

LEEF MEER ALS EEN LUIAARD



De kunst van het
vertragen en ontspannen

TIM COLLINS

LEEF MEER ALS EEN LUIAARD



De kunst van het
vertragen en ontspannen

TIM COLLINS

KOSM•S

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

KOSM • S

www.kosmosuitgevers.nl



kosmos.uitgevers



kosmosuitgevers

Oorspronkelijke titel: *Live More Sloth*
Oorspronkelijke uitgever: LOM ART,
een imprint van Michael O'Mara Books Limited
© 2018 Michael O'Mara Books Limited
© 2019 Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

Vertaling: Grootenbrink Vertalingen, Marike Groot & Sander Brink
Design: Jade Wheaton
Illustraties: Luka Va
Omslagontwerp: Terry Jonathans
Vormgeving binnenwerk: www.intertext.be

ISBN 978 90 215 7196 6
ISBN e-book 978 90 215 7197 3
NUR 770

Alle rechten voorbehouden / All rights reserved
Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd en/of openbaar
gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere
wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande
schriftelijke toestemming van de uitgever.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld.
Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk
voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of
onvolledigheden in deze uitgave.



Inhoud

INLEIDING | 7

De haas, de schildpad en de luiaard

HOOFDSTUK 1 | 13

Luiaardigheid in de praktijk

HOOFDSTUK 2 | 17

Zo langzaam leven als een luiaard

HOOFDSTUK 3 | 20

*Werken als een luiaard of
meedoen aan de ratrace?*

HOOFDSTUK 4 | 27

Hobby's voor luiaards

HOOFDSTUK 5 | 37

Eten als een luiaard

HOOFDSTUK 6 | 42

De sociale luiaard

HOOFDSTUK 7 | 49

Vakantie vieren als een luiaard

HOOFDSTUK 8 | 55

Luiaard yoga



HOOFDSTUK 9 | 63

Zo zelfverzekerd als een luiaard

HOOFDSTUK 10 | 68

Van A naar B voor luiaards

HOOFDSTUK 11 | 75

Als een luiaard de natuur in

HOOFDSTUK 12 | 81

Je huis luiaardgeschikt maken

HOOFDSTUK 13 | 88

Slapen als een luiaard

HOOFDSTUK 14 | 97

Stijlgids voor luiaards

HOOFDSTUK 15 | 103

Daten als een luiaard

HOOFDSTUK 16 | 109

Opvoeden als een luiaard

HOOFDSTUK 17 | 114

*Het luiaardpanel over
moderne ergernissen*

Tot besluit | **126**



Inleiding

Toen ik laatst op trektocht was door het Midden-Amerikaanse regenwoud, kruiste er een vreemd dier mijn pad. Het had lange, slungelige ledematen en een rond kopje met een enorme grijns om zijn bek. Het was, uiteraard, een luiaard.

Drie uur later was het wezen eindelijk klaar met het kruisen van mijn pad, en ik vroeg me intussen af wat toch de reden was voor die brede grijns.

Ik kwam tot de conclusie dat de luiaard grijnsde omdat hij gelukkig was, en dat de luiaard gelukkig was door de manier waarop hij leefde.

Vergelijk de luiaard eens met de mens.


De mens is de hele tijd bezig met streven naar snellere auto's, grotere televisies en hipperre marmeren keukenbladen, terwijl de luiaard niets anders wenst dan nog een klauwvol bladeren.

De mens zit als een gek selfies te uploaden, terwijl de luiaard daar zelfs niet de moeite voor zou nemen als hij wél opponeerbare duimen had.

De mens maakt zich druk over waar hij zich over vijf jaar zal bevinden. De luiaard weet precies waar hij dan zal zijn: een stukje verder op dezelfde tak.

En toen werd het me ineens duidelijk. Als mensen zich meer als luiaards konden gedragen, zouden ze gelukkiger zijn.

Ik besloot enige tijd tussen de luiaards te gaan leven en van hun manieren te leren, zodat ik mijn bevindingen kon delen.



Helaas hadden ze zo'n grote invloed op me dat ik niet de moeite nam om aantekeningen te maken.


