

CHOOSE LIFE

BEN SANSEN

CHOOSE LIFE

KIES NU VOOR
HET LEVEN DAT
ECHT BIJ JE PAST

P E L C K M A N S

LEZERS OVER DIT BOEK

'Ben inspireert en motiveert om voluit te gaan in je leven! Weg van de automatische piloot, op zoek naar je authenticiteit. Een prachtig boek, vol met boeiende verhalen en praktische inzichten om meteen aan de slag te gaan.'

ELKE GERAERTS

Auteur en international keynote speaker

'Ik heb dit boek met veel plezier gelezen. De voorbeelden zijn heel herkenbaar en je ontsnapt daarbij niet aan de vraag: "Hoe zit dat nu precies bij mij?"'

JAAP BRESSERS

Inspirerend spreker en auteur

'Met praktische tips en inspirerende verhalen motiveert dit boek je om in actie te komen.'

ANN WAUTERS

Basketballegende

'Zit zelf aan het stuur van je leven en je professionele uitdagingen, zodat je nooit moet zeggen: "Had ik maar...". Een heldere boodschap die ik heb ervaren toen Ben mijn gids was in de zoektocht naar beter leiderschap voor mezelf en mijn team. Dit boek brengt de essentie en maakt van jou een meester in persoonlijk leiderschap.'

PROF. DR. KRISTOFF CORTEN

Orthopedisch heupchirurg

'Choose Life is een must-read voor iedereen die zijn toekomst serieus neemt.'

SOPHIE BIJNENS

Director HR Services Van Havermaet

‘Ben Sansen begrijpt als geen ander de kunst om je wakker te schudden en aan te moedigen om voluit voor je dromen te gaan.’

BIEKE ILEGEMS

Auteur en nieuwsanker

‘Ben onderscheidt zich met dit boek ten opzichte van veel andere coaches in één ding: ik ken niemand die zo doortastend is als hij. Met weinig woorden fileert hij je uitdagingen én serveert hij de gepaste oplossing.’

FREDERIK DE PRETER

Managing Director Orbis Risk Partners

‘Choose Life is een waarde-vol boek! Een boek vol waarde. Als lezer kreeg ik het ene inzicht na het andere voorgeschoteld én voorgespiegeld, want dat is wat Ben doet: mij via herkenbare verhalen en onthullingen over mezelf en het leven laten nadenken. Vitaminen voor de geest.’

FREDERIK IMBO

Creator van de meest bekeken Belgische TED Talk ooit

‘Zelfs als je nog maar een handvol handvatten en tips uit dit boek in de praktijk brengt, krijgt het vervolg van je leven een stevige upgrade. Ben bezorgt je een liefdevolle schop onder de kont, waardoor ik enthousiast in de actie én resultaten terechtkwam.’

TIM KLAASSEN

CEO Groep Komeet

‘In dit boek neemt Ben Sansen je mee op een reis van zelfontdekking en innerlijke kracht. Net zoals ik, toen ik onschuldig in de gevangenis zat, leerde mijn geest vrij te maken, daagt dit boek je uit om je eigen beperkingen te overwinnen. De verhalen en inzichten zullen je inspireren om voluit te leven en nooit op te geven, ongeacht de omstandigheden.’

JOSEPH OUBELKAS

Bestsellerauteur en spreker

INHOUD

INLEIDING WHAT'S IN IT FOR YOU?	9
1. IS DIT ALLES (WAT ER IS)?	15
HET LEVEN ALS EEN SNELTREIN	17
Mijn droom verloren	17
Als ik het (l)even mocht overdoen	19
Hoe gaat het nu met je leven?	27
DE MAAKBAARHEID VAN HET LEVEN	33
De ongeschreven regels van buitenaf opgelegd	34
De beperkingen die we onszelf opleggen	43
Het kan ook anders (buig de regels om)	44
2. GA VOLUIT VOOR JE DROMEN	51
NOG 24X KERSTMIS VIENEN	53
Formule voor geluk	55
Je universele drijfveren als kompas voor elke dag	57
Dromen zijn zaadjes van toekomstige werkelijkheid	68
VAN VERLANGEN NAAR PLAN	71
If the why is big enough, the how is easy	72
Maak een plan	76
De kracht van verbeelding	79
VAN PLAN NAAR ACTIE	83
Ga op zoek naar Batman	83
Hak het in stukjes	87
Het begint met vallen en opstaan	91
VAN ACTIE NAAR RESULTAAT	96
Neem 100% ownership (99,5% is niet genoeg)	97
Voor elk probleem zijn er minstens drie oplossingen	105
De vraag van één miljoen	108
Geef nooit op	116

3. DE KRACHT VAN GEDACHTEN EN GEWOONTES, EN HET NUT VAN TEGENSLAG 123

DE KRACHT VAN GEDACHTEN 125

De kwaliteit van je gedachten
bepaalt de kwaliteit van je leven 131

Vier vragen die je leven veranderen 136

De kneedbaarheid van je zelfvertrouwen 138

DE KRACHT VAN GEWOONTES 141

Waarom goede voornemens falen 141

Je wordt wat je herhaaldelijk doet 146

Van discipline naar routine 149

BEREN OP DE WEG 157

De maakbaarheid van geluk 157

Problemen zijn de beste leermeesters 163

Je innerlijke saboteurs 167

Piekeren (is de verkeerde kant op fantaseren) 169

4. ROADMAP TO HAPPINESS 175

NAVIGEREN NAAR SUCCES 177

Bewustzijn als sleutel tot verandering 178

Je innerlijke kompas: waarden bepalen je koers 182

Be clear why you are here: je missionstatement 188

HET IS EIGENLIJK BEST SIMPEL 195

Alleen in de stilte vind je een antwoord 195

Een zinvol leven is eenvoudigweg
een opeenstapeling van zinvolle dagen 202

CHOOSE LIFE 205

HET LAATSTE WOORD 213

DANKBAAR 220

OVER DE AUTEUR 224

OVER DE CHOOSE LIFE-PODCAST 226

INSPIRATIE | BOEKEN, PODCASTS EN TED TALKS 227

WHAT'S IN IT FOR YOU?

Hé, jij daar. Heb je ooit het gevoel gehad dat je leven voorbijraast zonder dat je echt de controle hebt? Als ondernemer met een druk leven is die gedachte je vast niet vreemd. Het leven raast voort als een sneltrein, en voor je het weet is er weer een jaar voorbij.

Toch is het belangrijk om af en toe stil te staan en jezelf de juiste vragen te stellen. *Is dit het leven dat bij me past? Wil ik zo doorgaan? Op dezelfde manier doorhollen tot mijn laatste dag?*

Die vragen heb ik mezelf vaak gesteld, zowel in mijn persoonlijke leven als in mijn bedrijf. Het knagende gevoel dat het anders zou moeten, maar niet weten hoe, herken ik maar al te goed.

Ik zie het ook bij net afgestudeerde jongeren. Vol enthousiasme beginnen ze aan 'het echte leven', maar hoe betekenis en richting geven aan dat leven is een zoektocht. 'Had ik maar een plan of een handleiding voor het leven', hoor je hen zeggen. Maar grappig genoeg besteden veel mensen meer tijd aan het plannen van hun volgende vakantie dan aan de rest van hun leven, terwijl het tweede hopelijk veel langer duurt dan het eerste.

Daarom heb ik dit boek geschreven. En omdat ik er twintig jaar geleden zelf behoefte aan had. Omdat mijn en jouw spreekwoordelijke laatste dag me drijft in alles wat ik doe. Want hoe vaak je nog Kerstmis kan vieren, weet je nooit. En wat ik je vooral wil bieden, is de mogelijkheid om er een bijzonder en zinvol leven van te maken. Als je wil, kan je daar vandaag al mee beginnen trouwens.

Waarom zijn sommige mensen succesvol en gelukkig en anderen niet? Al jaren fascineert het me. Op jonge leeftijd begon ik me te verdiepen in 'levenskunst' en leerde veel van wijze mensen, van de boeiende gasten in mijn *Choose Life*-podcast en natuurlijk ook van mijn eigen *fuck-ups*. Dit boek biedt je een shortcut, zodat je geen twintig jaar lang zelf moet uitzoeken hoe je een fantastisch leven realiseert.

Wat je kan verwachten:

- Mijn handleiding om voluit voor je dromen te gaan en samen oplossingen te vinden als het tegenzit.
- Inzichten waarom het leven niet maakbaar maar wel stuurbaar is.
- Je ontdekt de kracht van je eigen gedachten, gewoontes die het verschil maken, en waarom problemen de beste leermeesters zijn.
- En vooral: *ka-ching*... een megaboost in je persoonlijke groei zonder dat een of andere succesgoeroe je bankrekening plundert.

Wat het je opbrengt? Meer voldoening, meer zingeving, succes in je business, geluk in je leven en meer rust in je hoofd. Dat zijn misschien grote beloftes, maar wie heeft er ooit gezegd dat je klein moet dromen of *so-called* realistisch moet zijn? Ik ben wat dat betreft nog altijd graag de naïeve kleuter. Ik ga voluit voor mijn dromen zodat ik later nooit spijt heb van de dingen die ik *niet* gedaan heb.

Leeswijzer

Mensen kennen mij om mijn resultaatgerichtheid en doortastendheid. Soms zeg ik dingen die je misschien liever niet hoort, maar die wel waardevol voor je zijn, altijd met liefde en de beste intenties. Ik zal je nooit pushen of bruuskeren. Het is jouw leven en ik beweer niet dat er maar één manier is. Van zogenaamde goeroes die beweren dat hun manier de enige juiste is, kan je beter snel weglopen.

Ik schreef dit boek voor jou op basis van de ideale mix die het lezen prettig maakt:

- Praktijkvoorbeelden waarin je jezelf zal herkennen.
- Tools en handvatten waarmee je direct aan de slag kan.
- De waardevolle inzichten uit het leven van al mijn podcastgasten en mijn eigen ervaringen.

Aan het einde van elk hoofdstuk vind je drie belangrijke reflectievragen en een beknopte samenvatting. Heb je behoefte aan meer concrete oefeningen en tools, net zoals ik? Bezoek dan de website chooselife.be of gebruik de QR-codes in het boek voor extra bonusmateriaal.

En tot slot, of als aanzet: wacht niet tot het volgende nieuwe jaar met weeral goede voornemens voor je leven of je business. Het geheim van succes is om te beginnen... en dat heb je net gedaan door de eerste pagina's te lezen.

Succes met je vervolgstappen!



Stel je voor dat je vanavond de EuroMillions-trekking wint. Zeventien komma vier miljoen euro erbij op je bankrekening. Zou je blijven doen wat je nu doet? Of ziet je leven er meteen anders uit?

Ik heb de vraag al honderden keren gesteld aan een groot publiek. En grappig om te zien hoeveel handen telkens omhoog gaan als ik vraag: 'Wie zou meteen iets anders gaan doen in zijn leven?'

Ik niet. Ik zou blijven doen wat ik nu doe.
Al ging mijn hand ooit wel omhoog.
Heel hoog zelfs...

Hoe gebruik je dit boek?

Concreet en toepasbaar. Dat is wat ik zelf prettig en belangrijk vind. Als je de inzichten uit een boek niet kan vertalen naar je eigen leef- of werkomgeving, dan brengt het je geen stap verder. En dat is precies waar het voor mij om draait. Je inspireren maar tegelijk ook faciliteren op weg naar jouw mooiste leven.

Daarom deel ik in dit boek veel voorbeelden uit de praktijk. Uit respect voor privacy zijn de namen telkens veranderd, dus vraag me liever niet naar het verhaal van Sander of Annelies, hun namen zeggen me niets. Tegelijk staan in dit boek ook QR-codes naar bonusmateriaal of testen. Ze vormen een meerwaarde voor het boek, maar je hoeft er niet effectief naar te kijken om verder te kunnen lezen. Dus geen zorgen als je daar even geen zin in hebt.

De codes kan je scannen met je smartphone. Vervolgens kan je het extra materiaal downloaden en ermee aan de slag gaan. Of je kan het enthousiast delen met anderen.



1.

IS DIT ALLES
(WAT ER IS)?

HET LEVEN ALS EEN SNELTREIN

MIJN DROOM VERLOREN

'Ik word er soms moedeloos van als ik naar je podcast luister. Jij en al die gasten die je interviewt, hebben het helemaal voor mekaar in het leven. En ik heb dan wel een mooi bedrijf, ik kom het grote zwarte gat toch te vaak tegen. Had ik maar zo'n leven als jij. Want bij jou gaat toch alles helemaal vanzelf, niet?' Maarten zucht wanneer hij tegenover me zit.

Hij had net één goed-nieuws-showpodcast te veel geluisterd. En ik bedacht me dat ik daar zelf schuldig aan was. Met de *Choose Life*-podcast brengen mijn gasten en ik vooral de succesjes van persoonlijke of zakelijke transformatie en de weg daarnaartoe... en het werd me dankzij Maarten pijnlijk duidelijk dat ik nauwelijks inga op hoe het ooit anders was. En al helemaal niet op mijn eigen grote angsten, mijn twijfels en de gedachten die me net iets te vaak saboteren. Iets van kwetsbaarheid en durven jezelf laten zien, zeker?

Want nee, het ging bij mij de voorbije vijftig jaar vaak niet helemaal vanzelf. Of zelfs helemaal niet.

In mijn kinderjaren worstelden mijn ouders met een moeilijke echtscheiding. Ik wist als kind niet echt hoe daarmee om te gaan en leerde toen vooral om mezelf terug te trekken en me niet te laten zien. Veertig jaar later heb ik daar soms nog last van. En toen ik als jonge tiener stilaan mijn eigen weg begon te zoeken, raakte mijn mama ook nog eens betrokken in een zwaar verkeersongeval. Goed voor jarenlange revalidatie en veel ellende. De rekeningen stapelden zich steeds hoger op en ik probeerde haar in die periode wat op te vrolijken. Door meermaals te falen op school. Om enkele jaren ouder dan gemiddeld af te studeren met geen enkel doel of plan. Het had zelfs niet veel gescheeld of vijf jaar hogeschool waren geëindigd zonder dat geplande diploma Sociaal Werk.

Gelukkig kon ik 'informatica' juist spellen. Met de verkorte versie 'ICT' had ik het zelfs nog minder moeilijk. In de jaren negentig was dat op zich al voldoende voor een flitsende start in die sector, zelfs met mijn diploma Sociaal Werk. Dure titel op mijn naamkaartje. Fier met een bedrijfsauto waar mijn ego amper in paste. En vooral blij met het meer dan gemiddelde loon op mijn bankrekening. Daarmee kon ik het al zeker anders doen dan tijdens mijn eigen jeugdjaren, waarin er af en toe meer dagen op de kalender stonden dan brood op de plank. Of ik toen voor een job koos die me vervulling en levensvreugde zou brengen? Wist ik toen veel. Dat doet er niet toe als je vierentwintig bent.

Mijn leven dan toch op de rit? Nope. Toen mijn eerste zoon net drie was, liep ook mijn huwelijk op de klippen. Het ging mij nochtans niet overkomen. En twee jaar later liep ik nog meer vast. Samen met enkele vennoten had ik ondertussen een mooi bedrijf uitgebouwd met heel wat medewerkers. Toch succesvol? Vrienden dachten:

die heeft het helemaal gemaakt. Maar mijn werkdagen begonnen vooral met mezelf naar kantoor slepen. En mijn weekenden waren dan weer gevuld met bekomen van die inspanning en herstellen van alle fysieke klachten die ik daardoor had ontwikkeld. Diezelfde vrienden kwamen zelfs het gras maaien omdat het mij niet meer lukte.

Toen ik afstudeerde droomde ik ervan hoe mijn leven er anders zou uitzien dan mijn eigen jeugdijaren. Gelukkig getrouwd. Succesvol in de business. Financiële stabiliteit en een goede gezondheid. En ik maakte mezelf wijs dat dat de belangrijkste ingrediënten waren voor een geslaagd leven. *Not.*

Mijn droom bleek een illusie. Ik was niet gelukkig. Niet in mijn bedrijf. Niet in mijn loopbaan. Niet in mijn relatie. Alleen de bankrekening kon de pijn nog wat verzachten. Ik herinner me nog levendig de eerste keer dat ik in mijn veertien meter lange zwembad dook, aan de andere kant weer bovenkwam en dacht: is dit alles, is dit het grote geluk waar ik zo hard van droomde?

Een vroeg midlife-vraagstuk bonkte steeds luider op mijn voordeur. Ik was nauwelijks vijfendertig en had heel hard het gevoel 'zo wil ik niet oud worden'. Tegelijk zat ik op een sneltrein die almaar doordenderde. Ik had een kaartje gekocht richting geluk en zat per vergissing op de verkeerde trein. De machinist stopte op geen enkel station en de noodrem was nergens te vinden.

ALS IK HET (L)EVEN MOCHT OVERDOEN

'Binnen enkele jaren stoppen we met werken. Dan verkopen we het bedrijf en gaan we met onze camper door Europa cruisen.' Vijfenvijftig leek Kurt wel een mooie leeftijd om

echt te gaan genieten van het leven, samen met zijn vrouw. Hij had al dertig jaar zes dagen op zeven gewerkt. En op zondag trok hij er altijd alleen opuit omdat hij me-time nodig had. Ouder worden heeft ook zijn voordelen en het leven lachte hen toe binnenkort. Ze zouden weldra samen als koppel genieten van hun welverdiende en vroegtijdige pensioen. Het liep helaas anders. Kurt zijn vrouw overleed een jaar later onverwacht door een hartstilstand. En de volgende jaren was er één gedachte die hem vaak bezighield: had ik maar...

Mijn kantoor grenst aan een woonzorgcentrum. Wanneer in de zomer de ramen wijd openstaan, hoor ik de veel te luide televisies van al die hardhorende bewoners. Ze brengen er hun laatste maanden of jaren door en als je daar een kamer betreft, weet je zelf ook wel dat je geen retourticket hebt. Heel vaak vraag ik me af: hoe zouden al die mensen terugblikken op hun leven? Zou dat met vervulling zijn? Of zouden ze ook denken: had ik maar...?

Ik ben het nog niet gaan vragen. Bronnie Ware deed het wel in mijn plaats. Jarenlang werkte ze zelf in de banksector en haatte zowat elke ochtend dat ze haar kantoor binnenstapte. Ze startte daarom een nevenjob als fotograaf en voorzag haar foto's van mooie, inspirerende citaten. Vandaag vind je zulke foto's met citaat overal op internet. Bronnie was haar tijd echter ver vooruit en werkte de foto's met citaat af in een mooi kader en probeerde er een uitgever voor te vinden. In de loop der jaren werd de stapel afwijzingsbrieven groter dan haar eigen fotocollectie. Ten einde raad en eerder toevallig belandde ze ongekwalificeerd in een baan op de palliatieve afdeling. Je zou het kunnen omschrijven als de vip-afdeling van zo'n woonzorgcentrum in de laatste twaalf weken van je leven... Al wil je daar ook niet echt zijn, natuurlijk.

Bronnie hield honderden gesprekken met al haar patiënten. Ze wisten een voor een dat hun dagen geteld waren en dat ze niet meer echt vooruit konden blikken. Het was in die gesprekken eerder terugkijken en een slotconclusie van het leven opmaken. De vraag die Bronnie het meest bezighield was: 'Heb je ergens spijt van op je laatste dagen?' Haar bewoners antwoordden allemaal met veel helderheid van geest dat ze wel ergens spijt van hadden.

Ze ging erover bloggen en later verpakte ze al haar gesprekken in het boek *Top Five Regrets of the Dying*.

Stel dat we elkaar ontmoeten op jouw laatste dag en we zitten samen op dat bankje van het woonzorgcentrum te kijken naar de jeugd die voorbij racet, mijmerend over jouw leven. Welk verhaal zou je me dan vertellen? Zou een van de volgende 'spijtcategorieën' voor jou herkenbaar zijn?

1. Had ik maar mijn eigen leven geleid, in plaats van dat wat anderen van mij verwachtten.

Een tijdje geleden kwam Lynn bij me op de coachingkoffie. Haar vader was succesvol spoedarts en hij had zijn dochter al heel zijn leven lang in een vergelijkbare richting gestuurd omdat hij elke dag het plezier daarvan ervaarde. Lynn had genoeg breinvermogen om zo'n studie tot een goed einde te brengen. En toen ze halverwege een specialisatie moest kiezen, werd dat op papa's advies radiologie. Want ja, ze was toch wat introvert om met patiënten te werken en als vrouw zou het haar goed uitkomen dat ze een job in geneeskunde zou beoefenen met toch wat regelmatigere uren dan die van spoedarts of zo. Dan kon ze ook nog haar job als huismoeder goed uitoefenen zodra ze aan kinderen zou beginnen.

Dat Lynn op een dag tegenover me zit, is natuurlijk met een reden. Ze heeft het gevoel dat ze helemaal op een verkeerd spoor zit. Tien jaar studeren voor een vak dat haar niet honderd procent aanspreekt en datzelfde vak vervolgens ook nog eens dertig jaar uitoefenen terwijl haar hart iets helemaal anders influistert.

De meeste mensen die Bronnie sprak, hadden zelfs de helft (yep, da's 50%) van hun dromen niet kunnen verwezenlijken en schreven dit toe aan de keuzes die zij hadden gemaakt – of niet hadden gemaakt. Dat is me zelf ook al vaker overkomen. Soms eenvoudigweg omdat ik mijn huiswerk niet goed had gemaakt. Daar was ik destijds op de schoolbanken ook al geen kampioen in.

2. Ik wou dat ik niet zo hard had gewerkt.

We hebben allemaal onze uitdagingen in het leven en dat was voor Katrien niet anders. Als arts in een ziekenhuis maakte ze lange dagen en hoewel ze gepassioneerd was door gezondheid, voelde ze zich na al die jaren helemaal uitgeput. Ze had nauwelijks tijd voor zichzelf of vrienden en toen ze op haar achtenvijftigste ook nog eens borstkanker als diagnose kreeg, besloot ze enkele maanden na haar herstel het roer helemaal om te gooien. Ze ging nog halftijds werken als arts in een andere omgeving en vulde haar overige dagen met het geven van gezondheidsworkshops en yogalessen. Hard werken had haar gebracht waar ze stond, maar ze beseftte dat ze daar ook een hoge prijs voor betaalde.

Ik spreek in mijn vak veel ondernemers en mag telkens ongefilterd in hun ziel kijken. Nog nooit heeft iemand me opgebiecht: 'Ik zou wat harder moeten werken en minder bij mijn gezin zijn.' Bij de meesten is het precies andersom. Er zit natuurlijk een tegenstrijdigheid in die ik zelf ook ervaar. Dat wat je zo graag in de wereld wil zetten,

dat wat je misschien zelfs als je grote missie ziet in dit leven, heeft helaas een prijs die betaald wordt door de mensen die jou het liefst zien. Gelukkig hoeft het niet of/of te zijn. Ik ben echt overtuigd dat je kan zoeken naar een mooie balans tussen én werk én gezin. Wie trouwens de term 'work-lifebalance' heeft uitgevonden, weet ik niet. Ik geloof zelf veel meer in 'work-life-integratie'. Waarom zou je een weekend nodig hebben om te bekomen van al die overuren in de week? Of waarom zou je vakantie nodig hebben om jezelf terug uit het rood te trekken? In ons vakantiehuis in Zweeds Lapland hebben we de spreuk van de vorige eigenaar in de woonkamer laten hangen om goed op het netvlies te houden: 'Lagom är bäst' oftewel 'Alles met mate en gewoon is goed genoeg'.

3. Had ik maar de moed gehad om mijn gevoelens te uiten.

Bert begrijpt het niet. In tranen doet hij me zijn verhaal. Hij en Sanne waren negentien jaar samen en ze hadden letterlijk niet één keer ruziegemaakt. 'Hoe kan het dan dat het fout is gelopen?' vraagt hij me. Vorige maand is Sanne immers bij hem vertrokken. 'Hebben jullie wel eens frustraties met elkaar gedeeld? Of uitgewisseld wat je dwarszat in het huishouden of in je relatie?' Zijn antwoord zegt meteen alles: 'Nee, daarover spraken we nooit, want we wilden elkaar niet kwetsen.' Dat wat ze als koppel zo hard probeerden te vermijden, werd uiteindelijk precies daardoor hun werkelijkheid.

Ik werd als kind groot in een omgeving die voor mij niet als veilig aanvoelde. En het makkelijkste was om daarbij mijn eigen gevoelens vooral niet te laten zien. Anders kon ik immers gekwetst worden of was ik tot last van mijn ouders, die al genoeg zorgen hadden met elkaar. Het was toen natuurlijk de beste strategie om daarmee om te gaan... al komt het dertig jaar later je relatie niet zo ten goede als je jezelf niet laat zien of met je partner niet deelt wat er echt speelt.

Ondertussen is het *work in progress* en ik leer nog alle dagen om daar beter in te worden (soms lukt het zelfs 😊).

Wat als je je gevoelens niet kan uiten? Kan je dan ook helemaal jezelf zijn? Of zet je toch een masker op om te voldoen aan je omgeving? Of misschien hou je je gevoelens liever voor jezelf om anderen te ontzien? Je gevoelens onderdrukken is zoals proberen een bal diep onder water weg te duwen. Hoe dieper je die duwt, met hoe meer kracht die terug naar boven komt. Als gevoelens er niet mogen zijn, dan zoeken ze met de nodige kracht wel hun weg richting afleiding, middelengebruik, vlucht in werk of wat dan ook. De mensen die Bronnie sprak, waren op hun sterfbed vooral blij dat ze in die laatste weken toch nog de tijd hadden genomen om dingen te uiten. Want in het licht van het einde doet het er allemaal niet meer toe om het te blijven onderdrukken.

4. Had ik mijn vriendschappen maar beter onderhouden.

Sandra loopt naast me op het pad in een mooi groene vallei in Lapland. De kracht van de stilte is overweldigend en doet haar merkbaar deugd. Een van de doelen waarover ze tijdens deze Into The Wild-retraiteweek wil nadenken, is hoe ze meer tijd kan doorbrengen met haar geliefden in plaats van telkens opnieuw die klanten te willen servicen tot laat in de avonduren. De hoe-vraag is daarbij niet zo moeilijk. 'Het hangt bij Nike op de gevel', zeg ik dan altijd. 'Just Do It'. Tegelijk is er natuurlijk een onderliggende reden waarom ze doet wat ze doet. Sandra ontdekte tijdens onze gesprekken dat het haar vooral ging om erkenning en angst om afwijzing. Dat waren haar achterliggende drijfveren zonder dat ze doorhad welke prijs ze daarvoor betaalde. Dat was de reden waarom ze telkens tot laat doorwerkte.

Over die drijfveren hebben we het later nog, want inzicht daarin is als het beste kompas voor een gelukkig en zinvol leven. Maar eerst nog even een fuck. Want terwijl ik hier op vrijdagmiddag zit te schrijven over anekdotes van klanten, bedenk ik me net dat ik mijn vriend Steven had beloofd om deze week samen een wandeling te maken. Dat doen we dan volgende week wel, en als ik eerlijk ben en in mijn agenda kijk, weet ik nu al wat ik volgende week vrijdag opnieuw moet zeggen.

Herken je dat? Vrienden spelen een belangrijke rol in het leven. Volgens geluksonderzoeker Leo Bormans zijn ze zelfs essentieel voor ons geluk en welbevinden. Dat hebben we hard gemerkt toen samenzijn niet mocht en kon tijdens de covidpandemie. Nu hebben we gelukkig weer vrije keuze en moet ik toegeven dat leuke afspraken met vrienden te vaak op de tweede plaats komen.

5. Had ik mezelf maar wat meer geluk gegund.

‘Ik moet als manager toch het goede voorbeeld geven en als eerste op de afdeling zijn en als laatste naar huis gaan?’ zegt Geert. ‘Dat hoort nu eenmaal bij mijn rol en als ik mezelf eens een dagje vrij gun of een middagje ga golfen, wat gaan de anderen daar wel niet van denken?’

‘Mijn ouders hebben me geleerd dat je hard moet werken en door de welvaart die dat opbrengt, gelukkig zal worden. Het is onzin om te denken dat je van alles kan bereiken zonder hard te werken.’ Sofie zucht als ze dit uitspreekt. Haar schoonzus was van mening dat het net omgekeerd is. Dat als je een job doet waar je geluk in mag ervaren, je vanzelf ook rijkdom mag ervaren. ‘Wat vind jij daarvan?’ vraagt ze me. ‘Wie heeft nu gelijk?’

Misschien is er geen generiek antwoord. Het leven leerde me wel wat *mijn* antwoord ondertussen is.

Een zwoele zomeravond in juni. Ik zit met de liefde van mijn leven op een terras. In Portugal bij de Atlantische Oceaan parelt de champagne nog mooier. Met dank aan een stralende zomerzon die zich langzaam neervlijt in de zee. 'Wat is jouw grootste ambitie?' vraagt mijn toekomstige vrouw Liesbet me nog voor het voorgerecht wordt geserveerd. Het is de eerste keer dat we als kersvers koppel samen op reis gaan en natuurlijk moet je elkaar nog ontdekken en zet je stiekem toch de beste versie van jezelf neer in zo'n prille liefde. 'Gelukkig zijn', is mijn antwoord, waarop ze repliceert: 'Nee, je hebt me niet goed begrepen... Wat wil je precies bereiken?' Ik herhaal dezelfde twee woorden. 'Gelukkig zijn.'

Carrière, gezin, veel geld op de bank, doelen bereiken, succesvol zijn. Het leven vliegt voorbij en al te vaak zijn we gericht op doelen en resultaten. We vergeten te genieten van het proces en van de kleine dingen onderweg. Eenmaal aan het einde van ons leven, zien mensen vooral dat ze meer hadden moeten genieten. Dan worden we dankbaar voor de mooie momenten en ervaringen. Opvallend is trouwens dat momenten en ervaringen véél belangrijker worden gevonden dan materieel bezit.

Je hebt natuurlijk nog een heel leven voor je. En telkens op mijn verjaardag hoor ik mezelf zeggen: 'Ik ben bijna in de helft.' Al wordt de kans dat ik over die helft ben statistisch natuurlijk elk jaar groter. Zeker nu ik de vijftig gepasseerd ben.

Velen van de ondervraagde bejaarden die Bronnie sprak, hadden hun leven niet ten volle geleefd. Hadden hun dromen uitgesteld of zich aangepast aan anderen. Op hun laatste dag, wanneer ze er niets

meer aan konden veranderen, betreurden ze al die levensjaren met de handrem op.

En nee, je hoeft nu helemaal nog niet wakker te liggen van je laatste dag. Wellicht voel jij je nog jong en fit en ben je daar helemaal niet mee bezig. Prima en houden zo. Alleen is het wel de moeite om hier en daar eens even van de sneltrein af te stappen en een korte pauze in te lassen. Kopje koffie op het perron en nadien weer door. En stel je dan vooral de vraag: 'Hoe is het nu precies met mij en zit ik nog op de juiste trein?'

HOE GAAT HET NU MET JE LEVEN?

Als je leven helemaal prima is zoals het nu is, als je jezelf in elk domein van het leven een dikke tien kan geven, dan zou ik zeggen: 'Houden zo.' In dit boek ga je nog veel handvatten vinden om die tien vast te houden en meer verdieping te ervaren in alle domeinen. En eens je het boek hebt uitgelezen, doe er dan een strik om en maak er ook iemand anders blij mee die zichzelf misschien geen tientjes geeft.

Weet je nog niet goed hoe jij je eigen levenskwaliteit kan inschatten? Dan is het de moeite om voor jezelf eens een analyse te maken.

Mijn favoriete model daarvoor is 'het levenswiel'. Het model gaat al eeuwen mee en is geïnspireerd door het Tibetaans boeddhisme. De Bhavacakra – zoals het wordt genoemd in het Sanskriet – vind je vaak aan de buitenmuren van een tempel om niet-boeddhisten te helpen de leer van Boedddha te begrijpen. Het levenswiel zoals je dat kan downloaden (zie verder) is een vereenvoudigde en westerse variant daarvan en omvat zeven relevante domeinen.

De zeven domeinen van je leven

1. **Gezondheid en vitaliteit:** je algemene gezondheid, je fysieke kracht, je energieniveau en een fit brein.
2. **Emoties:** je psychische en mentale welzijn, je geluksgevoel, je angsten, je emotionele stabiliteit, je interne balans.
3. **Relaties:** alles wat te maken heeft met je persoonlijke relaties, je rol als ouder of je liefdesrelatie.
4. **Loopbaan/je bedrijf:** alles gerelateerd aan je professionele activiteiten en hoe je die ervaart als zinvol en leuk.
5. **Financiën:** je financiële situatie en alles wat daarmee te maken heeft (inkomen, schulden, je vermogen...).
6. **Spiritueel:** verbinding met jezelf en het hogere, je ontwikkeling als mens, je bijdrage aan het leven van anderen.
7. **Vrije tijd/ontspanning:** de manier waarop je je niet-professionele tijd invult.

Een analyse van deze domeinen kan je niet zomaar losstaand van elkaar doen met een score 'goed', 'gemiddeld' of 'slecht'. Alle onderdelen werken immers op elkaar in.

Misschien gaat het bijvoorbeeld heel goed in je loopbaan en je business omdat je er ook keihard voor werkt. Mogelijk heb je daardoor te weinig tijd om 's avonds nog te gaan sporten of een gezonde maaltijd te eten en zo je gezondheid op peil te houden. Een ander neveneffect kan zijn dat je partner vraagt of die misschien op de tweede plaats komt.

Het kan ook zijn dat je 's ochtends al voldoende tijd neemt voor jezelf. Een beetje bewegen en samen met je partner of je gezin rustig genieten van een gezond ontbijt. Om vervolgens een kwartiertje te lezen in dat boek dat je weer een stap vooruit helpt in je persoonlijke groei. Doordat je de dag begint met goed voor jezelf zorgen, heeft dat ook zijn effect op hoe je enkele uren later met veel vuur een presentatie geeft voor je klanten.

Elk domein van je leven doet er dus toe omdat het ook telkens raakvlakken heeft met de andere domeinen. Je kan het vergelijken met de natuur. Je tuin staat er niet zomaar mooi bij volgende zomer. Dat is een heel samenspel van alle onderdelen die elk hun bijdrage leveren. Met voorjaarsmeststoffen zorg je voor voeding in de bodem. De zon doet vanaf de lente haar werk. Wellicht heb je nog wat snoeiwerken gedaan net daarvoor. En zo groeit ook jaar na jaar die eikenboom omdat je ooit zo'n minuscule kleine eikel in de grond hebt gestopt. Alles werkt samen als een geheel. Helaas heb je soms ook een kurkdroge zomer waardoor het een keer wat minder is.

Zelfanalyse

Als je voluit voor je dromen wil gaan en als je straks nog leuke plannen wil smeden, dan is het slim om eerst stil te staan bij waar je nu staat. Immers, die twee elementen ('Waar sta je nu?' en 'Wat is je doel?') bepalen vervolgens de weg daarnaartoe.

Stel dat je deze zomer een tocht wil maken van zes dagen lang met een rugzak van zestien kilogram en je wandelt dagelijks niet verder dan van je bureau naar de koffieautomaat en terug, dan heb je een heel andere voorbereiding nodig dan wanneer je sowieso al meermaals per week gaat hardlopen.

Ik neem er af en toe ook de tijd voor om stil te staan bij waar ik sta en wat ik de volgende twaalf maanden wil bereiken. En op zulke momenten neem ik al mijn levensdomeinen erbij en evalueer ik wat er goed gaat en wat ik graag een beetje anders zou willen.

Enkele jaren geleden bijvoorbeeld gaf ik het domein 'gezondheid en vitaliteit' voor mezelf amper een zeven en liep het in mijn bedrijf en met mijn financiën ook even wat minder. Wat eraan voorafging was een skiongeval waarbij ik bijna mijn been kwijt was. Maanden revalidatie en ik moest heel wat afspraken schrappen in de agenda. Mijn doel voor dat jaar stond meteen op scherp: 'Ik zal er alles aan doen om weer beter te worden.' Helaas zakte een jaar geleden dat gezondheidscijfer nog lager doordat ik los van het ongeval ook een Lyme-infectie had opgelopen. Weg energie. Weg mijn analytisch brein waar ik zo aan gehecht ben. Met nog wat chronische pijnklachten erbovenop. Gelukkig kan ik dankzij de beste experts en maximale focus weer zeggen dat het met mijn gezondheid heel wat beter gaat.

Levenswiel

Heb je de behoefte om voor jezelf de analyse te maken? In dit boek vind je meerdere 'uitstapjes' naar werkvormen die ik tijdens coachinggesprekken vaak gebruik. Je kan ze gratis downloaden door de QR-code te scannen.



Voor de zelfanalyse 'Waar sta je nu?' kan je gratis de levenswiel-invalsheets downloaden.

Hoe werkt het? Download de pdf en vervolgens kan je op elk levensdomein voor jezelf bepalen welke score je dat onderdeel zou geven. Dat helpt je om helder te krijgen wat er allemaal goed loopt en waar er ruimte is voor verbetering.

Bij wijze van voorbeeld zou je met het domein 'je loopbaan' kunnen beginnen. Stel: je gaat met veel goesting maandagochtend naar je werk. Alles wat je doet, ervaar je als zinvol. Je hebt af en toe een stresspiek en toch neem je die er graag bij. De voorbije jaren heb je jezelf aardig kunnen ontwikkelen in je functie en ook de volgende jaren heb je de weg al uitgestippeld. Op het einde van de maand word je beloond met een gepaste vergoeding. Dan zou je jezelf op het domein 'je loopbaan/je bedrijf' misschien een acht of een negen kunnen geven.

Voor wat betreft 'vrije tijd/ontspanning' sta je als het uitkomt wel eens in de padelcourt en op zondagochtend ga je een rondje lopen. Toch voel je dat wat meer vrije tijd en sport ook in je dagelijkse job zou resulteren in een frissere geest. Dan geef je jezelf daar misschien een zes voor.

Welke domeinen voor verbetering vatbaar zijn en waar je begint, dat mag je later kiezen. Het is in mijn ervaring onzin om alles ineens te willen aanpakken. Dat resulteert meestal in... helemaal niets. Voor je actie wil ondernemen en twee of drie domeinen wil verbeteren, ga ik nog eens in de schoenen staan van mijn bomma. Een wijze en inspirerende vrouw met wie ik regelmatig boeiende lunchgesprekken had in haar laatste jaren. De lessen die ik van haar leerde, zijn niet 'de' handleiding van het leven, maar de vragen die ze me stelde en die ik in mijn *journal* noteerde, helpen misschien wel bij 'jouw' handleiding:

1. Zit jij zelf 100% aan het stuur van je leven? Of heb je toch net iets te vaak het gevoel dat je op de passagierszetel zit en iemand anders de richting bepaalt? Als dat zo is, wat zou je daaraan kunnen of willen veranderen?
2. Wat vind je zelf van het aantal uren dat je per week werkt? Kies je daar bewust voor? Of doe je dat omdat je denkt dat anderen

dat van je verwachten? Ik wens je in elk geval dat het voor jou klopt en dat je het in balans houdt met de andere dingen die ook belangrijk zijn in je leven. Wat is er trouwens allemaal belangrijk voor jou?

3. Onze generatie heeft het nooit geleerd. Durf jij je kwetsbaar op te stellen en je gevoelens te uiten? Kan je daarin helemaal jezelf zijn of zet je een masker op in al je relaties? Het leven is zoveel mooier als je op hartsniveau kan connecteren met elkaar en niet allemaal maskers opzet.
4. Ik ga op mijn leeftijd bijna elke week naar een begrafenis van een vriendin. Zo gaat dat als je ouder wordt. Onderhoud jij zeker de vriendschappen die belangrijk voor je zijn? Weet je zelfs wie je belangrijkste vrienden zijn en hoe vaak zien jullie elkaar?
5. En toch nog een allerlaatste belangrijke vraag. Gun jij jezelf elke dag opnieuw 100% geluk? Je kan niet helemaal kiezen wat het leven voor je in petto heeft, wel hoe je daarmee omgaat. Of je op school een vijf of een zes haalt in je cijfers, dat maakt voor mij niet uit... maar ga je in het leven minimaal voor een zeven als het gaat om je eigen geluk? En als je daar bent, waarom niet verder op pad naar een acht of een negen?

'Enfin, ik wens jullie nog een ferm leven.'

Deze laatste zin sprak ze letterlijk uit toen we afscheid namen met kerst een aantal jaren geleden. Ook al dacht ik dat ze zeker honderd zou worden, vijf weken later bleken het haar laatste woorden ooit aan mij.

DE MAAKBAARHEID VAN HET LEVEN

Als je de oefening maakt met het levenswiel en je hebt in die zelfanalyse hier en daar een minder cijfer, dan kan je het leven accepteren zoals het nu is. Onder het motto 'Je hebt toch niet te kiezen'. Wat dat betreft zie ik in al mijn contacten twee grote stromingen. Enerzijds mensen die denken dat het leven hen overkomt en dat elke dag lijdzaam ondergaan. Helemaal aan de andere kant zie je de mensen die denken dat geluk en succes 100% een keuze is en dat het aan jezelf ligt als je niet tot die succesvolle groep behoort.

Zoals vaak denk ik dat de waarheid ergens in het midden ligt. Het leven is niet maakbaar, wel stuurbaar. Professor Sonja Lyubomirsky heeft het als onderzoeker zelfs in cijfers uitgedrukt. Volgens haar is 50% genetisch bepaald. 10% hangt af van omstandigheden en 40% is het resultaat van doelbewuste acties. Dat lijkt misschien wat beperkt, maar waarom zou je die 40% niet voor de volle 100% aanpakken? *Small change, big impact?*

Als je niet in reïncarnatie gelooft, heb je dikke pech, want dan heb je slechts één leven. Echter als je het goed doet, is één ook genoeg. Ik geloof echt dat je het leven voluit mag leven. Dat is je geboorterecht en misschien zelfs ook je plicht. Daarin bepaal je zelf hoe je dat doet, weliswaar in ecologie met alles en iedereen in je omgeving. Het leven invullen zoals we dat zelf willen, doen we helaas te weinig, waardoor we op onze laatste dag moeten toegeven: had ik maar... We houden ons te veel aan regels die we accepteren van buitenaf, regels die we onszelf opleggen zonder dat we het doorhebben.

