



Een playlist om het jaar vol goede voornemens te beginnen!

Het begin van een nieuw jaar schreeuwt om goede voornemens. Op de eerste plaats hoopt Muziekweb dat iedereen een geweldig 2019 tegemoet gaat. Als jij zelf goede voornemens hebt, succes met uitvoeren! Wij keken naar een aantal mogelijke goede voornemens en zochten daarbij motiverende muziek om je een handje op weg te helpen. Hierbij willen we natuurlijk benadrukken: niks moet!

Slechte gewoontes: Bad habits The Last Shadow Puppets

Goede voornemens geven aan dat er iets valt te veranderen. Daarom is het eventueel handig om op een rijtje te zetten welke dingen dit zijn. Daarom beginnen we deze lijst algemeen met de bewustwording van slechte gewoontes. We hebben ze allemaal, wees niet bang. Alex Turner en Miles Kane schreven er een nummer over.

Stoppen met roken: Quitting smoking song Princess Superstar

Princess Superstar probeert met alle mogelijk middelen te stoppen met roken. Nicotinekauwgom- en pleisters, acupunctuur en medicatie. Ze somt de nadelen van haar slechte gewoonte al rappend op: het kost veel geld, het stinkt en het maakt je ziek. De voordelen zijn het haar uiteindelijk wel waard: ze kan normaal ademen, heeft wittere tanden en kan tijdens een avondje uit eten gezellig aan

tafel blijven zitten. Toch blijft volhouden moeilijk, zo blijkt uit de -Hey can I have a cigarette now?- op het einde. Oeps.

Meer sporten: Running - Moderat

Bewegen is gezond. Het houdt je soepel en fit, maar het kan ook gewoon leuk zijn. Misschien kies je ervoor om een abonnement op de sportschool te nemen? Of je kan net zoals het Duitse electro-trio Moderat een lekker stukje gaan hardlopen.

Gezonder eten: Vegetables The Beach Boys

Een gebalanceerd voedingspatroon kan bijdragen aan een gezonde levensstijl. Als jij van plan bent gezonder te gaan eten in 2019, dan kan dit nummer van The Beach Boys je daar allicht bij helpen. Naar verluid wilde Brian Wilson zijn luisteraars inspireren om groente en natuurlijke, biologische voeding te eten. Een ander verhaal vertelt dat het nummer ontstond nadat Wilson ervoer dat de effecten van marihuana hem en zijn vrienden in een vegetatieve staat brachten. Het gerucht gaat zelfs dat je Paul McCartney op een alternatieve versie van het nummer op een wortel kunt horen kauwen.

Afvallen: Skinny jeans Le Le

De keuze om gezonder te gaan eten en meer te gaan sporten kunnen als doel hebben om een aantal kilo's af te vallen. Elk pondje gaat door het mondje. Zeker met alle lekkernijen die tijdens de kerstdagen en oudjaarsavond genuttigd zijn. Daarom hebben veel mensen aan het begin van het nieuwe jaar de behoefte om op dieet te gaan, want het zou zomaar kunnen dat het overvloedig nuttigen van al dat lekkers ervoor heeft gezorgd dat je net niet helemaal meer in je favoriete skinny jeans past.

Tevreden met je lichaam zijn: Perfect - Anne-Marie

Je kunt wel veel gaan sporten en gezonder gaan eten, maar het belangrijkste is dat je lekker in je vel zit. De Britse Anne-Marie schreef dit nummer om aan te tonen dat zij zich niet conformeert aan schoonheidsidealen. Ze is geen supermodel, ze hoeft geen make-up te dragen en geniet soms van een ongezonde portie eten. Ze is er oké mee dat ze niet perfect is. Perfectie is volgens haar als je omarmt dat perfectie niet bestaat.

Bewuster leven: What A wonderful world Louis Armstrong

Sommige mensen willen bewuster leven en meer stil staan bij de dingen die om hen heen gebeuren. Genieten van kleine dingen kan daarbij horen. Luister maar naar Louis Armstrongs What A Wonderful World. Ingetogen observeert hij het leven rondom hem en staat hij er bij stil hoe mooi de kleine dingen kunnen zijn.

Eerlijk zijn: Truth and honesty Aretha Franklin

Eerlijkheid duurt het langst. En dat wist Aretha Franklin ook. Zij zong dit lied om duidelijk te maken wat zij verwacht van andere mensen. Het openstellen van jezelf kan moeilijk zijn, maar geeft wel duidelijkheid. Of dat nou is binnen een relatie, vriendschap of op welke manier dan ook.

Geld sparen: Thrift shop Macklemore & Ryan Lewis

Geld maakt niet per definitie gelukkig, maar het kan altijd fijn zijn om wat extra centjes achter de hand te hebben. Elke maand een beetje geld opzij zetten kan daarbij helpen. Maar hoe doe je dat? Macklemore & Ryan Lewis hebben maar 20 dollar nodig om zich te vermaken in een kringloopwinkel en daar te gekke dingen te scoren. Zo hou je geld over voor andere zaken!

Meer water drinken: Tap water drinking Lewis Del Mar

Frisdrank zit vol suiker en ook het koolzuur is slecht voor je tanden. Pak daarom af en toe ook eens een glaasje water. Ons lichaam bestaat voor zo'n zestig procent uit water en daarom geldt het advies om ongeveer anderhalf tot twee liter water per dag te drinken. Neem een voorbeeld aan Lewis Del Mar, hij blijkt een nogal dorstig persoon te zijn.

Minder alcohol drinken: No more alcohol Jimmy Liggins

Aansluitend op meer water drinken volgt het inperken van het aantal alcoholische consumpties. Teveel alcohol is funest voor je lever. Je hoeft dat glaasje wijn of vaasje bier niet helemaal af te zweren, maar geniet met mate. Jimmy Liggins vertelt je hoe hij dit doet.

Een nieuwe baan vinden: Get a job Gossip

Sommige mensen grijpen het nieuwe jaar aan om op zoek te gaan naar een nieuwe uitdaging in de vorm van een baan. Dit is echter niet altijd even makkelijk. Laat Beth Ditto je toezingen. In dit nummer van het album Music For Men (2010) spreekt zij haar onvrede uit over een werkloze niksnut.

Meer slapen: Sleep tight De Staat

Voldoende slaap draagt bij aan een gezonde levensstijl. Nu is het niet direct de bedoeling om als een luiaard door het leven te gaan, maar een goede nachtrust is goed voor lichaam en geest. Blijf dus niet te laat op en lees eens een boek voor het slapen gaan in plaats van je ogen te vermoeien door op je telefoon te kijken. De mannen van De Staat kunnen je mogelijk op weg helpen naar dromenland met dit slaaplied.

Meer op vakantie: Holiday Madonna

Het nieuwe jaar kan een impuls geven om meer van de wereld te gaan zien. Heb jij al vakantieplannen? Ga je misschien een grote reis maken? Madonna maakte het ultieme vakantienummer en verwerkt in dit levendige lied van haar debuutalbum de opwinding die bij op vakantie gaan hoort.

Afstuderen: University goes ska Skatalites

Voor de studenten onder ons is 2019 wellicht het jaar waarin je je studie afrondt. Heb je nog wat motiverende muziek nodig bij het studeren? Dan is dit nummer van The Skatalites iets voor jou. Zij zorgen ervoor dat het er op jouw onderwijsinstelling feestelijk aan toe gaat.

Samenstelling: Jasper van Quekelberghe

Graphic design: Judith de Rond, foto van Ray Hennessy via Unsplash