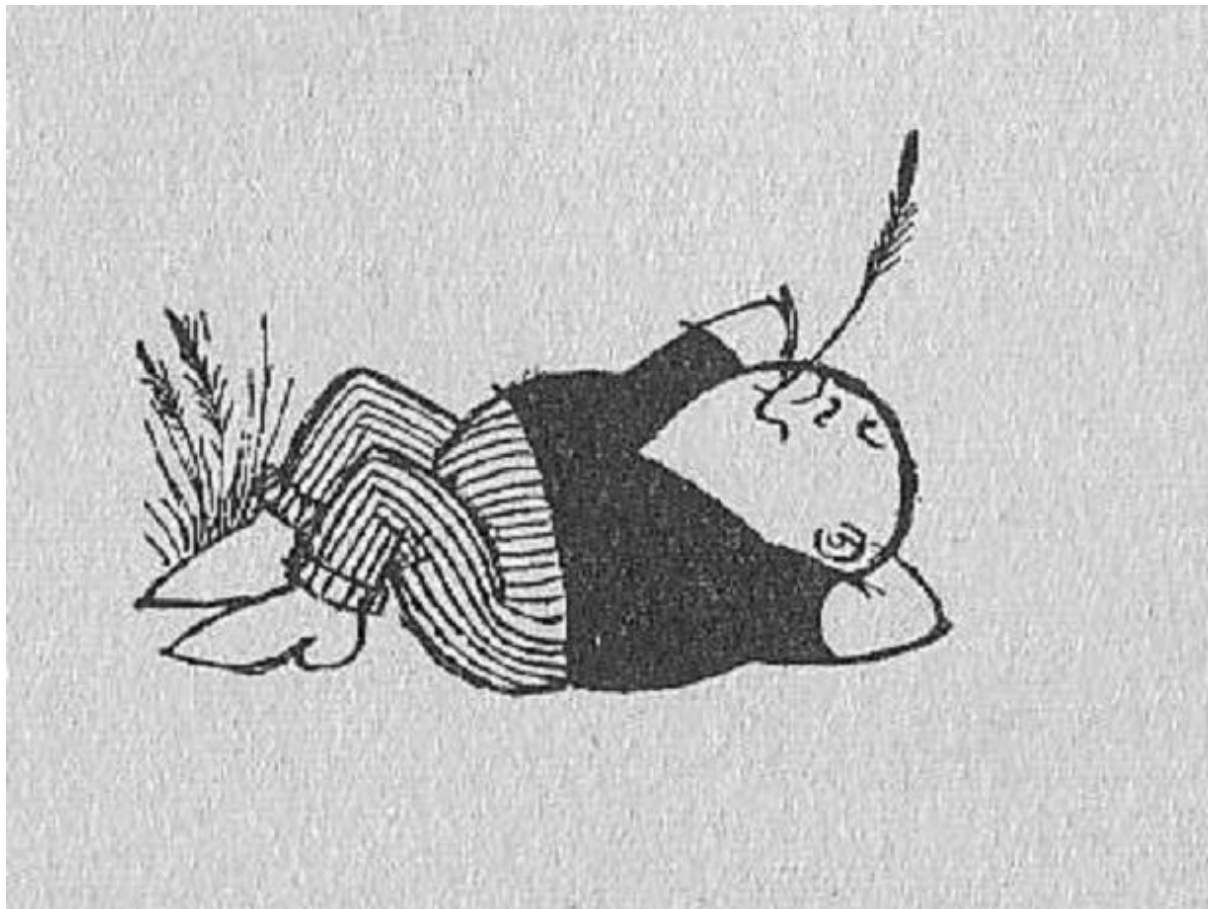


Lanterfanten



**Een veredelde vorm van onthaasten.
Langzaam als het kan, snel als het snel moet zijn.**



Het eerste boek wat gratis is en nooit gedrukt zal worden, maar tevens altijd een eerste druk zal blijven terwijl de inhoud langzaam groeit. Een boek wat je aan iedereen uitleent en nooit terug hoeft te krijgen.

Leren Lanterfanten Loont.

Hartelijk welkom in dit **e-book**, je zult ontdekken dat het voor bijna iedereen **loont** om te **leren lanterfanten**.

Blader maar wat door het boek, het heeft geen zin alles te lezen, alleen zaken die je interesse hebben kunnen je raken en daardoor van invloed zijn op de rest van je leven.

Wanneer je een artikel leest wat je aanspreekt, kun je die bladzijde(n) afdrukken.

Als je denk dat ook anderen iets kunnen hebben aan leren lanterfanten, wat let je en doe ze een exemplaar cadeau door ze deze [link](#) te mailen.

Of om het tastbaar te maken: zet het op een u.s.b stick als Eye opener voor iemand waar je het beste mee voor hebt.

Als je een poosje niet in het boek hebt gelezen en verder wilt lezen, is het slim om een [nieuwe](#) versie te nemen.

de@lanterfant.

p.s.

Alle veranderingen beginnen met een klein stapje.

Je hebt dit eerste stapje gezet door in elk geval tot hier in dit boek te hebben gelezen

Voorwoord.

Dit was de eerste keer dat ik een e-book las, een bijzondere beleving.

Het lezen van e-books heeft als nadeel dat je er niet lekker wat bij kunt zetten of onderstrepen, maar dat weegt niet op tegen het feit dat het gratis is en altijd overal mee naar toe te nemen op bv. een geheugen stick.