Wil je de ruimte van het speelveld vergroten, dan is het belangrijk dat je je eerst bewust wordt van waar je krijtlijnen nu staan. Nadien gaan we samen onderzoeken of je de krijtlijnen ook kan hertekenen.

DE ONGESCHREVEN REGELS VAN BUITENAF OPGELEGD

Een herfstdag in oktober

Iedereen had een glas champagne vast om te klinken op het succes. De obers hadden al bijkomende flessen ontkurkt, de keuken was druk met de hapjes te bereiden en de geur ontsnapte niet aan mijn aandacht. Ik had van pure opwinding nog niet veel gegeten die dag en het was ondertussen half zes 's avonds. Maandenlang hadden we naar dit ene moment toegewerkt en het kon echt niet meer fout lopen.

En toch. Er hing een vreemde sfeer in de lucht. Ik kon er niet de juiste woorden op plakken. De *conference room* was gevuld met een mix van jonge, enthousiaste IT-experts. Enkelen vond het fantastisch dat we eindelijk dit moment hadden bereikt. Alle andere aanwezigen vonden het duidelijk niets. Dat zeiden ze niet met zoveel woorden, maar lichaamstaal liegt zelden.

Het had een hoogtepunt moeten zijn in mijn succes als jonge ondernemer. Ik studeerde tien jaar eerder af met een diploma Sociaal Werk. Die keuze had ik destijds zelf niet heel bewust gemaakt, zoals ik je eerder vertelde. Dankzij die opleiding had ik wel geleerd om 'het goed uit te leggen' en daardoor tekende ik meteen na afstuderen bij mijn eerste werkgever International Management Consultants. Het vak zouden zij me wel leren en ik ging vervolgens vooral doen wat ik de eerste twintig jaar van mijn leven had geleerd van anderen: heel goed mijn best doen. 'Zonder hard werken kan je geen geld verdienen.' 'Als je de reguliere veertig uur per week werkt, ga je nooit hogerop geraken.' In die eerste werkervaring leerde ik zelfs 'welke kledij je moet dragen om professioneel over te komen' en ontdekte ik op confronterende wijze dat je in bepaalde landen beter '*Sehr geehrte Herr Doktor*' als aanspreektitel gebruikt of je krijgt meteen een vliegticket retour. Check.

Daar stond ik dan in die *conference room*. Ik kende ondertussen alle spelregels van succes. Al die jaren had ik keihard naar dit ene moment toegewerkt. De vele zaterdagen dat ik naar het kantoor reed van mijn eerste werkgever om telkens te studeren en mijn kennis uit te breiden. De intensieve opleiding die ik wat later volgde aan zo'n bekende *business school* met ronkende titel. Al die stappen die ik in sneltempo zette als jonge ondernemer. 'Jij gaat nog een succesvolle businessman worden', zeiden mijn veertienjarige klasgenootjes ooit omdat ik de enige was met een boekentas in plaats van een rugzak.

Ze hadden gelijk.

Maar ik was steeds meer bezig om te beantwoorden aan al die beelden die ik van anderen had overgenomen. Op mijn kaartje stond ondertussen een of andere directeurs titel en het publiek in de zaal zou vanaf die avond deel gaan uitmaken van mijn afdeling.

Ernstig priemende en vragende blikken keken me aan. 'Welkom bij onze club', mompelde ik mijn openingszin als verwelcoming. Of zoiets. Ik had alles tot in de puntjes voorbereid, behalve mijn openingszin. *Shit happens*. In de zaal zaten dertig medewerkers van een consulting-organisatie waarvan we eerder die ochtend de overname hadden afgerond. De medewerkers kregen die avond het blijde nieuws van die transactie en mijn collega-directeur drukte me enthousiast de hand. 'Proficiat met deze stap', zei hij enthousiast.

Verrek. Diep vanbinnen wist ik dat ik een groot probleem had.

Op die noodlottige dag had ik immers twee dingen bereikt. Ten eerste het orgelpunt van een jarenlange investering in mijn succes. Ten tweede het pijnlijke besef dat ik al die tijd de fucking verkeerde richting was blijven uitgaan en vooral aan de verwachting van anderen had voldaan.

**If the ladder is not leaning against the right wall,
every step we take just gets us to the wrong place faster.**

– STEPHEN R. COVEY

De dagen, weken en maanden daaropvolgend probeerde ik vooral heel hard om er een succes van te maken. Ik zat hele dagen te staren naar mijn oversized computerscherm en telde vooral af naar de volgende vakantie. Ik huurde een coach in om te leren omgaan met alle stress die ik had. Het duurde nog drie jaar en veel slapeloze nachten voor ik eindelijk de ballen had om eruit te stappen.

Achteraf bekeken was die exit mijn beste beslissing ooit en ben ik heel dankbaar voor al wat me toen is overkomen. Ik stapte niet alleen

uit mijn bedrijf en mijn job. Ik nam die dag ook de beslissing om afscheid te nemen van alle sociaal voorgeschreven regels, de ongeoorlooflijk goedbedoelde adviezen van leerkrachten en mijn ouders, en vooral om komaf te maken met de ongeschreven spelregels die ik volgde 'over hoe het leven er zou moeten uitzien'.

Zo werkt het niet

Toen ik koos voor mijn eigen levenspad in plaats van de chique titel op mijn naamkaartje, was dat niet omdat er iets mis is met chique titels op naamkaartjes. Helemaal niet. Waar wel iets mis mee is, is een job doen waar je geen passie voor voelt, waarbij je geen zingeving ervaart. Veel mensen blijven – net zoals ik destijds – daarin verderdoen omdat het een of andere ongeschreven regel is dat een chique functietitel en dito loon het ultieme doel is.

Als je het gevoel herkent dat er op dit moment iets niet helemaal klopt in je leven, dan ben je niet alleen. Volgens het jaarlijkse Global Workplace-onderzoek van onderzoeksbureau Gallup is amper 32% van de medewerkers en zelfstandigen 'bevlogen' in zijn job. Dat cijfer daalt bovendien jaar na jaar. Dat wil zeggen dat in Vlaanderen en Nederland samengeteld 10.650.918 mensen niet zo héél heel graag gaan werken. Tien Miljoen En Nog Iets.

Dat houden we bovendien gemiddeld zo'n 35 jaar vol. Als je denkt 'Dat is slechts 38 uur per week en in die overige tijd loopt het helemaal prima met mijn leven', dan blijkt dat helaas ook niet helemaal waar te zijn, want zowel in werk als privé zijn ook deze cijfers sprekend:

- Geluksprofessor Lieven Annemans publiceerde bijvoorbeeld dat we onszelf geen zeven scoren op de geluksbarometer (Nationaal Geluksonderzoek).

- Volgens het Nederlandse RIVM heeft 19% van de werknemers burn-outklachten (cijfers 2023).
- Tegen 2035 is België op weg naar 600.000 langdurig zieken (*De Standaard*, 22/06/2023).
- 35% van de huwelijken eindigt in een scheiding (Statistisch Bureau Vlaanderen, 26/09/2024).
- De *Choose Life*-podcast over het onderwerp 'Help, ik ben verslaafd' steekt er met kop en schouders bovenuit in de luistercijfers (wellicht met reden).

Het is misschien behoorlijk veralgemenend en toch durf ik je uit te nodigen om er eens over na te denken. Zitten jouw leven, je geluksniveau, je relaties, je financiën op het juiste pad richting een zinvol en geslaagd leven?

Wie bepaalt de spelregels?

Er zijn wellicht veel oorzaken te bedenken voor dit soort cijfers. Tegelijk denk ik dat we allemaal wat meer ons eigen pad moeten volgen en minder de spelregels en het pad van anderen. Dat het alleen al daardoor net ietsje beter verloopt hier of daar. Dat je daardoor op je laatste dag niet hoeft te zeggen: 'Had ik maar...'

De term 'spelregels' klinkt misschien vreemd, want geen van die regels staat als het ware ergens uitgeschreven. Toch maken ze deel uit van onze leefwereld over hoe je het leven 'zou moeten' leiden omdat het 'nu eenmaal zo hoort'.

Misschien herken je enkele van de typische voorbeelden die mij ook ooit werden ingefluisterd of die ik mezelf wijsmaakte:

- Een diploma is uitermate belangrijk voor je toekomst.
- Een job als zelfstandig ondernemer geeft je niet de zekerheid die je in loondienst hebt.
- Je moet eerst carrière maken, een wereldreis kan later wel.
- Idem voor wat betreft je kinderwens, eerst carrière dus.
- Je kan geen woning kopen als je niet eerst héél veel gespaard hebt.
- Je moet altijd bescheiden blijven.
- Mensen die veel geld verdienen doen dat op de kap van anderen.
- De partner die je kiest moet toch uit dezelfde leefwereld komen.
- Je moet luisteren naar je ouders, de dokter en je baas, want die hebben altijd gelijk.
- Als man moet je sterk zijn en vooral geen emoties laten zien.
- Een vrouw moet toch geen carrière maken.
- Vanaf woensdagmiddag kan je aftellen naar het weekend, dat veel leuker is.
- Kortom, werken is vooral saai en dient om de rekeningen te betalen.
- En wanneer je vanavond naar een feest gaat, moet je je vooral druk maken om hoe anderen gaan oordelen over jouw dress-code. (Alleen al het woord 'dressCODE'.)

Ik begrijp het natuurlijk wel. Soms moet je een job aannemen die je niet leuk vindt om de eindjes aan elkaar te kunnen knopen. Soms moet je je droomwoning uitstellen omdat je de hypotheek nog niet kan veroorloven. Soms moet je vooral doen wat de baas dicteert omdat je op dat moment geen andere keuze lijkt te hebben. En misschien moet je deze week toch extra uren kloppen omdat je te veel klanten hebt beloofd dat je hun dossier zal afwerken voor vrijdag. Maar moet je dat volgende week opnieuw beloven?

Als ik mensen dan influister dat het misschien ook anders kan, komt nogal snel de 'Ja maar' als antwoord. Bijvoorbeeld aangevuld door 'Ik kan toch niet nee zeggen tegen die klanten' of 'Jij hebt makkelijk praten'. En dat begrijp ik natuurlijk ook.

En toch durf ik het geregeld in vraag te stellen. Is dat ook echt zo? Heb je niet altijd een keuze? Of volg je onbewust toch bepaalde spelregels van anderen? En zo ja, welke en van wie?

Als je een buitengewoon leuk leven wil, dan helpt het als je je ook bewust wordt van de spelregels die *jij* volgt en die jou daarin beperken. Sommige spelregels komen van buitenaf. Andere leggen we onszelf op. Dat gaat allemaal onbewust en één ding hebben ze gemeenschappelijk. We nemen die spelregels voor waar over en gaan ernaar handelen. Daarom durf ik je uit te nodigen. Zie je het zitten om samen te onderzoeken of er spelregels zijn die je volgt? En of die jou helpen dan wel saboteren zonder dat je het doorhebt?

**Leer de regels als een professional,
zodat je ze kan overtreden als een kunstenaar.**

– PABLO PICASSO

Er zijn heel wat soorten regels in onze samenleving. Die hebben we in de loop der jaren met elkaar afgesproken om het samenleven wat makkelijker te maken. Door verkeersregels te respecteren, voorkomen we al te veel ongevallen. Door een overeenkomst tussen werkgever en werknemer, is het voor elkaar duidelijk wat je mag verwachten. En mijn accountant attendeert ons periodiek op de regel dat we die maand belastingen moeten betalen of anders een boete krijgen.

Daarnaast heb je ook de ongeschreven regels van buitenaf. Ze staan nergens echt opgeschreven (tenzij je zo oud bent dat je ooit het vak 'etiquette' nog op school hebt geleerd). Dankzij sociale regels is het bijvoorbeeld voor iedereen duidelijk hoe je elkaar kan begroeten bij een eerste ontmoeting. Wij leren onze kinderen om hun bestek te gebruiken bij de warme maaltijd. Wanneer ik het gebouw binnenwandelen waar ons kantoor gevestigd is en er komt nog iemand achter me aan, dan hou ik altijd de deur open. En in de supermarkt gaan we allemaal netjes in de rij staan aanschuiven.

Da's duidelijk en zinvol. Tegelijk bestaan er ook heel wat spelregels die we meekrijgen en die we voor waar aannemen, maar die ons niet zo helpen om voluit te leven. Integendeel zelfs.

Een tijdje geleden adviseerde ik Laurens – een jonge ondernemer met een overdosis stress – om eens op ontdekking te gaan of ademhalingsmeditatie hem wat meer rust zou kunnen brengen. Biologisch en wetenschappelijk is het antwoord natuurlijk ja. Je kan met moderne biofeedback-devices in minder dan drie minuten aantonen hoe er meer rust komt in je autonoom zenuwstelsel door het beoefenen van die technieken. 'Onmogelijk', antwoordde hij gevat. 'Meditatie is niet toegestaan in ons geloof.' Die regel had hij meegekregen vanuit zijn geloof, overgebracht door zijn ouders die het op hun beurt weer van hun ouders hadden meegekregen. En zo dragen we generaties op generaties bepaalde spelregels over.

Een van mijn beste vrienden kampt met behoorlijke faalangst. Angst om niet goed genoeg te zijn, angst om afgewezen te worden, angst om fouten te maken. Als je hem vraagt: 'Hoe kom je daaraan?', dan hoort hij meteen de stem van zijn vader over zijn schouder meefluisteren:

'Je moet nog harder je best doen, want anders...' Twintig jaar lang kreeg hij dat te horen en na al die jaren is hij overtuigd dat het nooit goed genoeg zal zijn.

Mijn eigen ouders (en grootouders) hebben het altijd met de beste bedoelingen gezegd, keer op keer: 'Om succesvol te zijn in het leven, moet je toch zeker een hoger diploma halen.' Mijn geknoei in die jaren heeft hen ongetwijfeld veel slapeloze nachten bezorgd, en ik heb toch maar mijn best gedaan om die regel te volgen. Later, toen ik ging ondernemen, zag ik heel wat *'high school dropouts'* die heel succesvol waren in hun business zonder dat ze ooit een diploma ontvingen met hun naam erop. Ze hadden ondernemen sowieso nooit op de schoolbanken geleerd. Daar leer je vooral memoriseren, reproduceren en op je kont blijven zitten. Je kan je dus afvragen of de regel die ik goedbedoeld van mijn ouders meekreeg, ook echt klopt?

Later in mijn loopbaan heb ik als hr-directeur honderden mensen geïnterviewd tijdens sollicitaties en ik ben op een gegeven moment gestopt met kijken naar diploma's en ervaringen op het cv. Ik keek vooral naar de man of vrouw voor me en hoe we samen de toekomst zouden vormgeven. Attitude en goesting bleken een veel betere voorspellende waarde te hebben dan diploma's. Of zoals in hr wel eens wordt gezegd: *'Hire for attitude, train for skills.'*

Zie je het zitten om er even bij stil te staan? Welke regels heb je zelf onbewust overgenomen over culturele omgang, opvoeding van je kinderen, je geloof, met wie je het best kan huwen enzovoort? Ben je overtuigd dat je eerst succesvol moet zijn om gelukkig te kunnen worden? Of denk je dat geluk leidt tot meer succes?

DE BEPERKINGEN DIE WE ONZELF OPLEGGEN

Naast de geschreven regels en de omgangsregels die het allemaal wat makkelijker maken, hebben we ook heel wat regels in ons eigen hoofd. Mogen, niet mogen of moeten. Het zijn spelregels die ons zelden echt vooruithelpen en toch denken we dat er waarheid in zit. Kijk eens of je zelf een van deze spelregels herkent en waarom die voor jou zogenaamd waar is...

- Ik mag mijn zwakte niet tonen, want...
- Als ik iets niet weet, mogen anderen dat niet merken, want...
- Goed is voor mij niet goed genoeg, want...
- Ik mag niet opvallen en blijf beter op de achtergrond, want...
- Ik mag niet opkomen voor wat ik belangrijk vind, want...
- Anderen moeten me aardig vinden, want...
- Eerst aan mezelf denken is fout, want...
- Over fouten gesproken... Ik mag geen fouten maken, want...
- Ik moet altijd hard werken en mijn best doen, want...
- Vrienden of collega's moeten mij als de grappige zien, want...
- Vrienden of collega's moeten mij als de serieuze zien, want...
- In bepaald gezelschap moet ik slim overkomen, want...
- Ik mag niet klagen, want...
- Ik mag niet nee zeggen, want...
- Ik moet positief zijn, want...
- Ik mag mijn eigen plaats niet innemen, want...
- Ik mag niet boos reageren, want...
- Ik mag niet...
- Ik moet...

Herken je enkele van deze regels in je hoofd? *No worries*. Ik ben nog niemand tegengekomen die niet minstens één regel kan aanvin- ken, inclusief mezelf. Maar helpen deze spelregels je echt om voluit

te leven? Of toch niet helemaal? Je vraagt je misschien af waarom je dan gehecht bent aan die spelregels, ook al zorgen ze voor veel gedoe. Net zoals we veel regels overnemen van onze ouders en andere belangrijke mensen in onze jeugd, nemen we helaas ook heel wat van hun angsten onbewust over. En precies vanwege die angsten, gaan we allerlei regels koesteren om ermee om te gaan.

HET KAN OOK ANDERS (BUIG DE REGELS OM)

Haar droom spatte uit elkaar. En tegelijk ook niet, want ze had zich vooraf al zo klein gemaakt omdat ze het antwoord eigenlijk al verwachtte. Sarah is vierenveertig wanneer ze me vertelt hoe haar vader destijds reageerde toen ze op achttienjarige leeftijd ging vragen of ze verder kon studeren. Bouwkundig ingenieur paste perfect bij haar interesse in de wiskunde en wetenschappelijke vakken die ze tot dan toe volgde. Ze verslond op die leeftijd al boeken over moderne minimalistische architectuur en op een dag zou ze in die mannenwereld het verschil gaan maken. Echter was het financiële plaatje van een hogere studie niet vanzelfsprekend. Haar ouders waren gescheiden en haar vader was eerder karig met het maandelijkse onderhoudsgeld. En dus moest ze 'budget' gaan vragen bij haar vader om te kunnen studeren. Budget bleek niet de grootste uitdaging, maar wel de spelregels die de man zelf op zijn beurt had meegekregen vanuit zijn gezin destijds. Hij reageerde dan ook overmatig kritisch: 'Vrouwen moeten geen hogere studies volgen. En al helemaal niet in zo'n technisch vak en zo'n mannenwereld.' Wham bam. Daar stond ze dan. Het raakte haar enorm diep. En toen ze enkele weken later vakantiewerk deed in een koekjesfabriek, werd dat ook haar toekomst doordat ze de aanbieding van een vaste arbeids-overeenkomst simpelweg accepteerde.

Fast-forward naar vandaag. Want Sarah zit niet bij mij op kantoor omdat ze is vastgelopen in haar loopbaan. Nope. Zes jaar geleden was ze alsnog gaan studeren met de steun van een fantastische partner. En vandaag heeft ze haar eigen ontwerpbureau en wil ze vooral met me sparren hoe ze kan groeien van zes medewerkers naar een veelvoud daarvan.

Als je verlangen groter is dan de spelregels die je saboteren, dan vind je net zoals Sarah altijd wel een manier om je dromen te realiseren. Je kan radicaal breken met de regels of ze langzaam ombuigen om jezelf of anderen niet te bruuskeren. Sowieso is elke droom die in de ziel sluimert, een zaadje dat ontkiemt en in stilte verder groeit.

De uitdaging met dit soort spelregels is dat wanneer ze vaak genoeg herhaald worden, je uiteindelijk denkt dat het de werkelijkheid is. Zo dachten atleten bijvoorbeeld honderden jaren lang dat het absoluut niet mogelijk was om een mijl te lopen in minder dan vier minuten. Al die tijd probeerden atleten uit alle werelddelen de Engelse *mile* (1,609 kilometer) in minder dan vier minuten te lopen. De oude Grieken dachten de motivatie wat op te drijven door slaven harder te laten lopen door er leeuwen achteraan te sturen. Helaas konden leeuwen de Engelse mijl wel in minder dan vier minuten afleggen en werden de slaven hun beloning. Vanaf de twintigste eeuw gingen wetenschappers er zich mee bemoeien. De fysica, dynamica, bewegingsleer, verbeterde loopschoenen en welk domein dan ook werden onderzocht en telkens kwamen ze tot dezelfde conclusie: 'Het is technisch en natuurkundig echt onmogelijk om onder die vier minuten te gaan.'

'Daar ben ik het niet mee eens', zei de vijftientwintigjarige Roger Bannister op een dag. Samen met zijn oefenmaatje John Landy weigerden ze die algemene regel te aanvaarden. Ook al werden

ze geregeld uitgelachen om hun naïviteit, ze bleven volharden en hun trainingsschema's aanpassen tot op die historische dag in 1954 waarop Bannister de eerste werd die onder de vier minuten afklokte. Bannister geloofde in zichzelf en nog veel meer in het feit dat spelregels omgebogen kunnen worden. Impliciet vestigde hij daarmee ook een nieuwe regel: 'Het kan wél.' En in de volgende jaren deden plots honderden (!) andere atleten het evenzeer in minder dan de legendarische vier minuten. John Walker deed de *sub-4-minute mile* zelfs 135 keer over in zijn carrière en de scherpste tijd staat vandaag ondertussen op 3 minuten en 43 seconden.

Only dead fish go with the flow.

– DARREN MCMAHON

Zondagavond zitten ze met enkele vrienden rond de tafel. Stefanie en haar broer Michael zijn twintigers die hun eerste jobs als behoorlijk stressvol ervaren. Gelukkig heeft Stefanie al een beetje ervaring met meditatie en ontdekt ze aan den lijve hoe ademhalingstechnieken je stressniveau snel reduceren. Op de tafel staat een fruitschaal met een mango erin en terwijl ze een beetje zitten te klagen tegen elkaar over hoe stressvol werken eigenlijk is, zegt plots iemand: 'Als we nu eens een toestel maken in de vorm van een mango dat je helpt om stressreducerend te ademen.' Menig ervaren bedrijfsleider zou zo'n idee weglachen. 'Dat kost veel te veel om te ontwikkelen en zo iets krijg je toch nooit in de markt gezet.' Stefanie en Michael denken er anders over en letterlijk de maandagochtend daarop stappen

ze binnen bij een productontwikkelaar. 'Of hij even kan meedenken over hun idee?' Een beetje later is de Moonbird een feit. De eerste weken kunnen ze vooral op de spaarcenten van vrienden en familie rekenen om hun bedrijf van de grond te krijgen, en twee jaar later breken ze al internationaal door dankzij investeerders die miljoenen pompen in hun bedrijf.

Toen ik Stefanie en Michael interviewde in de *Choose Life*-podcast en vroeg naar het geheim van hun succes, was het antwoord simpel: 'We waren ongelooflijk naïef als twintigers en precies daardoor gingen we door. Mensen met veel meer ervaringen in ondernemen kwamen vooral met adviezen waarom het ons *niet* zou lukken. Dat was blijkbaar *hun* conditionering door hun eigen ervaringen, waarvan wij eenvoudigweg nog niets begrepen op onze leeftijd.' Ondertussen ken ik heel veel mensen die dagelijks hun Moonbird gebruiken en werd het product door het Amerikaanse *Time Magazine* zelfs verkozen tot uitvinding van het jaar.

Tot slot. Heb je bij het lezen van dit eerste hoofdstuk een ietwat beklemmend gevoel dat je gevangen zit in een doos? Of zoals de Britse popband Living in a Box het zong op hun debuutplaat: 'Am I living in a box?' Da's op zich niet zo vreemd...

Zodra je als peuter een beetje kan bewegen, stoppen ze je in een kinderdoos. Later in je leven heb je een eigen stek en dan noemen we dat 'living in a box'. En wanneer je de pijp uitgaat, word je begraven 'in a box'.

Je zou voor minder een doosgevoel krijgen in je leven. LOL. Vind je het daarom goed dat we samen verder onderzoeken hoe het ook anders kan?

Een kleine opmerking tussendoor

Vooraleer je verder leest, wil ik iets met je delen. Wanneer mensen een weekje met me meegaan op *retreat* en de tijd nemen om hun leven te overdenken, beginnen ze vaak hun eigen spelregels in vraag te stellen. Zodra je je bewust wordt van die regels, kan je ze naar eigen inzicht aanpassen. Dit kan jou veel vreugde brengen, maar anderen vinden dit soms een beetje lastig. Daarom een korte opmerking tussendoor.

Spelregels in vraag stellen kan ook voor jou resulteren in een leven dat vanaf dan anders loopt...

- De doelen die je nastreeft worden misschien vervangen door heel andere dromen en doelen.
- Het zou kunnen dat je stopt met je baan en start met een bedrijf.
- Het zou kunnen dat je stopt met je bedrijf en start in loondienst.
- Het zou kunnen dat je vriendenkring er binnen een jaartje anders uit ziet.
- Misschien stap je zelfs uit je huidige partnerrelatie (maak er dan een zachte landing van).
- Het zou kunnen dat je onvoorwaardelijke liefde ontdekt in plaats van relaties die aan allerlei voorwaarden (spelregels dus) moeten voldoen.
- Mogelijk gaan anderen jou plots vervelend vinden omdat je niet langer beantwoordt aan *hun* behoeften.
- Misschien hoeft je niet meer af te tellen naar het volgende weekend of je volgende vakantie en zijn bijna alle dagen in je leven de moeite.
- Mogelijk hoeft je niet langer in schaarste te leven en ontdek je dat er van alles werkelijk overvloed is.
- En misschien krijg je zelfs het gevoel dat jij je mooiste leven leidt.
- ...

Al dat soort veranderingen komen niet vanzelf. Het zijn soms harde noten om te kraken. Tijdelijk voel je meer onzekerheid over je toekomst. Maar het goede nieuws is dat de kans dat je op je laatste dag moet zeggen 'Had ik maar...' daardoor wel wat kleiner wordt.

Voilà. Je hebt in kaart gebracht hoe het nu met je gaat en misschien ook even stilgestaan bij je spreekwoordelijke laatste dag. In het volgende deel ga ik graag met jou op onderzoek. Hoe bepaal je de juiste koers in je leven? Hoe bepaal je welke dromen je wil realiseren? En vooral: hoe krijg je het in godsnaam voor elkaar?

IN EEN NOTENDOP

- Het leven lijkt eindeloos, maar tegelijk is een jaar opvallend snel voorbij.
- In hun laatste levensfase hebben mensen vaak spijt van zaken. Niet hun eigen leven geleid. Veel te hard gewerkt. Te weinig gevoelens geuit. Vriendschappen verwaarloosd. Zichzelf te weinig geluk gegund. *Too little, too late.*
- De zeven domeinen van je leven zijn een goede barometer om te onderzoeken hoe het nu met je gaat.
- Het leven is niet volledig maakbaar. Wel voor een belangrijk deel stuurbaar. En waarom zou je dat deel niet voor de volle 100% benutten?
- Onbewust heb je heel wat spelregels overgenomen of zelf bedacht die je mogelijk niet helpen bij jouw mooiste leven.

- Elke dag kan je de keuze maken om een ander leven te leiden, om spelregels om te buigen en voluit voor je dromen te gaan. Wees daarbij niet bang om verkeerde keuzes te maken. Morgen kan je opnieuw andere keuzes maken indien nodig.

CHOOSE LIFE

Als je NU kiest voor jouw mooiste leven, doe dan de volgende drie dingen:

- Beeld je even in dat het morgen je laatste dag is.
Even maar natuurlijk 😊. Waar zou je spijt van hebben? Waarvoor zou je graag meer tijd hebben? Is er iets wat je anders had willen doen?
- Welk van de zeven levensdomeinen verdient je aandacht? Waarom is dat zo? Wat kan het voor jou opbrengen als je dit kan veranderen?
- Welke beperkingen of regels leg jij jezelf op? Wie heeft die beperkingen ingefluisterd? En kloppen ze ook echt?

The background features a solid purple top half and a pink bottom half. A large white circle is centered in the upper half, containing the text. Below it, there are two overlapping, semi-transparent circles in shades of purple and pink. A large, light-colored watermark with the text 'Leesexamenjaar' is oriented diagonally across the entire page.

2. GA VOLUIT VOOR JE DROMEN

NOG 24X KERSTMIS VIEREN

Sommigen kijken er naar uit. Kerstmis. Nieuwjaar. Cadeautjes. Met zijn allen proberen om de hele kalkoen te verorberen. Ik niet. Ik probeer eerder om het geheel te ontwijken en de kalkoenen gerust te laten. Da's vooral omdat ik gehecht ben aan rust en stilte en liever alleen op een berg zit dan met twintig anderen aan een feesttafel. Hoe graag ik al die anderen aan de feesttafel ook zie. Tegelijk is het wel een periode waarin de wereld even wat gas terugneemt en mijn zakelijke agenda wat minder gevuld is. Dat geeft me dan weer de tijd om stil te staan bij hoe mijn leven loopt. Met dank aan het advies van mijn bomma zaliger, blik ik dan zowel terug als vooruit. En sinds enkele jaren komt daarbij telkens dezelfde gedachte terug: 'Ouder worden is best leuk', en daarmee citeer ik de Nederlandse cabaretier Toon Hermans. Hij voegde er ook onmiddellijk aan toe: 'tenminste als je het alternatief bekijkt'.

Met het ouder worden begint er hier en daar al eens iets te haperen aan je lijf. Je spierkracht neemt af. De dagcrème houdt de rimpels niet weg. De opticien begint voorzichtig over een leesbril en mijn

vrouw Liesbet zegt al jaren met de regelmaat van de klok: 'Nu begin je precies wel erg weinig haar te hebben.' De kids zijn daarin minder genuanceerd. 'Hé, kale!' lachen ze dan. En helaas moet je af en toe ook al eens afscheid nemen van iemand in je leven. Hij of zij was het niet gegund om honderd jaar op een gezonde manier oud te worden.

Veel mensen zijn bang van de dood. We vinden het moeilijk om erover te praten en *lifestyle medicine* en plastische chirurgie zijn meer booming dan ooit. Hoe langer je er jong blijft uitzien, hoe beter.

En toch denk ik dat de eindigheid van het leven een van de mooiste geschenken ooit is. Stel je voor dat je vijf- of tienduizend jaar zou leven, wat zou je dan gaan doen? Alles wordt zo betekenisloos en je wordt niet uitgenodigd om het leven voluit te leven want je hebt toch nog een eeuwigheid. Mijn kids kunnen uren gamen en dat vind ik knap, maar ik krijg het toch een beetje benauwd als ik bedenk dat ik de volgende tienduizend jaar zou mogen/moeten gamen. Het leven is zo fantastisch waardevol net omdat het eindig is. En omdat je zelfs niet weet wanneer dat einde komt, is er slechts één moment om het voluit te plukken. Da's vandaag. Niet morgen. Niet zodra je één miljoen op de bank hebt of zo. Nope. Hier. Nu. Vandaag.

Mijn vrouw en ik hebben het geluk dat al onze ouders nog leven en elke keer na de kersttafel denk ik opnieuw: hoeveel keer kunnen we met hen nog samen kerst vieren? En hoe vaak kan ik met mijn eigen kinderen nog kerstavond vieren? Nog vierentwintig keer? *Only God knows*. Maar toevallig schrijf ik dit op 24 december en is het na morgen alvast één keer minder.

Het leven lijkt eindeloos, maar als je stilstaat bij hoe snel een jaar omvliegt en hoe vaak je zelf nog Kerstmis kan vieren, dan ga je er toch op een andere manier naar kijken.

All we have to decide is what to do
with the time that is given to us.

– GANDALF IN *THE LORD OF THE RINGS*, J.R.R. TOLKIEN

Heb je daar al eens bij stilgestaan? Wat ga jij nog doen met de tijd die jou nog rest? Welke droom stel jij uit tot later, wanneer je er tijd voor hebt? Of tot ooit? En wat zou je willen veranderen als je beseft hoe vaak jij nog aan de kersttafel kan zitten?

FORMULE VOOR GELUK

Ik had het geluk om helemaal vooraan te staan. De woordkunstenaar in levenswijsheid Leonard Cohen stond op het podium in het Minnewaterpark in Brugge en kromde zijn drieënzeventigjarige vingers over het kleine keyboard dat hij probeerde te bespelen. Aan het einde van het wondermooie 'Tower of Song' begint hij wat met het publiek te dollen terwijl hij het bekende deuntje eindeloos blijft herhalen. Met zijn diepe stem neemt hij het publiek mee naar de grote levensvraag 'Wat is de zin van ons bestaan?' Dat ging toen zo'n beetje als volgt:

I'm so grateful to you.

Because tonight it becomes clear to me.

Tonight the great mystery has unraveled.

And I've penetrated to the very core of things.

And I have stumbled on the answer.

And I am not the sort of chap that would keep this to himself.

Do you want to hear the answer?

Are you truly hungry for the answer?

Terwijl het publiek natuurlijk steeds luider telkens 'ja' roept, gaat hij nog wel even verder.

Om dan te eindigen met:

'You really want the answer to the mystery and the meaning of life...?'

En neuriet tot slot: *'Doo dum dum dum da doo dum dum.'*

Ik kreeg er kippenvel van terwijl het publiek uit zijn dak ging. Iedereen verwachtte een bijzonder straffe uitspraak, een inzicht dat alleen iemand met zoveel wijsheid kon vertellen. We kregen het ook. Maar in de meest eenvoudige vorm. Het is gewoon *'Doo dum dum dum da doo dum dum.'*

Wat Cohen daar in zijn meesterlijke eenvoud vooral mee wou zeggen, is dat we het niet te ver moeten gaan zoeken. De zin van het leven is het leven zelf. Zoals we dat elke dag mogen ervaren. Al te vaak gaan we het heel groot en heel ver zoeken... om teleurgesteld terug te komen van die zoektocht en ongelukkig te worden over de onbeantwoorde vraag: 'Wat is de zin van mijn bestaan?'

Cohen leerde me die avond iets bijzonders. Een zinvol leven is simpelweg een opeenstapeling van zinvolle dagen. Het is niet moeilijker dan dat en het werd mijn formule voor geluk.

Hoe die formule voor geluk op jezelf toepassen? Je zou jezelf voor het slapengaan kunnen afvragen: hoe heb ik mijn dag vandaag ervaren, wil ik morgen nog zo'n dag? Als het antwoord 'ja' is, ga dan vooral hetzelfde doen. Als het antwoord 'niet helemaal' of ronduit 'nee' is, kijk dan eens waar je de volgende dag al een beetje kan bijsturen. Voor je het weet zit je leven wel op de juiste koers.

Om je daarbij alvast te helpen, deel ik graag een inzicht dat mij het meest heeft bijgebracht toen het niet helemaal goed liep. Mijn agenda was gevuld met een boel dingen die niet bij me pasten. Wist ik toen veel. Ik merkte alleen het eindresultaat in de vorm van slapeloze nachten en veel stress. Gelukkig ontdekte ik in die periode dankzij een bijzonder goede coach de kracht van de universele drijfveren.

JE UNIVERSELE DRIJFVEREN ALS KOMPAS VOOR ELKE DAG

Waarom doen we de dingen die we doen? Waarom komt de perfectionist om kwart over drie 's nachts even uit zijn bed om nog rap een document na te kijken voor zijn baas? Waarom wil mijn buurman de wereld verbeteren door waterputten te boren in Zambia? Waarom gaan sommigen op zoek naar uitdagingen en zijn anderen weer net heel gehecht aan zekerheid en voorspelbaarheid? Sommige mensen kiezen maximaal voor hun carrière en anderen vinden hun gezin veel belangrijker.

Kortom: waarvoor kom je uit bed? Wat drijft jou het meest in alles wat je doet? Diep in ons zit een hele set aan drijfveren die elke dag opnieuw richting geven aan ons gedrag. Die drijfveren hebben we al in onze kinderjaren ontwikkeld en helpen bij de keuzes die we maken. Als je die drijfveren goed kent, dan kan je ze bewust inzetten om te doen wat het best bij je past.

Bestaat je job of je leven uit veel dingen die niet zo bij je drijfveren passen, dan ervaar je dat meestal op de manier waarop je rondloopt. Je bent prikkelbaar, boos, opgejaagd of je voelt je helemaal leeg, moe en ervaart een vaag gebrek aan zingeving. Bij mezelf uitte zich dat jaren geleden in slapeloze nachten van de stress en veel te lange tenen voor de mensen die in mijn buurt kwamen.

Zo'n gevoel of gedrag kan je bij jezelf waarnemen of soms maken anderen jou daarop attent. Je zou het kunnen vergelijken met het tipje van de ijsberg. Ongeveer één zevende van zo'n ijsberg zit boven de waterlijn. Dat wil zeggen dat je het grootste deel van die ijsberg niet kan zien. Dat wist zelfs de kapitein van de Titanic... alleen net iets te laat.

Voor jezelf is dat precies hetzelfde. Dat gevoel van onbehagen is wat je zelf ervaart en wat anderen kunnen zien. Wat je niet kan zien, is waar het vandaan komt omdat dat net een beetje dieper zit. En toch is het oneindig belangrijk om daar inzicht in te verwerven. Eens je dat doorhebt, kan je immers zelf bijsturen.

Elke mens ontwikkelt in de loop der jaren persoonlijke en dieperliggende drijfveren. Het zijn net die drijfveren die richting geven aan ons gedrag. Als een of meerdere van die drijfveren niet ingevuld worden, dan staat je kompas niet helemaal op scherp, vaar je een verkeerde koers en kom je ergens uit waar je niet wil zijn.

Hoe komen die drijfveren tot stand?

Wanneer je wordt geboren, heb je gelukkig ook al een soort besturingssysteem meegekregen dat al je essentiële onderdelen zoals je hartslag en je ademhaling aan de praat houdt. Net zoals in een computer is dat *operating system* verantwoordelijk voor de goede werking van je lijf. Verder is je harde schijf nog helemaal leeg in het begin. Alle ervaringen die je in je eerste levensjaren opdoet, vullen langzaam die schijf en gaan zo je hele software vervullen. Bij een jong brein gaat dat behoorlijk snel en zo weten we dat de eerste zes à zeven levensjaren heel belangrijk zijn. Dat begint niet alleen bij de geboorte. De wetenschap heeft ondertussen aangetoond dat zelfs stress bij de moeder impact heeft op de ontwikkeling van het brein

van de foetus en daardoor bepalend is voor de veerkracht van het kind op latere leeftijd.

Veel van onze diepste behoeften en drijfveren worden ontwikkeld door onze genen en de ervaringen in onze eerste levensjaren en onze jeugd. Deze behoeftes veranderen in de loop van ons leven nagenoeg niet. Ze blijven dus constant aanwezig en daardoor geven ze voortdurend richting aan ons bestaan. Om een zinvol leven te kunnen leiden, moeten we deze basisset aan drijfveren kunnen realiseren of ervaren. Anders voel je op allerlei manieren 'dat het voor jou niet meer helemaal klopt'.

Het leuke aan deze drijfveren is dat we ze allemaal onbewust anders invullen. Ikzelf heb niet zoveel behoefte aan zekerheid. Daarmee jaag ik anderen wel eens in de stress. Autonomie vind ik dan weer wel heel belangrijk. En voor mij is erkenning door anderen nauwelijks relevant terwijl de perfectionist of *pleaser* daar heel hard op gefocust is. Dat maakt ons als mens allemaal uniek en daardoor hebben we ook allemaal onze eigen handleiding te schrijven voor geluk.

Maar dat klinkt voor jou misschien allemaal nog wat vaag. Laten we er daarom eens helemaal induiken. Wat zijn die drijfveren en wat kunnen ze voor jou betekenen?

De acht universele drijfveren

Tony Robbins noemt het zijn *Six Human Needs* en professor Steven Reiss bracht tijdens zijn levenswerk *The Sixteen Basic Desires* in kaart. Heel wat theorieën rond persoonlijke drijfveren zijn goed bruikbaar en ik distilleerde ze in dit boek tot een vorm waarmee jij zelf aan de slag kan.

1. Sociale verbinding

Je behoefte aan sociale contacten en interactie met andere mensen

5. Autonomie en vrijheid

Je behoefte om eigen keuzes te maken en je leven op jouw manier te leiden

2. Bijdrage/idealisme

Een gevoel van dienstbaarheid en de neiging om anderen te helpen of ondersteunen

6. Zingeving en doel

Het zoeken naar betekenis in je leven en doelen om te realiseren

3. Erkenning en waardering

Je behoefte aan erkenning van anderen

7. Zekerheid/verandering

Je verlangen naar stabiliteit en voorspelbaarheid tegenover je behoefte aan verandering en uitdaging

4. Zelfontplooiing en groei

De behoefte om je talenten te gebruiken en jezelf te ontwikkelen als mens

8. Gezin

Je behoefte om te zorgen voor kinderen en een gezin

Wat zijn voor jou de belangrijkste?

We hebben al deze drijfveren in ons. Daarbij rangschikt iedereen ze anders en binnen die rangschikking heb je zelfs een gradatie van 'beperkt belangrijk' tot 'enorm belangrijk'. Zodra je weet wat jouw belangrijkste drijfveren zijn, kan je je ook afvragen: 'Worden die voldoende ingevuld in mijn leven?'

Zullen we daarom samen eens de oefening maken wat jouw belangrijkste drijfveren zijn? Eens je die helder hebt, kan je ze inzetten om de juiste koers voor jezelf te bepalen én je persoonlijke groei te accelereren. Op de volgende pagina's vind je de omschrijving van alle drijfveren. Ga voor jezelf telkens na welke je herkent bij jezelf en in welke mate. Belangrijk daarbij is dat geen enkele omschrijving beter of slechter is dan een andere.