Een paar maanden later ging ik terug, en deze keer dacht ik er wél aan om de details op te schrijven. Ik zocht een panel van ervaren luiaards bij elkaar en vroeg hun om advies over hoe mensen hun leven konden verbeteren.

Ik legde veel aspecten van het moderne menselijk bestaan uit aan de wezens en vroeg wat we anders moesten doen. Het was een lang proces, deels doordat ze steeds maar in slaap vielen en deels omdat moeilijk uit te leggen was wat een telemarketinggesprek was.

Ik trof grote wijsheid aan bij dit wonderlijke zoogdier en in dit boek zal ik uitleggen hoe leven in het tempo van een luiaard tot grotere tevredenheid kan leiden.

Ik zal beschrijven hoe het nemen van tijd om van de natuur te genieten je leven meer verrijkt dan in de file staan op een industrieterrein.

Ik zal beschrijven hoe 'singletasken' in plaats van multitasken je kan helpen jezelf af te remmen om zodoende juist sneller te gaan. Je kunt nu meteen beginnen door die boterham weg te










leggen, de radio uit te zetten, op te hangen bij die conferencecall en uit bad te stappen.









Ook zal ik de fascinerende experimenten beschrijven die ik heb uitgevoerd. Zo gaf ik een luiaard een laptop met de laatste versie van Excel en hij liet hem uit een boom vallen. Wat kunnen we daarvan leren?

Volg het langzame pad van dit wezen naar een beter leven. Misschien ga jij er zelfs ook wel van grijnzen.



Dit boek leert je:

-  De waarde van afremmen tot het tempo van een luiaard. Of versnellen tot het tempo van een luiaard, als je een gletsjer bent.
-  Hoe je door meer als een luiaard te worden het vertrouwen krijgt om jezelf te zijn. De luiaard probeert geen windhond te zijn. En dat is maar goed ook, want zelfs een mopshondje proberen te zijn zou al lastig voor hem zijn.
-  Hoe het tempo van de luiaard je kan helpen in de ratrace van het werkende bestaan.
-  Hoe je je een weg naar rust kunt eten met het eetpatroon van een luiaard.
-  Waarom het beter is om een sociale luiaard te zijn dan een sociale vlinder.
-  Hoe het aannemen van de 'neerwaartse-luiaardpositie' – op de vloer liggen met je armen uitgestrekt – je kan helpen om een groter geluksgevoel te bereiken. Je krijgt minder verkopers aan je deur, dat is zeker.
-  Hoe je de lessen van de luiaard kunt toepassen in je rol als ouder.

-  Hoe je net zo lekker kunt slapen als een luiaard.
-  Hoe je je huis opnieuw kunt inrichten, zodat je meer als een luiaard kunt leven.
-  De aloude, mysterieuze kunst van luiaardyoga.
-  De vrijetijdsbestedingen die je op weg helpen naar verlichting in luiaardstijl.
-  Hoe je meer contact kunt hebben met de natuur, net zoals een luiaard.
-  Hoe je je meer als een luiaard kunt kleden.
-  Hoe je net zoals een luiaard kalm kunt blijven in de moderne wereld.
-  Hoe je door het toepassen van 'luiaardigheid', mindfulness op de manier van de luiaard, meer rust en controle kunt krijgen.

HOOFDSTUK 2

Zo langzaam leven als een luiaard

Het gaat allemaal zo snel tegenwoordig. We rijden in snelle auto's naar een eettentje om een snelle hap te halen en vervolgens haasten we ons naar de nieuwste *Fast and Furious*-film, waarna we naar huis scheuren voor een snel gesprekje over hoe vreselijk slecht die was, en dan vlug naar bed om nog wat slaap te pakken.

Een luiaard zou je op geen van deze dingen betrappen. Met zijn grondsnelheid van 0,25 kilometer per uur heeft de luiaard niets te vrezen van een flitspaal. Tenzij er een arend bovenop zit.

Mensen eisen voortdurend van zichzelf dat ze het druk hebben. Op hun werk accepteren ze steeds meer verantwoordelijkheid totdat hun agenda één groot duizelingwekkend waas van vergaderingen en deadlines wordt. Als ze naar huis gaan, storten ze zich daarmee alleen maar op een waslijst van huishoudelijke taken en reparaties die dringend moeten worden uitgevoerd.