Wat de inhoud betreft: Herkenning, inspiratie en voor mij persoonlijk een aanzet tot werkelijk meer tijd voor wat ik echt belangrijk vindt.

L.T.Fant.

Eerste druk versie 7.

Inhoud.

10-Visie.

20-Missie.

30-Lanterfanten is.

40-Lanterfant tips.

50-Notities

60-Synoniemen van Lanterfanten..

70-Paradoxen over tijd.

80-Trend.

90-Creativiteit.

91-Lanterfanten als statussymbool.

100-Denken.

110-Gelukkig.

120-Sneller.

130-Fff Lanterfanten.

140-Lanertfnaenten.

150-Levenskunst.

160-Reclame.

170-Geduld.

180-Serendipiteit.

181-Pareto.

182-Wabi Sabi.

190-Kleurplaat.

200-Literatuur.

209-Oplossingen.

210-Conclusie.

220-Colofon.

230-knipseldienst

10-Visie.

Alles gaat steeds sneller, de mens zal moeten vertragen om te overleven.

20-Missie.

Mensen bewust maken van de valkuilen van steeds sneller meer willen.

30-Lanterfanten is.

De betekenis en beleving voor jou als lezer van dit e-book over Lanterfanten is afhankelijk van je **focus**.

Arbeidsethos.

Lanterfanters zijn luiaards die liever lui zijn dan moe.

Geschiedenis.

Lanterfanters waren zwervers en straatlijpers en artiesten.

Oud geld.

Lanterfanters zijn welgestelden die aan anderen laten zien dat ze niet hoeven te werken. (status).

Verstandig.

Lanterfanten kun je gaan doen als je” voldoende” hebt.

Creatieven

Lanterfanten is een veredelde vorm van onthaasten, die je op nieuwe ideeën brengt.

Pensioen.

Lanterfanten is genieten van verdiende vrije tijd.

Welzijn.

Lanterfanten is nodig om je geest te kunnen ontspannen.

Life style.

Langzaam als het kan, snel als het snel moet zijn.

Natuurlijk Ritme.

Lanterfanters volgen de cyclus van de **natuur** van snelheid en vertragen en niet die van lineair steeds sneller.

Business.

Wanneer je herkent dat versnellen gevolgen heeft voor mensen, kun je ze helpen om de juiste richting te ontdekken.

Elke **focus** kan het zijne ontdekken en er zijn voordeel mee doen.

40-Lanterfant Tips.

Uit onderzoek(trendbox) blijkt dat meer dan 50 % van alle Nederlanders zich de volgende zaken voorneemt.

- 1-Meer genieten van de eenvoudige dingen in het leven.
- 2-Meer genieten van de natuur.
- 3-Werken aan een betere lichamelijk/geestelijke conditie.

Voor deze groep de volgende Tips.

a-Voldoende.Ga voor goed genoeg.

We voelen ons gehaast omdat we alles perfect willen doen en niks willen missen. stop als je voldoende hebt.Je hebt genoeg en je bent voldoende.

Wees tevreden met een voldoende, geef weinig aandacht aan wat beter kan. Focus je op wat er al is (voldoende).

Alles wat je aandacht geeft versterkt zich en je raakt tevreden met wat er (al) is. Degene die altijd het betere najaagt gaat een drukke tijd tegemoet en blijft levenslang het gevoel houden dat het nog perfecter had gekund.

Perfectie creëert afstand en wordt snel eng voor anderen, kleine tekortkomingen maken iets of iemand geliefd

De Duitse dichter Rainer Maria Rilke schreef: **Perfectie is het begin van alle ellende.** Bijkomend voordeel is dat je tijd en geld overhoudt om te kunnen lanterfant.

Minder voelt beter(Less Feels Better)Als je minder consumeert geeft dat een beter gevoel en tegelijk helpt je mee aan een betere wereld.Minder is meer.

Als je niet voldoende tevreden bent met wat er al is kijk dan [hier](#) ?????

Gelukkig is hij die met weinig tevreden is, want aan weinig is nooit een gebrek. Onbekend.

Alle bezit is ballast. Dalai Lama.

b-Een actie tegelijk.

Als je 1 actie tegelijk doet kun je je het beste concentreren en leef je in het heden en is je geest volledig geconcentreerd.

De geest moet wat te doen hebben, je denkt altijd wel ergens aan of piekert ergens over. Mindfulness is het volledig in het heden aanwezig zijn, uiteindelijk de enige plek waar het leven zich afspeelt.

Langzame bewuste aandacht levert intensieve belevingen op die je je goed kunt herinneren.

Als we onbewust nadenken, denken we associatief, dit is de basis voor creatief denken. Op het moment dat deze onbewuste verzonden ideeën in het bewuste binnen komen valt het kwartje en is de Eureka ervaring daar.

c-Wandel in een natuurlijke omgeving.

Het is zo dat een natuurlijke omgeving aanzet tot bewegen wat weer goed is voor je conditie en gezondheid.

Ga aan de wandel:Het geeft uw stemmings, energieniveau en creatieve vermogen een geweldige oppepper.

Door wandelen ontstaat een gevoel van ontspanning, waardoor er plaats vrij komt voor optimistische gedachten en creatieve ideeën-oplossingen en concepten.

