



# **Maak van de nood een deugd**

## **challenge jezelf in 52 weken naar meer geluksmomenten**

---

*Door aan 'moeten bezuinigen' een positieve eigenschap te koppelen en je daarop te focussen, levert het bezuinigen je een positieve ervaring op: zo maak je van de nood een deugd.*

### **Hoe kwam ik op het idee om van de nood een deugd te maken?**

Als kind heb ik zowel leven in armoede en leven in welvaart gekend. In mijn (jong) volwassen leven heb ik regelmatig moeten matigen. Als je nog studeert hoort dat er enigszins bij, maar naarmate je ouder wordt en meer verantwoordelijkheden, verplichtingen en vaste lasten hebt, is bezuinigen meestal niet iets waar je blij van wordt. Ook ik voelde een enorme weerstand toen ik een paar jaar geleden vanwege gezondheidsredenen en te weinig werk flink in inkomen achteruit ging en moest bezuinigen. Maar het lukte mij toch om me over die weerstand heen te zetten. Ik volgde bijvoorbeeld gratis workshops, waar ik tips en adviezen ontving die ik opvolgde. Langzaam kreeg ik zelfs plezier in het bedenken van manieren hoe ik kon matigen. Uiteindelijk besloot ik om mijn bezuinigingstips op papier te zetten.

### **Goeie tip van Marieke Henselmans?**

Toen ik mijn bezuinigingstips aan 'besparingskoningin' Marieke Henselmans voorlegde (bespaarboeken.nl, adviseerde ze mij om voor mijn tips in een originele invalshoek te bedenken. Kort daarna werd ik op een ochtend wakker en toen kwam het woord 'Deugden' bij mij op. Ik volgde al enige tijd het Deugdenproject. Dat is erop gericht om het beste uit jezelf te halen. Ik besloot letterlijk van de nood een deugd te maken: ik koppelde elk van mijn bezuinigingstips aan een positieve kwaliteit. Iedereen heeft immers kwaliteiten. Zo kun je eenvoudig van bezuinigen iets positiefs maken. Zo ontstonden 52 afleveringen van 'Maak van de nood een deugd.'

### **Dus een jaar lang wekelijks een nieuwe tip?**

Jazeker! Positief bezuinigen geeft je geen garantie op (meer) werk of een pot met geld. Het laat je wel focussen op je positieve eigenschappen, plus... het helpt je ook om je mondiale voetafdruk te verkleinen.

### **Hebben er al samenwerkingen plaatsgevonden?**

Er loopt nu een samenwerking met uitgeverij 'Genoeg.' Wekelijks plaats ik een kwaliteitsgerichte bezuinigingstips plus bijbehorende opdracht, vanuit mijn e-boek op de site [www.genoeg.nl](http://www.genoeg.nl). Er zijn al wat reflectieboeken verkocht. De verkoop zal hoogstwaarschijnlijk via derde gaan verlopen. Ik heb een jaar lang een tip en opdracht op de site mogen plaatsen van netwerkgroep 45+ Nijmegen. Daar heb ik ook een presentatie/lezing gegeven over positief bezuinigen. Ook heb ik mogen samenwerken met journaliste Annemieke Onstenk, die o.a. de initiatiefneemster is van het magazine 'Qracht 500 armoede.' Donateurs die een bedrag van 25,- doneerden ontvingen kosteloos mijn reflectie e-boek. Enkele tips hebben in het weekblad 'De brug' gestaan.

### **Wat hoop je met 'Maak van de nood een deugd' te bereiken?**

Ik wens iedereen een positieve bezuinigingservaring toe en ben heel benieuwd naar de ervaringen van lezers. Wat doet deze deugd en de tip bij jou, hoe ga je deze inzetten en wat heeft het jou aan het eind van de week gebracht?

### **Wanneer je interesse hebt in dit E-boek (Pdf)?**

Dan kun je deze aanvragen via het contactformulier. Het boek kost € 5,-