DRIJFVEER 1: Sociale verbinding

‘Ik breng graag tijd door met vrienden, vind het fijn om andere mensen te leren kennen en wil ook zinvolle connectie met mensen. Ik hou ervan anderen te begrijpen en hun behoefte te vervullen. Ik ben altijd te vinden voor feestjes, gezelligheid en plezier met anderen.’

In kernwoorden: connectie, vriendelijk, interactie, relaties, behulpzaam, soulmates, gezelligheid, samen, actief sociaal leven, fun, humor.

Het tegenovergestelde: alleen willen zijn, persoonlijke ruimte, introspectie, minder behoefte aan sociale interactie, graag op zichzelf, sociale events voelen soms als ‘verplichtingen’.

DRIJFVEER 2: Bijdrage/idealisme

‘Ik ben gericht op het helpen van anderen. Dat kan zijn in ondersteuning of het geven van materiële dingen. Ik zet me graag in voor een betere wereld en vind het belangrijk dat iedereen evenveel kansen krijgt. Ik ga verder dan mijn eigen behoeften en richt me op het grotere geheel. Ik wil graag teruggeven en de wereld als een mooiere plek achterlaten.’

In kernwoorden: geven, empathie, delen, idealen, rechtvaardigheid, groter geheel, eerlijkheid, betere wereld, goede doel, anderen, *the secret of living is giving*.

Het tegenovergestelde: zelfzorg, persoonlijke drijfveren, individuele doelen, meer op zichzelf gericht, meer eigenbelang dan collectief belang.

DRIJFVEER 3: Erkenning en waardering

‘Ik vind het belangrijk wat anderen van me vinden en zoek graag bevestiging en positieve waardering. Tegelijk ben ik ook gevoelig voor kritiek en afwijzing. Daarom vermijd ik graag fouten en probeer ik voor iedereen goed te doen.’

In kernwoorden: positieve feedback van anderen, sociale aanvaarding, zelfbeeld, angst voor kritiek, behoefte aan waardering, bescheidenheid.

Het tegenovergestelde: zelfzeker, zelfvertrouwen, goed overweg kunnen met kritiek, tegenslagen kunnen verwerken, sterk innerlijk kompas.

DRIJFVEER 4: Zelfontplooiing en groei

‘Ik ben geboeid door persoonlijke groei, het ontwikkelen van vaardigheden en het verwerven van inzichten. Dit kan variëren van praktisch toepasbare kennis tot intellectuele verdieping of spirituele verrijking. Er is altijd wel iets nieuws te leren. Daarbij verleg ik ook graag grenzen. Het geeft me voldoening als ik inzichten verwerf, of ik er nu praktisch iets mee kan doen of niet. Stilstaan is achteruitgaan.’

In kernwoorden: groei, ontwikkelen, verbeteren, begrijpen, analyseren, informatie verwerken (boeken, podcast, online...), kennis, nood aan stimulans, onderzoekend, *growth mindset*.

Het tegenovergestelde: het is goed zoals het is, status quo, comfortabel, routine, behoudend.

DRIJFVEER 5: Autonomie en vrijheid

‘Ik hou van mijn vrijheid en vind autonomie belangrijk in mijn leven. Ik ben niet graag afhankelijk van anderen en vaar graag mijn eigen koers. Ik voer graag dingen zelfstandig uit zonder hulp van anderen. Ik wil kunnen kiezen – onafhankelijk van anderen.’

In kernwoorden: autonoom, zelfredzaam, onafhankelijk, zelfstandig, individueel, vrijheid, zelf beslissen, zonder advies van anderen, zelfvoorzienend en soms ook koppig.

Het tegenovergestelde: deel willen uitmaken van een team of groep, samenwerking, een emotionele band met anderen, wederzijdse steun, verbinding, teamplayer, gedeeld.

DRIJFVEER 6: Zingeving en doel

‘Voor mij draait het om het vinden van betekenis in mijn leven door persoonlijke passies na te streven en bij te dragen aan een groter geheel. Ik ervaar innerlijke voldoening en richting wanneer mijn acties in de lijn liggen van mijn diepste waarden. Ik wil doelgericht leven.’

In kernwoorden: impact, waardegedreven, doelgericht leven, zingeving, richting, betekenis, *purpose*.

Het tegenovergestelde: geringe impact, zelfgericht, ongebonden, meegaand, onverschillig.

DRIJFVEER 7: Zekerheid/verandering

‘Zekerheid en verandering beschrijven voor mij de balans tussen stabiliteit, voorspelbaarheid en veiligheid enerzijds en nieuwe ervaringen en dynamiek anderzijds. Deze complementaire krachten helpen me zowel rust als vernieuwing te ervaren.’

In kernwoorden: stabiliteit, voorspelbaarheid, veiligheid, ervaringen, dynamiek, balans, complementaire krachten, rust, vernieuwing.

Het tegenovergestelde: onrust, ongezonde stress, spanning, stagnatie, chaos, passiviteit.

DRIJFVEER 8: Gezin

‘Veel tijd kunnen doorbrengen met kinderen en familie, dat is voor mij belangrijk. Ik creëer graag een thuis en vind een goede band met broers en zussen ook waardevol. Ik stel de behoefte van mijn kinderen boven die van mezelf.’

In kernwoorden: gezin, kinderen, familie, thuisgevoel, eigen kinderen hebben, ouderschap, huiselijk, zorgzaam.

Het tegenovergestelde: een gelukkig leven willen leiden zonder eigen kinderen, kinderloos of kindonafhankelijk willen zijn, tijd zonder familie doorbrengen.

Voor iedereen zijn deze drijfveren relevant, al wil dat niet zeggen dat iedereen ze op eenzelfde manier invult. Ik maak het met enkele voorbeelden iets concreter.

Charlotte was op haar vijfendertig aardig carrière aan het maken. Ooit studeerde ze af met een diploma Financieel Management. Ze liet zich enkele jaren later opmerken door haar ijver en vindingrijkheid in complexe problemen en dat was niet ontsnapt aan de aandacht van de CEO. Wanneer ze bij me zit, hebben we het over haar slapeloze nachten en het gevoel dat ze op is. De CEO had haar enkele maanden geleden gevraagd om de positie in te vullen van Financieel Directeur. Dat had haar behoefte aan 'erkenning en waardering' helemaal ingevuld en de vraag had haar merkkelijk deugd gedaan. Waar ze zich niet zo bewust van bleek, was dat ze ook een grote behoefte had om voor haar kinderen te kunnen zorgen. Als ze vertelt over haar gezin, merk je dat ze echt helemaal straalt. Ze deelt me de leuke momenten van samen koekjes bakken op woensdagmiddag, hoe ze ervan geniet om de kinderen te faciliteren in al hun hobby's en hoe dat haar echt vol-doening geeft... Echter door haar pijlsnelle carrière was haar gezin steeds meer op de achtergrond gekomen en had ze steeds minder tijd om voor de kids te zorgen. Haar man nam weliswaar die rol steeds meer op, maar voor Charlotte was het resultaat een diep gevoel van onbehagen en niet-ingevulde behoeftes met betrekking tot haar gezin.

Ikzelf heb jarenlang met heel wat mensen samengewerkt in allerlei verschillende samenwerkingsverbanden en telkens liep ik tegen

hetzelfde aan. Ik kon te weinig mijn eigen goesting doen. Mijn vrouw heeft wat dat betreft gelijk als ze zegt: 'Jij bent eigenwijs.' Da's soms vervelend, maar voor mezelf heb ik in de loop der jaren geleerd hoe sterk mijn basisbehoefte is aan autonomie en vrijheid. Want ja, ik wil inderdaad mijn eigen weg kunnen gaan zonder al te veel compromissen te moeten sluiten met iedereen die mee op pad gaat. Die basisdrijfveer is zo sterk dat ik er al lang geleden voor gekozen heb om niet nogmaals een nieuw bedrijf op te richten met andere vennoten of zo.

Jurgen en Manon zijn al jaren gelukkig samen en toch verschillen ze in één drijfveer behoorlijk sterk. Waar Jurgen een heel hoge behoefte heeft aan sociale contacten en verbinding, is dat voor Manon helemaal niet zo. Jurgen vindt het geweldig dat zijn agenda elke avond gevuld is met activiteiten buiten zijn business. Hij gaat wekelijks padellen met vrienden, engageert zich voor meerdere werkgroepen in zijn Rotary Club en is altijd wel te vinden voor een feestje en een borrel. Manon daarentegen is vooral graag op zichzelf. Haar behoefte is veel meer me-time. Ze kan genieten van een goed boek bij de open haard, zit tweemaal per week alleen in de sauna in hun rustgevendende tuin en merkt dat feestjes haar vermoeien als er heel veel volk is. De drijfveer 'sociale contacten' is zeker niet haar nummer één. Je zou denken: dat matcht niet als koppel. Niets is minder waar... ze hebben in de loop der jaren geleerd dat ze daarin anders zijn en vanuit de drijfveer 'Liefde en verbinding' gunnen ze dat elkaar de volle 100%.

In mijn eerste job was ik nog maar enkele maanden aan het werk toen mijn baas op zondagavond belde: 'Zie je het zitten om morgen naar Berlijn te vliegen, we hebben je daar dringend nodig op een project?' Superenthousiast pakte ik meteen mijn koffers en stond ik een dag later ter plaatse. Ik vind verandering en uitdaging immers tof en zekerheden of alle dagen hetzelfde doen, vervelen me al snel.

Fast-forward naar tien jaar later. Ik werd ondertussen zelf die baas van een groep consultants. Op een dag kreeg ik er een extra team bij van een collega die op wereldreis vertrok. Het werd me al snel duidelijk dat een van haar consultants al tien jaar 100% van zijn tijd op hetzelfde klantproject werkte. 2200 werkdagen na elkaar dus. Ik vond het zo ondermaats van onszelf dat we iemand lieten wegwijnen en daarom had ik voor de man in kwestie een nieuw klantproject gezocht. Toen ik hem dat enthousiast (en bijzonder naïef) ging vertellen, stonden de tranen van teleurstelling in zijn ogen. Zijn grote behoefte aan zekerheid en continuïteit werd verstoord door mijn jeugdige enthousiasme, *mijn* behoefte aan verandering en *mijn* domme beslissing. Ik keek door mijn eigen bril van *mijn* drijfveren naar *zijn* situatie en stond er onvoldoende bij stil dat zijn belangrijkste drijfveer 100% zekerheid en continuïteit was.

Wellicht heb je bij de beschrijving van de eerdergenoemde drijfveren al een beetje een idee van wat jouw belangrijkste drijfveren zijn. Welke zou je bovenaan rangschikken en welke onderaan? Wil je de uitgebreide oefening maken, download dan het afdrukbare werkblad via de QR-code.



Waarom die drijfveren zo belangrijk zijn? Hoe meer je je leven kan invullen overeenkomstig met je innerlijke drijfveren, hoe meer vervulling je zal ervaren. Omgekeerd zal je vooral onrust en stress ervaren als je job of je leven niet voldoende overeenkomen met je drijfveren. Blijf je die koers aanhouden, dan zeg je op een dag misschien: 'Had ik maar...'

Klinkt het verhaal van de universele drijfveren voor jou misschien nog wat abstract? Dan deel ik graag met jou hoe ik vroeger een job had die een behoorlijke mismatch was met mijn drijfveren en waarom het vandaag veel beter klopt.

Mijn ommekeer vijftien jaar geleden

TOEN

Heel veel sociale contacten, ik had geen enkel moment waarop ik rustig alleen kon werken. Ik was heel onrustig en wist niet goed waarom.

Ik leverde automatisering van bedrijfsprocessen en dat gaf me niet het gevoel dat ik iets zinvols deed in mijn leven. De werkdagen duurden bijzonder lang (ook al duurden ze soms maar acht uur).

Ik had (of nam) geen tijd om me te verdiepen in persoonlijke groei en raasde door het leven op automatische piloot.

NU

Ik werk drie dagen per week met mensen in een een-op-een-setting of met kleine groepen. De rest van mijn tijd breng ik graag door op mezelf (door projecten uit te werken of dit boek te schrijven bijvoorbeeld).

Mijn drijfveer:

weinig sociale contacten.

Ik creëerde mijn eigen job waarin ik meer dan ooit een bijdrage kan leveren aan het helpen en ondersteunen van anderen. Dat past in die mate bij mijn drijfveren dat ik zelfs niet meer het gevoel heb dat ik werk.

Mijn drijfveer:

bijdrage en idealisme.

Ik begin mijn dag met meditatie, lees elke dag een halfuurtje en stel mezelf regelmatig de vraag: 'Is dit het leven dat bij me past of wil ik ergens bijsturen?'

Mijn drijfveer:

zelfontplooiing en groei.

DROMEN ZIJN ZAADJES VAN TOEKOMSTIGE WERKELIJKHEID

'Ik wens je veel succes en geluk', het klinkt allemaal mooi wanneer we het elkaar wensen bij specifieke gelegenheden. Tegelijk zijn succes en geluk een beetje uitgeholde containerbegrippen. Als je over een heel vaag concept nadenkt, dan wordt het een uitdaging om het vervolgens te realiseren. Daarom is het zo belangrijk om voor jezelf heel concreet te bepalen wat geluk precies is. Om te bepalen wanneer jij vindt dat je succesvol bent. Wat is succes voor jou? Ik zag onlangs de bekende arts en spirituele leraar Deepak Chopra op een podium en die omschreef het als volgt: 'Geluk en succes zijn de gestage realisatie van doelen, verlangens en ambities. Succes gaat niet alleen om materiële rijkdom en status. Het gaat ook om persoonlijke vervulling en een gevoel van doelgerichtheid in het leven.'

Wellicht kan je uit deze omschrijving al heel wat inspiratie halen, te beginnen met kijken naar welke elementen voor jou belangrijk zijn in deze definitie:

- Vertrekken vanuit een verlangen.
- Stap voor stap realiseren, het hoeft niet ineens.
- Doelen die aan dat verlangen gekoppeld zijn.
- Persoonlijke vervulling: het is voor jou zinvol en niet 'het is voor iemand anders zinvol'.

Voor mezelf hou ik het simpel in mijn definitie. Om mezelf er elke dag aan te herinneren, heb ik ze in het groot uitgeschreven op de flip-chart in ons kantoor.

Geluk is voor mij persoonlijk zoveel mogelijk kiezen voor:

- **Wat** ik doe.
- **Met wie** ik dat doe.

- **Wanneer** ik dat doe.
- **Waar** ik dat doe.
- En dat **in ecologie met alles en iedereen** in mijn omgeving.

Is geluk voor iedereen weggelegd? Ik denk van wel, al kan je nooit kiezen welke uitdagingen en shit op je pad komen. Van inspirator Jaap Bressers leerde ik gelukkig ooit dat je 'van shit ook mest kan maken'. En hij kan het weten, want hij belandde door een banale duik op het strand in Albufeira helemaal verlamd in een rolstoel (luister zeker via de QR-code naar episode #021 van de *Choose Life*-podcast). Vandaag is Jaap een echte levensgenieter en inspireert hij met zijn keynotes en Stichting Carlosmomentjes miljoenen mensen die zonder uitzondering allemaal diep intens geraakt worden door zijn boodschap om voluit voor het leven te kiezen.



Elk succesverhaal – of het nu gaat om de grootste expertise in je vakgebied, een inspirerende ouder zijn voor je kind of Jaap die miljoenen mensen kan inspireren – begint altijd met een verlangen.

Donderdagavond halfnegen, en de zaal is helemaal gevuld. Een organisatie uit de regio nodigde me uit om te spreken over 'succes en geluk in je leven'. Hoe graag ik het ook doe, ik vind de aftrap van zo'n presentatie elke keer opnieuw spannend. 'Zitten ze hier wel op te wachten?' vraag ik me dan af. 'Of is het enkel de organisator die het interessant vindt?'

Om zelf te landen tijdens die eerste minuten, stel ik enkele vragen aan het publiek waarover ze moeten nadenken. Dat laat mij toe om ondertussen enkele keren diep te ademen. Ik vuur daarom mijn favoriete vragen af:

- *Stel dat je morgen een groot bedrag met de lotto wint, zou je professioneel blijven doen wat je nu doet of zou je iets helemaal anders gaan doen?*
- *Wat zou jij doen als tijd of geld geen rol speelt?*
- *Stel dat je de diagnose krijgt dat je nog maar zes maanden te leven hebt, wat zou je doen met die tijd? Ziet dat er anders uit dan vandaag?*

Het zijn natuurlijk hypothetische vragen. Want ik hoop dat er vanavond niemand in het publiek zit met een terminale diagnose. En de kans dat je EuroMillions wint bij de volgende trekking, is nauwelijks één op 139 miljoen.

Toch gaan er – zoals meestal – veel handen omhoog van mensen die maar wat graag iets anders zouden doen in hun leven. Als ik ze vervolgens vraag om kort te overleggen met buurman of buurvrouw, dan ontstaat er zoveel enthousiasme dat ik de zaal moeilijk weer bij de les krijg. Aan ideeën geen gebrek dus.

Ik vind het fantastisch hoe groot het verlangen soms kan zijn. Tegelijk ben ik altijd nieuwsgierig naar waarom we dan op die jackpot wachten of die terminale diagnose om het roer om te gooien.

VAN VERLANGEN NAAR PLAN

Wanneer je voluit voor je dromen gaat, dan volg je bewust of onbewust altijd dezelfde stappen die je het gewenste resultaat brengen:

- Je verlangen resulteert in een plan.
- Je plan vertaal je naar actie.
- Je acties brengen je resultaat.
- En als het resultaat uitblijft, stuur je bij waar nodig.

‘Het huis van ooit staat in het land van nooit’, leerde ik van ondernemer Filip Dings. Daarmee bedoelt hij natuurlijk dat een droom zonder daaraan een deadline en een plan te koppelen bij voorbaat gedoemd is om te mislukken. Je verlangen kan fantastisch groot zijn en je bereidheid om je hart te volgen 100%. Maar als je geen enkele actie onderneemt, kan je ook niet echt resultaat verwachten. Het is maar door in beweging te komen, door op onderzoek te gaan, door eerste stapjes te zetten, dat er iets verandert. Of je nu verlangt naar meer zingeving in je leven, meer tijd doorbrengen met vrienden en familie, net iets minder uren werken op kantoor, een relatie die je als verrijkend ervaart of een groot bedrijf waarmee je duizenden klanten helpt.

IF THE WHY IS BIG ENOUGH, THE HOW IS EASY

Jaren geleden belandde mijn vader op de intensive care-afdeling met een dubbele longontsteking. Vakkundig had hij als ondernemer de signalen genegeerd (dat heb ik helaas overgenomen van hem) en bleef hij maar doorgaan totdat het ambulancepersoneel hem op een dag moest oprapen van het tapijt in zijn winkel. Het waren enkele spannende weken tussen leven en dood en zijn longen hadden maanden nodig om ietwat te herstellen. Zijn vertrouwde dagelijkse pakje sigaretten bleef daardoor tijdelijk aan de kant liggen. Enkele maanden later was hij er weer een beetje bovenop en begon hij – tegen het advies van de longarts in – opnieuw te roken. *The why wasn't big enough*, zelfs in zijn bijna-doodervaring vond hij geen motivatie om te stoppen.

Fast-forward naar enkele jaren later. Mijn eerste zoon is in de maak en wanneer papa enthousiast zegt 'Ik wil er af en toe wel op passen', antwoord ik gevat: 'Als er één keer gerookt wordt in de buurt van mijn kind, dan is het onmiddellijk gedaan met oppassen.' Ik schrok zelf van hoe scherp ik het formuleerde, maar in de gezondheid van zijn eerste kleinkind vond hij wel motivatie. Mijn oudste zoon is ondertussen meerderjarig en papa heeft nooit meer gerookt. Hij had plots zijn *why* te pakken.

Alles begint bij een verlangen. Zonder verlangen naar verandering blijft alles exact hetzelfde. Verlangen ontstaat wanneer je merkt dat de dingen niet helemaal lopen zoals je graag zou willen. Je wordt bijvoorbeeld niet blij van te kijken naar je bankrekening, je voelt dat je jezelf net iets te vaak naar je werk sleept of je wil niet langer voor een baas werken, je relatie kent niet meer de passie van weleer, je voelt te weinig energie in je leven, je ervaart slapeloze nachten of te weinig balans, je hebt te weinig me-time, je hebt grote dromen maar het

lukt je niet om de eerste stappen te zetten, en ga zo maar door. Vanuit die 'Dit wil ik niet' ontstaat dan het verlangen naar 'Dat wil ik wel'.

Je wil bijvoorbeeld wekelijks een halve dag exclusief voor jezelf, je wil eindelijk dat grandioos idee omtoveren tot een succesvolle business, je wil vol energie door de dag vliegen, je wil elke dag tijd beschikbaar hebben om een nieuwe taal te leren, je wil een liefdevolle relatie, je verlangt naar meer tijd in de natuur (of waarom niet: zelfs een huisje in de natuur), je wil graag wat meer zelfvertrouwen, een wereldreis maken, meer familietijd samen, verhuizen naar Bali, vrijwilligerswerk doen of wat dan ook.

De belangrijkste vraag is: 'Hoe zou je het dan graag wél hebben? Waar verlang je *precies* naar?' Denk er niet te lang over na, luister naar je gevoel en hou het positief. Als je bijvoorbeeld droomt van een job zonder stress, focus je alleen op stress. Als je focust op een relatie zonder ruzie, denkt je *mind* vooral 'ruzie'. En als je schuldenvrij wil zijn, dan denk je vooral aan die negatieve bankrekening. Probeer maar eens een hele dag in jezelf te herhalen: 'Ik eet vandaag geen chocolade, ik eet vandaag geen chocolade, ik eet vandaag...' Voor mezelf sneuvelt de eerste reep dan gewoonlijk nog dezelfde ochtend.

Jouw verlangen is wellicht de reden dat je nu dit boek leest. Zullen we daarom samen concreet enkele stappen doorlopen die je een stapje verder helpen?

Waar verlang je naar?

1. Formuleer datgene waarnaar jij verlangt op een positieve manier.
2. Maak het zo concreet mogelijk.
3. Schrijf het ook uit voor jezelf.
4. Sta eens stil bij hoe groot je verlangen is om dit te realiseren. Eventueel geef je het een cijfer, ergens tussen 0 en 10.

Wat mensen vaak weerhoudt om hun echte verlangens te formuleren, is dat innerlijke stemmetje dat fluistert of schreeuwt: 'Dat is toch niet realistisch', 'Daar kan je toch geen inkomen mee realiseren' of 'Je moet maar aanvaarden hoe het nu is'.

Oprah Winfrey wist als klein meisje nog niet echt waarnaar ze verlangde of wat ze wou worden. Ze groeide op in extreme armoede en toen de schooljuf vroeg: 'Waar droom jij van, wat vind je leuk?', antwoordde ze: 'Praten met mensen.' 'Daar kan je toch geen beroep van maken!' repliceerde de juf gevat. Dertig jaar later wordt *The Oprah Winfrey Show* in 156 landen uitgezonden en het enige wat ze al die jaren deed, was... praten.

Ikzelf wandel graag in de natuur en de bergen. Tegelijk vind ik het fantastisch om diepgaande gesprekken te voeren met mensen. Sinds ik die twee combineer in mijn *Into The Wild*-programma in Lapland, ervaar ik met heel mijn hart dat het klopt. En toch ontmoet ik geregeld mensen die alle werkdagen uitkijken naar hun wandelingen in het weekend, maar nooit bedenken dat ze daarvan ook hun beroep kunnen maken.

Kris zit bij mij op kantoor. Zijn lichamelijke klachten spelen hem parten en hij is zijn bedrijf helemaal beu. Als ik hem vraag waarnaar hij echt verlangt, komt de glimlach op zijn gezicht en ontspant hij helemaal: 'Fotografie is mijn grote passie, maar daar kan je niet van leven.' Op de vraag of hij al eens met een professionele fotograaf heeft samengezeten en gepolst heeft naar zijn/haar inkomen, is het antwoord ontkennend. Een week eerder stond ik met mijn vrouw in Antwerpen voor een kunstgalerij. Omvergeblazen door een bijzonder mooie foto van ene David Yarrow. Die zou perfect passen in ons nieuwe kantoor en mijn vrouw

stond al bij de galeriehouder nog voor ik het doorhad. David Yarrow bleek zich niet te laten tegenhouden door die overtuiging van Kris. Het prijskaartje voor het kunstwerk bedroeg 35.000 euro (en werd twee weken later verkocht aan iemand anders).

Straffe mensen dromen groter

De wereld verbeteren, dat was zijn grote droom. Toen Elon Musk begon met het idee van elektrificatie van auto's, lachte de hele automotieve-industrie hem uit wegens onhaalbaar en onbetaalbaar. Musk liet zich niet afremmen in zijn droom en veranderde wereldwijd onze kijk op elektrische mobiliteit.

Toen Jack Canfield begon aan zijn boekenreeks *Chicken Soup for the Soul*, formuleerde hij een meerjarenvisie: 'Eén miljard boeken verkopen en daarmee vijfhonderd miljoen dollar opbrengst schenken aan een goed doel.' De eerste 104 uitgevers hebben hem afgewezen wegens 'niet goed genoeg' en voor zover ik weet is het hem nog niet gelukt om inderdaad één miljard boeken te verkopen... maar de teller staat wel op vijfhonderd miljoen exemplaren en alleen *Harry Potter* (en de Bijbel) deden het ooit beter. Heel wat van die 104 uitgevers vloeken nu wellicht nog voor hun keuze destijds.

Kan je het succes van mensen als Canfield en Musk verklaren? Als je het henzelf vraagt, dan is het antwoord eenvoudig: 'de grootste voorspeller van succes is de mate van het verlangen ernaar'. Simpel gezegd: hoe groter het verlangen, hoe groter de kans op succes. Of sterker nog: hoe groter het verlangen, hoe groter het succes. Het eerste wat je dus moet doen wanneer je je dromen wil realiseren, is ontzettend naar het eindresultaat verlangen.

Vind je het moeilijk om je verlangen te formuleren? Dan gaan we samen terug naar Bronnie Ware en de bewoners op haar palliatieve afdeling. Stel dat jij nu op je sterfbed zou liggen. Welke andere keuzes had je willen maken? Kijk eens terug naar de voorbije tien à vijftien jaar. Wat had je anders willen doen? Wat heb je misschien verkeerd aangepakt? Wat heeft je afgeleid van wat voor jou écht belangrijk is? Schrijf voor jezelf eens enkele dingen op. Een leuk lijstje is dat misschien niet. En toch is het goed om dat te doen, want het lijstje werkt als het ware als een zoeklicht naar je verlangen. Wanneer je een zaklamp richt op de dingen waarvan je spijt hebt, dan kom je vanzelf bij je verlangen om het vanaf nu anders of beter te doen.

**Als je een schip wil bouwen,
roep dan geen mannen bij elkaar om hout te verzamelen,
het werk te verdelen en orders te geven.
In plaats daarvan leer je ze verlangen
naar de enorme eindeloze zee.**

– ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY

MAAK EEN PLAN

Wil je voluit voor je dromen gaan en wil jij je verlangen realiseren, dan is het belangrijk dat je ook daar een plan voor maakt. Net zoals we een gedetailleerd plan maken voor de bouw van een gezinswoning is het ook essentieel om plannen te maken voor je persoonlijk leven.

Geen idee hoe je van verlangen naar plan gaat? Dan neem ik je graag mee in een voorbeeld uit mijn eigen leven. 'Mensen zoals jij inspireren en faciliteren om een geweldig leven te leiden.' Dat is mijn grote verlangen en mijn persoonlijke missie. Enkele jaren geleden bedacht

ik me dat ik dat nog steeds deed met de handrem op. Mijn agenda stond weliswaar elke week vol, maar met een-op-een gesprekjes van telkens twee uur kon ik maximaal vijftien mensen per week helpen met hun doelen en dromen. In diezelfde tijd kon ik net zo goed duizenden mensen inspireren en faciliteren... maar dan moest ik de manier waarop wijzigen. Zonder enige ervaring besloot ik dat een podcast daar een mooi medium voor zou zijn en ondertussen ben jij misschien een van die vijftienduizend luisteraars.

Hoe ga je van verlangen naar plan?

De eerste stap: Brainstorm over wat er allemaal nodig is om het voor mekaar te krijgen. Zelf nam ik een groot blad, zette in het midden 'podcast' en daaromheen allerlei kernwoorden die later to do's werden. Titel bedenken, lijstje aanleggen met mogelijke gasten, experts interviewen die al succesvol zijn in podcasting (daarover later meer), cursus volgen over podcast maken, stemcoach inschakelen om mijn Kempense uitspraken te polijsten, student vinden om me te ondersteunen met marketing, apparatuur aanschaffen, grafische vormgever contacteren voor logo, een hostingplatform kiezen, een soundeditor zoeken enzovoort. Het hele blad stond vol en ik kreeg er steeds meer zin in.

De tweede stap: Al die to do's uitzetten op een tijdlijn, want ik ken mezelf: als het niet concreet in de agenda belandt, gaat het niet gebeuren. Een beetje later stonden dus alle afspraken in mijn agenda en wat later had ik de eerste proefopnames met enkele vrienden op de recorder staan.

Derde stap: Consistent blijven in het zetten van stappen, hoe klein die ook zijn. Dagelijks of wekelijks een kleine stap, maakt dat je na één of twee jaar bergen hebt verzet. Door elke podcastaflevering kritisch te bekijken en telkens kleine verbeteringen aan te brengen, won ik zo na drie jaar bijvoorbeeld de Belgian Podcast Awards.

In deze drie stappen lukt het meestal... behalve als je verlangen niet groot genoeg is of je twijfels en onzekerheden nog groter zijn. Het schrijven van dit boek verliep minder vlot bijvoorbeeld. Jarenlang zag ik het eindresultaat al op mijn bureau liggen of in de rekken van de boekhandel. Ik engageerde zeven jaar geleden zelfs een *personal assistant* om schrijftijd vrij te maken in mijn agenda. Ik ging net zoals mijn podcastproject een aantal succesvolle auteurs interviewen, maar kwam nooit tot de stap om de brainstormmindmap volledig af te werken en alle elementen op een tijdlijn te plaatsen.

Het enige wat in de weg zat? Mijn eigen angsten en onzekerheden. Gedachten als 'Er zijn al zoveel boeken over persoonlijke ontwikkeling', 'Het gaat me veel te veel tijd kosten om het te realiseren' en 'Ik heb geen schrijfcursus gevolgd' overschaduwden het verlangen. Over dat soort vervelende gedachten hebben we het later nog.

Wat voor mezelf dan uiteindelijk de trigger was om te starten met schrijven? Ik liet tijdens een lange wandeling mijn zaklamp schijnen op de dingen waarvan ik spijt zou hebben op mijn laatste dag en ik deed een week later de investering in een schrijfcoach die me net zoals een architect helpt met het hele project en het plan daarvan. Tegelijk mailt ze me regelmatig 'Veel succes vandaag' en herinnert ze me consequent aan de opleverdata die ik met mezelf had afgesproken.

**Als je niet weet wat het doel is,
kan je ook niet raak schieten.**

– GEZEGDE UIT DE SPORTWERELD

DE KRACHT VAN VERBEELDING

Ik vraag Philip om zijn ideale werkdag op zijn ingebeelde nieuwe kantoor helemaal tot in detail te beschrijven. Hoe laat vertrek je naar kantoor en met welke auto? Welke kleur heeft die auto trouwens en hoe ver moet je rijden? Eens je op kantoor aankomt, hoe ziet je werkdag eruit? Heb je veel klantbesprekingen? Welke type klanten zijn dat? Hoeveel medewerkers heb je en wat is de cultuur van je kantoor? Hoe ziet dat kantoor eruit? Moderne stijl of eerder klassiek? Open office of ieder zijn eigen kantoor? Hoe ziet je eigen werkkamer eruit en heb je een aparte ruimte voor gesprekken met cliënteel? Hoeveel omzet ga je de volgende 364 dagen draaien? Welk gevoel geeft je dat nu je eindelijk je jongensdroom hebt gerealiseerd? Ik ga nog wel even door met vragen stellen totdat we beiden exact hetzelfde beeld hebben van zijn nieuwe kantoor en zijn ideale werkdag.

Wat eraan voorafging was een uitdaging die tien jaar duurde. Philips jongensdroom was notaris worden. Net zoals zijn vader, grootvader en overgrootvader. Alleen is dat nogal een klus. Elk jaar staan er ruim tweehonderdvijftig kandidaten te popelen en enkel de vijftig beste maken kans om het uiteindelijk te worden. Dus als die negenenveertig anderen minimaal 83% halen op hun examen, moet jij 84% halen om ook te scoren. Het was Philip negen keer niet gelukt. Hij bleef volharden, maar hield ook elk jaar rekening met de gedachte 'Het zal wel weer niet lukken'. Dat is natuurlijk een zelfbeschermingsmechanisme van je onbewuste dat je zorgzaam de afgang probeert te besparen. Maar door zo te focussen op 'Het zal wel weer niet lukken', saboteerde hij onbewust zijn kans op succes. Totdat hij ten einde raad mij belde met de vraag: 'Kan jij me als coach helpen?'

Tijdens onze tweede bespreking deden we precies het omgekeerde van wat hij al jaren deed. Ik liet hem helemaal in de verbeelding gaan van het eindresultaat. Daarbij ging het

zelfs niet om het verlangen te slagen voor dat examen (of in zijn geval het wegnemen van de angst om te falen). Dat was maar een tussenstapje. Zijn grootste verlangen was de job van notaris om elke dag mensen te kunnen helpen op cruciale momenten in hun leven. Doordat we samen een mental picture maakten van dat eindresultaat, was het enige wat hij nog moest doen 'in dat plaatje stappen'. Wat hij dan ook met verve deed tijdens zijn tiende en laatste deelname aan de jaarlijkse examenronde.

**If you can dream it,
you can do it.**

– WALT DISNEY

Stel je nu je eigen droom en verlangen eens helemaal voor. Hoe ziet het eruit als je er bent? Waar ben je dan? Zit je in een huisje in de bergen? Op een tof kantoor? Welk jurkje of welk pak heb je aan? Wie of wat zie je? Hoe voel je je?

Tip: als je het helemaal wil visualiseren, beschrijf het resultaat dan met behulp van je vijf zintuigen. 'Ik zie, hoor, voel, ruik en misschien zelfs proef...'

Je kan de kracht van verbeelding op verschillende manieren activeren:

Uitschrijven in tekst: Je schrijft het uit met aandacht voor alle details die jij je maar kan inbeelden. De tekst hang je ergens visueel op zodat je er af en toe (of zelfs dagelijks) naar kijkt. Een klant van me vertelde vorige week nog dat de badkamerspiegel de beste plaats is voor haar.

Dagelijkse meditatie: Je neemt dagelijks een momentje voor jezelf waarin je dit beeld telkens oproept met alle details. Misschien wordt het zelfs meer een film van beelden die elkaar opvolgen. Belangrijk is dat je niet naar die film kijkt 'alsof jij de toeschouwer bent'. Nee, je kijkt ernaar terwijl je zelf deel bent van die film.

Moodboard: Creatief talent is geen vereiste. Je knipt beelden die je aanspreken en die passen bij je droom uit magazines en plakt het geheel op een groot kartonnen bord. Dat kunnen beelden, citaten, teksten en eigen foto's zijn. Belangrijk is dat het voor jou leeft. Uiteraard kan je ook een digitale variant maken van Instagram- of Pinterestbeelden die je vervolgens samensmelt tot je nieuwste screensaver. Mijn vrouw Liesbet maakte voor haar dromen en verlangens een mooi A3-moodboard en kleefde het in haar zicht op de muur van haar bureau. Of daar ook een Delvaux-handtas op staat als verjaardagscadeau, moet ik toch eens verifiëren 🕵️.

Dat visualisatie een krachtig instrument kan zijn, blijkt uit het onderzoek van Harvard-neuroloog Alvaro Pascual-Leone. Hij gaf een groep vrijwilligers de opdracht om vijf dagen lang twee uur per dag bepaalde vingeroefeningen te doen op de piano. Ik speel zelf al jaren piano en twee uur vingeroefeningen, da's best intensief.

Na vijf dagen testen bleek op hersenscans dat het gebied in het brein dat aan vingerbewegingen is gelinkt zich had uitgebreid. Logisch, zou je zeggen, dat na zo'n intensieve training er ook daadwerkelijk iets verandert in je brein en je expertise.

Zoals dat gaat in onderzoeken werd een andere groep gevraagd om precies hetzelfde te doen. Of toch bijna. Want de andere groep moest ook twee uur per dag dezelfde oefeningen doen, maar dan zonder de fysieke vingerbeweging of piano. Ze moesten het zichzelf twee uur lang inbeelden en visualiseren dat ze dit aan het doen waren.

Wat bleek? Na hetzelfde aantal dagen was op hun hersenscan eenzelfde resultaat te zien qua breinactivatie. Zonder ook maar één vinger te bewegen.

Een andere studie aan Harvard toonde aan dat studenten die voorafgaand bepaalde taken visualiseren, dat vervolgens bijna 100% tot een goed einde brengen. Terwijl studenten die niets visualiseren, eindigen op 55% nauwkeurigheid. Sportpsychologen en *peak performance*-experts gebruiken al jaren de kracht van visualisatie. Zo trainen olympische atleten ondertussen meer dan enkel hun fysieke kracht.

VAN PLAN NAAR ACTIE

Zolang je in de denkfase zit van je dromen, ervaar je nog geruststellende veiligheid in je hoofd. Zolang je niet start, kan er immers niets misgaan. In je hoofd zit je hoog en droog, daar loop je weinig risico's. Dagdromen is om die reden dan ook mijn favoriete hobby tijdens het autorijden. Alleen stap ik twee uur later uit de auto en is er niets veranderd natuurlijk. Ga je van plan naar actie, van denken naar doen, dan komt de eerste onzekerheid om de hoek kijken. Over allerlei gedachten die je daarin beperken (en de oplossing) hebben we het verderop in dit boek. Over de eerste drempel help ik je nu al met drie inzichten die voor mij telkens het verschil maken op weg van plan naar realisatie.

GA OP ZOEK NAAR BATMAN

Naar wie keek jij op toen je kind was? Je opa die technisch heel handig was en jou leerde om zelf een vlieger in elkaar te knutselen met een twijg en wat krantenpapier? Het buurmeisje dat zo mooi kon zingen en de hele buurt inpakte op het straatfeest? Of was het die superheld op tv die over eigenschappen beschikte die jij ook zou willen?

Als je wil leren koken, dan volg je het recept van Sergio Herman of Pascale Naessens. Dat vinden we heel normaal. In het gewone leven werkt dat ook zo. Voor alles bestaat een strategie en als jij je die eigen kan maken, kan je ook het resultaat reproduceren.

Als kind leren we (onbewust) van alle rolmodellen in onze omgeving. We nemen zaken over van onze ouders, onze leeftijdsgenoten en de schoolmeester. Gewoon door hun gedrag te kopiëren of hun inzichten over te nemen. Soms gaat dat zelfs snel. Omdat mijn opa al heel veel vliegers had gemaakt op die manier, was het een kunstje waarin ik ook meester werd op één namiddag. Het zelf uitzoeken had me meer dan een middag gekost (en misschien had ik de onderdelen zelfs gefrustreerd weggegooid).

It goes faster with a master.

– TONY ROBBINS

Dat wat je zelf wil realiseren, is met acht miljard bewoners op de planeet 100% zeker al een keer met succes gedaan door iemand anders. Dat kan gaan over succesvol gewicht verliezen, een online business starten, financieel onafhankelijk worden, het perfecte feest organiseren, succesvol een bedrijf overnemen of een boek schrijven. Waarom moet je het dan allemaal zelf gaan uitzoeken en bedenken? Aangezien de wereld een groot dorp is geworden, hebben we dankzij internet toegang tot zowat alles en iedereen en is elke expert slechts enkele klikken verwijderd. Als ik zelf iets wil realiseren, dan ga ik onmiddellijk op zoek naar wie daar zelf al de status ‘master’ in heeft bereikt.

Wil je als miljonair op pensioen gaan later? Dan kan je bijvoorbeeld T. Harv Ekers *Millionaire Mind* lezen. Wil je een liefdevolle relatie? Ga

dan eens praten met mensen die daar goed in zijn of lees boeken van Esther Perel. Wil je een goed boek schrijven? Huur dan Laurence Verwee in, die al tientallen auteurs heeft begeleid.

De kracht van een rolmodel leerde ik van Tony Robbins. *'Success leaves clues'*, beklemtoont de man geregeld. *'I realised that people who produce outstanding results do specific things to create those results. I believed that if I precisely duplicated the actions of others, I could reproduce the same quality of results they had.'* Het heeft hem geen windeieren gelegd als wereldster in coaching, met een business van 1.200 medewerkers verspreid over tientallen bedrijven.

Eerder deed ik je al hoe ik van de *Choose Life*-podcast een succesje maakte. Daarvoor ging ik meerdere experts interviewen. Een van de deelnemers in onze 'Mastermind Groep' had al zeshonderd afleveringen en tien jaar podcastvoorsprong toen ik wou starten. Ik vroeg hem de kleren van het lijf over hoe je aan goede gasten geraakt, hoe je je snel maar toch degelijk kan voorbereiden, wat je moet doen als een gesprek stilvalt en hoe je topgeluidskwaliteit kan inblikken. Wat mij anders weken aan trial-and-error gekost zou hebben, wist ik nu in een gesprek van negentig minuten. Ik deed Kevin met plezier in ruil een coaching cadeau. Daarnaast schakelde ik een ervaren stemcoach in om mijn Kempense klanken wat te polijsten. De eerste pogingen die ik zonder deze expertise had ondernomen, beoordeelde mijn vrouw als 'vreemde en mislukte bekkentrekkerij', om er dan liefdevol aan toe te voegen: 'Doe eens normaal.'