Wandelen is heel stimulerend voor het krijgen van zinvolle gedachten.
 De Griekse filosofen wandelden met grote regelmaat.
 De huidige politieke beslissingen worden ook in de wandelgangen genomen.
 Hoe beter we luisteren naar ons lichaam hoe vaker we wandelen en hoe vaker we wandelen hoe beter we naar onze geest kunnen luisteren.
 De helende werking van groen is zeker. Door wandelen in de natuur komen mensen dichterbij hun oerkracht te staan.
 Beleving-Dwaaltochten 1 zijn met de natuur.
 Een aantrekkelijke groene bosrijke omgeving zet mensen aan tot bewegen.
 Ontdek de idyllische rust van de prachtige natuur en ervaar de kwaliteit van diezelfde natuur.
 Geniet van de rust en ontspanning en droom weg.
 Lopen kan meditatief zijn, en dat bevordert wat de Britse Psycholoog Guy Claxton "langzaam denken" noemt.
 Intuïtief onscherp en creatief de hersenen produceren tijdens deze manier van denken langzame Alfa en theta golven, net als tijdens meditatie. Dit heeft een positief effect waar je kalm van wordt.
Wandelen: de volmaakte lichaamsbeweging en de beste medicijn (Hippocrates)
 De langzame veranderingen in het landschap hebben een meditatieve werking en schakelen het bewuste denken langzaam maar zeker uit.

Kuieren da's 't vertikale luieren.

Kuieren
 Wat een zalig woordje, 'kuieren'
 Kuieren
 Met de handjes op de rug
 Kuieren
 Da's 't vertikale luieren
 Kuieren
 Maar vooral niet te vlug
 Ik vind: Die trage tred heeft dat old-fashioned sjeike
 Niet dat fanatieke
 Maar dat kalmpjes anne lakonieke
 Kuieren
 Wat een zalig woordje, 'kuieren'
 In deze wereld van geraas en druk gedoe
 Want dat driftige, giftige, ik-mot-zo-nodig blijkt enfant toch overbodig
 Kuieren
 Set-tous
 Kuieren
 Wat een zalig woordje, 'kuieren'
 In deze wereld van geraas en druk gedoe
 Want dat driftige, giftige, ik-mot-zo-nodig
 Dat blijkt enfant toch overbodig
 Kuieren
 Set-tous

Toon Hermans.

d-Het nuttige dutje.

Van een dutje wordt je productiever, creatiever, gezonder, gelukkiger en misschien ook wel beroemder.
 middagdutje, powernap. Knipperke

Een dutje geeft je weer nieuwe energie, maar maakt je tegelijkertijd ook gezonder en gelukkiger en wie weet beroemder.

Beroemheden als Thomas Edison, Salvador Dali, Napoleon Bonaparte, Winston Churchill, Lance Armstrong, Bill Clinton enz stonden bekend om hun lanterfantjes.(korte slaapjes).

Uit onderzoek (Elsevier) blijkt dat een lanterfantje van bv 15 minuten meer effect heeft dan een s'morgens een half uur langer op bed blijven .

De eerste 2 stadia van slaap (indommelen en lichte slaap) hebben een veel groter effect dan men eerste dacht.

De juiste lengte van de lanterfantjes verschillen per persoon van 5 tot 30 minuten, de meesten van ons vallen na deze tijd in een diepere slaap waaruit je niet verfrist wakker wordt maar juist duffer.

Alle voordelen van een dutje op een rij.

- 1-Reduceert stress en gejaagdheid.
- 2-Verhoogt concentratie en alertheid.
- 3-Verbeterd de mentale vaardigheden.
- 4-Verbeterd geheugen en leervermogen.
- 5-Meer productiviteit en creativiteit.
- 6-Vermindert moeheid en slaperigheid.
- 7-Compenseert gebrek aan nachtrust.
- 8-Goed voor weerstand en gezondheid.
- 9-Lekker.

Bron Elsevier.

Vroeger was het gebruikelijk dat na het eten een kort slaapje werd genoten. In Amerika wordt al met regelmaat gebruik gemaakt van dez krachtslaapjes. Autorijders wordt al gewaarschuwd geen slaaprijder te worden.

Als is ontdekt dat slapen in werktijd betere resultaten geeft en slimmere plannen, zal het de komende jaren onderdeel worden van de cao onderhandelingen. Wie had dat durven dromen lanterfantjes in de baas zijn tijd.

Boek.

Verander je leven, doe een dutje.
S.C.Mednick.

Dutjes maken je mooier, sensueler, creatiever, leuker, slanker en productiever.

Doezelen.

Het proces van inslapen maakt dat zelfs een klein dutje ervoor zorgt dat je geheugen beter gaat presteren.

Naast een gezonde slaap is ook kort wegdoezelen zeer gezond (bron: **New Scientist**)

e-Breng meer tussentijd in je leven.

Neem wat meer tijd om een beslissing te nemen en wacht wat langer met reageren er ontstaat dan de zgn tussentijd die de haast reduceert en betere oplossingen oplevert. (ergens een nachtje over slapen).

Tussentijd.

Tussentijd (Kees van Kooten) was een plezierige tijd, je wachtte een poos op de resultaten van een actie.

Het antwoordt op de brief duurde toch als snel een kleine week.

Je hoopte dat de foto's allemaal goed waren gelukt, vooral die ene waar de hele familie nog vaak smakelijk om zou lachen.