Luiaards kennen deze druk helemaal niet. Ze voelen zich absoluut niet schuldig over het feit dat ze een paar uur naar de wolken hebben gekeken die langs de hemel drijven. Dat is zo'n beetje hun Netflix.

Als je luiaardigheid beoefent, leer je hoe je meer uit het leven kunt halen, juist door het af te remmen.

Het betekent dat je de tijd neemt om te eten en dat je je bewust wordt van de lichamelijke handelingen die kauwen en slikken zijn.

Het betekent dat je gas terugneemt op je werk, om erachter te komen dat je daardoor alleen maar meer gedaan krijgt.

Het betekent dat je gestaag je taken vervult en jezelf een pauze gunt tussen twee taken in.

Het betekent dat je activiteiten als lopen en lezen in een rustig tempo uitvoert, waardoor je de tijd hebt om kleine details op te merken.

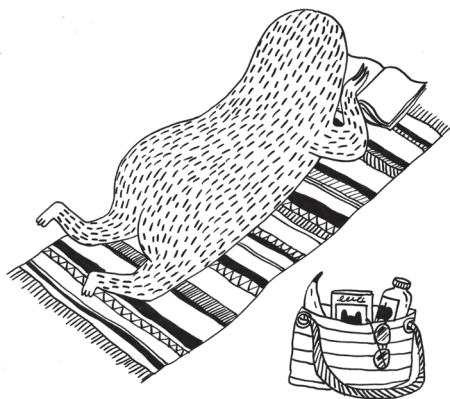
Het betekent dat je je niet naar een trein haast als de volgende al over een paar minuten komt.

Het betekent dat je niet bumperkleeft en met je lichten naar andere bestuurders knippert omdat ze net iets langzamer rijden dan de maximumsnelheid.

Dankzij hun traagheid bestaan luiaards al miljoenen jaren. Hun voornaamste vijanden zijn gespitst op het detecteren van beweging, en dus ontsnappen luiaards aan hun aandacht en blijven leven om nog een paar millennia ontspannen te kunnen genieten.

Door af te remmen tot het tempo van een luiaard kun je je beschermen tegen de gevaren van het moderne menselijk leven. Net zoals de luiaard ontsnapt aan arenden, slangen en jaguars kun jij jezelf ook helpen om stress, angst en overspannenheid te voorkomen.

Het is tijd om over te stappen op een levenstempo van 0,25 kilometer per uur.



HOOFDSTUK 7

Vakantie vieren als een luiaard

In theorie zou een weekje weg het ideale moment zijn om te ontsnappen aan ons drukke leven en te loungen als een luiaard. Maar in de praktijk kunnen vakanties net zo hectisch zijn als het leven dat we ontvluchten. We maken een to-dolijst van plekken die we willen zien en dingen die we willen doen en we vliegen alweer terug voordat we die voor de helft hebben afgewerkt, met een opgejaagd gevoel dat we er niet alles uitgehaald hebben.

Ik heb voor het luiaardpanel tien soorten mensenvakanties beschreven om te peilen wat ze ervan vonden.

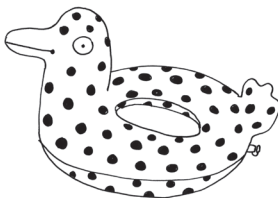
LOUNGEN BIJ HET ZWEMBAD

Dit keurden de luiaards goed. Het zijn verbazingwekkend goede zwemmers, dus het idee van een duik in het zwembad beviel hun wel. En ze vonden dat de rest van de tijd doorbrengen met lezen en eten ook vrij goed klonk.

Ze stelden voor om luiaardigheid te oefenen door de tijd te nemen om de kleinste details van je nieuwe omgeving te observeren. Luister naar het klotsen van het water, voel de warmte op je huid en haal diep adem. Je kunt zelfs de neerwaartse-luiaardhouding op je ligbed innemen zonder dat het er gek uitziet.