Toen in mijn brein het idee begon te rijpen om een leadershipprogramma te organiseren in de bergen van Lapland, ging ik met mensen spreken die ietwat vergelijkbare initiatieven namen. Ook las ik bijvoorbeeld een boek van Joseph Jaworski over synchroniciteit (wat voor hem resulteerde in de opzet van een wereldwijde organisatie rond persoonlijke ontwikkeling in de natuur). Daarnaast sprak

ik met experts uit de reissector voor de heel praktische dingen en ik sprak met mijn verzekeringsagent over eventuele bedrijfsrisico's. Ik had natuurlijk ook deelnemers nodig en het geheim (of liever de simpele strategie) voor een groot verkoopsucces haalde ik bij de *Product Launch Formula* van Jeff Walker. Hij is wereldtop als het gaat over dingen lanceren. Met maar één bemerking: denk niet dat je het beter weet hier of daar, maar volg *nauwkeurig* het recept van je rolmodel. Eigenwijs als ik soms ben, heb ik dat helaas eerst moeten ondervinden. Alsof je een Sergio Herman-flan zou kunnen maken met maar de helft van de voorgeschreven hoeveelheid melk.

'Zoek je rolmodel' gaat over versneld leren van de besten. Er zijn altijd mensen die je rolmodel kunnen zijn. Het enige wat je moet doen is durven vragen, bespreken, analyseren, kopiëren en personaliseren waar nodig. Richard Branson is een voorbeeld voor veel ondernemers. Max Verstappen leerde het formule 1-vak van zijn vader Jos Verstappen (Max werd zelfs de jongste winnaar ooit). Herman Van Rompuy leerde velen hoe je diplomatisch kan zijn. Mijn zoon Jeff kijkt als jonge golfer op naar Tiger Woods. Tigers rolmodel was dan weer Jack Nicklaus, die achttien majors won (zelfs drie meer dan hij). Helmut Lotti had Elvis Presley als rolmodel en imiteerde in zijn beginjaren opvallend goed zijn danspasjes, en zangeres Anouk keek op naar Nirvana en leerde van Alanis Morissette. Ondertussen kijken half Nederland en Vlaanderen op naar Anouk zelf.

Mijn spreekangst voor een groot publiek was ooit zelfs ronduit verlamdend. Tot ik iemand kon strikken die zonder voorbereiding en zonder stress voor 1.500 man ging staan. In een gesprek van zestig minuten had ik zijn beste tip: ga eens impro-theater doen, zodat je leert 'durven afgaan' en zodat je 'vrij wordt in improviseren met wat zich aandient'. Toegegeven: ik vond dat impro-theater maar half leuk, maar het was elk uur waard dat ik er training in volgde!

Ga op zoek naar wie jouw traject kan versnellen en durf te vragen. Je zou verbaasd zijn hoe graag mensen tijd maken om jou te helpen, zelfs als je later hun concurrent zou worden. Belangrijk daarbij is dat hij of zij een 'trackrecord' heeft. Ga dus vooral op zoek naar iemand die het bewezen heeft te kunnen. Een businesscoach die zelf maar 100k omzet maakt, gaat jou niet helpen om je omzet boven 1mio te laten uitgroeien (waarom zou die het dan niet zelf doen?).

En tot slot: *'The secret to living is giving.'* Voor wat hoort wat. Als je tijd wil van iemand, kijk dan ook wat je in de plaats kan terugdoen. Mijn podcastgasten (yep, ook een manier om rolmodellen te spreken) krijgen: 1) ofwel stapels erkenning; 2) ofwel een lekkere fles wijn; 3) ofwel een platform om hun boek te promoten; 4) ofwel vraag ik op de m/v af hoe ik iets kan terugdoen.

HAK HET IN STUKJES

Niels heeft zich neergeploft op een groot rotsblok en staart doelloos voor zich uit wanneer ik me naast hem zet. We zijn op pad Into The Wild en de rest van de groep is al verderop in de vallei. Het parcours waar we overheen moeten blijkt een grote vergissing. Elke keer als ik met een groep in Lapland wandel, neem ik vertrouwde routes. Behalve vandaag. Een beetje afwisseling leek me – vooral voor mezelf – wel leuk, waardoor we plots over kilometerslange steenlawines moeten van veel te grote rotsblokken. Ik heb mijn les met schaamrood op de wangen onmiddellijk geleerd, maar Niels nog niet. 'Ik kan niet meer, het lukt me écht niet om ook maar één stap extra te zetten.' Ik nodig hem uit om op te staan en samen te onderzoeken of één stap echt onmogelijk is. Hij weigert. 'Het gaat niet meer!' vloekt hij. Na twintig minuten en puttend uit mijn hele trukendoos als coach zet hij toch nog een stap. Gelukt. Helaas

*overschouwt hij vervolgens de eindeloze verte van de steenla-
wine en blokkeert opnieuw. Het scenario herhaalt zich nog een
aantal keer totdat... we vijf, tien, twintig stappen later weer lang-
zaam in beweging komen. Het enige verschil is dat hij vanaf dan
alleen nog naar de grond staart naar die ene stap die hij nog
wel kan zetten... en niet langer zijn blik op de onmogelijke ver-
te richt. 's Avonds bij het kampvuur blijken andere deelnemers
een soortgelijke ervaring te hebben. De opdracht leek echt on-
mogelijk (en ik moest ook toegeven: onverantwoord) maar door
niet meer op dat onmogelijke eindpunt te focussen en de blik
op die ene kleine stap te zetten, zijn we er allemaal geraakt.
Ik excuseer me duizend keer met de woorden: 'Dit had ik niet
mogen doen en zal ik ook nooit meer doen met een groep.'
De rest spreekt me tegen en zegt dat ik dit stukje vanaf nu elke
keer zou moeten doen. Het was een overwinning voor elke deel-
nemer op zichzelf en iedereen leerde dat je altijd nog die ene
stap kan zetten door je blik niet op het eindpunt te richten.*

Al te vaak kijken we naar dat grote onhaalbare doel in plaats van
ernaar te kijken als een serie van opeengestapelde, heel kleine tus-
senstapjes. Dit boek schrijven is simpelweg een opeenstapeling van
veel A4'tjes en de honderden boeken in mijn bibliotheek heb ik gele-
zen door dagelijks vijftien minuten leestijd te nemen. Maar wel elke
dag opnieuw.

**Most people overestimate
what they can accomplish in a year,
and underestimate what they can achieve
in a decade!**

– TONY ROBBINS

Hoe je het in kleine stukjes hakt

Er zijn meerdere manieren om een groot doel om te buigen naar een serie van kleine achtereenvolgende stappen. Een eerste methode is bijvoorbeeld om het te vragen aan mensen die al staan waar jij wil geraken, om hen dan te vragen welke stappen ze allemaal hebben genomen om dat doel te realiseren en voor welke valkuilen je moet opletten. Vind je Batman dus. Mijn *office angel* Caroline traint op dit moment bijvoorbeeld richting haar eerste marathon en om er te geraken heeft ze eerst onderzocht welke tussenstappen nodig zijn om die tweeënvertig kilometer uit te kunnen lopen. Het resultaat was een gedetailleerd trainingsschema, inclusief voeding, dat ze vertaalde naar tijd in haar agenda.

Een andere manier is een boek kopen, een cursus of online training volgen die precies beschrijft wat de stappen zijn om je doel te realiseren. Zo ging ik voorafgaand aan ons eerste vastgoedproject op zoek naar cursussen daarover en las ik meerdere boeken over slim investeren met vastgoed.

Mijn favoriete manier om een doel in stukjes te hakken is het maken van een mindmap, zoals je al eerder kon lezen hoe ik de *Choose Life*-podcast tot leven bracht. Wil je de volledige mindmap en het bijhorende proces? Scan dan de QR-code.



Een to-dolijst van kleine taken op zichzelf betekent natuurlijk niets. De magie gebeurt wanneer je al die taken ook plant in je agenda én je jezelf verantwoordelijk houdt voor de voortgang. Loop je daarbij achterstand op omdat het bedrijfsfeestje gisteren bijzonder leuk was, zorg dan dat je die achterstand weer inloopt voor het zondagavond is.

Tot slot: als er een pil bestond tegen uitstelgedrag, zou ik die waarschijnlijk morgen nemen 😊. Aangezien ze niet bestaat (voor zover ik weet) ging ik andere mosterd halen bij Brian Tracy in zijn boek *Eat that Frog*. Hij beschrijft hoe je met uitstelgedrag best elke dag kan omgaan. Je kent dat wel. Duizend-en-een taken op je lijstje en de minst leuke daarvan stel je altijd uit. Die ene blijft dan op je bureau liggen, net zoals een vieze lelijke kikker die er zit en die je zou moeten opeten. Hoe meer je ernaar kijkt, hoe minder je goesting om er nog aan te beginnen. Ondertussen stapelt de onrust zich op in je *mind* en ben je minder enthousiast en gefocust op de andere taken. Met een beetje pech ga je 's avonds naar huis en denk je: die kikker eet ik morgen of maandag wel. Brian Tracy houdt het simpel. *Eat that frog... first thing in the morning*. Elke dag als je start met je werk, je dromen of je doelen, begin je eerst met dat wat je standaard zou uitstellen. De rest van de dag wordt er alleen maar leuker en energiever door.

Wat ik zelf leerde van mijn eerste stagementor jaren geleden, was om je activiteiten voor morgen de avond daarvoor al in te plannen. Dat heeft twee voordelen:

- Als je de avond vooraf al plant en visualiseert wat je de dag daarop wil realiseren, dan heeft je onderbewustzijn de kans om daar de hele nacht op te kauwen. Je onbewuste gaat op een creatieve manier al aan de slag om oplossingen te bedenken. Hoe vaak ben je zelf al niet gaan slapen met een probleem in je gezin of je werk waarvoor je 's anderendaags plots wel een oplossing ziet? Dat is de kracht van je onderbewustzijn tijdens je slaap.
- Als je to-dolijst klaarligt voor de dag nadien, dan kan je er ook onmiddellijk mee starten. Geen afleidingen zoals eerst je mailbox scannen op klusjes of je werkplek organiseren. Zo heb ik bijvoorbeeld gisterenavond bepaald welke stukken tekst ik vandaag ga schrijven en lag alles op mijn werktafel klaar om er vanochtend om acht uur mee te starten.

HET BEGINT MET VALLEN EN OPSTAAN

De eerste stappen richting je grote droom zijn de moeilijkste. Als je op dieet gaat verwacht je na drie dagen dat er al spectaculaire resultaten zijn op de weegschaal. Het resultaat vind ik zelf soms zo teleurstellend dat ik die avond op restaurant denk: doe maar een Duvel, het maakt toch geen verschil. Het is zo'n beetje als een raket die een satelliet in de ruimte moet brengen. In de eerste twee minuten gebruikt ze 7.700 kilogram brandstof per seconde (!) om aan de zwaartekracht te ontsnappen. Zodra het punt van gewichtloosheid bereikt is, gaat de rest vanzelf en bijna moeiteloos.

Het belangrijkste om dromen en doelen te realiseren is natuurlijk dat je die eerste stappen zet. Ik bleef vroeger ook wel eens hangen in de analysefase. De plannen nog verfijnen, nog maar eens een gesprek met iemand en excuses zoeken waarom het niet zou werken. Daarin uitblinken bleek niet zo moeilijk. Totdat ik leerde: *'Better done than perfect.'* Dat hielp me bijvoorbeeld ook om de *Choose Life*-podcast live te krijgen. Gewoon door te aanvaarden dat de eerste afleveringen niet zo goed zouden zijn als aflevering tien of zelfs aflevering vijftig. Elke keer opnieuw doe je immers ervaring op die je meeneemt in de volgende stap. Ik interviewde ook heel wat auteurs die me vertelden hoe ze eerst slechte teksten schreven alvorens ze uiteindelijk een bestseller konden schrijven.

Dat wat in het begin moeilijk leek, gaat na verloop van tijd makkelijker. Dat wat in het begin chaos leek, wordt na een tijdje wel structuur in je hoofd. Daar waar je bij aanvang geen steun kreeg van je omgeving, begint de bal wel te rollen als ze zien dat je toch stappen zet. Meer zelfs... zodra je in beweging komt, zal je merken dat er veel begint mee te bewegen in je omgeving. Je komt plots de mensen tegen die je helpen op je pad. Je ziet plots de dingen die je nodig hebt in je zoektocht.

Better done than perfect.

– SHERYL SANDBERG

Recent sprak ik als ondernemer nog voor een groep eenentwintigjarige studenten die stilaan beginnen vooruit te blikken op hun loopbaan. Om de kracht van 'in actie komen' te demonstreren, zat er een briefje van 20 euro in mijn broekzak. Midden in het praatje haal ik het briefje eruit met de vraag: 'Wie zou dit graag hebben?' Wetende dat ze als student gemiddeld anderhalf uur moeten werken voor die 20 euro, gaan er natuurlijk veel handen de lucht in. Sommige handen ietwat voorzichtig. Anderen wuiven enthousiast heen en weer en roepen: 'Ikke, ikke, ikke!' Maar er gebeurt vervolgens niets. Niemand die er ook maar aan denkt om recht te springen en 20 euro in ontvangst te komen nemen. Nochtans is mijn vraag simpel: 'Wie wil dit graag hebben?' Zoals dat meestal gaat, moet ik de vraag vier of vijf keer herhalen voordat één jongedame rechtspringt en naar voren rent. Ze is 20 euro rijker en moest er maar vijf seconden moeite voor doen in plaats van anderhalf uur. De geamuseerde blik van de rest verandert op dat moment in: 'Fuck, was het zo simpel?' Nadat de gefortuneerde studente terug op haar bank zit, vraag ik de rest: 'Wat heeft deze juffrouw gedaan dat niemand anders in de klas deed?' Ze deed wat er moest gebeuren om resultaat te boeken. Ze kwam in actie.

Ik vraag de rest of ze overwogen om recht te staan en wat hen weerhield. De antwoorden zijn zoals meestal vergelijkbaar:

- 'Ik was niet overtuigd of je ze zou geven.'
- 'Ik twijfelde of ik wel mocht rechtstaan.' (Dat heb je met aangeleerde regels.)
- 'Ik zat te ver achteraan in de klas.'

- 'Ik wou niet inhalig of onrespectvol overkomen.'
- 'Ik wachtte op verdere instructies.'
- 'Ik was bang dat ik iets fout zou doen en dat anderen me zouden uitlachen.'

Ik maak het bruggetje en zeg dat wat hen in dit voorbeeld tegenhield, hen ook tegenhoudt in andere domeinen van hun leven. Omdat we allemaal vanuit patronen handelen is het bijna een universele waarheid: *'How you do one thing, you do everything.'* Als je in dit voorbeeld afwachtend bent, ben je dat ook in andere situaties. Als je bang bent om af te gaan, ben je dat ook wanneer je een droomprins(es) ontmoet op een feestje. Als je een excuus klaar hebt genre 'Ik zat te ver achteraan', heb je die excuses ook klaar als een prospect niet toezegt. Het is belangrijk dat je je eigen patronen onder de loop neemt en ze ombuigt.

Dr. Steven Laureys is klinisch neuroloog, auteur van meerdere boeken, onderzoeksdirecteur bij het Belgisch Fonds voor Wetenschappelijk Onderzoek, directeur van het Centre du Cerveau en de GIGA Consciousness-onderzoekseenheid aan het UZ van Luik en professor aan het CERVO Brain Research Centre in Canada. Dat is ook waar hij woont met zijn gezin. Enkele jaren geleden werd hij genomineerd voor de Nobelprijs en hij ging als wereldtopper in de wetenschap al vaak op de koffie bij de paus, de dalai lama en andere prominente figuren. Toen ik aan een groep vrienden het idee opperde om hem in de podcast te vragen, kreeg ik antwoorden als: 'Daar heeft die toch geen tijd voor', 'Dan ga je zelf ook eerst wereldtop-podcaster moeten worden', 'Die kan je toch nooit bereiken' enzovoort. Ik zette hun goedbedoelde advies aan de kant, kwam in actie en blikte enkele maanden later aflevering #046 in met als titel 'Mediteren, daar heb ik toch geen tijd voor'. Leuk om weten is dat Steven een uurtje had voorzien voor ons online gesprek en doordat hij thuis in een sneeuwstorm zat, werd het een babbel van twee uur waarin ik de beste inzichten rond de wetenschap achter meditatie kreeg van de beste leermeester ooit.

Veel mensen komen niet in actie omdat ze bang zijn om te falen. Andere mensen bedenken eerder dat falen alleen maar feedback is en een manier om te leren hoe het anders kan. Als je er zo naar kijkt, wordt falen zelfs één groot feest. Je leert bovendien sneller dan wanneer je tussen vier muren een training volgt.

Een kind blijft wat dat betreft ongeremd enthousiast. Het stapt zonder nadenken op dat fietsje, loopt de volgende maanden meerdere keren blutsen en builen op door te vallen en stapt elke keer opnieuw op die fiets. Het verlangen is groter dan de twijfels onderweg. Dertig jaar later als volwassene ben je die enthousiaste naïviteit kwijt en voor je het weet hoor je jezelf zeggen: 'Ik heb het al eens geprobeerd, maar het lukte me echt niet, hoor.'

Bij een start-upbusiness weten investeerders dat falen erbij hoort. Zij kijken er anders naar. *Venture capitalists* houden er rekening mee dat een groot deel van hun investeringen mislukt. Het Massachusetts Institute of Technology (MIT) – een van de meest prestigieuze technische universiteiten ter wereld – heeft een paar jaar geleden een groot onderzoek gedaan naar wat nu de ideale leeftijd is om een bedrijf te starten. Op welke leeftijd zijn de kansen op succes dus het grootst?

Het is een populaire opvatting dat jonge ondernemers succesvol zijn. Zo'n jonge hengst van vijftientig barst van de energie, heeft nog geen gezin dat aandacht vraagt en is nog naïef genoeg om risico's te nemen. De sleutelingrediënten tot succes, zou je denken. Het onderzoek van MIT concludeerde echter iets helemaal anders. Niet die vijftientigjarige heeft het meeste kans op succes. Wel de vijf-enveertigjarige. Die heeft immers veel meer faalmomentjes achter de rug en door al die mislukte ervaringen veel meer geleerd.

Veel van mijn vrienden zijn de veertig voorbij. Na al die ervaring hebben ze dikwijls ook leuke ideeën om te gaan ondernemen.

Soms zelfs met een volledig uitgewerkt businessplan. Als ik hen dan vraag wat hen tegenhoudt om hun business te starten, hebben ze de excuses ook klaar. 'Ik ben te oud.' 'Ik heb een goedbetaalde job.' 'Anderen zijn hier beter in.' Zoals in al die verhalen moet je durven springen. Van het gelijkvloers kan je niet vallen, of zoals joggers zeggen: 'De meters tot aan de voordeur – vooraleer je het huis verlaat – zijn de moeilijkste.'

Twenty years from now,
you'll be more disappointed
by the things you didn't do
than by the ones you did do.

– MARK TWAIN

VAN ACTIE NAAR RESULTAAT

'Als ik niet zo'n perfectionist was, zou mijn leven fucking perfect zijn.' Christa heeft als burn-outcoach veel dromen en doelen met haar praktijk. Ze begint er ook telkens vol goede moed aan, maar ergens onderweg loopt ze elke keer tegen hindernissen aan. We onderzoeken samen wat er in de weg staat en hoe ze dat kan doorbreken. Uitstelgedrag blijkt een van de drempels te zijn, dat heeft veel met haar perfectionisme te maken. Omdat het nog niet goed genoeg is, durft ze niet echt haar website online te zetten en publiciteit te maken in haar omgeving. *'Eerst nog die ene extra cursus volgen en dan...'* De praktijkruimte die ze zou huren in een gezondheidscentrum is ondertussen aan iemand anders toegezegd en daar heeft ze evenmin een oplossing voor.

De meters tot aan de voordeur zijn voor hardlopers de moeilijkste, zoals gezegd. Het is natuurlijk niet omdat je vertrokken bent, dat je de marathon vanzelf gaat winnen. Op weg van actie naar resultaat zijn er soms ongeplande hindernissen.

NEEM 100% OWNERSHIP (99,5% IS NIET GENOEG)

‘Ik stuur je vandaag nog een nieuwe op zodat die morgen bij je thuis wordt geleverd.’ Aan de andere kant van de lijn: Coolblue-medewerker Dennis. Aan deze kant van de lijn: ikzelf. Teleurgesteld dat mijn draadloze muis binnen het jaar defect is. Bij een andere leverancier moest ik onlangs zeven maanden wachten tot mijn podcastrecorder hersteld was. Bij elk contact met de klantendienst kreeg ik wel een ander excuus. ‘Je toestel moet naar de fabrikant’, ‘Het is nu eenmaal druk in deze periode’, ‘De medewerker die je retour behandelt, is niet meer in dienst’, ‘Ik ga het onderzoeken en laat je nog iets weten (*not*)’. Dat hoor je bij Coolblue nooit. Ze hebben een obsessieve focus op klanttevredenheid en nemen daarvoor 100% ownership. Nooit hebben ze een excuus. Altijd een antwoord of een oplossing. Hun baseline ‘Alles voor een glimlach’ maken ze elke dag waar. Vorig jaar realiseerden CEO Pieter Zwart en zijn team daarmee een recordomzet van 2,41 miljard euro. Maar da’s nog niet crimineel uitzonderlijk. Door 100% ownership te nemen over hun klantvriendelijkheid, zetten ze ook een Net Promotor Score neer van +71. NPS is een maatstaf die aangeeft hoe waarschijnlijk het is dat een klant het bedrijf zou aanbevelen. Zegt NPS je helemaal niets, weet dan dat de score +71 wereldklasse is waartoe maar weinigen zich mogen rekenen. Dat komt natuurlijk niet vanzelf en is het resultaat van jarenlang 100% ownership over de klanttevredenheid.

**When you can't change
the direction of the wind,
adjust your sails.**

– H. JACKSON BROWN JR.

Mijn zoon Jeff is gebeten door het golfspel. Als jonge speler heeft hij een handicap waar velen jaloers op zijn en hij wint vaak wedstrijden van spelers met decennia ervaring. Helaas, zoals met alles in het leven, zit het soms ook tegen. Dan gaat de bal helemaal de verkeerde kant op, heeft hij strafslagen die zijn punten naar beneden halen of verliest hij grandioos. Zijn rijtje excuses past dan zelden op één A4'tje. 'Mijn clubs zijn niet meer goed genoeg.' 'De greenkeeper heeft vandaag zijn werk niet goed genoeg gedaan.' Of zelfs: 'Papa, jij ademde te luid toen ik de bal wou raken.' Of: 'Met een Titleist Pro V1-bal was het wel gelukt.' (Voor de niet-golfers: die ballen kosten het dubbele van een reguliere golfbal.) Ik antwoord dan altijd met dezelfde woorden: '*You're playing the Blame Game.*' Ik weet het, het is dom van me, want het verandert niets aan de emoties van dat moment. Maar ik ben overtuigd dat je 100% ownership kan nemen over de resultaten die je boekt. Altijd en overal. Het helpt je niet vooruit om naar externe omstandigheden te wijzen.

Gelukkig heeft Jeff na enkele jaren golfen een nieuw adagium voor zichzelf geformuleerd: 'Elke nieuwe hole is een nieuwe kans.' En sindsdien gaat het elke keer beter en beter in zijn wedstrijden.

Als je op je laatste dag zou zeggen: 'Mijn leven klopte toch niet helemaal', dan is daar maar één iemand verantwoordelijk voor. '*That guy in the mirror.*' Wil je voluit voor je dromen gaan, dan moet je 100% verantwoordelijkheid nemen voor alles wat je ervaart in je leven. Zowel over de resultaten die je boekt (of niet boekt), de kwaliteit van je relaties, hoe het gesteld is met je gezondheid en je financiën, je emoties... Alles. En dat is niet zo makkelijk als het lijkt. Je ego loopt niet graag een deuk op en voor je het weet zeg je: 'Dat heb ik van mijn ouders overgenomen.' 'Het komt door mijn baas dat ik me zo voel.' 'Het ligt aan de economie dat mijn sales-cijfers minder zijn.' 'Ik heb niet voldoende geld om mijn droom te realiseren.' 'Mijn partner houdt me daarin tegen.' 'De horoscoop werkte me tegen.'

Les excuses sont faites pour s'en servir en we kijken onvoldoende waar de echte uitdaging zit. Bij onszelf.

Gaat er iets fout op weg naar je doelen, stel dan jezelf vragen die je vooruit helpen: 'Hoe heb ik dit resultaat bekomen? Door wat te doen of niet te doen?' 'Wat dacht ik, wat waren mijn overtuigingen?' 'Wat heb ik wel of niet gezegd?' 'Wat had ik anders moeten doen? Of gewoon moeten doen?' 'Wat kan ik volgende keer misschien anders doen?'

Belangrijke inzichten over de kracht van je gedachten deel ik nog met je in hoofdstuk 3. Voor nu zou je al het onderscheid kunnen maken tussen *fixed mindset* en *growth mindset*. Deze termen werden geïntroduceerd door psycholoog Carol Dweck. Mensen met een *fixed mindset* geloven dat hun capaciteiten en daardoor hun resultaten worden bepaald door aangeboren eigenschappen. Ze zien inspanningen om het te veranderen als nutteloos omdat iets dat aangeboren is toch niet gewijzigd kan worden. Ze nemen dan ook geen 100% eigenaarschap over hun resultaten.

Mensen met een groeimindset daarentegen geloven dat capaciteiten en mogelijkheden ontwikkeld kunnen worden door inzet en hard werken. Ze zien elke uitdaging als een kans om te leren en zichzelf te verbeteren. Krijgen ze een ander resultaat dan gehoopt, dan stellen ze zich de vraag: 'Hoe kan ik er dan wel geraken?'

**I've heard there's going to be a recession;
I've decided not to participate.**

– WALT DISNEY

Veel mensen maken de foutieve aanname dat de resultaten die ze ervaren in hun leven het gevolg zijn van bepaalde gebeurtenissen die daaraan voorafgaan. Niets is minder waar. De resultaten die jij en ik ervaren in ons leven zijn een-op-een gerelateerd aan hoe we kiezen om te *reageren* op de gebeurtenissen in ons leven. Dat kan je eenvoudig samenvatten in volgende formule:

$$G + R = U$$

(Gebeurtenis + Reactie = Uitkomst)

De formule is meteen ook het antwoord op de vraag: 'Hoe weet ik waarop ik moet bijsturen?' Het antwoord is dan elke keer opnieuw: 'Op je Reactie.' 100% eigenaar worden van je **R**(eactie) op de **G**(ebeurtenis) is dus de sleutel tot succes.

De formule in detail

- '**G**' staat voor de gebeurtenissen in je leven. Daarover hebben we geen of nauwelijks controle. Sommige dingen overkomen ons en vinden we geweldig. Van andere gebeurtenissen zeggen we al gauw: 'Fuck, waarom nu, waarom ik?'
- '**R**' staat voor je reactie op die gebeurtenissen. Dat is het enige waarover je 100% controle hebt. Je kan altijd kiezen hoe je ergens mee omgaat.
- '**U**' staat voor de resultaten die we ervaren.

Eens je de formule begrijpt, zijn er twee opties:

1. **Je geeft de (G)ebeurtenis de schuld voor de ongewenste (U)itkomst.** Het ligt aan de economische terugval dat ook jouw omzetcijfers zijn gezakt. Het ligt aan die ene tegendraadse prof destijds dat jij je diploma niet hebt gehaald. Je bent niet zo communicatief omdat je ouders dat al helemaal niet waren. Je bent

nog niet gestart met je eigen droomidee in business omdat je partner er niet in gelooft. Je zit in een lastige situatie omdat een leverancier jou verkeerde en te dure software heeft aangepraat. Of zoals mijn zoon Jeff: 'Het wil vandaag niet lukken met golf omdat het gras niet goed gemaaid werd.'

Ik twijfel niet aan het feit dat al die factoren er zijn en ze bijdragen aan 'je probleem'. Echter, als ze echt de *beslissende* factor zouden zijn, dan zou niemand die dag goed golfen. Of zou niemand succesvol zijn in zijn verkoop op het moment dat de economie wat minder gaat.

2. In plaats daarvan kan je eenvoudig je (R)actie op de (G)ebeurtenis bijstellen, indien nodig net zo vaak totdat je de (U)itkomst hebt die je wil. Je kan je manier van denken over de situatie veranderen. Je kan je gedrag of je acties bijsturen waar nodig. Je kan een andere betekenis geven aan de situatie. Of zoals Steven Covey zegt in zijn boek *The 7 Habits of Highly Effective People*: 'Between stimulus and response, there's freedom of choice.' En kiezen hoe je reageert op een (G)ebeurtenis is echt het enige waarover je 100% controle hebt en het enige waarin je kan bijsturen op weg naar succes en geluk.

If you don't like things
how they are, change it!
You are not a tree.

– JIM ROHN

Ik neem je graag mee in enkele voorbeelden om het concreet te maken.

Als de bal van mijn zoon Jeff de verkeerde kant opgaat, kan hij beginnen te vloeken op het gras, zijn materiaal of de wind. In plaats daarvan kan hij ook vragen: 'Papa, maak je eens een kort filmpje, dan kan ik beter zien wat ik precies fout doe en wat ik moet aanpassen aan mijn beweging? En vind je het goed dat ik ook een uurtje les volg bij mijn trainer? Trouwens, die *mental focus*-meditatie die jij zo vaak beoefent, zou ik die ook kunnen gebruiken in mijn golfspel?'

Als de salesresultaten van jezelf of je team dit kwartaal tegenvallen, kan je de aankomende recessie de schuld geven. 'De resultaten zijn nu eenmaal in elk bedrijf wat minder', hoorde je onlangs nog op een netwerkreceptie. Of je gaat samen met je team op zoek. 'Zijn onze oplossingen wel precies wat de klant nodig heeft? Kunnen we een aantal klanten bevragen hoe we hen nog beter kunnen helpen om succesvol te zijn, zodat ze zelf ook uitblinken in deze moeilijke tijden? En die ene dame in het team die zelfs in deze situatie toch succesvol verkoopt, wat doet ze precies anders? Kan ze een rolmodel zijn voor de rest van het team? Als we ze een dag zouden volgen en inventariseren wat ze dan *precies* anders doet dan de rest, dan moeten we het toch maar eenvoudigweg kopiëren?'

Zijn de zeven magere jaren in je partnerrelatie aangebroken, dan kan je de schuld geven aan die ander die na verloop van tijd geen wekelijkse liefdespoëzie meer verstoopt in je boekentas of je brooddoos. Of die niet meer van de kast duikt met een grote tijgersprong. Of je kan met elkaar in gesprek gaan en samen onderzoeken wat de relatie levend houdt en hoe je meer verdieping kan realiseren. Je kan elkaar vragen wat na al die jaren ieders behoefte is in een relatie. En als het samen niet lukt, kan je een therapeut inschakelen voor een periodiek groot onderhoud.

En hoe seminardeelnemer Bart in het publiek verrassend reageert als ik hem vanop het podium schoffeer, zie je dan weer in deze Instagramreel.



Belangrijk is vooral dat je je (R)actie op de (G)ebeurtenis aanpast en niet blijft herhalen. Een terugkerende zelfde reactie op een gebeurtenis resulteert gewoonlijk in dezelfde uitkomst.

Melissa komt dinsdagmiddag bij me binnen op kantoor en is merkbaar geagiteerd. Terwijl de koffie pruttelt vraag ik om af te trappen nieuwsgierig: 'Oei, vertel eens wat er aan de hand is?' 'Ik ben het helemaal zat met die medewerker! Ik heb het al honderd keer uitgelegd en nog stuurt hij niet bij in zijn manier van werken. Ik wil van jou als coach graag horen of ik moet overgaan tot ontslag of niet.' De dwarsdenker in mij kan het niet laten en antwoordt Melissa: 'Heb je van die honderd keer al één keer geprobeerd om het op een andere manier uit te leggen die misschien beter bij hem past?' Melissa slaakt een diepe zucht en koppelt me vier weken later terug dat in plaats van boos en hard roepen de rustige en beheerste, gedetailleerde aanpak wel bleek te werken. De medewerker is nu ik dit schrijf, jaren later, nog steeds in dienst.

Notaris Philip uit het vorige hoofdstuk studeerde elk jaar opnieuw op dezelfde manier met veel toewijding voor het examen dat hem toegang moest geven tot zijn droomjob. Het leverde hem elke keer dezelfde (U)itkomst op. Gebuisd. Tot hij voor zijn tiende poging beslist om anders om te gaan met de (G)ebeurtenis 'examen'. Hij stelt zijn (R)actie bij op meerdere fronten. Met hulp van coaching ontwikkelt hij meer zelfvertrouwen en een sterke mindset. Hij oefent wekenlang met stressreductietechnieken,

ontwikkelt tegelijk een zelfzekere lichaamshouding, herhaalt een aantal keer in een proefopstelling het omgaan met ongelooflijk lastige vragen en visualiseert frequent zijn ideale werkdag als toekomstig notaris. Het levert hem uiteindelijk de gewenste (U)itkomst op en zo is hij sinds enkele jaren notaris met een eigen kantoor.

Alles wat je vandaag als je leven of je business zou omschrijven is het resultaat van keuzes die je in het verleden (niet) gemaakt hebt. En die keuze kan je elke dag opnieuw maken.

Gebeurtenis: Je scoort op het einde van het jaar 2.000 euro bonus.

Reactie: Je geeft alles op één avond uit tijdens een wild feest met collega's.

Uitkomst: Je bankrekening staat weer op nul.

Gebeurtenis: Je scoort op het einde van het jaar 2.000 euro bonus.

Reactie: Je investeert die volledig in een cursus 'succesvol ondernemen'.

Uitkomst: Je start wat later je eigen business en nog eens drie jaar later ben je ontzettend blij met je eigen kantoor.

Zoals gezegd heb je slechts controle over twee dingen in je leven. De gedachten die je ergens over hebt en de acties die je onderneemt. Hoe je beide inzet, bepaalt hoe je leven of je business er morgen uitziet.

Dit principe is op zich eenvoudig maar daarom niet heel gemakkelijk. Het vraagt dat je bewust bent van actie en resultaat, van input en output, van persoonlijke discipline en de bereidheid om te experimenteren met andere mogelijke reacties op een gebeurtenis. Daarbij moet je soms je eigen gewoontes en patronen in vraag durven stellen en zelfs doorbreken.

Zie je ook wel eens dat mensen meestal klagen tegen de verkeerde persoon? Dan bedoel ik tegen iemand die bijna nooit iets kan veranderen aan het probleem? Ze gaan werken om tegen de collega's te klagen over hun partner. Wanneer ze thuiskomen, klagen ze tegen hun partner over de collega's op hun werk. Het is natuurlijk makkelijker en je loopt geen risico op conflict of gedoe. Het vraagt heel wat moed om met je partner het gesprek aan te gaan dat je connectie mist in je relatie. Het is soms spannend om met je collega's het gesprek te voeren over de onuitgesproken onderlinge frustraties. Maar je collega's gaan je relatieprobleem niet oplossen. En je partner komt geen teambegeleiding doen bij jou op kantoor. Als de situatie je niet bevalt, doe er dan wat aan en blijf niet bij de pakken zitten. Of als je de situatie echt niet kan veranderen (is dat wel zo?), verander dan van job of beëindig de relatie.

VOOR ELK PROBLEEM ZIJN ER MINSTENS DRIE OPLOSSINGEN

Het enige wat succesvolle mensen onderscheidt van minder succesvolle mensen, is dat ze blijven volhouden en doorzetten. Niet door telkens hetzelfde te doen, maar ook niet door ergens af te haken als het tegenzit. Ze passen misschien hun strategie of hun tempo aan. Of laten de uitdaging een tijdje liggen om vanop afstand en overschouwend een nieuwe analyse te maken. Of ze rusten eens goed uit om nadien opnieuw te knallen. *They never ever quit.*

Uit onderzoek van Napoleon Hill – geboren in 1883 en een van de eersten die de strategie van succes bestudeerde – blijkt dat succesvolle mensen allemaal ooit heel diep zaten. Thomas Edison werd er zelfs mee uitgelachen toen hij er keer op keer niet in slaagde een gloeilamp te laten schitteren. 'Ik heb niet gefaald', antwoordde hij dan. 'Ik heb alleen tienduizend manieren gevonden waarop het nog niet werkt.' Walt Disney werd ooit ontslagen bij een krant omdat hij

‘geen creatieve ideeën had’. Later richtte hij een miljarden-entertainmentbusiness op. En Colonel Sanders ken je misschien nog niet, maar zijn gerecht ongetwijfeld wel. Hij probeerde op vijftienjarige leeftijd een geheim recept voor gefrituurde kip te verkopen, maar werd tientallen keren afgewezen met zijn idee. Ten einde raad richtte hij dan maar Kentucky Fried Chicken (KFC) op, dat vandaag wereldwijd 29.000 vestigingen telt.

We hebben allemaal onze beren op de weg die plots opduiken en je aanporren om terug te draaien. Een financiële tegenslag, je gezondheid die even hapert, een vennoot die plots als concurrent begint, een belangrijke klant die failliet gaat.

Wellicht heb je die momenten ook al meegemaakt. Als je er nu op terugblijkt, zelfs met succes. Het heeft je gebracht waar je nu staat. Het was een persoonlijke transformatie in je leven. Je werd gedwongen om nieuwe businessniches te ontdekken die nu een gigantisch succes zijn geworden. Sta daar eens even bij stil. Welke scharnierpunten heb je meegemaakt? Hoe heb je die overwonnen? Wat heeft het je gebracht?

Van shit kan je ook mest maken.

– JAAP BRESSERS

Mijn kinderen heb ik het met de paplepel ingegoten. ‘Voor elk probleem zijn er minstens drie oplossingen.’ Dat gaat een stapje verder dan het gezegde ‘Voor elk probleem is er wel een oplossing.’ Waarom zou je dan minstens drie oplossingen zoeken? Je *mind* is zoals een computer. Het produceert niet méér antwoorden dan datgene wat je eraan vraagt. Dus als je ’s avonds in bed kruipt met een

vaag verlangen als 'Ik moet voor die uitdaging nog een oplossing bedenken'; dan word je wakker met in het beste geval één oplossing. En dat is niet noodzakelijk de beste oplossing. Zet je je eigen brein aan het werk door de vraag te stellen 'Welke drie oplossingen kan ik bedenken voor deze uitdaging?' of stel je de vraag 'Welke drie oplossingen ken je voor dit probleem?' aan vrienden of professionals in je omgeving, dan heb je na enkele dagen wellicht drie (of meer) mogelijke oplossingen. Je kiest er dan de beste uit, met de grootste kans op slagen.

Gebruik daarvoor ook de kracht van je netwerk. Die kracht zit niet in de mensen die jij allemaal kent. Dat zijn er misschien honderd, vijfhonderd of duizend. Nope, de kracht van een netwerk zit in het gegeven dat jij misschien duizend mensen kent die op hun beurt ook nog eens duizend mensen kennen. Dat geeft je met één simpele vraag toegang tot een netwerk van één miljoen mogelijke antwoorden. Gisteren kreeg ik bijvoorbeeld nog een berichtje van Ann, die met haar business graag voet aan de grond zou krijgen in Zweden. We spelen af en toe samen golf en zo hebben we elkaar ook leren kennen. Ik kom vaak in Zweden, maar kan Ann niet helpen met haar business, want ik zit in Zweden ofwel in mijn hutje aan het meer ofwel met mijn rugzak hoog in de bergen. Dus vroeg Ann de hulp niet rechtstreeks aan mij. Ze zag op mijn LinkedIn-profiel dat ik toevallig ook Ronnie ken en wellicht had ze ook *Choose Life*-episode #029 gehoord. Ronnie stond jaren aan het hoofd van een van de allergrootste bedrijven in Zweden en heeft zonder twijfel een groot zakelijk netwerk in dat land. Het enige wat ik moest doen was Ann aan Ronnie introduceren met de vraag of hij haar kon helpen.

Zelf zet ik het maandelijks structureel in mijn agenda: met een aantal ondernemers komen we samen in onze periodieke Mastermind Groep. We trekken een halve dag uit, waarbij een strakke regie voorkomt dat het een praatbarak wordt. Enkele dagen voor de

bijeenkomst sturen we elkaar via e-mail een uitdaging, probleemstelling of vraag door met het verzoek om er al eens over na te denken. Op het moment dat we dan samenkomen geeft iedereen zijn visie op de uitdaging en mogelijke oplossingen of invalshoeken die je zelf onmogelijk kon bedenken. En als een van de deelnemers niets heeft te vertellen bij gebrek aan expertise over het onderwerp, dan weet die altijd wel iemand in zijn/haar persoonlijke netwerk te vinden die via een kort introductiemailtje gekoppeld wordt aan de vraagsteller. Na enkele jaren masterminderen durf ik echt wel te zeggen dat 1+1 zeker 3 kan zijn!

Je zou voor jezelf kunnen oplijsten:

- Wat zijn uitdagingen waar je op dit moment mee zit?
- Welke drie (of waarom niet vijf) mogelijke oplossingen kan je daarvoor bedenken?
- Wie of wat zou je kunnen helpen met die uitdagingen?
- Hoe zou het eruitzien als je de uitdaging overwonnen hebt?

DE VRAAG VAN ÉÉN MILJOEN

(stuur bij op basis van feedback)

Karel maakte zes weken geleden zijn entree als nieuwe managing director in het familiebedrijf dat hem had aangetrokken. Het bedrijf had ooit een gigantische historische winstreserve aangelegd, maar de laatste jaren leek die als sneeuw voor de zon te verdwijnen en de huidige gang van zaken was niet langer houdbaar. Exact twee maanden na zijn indiensttreding presenteerde hij aan de aandeelhouders een 130 pagina's tellend rapport. Het bevatte adviezen die zo to the point waren dat de eigenaars van hun sokken waren geblazen. 'Dit gaat in een mum van tijd de kar keren met zo'n scherpe analyse en gerichte adviezen', was hun conclusie.

Enkele maanden later bleek dat ook te kloppen. 'Waar heb je zo'n expertise opgebouwd, hoe heb je al die oplossingen bedacht?' vroegen ze nieuwsgierig en een beetje verlegen omdat ze nog niet eerder een externe directeur hadden aangetrokken. 'Oh, dat was simpel', zei Karel. 'Ik heb letterlijk alle medewerkers bevraagd wat er anders en beter kon opdat we weer succesvol winst zouden maken en ik heb hun gevraagd om hetzelfde te doen door ook met onze eindklanten te gaan spreken.'

