

NIKSEN

Of hoe je met je
beschikbare hersentijd
kan leren luieren.

Praktische gids om de praktijk van het nikszen te (her)ontdekken



ooit gehoord van lanterfanten?

“ Luieren betekent niet op vakantie zijn. Het is noch een luxe, noch een ondeugd. Ontspannen is even belangrijk voor onze hersenen als vitamine D is voor ons lichaam. Als we niet kunnen ontspannen, zijn de gevolgen mentaal even schadelijk als rachitis. Paradoxaal genoeg is luieren noodzakelijk om eender welk werk uit te kunnen voeren. ”

Tim Kreider



Tim Kreider is een Amerikaanse essayist en illustrator, met name voor The New York Times, The New Yorker, The Week, The Men's Journal, en Nerve.com.

De kunst van het "niksen"

Definitie

Letterlijk: "niks doen".

Synoniemen

Luieren, nietdoen, of zich puur voor het plezier met aangename dingen bezighouden, zonder te streven naar nut of productiviteit, en zonder angst of schuldgevoel.

Wat vertelt de wetenschap?

"Niksen" is een **term** die in 2019 in de Europese en Amerikaanse media werd **gepopulariseerd**.

Het **begrip** werd onder de loep genomen in het kader van de **bestrijding** van werkgerelateerde gezondheidsproblemen zoals **stress en burn-out**.

Volgens een Amerikaanse studie uit 2011 zijn korte pauzes bevorderlijk voor onze aandacht. Bijgevolg zijn enkele minuten ontspanning goed voor onze hersenen.

Trends

Niksen is een onderdeel van *slow living*, een "zachtaardige" beweging die streeft naar een culturele transitie om ons levensritme te verlangzamen, om de moderne drukte te bedaren, en om te genieten van simpele dingen.

Andere begrippen die gerelateerd zijn aan welzijn en die recent gepopulariseerd zijn geworden, zijn het Deense *hygge*, het Zweedse *lagom*, en het Japanse opruimsysteem van Marie Kondo.



Wat betekent nixen wel.. of niet?



Yes!

Nixen betekent vooral:

- Luiere zonder schuldgevoel
- Chillen
- Jezelf in het heden even in luilekkerland laten vertoeven
- Aandacht hebben voor jezelf
- Een balans vinden tussen lusteloosheid en hyperactiviteit
- Jezelf ontspannen zonder verplichtingen en zonder enig doel
- Dwalende gedachten aanvaarden zonder er oplossingen of antwoorden voor te zoeken
- Het nieuwe “less is more”

Nixen betekent vooral niet:

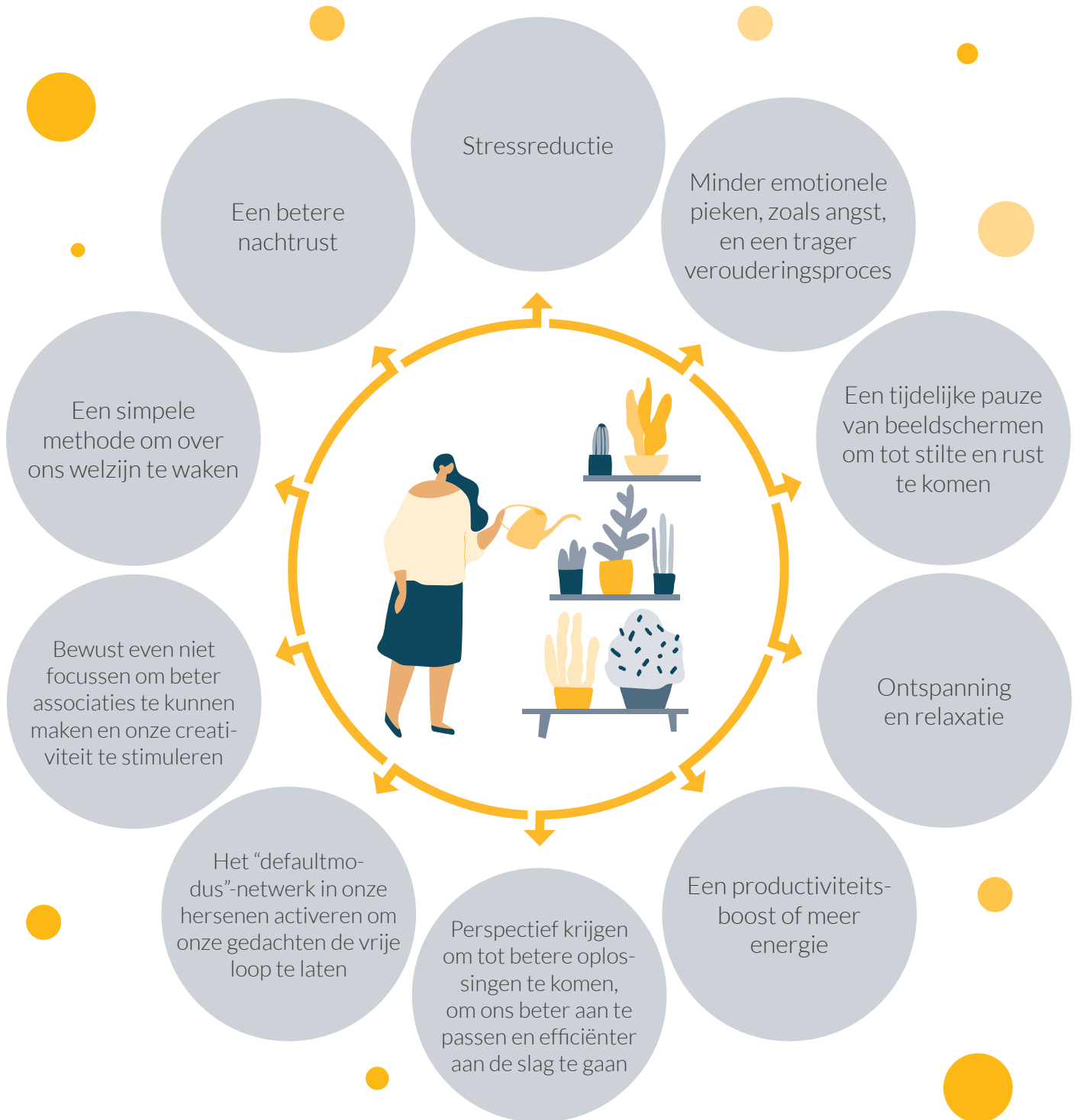
- Onverschilligheid
- Procrastineren
- Luiheid aanmoedigen
- Je verplichtingen niet langer nakomen
- Je “tijd doden” op sociale netwerken
- Jezelf eindeloos afleiden
- Een minder zware activiteit uitoefenen, waar ook een verplichting aan vasthangt
- Nadenken



