden.

We rennen van de ene naar de andere afspraak en zelfs onze vrije tijd plannen we het liefst in. Maar dat snelle leven eist ook zijn tol. Niet zo gek dus, dat we steeds meer verlangen naar langzaam.

Ook journalist Carl Honoré snakke naar een lagere versnelling. Zo vertelt hij in een interview met *De morgen* dat zijn wake-upcall kwam toen hij zijn zoon verhaaltjes voor het slapengaan voorlas en paragrafen en pagina's oversloeg om sneller bij het einde te komen. Inmiddels wordt Honoré gezien als het boegbeeld van de slow movement. Zijn boek *In praise of slow* werd een internationale bestseller en ook zijn TedTalk is duizenden keren bekeken.

Hij onderzocht de snelheidscultuur en zegt daarover in *De morgen*: "Zelfs dingen die ons moeten afremmen, willen we versnellen: *speed yoga* of *drive-through*-begravenissen zijn een ding. Weinig mensen raken de dag door zonder cafeïne, kinderen krijgen burn-outs en onze planeet kan ons niet meer dragen. Maar er zijn oplossingen. Je hoeft er zelfs niet voor in het bos te gaan leven en biologische wortels te eten."

Stoppen met rennen

Volgens Honoré houden we van die snelheid omdat die in onze hersenen geprogrammeerd is. Denk maar aan de snelle reactie die onze voorouders moesten hebben als er plotseling een roofdier voor hun neus stond. Met dat instinct proberen we ook door het leven te gaan, maar dat werkt niet. Tegelijkertijd lopen we ook het liefst weg van de grotere vragen in het leven: wie ben ik? Wat wil ik in het leven? Om die vragen te vermijden, vullen we onze levens op tot we geen tijd meer hebben om diep na te denken.

Heb je de moed om te stoppen met rennen, dan verbetert je leven aanzienlijk volgens Honoré. Je gaat niet alleen gezonder eten, je wordt ook productiever op je werk, krijgt meer geduld en haalt meer plezier uit je leven omdat je bewust op één ding focust. Multitasken is met slow living namelijk verleden tijd. Honoré: "Een 'trage' mindset is een katalysator voor nieuwsgierigheid. Je neemt de tijd om de wereld te ontdekken en na te denken. We kunnen die wereld pas begrijpen door erop te focussen en hem langs alle kanten te bekijken, opnieuw en opnieuw." Nog een voordeel van de tijd nemen: je wordt er creatiever van.

Genoeg redenen dus om wat rustiger aan te doen. Maar hoe pak je dat aan? Volgens de slowlivingexpert kost het tijd om te schakelen. Zelf had hij ook last van afkickverschijnselen. Zo vond hij het moeilijk om alleen te zijn zonder het gevoel te hebben dat hij tijd verspilde. Het is dus in het begin belangrijk dat je stap voor stap vertraagt op je eigen manier.

Nog 6 vertraagtips van Carl Honoré

1. Begin met nee zeggen. Vraag jezelf af wat je tijd écht waard is en zeg nee tegen de dingen die daar niet onder vallen. Zo houd je tijd over voor de dingen die er voor jou toe doen.
2. Heb vaker analoge ontmoetingen met je dierbaren.
3. Ga bedachtzaam met e-mails om door ze op vaste tijdstippen te beantwoorden en de rest van de tijd offline te gaan.
4. Schrijf een not to do-lijst en vraag jezelf af welke plannen of taken je kunt annuleren voor meer rust.
5. Zet je wekker tien minuten vroeger om je dag in alle rust te starten.
6. Probeer niet te multitasken en focus op één taak tegelijk.