Heel vroeg in mijn carrière ging ik wel eens op de koffie bij Marcel, een succesvolle ondernemer die door zijn creativiteit slim in te zetten bijzonder succesvol werd. Dan had ik een of andere kleine uitdaging die ik graag aan hem wou voorleggen en kreeg ik met veel enthousiasme zijn advies. Mijn case was vaak gewoon een excuus om in zijn buurt te kunnen zijn en te luisteren naar zijn verhalen. Wat hij ook vertelde, ik dacht dat ik in sneltempo het ondernemersvak leerde door al die uren bij hem te zitten. Tot hij me die zaterdagochtend vroeg: 'Wat is de ene magische vraag – de vraag van één miljoen dus – die grote impact heeft op de kwaliteit van alles wat je doet en daardoor ook van je groeicurve als ondernemer? De ene vraag die een drastische impact heeft op de dienst die je levert, de meeting die je hebt, de presentatie die je geeft en uiteindelijk elke zakelijke of zelfs persoonlijke transactie die je doet?' Het antwoord zorgde ervoor dat ik voortaan niet langer al die uren bij hem moest zitten om handiger en beter te worden als ondernemer. Gedaan met onze koffiemomentjes (of in mijn geval, theemomentjes).

De vraag die Marcel me influisterde, stel ik ondertussen al vijftientig jaar frequent aan mensen met wie ik samenwerk en is tweeledig:

1. 'Op een schaal van 1 tot 10, hoe zou je mijn training, mijn product, deze meeting, mijn presentatie, mijn podcast, onze relatie, mij als werkgever... evalueren?' En evenzeer in persoonlijke context kan

je die vraag stellen: 'Op een schaal van 1 tot 10, hoe evalueer je mij als partner, als vader, hoe evalueer je mijn bijdrage in het huishouden, onze intimiteit...?'

Elk antwoord dat geen dikke tien krijgt, wordt dan vervolgd door:

2. 'Wat is er nodig opdat het wel een tien zou worden?'

Sommige mensen zeggen dan heel vaag 'Het kan altijd beter' of 'Ik geef nooit een tien'. Daar heb je natuurlijk niets aan. Maar als je een beetje doorvraagt, krijg je meestal heel nuttige informatie. De ander komt je precies en in detail vertellen wat je moet doen om wel de beste service of het fantastische product te leveren. Of om je relatie van middelmaat naar het volgende niveau te tillen.

Enkele dagen nadat Marcel me deze wijze levensles leerde, stapte ik ongevraagd het kantoor binnen van mijn toenmalige opdrachtgever waar ik consultingdiensten leverde. 'Ik zit hier ondertussen enkele weken als expert, wat kan ik nog beter doen om een tien te krijgen?' Hij antwoordde gevat: 'Alleen al dat je de ballen hebt om hier binnen te stappen met die vraag, maakt je tien keer beter dan de rest en is goed voor een negen. En dat laatste puntje scoor je als je me net iets vaker terugkoppelt waarmee je bezig bent.' Filip kreeg vanaf dan tweemaal per week een korte update via mail (wat hij prima vond) en ik kreeg vanaf dan mijn tien (en meerdere verlengingen van de opdracht).

Feedback is breakfast for champions.

– KEN BLANCHARD

Je hebt er niets aan om te weten of iemand je met een vijf of een zes beoordeelt. Je kruipt 's avonds met een slecht gevoel je bed in en je hebt geen enkel idee hoe je er ook maar iets aan kan veranderen. Als je echter in detail weet wat je exact kan doen om van die zes een acht of zelfs een tien te maken, dan kan je beginnen bij te sturen. Op die manier maak je van alles wat je onderneemt een succes. En je hebt geen dure adviseurs of lange koffiemomenten met ervaringsdeskundigen nodig.

Dinsdag heb ik wekelijks overleg met Caroline, sinds jaren mijn persoonlijke assistente. Terwijl ik dit schrijf op zondagochtend, stel ik ze via mail alvast de twee vragen. Het antwoord enkele dagen later leert me meteen wat er nog beter kan:

'Ik heb er eens goed over moeten nadenken en zelfs mijn man gevraagd of ik soms ga zeuren over jou. Dat blijkt niet het geval, het is echt prettig samenwerken met je, in alle opzichten. Alleen... af en toe ben je zo direct in een uitspraak dat ik denk: whooaw, van waar komt dat? Ik zeg dan niets omdat ik wat overdonderd ben en kan nu ook niet onmiddellijk een voorbeeld geven.' We lachen er eens goed om en ik beken dat mijn vrouw me ook wel eens feedback geeft dat ik net iets te direct ben. We ronden het gesprek af met mijn uitnodiging om me daar bij een volgende keer wel meteen of een dag later op te attenderen, zodat ik leer wanneer ik dat (onbedoelde) effect bij haar creëer.

Feedback is als een cadeautje. Of het nu mooi verpakt is, in glanzend papier met een mooie strik eromheen, of eenvoudigweg in krantenpapier. Het is aan jou om te beslissen of je dat cadeautje aanneemt en wat je ermee doet. Sommige manieren van omgaan met feedback doen je groeien, andere zoals deze brengen je geen stap verder:

1. Instorten of in je schulp kruipen. 'Ik kan ook *nooit* iets goed doen, *alles* en *iedereen* is tegen mij.' Je ego krijgt een deuk en je ziet de feedback van de ander als kwetsend. Daardoor word je emotioneel of trek je jezelf terug in je grot. Je geeft zelf een behoorlijk negatieve lading aan de feedback terwijl het in essentie niet meer was dan informatie die jouw kant uit kwam. Kan je ook omdenken? Met andere woorden: kan je er ook naar kijken als 'Het is gewoon feedback, niet meer of niet minder'? Je kan feedback vergelijken met de automatische piloot in een vliegtuig. Dat systeem komt continu en herhalend vertellen dat het vliegtuig net ietsje te hoog vliegt, een beetje moet zakken, de snelheid wat moet aanpassen in functie van het brandstofverbruik, iets meer naar links moet door een drukke vliegroute enzovoort. Het enige wat het vliegtuig doet is telkens reageren op al die feedback om zo op de best mogelijke manier op zijn bestemming te geraken. En precies door het rigoureuus verwerken van alle feedback is een vliegtuig zo veilig. Het gaat bij de eerste terugkoppeling niet ineens de brui geven aan de besturing om met een welgemeende 'fuck you' te reageren: 'Het hoeft voor mij al niet meer.' Neem feedback niet persoonlijk. Het is alleen maar informatie waarmee jij kampioen kan worden en feilloos je bestemming bereikt of je doel realiseert.

2. Boos worden op de feedbackgever. 'Wat denkt die klootzak wel, wie denkt hij dat hij is om mij zoiets terug te koppelen!?' Relax. Je kan er misschien veel van leren. Het is best mogelijk dat de vorm waarin deze persoon je die feedback geeft op het moment zelf niet zo handig gekozen is. Als er wat emotionele lading op zit, dan gaat de inhoud van de boodschap wel eens verloren in de vorm. Probeer daardoorheen te kijken. Wat probeert de ander me precies te vertellen, ook al zegt hij/zij dat op een onaangename manier? Kan ik met de *inhoud* van de boodschap wel iets doen, zonder me te storen aan de *vorm*?

3. Er gewoonweg niets mee doen. Het naast je neerleggen vraagt van jou geen enkele effort. En als je ego een deukje kreeg en je negeert de feedback zo snel mogelijk, is dat deukje al gauw vergeten. Je komt daardoor natuurlijk geen stap verder. Je wordt niet beter, je groeit niet als mens, als ondernemer of in je relatie. Alles blijft zoals het is, behalve frustraties die daardoor misschien toch blijven toenemen totdat de bom een keertje barst. Wanneer ik met groepen in Lapland ben voor een intens zeven-daags programma in persoonlijke ontwikkeling en iedereen kent elkaar al goed genoeg, dan doe ik de oefening wel eens. Op dertig minuten tijd moet elke deelnemer aan alle anderen dezelfde vraag stellen: 'Op welke manier beperk ik mezelf misschien nog?' Na dertig minuten moet iedereen alle feedback noteren. Je zou kunnen denken dat het heftige dertig minuten zijn, want je krijgt met die expliciete vraag natuurlijk geen stapel lofbetuigingen. Het resultaat van die ronde is echter zo waardevol dat mensen er heel dankbaar voor zijn. Je krijgt in een mum van tijd inzicht in patronen die je zelf wellicht niet doorhebt. Overtuigingen worden helder waarmee jij je volle potentieel beperkt. Dankzij die feedback groeit iedereen sneller als mens, ondernemer, partner, vader, moeder of welke rol dan ook.

Samengevat: feedback is niet meer dan informatie. Neem het niet persoonlijk en doe er je voordeel mee. De beste manier om te reageren is trouwens: 'Dank voor je cadeautje, dank dat je me zo graag ziet en de moed hebt om het te delen, dat waardeer ik echt.'

Hoe neem je zo'n feedback dan niet persoonlijk? Het is de vraag die Frederik Imbo zich ook stelde. Hij is net zoals ik keynote speaker en coach en staat dus ook vaak voor groepen. Zet honderd mensen samen in de zaal en je hebt altijd wel honderd meningen over je presentatie, weet elke spreker. Alleen is de vraag als je naar huis rijdt: wat doe je met die honderd meningen? Frederik had er wel eens

last van, maar wou er tegelijk graag beter in worden. En wat is de beste plaats om zoiets te trainen? *Right*. Het voetbalveld als arbiter. De twee teams van telkens elf spelers hebben soms voorzichtige feedback voor de scheidsrechter, maar die spelers weten ook dat ze zich een beetje moeten inhouden of de gele of rode kaart volgt. Dat is voor het publiek aan de zijlijn anders. Die staan de volle negentig minuten ongezouten feedback te roepen. Dat begint zelden met: 'Hé arbiter, zou je het oké vinden als ik je een cadeautje als feedback mag geven?' Nope. Iedereen vindt er de hele tijd door wel iets van. Je mag jezelf gelukkig prijzen als ze beleefd zeggen: 'Staan die ogen soms op je rug of wat?' Meestal is het net iets scherper geformuleerd. Frederik kende niets van het scheidsrechtersvak, maar ging bewust voor zijn eigen leertraject die omgeving opzoeken. Het leerde hem na heel wat wedstrijden een fantastisch inzicht over feedback.

Feedback kan terechte input zijn over hoe jij beter kan worden. Tegelijk kan het ook zijn dat het niet (of helemaal niets) met jou te maken heeft, maar alles met de behoefte van de ander, die jij toevallig niet kan (of wil) inwilligen op dat moment. Het perspectief veranderen en er zo naar kijken, helpt je onmiddellijk om feedback anders te interpreteren en niet persoonlijk te nemen.

Toen ik nog niet zo lang in het sprekersvak zat, werd ik uitgenodigd door een werkgeversorganisatie. Of ik iets kon vertellen over gemotiveerde medewerkers op de werkvloer? Die avond zitten er vijftien ondernemers in de zaal en breng ik enthousiast theoretische modellen aangevuld met voorbeelden uit de praktijk, zodat ze zelf de dag na dien voldoende de vertaalslag kunnen maken naar hun eigen medewerkers. We sluiten de avond af met een borrel en net voor ik vertrek, stopt de organisator me nog snel de evaluatieformulieren toe. Nog voor ik de auto start op weg naar huis, ga ik snel door de documenten. Enkele keren een acht of een negen doen me glimlachen, tot ik

plots bots op een vijf op tien. Zoals gezegd: aan dat cijfer heb je niets, maar de deelnemer in kwestie had gelukkig ook toelichting gegeven met de woorden 'Oude wijn in nieuwe vaten, dat had ik ook kunnen uitleggen voor de groep'. Heel even was ik van mijn melk en kwam het in me op om 'eruit te stappen'. Ik zat nog niet lang in dit vak en misschien was het dan toch niet voor mij weggelegd. Ik neem er nog de laatste vier evaluatiedocumenten bij en zie plots een vijftien op tien met de woorden 'Meest inspirerende spreker ooit, hopelijk krijgen we er zo nog te zien in dit jaarprogramma'. Wiskundig is vijftien op tien vreemd uitgedrukt, maar de dame had in mooie superlatieven benadrukt wat het voor haar betekende die avond. Nochtans had ik voor de aanwezige deelnemers precies hetzelfde verhaal gebracht. Ik had er zelfs op gelet om het publiek links van mij evenveel aandacht te geven als het publiek rechts van me. En getraind als ik erin was, nam ik zelfs ook met mijn lichaamstaal de ruimte evenredig in. En toch was ik voor de ene gebuisd en voor de ander een groot inspirator? Wie had het bij het rechte eind? Of ging het toch niet over mij...?

Neem je zelf feedback nogal snel persoonlijk? Kijk dan via de QR-code zeker eens naar de TED Talk van Frederik Imbo: *'How to not take things personally'*. Hij vatte het zo mooi samen en katapulteerde zichzelf met zijn *talk* en zijn ervaringen als scheidsrechter naar de meest beluisterde praatjes ooit.



Nog een tip. Vraag zelf actief naar feedback. Mensen gaan je die zelden zomaar geven. Ze voelen zich daar niet comfortabel bij (we leren het ook niet op de schoolbanken), ze willen je niet kwetsen, zijn bang voor jouw reactie of wat dan ook. Vraag dus zelf naar hoe je kan groeien of beter worden en creëer ook voor de ander een veilig gevoel door niet te reageren, behalve met een welgemeende dankjewel. Je kan feedback actief opzoeken op persoonlijk vlak en evenzeer op het niveau van je hele organisatie.

GEEF NOOIT OP

Het waren slapeloze nachten voor Arno en Mieke. Jaren geleden leerden ze elkaar kennen in de keuken van een gekend restaurant in de buurt. Hij werkte zich uit de naad als souschef en zij toverde als patissier de lekkerste desserts op je bord. Het was daar dat ze samen begonnen te dromen. Op een dag wilden ze als koppel hun eigen restaurant en elke keer dat ze erover spraken, zag je ook de glinstering in hun ogen. Na een aantal jaren hard werken, nog wat spaarcentjes van hun ouders en een goed gesprek met de bank was het zover. Op de *try-out*-avond stond Arno apetrots en superblij aan het fornuis en Mieke ontving haar gasten alsof ze al jaren *Lady Chef of the Year* was. De lente was in aantocht en hun terras in mediterrane stijl zou weldra klaar zijn en nog meer klanten aantrekken.

En toen stond plots de wereld stil. Ook die van hen. Het land ging in lockdown en restaurants moesten de deuren sluiten. Toen al snel bleek dat de pandemie weken en zelfs maanden kon duren, kregen Arno en Mieke het behoorlijk benauwd. De spaarcenten van hun ouders konden ze misschien met uitstel terugbetalen, maar hoe zou de bank daarmee omgaan? En konden ze überhaupt wel gewoon overleven? Want alle financiële reserve investeerden ze in de inrichting van de zaak. Het werden slapeloze nachten, maar opgeven zat niet in hun aard. Hun eigen zaak was het resultaat van jaren doorzetten en dat zouden ze ook nu doen. Na een avond brainstormen met enkele andere ondernemers, hadden ze hun hele businessplan hertekend. Ze gingen experimenteren met thuisbezorging, virtuele *wine tastings* en zelfs een *food*-abonnementsformule. Het eerste jaar draaiden ze daardoor meer omzet dan gepland in hun initiële businessplan en enkele jaren later combineren ze beide nog steeds: het restaurant is twee dagen per week geopend en de overige dagen zijn ze druk met leveringen en afhaalformules. Daarmee hebben ze een constante stroom aan inkomsten en vonden ze ook nog eens een mooie oplossing voor het tekort aan zaalpersoneel in de sector.

Quitters never win and winners never quit.

– VINCE LOMBARDI

Simpele stapjes, of toch niet?

Als je op vakantie wil, begint dat met dromen van parelwitte stranden en een leuke strandbar. Je ziet jezelf al zitten met die mojito terwijl je met je liefste geniet van de ondergaande zon. Je begint te grasduinen op internet, raadpleegt een reisagent en stilaan krijgt je verlangen vorm. Je plant de periode in je agenda, je boekt een vlucht, pakt je valiezen en je vertrekt naar de luchthaven. Zet dat aperitiefje maar klaar, barman.

‘Wacht eens even, Ben, zo simpel is het toch allemaal niet?’ Klopt. Soms is het ook uitdagender dan dat. Het voorbije jaar werd ik geconfronteerd met een luchtvaartmaatschappij waarvan de piloten drie weken lang hebben gestaakt. Daar zit je dan vast op drieduizend kilometer van thuis met nauwelijks opties om terug te keren. Enkele maanden later bleef op een zakelijke trip onze bagage twee weken achter. In Stockholm hebben we afgelopen zomer door vertragingen twee keer het stadscentrum bezocht terwijl we eigenlijk op een connecterende vlucht hadden moeten zitten. Het lijstje van de voorbije jaren bevat zelfs meer van die belevingen. Je zou daarom denken dat al die ervaringen ons steeds meer stress bezorgen wanneer we op reis vertrekken. Het omgekeerde is echter waar. We leerden om de controle los te laten. We beginnen voortaan aan onze vakantie wanneer we in de auto stappen en niet wanneer we op de eindbestemming aankomen. We hebben onverwacht nieuwe locaties ontdekt die we tof en charmant vinden. We genoten van de onverwachte momenten van elkaars gezelschap. En een mojito in Stockholm-city smaakt ook.

Soms lijkt het allemaal vanzelf te gaan met je doelen en je dromen. Soms moet je helaas ook weerstand en uitdagingen overwinnen. Die zijn er niet om het jou extra moeilijk te maken. Weerstand, tegenslagen en uitdagingen hebben ook hun bestaansrecht. Dankzij een gefaald huwelijk leerde ik bijvoorbeeld hoe ik het een volgende keer beter kon doen. Door mijn 'foute' jobkeuze in het begin van mijn loopbaan, ontdekte ik wat zeker niet bij me paste en kon ik later betere keuzes maken. En ooit heb ik hard gevloekt op gezondheidsissues waarmee ik zat, maar die issues waren vooral een uitnodiging om mezelf een gezondere levensstijl aan te meten.

Na een geflopt huwelijk ging ze noodgedwongen bij haar zus in Schotland wonen. Daar zat ze dan. Single moeder met een pasgeboren baby. Werkloos en ze kreeg nauwelijks de eindjes aan elkaar geknoopt. 'Zo arm je maar kan zijn zonder helemaal dakloos te zijn', vertelt ze zelf over die periode. Bovendien leed ze jaren aan een depressie. Je zou voor minder. Ze beschouwde zichzelf als een mislukkeling en eventjes dacht ze dat zelfdoding een einde aan haar miserabele bestaan zou bieden. Gelukkig zocht ze hulp en werd schrijven haar uitlaatklep. Terwijl ze nog leefde van een uitkering, schreef ze twee boeken geïnspireerd door haar eigen lijdensweg. De eerste twaalf uitgeverijen vonden haar schrijftalent maar niks. Keer op keer werd ze afgewezen, maar J.K. Rowling gaf niet op. Pas een jaar later werd haar eerste Harry Potter-boek als 'drukwaardig' beoordeeld. Harry maakte van haar de meest gekende schrijfster ter wereld, iets wat de tooghangers in het café waar ze als depressieve bijstandsmoeder zat te schrijven, wellicht nooit voor mogelijk hadden gehouden.

Wanneer je wordt afgewezen met je project, als sollicitant, met je businessplan bij een investeerder of na je eerste date met die knappe m/v... besef dan dat afwijzing een mythe is die niet echt bestaat. Stel dat je Hannelore van de afdeling marketing vraagt om met jou te gaan dineren en ze zegt: 'Nee, liever niet.' Je had niemand om samen te dineren voordat je het haar vroeg. En je hebt niemand om te gaan dineren nadat je het haar vroeg. Je bent er dus niet op achteruitgegaan en je hebt niets verloren. De situatie is simpelweg hetzelfde gebleven. Behalve wanneer je in je eigen hoofd concludeert: 'Zie je wel dat niemand mij ziet zitten, het zal me nooit lukken.'

**De enige manier om te falen,
is door op te geven.**

Een verlangen vertalen in een plan en actie ondernemen richting resultaat. Het lijkt simpel. En toch, waarom maken sommige mensen hun dromen dan waar en andere niet? Ik krijg bijvoorbeeld regelmatig de vraag van mensen 'hoe ze moeten starten met podcasten en er een succes van maken'. Dan deel ik met veel enthousiasme mijn inzichten en ervaringen, zie ik enkele maanden later enkele afleveringen online komen en... daar blijft het dan bij. Alsof een onzichtbare kracht de boel saboteert. Elke keer opnieuw. Waar loopt het dan mis? Hoe kan je de barrières doorbreken die schijnbaar opduiken? Ontdek in het volgende deel de kracht van gedachten, hoe gewoontes het verschil maken en waarom problemen de beste leermeesters zijn.

IN EEN NOTENDOP

- Je persoonlijke drijfveren helpen om te begrijpen wat jij echt belangrijk vindt.
- Doelen en dromen geven richting aan je activiteiten en je bestaan.
- Elke keuze die je vandaag maakt, bepaalt hoe je leven of je business er op termijn zal uitzien.
- Een droom begint bij een verlangen dat je vertaalt in een concreet plan.
- Brainstorm over wat er allemaal nodig is om je droom en bijhorende plan te realiseren. Zet al die to do's uit op een tijdlijn en onderneem actie.
- Grote doelen zijn makkelijk haalbaar door ze op te delen in heel kleine tussenstappen die je consequent blijft zetten.
- Een rolmodel heeft al gerealiseerd waar jij nog van droomt. Zijn/haar strategie kan je overnemen.
- Ga actief op zoek naar feedback als je ergens beter in wil worden en doe ook wat met die feedback.
- Als de kwaliteit van je leven of van je business je op dit moment niet bevalt, stuur dan bij waar nodig. Voor elk probleem zijn er minstens drie oplossingen.

CHOOSE LIFE

Als je NU kiest voor jouw mooiste leven, doe dan de volgende drie dingen:

- Bespreek met iemand die jou goed kent welke drijfveren voor jou belangrijk zijn en welke niet.
- Wat betekenen geluk en zingeving voor jou? Waar verlang jij naar of waar droom je nog van? Schrijf het uit en maak het zo concreet mogelijk.
- Welke keuze zou je vandaag al kunnen maken met een positieve uitkomst voor je leven of je business? Welke grote keuze wil je maken na het lezen van dit boek?

3.
DE KRACHT
VAN GEDACHTEN EN
GEWOONTES,
EN HET NUT
VAN TEGENSLAG

DE KRACHT VAN GEDACHTEN

‘Ik ben gewoon de allerbeste. Dat zei ik al nog voordat ik wist dat ik het was. Kom me niet vertellen dat iets *mij* niet zou lukken. Vertel me niet dat ik *niet* de beste ben. Ik ben zelfs de dubbel grootste ooit. Punt.’

Lees voorgaande stelling nog een keer. Als dit een uitspraak is *van* mezelf en *over* mezelf en je hoorde mij dat onlangs zeggen in de *Choose Life*-podcast... wat is dan het eerste dat in je opkomt over Ben Sansen? ‘Wat denkt die man wel over zichzelf?’ Of zou je jezelf meteen uitschrijven op mijn podcastreeks? Wat als het een van je kinderen is die van zijn muziekles of tennistraining thuiskomt met deze woorden? Hoe reageer je dan? ‘Je moet niet naast je schoenen lopen!’ ‘Doe eens normaal.’ ‘Een beetje minder mag ook wel.’

De uitspraak kwam wellicht niet van je kinderen en ook niet van mij in een podcastaflevering. Ik citeerde Muhammad Ali, de bokskampioen die driemaal wereldkampioen werd en 92% van zijn profpartijen heeft gewonnen. Cassius Clay (zijn geboortenaam) stond bekend om zijn ijzersterke mindset. De fysieke beweging van het boksen was voor hem

ondergeschikt aan de mentale instelling van de overwinning. Stel dat de man voor elke wedstrijd zijn gedachten zou ordenen in een schriftje en daarin staan uitspraken als 'Met een beetje geluk maak ik vandaag kans om te winnen'. Of nog: 'De tegenstander ziet er wat vermoeid uit, hopelijk maak ik daardoor een kans'. Zou hij met zo'n reeks opgestapelde overtuigingen 92% van de wedstrijden gewonnen hebben?

Herinner je je nog notaris Philip die negen jaar na elkaar faalde in zijn toelatingsexamen? Na negen jaar studeren en nog meer jaren praktijkervaring was zijn kennis van het vak ver boven het gemiddelde uitgestegen. Helaas begon hij na zijn eerste falingen op het examen (in het begin had hij misschien nog niet genoeg kennis) te geloven dat hij niet communicatief genoeg was, dat hij te veel stress zou hebben, dat hij niet ad rem zou kunnen reageren op moeilijke vragen enzovoort. Doordat zijn overtuiging zo sterk was, stond hij er natuurlijk niet op het moment suprême. Hij creëerde met zijn beperkende overtuigingen zijn eigen werkelijkheid. Zijn eigen gedachten maakten hem onzeker. Die onzekerheid vertaalde zich tijdens het examen in een ongemakkelijke houding, onzeker spreken en een te grote dosis stress. Het resultaat was daardoor ook telkens voorspelbaar, totdat hij het wist om te keren.

Speel je om te winnen of om niet te verliezen?

Ooit zat ik op een vlucht naar Vancouver en wegens een defect aan zijn langeafstandszender kondigde de piloot aan dat hij in plaats van dwars over de oceaan een ommetje over IJsland en Groenland zou maken. De vlucht van tien uur zou daardoor twaalf uur duren. Het was me al opgevallen dat de passagier naast mij heel gespannen was

bij het opstijgen en dit bericht maakte het niet veel beter. De *cabin crew* deed z'n uiterste best om zijn stressniveau ietwat naar beneden te krijgen. Ikzelf keek geamuseerd en tegelijk bezorgd naar het hele gebeuren. Wat is het verschil, dacht ik bij mezelf. We zitten in hetzelfde vliegtuig, horen dezelfde *captain*, kijken dezelfde film op de schermen, horen dezelfde externe geluiden... En toch geniet ik van de vlucht en besterft mijn buurman het bijna. Later sprak ik erover met een piloot die ook training geeft in vliegangst. 'Het geluid dat jij hoort een beetje nadat we zijn opgestegen, hoe interpreteer jij dat?' vroeg hij me. Ik antwoord als de beste quizzer dat het ongetwijfeld de wielen zijn die worden ingeklapt, wat het signaal is voor 'We zijn echt goed vertrokken en alles is veilig'. 'Klopt', zegt hij en vervolgt: 'Mensen met vliegangst interpreteren exact hetzelfde geluid vaak als "Heb je dat ook gehoord, er is iets mis... dat gezoem en die klap is vast een onderdeel dat niet helemaal vast zit."' Zelfde input. Andere output.

Ook al maken we deel uit van dezelfde werkelijkheid, de betekenis die we geven aan die werkelijkheid maakt dat ze er voor jou en mij helemaal anders kan uitzien.

Blik eens kort terug op je voorbije dagen of weken. Wat ben je allemaal tegengekomen op je pad? Waren het leuke dingen? Zaten er ook uitdagingen tussen of ging het soms ronduit klote? Alle gebeurtenissen in je leven zijn in wezen neutraal. Ze krijgen maar een kleur (positief of negatief) door de betekenis die jij eraan geeft. En die betekenis geeft je een bepaald gevoel, wat op zijn beurt je gedrag stuurt en dus ook je resultaten.

Daarom is het zo belangrijk om meester te worden van je eigen mindset. Jouw visie op de werkelijkheid bepaalt hoe je reageert en handelt. Simpel gesteld kan je zeggen dat je geprogrammeerd bent met overtuigingen die je beperken en daarnaast heb je een hele set aan overtuigingen die je versterken.

Of zoals autobouwer Henry Ford het ooit stelde:

Whether you think you can,
or you think you can't
– you're right.

Hoe denkpatronen ontstaan, is makkelijk uit te leggen als je je *mind* vergelijkt met de harde schijf van een nieuwe computer. Bij aanschaf is die harde schijf nog helemaal leeg. Je moet er zelf de software op zetten of activeren en pas dan begint die computer te werken. Op het moment van je conceptie ben jij zelf ook een lege harde schijf. Je brein is er al wel, maar alle indrukken en ervaringen worden in de loop der jaren opgeslagen op je persoonlijke harde schijf. De eerste jaren zijn wat dat betreft belangrijk. Je brein is als een spons en zonder al te veel filters neem je alle nieuwe informatie op. Krijg je veel positieve bevestiging van je ouders, dan ontstaat er stilaan een patroon van zelfvertrouwen in je *mind*. Hoor je je moeder en je vader altijd twijfelen over keuzes die ze maken, lijken ze voortdurend te handelen vanuit angst of 'wat als'-scenario's? Dan ga je die manier van denken ook overnemen. Ben je zelf moeder of vader, dan is het belangrijk om weten dat je je kinderen niet kan aanleren wat je zelf niet doet of omgekeerd. Ik hoorde mijn vroegere buurman geregeld tegen zijn kinderen brullen en tieren dat ze zo hard niet moesten roepen. Nou ja.

Tijdens je jeugdjaren weet je natuurlijk niet welke informatie je later zal helpen en welke informatie niet. Je neemt ongefilterd overtuigingen over van anderen en bewaart die op je harde schijf. Het gevolg is dat die schijf (je onderbewustzijn dus) wordt geprogrammeerd met ontelbaar veel bruikbare software, maar ook heel wat onjuiste programmacodes. Alsof er malware en bugs in je systeem zitten. En wat moet je doen als je computer daarover klaagt? Precies, een update installeren.

Carla droomt al lang om haar eigen marketingbureau te starten. Ze werkt ondertussen zestien jaar bij een bekend bureau en voelt haar drive en verlangen om zelf te ondernemen. Een tijdje geleden heeft ze haar hele businessplan uitgewerkt samen met een accountant. Met de bank heeft ze al gesprekken over de financiering van een gebouw en enkele collega's staan al enthousiast te springen om voor haar te komen werken. Al het werk achter de schermen is klaar, behalve Carla zelf. Wanneer ik haar vraag wat er nog in de weg zit tussen droom en resultaat, komt een heel lijstje aan beperkende overtuigingen:

- Ik ben te onzeker.*
- Ik heb nog niet de juiste connecties.*
- Ik ben ondertussen misschien te oud om nog een business op te starten.*
- Ik heb niet genoeg energie op dit moment.*
- Ik ben er nog niet helemaal klaar voor.*
- Ik zie op sociale media dat er al zoveel marketingbureaus zijn.*
- Ik ben ook geen typische verkoper, dus hoe moet ik dat doen?*
- Wat als het mislukt?*
- Ik heb geen partner die me steunt.*

Herken je hierin de stem van je innerlijke criticus die soms fluistert en soms ook heel veel lawaai maakt? Knap vervelend. En toen ik gisteren nog het podium op mocht (of moest), voelde het als bijna doodgaan. Mijn innerlijke criticus had net voor ik werd aangekondigd de volumeknop op tien gezet. *Damned*, daar sta je dan met knikkende knieën, een droge mond en je gedachten die op hol slaan: 'Zitten ze wel op mij te wachten?', 'Vorige keer keken de mensen enthousiaster', 'Gaat het wel goed genoeg zijn?', 'Is mijn verhaal wat ze nu nodig hebben?' enzovoort.

Gelukkig weet ik ondertussen ook hoe ik de volumeknop snel naar beneden kan draaien. Twee keer diep ademen, mijn innerlijke criticus welgemeend bedanken voor zijn goede intentie en mijn beperkende overtuigingen bliksemsnel herkaderen. Dan duurt het nog enkele minuten voor ik weer geland ben, maar vervolgens wordt het dikke lol, zoals steeds.

Het klinkt misschien vreemd dat ik mijn innerlijke criticus bedank terwijl hij me toch ellende bezorgt op het verkeerde moment. De waarheid is dat ik hem vooral bedank voor *zijn goede intentie*. Op een podium staan voor een grote groep is immers jezelf durven laten zien in al je kwetsbaarheid. Net omdat je zo kwetsbaar bent, neemt de criticus het over en probeert hij je onbewust te beschermen voor die kwetsbaarheid: 'Blijf je niet beter gewoon thuis of op je kantoor aan dat boek werken, da's toch veel makkelijker?' Klopt misschien wel, maar het is zoals de veiligste plek voor een boot: de haven. Alleen, daar is een boot niet voor gemaakt.

Heb je ook zo'n innerlijke criticus en wil je ervanaf? Ik ben nog niemand tegengekomen die er zelfs niet af en toe een beetje last van heeft. En ooit vroeg iemand me of je dat stuk uit je hersenen kan wegsnijden. Lijkt me geen goed plan en ik zou er zelf niet aan beginnen, maar je kan wel leren om er anders mee om te gaan.

Een tijdje geleden had ik een videogesprek met Rob Vliegen, beter gekend als de stoere en stevig getrainde Special Forces-operator Fly uit het tv-programma *Kamp Waes*. Ik had hem gevraagd om een kennismakingsgesprek zodat ik beter kon beoordelen of hij paste in onze line-up als een van de vele sprekers voor een drie-daags inspiratieprogramma. Volgens zijn sprekersbureau brengt Rob een boeiend en enthousiast verhaal over wat ondernemers kunnen leren van leiderschap bij de Special Forces. Omdat ik een geweldig programma wil uitwerken en de lat daarbij hoog ligt, ben

ik misschien net iets te kritisch op het moment dat ik hem onderbreek: 'Rob, ik vind het vervelend, maar ik check het toch graag even... Ik detecteer een beetje te weinig enthousiasme van jouw kant, of vergis ik me?'

Zijn antwoord verrast me op een mooie manier. 'Ben, ik *haat* spreken voor groepen, echt waar. Ik heb er een bloedhekel aan.' Als ik dan doorvraag waarom hij toch spreekopdrachten wil doen, komt de echte wilskracht en resultaatgerichtheid van een Special Forces-expert naar voren. 'Door me bewust in situaties te brengen die voor mij oncomfortabel zijn, kan ik mezelf steeds meer trainen om daar beter in te worden. Tot het niveau dat het niet meer oncomfortabel voor me is. Dat is precies wat we als Special Forces-operator elke dag oefenen.' Bovendien voegde hij eraan toe dat zijn sprekersvergoeding integraal bestemd is voor een fonds dat collega's ondersteunt die gewond raakten in een operatie. Rob kwam op de affiche en werd die avond weer net iets beter in spreken voor groepen. Moet je dan spreker worden om de innerlijke criticus de mond te snoeren? Niet noodzakelijk, het volstaat al om vriendschap te sluiten met je gevoelens.

DE KWALITEIT VAN JE GEDACHTEN BEPAALT DE KWALITEIT VAN JE LEVEN

Als je jezelf een beetje slap of onzeker *voelt* net voordat je de collega's moet toespreken, wordt je presentatie dan een knaller of gaan de mensen verveeld op hun telefoon scrollen?

Of wanneer je wordt aangesproken door een knappe m/v, maar jij *voelt* je minderwaardig na een vorige mislukte relatie, gaat dat eerste gesprekje dan een succes worden? Je gevoelens kunnen soms behoorlijk in de weg zitten. En je voelt je nu eenmaal zo, wat kan je daaraan veranderen? Alsof het een aan/uit-knopje is!

De meeste mensen zijn overtuigd dat onze gevoelens worden veroorzaakt door een bepaalde situatie of specifieke gebeurtenis. Bijvoorbeeld de presentatie die je moet geven, de relatie die werd verbroken of zoals mijn buurman op de vlucht naar Vancouver zich angstig voelde, alleen maar door het feit dat hij op een vliegtuig zat. Of als iemand je kritiek geeft, voel jij je misschien gekwetst. Het omgekeerde kan natuurlijk ook. Je krijgt een compliment van iemand en je voelt je blij en opgewekt. Denk terwijl je dit leest eens aan enkele recente gebeurtenissen en welke gevoelens die je telkens bezorgden.

In jouw en mijn hoofd klopt het als een bus. Die gebeurtenis bezorgt je dat gevoel. Maar precies daar zit het probleem én de oplossing. Het is namelijk niet de gebeurtenis die je dat gevoel bezorgt, maar de *gedachte* die je bij de gebeurtenis hebt, die jou vervolgens dat gevoel geeft.

Natuurlijk zijn die gebeurtenissen relevant, maar ze *hoeven* niet bepalend te zijn voor hoe jij je voelt. Dat je gevoelens bepaald worden door je gedachten, omschreef Saartje Vandendriessche in *Choose Life*-episode #066 als de grootste stap naar innerlijke rust.

En dan volgen er nog enkele stappen. Want waar *gedachten* je *gevoel* bepalen, bepalen die *gevoelens* ook nog eens je *gedrag* en daardoor je *resultaten*. Stapel die kleine acties en resultaten op en je kan wel volgen wanneer ik zeg: 'De kwaliteit van je gedachten bepaalt de kwaliteit van je leven.' Klinkt ingewikkeld, maar met een eenvoudig voorbeeld wordt het snel duidelijk.

Stel je voor dat je business niet goed loopt. Welke vragen stel jij jezelf? Welke *gedachten* heb jij daarover?

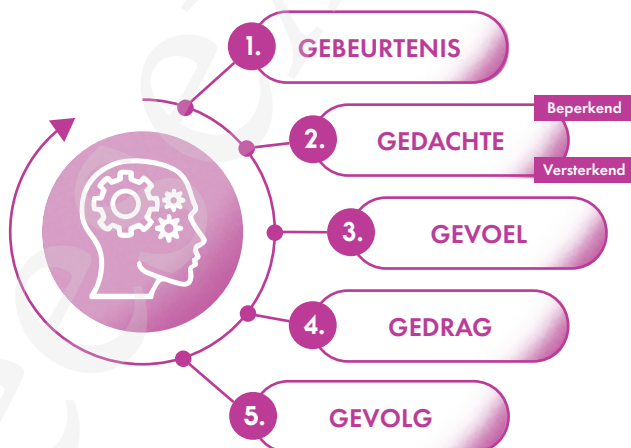
Optie 1: Je gedachten zijn: 'Waarom moet mij dat toch weer overkomen? Waarom lukt het bij een ander wel allemaal? Het gaat waarschijnlijk foutlopen en waar sta ik dan?'

Dit soort gedachten helpt je geen stap verder en doet je vooral heel slecht voelen. Als je vervolgens met dat klotegevoel aan je bureau gaat zitten, heb je niet de helderheid om oplossingen te zoeken die je vooruithelpen en daardoor blijven de resultaten uit.

Optie 2: Je gedachten zijn: 'Wat kan ik leren uit mijn slechte bedrijfsresultaten? Wat zou ik volgende maand anders kunnen doen? Op welke manier kan ik bijsturen of wie kan me daarbij helpen?'

De tweede benadering is een hele andere manier van denken over *exact dezelfde* lastige situatie. Als je aan je bureau gaat zitten met deze set aan gedachten, heb je wel goesting en drive om de koe bij de horens te vatten... en boek je binnenkort wel resultaten.

Gevoelens zijn dus niet bepalend voor je levenskwaliteit en de realisatie van je dromen. Je gedachten gaan er telkens aan vooraf. Hoe jij denkt over een bepaalde situatie bepaalt immers je gevoel. En vanuit je gevoel volgt al de rest. Kijk je even mee naar onderstaand schema hoe dat precies in zijn werk gaat?



Zoals je in het schema kan zien, zijn er eenvoudig gesteld twee soorten gedachten. Ofwel beperkend. Ofwel versterkend. Een ander voorbeeld maakt het misschien meer herkenbaar.

Het begint altijd met 'iets dat gebeurt'. De situatie of gebeurtenis dus. Bijvoorbeeld: omdat je minder goed in je vel zit en behoefte hebt aan een babbel, belde je al meermaals een vriend en stuurde je ook enkele berichten, maar die werden niet beantwoord.

Wat denk je vervolgens. Welke **gedachten** heb je hierover? Bijvoorbeeld: zou hij kwaad zijn op mij? Wat heb ik hem misdaan? Ik ben er toch ook altijd voor hem? Kan hij niet eens even moeite doen?

Als je zo denkt over de situatie, hoe **voel** jij je dan? *Right*. Boos, verdrietig, onbegrepen. En vervolgens worden je gedachten nog versterkt. De eikel. Wat denkt hij wel. Is dat nu een echte vriend?

Als je zo denkt en voelt en je komt hem straks toevallig tegen in de supermarkt... Voor je het weet scheld je hem de huid vol (**gedrag**) en is jullie vriendschap beschadigd (**gevolg**).

Maar even terug naar het begin met exact dezelfde situatie: omdat je minder goed in je vel zit en behoefte hebt aan een babbel, belde je al meermaals een vriend en stuurde je ook enkele berichten, maar die werden niet beantwoord. Deze keer heb je hier een heel ander soort **gedachten** over...

Bijvoorbeeld: 'Ik heb hem al lang niet gehoord, hij zal toch niet ziek zijn?' Of: 'Vorige keer had hij een relatiedipje, ze zullen toch niet in een scheiding beland zijn?' Of: 'Zou er iets met de kinderen zijn?' Of misschien zelfs erger nog: 'Wat als hij een ongeval heeft gehad?'

Hoe bepaalt die **gedachte** je **gevoel** over die vriend? En wat als je hem dan morgenochtend tegenkomt in de supermarkt? Opluchting, en je pakt hem eens goed vast om vervolgens samen een kopje koffie te drinken (**gedrag en gevolg**)?

Het is een banaal voorbeeld en je herkent de vele varianten daarvan wellicht, maar ik wil vooral aantonen dat één gebeurtenis met twee verschillende gedachten twee totaal verschillende scenario's in gang kan zetten met een heel verschillend resultaat als gevolg. Precies daarom is het zo belangrijk om meester te worden van je eigen gedachten. Je kan de gebeurtenissen niet controleren, maar je kan altijd kiezen hoe je ergens over denkt. Toegegeven, het vraagt wat oefening en dagelijkse meditatie heeft mij daarin ook enorm geholpen.