Geduld is een schone zaak en schenkt de mensheid veel vermaak was een veel gehoorde spreuk in die tijd.

Doordat de tussentijd telkens korter aan het worden is bestaat er minder tijd waarin in afwachting van een reactie alvast werd nagedacht over mogelijke scenario's .

Tegenwoordig is er geen tot weinig tussentijd en daardoor ook geen nadenktijd, de reactie is er per omgaande.

Digitale foto's kun je onmiddellijk zien en een reactie op een e mail kan soms al binnen een minuut.

Alles krijgt hierdoor een versnelling, en we proberen de toekomst steeds sneller naar ons toe te halen om vooral eerder te zijn dan anderen.

Op alle terreinen heeft dit effecten die het gevolg lijken te zijn van onze vele snelle keuzes.

Het gaat steeds meer om de resultaten op de korte termijn. Zo veel mogelijk zo snel mogelijk. Allemaal korte termijn oplossingen die razendsnel geïmplementeerd worden.

De enige oplossing is het loslaten van het tempo en in alle rust nadenken en proberen richting te geven aan een oplossing op de langere termijn.

Of is het de angst om toch iets te missen wat ons hiervan weerhoud, wie het weet mag het invullen

f-Laet je gedachten los.

Laet je gedachten los en concentreer je op het heden.

Stephen Covey : Geef mij de moed te veranderen wat ik kan en moet veranderen. Het inzicht te accepteren wat ik niet kan veranderen. En de wijsheid om het verschil te zien.

Laet je gedachten los om te voorkomen dat je eigenlijk je leven verslaapt. Je kunt pas ontwaken als je werkelijk aandacht hebt voor het huidige moment.

Dit ene moment is onze beste leermeester, en hij vergezelt ons altijd.

Laet je eigen horloge als Handboei van de tijd eens een periode los en merk wat er gebeurt

Je bent dan even eigenaar van je eigen vrijheidstijd

Sommigen kunnen de verkochte tijd niet loslaten en schaffen symbolen van vrijheid aan. Luxe vakantie,s snelle motoren/auto's stoere outfit. Enz

Het vervelende hiervan is dat je nog langer/harder moet werken om ook deze zaken weer te kunnen financieren.

g-Ga Mediteren.

Concentreer je dagelijks 10 minuten op je ademhaling

Zoek een plaats waar je ongestoord kunt zitten of liggen.

Stel een alarmsignaal in op 10 minuten.

Adem rustig uit en in en focus op je ademhaling.

Voel wat je buik doet als je in en uitademt en concentreer op de ademhaling.

Probeer vooral het uitademen te verlengen, omdat de longen juist bij het uitademen zuurstof opnemen.

Elke keer als je gedachten afdwalen, gaat je weer terug naar de ademhaling.

Na verloop van tijd merk je dat je steeds langer op de ademhaling kunt blijven concentreren.

Na enkele weken of eerder merk je resultaat.

Je gaat beter slapen, je kunt beter loslaten en je kunt genieten van het verstrijken van tijd.

Als hulpmiddel kun je in gedachten de uitademingen tellen van 1 tot 10.

Volgens de vakbond bevordert tien minuten per dag de werksfeer en zorgt voor hogere tolerantie en arbeidsproductiviteit(CNV).

h-Leren Lanterfanten.

Volg een cursus lanterfanten.

i-Glimlach

Als je glimlacht maken je hersenen spontaan endorfine aan, met de volgende gevolgen.

1-Het bestrijdt pijn.

2-Het werkt lustverhogend.

3-Het geeft een ontspannen gevoel.

4-Stresshormonen (cortisol) worden afgebroken.

5-Het is prettig voor mensen in je omgeving.

6-Het geeft energie.

7-Instemmend glimlachen vergroot de besluitvaardigheid van de ontvanger van de glimlach.

8-Je wordt er blij van, het is een manier om wijs te zijn.

9-Glimlach elke morgen naar jezelf als je in de spiegel kijkt en beleef het effect op je humeur.

Een glimlach bereikt plekken die moeilijk toegankelijk zijn.

Steve Wilson.

j-Beginnen met lanterfanten.

Het beste moment om met lanterfanten te beginnen was gisteren, het op 1 na beste moment is vandaag

50-Notities.

Stappenplan.

Als je meer wilt Lanterfanten, geef aan welk doel je hebt, welke kleine stapjes daarvoor gezet moeten worden en wanneer je welk stapje gezet wilt hebben.

Doel.

b.v.

Vaker een korte pauze nemen. Meer de natuur in trekken. Vaker bewegen. Minder uren werken. Bewuster leven. Enz

Stapjes.

Datum.

1-----

2-----

3-----

4-----

5-----

6-----

Note.

Bij veel van ons worden bovenstaande lijstje nooit ingevuld omdat er een klein persoonje in ons hoofd iets tegen ons zegt waardoor we het toch nog maar even uitstellen.

Als datzelfde persoonje nu zegt het allemaal flauwekul te vinden weet u dat het echt bestaat.

60-Synoniemen voor het woord Lanterfanten.

Luilakken. Beuzelen. luieren. rondhangen. rondslechteren. talmen. duimendraaien. lijntrekken. lummelen. niksen. suilen. veugelen. zijn tijd verdoen. sjappietouwen. laveien. kaaiewaaien. Fleren. beuzelen. lanteren. leeglopen. niksen.

70-Paradoxen over tijd.

