

Inhoud

Inleiding	9
1 Alleen leven	15
2 Denk anders, denk je sterk	25
3 Relaties	51
4 Gezond blijven	79
5 Koken voor één	107
6 Financiën	142
7 Je huis	169
8 Dingen in je eentje doen	196
9 Spiritualiteit	235
10 Kom in actie	263

Inleiding

Ik heb er niet voor gekozen om alleen te leven, dat doen maar weinigen van ons. Ik belandde na een scheiding in deze situatie en dat ging allesbehalve soepel. Het was net als bij een blind date die niet lekker loopt: Alleen Leven en ik waren niet meteen dikke vrienden. Inmiddels heb ik het solobestaan leren waarderen, zelfs zozeer dat ik het denk ik niet snel opgeef. Voor mij is het geen noodzakelijk kwaad en ook geen tijdelijke hobbel op weg naar een gelukkig samenzijn als stelletje. Ik heb evenmin het gevoel dat ik in de wachtstand sta. Ik ben gelukkig, maar het duurde even voordat het zover was.

‘Eenlingen’ zijn er in drie smaken: nooit getrouwd of nooit een relatie gehad, gescheiden, en weduwnaar of weduwe. Sommige alleenwonenden hebben welbewust voor zo’n leven gekozen, maar de meeste werden voor een voldongen feit gesteld. Het doet er trouwens niet toe of het een keuze of het lot was. Nu we eenmaal in deze situatie zitten, willen we allemaal hetzelfde: er niet alleen ‘het beste van maken’, maar vooral een rijk, bevredigend en plezierig leven leiden. Een leven boordevol kansen en mogelijkheden, een leven in kleur in plaats van in zwart-wit, met Dolby *surround sound*. Een leven waarin ik vaker wel dan niet een zes gooi, een leven dat mooie herinneringen oplevert. Tijdens het onderzoek voor dit boek sprak ik met talloze vrouwen die hun leven alleen leefden. Ze maakten een diepe indruk op me en ik heb veel van hun ervaringen in mijn tekst verwerkt. Ze zwemmen als uitgelaten otters in hun onafhankelijke

wateren en genieten van elke draai en elke koprol. Ik ben van mening dat *goed* alleen leven op zich niet zo moeilijk is, maar je moet er wel over nadenken en bereid zijn om er iets voor te doen. In *De kunst van het alleen leven* vertel ik wat voor mij en voor anderen heeft gewerkt.

Of je een bestaan alleen nu ziet als het ultieme compromis of de ultieme luxe, het is duidelijk dat je elke dag weer voor de nodige uitdagingen komt te staan: je moet in je eentje koken, een vakantie boeken, uit eten gaan, je financiën regelen en weerstand bieden aan de lokroep van wijn, slobberige kleren en eindeloos netflixen. Er zijn ook minder tastbare beproevingen, zoals eenzaamheid de baas worden en met opgeheven hoofd door het leven gaan in een maatschappij waar een leven alleen, al dan niet bewust, wordt gezien als een soort tweederangsbestaan.

Als je al behoorlijk tevreden bent over je leven en je alleen maar wat tips wilt om je solobestaan nog leuker te maken, dan vind je er in dit boek genoeg. Maar als je klaar bent voor grotere veranderingen, dan ben je hier ook aan het juiste adres. Als je als alleenwonende echt gelukkig wilt worden, loont het volgens mij de moeite om alle aspecten van je leven onder de loep te nemen, zoals gezondheid, huis, financiën, vrije tijd en spiritualiteit. En om vervolgens in actie te komen. Ik heb aan elk van deze onderwerpen een hoofdstuk gewijd. Aan sommige adviezen zal je veel hebben, aan andere misschien wat minder, maar dat is niet erg. Ik laat je alleen maar een plattegrond zien, je mag de route zelf uitstippelen.

Tien dingen die ik tijdens het schrijven van dit boek heb geleerd:

1. Ook de sterkste, vaardigste, sociaalste en aardigste mensen ter wereld leven soms alleen.

2. Je moet jezelf aardig vinden. Pas dan lukt ook de rest.
3. 'Al doende leert men' gaat zeker op voor alleen wonen. Je ontdekt een kracht waarvan je niet wist dat je die had.
4. Ontwikkel een ander perspectief. Zeg tegen jezelf dat je alles uit je leven wilt halen. En toevallig doe je dat in je eentje.
5. Alleen zijn is niet hetzelfde als eenzaam zijn.
6. Jij, en niemand anders, bent verantwoordelijk voor je eigen geluk. Dat ligt in jouw handen (en dat is de veiligste plek).
7. Alleen zijn geeft je de tijd en ruimte om te ontdekken wie je bent en wie je wilt zijn.
8. De meeste mensen liegen over wat ze eten als ze in hun eentje zijn.
9. De wereld is van degenen die *doen*.
10. Blouses met knoopjes op de rug zijn het werk van de duivel.

Ik voel me van nature verwant met anderen die ook een solobestaan leiden. We zijn heel bijzonder gezelschap dat heel veel te bieden heeft. Ik hoop dat je in dit boek inspiratie en nuttige ideeën vindt. Zie het als een gesprek met een vriendin.

Jane



Je woont alleen, dus je bent...

... eenzaam, verdrietig, bitter, gefrustreerd, liefdeloos, miserabel, geïsoleerd, jaloers, wanhopig, getroebleerd, verveeld, saai, eenzaam, depressief, bang, egoïstisch, kwetsbaar, buitengesloten, overweldigd, een oude vrijster, gescheiden of weduwe, een oude bes, triest, vijandig, afgewezen, somber, gedemoraliseerd, beschaamd, onbemind, angstig, vreemd, behoeftig, inadequaar, ontmoedigd, financieel benadeeld, minder waard, gekleineerd, desolaat, raar, zielig, een pechvogel, meelijwekkend, pathetisch, spijtig, zonder vrienden, zonder gezelschap, stuk, verlaten, leeg, apart, beschaamd, een loser, vol zelfmedelijden, onzichtbaar, ongewild, zonder hulp, verwaarloosd, niet gemist, in de steek gelaten, verbannen, veroordeeld, eenzaam, bang, voer voor roddels, een mislukking, verstoken, onzeker, schichtig, berouwvol, bezorgd, en vrijwel zeker een navelstaarder in het bezit van een kat.

Dat is helemaal niet waar! We wonen alleen en dat biedt ons...

... vrijheid, trots, tijd, veerkracht, acceptatie, onafhankelijkheid, onverwachte pleziertjes, flexibiliteit, ruimte om na te denken, tijd voor onszelf, sereniteit, creativiteit, moed, zelfkennis, kansen om te leren en te ontdekken, avonturen in ons uppie, zelfvoorzienigheid, kracht, stilte, de kans om te ontdekken wie we zijn en wie we willen worden, vrijheid, ruimte voor onszelf, zelfbewustzijn, zingeving, doelen, controle, zelfredzaamheid, vrijheid, authenticiteit, integriteit, spontaniteit, transformatie, bevrijding, decadentie, zeggenschap over ons eigen talent, zelfrespect, ruimte om diagonaal te slapen, onafhankelijkheid, spanning, autonomie, vrijheid, stilte, de kans om op eigen benen te staan, vrede, eenheid met jezelf, kracht, energie, ruimte, kalmte, kansen, eerlijkheid, potentieel, vertrouwen, zelfverzekerdheid, zelfexpressie, de kans om onze instincten te volgen en een niet-geplunderde koelkast.

O, heb ik de vrijheid al genoemd?