In de voorgaande voorbeelden heb ik het over dingen die op *dat moment* gebeuren. We hebben echter de hele dag door gedachten, vaak zelfs over dingen uit het verleden of over de toekomst. 'Had ik dat wel op die manier moeten zeggen in die meeting?' 'Wat gaan ze van me denken als ik niet kom opdagen op het bedrijfsfeest waar ik eigenlijk geen zin in heb?' Zelfs gedachten over verleden en toekomst beïnvloeden onze werkelijkheid in het nu.

Hoe meer je je gedachten goed beheerst, hoe meer kans om het leven te creëren dat je zelf wil. Zoals je moeder misschien ooit heeft ingefluisterd dat je je levenspartner zorgvuldig moet kiezen, doe ik als auteur goedbedoeld hetzelfde voor wat betreft je gedachten: kies bewust! En hoe je je gedachten ombuigt waar nodig, daar helpen vier belangrijke vragen je bij.

VIER VRAGEN DIE JE LEVEN VERANDEREN

We wandelen met onze rugzak door de Spaanse Pyreneeën en het wordt al schemerdonker. Mijn reisgenoot Kurt blijft plots helemaal verstijfd staan en roept hard: 'Pas op!' Twee seconden later vloekt hij eens goed en begint te lachen. Hij schrok heftig toen hij een slang zag. Of dacht te zien. Want 'het beest' bewoog in de verste verte niet en bleek bij nader inzien alleen maar een achtergelaten stukje klimtouw te zijn in het hoge gras. Doordat hij de beschikbare informatie in eerste instantie verkeerd had geïnterpreteerd, maar ook luttele seconden daarna 'anders' wist te interpreteren, veranderde zijn hele werkelijkheid en daardoor ook zijn beleving van de uitstap.

Byron Katie had een gelijkaardige ervaring. Ze kampte al een tijdje met een depressie en een angststoornis en compenseerde dat met medicatie en alcoholmisbruik. Tot ze op een vroege ochtend in 1986 na twee weken verblijf in een healthcare-centrum een soort openbaring kreeg en naar zichzelf kon kijken met alle gedachten die haar in deze probleemsituatie hadden gebracht. 'Doordat ik al mijn sombere en beperkende gedachten en overtuigingen voor waar heb aangenomen, ben ik in deze situatie beland. Wat als ik mijn overtuigingen kan ombuigen en de schadelijke effecten daarvan kan verminderen?'

Een beetje later was *The Work* geboren en met 'de vier vragen die je leven veranderen' is het ondertussen een wereldwijde bestseller. De vier vragen zijn schijnbaar simpel, maar ze helpen je wel om je eigen beperkende of stressvolle gedachten te onderzoeken en om te keren.

Stel, je moet als ondernemer een presentatie geven aan je bankier voor de investering die je wil doen en het bijhorende krediet dat je wil lospeuteren. Op voorhand sluipt er al een gedachte in als: 'Ze gaan

niet overtuigd zijn van mijn businessplan, ik krijg waarschijnlijk niet het geld dat ik nodig heb.' Vervolgens laat je daar de vier vragen op los:

1. Is het waar (is het met andere woorden absoluut waar dat deze gedachte waar is)?

Dit dwingt je om de waarheid van je gedachte te onderzoeken. De vraag helpt je om te kijken of je gedachte gebaseerd is op feitelijke informatie. In het voorbeeld van de bankier antwoord je wellicht 'Nee' of 'Misschien toch wel, want je overbuur op het bedrijventerrein die tuinhuisjes bouwt, kreeg ook al geen financiering'.

2. Kan je absoluut weten dat het waar is (met 100% zekerheid dus)? Deze lijkt op de vorige vraag, maar als je op de eerste vraag hebt geantwoord 'Misschien is het waar', dan daagt deze vraag je nog verder uit. Met 100% zekerheid weet je het natuurlijk niet. Zelfs niet als de overbuur en al je andere burens geen krediet verkregen.

3. Hoe reageer je, wat gebeurt er als je die gedachte gelooft?

Deze vraag richt zich op de gevoelens die je hebt als je die gedachte aanneemt. Als ik zelf een afspraak heb bij de bank en ik denk al op voorhand 'Ze gaan me geen krediet geven', dan voel ik me al uren vooraf behoorlijk onzeker. Door daarbij stil te staan, word ik me bewust van de gedachte die me niet helpt.

4. Wie zou je zijn zonder die gedachte? Ofwel: hoe zou jij je voelen of gedragen als je die gedachte *niet* hebt? Deze vraag nodigt je uit om te overwegen hoe je leven of je business zou zijn als je die gedachte kan loslaten. Het opent de mogelijkheid voor een ander soort gedachte die je wél verder helpt.

Na het beantwoorden van de vier vragen, moedigt Katie je aan om andere perspectieven op de werkelijkheid te overwegen. Je zal

merken dat je je daardoor ook anders gaat voelen en gedragen. Met bijhorende resultaten tot gevolg.

Dus wat moet je doen in vergelijkbare en andere situaties? Simpel: een gedachte produceren die je beter helpt door er de vier vragen op de vorige pagina op los te laten. En da's simpel, maar niet makkelijk. In het begin voelt het misschien zelfs als te rationeel aan en geloof je er niets van terwijl je dit aan het doen bent. Zie je hersenen wat dat betreft als een spier: het is flink trainen om ze sterk te maken, maar eens je zo ver bent, gaat alles vanzelf.

DE KNEEDBAARHEID VAN JE ZELFVERTROUWEN

Stel je een jonge olifant voor die met een zware ketting aan een paal is vastgemaakt. In het begin zal de jonge olifant proberen weg te lopen, want geef toe, jij wil toch ook niet 'aan de ketting'. Doordat de ketting sterk genoeg is, wordt hij natuurlijk elke keer gestopt. Elke dag opnieuw leert de olifant dat hij niet kan ontsnappen en dat hij niet moet proberen om weg te lopen. Na enkele jaren is de olifant zo groot geworden als zijn vader en is hij sterk genoeg om de ketting te breken of de hele paal uit de grond te trekken. Maar omdat hij jarenlang telkens opnieuw ervaarde dat hij niet weg kon, zal hij blijven geloven dat hij vastzit, zelfs als de ketting verdwenen is.

Ik zou je niet durven vergelijken met een olifant, maar herken jij je eigen mentale kettingen? Toen ik nog op de schoolbanken zat, vertelde de prof Psychologie dat je hersenen een bepaald niveau van ontwikkeling bereiken in de vroege kinderjaren en dat het vervolgens een vaststaand geheel is waar niet veel meer aan wijzigt. Hij voegde er terloops aan toe dat alcohol het aantal hersencellen pijlsnel doet

afnemen en je die voorgoed kwijt bent. Daarmee werd ik als bierpraeses meteen kansloos voor een intellectuele toekomst. Gelukkig blijkt uit meer moderne hersenwetenschap dat ons brein een behoorlijk veranderlijk gegeven is en mijn prof destijds nog niet mee was met de tijd. Als je bij het volgende kerstdiner geletterd wil overkomen of de familiequizvragen moet bedenken: die veranderbaarheid van je brein noemen wetenschappers vandaag *neuroplasticiteit*.

Je kan het vergelijken met naar de gym of je personal trainer gaan. Als je één keer per maand je sportoutfit aantrekt en je je helemaal in het zweet werkt, kweek je niet veel spiermassa. Je hebt vooral drie dagen nodig om te bekomen. Train je bepaalde spiergroepen meermaals per week, dan voel en zie je op redelijke termijn wel het resultaat. In je brein is dat net hetzelfde. Als je bijvoorbeeld eenmalig vijftig woorden leest in een nieuwe taal, dan ben je die 's anderendaags wellicht vergeten. Ga je ze meermaals herhalen, dan worden ze allemaal opgeslagen op je harde schijf.

Zo kan je bijvoorbeeld ook heel wat van je overtuigingen herprogrammeren, door de nieuwe versterkende overtuigingen voldoende te herhalen. Op die manier leg je nieuwe neurale verbindingen aan die – bij voldoende herhaling – zelfs uitgroeien tot een 'neurale snelweg'. Werd je vroeger bijvoorbeeld sterk geraakt door een rare opmerking van iemand of een scheve blik, dan is dat omdat bij zo'n externe stimulus een geheel aan gedachten wordt afgevuurd die jou op zo'n moment overspoelen. De externe trigger zorgt ervoor dat in je brein die ene neurale snelweg wordt bewandeld. Die neurale snelweg kan je niet zomaar uitgommen, maar oefen je voldoende op nieuwe versterkende overtuigingen, dan wordt ook dat een neurale snelweg die na verloop van tijd zelfs groter wordt dan die andere. Het resultaat is dan bijvoorbeeld dat een vervelende opmerking van iemand over jou steevast de gedachte oproept: 'Dat boeit me niets.'

Een goede metafoor van die biologie is hoe een bospad wordt gevormd. Beeld je even in dat je een wandeling gaat maken bij jou in de buurt. Omdat het een populair wandelbos is, zijn de paden breed uitgesleten en is het makkelijk om je weg te vinden. Er is namelijk maar één pad en je kan bijna geen andere route volgen. Als je op een dag besluit om dwars door het bos een nieuwe route te zoeken, dan zal je dat in het begin veel moeite kosten. Je moet varens weghakken, over braamstruiken springen en hier en daar een omgevallen boom trotseren. Doe je dat elke dag opnieuw, dan zal na verloop van tijd dat nieuwe pad steeds duidelijker worden. En als niemand nog het oude pad bewandelt, begint dat langzaam weer dicht te groeien. Op een dag zie je alleen nog het nieuwe pad en wordt dat je nieuwe automatisme. Het enige wat daarvoor nodig was, is herhaling.

Omschrijf jij jezelf als een onzeker iemand, dan kan je dat wel degelijk ombuigen door met je eigen overtuigingen aan de slag te gaan. Denk je nu: 'Ja maar Ben, ik ben nu eenmaal zo, dat is mijn karakter'? Dan is ook dat een beperkende overtuiging die je kan toevoegen aan je lijstje. De bekende Nederlandse hypnotherapeut Edwin Selij omschrijft het heel mooi als: 'Je hebt het niet, je doet het.' Of nog: 'Je bent het niet, je doet het.' Door het anders te formuleren, neem je het eigenaarschap over hoe jij de werkelijkheid ervaart. En op het moment dat je zelf zegt 'Ik doe ongelukkig' of 'Ik doe onzeker', creëer je zelf het potentieel om het te veranderen. Blijf je hangen in 'Ik *ben* ongelukkig' of 'Ik *ben* onzeker'... dan zal het inderdaad zo blijven. Selij zegt niet voor niks 'Ik haal mensen *uit* hun hypnose', terwijl je zou verwachten dat een hypnotherapeut je juist *in* hypnose brengt.

DE KRACHT VAN GEWOONTES

WAAROM GOEDE VOORNEMENS FALEN

Heel wat jaren geleden voelde ik me allesbehalve fit en gezond. Dat kwam niet door een wintergriepje, maar was er langzaam ingeslopen. Ik had jarenlang gewoontes opgestapeld die 'plots' resulteerden in overgewicht, energieverlies, chronische klachten en slapeloze nachten. Wat eraan voorafging was de gewoonte om elke ochtend vroeg op te staan, asap mijn grote stressbron te activeren (mailbox, check), naar kantoor te racen, tussendoor nog een snack mee te pikken in het benzinestation, vijftien uur per week te werken, geen tijd te nemen voor enige beweging, om uiteindelijk de dag af te sluiten met enkele glazen alcohol. Ik had toch hard gewerkt en verdiende daarom ontspanning van een stressvolle dag.

En omdat ik me niet meer energiek voelde en het tij wou keren, maakte ik een beetje later op 1 januari een lange lijst met goede voornemens. Ik bakte er niets van en deed op 2 januari precies hetzelfde als de weken en maanden daarvoor. Misschien herken je dat zelf ook en het is best vreemd. Veel dingen die we in ons dagelijkse leven telkens opnieuw doen, willen we eigenlijk *niet*. En ook omgekeerd zijn er heel wat dingen die we *wel* willen, maar waarvoor we *niets* doen. We bewegen minder dan we zouden willen. We eten ongezonder dan zou moeten. We besteden minder tijd aan onze geliefde dan goed is voor de relatie enzovoort.

Het eindresultaat kondigde zich in mijn geval al een tijdje aan, maar net omdat het er zo langzaam insluipt, merk je dat nauwelijks. Het is zoals een zeilboot die vanuit Portugal de Atlantische Oceaan oversteekt richting New York. Als de kapitein zijn koers op dag twee een graadje of drie bijstelt, heeft niemand van de bemanning dat gemerkt. Maar enkele weken later komt die boot wel aan in Canada in plaats van in New York. Kleine Veranderingen. Groot Resultaat. Maar wel in de verkeerde richting.

Waarom goede voornemens gedoemd zijn om te mislukken? Een van mijn keynotes heeft als titel: 'Het managen van de lastigste persoon op aarde:'. En voor je denkt 'Jeroen of Eva uit mijn team'... Na het dubbelepunt komt: 'Jezelf!' Het managen van *jezelf* is best moeilijk. En toch, de meeste mensen met wie ik mag samenwerken, barsten – net zoals ikzelf – van goede voornemens. Wat ik tijdens keynotes zoal te horen krijg, is een lange lijst van goede intenties die voortkomen uit een bepaald verlangen:

- Ik wil meer rust ervaren in mijn hoofd i.p.v. altijd opgejaagd te zijn.
- Ik wil gezonder eten.
- Ik wil stoppen met frisdrank drinken.
- Ik wil stoppen met negatief denken.

- Ik wil meer 'nee zeggen' i.p.v. 'nee denken en ja zeggen'.
- Ik wil stoppen met anderen niet te laten uitspreken.
- Ik wil meer bewegen.
- Ik ga dit jaar echt een boek schrijven of een podcast beginnen.
- Ik ga werken aan mijn assertiviteit.
- Ik wil meer tijd besteden aan mijn gezin.
- Ik ga minder uitstelgedrag tolereren.
- Ik ga minder tijd doorbrengen op sociale media.
- Ik ga niet meer wakker liggen van wat anderen van me denken.
- Ik ga stoppen met te lange werkdagen.
- Ik ga vanaf nu wel op tijd komen in meetings.
- ... (Vul maar aan met je eigen voorbeelden.)

We verlangen naar een bepaald eindresultaat en formuleren de goede gewoonte als 'de weg daarnaartoe'. En het klinkt hard, maar de waarheid is dat de meesten blijven dromen tot het te laat is. Tot je op een dag jezelf hoort zeggen: 'Had ik maar...' Dat heeft niets met karakter te maken, zoals veel mensen denken, en er zijn enkele goede technieken die de kans op succes verhogen. Die deel ik dadelijk, maar eerst geef ik je graag inzicht in waarom gewoontes veranderen zo lastig blijkt.

Want jij en ik zijn niet alleenstaand met onze kansloze intenties op 1 januari. Elk jaar maken ook miljoenen andere mensen goede voornemens op die datum en toch blijkt volgens onderzoeker John Norcross dat twee jaar later slechts 20% daarin geslaagd is. 80% is het dus niet gelukt om *zichzelf* te managen om die eerder geformuleerde intentie vol te houden. Stel dat die nieuwe *medewerker* in je team maar 20% van de gevraagde resultaten boekt, welke feedback zou je dan geven?

Waarom lukt het dan niet? We focussen te veel op de intentie, maar voornemens *alleen* helpen onvoldoende. Je bijhorende actie is de

zwakke schakel. Op weg naar je dromen en je doelen is er maar één stap essentieel. Je persoonlijke acties. Het komt er met andere woorden op neer dat jij je eigen *gedrag* kan managen. Dat blijkt namelijk de zwakke schakel tussen je plannen en de uiteindelijke resultaten.

Simpel en logisch toch, zou je denken, maar dat is het helaas niet. Dat komt omdat 95% van ons gedrag gewoontegedrag is. Vijfennegentig procent. Vanaf dat je wakker bent totdat je gaat slapen. De kant van het bed waar ikzelf lig is daardoor altijd identiek. Zelfs als mijn vrouw Liesbet en ik op hotel slapen of ergens in de bergen in onze tent. Onbewust doen jij en ik zelfs nog véél meer op automatische piloot. De manier waarop je je tanden poetst en doucht, wat je eet als ontbijt, of je wel of niet die mailbox opent als eerste in de ochtend, hoe je naar kantoor rijdt, je bureau organiseert, je to-dolijsten afwerkt (of niet), of je een ongezonde snack nuttigt om elf uur of een appel, welke boodschappen je doet of hoe je nieuwe klanten prospecteert. Al die dingen doen we steeds op dezelfde manier. Of ze nu succesvol bijdragen aan je leven of je business, dan wel zorgen voor slapeloze nachten, mislukte sales of te veel kilo's op je weegschaal.

Waarom we 95% op automatische piloot doen is makkelijk te verklaren. Doordat we heel veel acties automatiseren in ons brein, ontstaat er veel vrije ruimte in dat brein om met andere/nieuwe taken bezig te zijn, zoals de jaarplanning van je afdeling of met anderen een gesprek voeren terwijl je de auto bestuurt. Als je over elke geautomatiseerde handeling in je auto telkens opnieuw héél hard moet nadenken, zou je dat gesprek zelfs niet kunnen voeren en ben je na een rit van een uur helemaal uitgeput.

Het nadeel van die automatisering van eenvoudige handelingen in ons brein is dat we ook makkelijk in de val trappen van minder diepende gewoontes die je niet helpen om een fantastisch leven uit te

bouwen of succesvol te worden in je business. Welke gewoontes je tot nu toe ook hebt gekweekt, ze zijn voor een belangrijk deel bepalend in je succes. Meer zelfs, als je meer succesjes wil ervaren, helpt het om ook je gewoontes te veranderen. De slechte elimineren en vervangen door productievere gewoontes, zoals bijvoorbeeld acht uur per dag slapen, elke dag een halfuurtje lezen of mediteren, vier keer per week fysiek bewegen, gezond eten of drinken en wekelijks je financiën monitoren.

Ook handig om weten is dat ons onbewuste automatische gedrag helaas gestuurd wordt door allerlei prikkels die in het hier en nu spelen. Gezonder eten is een goed plan voor de lange termijn, maar als ik om elf uur een knorrende maag heb en mijn salade is nog niet geleverd... moet gegarandeerd de chocolade eraan geloven die eigenlijk bedoeld was om de koffie van de volgende bezoeker te pimpen. In het algemeen hebben we een automatische afkeer van gedrag dat in eerste instantie als vervelend of inspannend wordt ervaren en tegelijk hebben we ook een automatische voorkeur voor gedrag dat een instant goed gevoel brengt. Meer bewegen helpt écht als je het een aantal maanden volhoudt, maar de eerste dagen dat ik op mijn crosstrainer sta, voelen als een zware straf waar ik het nut niet van begrijp. Een van de problemen van slechte gewoontes in je leven, is dat de resultaten daarvan zich meestal pas veel later aandienen. En daarom denken we elke dag opnieuw: eentje of één keer kan toch geen kwaad?

**Waanzin is altijd hetzelfde blijven doen
en toch een ander resultaat verwachten.**

– ALBERT EINSTEIN

Misschien wil je hier of daar verbetering in je leven? Of misschien loopt het allemaal goed?

Toen ik zelf ooit ging nadenken over wat het me kon opbrengen om vier gewoontes per jaar aan te pakken en dat vijf jaar lang vol te houden... voelde ik jaar na jaar mijn levenskwaliteit toenemen en ontdekte ik voor mezelf het *next level* in mijn *game of life*. Zullen we daarom eens samen onderzoeken hoe je gewoontes kan bijsturen, zodat ze je helpen in het leven van je dromen?

JE WORDT WAT JE HERHAALDELIJK DOET

Je mooiste leven realiseren is niet oneindig moeilijk. Als je elke dag een kleine stap zet, heb je na verloop van tijd fantastische dingen gerealiseerd. Het komt erop neer om van die dagelijkse kleine acties gewoontes te maken die je niet veel moeite meer kosten.

Toen ik topondernemer Jürgen Ingels vroeg wat zijn geheim tot succes was, kwam de eenvoudige formule ' $1,01^{365}$ ' die hij tot een gewoonte had gemaakt. Als je elke dag van het jaar 1% extra toevoegt aan je inspanningen, dan stapelen de resultaten daarvan op en heb je op het einde van het jaar factor 37 gerealiseerd. Stel je voor dat je elke dag 1% beter wordt in een nieuwe taal leren of een instrument bespelen. Of beeld je eens in dat je elke dag 1% meer spaart of investeert. Na een jaar ga je grote vooruitgang zien. Om dezelfde reden maak ik bijvoorbeeld elke dag even tijd om te lezen of te studeren. Mensen die simpelweg elke dag dezelfde inspanning doen zonder die ene procent extra (wiskundig uitgedrukt als $1,00^{365}$) hebben op het einde nog steeds alleen maar één. En ben je handiger in wiskunde dan ikzelf, dan heb je misschien ook al uitgerekend wat het resultaat is als je elke dag 1% minder doet dan de dag voordien. Wiskundig uitgedrukt als $0,99^{365}$. *Spoiler alert*: schrik niet 😊.

Je gewoontes aanpakken gaat in twee stappen. De eerste stap is een lijst maken van alle gewoontes die je onproductief maken of die een negatieve impact hebben op je toekomst. Die lijst zou je zelf kunnen opmaken, maar omdat veel van die dingen tot je onbewuste behoren, is het nog beter om aan anderen te vragen wat jouw minder goede gewoontes zijn. Zie je het zitten om dat eens op te lijsten? Heb je geen inspiratie, dan kan je ongetwijfeld enkele items markeren in de top vijftien van gewoontes die ik aan het begin van dit hoofdstuk formuleerde.

De tweede stap is dat je betere en meer productieve gewoontes kiest en tegelijk systemen daarrond bedenkt die je helpen om ze 'aan te kweken'.

Als ikzelf de gewoonte 'chocolade eten bij een dipje' wil vervangen door 'een appel eten om half elf', dan helpt het me enorm als er geen chocolade beschikbaar is op dat moment. Simpele truc, maar het werkt enorm goed. En tegelijk kan ik maar beter die appel 's ochtends al geschild hebben, want tussen afspraken door neem ik daarvoor de tijd niet. Ken jezelf.

**Motivation is what gets you started.
Habit is what keeps you going.**

– JIM ROHN

De eerste keer dat ik hoorde over de kracht van gewoontes was tijdens een seminar in Amsterdam van expert Ben Tiggelaar. Hij vertelde dat vier gewoontes per jaar veranderen al een mooi resultaat is. Ik ging naar huis en vond hem weinig ambitieus. Als je Ben Tiggelaar volgt, weet je natuurlijk dat Tiggelaar zelfs het tegenovergestelde is.

Wat later ontdekte ik twee belangrijke inzichten: Tiggelaar had gelijk, aangezien je voor veel gewoontes toch al enkele weken of maanden nodig hebt voor ze echt een nieuwe gewoonte zijn. Wat dat betreft zijn er trouwens veel broodjeaapverhalen dat het dertig of zestig dagen zou duren. Dat hangt maar net af van de complexiteit van de gewoonte. Je tandenborstel met je linkerhand vasthouden in plaats van je rechterhand heb je misschien op een week geautomatiseerd. Maar vele complexe handelingen gecombineerd, zoals autorijden, vragen toch al gauw zes tot negen maanden voor het helemaal vol-automatisch kan.

Het nog belangrijkere inzicht merkte ik pas na verloop van tijd. Als je vier gewoontes per jaar aanpakt, maar je doet dat vijf jaar na elkaar, dan heb je maar liefst twintig gewoontes geïnstalleerd die je gigantisch helpen op weg naar succes, geluk, zingeving, een geweldige relatie, balans in je leven of wat dan ook.

Ikzelf heb ondertussen al jaren de gewoonte:

- om elke dag dertig minuten te lezen.
- om elke dag te beginnen met minimaal een uurtje voor mezelf dat ik vul met meditatie, yoga, sauna of gewoon me-time.
- om regelmatig de dag af te sluiten met een wandeling. Da's een mooie combinatie van bewegen en samenzijn met mijn liefste.
- om niet meer te stoppen in het benzinstation voor cafeïne en een snack.
- om nog maximaal drie keer per maand *late-night* keynotes te geven. Vroeger was dat drie keer per week, wat resulteerde in te korte nachten en te weinig focus de dag daarop.
- om véél gezonder te eten, wat op zich een combinatie is van veel kleine gewoontes.

En zo kan ik er nog wel enkele bedenken. Na verloop van tijd ben je je daar zelfs niet meer bewust van, maar zie je wel het eindresultaat in de vorm van meer levenskwaliteit.

Belangrijke tip: focus op die ene gewoonte dit kwartaal die al een verschil kan maken en laat de andere tien maar even liggen. Beter één die je gerealiseerd hebt, dan tien keer de frustratie dat het je weer niet gelukt is.

VAN DISCIPLINE NAAR ROUTINE

Een regenachtige zomermiddag. Ik heb me enkele dagen afgezonderd in ons huisje in Lapland om dit boek te finaliseren. Doordat ik de laatste maanden vooral druk was met andere businessplannen, bleef het schrijven maar liggen. Door me af te sluiten van de buitenwereld en mijn dagelijkse gewoontes, komt er weer flow in het denk- en schrijfproces. En wellicht is het geen toeval. Gisteravond stond ik in de potten te roeren toen Daan me zomaar belde om te zeggen dat het beter dan ooit met hem gaat. Ik leerde Daan kennen toen hij jaren geleden bij me aanklopte omdat zijn leven een puinhoop was. Zowel persoonlijk als zakelijk. Na enkele afspraken kwam hij helaas niet meer opdagen en kon ik alleen maar hopen dat hij zijn leven terug op de rit zou krijgen. Daan was superenthousiast aan de telefoon en ik vroeg hem natuurlijk op welke manier hij de big shift had gemaakt. 'Elke dag twintig minuten Think Time in afzondering. Ik stelde me daarin telkens vragen als "Waar word ik blij van?", "Hoe precies kan ik mezelf zakelijk verbeteren?", "Wie of wat kan me daarbij helpen?", "Beweeg ik wel genoeg?" en vooral: ik oefende elke dag in visualiseren en vinkte elke dag mijn twintig minuten af op de kalender.'

Zonder het te beseffen, had Daan zich de belangrijkste technieken uit de gedragswetenschappen eigen gemaakt, waarmee hij zijn situatie stap voor stap verbeterde. Wil je ook zelf nieuwe gewoontes kweken, dan helpen deze inzichten je enorm. Ik gebruik ze net zoals Daan ondertussen al jaren om mijn eigen gewoontes bij te sturen.

1. Verander de context. Motivatie wordt behoorlijk overschat, je omgeving is veel belangrijker. Te vaak denken we dat het met karakter te maken heeft. 'Ik moet maar het karakter hebben om deze week wat meer te bewegen of om minder alcohol te drinken.' Dat is helaas een foute denkwijze. Zoals ik net al met je deelde, doen we 95% automatisch en onbewust, dat heeft dus niets met karakter te maken. Het overkwam me ooit zelf. Ik had me voorgenomen dat ik zes maanden geen alcohol zou drinken en vooral omdat ik het verlangen had om weer gezond en energiek te zijn. De eerste week was dat makkelijk, ik had namelijk geen gelegenheden buitenhuis. Maar toen ik de maandag daarop een diner had met een klant en de ober vroeg 'Wenst u al een aperitief?' toen hij de menukaart bracht, zette ik enkele minuten later mijn lippen aan die gin-tonic en bedacht me toen pas: tiens, dat ging ik toch niet meer doen?

Om die automatische piloot te saboteren, helpt het om de context te beïnvloeden. Mijn gewoonte om een glas alcohol te drinken na een lange werkdag had ik op korte termijn doorbroken door alle alcohol uit de koelkast te bannen. En die drempel was net groot genoeg. Als het een verslaving was in plaats van een gewoonte, dan was ik wel naar de nachtwinkel gereden natuurlijk. Op kantoor vraag ik mijn *office angel* bijvoorbeeld om geen pure chocolade aan te kopen, andere eet ik toch (bijna) niet. Voor mezelf werd het snel een routine om elke dag yoga te beoefenen nadat ik de heilzame kracht daarvan ontdekte door het 's ochtends te doen en mijn agenda voortaan te blokkeren tot negen uur. De keren dat ik dacht 'Ik doe het vanavond wel'

zijn zelden gelukt, omdat er dan veel andere dingen om aandacht schreeuwen of ik gewoon te moe ben.

Ben je bereid om voor jezelf te onderzoeken hoe je de context zo goed mogelijk voor jou kan laten werken? Dat maakt het alvast tien keer makkelijker om een gewoonte aan te pakken. Ik zeg het wel vaker tegen mezelf als ik koeken in de keukenkast zie: 'Die gaat *iemand* opeten, en het zijn nooit de kabouters.'

2. Self-monitoring. Ouders met jonge kinderen kennen het principe heel goed. Je wil je peuter bepaalde gewoontes aanleren zoals op het potje zitten of zijn/haar speelgoed opruimen voor het avondmaal. Als het kind zijn best doet, wordt het beloond met een leuke sticker op een weekkalender en na vijf of zeven stickers wordt dat bekrachtigd met een leuk speeltje. *Guess what*, deze techniek blijkt volgens psychologieprofessor Sonja Lyubomirsky voor volwassenen evengoed te werken.

Wil dat zeggen dat je morgen naar de supermarkt moet hollen om zo'n vel vol prinsessenstickers te kopen? Tuurlijk niet. Je kan gewoon een maandkalender afdrukken (tip: www.kalender-365.be). Bovenaan schrijf je welke gewoonte je wil kweken. Leg het blad vooral ergens waar je niet naast kan kijken, bijvoorbeeld naast je koffiezetapparaat of zo. Vervolgens markeer je elke ochtend die dag met een schuine streep als een soort intentieverklaring: 'Vandaag ga ik mijn collega's telkens laten uitspreken.' Op het einde van de dag kijk je opnieuw naar het blad en als jij vindt dat het goed was, maak je van die schuine streep een kruisje. Na vijf of zeven dagen kan je jezelf belonen met iets leuks. Al werkt die beloning heel krachtig, zelf doe ik dat laatste niet omdat ik al voldoening ervaar eens er zeven of veertien kruisjes staan. Ben je niet meer van het papieren tijdperk, dan zijn er ook apps als Habitify, Habit Maker, Everyday, Streaks enzovoort. Maar daarmee mis je wel de buddytechniek.

3. Buddy. Het is een regenachtige dag en je had je voorgenomen om drie keer per week te gaan hardlopen. De gedachte 'Ik ga morgen wel' komt natuurlijk in je op, maar dan gaat plots de bel. Je zakelijke partner Kiara staat bij je aan de deur, want jullie hadden enkele weken geleden afgesproken om samen te gaan hardlopen. Zeg je 'Ga maar alleen, want het regent' of trek je toch je schoenen aan? *Right*. Als je samen met iemand aan je gewoontes werkt, dan maak je een soort sociaal contract en vergroot je de kans op succes significant. Want als de ene zich engageert voor zijn/haar deel van de overeenkomst, dan ben je zelf al sneller geneigd om jouw deel ook na te komen. Zoek dus iemand met wie je samen actie onderneemt. Dat is ook al enkele jaren het grote succes van Tournée Minérale, het initiatief waarin je samen met tienduizenden anderen één maand lang alcohol bant.

Kan je je partner, vriend, collega of buurman niet overtuigen van jouw goede voornemens? Dan helpt het zelfs al om hem/haar te betrekken door gewoon je voornemen uit te spreken en af te spreken dat je elke week zal terugkoppelen over de voortgang. Precies daarom leg ik mijn 'monitoringblad' op een plek waar ook anderen het kunnen zien en me daarop kunnen aanspreken.

4. Maak het visueel ('Waarom?'). Toen we samen je levensdoelmeinen onderzochten in hoofdstuk 2, deed ik al dat ik enkele jaren geleden een heftig skiongeval had. Toen de spoedarts me verwelkomde op het heliplatform van het plaatselijke ziekenhuis, was dat met de woorden 'We zullen proberen je heen te redden'. Enkele operaties later was dat ook gelukt en kreeg ik te horen dat het minstens negen à twaalf maanden revalidatie zou kosten. Een flinke streep door mijn jaarplanning, want zes maanden later zou ik opnieuw samen met een groep ondernemers in Lapland de natuur intrekken.

De experts adviseerden me een hele set aan gewoontes die zouden bijdragen aan een spoedig herstel. Maximale slaapkwaliteit en dus geen alcohol, actieve revalidatie en dus niet gewoon op de kineverzorgingstafel liggen, gezonde voeding enzovoort. Ik had een hele grote drijfveer om mijn proces te versnellen. Ik wou die *retreat*-deelnemers niet teleurstellen en zou daar zes maanden later staan. Toch heb ik ook een bloedhekel aan fitnessstoestellen en binnen sporten. Daarvan een gewoonte maken vond ik niet vanzelfsprekend. Precies daarom maakte ik de derde dag in het ziekenhuis op mijn laptop een A4'tje met een foto van mezelf in het Laplandse landschap. Het opschrift dat ik toevoegde was: '30 juni / 100 km / 100 kg'. Niet dat ik 100 kilogram lichaamsgewicht als doel had, maar gecombineerd met mijn gevulde rugzak is dat wel de belasting die mijn been moet dragen. Die A4 plakte ik overal in mijn gezichtsveld. In het ziekenhuis op de muur, wat later thuis aan mijn eettafel, tegelijk ook thuis aan de hometrainer en op kantoor in mijn vestiairekast. Kortom: meermaals per dag herinnerde ik daarmee mezelf aan het belang om al die gewoontes vol te houden. En precies zes maanden na het ongeval stapte ik zoals gepland met een gevulde rugzak door de bergen. Toegegeven, nog met een doosje pijnstillers in mijn broekzak, maar het 'waarom' dreef me al die tijd om gezonde gewoontes aan te houden.

**Als het 'waarom' groot genoeg is,
wordt het 'hoe' gemakkelijk.**

5. Stapel het op elkaar. Je dag en je leven zijn sowieso een opeenstapeling van gewoontes. Je komt bijvoorbeeld uit bed en even later poets je je tanden. Waarom zou je die bestaande gewoonte bijvoorbeeld niet koppelen aan een nieuwe gewoonte: op één been je tanden poetsen? Een schijnbaar banale nieuwe

gewoonte, maar wel een goede vorm van hersengymnastiek volgens *motivational speaker* Carolien Van Den Bosch. Je traint bovendien je balans en je buikspieren, wat ook nog eens resulteert in minder valrisico op je oude dag.

Bestaande gewoontes zijn al stevig verankerd in je dagelijkse routine. Daarom kan je ze inzetten als een activator voor een nieuwe gewoonte. Ikzelf heb aan mijn yoga-ochtendroutine bijvoorbeeld in een later stadium een dankbaarheidsroutine toegevoegd. Na mijn rek- en strekposes neem ik nog enkele minuten de tijd om stil te staan bij de vraag: 'Waarvoor ben ik vandaag dankbaar?' Het blijkt volgens onderzoekster Brené Brown een van de beste methodes te zijn voor een positieve mindset. Probeer maar eens boos of gefrustreerd én dankbaar tegelijk te zijn. Het is mij nog niet gelukt.

Onder de douche kan je je positieve affirmaties herhalen. Als je telefoneert, kan je dat vanaf nu rechtstaand doen. Wil je een nieuwe taal leren, dan kan je dat bijvoorbeeld koppelen aan de vijf minuten dat je koffiemachine staat te pruttelen. De gewoonte om tien woorden per dag te leren, maakt dat je in één jaar een taal kan begrijpen! Op het moment dat je je computer opstart kan je je not-to-dolijst maken of drie liter water klaarzetten om die dag voldoende te drinken. Wist je trouwens dat minimale dehydratatie resulteert in vermoeidheid, geheugen- en concentratieverlies? Je kan je dagelijkse verplaatsing aan een dagelijkse podcast linken of wanneer je thuiskomt en de auto in je garage parkeert, je telefoon in de houder laten zitten om van je digitale verslaving af te komen.

Je zal merken dat elk van deze technieken op zichzelf je helpt om nieuwe gewoontes sneller en effectiever aan te leren. Het is natuurlijk nog slimmer om ze maximaal te combineren. In het voorbeeld van tandenpoetsen op één been, kan je tegelijk een visuele post-it

op je badkamerspiegel plakken en je kinderen uitdagen om voortaan ook op één been te poetsen. In het voorbeeld van geen alcohol kan je dat samen doen met je partner, de koelkast leegmaken én een A4 afdrukken om jezelf te monitoren op je succes. Wees vooral creatief en denk niet 'Het lukt me zo ook wel'. *Been there, done that.* Weliswaar zonder resultaat.

**It's never crowded
along the extra mile.**

– WAYNE DYER

Als podcast-host heb ik al heel wat succesvolle mensen mogen interviewen. Ze blinken uit in de sport, in de bedrijfswereld of 'gewoon' in hun expertise. Wat ik heb ontdekt is dat ze allemaal één ding gemeenschappelijk hebben. 100% commitment en geen 99%, en ze staan geen uitzonderingen toe op de afspraak die ze met zichzelf maakten. Basketballegende Ann Wauters deelde bijvoorbeeld dat ze zelfs de dag na een tegenvallende wedstrijd gewoon haar looptraining afwerkte, ook als de regen met bakken uit de lucht viel.

Als je bijvoorbeeld 100% de beslissing hebt genomen voor een monogame relatie, dan moet je daar ook niet meer over nadenken bij de eerste verleiding die je tegenkomt. Het maakt je leven makkelijker om je daar 100% voor te engageren dan 99%. Als je het 100% zeker beter wil doen dan je concurrent, dan doe je dat ook met meer focus. Je houdt energie over voor andere dingen, doordat je niet intern hoeft te debatteren of je nu iets wel of niet doet. Geen idee wat 99% commitment zou betekenen in de praktijk?

- Per dag zouden dertien aankomende vluchten in Schiphol op on-veilige manier landen.
- De Belgische post zou morgen duizend pakjes verliezen.
- In Nederland zouden 1.400 operaties per jaar anders aflopen dan gepland.
- En als je hart het maar 99% zou doen... dan zou het op jaarbasis 37.000 keer overslaan!

Begrijp je waarom 100% commitment soms handiger is dan 99% en dat die 100% ook voor jou een verschil kan maken?

BEREN OP DE WEG

DE MAAKBAARHEID VAN GELUK

In het begin van dit boek had ik het al over professor Sonja Lyubomirsky, die in haar boek *De maakbaarheid van geluk* claimt dat 50% van je geluk genetisch bepaald is, 10% afhankelijk is van je omstandigheden (zoals je inkomen, je gezondheid, je relaties, de plaats waar je woont) en voor 40% het resultaat is van gerichte acties. 40% klinkt misschien als niet veel (toch niet als mijn kinderen zeggen 'Ik had 40% op mijn rapport'). Maar denk even terug aan de metafoor van de zeilboot over de oceaan toen ik de kracht van gewoontes beschreef. Als die boot zijn koers 2% bijstuurt en die koers vervolgens wekenlang aanhoudt, komt hij op een totaal andere bestemming uit. Wat als je *veertig* procent kan beïnvloeden en dat een tijdje volhoudt? Denk je niet dat het de moeite is om met die maakbaarheid van je leven aan de slag te gaan?

Ook de invalshoek van de Amerikaanse psycholoog Martin Seligman is interessant. Hij wordt omschreven als een van de meest vooraanstaande psychologen van de twintigste eeuw en deed veel onderzoek naar wat ons gelukkig maakt. Zo kwam hij tot de bevinding dat het weinig te maken heeft met externe omstandigheden, zoals we soms geloven.

Als ik eindelijk die promotie te pakken heb, dan...

Als ik een nieuwe partner vind, dan...

Als ik binnenkort mijn eigen bedrijf heb, dan...

Wanneer ik eindelijk een passief inkomen heb en niet meer hoeft te werken, dan...

En hopelijk kan ik ooit dat vakantiehuis in de Algarve kopen, want dan...

Ondertussen lopen we de benen uit ons lijf om te eindigen met een burn-out. We werken ons helemaal uit de naad om die droomvakantie te kunnen boeken en staan niet stil bij de stress en de ruzie die dat oplevert nog voor je koffers zijn ingepakt. *The Rush to Relax*.

Seligmans onderzoeksconclusies zetten je misschien aan het denken. Externe omstandigheden hebben volgens hem weinig invloed op je geluksniveau. Ergens tussen 8 en 15%, meer bepaald. Wil je gelukkiger worden, dan is het de moeite om te focussen op je innerlijke wereld. Het is meer onze manier van denken die bepaalt of we gelukkig zijn en niet zozeer je volgende online aankoop, je volgende vakantiebestemming, de promotie die je collega wel kon verzilveren of de allernieuwste smartphone. Hoe doe je dat concreet? Ik deel graag mijn drie belangrijkste inzichten.

In drie stappen morgen meer geluk

STAP 1: De cirkel van actie en acceptatie

Jij en ik komen allemaal dingen tegen op ons pad waarop we niet zitten te wachten. Je plant dit weekend een barbecue met vrienden en de weerman of -vrouw voorspelt zware regenbuien. Je had een geweldige offerte opgemaakt voor een klant en die omzet heb je nodig om je jaar goed te maken, maar de klant zegt een voorkeur te hebben voor je concurrent. Je dacht vanochtend te gaan sporten, maar je dochter is doodziek. Je boekte de trein met hotel voor een vierdaags seminar in Parijs, maar dat wordt last minute geannuleerd.