De slowbeweging groeit snel.

Opschieten met genieten.

Kalm aan en rap een beetje.

Finkers.

Snel terugschakelen.

Haast je langzaam.

Augustus.

Onthaaasten daar heb ik geen tijd voor.

Vaker kort chillen in plaats van langer aan de pillen.

Langzaam versnellen.

Slowdriving, Goes faster.

80-Trend.

Trendwatcher Hilde Roodhart signaleert dat we in een tijd van bezinning zijn aangeland en we gaan proberen af te kicken van de hectiek van steeds maar sneller en meer.

Multitasken gaat uit de mode raken en we zullen terug gaan naar meer eenvoud in het leven en "Slow" in ons hart sluiten.

Niets doen gaat steeds meer status krijgen eigenlijk net als destijds toen nietsdoen door de welgestelden als status gold en ze zelfs iemand in dienst namen om mee te helpen met nietsdoen. (Status: ik ben zo welgesteld dat ik iemand in dienst kan nemen die niks hoeft te doen).

In de huidige tijd weten we dat onze hersens beter gaan werken bij regelmatig even omlummelen lanterfant en dagdromen.

Lanterfant is de aanjager van vernieuwing, creativiteit, verandering en authenticiteit

90-Creativiteit.

Creativiteit is het antwoord op de risico's van alsmaar versnellen, de omslag van productie naar kennismaatschappij is al ingezet.

De wereldhandel schuift op van aanbod gestuurd naar vraag gestuurd.

Sneller dan de concurrent was jarenlang van strategisch belang en deels nog steeds.

Alles moet dan ook steeds weer sneller om voor te lopen met nieuwe modellen en om de doorloop, levertijd en productietijd te verkorten.

Op termijn kan alles overal gemaakt worden in de buurt van de consument.

Creativiteit is de richting die het mogelijk maakt om unieke producten en diensten te genereren die zullen passen bij de behoeftes van de nieuwe generaties.

Creatief zijn in de baas zijn tijd is echter alleen mogelijk in een omgeving die ruimte geeft om onverwachte invallen uit te werken, zonder tijdsdruk of een te halen deadline.

De strakke regelgeving, vele procedures en het tekort aan creatie-tijd beperken de kansen.

Lanterfant als ingeplande activiteit op je werkplek lijkt werkelijkheid te gaan worden en is wordt op termijn een voorwaarde voor het nieuwe ondernemen.

"Oh wat zijn we creatief " van M.J.Groesbeek en P ten Hoopen beschrijft de bedrijfsparadox van deze eeuw.

"Lanterfant in de baas zijn tijd" zoals vorig jaar op de voorpagina stond van Elsevier, lijkt gewenst gedrag te worden

We zijn zelf de grootste blokkade op onze creativiteit .

We laten ons beïnvloeden door maatschappelijke, organisatorische en onderwijskundige krachten die ons aansporen tot conformiteit.

Ga achteruit lopen.

Het schijnt zo te zijn dat je moeilijke denkuitdagingen het snelst op lost als je tegelijkertijd achteruit loopt.

Severine Koch.

91-Lanterfanten als statussymbool.

Naar mijn idee is de tijd nabij dat we wel echt gaan onthaasten, alles gaat steeds sneller terwijl onze snelheid van denken en handelen nog hetzelfde tempo heeft als honderden jaren terug.

Het vrijwillig verkopen van tijd om daarvoor spullen aan te schaffen die onze status of aanzien verhogen is eindig.

Nadat het bezit van diverse materiële zaken status had (auto, huis, boot, iPod enz.) breekt er en tijd aan dat het beschikken over echte vrije tijd status gaat krijgen, het zgn. Lanterfanten.

In veelgeledingen van de maatschappij ontdekt men dat het beschikken over voldoende vrije tijd zonder deadline rust in de geest oplevert.

In deze lanterfantmomenten komen veelal de creatiefste ideeën in de geest naar boven borrelen.

Aangezien we de komende tijd meer gediend zijn met slim werken dan met hard en lang werken, kan dit een omslagpunt worden in onze Life stijlen.

Leren Lanterfanten houdt in dat belangrijke beslissingen zaken voor de langere termijn aandachtig en in alle rust worden genomen,

De beste beslissingen komen voort uit het onderbewuste, door al lanterfantende te genieten van wat zich aandient krijgt dit onderbewuste de tijd om tot een slim besluit te komen.

Om hier te tijd voor te krijgen, kunnen we ons minder laten verleiden om weer nieuwere gadgets en statussymbolen aan te schaffen (waarvoor we elke keer weer tijd in moeten leveren)

We krijgen hierdoor steeds meer zicht op wat we echt willen en belangrijk vinden.

Uiteindelijk zullen we ontdekken dat met minder spullen er meer tijd is om te Lanterfanten.

Lanterfanten het nieuwe statussymbool

100-Denken.

Het denkproces verloopt tegenwoordig nog even langzaam als duizend jaar terug terwijl de andere zaken in hoog tempo hun tempo verhogen. Er zal steeds meer langzame denktijd nodig zijn om de snelheid te kunnen blijven aansturen.

In het boek "De vikingen zijn terug" worden de gedachten van de filosoof Bodil Jonsson "Tio tankar om tid" genoemd, welke aangeven dat het vormen van gedachten tijd kost. Niet alleen het bedenken zelf, maar ook de complexiteit van biochemie, emotie en onbewuste impulsen.