KAMPEREN

De luiaards waren dol op het idee om je enige tijd onder te dompelen in de natuur, vooral als je in een stad woont. Ze vonden dat een weekje in een rustgevend groen gebied gemakkelijk een staat van luiaardigheid teweeg kon brengen. Ze noemden ook dat als je je druk maakt over de toiletfaciliteiten in de fijne buitenlucht, je gewoon moet doen zoals zij het doen en het een week ophouden.



GEKREUKTE KLEREN

Hoewel de luiaard, met zijn lange armen en zijn sterke greep, een kei zou zijn in strijken, is er geen sprake van dat hij er ooit de moeite voor zou nemen. Luiaards blijven liever nog een paar minuten langer relaxen dan dat ze een spijkerbroek zouden gaan strijken, en dat zou jij ook moeten doen. Eigenlijk moeten alle experts op het gebied van luiaardigheid altijd licht gekreukte kleren dragen.

CAMOUFLAGE

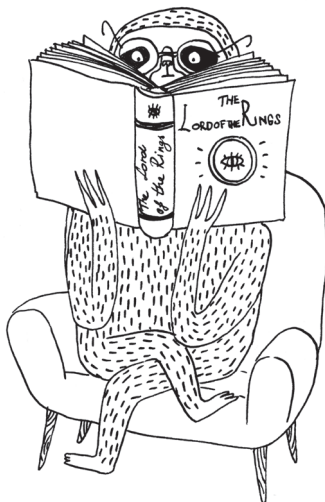
Luiaards ontsnappen aan roofdieren door op te gaan in hun natuurlijke omgeving, en er is geen enkele reden waarom jij dat niet zou kunnen doen. Koop een overhemd dat dezelfde kleur heeft als de muur waar je naast zit, en vervelende collega's zien je niet meer.

BLOEMPOTKAPSEL

De kapucijnluiaard, die te vinden is in de regenwouden van Zuid- en Midden-Amerika, heeft beige vacht in zijn gezicht, maar donkerder haar boven op zijn kop en op zijn voorhoofd. Het gevolg is dat het lijkt alsof zijn moeder een bloempot op zijn kop heeft gezet, eromheen heeft geknipt en hem heeft verzekerd dat niemand op school zou merken dat hij niet naar een echte kapper is gegaan. Misschien wil jij jezelf wel een bloempotkapsel aanmeten nu je de kunst van de luiaardigheid hebt eigengemaakt. Het is een manier om de wereld te bewijzen dat je genoeg zelfvertrouwen hebt om je niet druk te maken over wat iedereen denkt.

Overschakelen op luisardtempo is misschien niet altijd mogelijk. Als je je moet haasten om het vliegtuig te halen is vertragen tot 0,25 kilometer per uur misschien niet de beste beslissing. Maar hoe hectisch je leven ook wordt, je moet altijd tijd opzietten om de luisard in jezelf aan te boren.

Roep het beeld op van het majestueuze wezen dat langzaam zijn weg over een tak vervolgt, op zoek naar het perfecte blaadje, en al gauw zal de stress van het moderne leven van je af vallen, en zul je jezelf in een luisard-achtige staat van gelukzaligheid bevinden.



De kunst van het vertragen en ontspannen

DE LUIAARD, EEN DIER DAT SLOOM BOVEN IN DE BOMEN HANGT, KUN JE DAAR IETS VAN LEREN?

Jazeker, je kunt zelfs veel leren van de luiaard! Alles vanuit een ondersteboven-perspectief bekijken bijvoorbeeld, wat tot coole inzichten leidt. Of om nog eens lekker te blijven hangen als je zogenaamd van alles moet. Maar laat je niet misleiden: de luiaard gaat door waar anderen ophouden en bereikt zo meer. Een luiaard laat zich niet gek maken en staat van nature al in de chill-stand. Volg de luiaardige levenswijze: je gaat je stukken beter voelen en succes komt op je pad.

*'Waren maar meer mensen zoals de luiaard,
dan was er nu vrede op aarde.'*

— Bioloog **Sam Trull** in het tv-programma **Helden van de Wildernis**



9 789021 571966

www.kosmosuitgevers.nl

**KOS
MOS**

NUR 770

Kosmos Uitgevers,
Utrecht / Antwerpen