Je kan natuurlijk onmiddellijk naar de bakker rijden om te gaan mopperen over dat slechte weer tegen de andere klanten die aanschuiven. Of je belt een goede vriend(in) en claimt hem/haar een middagje om te zeuren. Het doet misschien eens deugd, maar het kan de zaak ook erger maken. Vanochtend las ik nog in de krant: 'Wie minder klaagt, leeft langer.' Het artikel citeert professor-neuroloog Steven Laureys: 'Klagen kan de zaak erger maken. Dan krijgen die piekergedachten te veel mentale ruimte, ga je slechter slapen en lijdt je mogelijk aan chronische stress die neurotoxisch is. Tijdens covid hebben we gezien dat het niet gezond is om non-stop in klaagmodus te zitten. We zagen toen bij patiënten zelfs verandering in de hersenen.'

Geïnspireerd door Steven Coveys werk *The Seven Habits* heb ik daarom mezelf aangeleerd om het simpel te houden in al dit soort uitdagingen op mijn pad. Ik neem een wit blad en teken drie cirkels. In de eerste cirkel bovenaan staan de dingen die je als tegenslag zou kunnen omschrijven of dingen waarop je in eerste instantie niet zat te wachten. Daaronder teken ik twee andere cirkels. De linkse cirkel is die van 'actie' en de rechtse die van 'acceptatie'. Vervolgens schrijf ik al mijn besognes uit de bovenste cirkel in een van die twee cirkels.

Ofwel onderzoek ik welke actie ik kan ondernemen om de uitdaging aan te pakken. Ofwel geef ik het geen enkele mentale aandacht meer en accepteer ik het zoals het is.



Toen de energieprijzen plots door het dak gingen (en onze maandelijkse factuur drie keer zo hoog werd), zette ik onder andere de thermostaat wat lager en installeerde enkele tochtstrips, verving de laatste halogeenspots door ledverlichting en plande het opladen van de plug-inauto's beter in functie van beschikbare zonne-energie. Na een hele reeks maatregelen was de energiefactuur nog twee keer zo hoog in plaats van drie keer zo hoog en dat hebben we vervolgens geaccepteerd zonder ons daar dagelijks druk in te maken.

Je kan deze cirkels toepassen op heel veel dingen in je leven of je werk. Het gaat er vooral om dat je geen besognes uit de bovenste cirkel sluimerend aan je geluksniveau laat knagen.

**Geef me de moed om te veranderen
wat ik kan veranderen.**

**Geef me de wijsheid om te accepteren
wat ik niet kan veranderen.**

Geef me het inzicht om het verschil tussen beide te zien.

– FRANCISCUS VAN ASSISI

STAP 2: De not-to-dolijst van Filip

Vroeger gaf ik wel eens training over persoonlijke efficiëntie en time-management. Als ik aan de deelnemers van zo'n training vroeg 'Wie werkt er met een to-dolijstje?' reageerde de meerderheid altijd fier en enthousiast. Om er dan aan toe te voegen: 'Maar die zijn altijd langer dan ik tijd heb in een dag.' 'Heb je al eens gedacht over een not-to-dolijst?' repliceerde ik dan. De meeste deelnemers waren altijd verward door mijn vraag. 'Hoezo, alles wat op die lijst staat, moet toch gebeuren?'

Is dat zo? Dragen al die to do's bij aan je grotere plan? En word je blij van je to-dolijst?

Ik ben zelf al jaren grote fan van not-to-dolijstjes. Bewust uitschrijven op papier aan welke topics je geen aandacht meer besteedt, wat je stopt met doen, aan welke vergaderingen je niet meer deelneemt enzovoort. Op kantoor heb ik het zelfs in grote letters op de flipchart opgelijst om mezelf er elke dag aan te herinneren. Als je inspiratie kan gebruiken, dan deel ik mijn lijst met plezier:

- Activiteiten die geen toegevoegde waarde hebben in mijn leven of in mijn business
- Dingen die te veel energie kosten (in plaats van opbrengen)
- De zogenaamde verplichte activiteiten (al zit ik met kerst natuurlijk wel op het feest)
- Activiteiten die iemand anders beter en/of sneller kan dan ikzelf (uitbesteden aan experts die je inhuurt per uur dat je ze nodig hebt)

Toen ik ondernemer Filip Dings interviewde in *Choose Life*-aflevering #063 'Zuurstof voor het leven', las ik als voorbereiding zijn gelijknamige boek en botste ik op zijn not-to-dolijst, waarin dingen staan als: streven naar macht, voortdurend gestresseerd zijn over je werk,

te veel alcohol drinken, slecht praten over anderen, meerdere uren per dag op sociale media doorbrengen, je overmatig ergeren aan kleine dingen enzovoort.

Hoe zou het zijn om dit boek even aan de kant te leggen en nu meteen je eigen not-to-dolijst te maken? Wat zou je al zeker opschrijven?

STAP 3: De twee vragen van Isabelle

Om te kunnen bepalen wat er op je not-to-dolijst kan, helpt het om voor jezelf eerst te bepalen: 'Hoe wil ik dat mijn leven eruitziet?' Of nog: 'Wat wil ik in mijn loopbaan of business bereiken?' Hoe meer helderheid je daarin hebt, hoe makkelijker het is om te bepalen of iets wel of niet in je agenda moet. Vind je het bijvoorbeeld belangrijk om vaak tijd door te brengen met je partner of je gezin, dan kan je misschien eens wat kritischer kijken naar die avondafspraken in je agenda. Ikzelf vind gezondheid en energie bijvoorbeeld belangrijk en heb afspraken voor negen uur op mijn not-to-dolijst geschreven zodat ik 's ochtends een uurtje heb voor mezelf. Een persoonlijk missionstatement en je innerlijke kompas in de vorm van waarden helpen enorm bij het bepalen van wel of niet to do. Daarover vertel ik je alles in het volgende hoofdstuk.

Om er alvast vandaag nog mee te starten, deel ik graag twee belangrijke vragen met jou die Isabelle Gonnissen beschrijft in haar boek *Kies bewust*. Kijk eens naar je agenda of je to-dolijst en vraag je af:

1. Word ik er gelukkig van?
2. Draagt het bij tot een doel dat ik wil bereiken?

Je kan aan het einde van de dag retroactief je dag overlopen aan de hand van deze twee vragen. Heb je tijd besteed (of verspild) aan dingen waarvan je niet gelukkig wordt en die niet bijdragen aan wat jij wil bereiken? Dan kan je dat morgen al schrappen in je agenda.

Door er dagelijks kort bij stil te staan, word je ook steeds beter in proactief beoordelen wat wel of niet op je to-dolijst of in je agenda moet. Een uitnodiging voor een meeting op kantoor van drie uur waarop je eigenlijk maar vijftien minuten zinvol kan bijdragen? Schrappen of je collega's vertellen dat je maar een kwartier zal deelnemen. Een feestje op vrijdagavond terwijl je liever met je kids pizza gaat eten? De uitnodiging vriendelijk en beleefd afwijzen zonder te verdoezelen waarom. Elke avond twee uur tv-kijken terwijl je net zo goed een boek kan lezen dat je vooruithelpt? De keuze is aan jou. Maar sta er even bij stil dat twee uur per dag (het gemiddelde in Vlaanderen en Nederland trouwens) op jaarbasis het equivalent is van 91 reguliere werkdagen.

PROBLEMEN ZIJN DE BESTE LEERMEESTERS

*When everything seems
to be going against you,
remember that the airplane takes off
against the wind, not with it.*

– HENRY FORD

Het leven stopt nooit met lesgeven en ik beschouw het als levenskunst om ook te blijven opletten. Maar je kent vast wel iemand die al vier keer getrouwd is en even vaak gescheiden. Of mensen die weer eens van job veranderen en je na verloop van tijd komen vertellen dat het weer de verkeerde werkgever bleek.

Da's in beide gevallen vervelend, maar tegelijk ook boeiend. Ik ben helaas vijftien jaar geleden zelf tegen een scheiding aangelopen.

Dat was een voor iedereen pijnlijke en dure cursus. Ik heb er in ieder geval enorm uit geleerd hoe het *niet* moet in een relatie. En dan bedoel ik uiteraard alle lessen die ik zelf nog te leren had in die periode. Daardoor durf ik te zeggen dat ik vandaag een hele mooie, verrijkende en liefdevolle relatie heb met Liesbet. Let je niet op in zo'n situatie of denk je vingerwijzend 'Het ligt aan die ander', dan begin je wat later aan een nieuwe relatie en beland je met een beetje pech weer in een scheiding. Het universum regelt wel voor jou dat de cursus waarin jij niet hebt opgelet, opnieuw op je bord belandt en je daarom herexamen mag doen. Problemen zijn vervelend en tegelijk fantastische leermeesters om te groeien als mens, om jezelf te transformeren.

Als je terugblijkt op de voorbije jaren in je leven, wat zijn uitdagingen die op je pad kwamen en wat kan je daaruit leren? De spirituele benadering nodigt je uit om te zoeken naar 'de zin en het bestaansrecht' van een probleem. Misschien dient het antwoord zich niet meteen aan, maar blijf nieuwsgierig en open-minded. Uit mijn eigen dagboek deel ik graag met jou wat tegenslagen en problemen me de voorbije jaren zoal leerden:

- Afscheid van een dierbaar iemand leerde me omgaan met verlies en loslaten, nodigde me uit om niet langer met de handrem op te leven en doet me elke dag op een positieve manier beseffen dat het leven eindig is.
- Ik groeide op zonder materiële overvloed en ook al vond ik dat als tiener best vervelend, het leerde me om de eenvoud te waarderen, om gelukkig te zijn zonder bezit en vrijgevig te delen met wie het minder goed heeft.
- Mijn gezondheid sputterde heel wat jaren door een ongeval en een aanslepende infectie, waardoor ik leerde aanvaarden wat je niet kan veranderen, nog veerkrachtiger werd en het belang van een gezond lichaam meer ging inzien.

- Af en toe eens ruzie in mijn relatie leerde me om met mededogen en zonder oordeel te onderzoeken wat er bij de ander onder het wateroppervlak zit, welke behoeften of gedachten bij mijn partner leven en welke patronen we samen in stand houden.
- Werkgerelateerde stress (véél!) deed me inzien dat ik mijn dagen vulde met activiteiten die helemaal niet bij me pasten, wat me toeliet om een hele andere wending te geven aan mijn leven.
- Diezelfde stress en lichamelijke klachten brachten me in aanraking met mindfulness, yoga en meditatie, en daarvan geniet ik elke dag. Ook ben ik leraar geworden voor anderen.
- Periodes waarin ik het allemaal niet meer weet, leerden me om erop te vertrouwen dat het altijd wel goed komt en dat het de moeite is om te volharden in spirituele beoefening, ook als de resultaten niet meteen zichtbaar zijn.

Donderdagavond vlak voor Kerstmis. De vierentwintigjarige ICT-consultant Joseph Oubelkas vliegt niet naar huis om zoals gepland met zijn familie kerst te vieren, maar krijgt een one-way ticket naar de gevangenis. Onterecht veroordeeld tot tien jaar cel voor drugsmokkel. Verkeerde man op de verkeerde plaats. Wat eraan voorafging, was dat hij die ochtend de parking opreed van zijn opdrachtgever, waar net een grote drugsvangst was gedaan. Omdat hij nieuwsgierig ging vragen wat er aan de hand was én omdat het aantal stempels in zijn paspoort volgens de politie niet klopte, was hun conclusie snel gemaakt. Het werd een periode van doffe ellende, waar Joseph uiteindelijk na vierenhalf jaar uit geraakte dankzij diplomatieke inspanningen van de Nederlandse overheid. Weg loopbaan. Weg gepland leven. Weg vrienden en familie. In één ruk bleef er niets van over. Maar Joseph liet zich al die tijd niet kisten. In de gevangenis werd hij voor velen een inspiratiebron door zijn boodschap van liefde en zelfrespect. Hij maakte er carrière, leerde zijn medegevangenen vreemde talen en dwong respect

af van de hardhandige bewakers. Eens vrijgekomen schreef hij er een boek over op het enige wat hij nog had bij zijn mama: een oude Windows XP-computer. 400 brieven van mijn moeder werd een bestseller en Joseph werd een van de meest inspirerende sprekers van de Lage Landen. Hij transformeerde eigenhandig zijn uitdaging tot een fantastische diamant en rondt zijn keynotes af met de boodschap: 'Je kan fysiek gevangenzitten zonder dat anderen ook maar één van je gedachten kunnen controleren. Of je kan zo vrij zijn als een vogel en helemaal gevangenzitten in je eigen gedachten.' Luister via de QR-code zeker de Choose Life-podcast #057 'Stap uit je gevangenissen'.



Problemen kan je als leermeester zien. Of je maakt net zoals Joseph van je uitdagingen ook je boodschap. 'Your mess is your message', zoals schrijfster Gail Sheehy het mooi verwoordde. Als Vlaming ken je ongetwijfeld de Ironman Marc Herremans. Hij belandde na een ongeval op training in een rolstoel. Hij richtte de foundation To Walk Again op en geeft daarmee hoop en mogelijkheden aan mensen met een fysieke beperking. Het gelijklopende verhaal van de Nederlander Jaap Bressers leest even inspirerend. Een ongeval op het strand deed ook hem in de rolstoel belanden en zette Jaap aan om de Stichting Carlosmomentjes op te richten, waarmee hij al miljoenen mensen hoop gaf in moeilijke tijden.

Het hoeft niet zo dramatisch te zijn om van je probleem je boodschap te maken. Sylvan Goldman runde een supermarkt en zag in de vorige eeuw al zijn klanten worstelen met boodschappen dragen terwijl ze door de rekken wandelden. Regelmatig lieten klanten iets vallen of lieten ze producten staan omdat ze handen tekortkwamen. Elke dag vroeg hij zich af hoe hij zijn probleem als zaakvoerder kon ombuigen naar een oplossing. Een blik op een vouwstoel en een kinderwagen

bezorgden hem wat later het idee om een winkelkar te ontwerpen... waardoor jij en ik het ondertussen de normaalste zaak van de wereld vinden om een winkelkar te gebruiken als we boodschappen doen. Zo lopen heel wat mensen zoals jij en ik ergens in hun leven of carrière tegen een of andere muur, waardoor we achteraf anderen kunnen inspireren om niet precies hetzelfde te doen.

JE INNERLIJKE SABOTEURS

**Zolang je bang bent om te falen,
ben je niet klaar voor succes.**

– MICHAEL PILARCZYK

Als je dit boek tot hier hebt gelezen (dat zegt iets over je gedrevenheid om voluit te leven), zit je wellicht vol goesting om plannen te smeden, je dromen te realiseren en je mooiste leven te leven. Dat wens ik ook iedereen 100% toe. Toch is er nog één ding wat jou misschien tegenhoudt om te doen wat je werkelijk wil doen. Angst. Ongrijpbaar, maar altijd aanwezig. Op je ene schouder zit een stemmetje dat enthousiast roept: 'Yes, dat gaan we doen, tijd voor actie!' En op je andere schouder zit die andere stem die meteen net iets harder roept: 'Maar er zijn er al zoveel, het is misschien te laat, het gaat je niet lukken, wat gaan ze denken, weet je het wel zeker, je bent nog niet helemaal klaar, het is je vroeger ook niet gelukt' en ga zo maar door. Herkenbaar? Je bent niet alleen. Meer zelfs, ik ben nog nooit iemand tegengekomen die geen angsten heeft, tenzij je een van de driehonderd wereldwijd gekende patiënten bent met het syndroom van Urbach-Wiethe, een hersenafwijking waardoor angst je totaal vreemd is.

Angst en twijfel ontstaan vooral op het moment dat je een laag energieniveau hebt. Misschien herken je wel dat je net iets sneller lastige klussen voor je uit duwt wanneer je slecht geslapen hebt, een glas te veel gedronken hebt de avond voordien of te veel gegeten hebt. Je energieniveau zakt daardoor, waardoor angst meer de bovenhand krijgt. Zoals gezegd is het onmogelijk om angst uit je *mind* te bannen. De ene heeft vooral angst voor afwijzing of eenzaamheid, de andere maakt zich dan weer vooral zorgen om armoede, ziekte of de dood. Of angst om te falen of het onbekende. Maar in plaats van dat angst ons leven beheerst, kan je wel leren hoe je angst kan gebruiken. Ik hoorde Simon Sinek (van de bekende TED Talk *Start with Why*) het ooit mooi formuleren: 'Ik noem het geen stress, ik noem het opwinding.' Dat was zijn antwoord op een journalist die vroeg: 'Heb je nooit stress als je voor zulke grote groepen moet spreken?' Zelfde gevoel, maar hij geeft er een hele andere betekenis aan. Op die manier geeft angst je kracht om vol goesting voor een groep te gaan staan in plaats van dat het je helemaal verlamt. Zelf vond ik spreken voor grote groepen vroeger ook eng. Totdat ik van mijn rolmodel leerde om naar die groepen niet te kijken als een groot beest dat mij gaat verorberen, maar het publiek te zien als 350 individuen met wie je allemaal boeiende een-op-eengesprekjes kan hebben als ze jou een vraag stellen. Zelfde publiek. Totaal andere emotionele lading.

Belangrijk om te weten is dat de angst die jou saboteert niet meer is dan een gedachte. Het is een mentale constructie die we zelf creëren in onze geest. Bovendien gaan we ermee in gesprek en op die manier lijkt die gedachte ook echt werkelijkheid te worden. In 99,9% van de gevallen is het niet meer dan een gedachte die nooit waarheid wordt. Doordat ze in je geest blijft sluimeren, wordt ze natuurlijk jouw subjectieve werkelijkheid. En vandaaruit neem je geen actie richting je dromen, want 'je werkelijkheid' weerhoudt je daarvan als de beste saboteur.

I've had a lot of worries in my life,
most of which never happened.

– MARK TWAIN

Duw je angsten niet weg, maar ga ermee in gesprek. Onderzoek je angst. Waar ben je werkelijk bang voor? Maak het belachelijk concreet. Hoe vager je het formuleert, hoe meer die angst ongrijpbaar en onveranderbaar blijft. Als je het heel concreet maakt en je afvraagt 'Is deze gedachte echt realistisch?', dan moet je meestal toegeven dat het nergens om gaat.

Waar toe zou je in staat zijn als angst en onzekerheid geen invloed meer op je zouden hebben? Of zoals schrijfster Susan Jeffers het schreef op de cover van haar boek: *Feel the Fear and Do It Anyway*. Herinner jij je nog je eerste ontmoeting met je huidige partner en hoe spannend je het toen vond om hem/haar te vragen voor een date op restaurant? Dat je er nu mee samen bent, is omdat je verlangen naar hem/haar groter was dan je angst om de afwijzing.

PIEKEREN (IS DE VERKEERDE KANT OP FANTASEREN)

Wanneer je een van je saboteurs wil aanpakken, is het belangrijk dat je er niet over gaat piekeren, maar erover gaat nadenken. Da's een belangrijk verschil. Piekeren is een vorm van repetitief denken waarbij je je zorgen maakt over *mogelijke* (!) toekomstige gebeurtenissen of problemen, of situaties of zaken uit je verleden. Overmatig piekeren resulteert in stress en slapeloze nachten, waardoor het nog moeilijker wordt om oplossingsgericht over je probleem na te denken. Door te blijven malen in je hoofd kom je in een vicieuze

cirkel terecht waardoor je problemen steeds groter lijken te worden. Onderzoek aan de universiteit van Yale heeft aangetoond dat wanneer mensen piekeren, ze minder goed in staat zijn om problemen op te lossen.

Als het zo weinig nut heeft, waarom doen we het dan? Psychologieprofessor Ruth Baer geeft in haar boek *Oefenen in geluk* drie belangrijke redenen. Daarbij deel ik mijn beste oplossing.

Om te beginnen piekeren we vooral omdat we *denken* dat het continu overpeinzen van een situatie ons helpt. We beschouwen piekeren als constructief denken aan een oplossing. Door aandacht aan een probleem te geven, hebben we het gevoel dat we het probleem aan het oplossen zijn. *Not*. Daarnaast denken we dat piekeren ons beschermt tegen pijnlijke emoties. Als je vanochtend stevige ruzie had met je partner, is het makkelijker om in boosheid te blijven hangen en te piekeren over waarom je ooit met hem/haar getrouwd bent, dan om na te denken over de 50% die jij deel uitmaakt van de ruzie en wat jouw rol is in het probleem. Dat brengt ons meteen bij de derde reden waarom we blijven malen. Door te blijven piekeren kunnen we de actie ontlopen die nodig is om het probleem op te lossen. Dat klinkt heel contradictorisch, maar voor je onbewuste brein is het een veilige optie en dat geeft je het gevoel dat je niet in actie hoeft te komen.

Actie is misschien niet de makkelijkste weg, maar wel vaak de enige weg om tot een verbetering van de situatie te komen. Een simpele actie die je zelf kan ondernemen zodra je doorhebt dat je aan het piekeren bent, is een van mijn favoriete twee piekervragen formuleren:

1. Wat is het ergste dat er kan gebeuren?

Bijvoorbeeld als je piekert over de rimpels in je voorhoofd en over andere lichamelijke kenmerken van ouder worden... Bedenk dan dat het ergste wat er kan gebeuren is 'dat je ouder wordt'. Stel je voor dat je morgen niet meer ouder wordt? Als je eindelijk wil starten als ondernemer met het leuke plan dat al jaren in je hoofd zit, kan je je helemaal suf piekeren over de kans op succes van dat plan. Het ergste wat er kan gebeuren is dat het mislukt. Dan heb je natuurlijk helemaal geen business, maar die heb je vandaag ook niet. *So what*. Van de vloer kan je niet vallen. Deze eerste piekervraag helpt mij meestal goed. Maar het zou ook kunnen dat jij je net angstiger gaat voelen door je te concentreren op het ergst denkbare scenario. Daarom deel ik ook nog mijn tweede favoriete piekervraag.

2. Kan ik er nu iets aan veranderen?

Daarin heb je slechts twee mogelijke antwoorden. Ja, en je maakt een actieplan. Nee, en je laat het los. Denk ook aan mijn twee cirkels die ik eerder beschreef, waarin je je besognes neerpent en vervolgens aan de cirkel 'actie' of de cirkel 'acceptatie' toewijst. Stel dat je in de file staat en je komt vreselijk te laat op een afspraak. Je kan je druk of boos maken, maar kan je het op dat moment nog veranderen? Wellicht niet. En bedenk terloops dat je geen file 'hebt', maar de file 'bent'.

Ikzelf kan me bijvoorbeeld suf piekeren over de oorlog in Oekraïne of andere delen in de wereld. Zeker als ik denk aan de toekomst van mijn kinderen. Maar kan ik er iets aan veranderen, kan ik zelf actie ondernemen om het op te lossen? Ik vrees van niet en laat het telkens los als die gedachte opkomt. *Nota bene*: het helpt ook om de kranten selectief te lezen. Kijk maar eens naar het verschil in krantenkoppen, hoe sommige je elke dag opnieuw bang maken en andere kranten eerder neutrale koppen brengen.

Tot slot nog een piekertip die goed werkt. Van neuroloog en slaap-expert Dr. Inge Declercq leerde ik de kracht van een *piekerboekje* in een *piekerhoekje*. Concreet bedoelt ze daarmee om al je pieker-gedachten neer te pennen in een boekje. Uit het hoofd, zodat je ze elders kan opbergen of parkeren. Daarmee doe je als het ware een *mindsweep* en hou je grote kuis in je gedachten. Let wel: je schrijf-boek leg je het best niet op je nachtkastje als je slecht kan inslapen. Dan ontstaat de associatie in je hersenen tussen piekeren+bed en dat bevordert de nachtrust niet. Stap – indien nodig – uit je bed en koppel het piekerboekje aan je eigenste piekerhoekje elders in je woning.

Life is a journey

Allright. Leuk dat je al tot hier gelezen hebt – ik ben dankbaar dat ik je leermeester en inspirator mag zijn. We zijn immers al een heel eind samen op pad. Op weg naar je dromen en doelen maakten we komaf met je saboteurs, kneedden we gewoontes die je vooruithelpen en nam jij je *growth mindset* onder de loep. Tegelijk: *'Life is a journey, not a destination'*, beweerde Ralph Waldo Emerson ooit. Als je alleen maar op een einddoel focust, mis je misschien het hele feest onderweg. Ga ook op zoek naar de waarde en vreugde in elk moment van de reis zelf. En opdat je onderweg toch niet verloren zou lopen, help ik je in het volgende hoofdstuk graag met elke dag de juiste koers aan te houden. Net zoals mijn zeilboot van Portugal naar New York.

IN EEN NOTENDOP

- De kwaliteit van je gedachten bepaalt de kwaliteit van je leven of je business. Positieve gedachten faciliteren je dromen. Negatieve gedachten saboteren je plannen.
- Hoe je je voelt is het gevolg van hoe je denkt. Wat ook je situatie is, je kan altijd kiezen welke betekenis je eraan geeft en welk verhaal jij jezelf vertelt.
- Hoe je je voelt bepaalt voor een groot deel welke acties je onderneemt (of niet) en welke resultaten je daardoor boekt.
- Je kan leren om je gedachten te herformuleren en op die manier oefenen in omdenken.
- Kleine gewoontes die je elke dag herhaalt en zo op elkaar stapelt, leiden op termijn tot grote resultaten.
- Technieken uit de gedragswetenschappen zijn bijzonder effectief om je eigen gewoontes bij te sturen.
- Je kan kiezen om te veranderen wat je niet kan accepteren of te accepteren wat je niet kan veranderen.
- Vanuit faalangst ondernemen veel mensen niets.
- Angst is alleen maar een gedachte, een negatieve manier van denken.

CHOOSE LIFE

Als je NU kiest voor jouw mooiste leven, doe dan de volgende drie dingen:

- Op een of andere manier heeft zowat iedereen beperkende gedachten meegekregen in de loop der jaren. Neem de tijd om even na te denken over enkele gedachten die bij jou regelmatig opduiken en schrijf ze op. Bespreek vervolgens met een vriend(in) hoe je er ook anders over zou kunnen denken.
- Welke gewoonte zou je willen veranderen en wat kan daarvan het positieve resultaat zijn op je leven of je business?
- Waarmee ga je stoppen? Maak ook eens je not-to-dolijstje.

4.
ROADMAP
TO
HAPPINESS

NAVIGEREN NAAR SUCCES

Twee jonge vissen zwemmen rustig samen genietend van de lentezon en ontmoeten een oudere vis die in de andere richting zwemt. De oudere vis begroet hen hartelijk met: 'Goeiemorgen boys, hoe is het water vandaag?' De jonge vissen zwemmen wat verder en na een poosje kijkt de ene naar de andere en vraagt vertwijfeld: 'Weet jij in hemelsnaam wat water eigenlijk is?'

Met deze eerste woorden uit het essay van David Foster Wallace omschrijft de auteur metaforisch hoe weinig we ons bewust zijn van de omgeving waarin we leven. Met als groot gevaar dat we leven op automatische piloot en maar doorhobbelen tot de houdbaarheidsdatum is verstreken.

Het overkwam mezelf ook meermaals, zoals je kon lezen in het eerste hoofdstuk. Ik koos een hogeschoolopleiding op advies van mijn klastitularis, maar had geen flauw idee of die opleiding bij me paste. Ik begon mijn loopbaan in de ICT-sector en zwom jaren tussen

bore-out en burn-out omdat ik me niet bewust was van wat ik écht belangrijk vond in het leven. Ik huwde een fantastische vrouw, maar stond er niet bij stil dat we een hele andere kijk op het leven hadden. Het gebeurde gewoon, ik zat niet echt aan het stuur van mijn leven en was me voor geen meter bewust dat ik daardoor in een omgeving was beland die mijlenver afstond van het leven dat bij me past.

BEWUSTZIJN ALS SLEUTEL TOT VERANDERING

Het is een grijze ochtend. De regendruppels tikken tegen het raam en Michael staart naar zijn ondertussen koud geworden kop koffie. Het ongemak – zoals hij me dat omschrijft – begon te knagen. Zijn leven lijkt op een oude jas die niet meer past. De dagelijkse sleur, de verwachtingen van anderen, de verplichtingen... hij zit er al jaren in vast en begint de laatste maanden de druk te voelen op zijn schouders. Slapeloze nachten zijn al een tijd het nieuwe normaal. Tot zijn moeder vorige week toevallig een stapel oude fotoboeken bezorgde. 'Die verhuizen we niet meer naar onze serviceflat', gaf ze aan. Het was die dag dat hij 'het' plots weer zag. Een foto van zijn jongere zelf in de tuin bij zijn ouders schudde hem wakker. Lachend, onbezorgd en vol levenslust. Hij werd terug in de tijd en een andere wereld gekatapulteerd en Michael besepte plots dat hij de sprankeling was kwijtgeraakt.

Ik ontwaar een glimlach wanneer hij dit vertelt. Wanneer ik voorstel om een nieuwe kop koffie te zetten, gaat Michael even frisse lucht opsnuiven op mijn terras. Met de dampende koffie zetten we ons terug in de zetel en Michael is resoluut: 'Tijd om te veranderen, ik kies bewust voor een nieuw pad en ben klaar met deze situatie.' En zo begon hij die dag zijn reis naar een nieuw leven. Zijn leven.

Zoals de vis die geen water ziet, was ook Michael zich niet bewust van de situatie waarin hij was beland. Zijn vrouw sprak hem dagelijks aan over zijn slapeloze nachten, zijn collega op het werk liet regelmatig verstaan dat zijn lange tenen wel heel lang waren geworden en zijn kinderen hadden hem al eens bezorgd een veelzeggend briefje toegestopt. Toch kostte het Michael nog heel wat tijd voor hij zelf doorhad dat het zo niet verder kon.

Net zoals de vis zich niet bewust is van het water, zijn ook wij ons niet altijd even bewust van de omgeving waarin we zitten. Je denkt wellicht ook niet de hele dag door dat je 'vastkleeft' aan de aarde dankzij de zwaartekracht. Net zoals de vis gezond water nodig heeft om te overleven, zijn ook wij gebaat bij een omgeving die voedend is.

Bewustzijn over wie je bent, wat je doet en in welke omgeving, is belangrijk op weg naar je mooiste leven. Precies daarom is het de moeite om je daarin te bekwaamen en niet zoals Michael te wachten tot je ergens in de verkeerde zijstraat terechtkomt.

De noodzaak of behoefte om iets aan je leven of je business te veranderen, begint maar op het moment dat jij je 'bewust' bent van je huidige situatie. En dat je tegelijk die situatie ervaart als 'Ik wil het graag anders'. Simpel gezegd: elke verandering begint bij bewustzijn. Ben jij je niet bewust van hoe weinig liefde er is in je relatie, dan stel je je ook niet de vraag of het misschien anders kan. Ben jij je niet bewust van het feit dat je uurtarief misschien toch wat laag is voor de kwaliteit die je levert, dan ga je nooit nadenken over een hoger tarief. Ben jij je niet bewust van de mogelijkheden en kansen van artificiële intelligentie in je business, dan ga je die nooit verkennen. Ben jij je niet bewust van hoe je je voelt op dit moment, dan heb je misschien niet door dat het wat minder/gewoon goed/helemaal geweldig/of zelfs de max met je gaat.

Kortom, gun je jezelf een upgrade? Dan is het de moeite om je bewustzijn aan te scherpen. 'Klinkt logisch, Ben, maar hoe doe ik dat dan?' Er is niet één manier die heilig is. Ik deel je graag eigen ervaringen en inzichten van klanten. Kijk maar of een van deze je aanspreekt:

Ikzelf doe meditatie. Ik ontdekte het heel vroeg in mijn jeugd door een leerkracht die zijn tijd ver vooruit was en toen door zijn collega's werd bekeken als 'een zweverige weirdo'. Gelukkig is meditatie ondertussen haar imago ontgroeid en heeft de wetenschap de laatste jaren veel belangstelling (en bewijs) voor het nut van regelmatige meditatiebeoefening. Het heeft niet alleen een gunstig effect op je zenuwstelsel, je hersenen en daardoor je hele lichaam, maar het helpt ook ongelooflijk bij de ontwikkeling van je bewustzijn. Ik sprak er ook over met de bekende neuroloog Steven Laureys tijdens een podcast-interview. Door meditatie te beoefenen cultiveer je het hier-en-nu-bewustzijn van je gedachten, gevoelens en omgeving. Het heeft mij in de loop der jaren enorm geholpen om me bewust te worden van wat bij me past en wat niet en hoe mijn ideale leven eruitziet. Heb je geen ervaring met meditatie, dan zijn bekende apps als Headspace, Meditation Moments of Petit BamBou een aanrader om te starten.

Esther houdt een dagboek bij. Ze schrijft als mama van twee tieners en zaakvoerder van een middelgroot consultingbedrijf elke avond kort in haar dagboek. Volgens haar moet het geen fantastisch proza zijn. Wat losse kribbels volstaan. Ze ervaart dat regelmatig schrijven in een dagboek haar helpt om bewuster te worden van haar gedachten, gevoelens en ervaringen. Zo vertrouwde ze me toe dat ze onlangs afscheid had genomen van twee specifieke klanten. Na het teruglezen van haar hersenspinsels van de afgelopen zes maanden, ontdekte ze een patroon dat ze altijd prikkelbaar was door het soort opdracht dat ze voor die klanten deed. 'Past niet langer bij me, maar ik had het pas door nadat ik mijn dagboek nog eens las', concludeerde Esther.

Johan doet elke avond een wandeling in zijn eentje. Dan overloopt hij in gedachten zijn werkdag en stelt zich meestal dezelfde vragen: 'De dingen die niet helemaal goed liepen... wat kan ik daaruit leren?' 'Waarin ben ik goed en waarin niet?', 'Wat motiveert mij?', 'Wat wil ik precies?', 'Wat vind ik écht belangrijk?', 'Wat maakt dat ik genoot van mijn dag (of niet)?' enzovoort. Het maakt niet zoveel uit of je zoals Johan gaat wandelen, op je terras geniet van de stilte of net zoals ik af en toe alleen in de sauna gaat zitten. Het is vooral 'dat momentje voor jezelf' zonder dat je je laat afleiden door anderen, muziek, sociale media of wat dan ook.

Omhels zoals Michael de momenten die je uit evenwicht brengen. Een kleine duw uit je evenwicht, een flinke tegenslag of zelfs een grote crisis. Het kan behoorlijk frustrerend zijn, maar het nodigt je uit om na te denken over het leven zoals het nu is. Ik heb de voorbije vijftien jaar honderden mensen met een burn-out geholpen. Op het moment dat ze daar middenin zitten, is het best heftig. Maar na afloop deelt bijna iedereen hetzelfde: 'Dat is het beste wat me ooit is overkomen, daardoor ben ik me veel bewuster geworden van waarom ik altijd en iedereen probeer te pleasen, waarom ik zoveel controledrang heb, waarom ik alles perfect wil doen en vooral... hoe het ook anders kan.'

Je kent het wellicht. Gevulde dagen volgen elkaar op. Je doet naar best vermogen elke dag hetzelfde en houdt veel ballen in de lucht. Af en toe snak je naar adem en tijdens je jaarlijkse vakantie denk je 'Ik zou het toch graag anders hebben'... om twee weken later opnieuw in de reguliere ratrace verder te gaan. Ik weet dat je er nu geen tijd voor hebt. En toch durf ik je aan te moedigen om niet alleen op vakantie stil te staan bij de koers van je leven. Misschien vind je inspiratie in de wijze waarop Esther, Michael, Johan en ikzelf een poging doen om ons bewustzijn aan te scherpen en kan het ook jou op die manier helpen.

JE INNERLIJKE KOMPAS: WAARDEN BEPALEN JE KOERS

Juni 2005. Apple-oprichter Steve Jobs spreekt de studenten van Stanford toe wanneer ze afstuderen. En hij begint met een grapje: 'Ik ben nog nooit zo dicht bij een diploma geraakt als vandaag.' De waarheid is natuurlijk dat hij nooit afstudeerde en het nut niet zag van hoe een diploma hem kon helpen met het antwoord op de vraag: 'Wat wil ik aanvangen met mijn leven?' Maar hij had wel de nieuwsgierigheid van een klein kind. Hij verloor zich helemaal in zijn passies en interesses en door het volgen van zijn eigen hart schreef hij geschiedenis met bedrijven als Pixar, Apple en andere. Daarvoor moest hij eerst breken met de regels die hij verondersteld werd te volgen. Op het moment dat Jobs de studenten toespreekt, heeft hij al heel wat uitdagingen en tegenslagen achter de rug. Ontslag uit zijn eigen bedrijf, een zeldzame vorm van kanker, intense tegenkanting over zijn aanpak... Maar hij benadrukt hoe belangrijk het is om te blijven geloven in jezelf, in je visie, in wat voor jou belangrijk is en om nooit te berusten in minder dan dat waarin je gelooft.

**So you have to trust that the dots will somehow connect
in your future. You have to trust in something –
your gut, destiny, life, karma, values or whatever.
This approach has never let me down,
and it has made all the difference in my life.**

How to Live Before You Die van Steve Jobs werd ondertussen tientallen miljoenen keren bekeken en het raakt me elke keer opnieuw om te zien hoe hij altijd trouw bleef aan zijn waarden in elke beslissing die hij nam in zijn leven en business. Filmpje kijken? Scan de QR-code.



In veel organisaties hangen zulke waarden ook aan de muur bij het binnenkomen. In een mooi kader, in grote letters op de muur geschilderd of op het tv-scherf aan de inkomhal staat er 'Onze bedrijfswaarden' gevolgd door een lijstje van veelvoorkomende kernwaarden: 'klantgerichtheid, innovatie, teamwerk, kwaliteit', 'diversiteit en inclusie'. Het doel van het expliciteren van die waarden is natuurlijk dat alle medewerkers in de organisatie beslissingen nemen en keuzes maken die consistent zijn aan de bedrijfswaarden. Daarmee bepaalt de bedrijfsleiding de richting die het bedrijf elke dag uitgaat. Als je bijvoorbeeld 'klantvriendelijkheid' centraal zet zoals Coolblue, dan krijg je een heel ander bedrijf dan Colruyt, dat 'alles voor de laagste prijs' doet.

Ikzelf vind naast klanttevredenheid onder andere kwaliteit een belangrijke bedrijfswaarde en dat weten ook de mensen met wie ik werk. Waarom *second best* als je met evenveel moeite topkwaliteit kan afleveren? Of zoals mijn vroegere mentor altijd stelde: 'Je mag best ambitieniveau hebben in alles wat je doet.'

Het bestaansrecht van bedrijfswaarden is wellicht duidelijk. Door waarden te expliciteren, wordt richting gegeven aan keuzes, beslissingen en de agendavulling van vandaag en morgen. Net zoals een bedrijf met zijn waarden alle medewerkers richting wil geven, kan je dat ook in je persoonlijke leven. Door je persoonlijke waarden te expliciteren, word je je bewuster van wat voor jou echt belangrijk is in het leven. Daardoor kan je meer in overeenstemming leven met je eigen overtuigingen en doelen en maak je elke dag betere keuzes in de richting van het leven dat jij wil.

Zullen we samen wat concreter maken hoe dat voor jou kan werken? Het klinkt misschien wat oubollig... maar beeld jezelf eens in dat je een papieren agenda hebt waar een linkerpagina en een rechterpagina telkens een hele week omvatten van maandag tot en met zondag.

Iedereen die iets van je nodig heeft, mag de beschikbare tijd invullen zonder jou daarover te raadplegen. Een *sales representative* gaat met twee uur van je tijd lopen om je een product te verkopen wat je eigenlijk niet wil. Je collega's claimen een hele dinsdagochtend voor een meeting waarvan jij denkt: wat zit ik hier eigenlijk te doen? Op vrijdagavond staat er nog een vergadering in je agenda met het oudercomité van de school van je kinderen en telkens als je daarvan terugkomt, voel je dat je helemaal leeg bent qua energie.

Kies je zelf hoe je week eruitziet? Of laat je het vooral over aan andere mensen? De denkbeeldige agenda uit het voorbeeld is helaas de realiteit voor veel mensen. Da's een beetje zoals de Ierse dichter Oscar Wilde ooit schreef: 'De meeste mensen zijn andere mensen', waarmee hij bedoelde dat velen hun eigen waarden, gedachten en overtuigingen niet volgen, maar eerder die van anderen overnemen zonder er diep over na te denken. Ze leven het leven dat hen overkomt, bepaald door de agenda van anderen, zonder hun eigen unieke pad uit te stippelen. Hou je dat jarenlang vol, dan zeg je op een dag vanzelf: 'Had ik maar...'

Terug naar je papieren agenda. Beeld je deze keer eens in dat je aan de kaft links een extra strookje hebt gekleefd. Je kan dat strookje uitklappen zodat je het altijd ziet wanneer je je weekagenda opvult. Niemand heeft toegang tot jouw agenda, alleen jijzelf. En telkens als je iets in je agenda schrijft omdat je ergens aan denkt of iemand iets aan je vraagt, consulteer je dat strookje waar maar twee dingen opstaan: je persoonlijke waarden en je doelen voor de volgende maanden. Het invullen van je 168 beschikbare uren die week doe je zorgvuldig door elke 'reservatieaanvraag' of *meeting request* af te toetsen aan 'Komt het overeen met wat ik waardevol vind?' en 'Past het in wat ik wil realiseren?' Met andere woorden, draagt die tijd bij aan hoe ik wil dat mijn leven eruitziet of de persoonlijke of zakelijke doelen die ik wil realiseren?

Ik verduidelijk het nog verder met enkele voorbeelden uit mijn eigen top tien van waarden. Op mijn strookje staan de tien dingen die ik écht waardevol vind. Op één staat bijvoorbeeld 'persoonlijke groei'. Geen toeval dat dat mijn vak is geworden. Deze kernwaarde vertaalt ik in mijn agenda naar tijd om live en online seminars te volgen en twintig dagen per jaar vind ik een goede richtlijn voor mezelf. Tegelijk is persoonlijke groei ook het lezen van boeken of beluisteren van podcasts. Daar maak ik dagelijks een uurtje tijd voor, vaak tijdens de rit naar kantoor. Daarnaast ervaar ik ook de een-op-eengesprekken met de ondernemers die ik coach als voedend voor mijn eigen leven. Het is dan ook geen toeval dat ik deze activiteit drie dagen per week in mijn agenda toelaat en andere activiteiten net iets minder. Een beetje verder in mijn top tien staat 'innerlijke rust'. Twintig jaar geleden was de 'rust in mijn hoofd' ver zoek. Ondertussen heb ik het genoeg daarvan ontdekt en ben ik er zelfs aan verslaafd geworden. Vanuit die rust in mijn hoofd ervaar ik immers hoe makkelijk het is om de juiste beslissing te nemen, hoeveel creativiteit ik heb om na te denken over complexe uitdagingen en welk positief effect mijn rustige geest heeft op anderen. Zoals je eerder al kon lezen maak ik om die reden elke ochtend tijd voor mezelf. Waar ik vroeger soms afspraken toeliet met klanten om half acht 's ochtends, kies ik nu heel bewust voor één à twee uur ochtendroutine, waar meditatie of yoga een belangrijk deel van is.

