

# Inhoud

INLEIDING	Nee hè, niet wéér een wellnesstrend!	7
HOOFDSTUK 1	Wat is niksen?	31
HOOFDSTUK 2	Maar wat als de Nederlanders het bij het juiste eind hebben?	57
HOOFDSTUK 3	Waarom is niksen zo moeilijk?	89
HOOFDSTUK 4	Niksen is goed voor je. Ja, echt	119
HOOFDSTUK 5	Meer niksen in je leven	137
HOOFDSTUK 6	Als niksen niet werkt	167
NAWOORD	Niks-topia creëren	195
DANKWOORD		209
BIJLAGEN		
1	<i>Het Nikseneersmanifest</i>	213
2	<i>Snelle niksen-tips</i>	216
3	<i>Niksen-tips van Nederlanders</i>	219
BRONNEN		223