Uiteindelijk is die complexiteit de basis om tot creatieve gedachten te kunnen komen. Volgens Carl Honore, laten de nieuwste onderzoeken zien dat de hersenen bij mensen in een ontspannen staat in een diepere, rijkere en meer genuanceerde denkmodus zakken, ook wel slow thinking genoemd.

Denken geeft je macht over dingen: De macht om elke reactie op te roepen die je wenst. (Deepak Chopra)

Visualiseer je doelen in beelden van wat je wilt en laat los wat je niet wilt.

Je onderbewustzijn kan geen verschil zien tussen wens en werkelijkheid.

Je geluksgevoel is al begonnen voor je dromen werkelijkheid geworden zijn.

110-Gelukkig.

Gelukkig zijn wordt voornamelijk veroorzaakt door de genen, het is dus voor een deel erfelijk bepaald.

Mensen die beweren dat ze gelukkig zijn, zijn vrijwel altijd extravert: Ze zoeken graag interessant gezelschap en ontmoeten graag nieuwe mensen.

Ze zijn geïnteresseerd in wat er in hun omgeving plaatsvindt en hebben daardoor ook meer zicht op meevallers.

In principe hebben we de natuur nodig om gelukkig te kunnen zijn.

De geur van de zee doet de spanning van de gelaatsspieren met 20 % afnemen.

Omdat geuren het Libische systeem van je hersenen prikkelen kan een geur onbewuste herinneringen oproepen

Er is slechts 1 weg naar geluk en dat is ophouden met je zorgen te maken over dingen waar je geen invloed op hebt.

Epictetus. Filosoof

Nieuwsgierigheid is het grootste geluk.

b.v. het lezen van een boek dat je werkelijk boeit.

Een sprookje uit de oudheid over geluk.

Er was eens een erg rijke man, die een zeer comfortabel leven leide, maar hij verveelde zich vaak.

Hij bezocht een wijze man en vroeg: **Waar vind ik geluk??**

De wijze man zei: Breng alle bezittingen naar mij toe en ik zal je laten merken hoe je gelukkig wordt.

De man verkocht al zijn bezit: kocht er diamanten voor en bracht deze naar de wijze man.

Vol verwachting toonde hij de zak vol diamanten aan de wijze man, deze gristte de zak vol diamanten uit zijn handen en verdween.

De "rijke" man rende als nooit tevoren maar kon de wijze niet inhalen en bleef huilend achter.

Op het ogenblik dat hij ten einde raad was stond de wijze man weer voor zijn neus met de zak diamanten.

De man hilde tranen van vreugde en kreeg terug wat hem die dag eerder nog verveelde.

En ?? vroeg de wijze: **Ben je nu gelukkig??**

(even wil je niks, even denk je niks)=Geluk.

Fake it until you make it. Als je doet alsof je gelukkig bent, wordt je daadwerkelijk gelukkiger.

Forceer een lach en kijk wat er gebeurt.

120-Sneller.

Snel, sneller, snelst. Mooi, mooier, mooist. Groot, groter, grootst. Goed, beter, best. enz. Alles moet morgen telkens weer sneller, mooier, groter enz dan gisteren en vandaag. Wat is de overtreffende trap van genoeg eigenlijk. Of is het toch waar dat beter de vijand van goed is

130-FFF Lanterfanten.

Hoeveel F's bevat onderstaande tekst.

'Na een fantastische fietstocht lust ik wel een verfrissend glaasje Fanta, Fristi of ander fris.'

- a-5
- b-6
- c-7

oplossing hoofdstuk 209

140-Lanertfnaetn.

Vlgonen een oznrdeek op een Eglnese uvinretsiet mkaat het niet uit in wlkee vloogdre de ltteers in een wrood saath, het einge wat blegnaijrk is dat de eretse en de ltaatse op de jiuatse patals saath. De rset van de ltteers mgoen wllikueirg gpletaast wdoren en je knut vrelvogens gwoeon lzeen wat er saath. Dit kmot odmat we niet ekle ltteer op zcih lzeen maar het wrood als gheel

150-Levenskunst.

Een Bon Vivant een goedgehumeurde levensgenieter een Casanova een Hedonist zou je denken.

Levenskunst gaat een spit dieper, het is het vermogen om je leven zodanig in te richten dat je je er duurzaam prettig bij voelt.

Het gaat vooral om plezier in het dagelijks leven

160-Reclame.

Het doel van de reclame is de beschouwer een beetje ontevreden te maken met zijn huidige manier van leven.

De suggestie is dat je leven beter wordt als je koopt wat de reclame je biedt.

Angst is de drijfveer waar de reclame je mee stuurt, de angst er niet bij te horen b.v.

Door geld te hebben en spullen te kunnen kopen kun je deze angst (tijdelijk)overwinnen.

Het was **Edward Bernays** die de koppeling tussen producten en onderbewuste verlangens legde.

Hierdoor willen mensen dingen bezitten die ze niet nodig hebben, de consumerende ik was ontdekt.

Al in 1924 stelde **Paul Maser** dat de kunst van de marketeer is dat je mensen moet leren om nieuwe dingen te verlangen ver voordat de oude spullen opgebruikt zijn. Het verlangen van de mens overstijgt zijn behoefte, voorwaar een onuitputtelijke bron van verlangen.