No!

Neem een cognitieve pauze

En ontdek de talloze heilzame effecten



Een heilzame kunst

Cal Newport, informaticaprofessor aan de universiteit van Georgetown en oprichter van de blog Study Hacks, vertelt ons in zijn bestseller "Diep werk: Werken in een wereld vol afleiding" hoe we weer een betere plaats kunnen toekennen aan grondig werken. Diep werk is immers een bron van zin en waarde. Het is een goed gedocumenteerd en praktisch boek dat ontspanning en rust centraal plaatst.



*Waarom is intellectuele ontspanning heilzaam?
Cal Newport geeft drie belangrijke redenen:*

1

Intellectuele ontspanning bevordert nieuwe ideeën

2

Intellectuele ontspanning geeft ons nieuwe energie

3

De taken die onze intellectuele inspanningen 's avonds vervangen zijn doorgaans niet zo belangrijk (als we deze taken opgeven, missen we eigenlijk niets belangrijks)



Zijn je hersenen overbelast?

Let op de signalen



Dan is het is tijd om even te pauzeren en (opnieuw) te leren niksen!



Hoe gaat dit in de praktijk?

Niksen op het werk

- 1 Neem tijdens je pauze wat tijd om te niksen. Kijk strak naar je computer, uit het raam, of doe je ogen dicht.
- 2 Terwijl je wacht tot je maaltijd wordt opgediend kijk je beter niet naar je telefoon, maar ga rustig zitten om even niets te doen.
- 3 Als je merkt dat je je niet kan concentreren, ga je beter even weg van je computer om wat te niksen.
- 4 Als je tijdens je treinrit werkt, neem dan enkele minuten de tijd om, in plaats van je e-mails door te nemen of te scrollen op Facebook, helemaal niets te doen. Ook tijdens je terugrit.
- 5 Als je in de file staat kan je, in plaats van je door frustratie te laten meeslepen, diep ademhalen... en niets doen.
- 6 Als het kan, zoek dan een rustige plek of een ruimte om er te kunnen niksen.
- 7 Stort je, wanneer je terugkomt van je werk, niet meteen op huishoudelijke taken, maar neem wat tijd voor de transitie door enkele minuten te gaan zitten en helemaal niets te doen.
- 8 Doe hetzelfde net voor je naar je werk vertrekt.
- 9 Probeer “niks-pauzes” in te plannen telkens wanneer je aan een andere taak wilt beginnen.
- 10 Ga niet naar vergaderingen tenzij jouw aanwezigheid vereist is, en gebruik de gewonnen tijd om te niksen.



Hoe gaat dit in de praktijk?

Thuis niksen



- 1 Richt je huis zo in dat het uitnodigt om te niksen: comfortabele zetels, canapés en kleine leeshoekjes maken nietsdoen aantrekkelijk.
- 2 Wanneer je niet werkt of met het huishouden bezig bent, probeer dan om je te ontspannen door op je gemak even te zitten niksen, ook al is het maar voor enkele minuten, voordat je aan de volgende taak begint.
- 3 Als je thuiswerkt, moet je jezelf eraan herinneren dat je ook recht hebt op pauzes. Gebruik die pauzes om een beetje te niksen.
- 4 Vergeet niet dat huishoudelijk werk, emotionele arbeid, intellectuele arbeid (ook studeren) en kinderen opvoeden meetellen als werk, en dat je dus ook recht hebt op pauzes.

