

# LAST BUT NOT LEAST...

Het ware geluk is thuis te leven alsof men op vakantie is.' (schrijver Godfried Bomans) Dit citaat heb ik opgenomen in het voorwoord van mijn nieuwe boek *Uitwaaien, geluk dicht bij huis* omdat het voor mij precies omschrijft wat ik van deze coronatijd probeer mee te nemen. Vóór corona was er altijd wel iets wat ik had willen hebben maar waar het om gaat, is willen wat je hebt. En wat hebben we in Nederland veel! Natuur, cultuur – en volgens de VN nu al voor de tweede keer op rij de meest gelukkigste kinderen van de wereld. Ondanks de crisis is het belangrijk om te blijven beseffen hoeveel mazzel we hebben dat we in dit land mogen leven.

Degene die de berg verplaatste, was degene die begon met het wegdragen van de kleinste stenen.' (Japans gezegde) In 2019 heb ik met Richard een rondreis door Japan gemaakt en dit gezegde is één van de vele dingen die me is bijgebleven. De weg naar succes is vaak met superlatieven omgeven: dan lees je dat je groot moet denken, de lat zo hoog mogelijk moet leggen, *go big or go home*. Maar een verandering bewerkstelligen of een doel nastreven kan ook in kleine, overzichtelijke stapjes. Het belangrijkste is dat je gewoon ergens begint – en volhoudt.

De wonderen van heel de wereld vind je terug in je eigen tuin!' (schrijver Phil Bosmans) Tijdens de lockdowns heb ik mijn hele huis vol met grote, groene planten gezet. Planten geven een 'geworteld' gevoel, je wordt er rustig van. Ik vind het ook heerlijk om met mijn handen in de

DAPHNE DECKERS WIL MET HAAR NIEUWE BOEK *UITWAAIEN* LATEN ZIEN DAT GELUK DICHT BIJ HUIS LIGT; IETS WAT WE IN DEZE ROERIGE TIJDEN GOED KUNNEN GEBRUIKEN. LEES DAPHNE'S GOUDEN LIFESTYLE-REGELS HIER.

tuinaarde te wroeten; dat heeft iets heel aards. Mijn vader werkte iedere dag in de tuin. Hij had het altijd over de 'kracht van groen': planten doen wonderen voor je humeur. Alleen al door ernaar te kijken herstel je sneller van werkstress en overbelasting. En kamerplanten dragen bij aan een goed binnenklimaat.

Lichtpuntjes: soms zijn ze groot, soms zijn ze klein. Je hoeft ze niet te zoeken, je kunt ze ook zijn.' (cabaretier Toon Hermans) Ik las een interview met Hans Poortvliet waarin hij zei: 'Het mooiste compliment dat je kunt geven is aandacht.' Dat is zó waar. Een welgemeend complimentje geeft mensen erkenning en waardering. Nederlanders zijn een beetje schutterig in het geven én ontvangen van complimentjes ('Leuke jas? O, het is maar een Zaraatje, hoor') maar het is dé manier om geluk te verspreiden. Waarom zou je andermans dag niet een beetje opfleuren?

Slaap is de beste meditatie (Dalai Lama). Wat ben ik lamdelig geworden van die avondklok en de lockdowns. Ik zat veel te veel binnen, kwam vijf kilo aan, bleef steeds later op omdat ik niet moe genoeg was en zat maar tv-series te bingen. Op een gegeven moment moest echt het roer om. Hup, naar buiten, frisse neus halen, sporten, bewegen en op tijd naar bed! Wat ook geholpen heeft: de app Calm. Matthew McConaughey die verhalen voorleest, kalmerende natuurgeluiden, begeleide slaapmeditaties: allemaal even fantastisch.

Als je praat, vertel je alles wat je weet. Als je luistert, hoor je misschien iets dat je nog niet weet. Het is tegenwoordig blijkbaar nogal hip om te roepen: 'Ik ben kritisch, ik stel vragen!' maar ben je ook bereid om naar de antwoorden te luisteren? We leven in een verhitte opiniecultuur, waarbij het woord talkshow veelzeggend is: iedereen wil vooral praten. Maar je leert niks als je altijd alleen maar op 'zenden' staat. Schakel ook eens naar 'ontvangen' en luister of jouw 'kritische vragen' misschien al eens zijn beantwoord door mensen die er verstand van hebben.

FOTOGRAFIE Yvette Kulkens Photography



DAPHNE DECKERS

Kijk, luister en geniet. Mooier dan dit wordt het niet!' (cabaretier Jochem Myjer) Ik ben helemaal weg van de Wadden, wát een schitterende natuurgebieden zijn dat. Op Texel kwam ik een bord tegen met deze uitspraak van Jochem Myjer erop. Wat er ook moet sluiten, de natuur blijft altijd open. Ik wil dit jaar nog veel mooie Nederlandse plekken bezoeken, een toertochtje langs de hunebedden maken en ik wil zo'n elektrisch blok-hutbootje huren waarmee je in De Biesbosch mag aanleggen en overnachten. Dat is drijven in rust.

Pluurt op met je plastic.' (Beat the Bag) Deze geweldige shopper van het Rotterdamse Beat the Bag is gemaakt van gerecyclede materialen. Inmiddels weten we allemaal van het bestaan van de plastic soep maar wat ik niet wist is dat er wereldwijd iedere seconde (!) 15.000 plastic flesjes worden verkocht. Die koop ik dus niet meer. Het hoeft ook niet, want het Nederlandse kraanwater is van spa-kwaliteit. Neem liever een Doppertje mee, ook een Nederlands bedrijf.

Zet de televisie uit en je leven aan! Niet almaar op dat schermje turen en zenuwscrollen, maar relaxt een boek lezen of me laten meeslepen door een podcast of luisterboek. Je maakt je brein creatiever wanneer je geregeld offline gaat. In de stilte hoor je jezelf.

Geluk is overal, maar we zien het niet altijd. We zijn als iemand die zijn autosleutels zoekt, terwijl die gewoon in zijn broekzak zitten.' (de Vietnamese-Nederlandse boeddhistische leraar Cuong Lu) We reizen de halve wereld over om dingen te gaan bekijken, maar heb je bijvoorbeeld het Van Gogh-Roosegaarde-fietspad bij Eindhoven al eens gezien? Geïnspireerd door *De Sterrennacht* van Vincent van Gogh creëerde kunstenaar Daan Roosegaarde een 600 meter lang fietspad met duizenden steentjes die 's nachts oplichten wanneer je er overheen fietst. Een magisch effect! ■