In plaats van het gesuggereerde gemak, wordt van de meeste nieuw aangeschafte producten het leven ingewikkelder.

De oplossing om te ontsnappen en deze zich herhalende cyclus van telkens nieuwe aankopen

Is te kiezen voor een leefstijl die als basis **vrijwillige eenvoud** heeft.

We hoeven minder van onze tijd te verkopen voor geld en er blijft tijd over om te lanterfanten

Epicures beweerde al 400 jaar V Chr dat rustig leven de basis kan zijn voor eenvoudig geluk.

Het genoegen van een extravagante levensstijl werd vaak overschaduwd door problemen ontstaan door diezelfde levensstijl.

Langzaam Lanterfanten en genieten van wat er al is lijkt de juiste richting.

Heb je nog te weinig vrije tijd dan volgen [hier](#) wat tips om sneller je omzettoelen te halen waardoor je eerder kunt Lanterfanten.

170-Geduld.

definitie van geduld volgens A.Gattig.

Geduld is het vermogen je behoeftebevrediging uit te stellen en keuzes te maken die pas in de toekomst zullen lonen.

Geduld dat is een schone zaak, het schenkt de mensheid veel vermaak.

Geduld maakt gezonder.

Geduldige mensen genieten meer van wachten en houden rekening met de langetermijn-gevolgen van hun gedrag.

ongeduld is een teken van woede waarbij je de oorzaak buiten jezelf legt.

De kracht van het geduld.

M.J.Ryan.

Hoe wij op de wereld wachten.

D.B.Harned.

180-Serendipiteit.

Als je gaat Lanterfanten loop je een flinke kans dat het je overkomt, door dat je volledig ontspannen wordt sta je open voor nieuwe inspiratie en kun je iets vinden wat je niet zocht of er schiet je iets onverwachts te binnen.

Serendipiteit: Het onverwachte ontdekken en het verder uitwerken, het fenomeen stond aan de wieg van menig geniaal idee.

181-Pareto.

Iedereen heeft het wel eens meegemaakt dat een klus gewoon 'vanzelf ging', weinig energie leek te kosten en heel veel resultaat en succes teweeg bracht. Dit is overigens geheel in overeenstemming met de Wet van Pareto die ons leert dat in 20 % van de werktijd 80 % van de resultaten worden bereikt. Daarom geldt ook in de wereld van de timemanagement dat men niet harder moet gaan werken, hooguit 'slimmer'....

Lanterfanten is de manier om een deel van die 80 % die overblijft te besteden aan bezigheden die energie geven en je inspireren.

182-Wabi Sabi.

Het mooie in het onvolmaakte.

Stop met haasten en leer te genieten van het moment

In de hectiek van alledag beleven we tijd als iets dat schaars is. In de tijd die we hebben willen we ook nog eens zoveel mogelijk doen. Daar worden we gestrest en ongelukkig van.

Filosofie

De Japanse levensfilosofie Wabi Sabi helpt je om meer ontspannen met je tijd om te gaan. Wabi staat voor eenvoud, rust en bedachtzaamheid. Sabi staat voor het verstrijken van de tijd. In het leven dat continue aan verandering onderhevig is, is het van grote waarde dat je de toevallige schoonheid van het moment kunt zien. De blaadjes die door lucht dwarrelen en het water dat glinstert in de zon.

Ontdekken.

Met Wabi Sabi leer je ontdekken hoe je zelf met je tijd omgaat en hoe je deze intenser en met meer geluk kunt ervaren. Wabi Sabi laat je zien dat weinig tijd meer dan genoeg is als je leert je te richten op de dingen die in je leven echt belangrijk zijn.

Ontdek zelf wat een beetje Wabi Sabi in je leven kan doen.

Als je leert de positieve kanten van het onvolmaakte leven te zien, wordt het leven lichter en gelukkiger.

Wabi sabi.

WABI SABI biedt je praktische handreikingen om je te helpen met meer rust in het leven te staan en de kleine eenvoudige dingen in het leven te waarderen. Kernbegrippen van de Japanse filosofie zijn hierbij onder meer ruimte, eenvoud, leegte, intuïtie, acceptatie, rust, natuurlijkheid, bescheidenheid en onvolledigheid.

WABI is alles wat uniek en bescheiden is, SABI staat voor de schoonheid van het doorleefde en gebruikte. Wabi Sabi is een levensstijl die zich uit op allerlei gebieden zoals de inrichting van je huis en tuin en je persoonlijke relaties. Wabi Sabi is de schoonheid van alles wat niet-perfect is, niet-eeuwig en niet-compleet. Het is de schoonheid van bescheidenheid en nederigheid. Het is de schoonheid van alles dat onconventionele is.

Niets is eeuwig

Niets is perfect

Niets is compleet

190-Kleurplaat.



Je hebt alle tijd en alle vrijheid om deze kleurplaat op je eigen wijze in te kleuren of ga anders ook eens een uurtje op je rug liggen en wacht af wat er gebeurt.(bijzondere ervaringen kunnen we opnemen in een volgende druk [email](#))

200-Literatuur.

Lof der Luiheid.

Tom Hodgkinson.(2004)

Lof der Luiheid.

Kurt Kusenberg e.a.

Lof der Luiheid.

Peter Axt.

De vertraagde tijd.

Arnold Cornelis. (1999)

Wandelen in vreugde.

Thich nhat Hanh.