5 Doe elke keer als je een taak afwerkt even helemaal niets. Als je een boek leest, leg dat dan eventjes opzij om te niksen (of om even na te denken over wat de personages aan het doen zijn).

- 6 Als je merkt dat je machinaal door Facebook aan het scrollen bent, stop je en doe je niets.
- 7 Als je moe bent na een lange dag op het werk of met kinderen (of allebei), maar geen zin hebt om naar bed te gaan, kan je even niksen.
- 8 Als je in bed ligt, maar niet in slaap kan vallen, sta dan op, zet een kopje kamillethee en doe verder niets. Of blijf in bed om even te niksen.



En als het me niet lukt?

Maak je hersenen wijs dat ze aan het niksen zijn!



Luister naar muziek!

Muziek kan je welzijn verbeteren en kan je tot rust brengen – of de nodige energie geven om tot actie over te gaan en te werken.



Creëer!

Activiteiten die weinig cognitieve inspanning vereisen, laten de rest van de hersenen vrij. We gebruiken ze net genoeg om ons niet te vervelen, en dat is uitstekend voor onze mentale gezondheid. Ga dus knutselen, treuzelen, oplappen, krabbelen, tekenen, breien...



Speel!

Spel, zonder doel of strategie, ontstaat uit nieuwsgierigheid, en eindigt waar we het niet verwachten, maar het leidt tot meer welzijn en creativiteit.



Ga wandelen!

Je kan overal gaan wandelen, zelfs in de stad. Maak af en toe zomaar een ommetje, kijk naar de mensen en bewonder de gebouwen om je heen. Vaak gaan wandelen in de natuur brengt veel voordelen met zich mee.



Neem de fiets!

Of je het doet voor de fysieke inspanning, of gewoon om je van punt A naar punt B te verplaatsen, ga op in de beweging, en laat je gedachten de vrije loop.

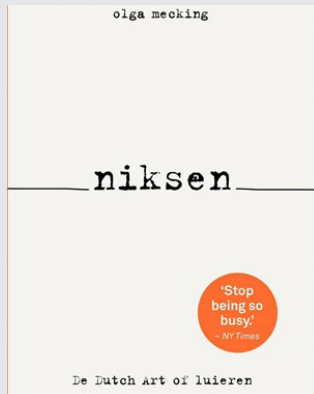


Luister naar je lichaam!

Probeer te aarden door je te concentreren op je vijf zintuigen, om uit je hoofd en in je lichaam te kruipen. Je hersenen vangen de signalen van je lichaam op en ontcijferen ze. Deze oefening wekt de indruk dat je aan mindfulness doet.

Wil je meer weten?

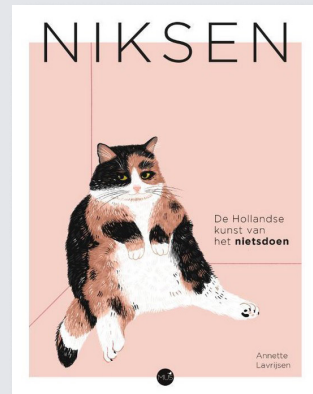
Er bestaan boeken over dit onderwerp



Niksen

Olga Mecking
Kosmos uitgevers

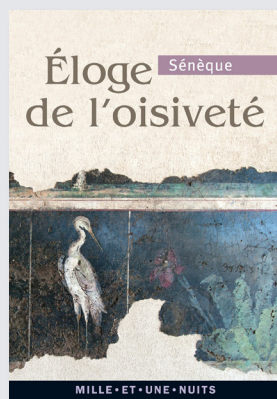
Bestaat in het Engels, Frans, ...



Niksen – De Hollandse kunst van het nietsdoen

Annette Lavrijsen
BBNC Uitgevers

Bestaat in het Engels



Éloge de l'oisiveté

Sénèque
Mille et une nuits

In het Frans



Diep Werk – Werken in een wereld vol afleiding

Cal Newport
Atlas Contact

Bestaat in het Engels en het Frans

Bronnen voor deze praktische gids:

- *Le livre du niksen* van Olga Mecking
- *Het magazine Flow* nr. 44
- *De websites My Happy Job, Science post, Marie Claire, Elle, Madame Le Figaro, RTBF en Psychologies.*



Handleiding opgesteld door Alexia Cheval – Communication & Marketing Officer.
Vertaling door Anastasia Troukhina en Griet Boddez.

Blijf je graag op de hoogte van ons nieuws en wil je ook andere thema's ontdekken,
Volg ons dan op de sociale netwerken.



Institute of NeuroCognitivism België
Tervurenlaan 81
1040 Brussel

T +32 2 737 74 80
E incbelgie@inc-eu.team
W neurocognitivism.be