

# INHOUDSOPGAVE

## Voorwoord

p. 6

## 1 NIKSEN en de tijd

Het vraagstuk van de tijd	p. 26
Doodsbesef	p. 27
Vervelen	p. 30
Vlinderachtig niks	p. 33
Maar mijn agenda dan?	p. 36
Ten onder aan perfectie	p. 38
Slaaptekort	p. 39
Dutjes	p. 40
Niks en familie	p. 44
Niks en je vrienden	p. 46
#JOMO	p. 49
Niks op vakantie	p. 50

### • Praktische tips

**Waar haal je de tijd vandaan? p. 54**

## 3 NIKSEN en de buitenwereld

Luilekkerland	p. 102
Industriële revolutie	p. 106
Feminisme	p. 108
Hip	p. 111
Portemonnee	p. 112
Flex	p. 114
Minder uren	p. 115
Bullshitbanen	p. 116
Aandachtsoorlog	p. 120

## 2 NIKSEN en je lichaam

Stress	p. 62
De burn-out	p. 65
De bore-out	p. 70
Energie	p. 71
Zitten	p. 73
Het hart	p. 74
Vrouw en hart	p. 75
Langzaam	p. 81
Mediteren	p. 87
Meditatie en de wetenschap	p. 90
• Praktische tips	
<b>Hoe te ontspannen?</b>	<b>p. 94</b>

Niks op je werk	p. 123
De toekomst	p. 127
Lanterfanten in andere landen	p. 132
Creativiteit	p. 144
Inspiratie	p. 150
Ontfocussen	p. 150
Uitstellen	p. 151
• Praktische tips	
<b>Afleiding afweren</b>	<b>p. 154</b>

**Tot slot p. 158**

**Leestips p. 160**