De toekomstschok

Alvin en Heidi Toffler.

Geld kost tijd.

Lisete Thooft.

Het grote boek van de onthaasting.

Paul Wilson.

Tirannie van het moment.

Thomas Hylland Eriksen.

Lekker langzaam leven.

Rust en Balans voor elke dag.

Richard Carlson/Joseph Bailey.

Het maandagmorgengevoel.

Joep.P.M.Schrijvers.

Klassiek Citatenboek.

Gerd de Ley.

Column.De vrijetijdsburnout.

Saskia Noort.

Column.Dit is de tijd om dwang van de klok te ontstijgen.

Jacob Noordmans.

column.**Wandelen is veranderen.**

Rene Diekstra.(psijcholoog)

Flow.

Psychologie van de optimale ervaring.

Mihalycsikszentmihalyi(spreek uit Tsjik-sent-mie-ah-haai)

Zie jij de Gorilla.

Richard Wiseman.

Onthaasten van A tot Z.

Leven met kalmte en zwier.

Annegreet van Bergen.

Werk of gekkenwerk.

Ideeen voor een leven in balans.

Annegreet van Bergen.

Slow een wereldwijde revolutie.

Carl Honore.

Niets doen een levenskunst.

Ernie J Zelinski.

De kunst van het nietsdoen.

Theo Fischer.

Neem de tijd.

Eknath Easwaran.

Liever lui.

Corinne Maier.

De dame in het blauw.

Noelle Chatelet.

Atlas van de belevingswereld.

Louise van Swaaij en Jean Klare.

Onthaasten. (time shifting).

Stephan Rechtschaffen.

De Traagheid.

Milan Kundera.

Overleven hoe doe je dat.

Rene Diekstra.

Recht op luiheid.

Paul Lafarghe.

De zeven eigenschappen van effectief leiderschap.

Stephen Covey.

Hoe god verdween uit Jorwerd.

Geert Mak.

Slow up (over de kunst van het genieten).

Jesse Goossens.

Tegen de efficiëntie.

Reinier Sonneveld.

Status Angst.

Alain de Botton.

Waarom Verveling goed is.

Daphne van Paassen.

The Wellness Revolution.

Paul Zane Pilzer.

Lichamelijke Oefening.

Midas Dekkers.

Friesland voor Lanterfanters.

Fokko Bosker.

En nu laat ik mijn baard staan.

Leen Zevenbergen.

De Emotiemarkt.

Susanne Piet.

Uit Verveling.

Awee Prins.

Het gegeven moment.

Spencer Johnson.

Onthaasting.

Dirk Gerlof.

Audi Magazine.

Leve de vrijheid.

Tom Hodgkinson.

Intensieve Mensenhouderij.

Jaap Peters en Judith Pauw.

Onthaasten.

Linus Mundy.

Weinig tijd Wabi Sabi.

C A Weidner.

Verhalen uit de TAO.

Solala Towler.

Tien geboden voor innerlijke rust.

Lisette Thooft.

Steeds Sneller.

Over Managers die de hele dag tijd besparen maar uiteindelijk niet weten waar die tijd gebleven is.

James Gleick.

209-Oplossingen:**fff lanterfantent.**

De meeste mensen ontdekken 5 of 6 het zijn echter 7.

'Na een fantastische fietstocht lust ik wel een verfrissend glaasje **Fanta**, **Fristi** of ander fris."

210-Conclusie.

Na lezing van "**Lanterfantent**" kunt u zelf bepalen hoe u om wenst te gaan met de volgende versnelling.

Hebt u ideeën om dit boek mee aan te vullen, dan kunt u die hier [mailen](#).

Heb je iets gehad aan dit boek ga iemand anders verrassen, inspireren, attenderen enz. en stuur de link door. <http://www.lanterfantent.nl/lanterfantenteerstedruk.pdf>

Mocht je je afvragen waarom dit e-book gratis is dan kun je dat lezen in je volgende gratis e-book wat je [hier](#) vindt.

220.Colofon.

de@lanterfant.nl

www.lanterfanten.nl

Link voor downloaden.

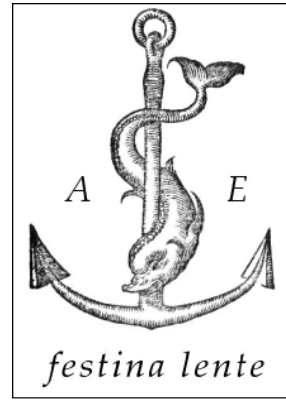
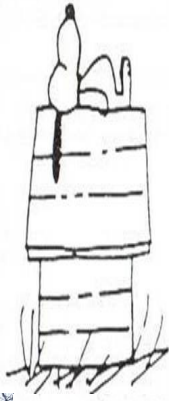
<http://www.lanterfanten.nl/lanterfanteneerstedruk.pdf>

i.s.b.n. nr: in aanvraag.

Copy richt: Je hebt het volste recht dit boek te copieren.

230-Knipseldienst.

Onthaasten?
Daar hebben wij
hier geen tijd voor!



HP/DE TIJD

L@nterf@nten.nl
Lekker
internetten
in de baas
z'n tijd

Onthult hoe de EU voor handelden en waarom werd getild
Druipke: hoe denken dorinnes over politiek & samenwerking?
Literaire roepertaten: Nederlandse critici in debat



Eenvoud
is niet
Simpel