Vooraleer je dat strookje aan je agenda kan plakken (of in je vestiairekast op kantoor zoals in mijn geval), moet je natuurlijk eerst je waarden op scherp stellen. Uit het tweede hoofdstuk weet je al wat jouw onbewuste maar diepste drijfveren zijn. Toen hadden we het over begrippen als zekerheid, sociale verbinding, autonomie, erkenning enzovoort.

Je persoonlijke waarden leunen daarbij aan, maar toch is er een onderscheid. Drijfveren kan je zien als het 'waarom' je doet wat je doet,

terwijl je waarden eerder definiëren 'wat' je belangrijk vindt. Wil je meer focus in je dagen en denk je dat het oplijsten van je waarden kan helpen? Dan moedig ik je graag aan om je persoonlijke top tien van waarden te maken.

Hieronder vind je alvast een lijst met inspiratiewoorden waaruit je kan kiezen. Op basis daarvan kan je je top tien van waarden distilleren. Daarnaast deel ik met veel plezier een nog meer uitgebreide methode die we in onze *leadership retreats* gebruiken. Scan daarvoor de QR-code.



Bekijk alle woorden rustig. Omcirkel degene die voor jou relevant zijn. Schrijf ze vervolgens over op een post-it en rangschik ze op je eettafel of bureau. Vraag ook aan mensen die je kennen om uit deze lijst woorden te selecteren die zij aan jou kunnen toedichten. Ik heb het wel eens aan mijn vrouw Liesbet gevraagd en was blij te vernemen dat 'hoe ik overkom op haar' consistent is met de waarden die ik zelf zou omcirkelen.

Het einddoel is in elk geval dat je een top tien bepaalt en daar zelfs een hiërarchische rangschikking in aanbrengt.

Aandacht
Actiegerichtheid
Affectie
Ambitie
Assertiviteit
Authenticiteit
Autonomie
Avontuur
Balans
Bekwaamheid
Beleefdheid
Bereidwilligheid
Bescheidenheid

Besluitvaardigheid
Betrokkenheid
Betrouwbaarheid
Bewustzijn
Bezieling
Bezorgdheid
Collegialiteit
Communicatie
Compassie
Competitie
Creativiteit
Daadkracht
Dankbaarheid

Deskundigheid
Dienstbaarheid
Discipline
Doorzettingsvermogen
Doelgerichtheid
Duidelijkheid
Duurzaamheid
Eenvoud
Eerlijkheid
Effectiviteit
Efficiëntie
Empathie
Energie

Enthousiasme	Moed	Spiritualiteit
Erkenning	Mogelijkheden	Stabiliteit
Fijnzinnigheid	Mondigheid	Stilte
Flexibiliteit	Natuurbehoud	Strategie
Gastvrijheid	Nauwkeurigheid	Tederheid
Gedrevenheid	Nederigheid	Tolerantie
Geduld	Nieuwsgierigheid	Tradities
Gehoorzaamheid	Nuchterheid	Transformatie
Gelijkwaardigheid	Onafhankelijkheid	Transparantie
Gevoeligheid	Onbaatzuchtigheid	Trouw
Gezag	Ondernemingszin	Uitdaging
Gezamenlijkheid	Ondersteuning	Uitmuntenheid
Gezondheid	Ontdekken	Veelzijdigheid
Groei	Ontspanning	Veerkracht
Grondigheid	Onvoorwaardelijkheid	Veiligheid
Harmonie	Open geest	Verandering
Herkenning	Openheid	Verantwoordelijkheid
Hulpvaardigheid	Oplossingsgerichtheid	Verbetering
Humor	Optimisme	Verbinding
Idealisme	Ordelijkheid	Verdraagzaamheid
Inclusiviteit	Originaliteit	Vergeving
Initiatief	Overvloed	Vernieuwing
Inlevingsvermogen	Participatie	Vertrouwen
Innerlijke rust	Passie	Vitaliteit
Innovatie	Pionieren	Volharding
Inspiratie	Plezier	Vrede
Integriteit	Proactiviteit	Vreugde
Intimiteit	Professionaliteit	Vriendschap
Inzet	Punctualiteit	Vrijgevigheid
Inzicht	Puurheid	Vrijheid
Kennis	Rationaliteit	Waardering
Klantgerichtheid	Rechtvaardigheid	Waarheid
Klanttevredenheid	Reflectievermogen	Wijsheid
Kritisch denken	Respect	Zekerheid
Kwaliteit	Resultaat	Zelfbehoud
Leiderschap	Rijkdom	Zelfbewustzijn
Levenslust	Risicobereidheid	Zelfdiscipline
Liefde	Rust	Zelfontwikkeling
Loyaliteit	Samenwerking	Zelfreflectie
Mededogen	Schoonheid	Zelfstandigheid
Meesterschap	Sociale impact	Zelfvertrouwen
Mildheid	Solidariteit	Zingeving
Milieu	Speelsheid	Zorgvuldigheid

Zodra jij je waarden bepaald hebt, gebruik je ze het best actief in je dagplanning. Op die manier bewaak je dat je elke dag richting jouw mooiste leven beweegt. Gun je top tien elke ochtend een moment van aandacht. Neem alle beslissingen en acties in de loop van de dag in functie van je waarden en onthoud: 'Elke keuze bepaalt de koers van je leven.'

BE CLEAR WHY YOU ARE HERE: JE MISSIONSTATEMENT

Vage doelen leiden tot vage resultaten. Je kan hard je best doen om op een ladder te klimmen en steeds hoger te komen in je leven of je business. Maar als die ladder tegen de verkeerde muur staat, brengt elke stap je alleen maar dichterbij het verkeerde resultaat. Daarom besprak ik eerder al dat het de moeite is om goed na te denken over wat je *precies* wil wanneer je doelen formuleert en vervolgens ook een plan maakt hoe dat te realiseren. Dat doe je ook wanneer je een nieuwe woning bouwt. Nog voor de spade in de grond gaat, heb je de hele woning in gedachten gecreëerd tot in de kleinste details. De werkelijke (en dus tweede creatie) doe je nadien pas in de materiële wereld. Zoals Steven Covey het stelt: 'Begin met het einde voor ogen' in alles wat je doet. Dat klinkt logisch voor je gezinswoning of heel concrete doelen als een marathon lopen of je omzet verdubbelen volgend boekjaar. Je kan het echter net zo goed toepassen op je hele leven. Beginnen met het einde voor ogen wil zeggen dat je nu al nadenkt over: 'Hoe wil ik op mijn laatste dag terugblikken op het leven?' Een van de meest effectieve manieren om te beginnen met het einde voor ogen, is een persoonlijke missie schrijven. Je kan het zien als je levensfilosofie, een persoonlijk credo dat bedoeld is voor wie je wil zijn en wat je hebt te doen in dit leven.

Ikzelf denk dat we allemaal geboren worden met een bepaalde missie op deze planeet. Die missie achterhalen, jezelf ontwikkelen om

ze uit te dragen en er voluit naar leven, is misschien wel de grootste opdracht die je kan vervullen. Een vriend van mij is orthopedisch chirurg en wist als heel jong kind al dat hij later arts zou worden. Dat vind ik bijzonder knap en zoveel inzicht op jonge leeftijd is weinigen gegund. Zelf heb ik dertig jaar nodig gehad om mijn missie helder te krijgen, al kan ik op die eerste dertig jaar nu ook terugblikken met een gevoel van 'Het is er altijd geweest, maar ik heb het weggeduwd, er niet naar geluisterd of genegeerd onder invloed van anderen (mijn fout natuurlijk)'.

'Mensen zoals jij inspireren én faciliteren om hun droomleven te realiseren.' Dat voel ik diep in mij als mijn missie, wat ik hier te doen heb. En of ik nu dit boek schrijf, een podcastaflevering opneem, een een-op-eencoachinggesprek voer of voor een groep ondernemers spreek... die missie zal je altijd zien terugkomen in alles wat ik doe. Ook als ik thuis mijn kinderen levenswijsheid probeer bij te brengen en ze klaarstoom alvorens ze hun vleugels uitslaan.

Ter inspiratie deel ik graag nog enkele voorbeelden van bekende mensen. Als je kijkt naar de acties in hun leven en de resultaten die ze boek(t)en, dan zie je dat deze mensen hun missie voluit leven/leefden.

- 'Mijn leven is mijn boodschap' was **Mahatma Gandhi's** missie, gebaseerd op geweldloosheid, burgerlijke ongehoorzaamheid en het streven naar rechtvaardigheid en vrijheid voor alle mensen. Dat demonstreerde hij zelf door het elke dag te doen.
- **Nelson Mandela** omschreef het als 'het bouwen van een vreedzame en rechtvaardige samenleving door verzoening en gelijkheid'. Mandela streefde naar het einde van apartheid in Zuid-Afrika en naar een samenleving waarin alle mensen gelijke rechten en kansen zouden hebben.

- **Oprah Winfrey:** 'Mensen over de hele wereld inspireren en empoweren om hun volledige potentieel te bereiken.' Oprahs missie draait om het delen van verhalen en het bieden van middelen en inspiratie aan anderen om hun dromen na te streven. Ze groeide zelf *from zero to hero* en is daardoor voor veel mensen een rolmodel.
- **Steve Jobs:** 'De wereld veranderen door middel van innovatie en creativiteit.' Jobs was vastbesloten om producten te creëren die de manier waarop mensen leven en werken zouden veranderen, en om de grenzen van technologie te verleggen. Ik ben blij dat ik dankzij hem dit boek schrijf op mijn ultradunne MacBook.
- **Boyan Slat:** 'Met The Ocean Cleanup binnen twintig jaar alle oceanen vrijmaken van plastic.' Slat kwam tijdens een duikervaring in Griekenland meer plastic dan vissen tegen en ontwikkelde later een systeem om plastic in de zee op te ruimen.
- **Walt Disney** hield het kort en krachtig: 'Ik ben hier om mensen gelukkig te maken.'

Misschien denk je dat je een wereldster moet zijn zoals Oprah om een missie te hebben? Niets is minder waar en daarom deel ik ook graag enkele voorbeelden dicht bij huis:

- De Belgische zangeres **Axelle Red** gebruikt haar muziek en bekendheid om bewustzijn te creëren rond sociale en politieke kwesties, zoals armoede, ongelijkheid en milieuvervuiling. Dat gaat veel verder dan louter wat podiumentertainment dus.
- Mijn **office angel Caroline** 'helpt ondernemers groeien door hen te ondersteunen in administratie en boekhouding'. Facturen uitschrijven is zowat de belangrijkste taak in mijn business en ik ben maar wat blij dat het haar missie is en ik het niet zelf moet doen.

- Mijn **fysiotherapeuten Tom, Joppe en het hele team** hebben als missie om het beste performance- en revalidatiecentrum te zijn in de Kempen. Net doordat ze daar zo ongelooflijk goed in zijn, stond ik zes maanden na een ongeval weer boven op een berg terwijl de chirurgen negen à twaalf maanden hadden voorspeld.
- Een van mijn klanten, **Roel**, is verantwoordelijke van een preventiedienst en omschreef zijn missie heel mooi als: 'Elke medewerker eet 's avonds na de werkdag samen met zijn/haar gezin, da's waarom ik doe wat ik doe.'

Je kan een persoonlijk missionstatement ook meer in detail uitschrijven en beschouwen als je eigen grondwet. Net zoals de grondwet van een land is die altijd en overal van toepassing en staat ze boven andere spelregels. We kunnen ons er zowel bij belangrijke als bij alledaagse beslissingen door laten leiden, zelfs in turbulente tijden of wanneer je emoties met jou op stap zijn.

Terug naar Michael. Na onze vorige afspraak had hij zijn huiswerk grondig gemaakt. Een A4-vel had hij volgepend en hij overhandigde me het document met de woorden: 'En daar wijk ik voortaan niet meer vanaf.' Wat eraan voorafging was dat hij al te lang het gevoel had dat anderen aan het stuur van zijn leven zaten en hij zelf niet meer in control was.

- *Ik zal elke dag bewust omgaan met het evenwicht tussen mijn bedrijf en mijn gezin, want het ene is even belangrijk als het andere, maar geen van beide mag het overwicht krijgen.*
- *Ik wil iemand zijn die zelf initiatieven neemt om mijn doelstellingen te verwezenlijken en zal bewaken dat ik daarin autonoom blijf.*

- *Ik wil zelf ingrijpen in mijn omstandigheden en ze niet volledig door anderen laten bepalen.*
- *Ik gebruik mijn mogelijkheden en talenten ten volle om het leven voor anderen mooier te maken.*
- *Ik neem geregeld de tijd voor mezelf om rust en stilte op te zoeken.*
- *Ik denk in oplossingen en niet in problemen.*
- *Ik leef gezond en ik eet gezond. Daarnaast verspil ik geen tijd aan dingen die er niet toe doen.*
- *Ik zal de mensen die ik liefheb steunen, materieel en mentaal.*
- *Ik probeer het elke dag beter te doen dan gisteren en leer uit feedback.*
- *Ik geniet van het leven en lever mijn bijdrage om deze planeet beter achter te laten dan hoe ik ze heb gekregen bij mijn geboorte.*

Volgens Holocaust-overlevende en psychiater Viktor Frankl kiezen we niet een of ander doel als missie, maar hebben we die levensmissie eerder in onszelf te ontdekken.

Deze formulering spreekt mij in elk geval aan. Maar hoe je er ook over denkt, neem tijdens je volgende vakantie misschien eens de tijd om je eigen missionstatement te formuleren. Ik herschreef het mijne nog enkele jaren geleden tijdens een weekend weg met Liesbet waarin we als doel hadden om onze levensplannen nog eens onder de loep te nemen en te finetunen. Het kostte me enkele uren werk, maar het resultaat voelde alsof ik plots 'alles' op een rijtje had. Het schrijven zelf is minstens zo belangrijk als het resultaat. Je wordt namelijk gedwongen om je prioriteiten goed te overdenken en je gedrag, acties en beslissingen hierop af te stemmen. Als gevolg zal je omgeving merken dat jij je niet langer laat leiden door de dingen die je meemaakt, maar zelf aan het stuur zit van je leven.

Kan je wat hulp gebruiken bij het schrijven van een persoonlijk missionstatement? Download dan de gratis gids 'In vijf stappen naar je missionstatement' door de QR-code te scannen.



Sandrine had er enkele weken over nagedacht. En na haar vakantie bezorgde ze me volgende sterke samenvatting van haar eigen missionstatement. Vanaf nu zou ze al haar acties richten op haar persoonlijke missie. Terwijl ze het vertelt, voel je haar brandende verlangen om het te realiseren:

- *Ik ben een inspiratiebron voor een gezond leven door trainingen te geven over gezonde voeding en door zelf het voorbeeld te geven;*
- *voor één miljoen Nederlanders en Belgen;*
- *door inzet van mijn kennis als diëtist en verpleegkundige;*
- *waardoor de wachtkamer van de dokter binnenkort leeg is.*

Hoe zet je die persoonlijke missie actief in?

Eens je je persoonlijke missie scherp hebt geformuleerd, kan je die ook transparant communiceren naar heel je omgeving. Daarmee zet je neer waarvoor je staat en gaan mensen je ook bij de les houden als je afwijkt. Bovendien geeft een missieverklaring je vleugels in al wat je doet, ook als het tegenzit. Je weet heel goed waarom je doet wat je doet en je laat je niet van je plannen afbrengen. Mijn advies? Maak het ook visueel en zichtbaar zodat je jezelf er regelmatig aan herinnert. Net zoals mijn top tien van waarden, hangt ook mijn missie opgeplakt in mijn vestiairekast. Elke ochtend als ik binnenkom op kantoor en mijn jas weghang, kan ik niet naast het A4'tje kijken en herinnert het me eraan wat ik vandaag op kantoor te doen heb.

Hou je missionstatement in elk geval kort en krachtig, zodat je meer focust op wat écht belangrijk voor je is en de andere dingen links laat liggen. Blijf in elk geval trouw aan jezelf en soms is het ook goed om je missie onder de loep te nemen en bij te stellen. Als je blijft groeien als mens, zal je merken dat ook je missie andere accenten krijgt.

Voilà, vanaf nu heb jij je missie altijd op zak. Je kan ze overal meenemen en jij en anderen weten waarvoor je staat. En onthoud dat je leven een missie is, geen loopbaan.

HET IS EIGENLIJK BEST SIMPEL

ALLEEN IN DE STILTE VIND JE EEN ANTWOORD

Kloosterzuster Monica was bezig een emmer water uit een bron te scheppen, en kreeg op dat moment bezoek van twee reizigers. Ze vroegen haar welk nut een leven in stilte en afzondering had. De zuster zei: 'Kijk in deze bron en vertel me wat je ziet.' Het tweetal keek naar het wateroppervlak en vroeg: 'Wat moeten we zien?' Na enkele minuten herhaalde de non haar vraag. 'Kijk nog eens in de bron en vertel me wat je ziet.' De reizigers keken nogmaals en zeiden enthousiast: 'We zien de weerspiegeling van onszelf.' 'Dat is de kracht van de stilte', legde de zuster uit. 'Door de emmer in het water was het even onrustig. Doordat het nu weer tot rust is gekomen, kunnen jullie jezelf zien.' Het tweetal overdacht de woorden van de kloosterlinge, die na enkele ogenblikken opnieuw het woord nam. 'Kijk nu nog een keer in de bron.' De reizigers

tuurden de diepte in en riepen: 'We zien de stenen op de bodem.' De zuster glimlachte en knikte. 'Als je lang genoeg wacht en één wordt met de stilte, kan je de essentie van alles aanschouwen. Je geest is als water. Bij onrust is het moeilijk om door de oppervlakte heen te kijken.'

'Eigenlijk wist ik het al die tijd al, maar ik heb nooit ruimte gemaakt om ernaar te luisteren of er was gewoon te veel ruis.' Het is een uitspraak die ik wel vaker hoor als mensen voor me zitten en plots het licht zien voor hun probleem, hun vraag of zelfs hun toekomst. Mijn ego denkt graag dat het zo is, maar meestal heeft dat niets te maken met de levenswijsheid of kennis die ik in de loop der jaren heb opgestapeld. Nope, die kennis laat me dan weliswaar toe om de juiste vragen te stellen en snel tot de essentie te komen, maar het enige wat ik gedaan heb is de schat blootleggen die al lang in jou verborgen lag. En daarvoor moest het eerst stil worden.

Is het jou bijvoorbeeld al overkomen dat je doodmoe in bed kruipt doordat je je de hele dag suf hebt liggen piekeren over een probleem op je werk of in je leven – zonder dat je het antwoord hebt gevonden – om dan plots om half zes wakker te worden met het antwoord? Vroeger was het bij mij dagelijkse kost, net omdat ik me suf lag te piekeren overdag. Vandaag zet ik die stilte bewust in en hoef ik daarvoor geen nacht in bed te kruipen.

Antwoorden op levensvragen, problemen en uitdagingen zijn niet altijd extern te vinden, maar liggen vaak in de stilte van onze eigen gedachten en gevoelens. Door het stil te maken in jezelf kom je dichterbij de juiste antwoorden en inzichten die er echt toe doen.

De surrealistische schilder Salvador Dalí was er meester in. Hij had een techniek ontwikkeld om zijn eigen oceaan van mogelijkheden aan te boren die ergens sluimert in de stilte tussen klaarwakker zijn

en een diepere slaap. Concreet ging hij na het middagmaal in een fauteuil zitten. In een van zijn handen hield hij de lepel vast en op de grond zette hij een dienblad. Zijn dutje duurde slechts enkele minuten. Want het was niet zijn bedoeling om te slapen, maar in een *hypnagogische* toestand te komen. Bovendien wist hij dat de lepel uit zijn hand zou vallen zodra hij op het punt van diepe slaap kwam. Het geluid van de vallende lepel die het dienblad raakte, zou hem onmiddellijk wakker maken. En dat was exact wat hij wilde, want in die hypnagogische fase tussen wakker en droom, ontdekte hij telkens de surrealistische beelden waardoor zijn werk bekend werd.

Ik zet zijn techniek vandaag in op een vergelijkbare manier (zonder dat ik de intentie heb om ook grootmeester in de schilderkunst te worden). Wanneer ik merk dat mijn brein moe wordt en de creativiteit niet meer stroomt tijdens de dag, installeer ik me enkele minuten op het wollen tapijt in de spreekhoek van mijn kantoor. Een zacht hoofdkussen maakt het liggen wat aangenamer, ik neem enkele rustige diepe ademhalingen na elkaar en zet een van mijn favoriete brainwaves op. Dat brengt me in een rustige staat van zijn en op het moment dat de 'muziek' stopt, ben ik ook altijd weer bij de les en ga ik verder aan mijn bureau met nieuwe energie en verfrissende ideeën. Toegegeven, al te vaak denk ik: ik doe nog wel even door in plaats van daarvoor de tijd te nemen. Maar wanneer ik er wel de tijd voor neem, ervaar ik telkens het grote effect van een pauze. Mijn favoriete Spotify-tunes voor mentale rust vind je trouwens via de QR-code.



Rust in je hoofd krijg je vooral door met je aandacht in het hier-en-nu te zijn. Innerlijke onrust is vaak het gevolg van nadenken over een ander tijdvak dan het hier en nu. Je gaat piekeren over dingen die je gezegd of gedaan hebt. 'Was dat wel juist?', 'Wat gaat die andere daarvan denken?', 'Had ik het niet anders moeten doen?', 'Waar is

het misgelopen?’, ‘Heb ik zelf iets verkeerd gedaan?’ We komen allemaal dingen tegen die ons verdrietig of ronduit ongelukkig kunnen maken. Dat kan je niet veranderen. Maar wat je wel kan veranderen is hoe jij daarmee omgaat, welke betekenis je geeft aan die dingen uit je verleden. Zoals mijn oude mentor altijd zei: ‘Het is nooit te laat om een gelukkige jeugd te hebben.’ Als je gedachten veel afdwalen naar het verleden, gaat dat ten koste van energie in het hier en nu. Vooral achteromkijken brengt je geen stap verder als je vooruit wil. Als je straks met de auto rijdt en je kijkt de hele tijd in je achteruitkijkspiegel, zit je rapper in de vangrails dan op je bestemming.

Ook de beelden die jij maakt over de toekomst bestaan niet echt. Wel in je hoofd natuurlijk, maar nog niet in de werkelijkheid. Het is jouw inbeelding van hoe de werkelijkheid er gaat uitzien. Hoe jij denkt dat iets gaat plaatsvinden, maar misschien ook niet. Op het moment dat een gedachte in jouw hoofd echter als werkelijkheid wordt vormgegeven, bepaalt dat de keuzes en acties die je nu vandaag maakt. Je stelt iets uit of doet het niet, omdat je je hebt ingebeeld hoe het verkeerd zou kunnen aflopen. Het enige wat je hebt gedaan is de techniek van visualisatie ingeoeft... helaas in de verkeerde richting.

De kracht van een rustige geest is dus om met je aandacht eerst in het hier en nu te komen. Dat heb je ongetwijfeld al ervaren zonder moeite te moeten doen. Mij overkomt het wel eens bij een prachtige zonsopgang om vijf uur ‘s morgens, wanneer ik pianospeel na een werkdag of keihard lig te rammen op mijn drumstel. Dan is er alleen maar ‘ik en de muziek’ en geen enkele andere gedachte. Misschien heb jij het zelf al ervaren tijdens het sporten of wanneer je een heel leuke vrijpartij hebt met je partner. Je wordt één met het geheel en elke andere gedachte of ruis verdwijnt naar de achtergrond. Mooi, hè?

Spreekt dat hier-en-nu-aandacht ding je aan en staat die leuke vrijpartij vandaag niet gepland? Het kan ook anders en ik help je graag

op weg. Toen ik het zelf ontdekte, vond ik het best lastig. Mijn gedachten flitsen al te vaak weg naar alle toekomstige dromen, plannen en to do's. Op aanraden van een oude wijze man ben ik het toch maar beginnen te oefenen. Hij straalde zoveel rust uit dat het me op een of andere manier nieuwsgierig maakte en ik ben maar wat blij dat zijn inzichten me jaren later ook veel rust brengen.

In vijf stappen naar meer rust in je hoofd

Men zegt wel eens: 'Elke orkaan heeft midden in zijn kern een rustpunt waarin een meeuw ongestoord kan vliegen.' Ook al lijkt de wereld om je heen druk en chaotisch, de kunst is om dat rustpunt in jezelf te creëren. Ik ontdekte dan wel op mijn dertiende al de kracht van mindfulness, ik liet het ook jaren links liggen omdat ik druk bezig was met... druk zijn. Totdat mijn lijf schreeuwde om aandacht en rust en ik gedwongen werd om me te bekwamen in innerlijke rust.

1. Een eenvoudige manier om daarmee te starten is ademhalingsmeditatie. Daar kan je de dag mee beginnen en ook mee afsluiten en je zal merken dat als je er telkens zeven minuten tijd voor neemt, je pijlsnel je stressniveau vermindert en meer rust ervaart in je hoofd. Niet alleen tijdens die zeven minuten, maar je creëert ook een positief effect gedurende de dag en zelfs een betere slaap 's nachts. Op zich is het eenvoudig. Zoek een rustige plek waar je kan liggen of zitten. Je hoeft zelfs geen ongemakkelijke lichaamshouding aan te nemen zoals je soms ziet bij mediterende monniken. Vervolgens ga je je ademhaling bewust vertragen tot een tempo van ongeveer zes ademhalingen per minuut. Adem daarbij iets langzamer uit dan hoe je inademt. Na twee minuten voel je het effect. Da's zelfs aantoonbaar met moderne biofeedbackapparaten die je hartritmevariabiliteit in kaart brengen. Handige apps die je ook op weg helpen zijn Meditation Moments (in het Nederlands) of het bekende Headspace.

2. Zorg daarnaast ook dat het niet dweilen is met de kraan open. Meditatie is geen doekje voor het bloeden voor alle stress, de overload aan prikkels en een te volle agenda. Mindfulness is een manier van leven en een instelling. Onderzoek misschien eens of je de informatie-overload kan inperken. TikTok, Instagram, Facebook enzovoort hebben vandaag 'jouw aandacht' als belangrijkste businessmodel. Socials zijn meesterlijk goed in het inbouwen van psychologische verslavingsmechanismen die hun omzet verhogen en de rust in je hoofd kapen. Net omdat die psychologische knowhow wordt ingebouwd door bedrijven uit Silicon Valley kan je er alleen aan ontsnappen door drempels in te bouwen die voor jou werken. Gisteren kwam ik om half zeven 's avonds thuis van kantoor en liet ik bijvoorbeeld bewust mijn gsm in de auto liggen tot vanochtend. Dat doe ik niet zo vaak, maar ik voelde dat die drempel nodig was. Andere opties zijn je telefoon uitschakelen, niet op je nachtkastje leggen, symbolisch aan je partner geven als je thuiskomt of schermtijd voor jezelf instellen (en het paswoord om te deblokken aan iemand anders overlaten 😊).
3. Ten derde kan je ook je gedachten beter organiseren zodat je niet de hele tijd 'nog ergens aan moet denken'. Maak bijvoorbeeld gebruik van to-dolijsten of apps en dump elk to-do-ideetje meteen op die lijst. Psychologen noemen dat met een duur woord 'cognitieve distributie'. Mijn favoriete app wat dat betreft is trouwens Braintoss. Simpel en krachtig in zijn eenvoud en handig door zijn *speech-to-text*-functionaliteit wanneer ik onderweg ben met de auto.
4. Wist je trouwens dat meer bewegen ook effect heeft op je mentale rust? Gewoon even een luchtje scheppen of een ommetje maken bijvoorbeeld. Ben je actiever aangelegd dan ikzelf, dan kan

je ook dertig *jumping jacks* doen. Fysieke activiteit helpt om los te laten en als je het heel actief doet komen er ook endorfines vrij die dan weer je humeur verbeteren en je geest kalmeren. Is bewegen niet je ding, geniet dan van languit in bad liggen, een verkwikkende sauna of luister eens naar je favoriete muziek. En goed slapen helpt natuurlijk ook om onrust in je hoofd de dag na-dien te voorkomen.

5. Tot slot deel ik graag nog iets wat me al langer opviel bij mensen die een rustige indruk maken. Ze kennen allemaal de kracht van dankbaarheid. Ik las lang geleden over de kracht daarvan in Brené Browns boek *De moed van imperfectie – Laat gaan wie je denkt te moeten zijn*. Brown is bekend onderzoekster en een van de belangrijkste aspecten van dankbaarheid is volgens haar dat je het kan cultiveren door het dagelijks te beoefenen. Het is dus niet een kwestie van 'Je moet wat dankbaarder zijn' maar wel van het elke dag opnieuw te beoefenen. Dankbaarheid blijkt immers het beste tegengif voor gevoelens van schaamte, ontevredenheid, boosheid en frustratie. Door je daarin te bekwamen, verleg je je aandacht van wat je mist of niet hebt naar wat er wél is, waardoor je vanzelf meer tevredenheid en vreugde ervaart in je leven. Het gevolg is dat je ook meer rust in je hoofd ontwikkelt en bovendien versterk je op positieve wijze je relaties met anderen.

Ik begin graag mijn dag met de vraag: 'Waarvoor ben ik dankbaar vandaag?' Maar je kan net zo goed 's avonds onder je deken kruipen, je ogen sluiten en een paar keer diep ademhalen om vanuit die rust diezelfde vraag te stellen. Het hoeven geen grote wonderen te zijn. Je kan dankbaar zijn voor de zon die je dag heeft verlicht, de chauffeur die jou voorliet bij het ritsen, het brood dat op je bord lag en alles wat eraan voorafging om dat voor mekaar te krijgen, voor de glimlach van een klant of voor de schoonheid van het leven.

EEN ZINVOL LEVEN IS EENVOUDIGWEG EEN OPEENSTAPELING VAN ZINVOLLE DAGEN

Ik ben ermee opgegroeid omdat de 'Bond zonder Naam'-sticker op de ovale badkamerspiegel kleefde die me als kind elke ochtend en avond toelachte. 'Volg je hart, want dat klopt', stond er in rode letters op gele achtergrond. Het heeft me jaren gekost om ten volle te begrijpen wat daarmee precies bedoeld werd. En het kostte me nog eens jaren om daarop te vertrouwen en ernaar te handelen. Luisteren naar je hart kan heel eng zijn, want je kan al de zekerheden verliezen die je de voorbije jaren hebt opgebouwd, zoals je carrière, je relatie, je huis of je mooie auto. En toch denk ik dat het de moeite is om te vertrouwen op je hart als je gids. Misschien denk je dat het wat zweverig wordt en vraag je je af: hoe doe ik dat dan concreet? Het is eigenlijk simpel. Je hart heeft een heel goede manier om te vertellen of je in de juiste richting zit (of niet). Dat noemen we simpelweg 'enthousiasme'.

Vanochtend zat Henk bij me op kantoor. Hij was afgelopen zomer meegeweest met Into The Wild om te herbronnen en zich te bezinnen over de volgende jaren. Vandaag planden we ons opvolggesprek. Op een bepaald moment zei hij heel mooi: 'Ik weet wel wat ik moet doen, maar je kan toch niet emotioneel en halsoverkop beslissingen nemen, je moet het toch ook rationeel kunnen analyseren en verantwoorden als je een keuze maakt?' Ik moest eens lachen, want dat is inderdaad de strategie van de rationele geest. Eigenlijk had zijn hart hem al lang ingefluisterd dat hij vier vijfde wou gaan werken om die andere drie dagen per week tijd te kunnen besteden aan zijn bijberoep als traiteur. Daarvan wordt hij altijd heel blij en zijn emoties zijn de beste richtingaangever voor deze stap. Alleen had hij nog niet geleerd om daarnaar te luisteren.

Het is zoals dat gezegde van de inheemse Sioux-indianen in Canada: *'The longest journey you will make, is from your head to your heart.'* Het heeft tijd nodig, zoals de sneeuw langzaam in de grond smelt na een strenge winter, zoals een goede whiskey jaren moet rijpen in de stilte en uit een minuscule eikel pas tientallen jaren later een prachtige eikenboom kan komen. Het gras groeit niet sneller door eraan te trekken en er is niets dringend in het leven, tenzij je aan het doodbloeden bent of om een of andere reden niet meer kan ademen.

En toch kan je alle dagen in kleine stapjes bewegen richting een zinvol leven. Want op zich is dat alleen maar een opeenstapeling van zinvolle dagen. Hoe doe je dat concreet? Trakteer jezelf elke avond op vijf minuten stilte. Zoals gezegd, alleen in de stilte hoor je alle antwoorden. Aan het einde van die vijf minuten blik je terug op je dag met de vraag: 'Wil ik morgen nog zo'n dag omdat het de moeite was?' of 'Blij dat die voorbij is en morgen graag anders?' Door er even bij stil te staan, kan je ook in kleine stappen bijsturen. Waarvan wil je meer? Waarvan wil je minder? En welke actie kan je dan nu al ondernemen? Elke keuze vandaag bepaalt hoe je leven er morgen uitziet. De voorbije jaren nam ik op die manier meermaals afstand van bepaalde zaken in mijn agenda. Wat ik in de plaats kreeg sluit meer aan bij wat ik wil doen, wie ik wil zijn en waarvan ik energie krijg.

De bekende schrijver Paulo Coelho verwoordde het mooi in de film *The Power of the Heart*: *'You will never reach your full potential, if you don't open up and follow your heart.'* Hij voegt eraan toe dat hij dat ook jaren *niet* gedaan heeft. 'Ik wou als kind al schrijver worden, maar mijn ouders zeiden: "Dat gaat je nooit lukken in Brazilië." Dus deed ik maar iets anders. Want die oudere mensen hebben meer levenservaring en zullen het dus wel weten.' Op de universiteit voelde Coelho een gebrek aan enthousiasme, kwam erachter dat zijn ouders het niet beter wisten en stopte ermee. Het klopte niet. Hij heeft toen alle bruggen opgeblazen en schreef. Het maakte hem daarbij

niet uit of het hem tien dagen, tien weken of tien jaar zou kosten. De eerste jaren schreef hij liedjesteksten en andere eenvoudige dingen. Pas op zijn veertigste schreef hij zijn eerste boek en een jaar later (in 1988) *De alchemist*, dat de jaren daarop een van de meest vertaalde boeken ter wereld werd en Coelho een fortuin bezorgde. Maar laat geld geen doel op zich zijn. Eckhart Tolle zegt in dezelfde film: 'Als veel geld verdienen je primaire doel is, weet dan dat je niet geconnecteerd bent met de diepste dimensie van je hart en van jezelf.'

Maak het niet te ingewikkeld. Als je straks op zoek gaat naar de zin van het bestaan of je Grote Levensmissie, kan dat ook veel stress opleveren. Verlies je daar niet in. Blijf dicht bij jezelf. Volg gerust advies van anderen, maar alleen als het congruent is met je eigen hartsverlangen. Kies voor de dingen waar jij blij van wordt en waar je anderen mee verder helpt. Je zal merken dat er steeds meer synchroniciteiten op je pad komen. Van die toevalligheden die geen toeval zijn, maar die je wel een stapje verder helpen en jou de richting aangeven.

CHOOSE LIFE

April enkele jaren geleden

'Heb je op 8 mei al iets in je agenda staan?' vraagt hij me aan de telefoon. Ik dacht eerst zelfs de telefoon niet te beantwoorden. Altijd gedaan als je tegelijkertijd in de potten staat te roeren. 'Jep', antwoord ik zo enthousiast mogelijk. 'Dan heb ik samen met Liesbet onze vijfde huwelijksverjaardag gepland in een restaurant in de buurt. Daarvoor hebben we ook onze ouders en zussen uitgenodigd, want toen we destijds trouwden was dat letterlijk tussendoor na het ontbijt en voorafgaand aan de rit naar het recyclagepark (waarom dat zo ging destijds, vertel ik je later nog wel eens).' 'Oei, da's jammer, want ik plan die datum mijn begrafenis en het zou fijn zijn als je kan komen.' Ik zet verdoemd alle knoppen op het fornuis dicht. Weet niet meteen wat te zeggen. Deze telefoon van Gerd had ik om vijf over half zeven 's avonds in *family rush hour* niet zien aankomen. Na een jarenlange strijd tegen kanker heeft hij er genoeg van. Euthanasie is het begrijpelijke antwoord. Ik kan mijn tranen moeilijk bedwingen en antwoord: 'Ik herplan het feestje wel maar... zie ik je voor die datum nog?'

Twee weken later spreken we bij mij af in de tuin. We beseffen dat het de laatste keer is en da's behoorlijk onwennig. Een beetje zeveren bij het kampvuur, een beetje lachen, samen tranen wegpinken. Eén Duvel te veel omdat ik met mijn emoties geen blijf weet. Om half twaalf 's avonds is het tijd om afscheid te nemen en staan we samen op de oprit. Ik geef hem een stevige omhelzing en zie de koplampen van zijn Volvo achteruit de oprit afrijden. Tot binnenkort op je begrafenis. Of nee, tot nooit. Ik had niet de juiste woorden om afscheid te nemen. Ik zou ze ook nu nog altijd niet kunnen bedenken.

Eén ding werd me die avond op heel intense manier duidelijk. Het leven kan morgen gedaan zijn. Je weet nooit hoeveel dagen of jaren nog op je teller staan. Gerd dacht net zoals ik honderd te worden en zijn kleinkinderen te zien opgroeien. Hij was die dag zesenvierzig en gaf mij het mooiste geschenk ooit. Toen zijn auto de straat uitreed, besloot ik om voluit voor het leven te kiezen. Om niet langer met de handrem op te leven. Ik droomde al jaren om een prachtige tocht te maken in de ongerepte natuur van Lapland. Het verlangen om eens helemaal alleen met mezelf op pad te gaan was brandend. Geïnspireerd door Thoreaus boek *Walden* was ik nieuwsgierig naar wat de light-versie van zijn twee jaar durende experiment in totale afzondering in de natuur met mij zou doen. Maar ik had ook honderd excuses om het niet te doen. 'Dat kan toch niet in deze levensfase met jonge kinderen', 'Is het niet wat egoïstisch om een week helemaal alleen voor mezelf te claimen?', 'Mijn vrouw Liesbet gaat het niet leuk vinden als ik haar alleen laat', 'Dat kan later nog wel', 'Ik moet eerst nog mijn business verder uitbouwen' enzovoort. Al die excuses speelden zich af in mijn eigen hoofd, want ik had mijn droom nog nooit uitgesproken.

Het moment met Gerd gaf me de moed om mijn droom te delen met Liesbet. Ze reageerde verrassend enthousiast met: 'Moet je zeker doen.' Mijn beperkende overtuigingen over mijn droom verdwenen

als sneeuw voor de zon. Die avond besloot ik om de volgende zomer naar Lapland te trekken om een week te herbronnen in de ongerepte natuur. En waar ik vooraf dacht 'Ik moet eerst nog mijn business uitbouwen', werd herbronnen in Lapland zelfs een groot deel van mijn business. Bij terugkeer hingen alle klanten op feestjes en recepties aan mijn lippen. Ik ontwaarde bij hen eenzelfde verlangen waar ik zelf zo lang mee had rondgelopen en... fast-forward naar vandaag: ik rondde vorige week de 32ste editie af van onze *Into The Wild-Laplandretraite*. Met eeuwige dank aan Gerd.

Toen ik enkele jaren daarvoor aan de Middellandse Zee bij ondergaande zon tegenover mijn kersverse liefde mijn grootste ambitie in het leven omschreef als 'gelukkig zijn', bedoelde ik natuurlijk niet om alle dagen 'happy pappy' rond te lopen met een smile tot achter mijn oren. Bij het leven horen ook de blutsen en de builen die je wijzer maken, de tegenslagen waarvan je maar moeilijk rechtkrabbelt, het verdriet en de pijn bij verlies van je gezondheid of dierbaren. Als alle dagen een hoogtepunt zouden zijn, wordt het ook maar een saaie hoogvlakte. Wat ik vooral bedoelde en nog steeds ambieer is om er een *zinvol* leven van te maken. En daarin hoop ik met alles wat ik doe ook jou te inspireren.

Recent sprak ik nog de bekende psychiater Dirk De Wachter. Een bijzonder wijze en aimabele man die na een kankerdiagnose zelf op onverwachte manier met de eindigheid werd geconfronteerd. Voorbereid en ietwat *starstruck* stapte ik bij hem in de woonkamer binnen met mijn podcastrecorder en camera's onder de arm. Wellicht kreeg hij de vraag al tienduizend keer voorgeschiedeld en was ik weinig origineel door ze te stellen, maar ik wou het toch graag horen voor al mijn *Choose Life*-luisteraars: 'Dirk, wat is precies de zin van het leven?' Hij antwoordde even zorgvuldig als verrassend: 'Er is geen zin van het bestaan an sich... het leven is een opeenstapeling en aaneenschakeling van onnozele absurditeiten.' En vervolgens:

‘Er is geen zinvol antwoord op vragen die patiënten me stellen wanneer ze geconfronteerd worden met de Grote Drama’s van het leven.’ Bedachtzaam sloot hij zijn betoog af met: ‘Maar tussen geboorte, al die absurditeiten en de dood, kan je er natuurlijk wel naar streven om je tijd zo zinvol mogelijk in te vullen.’

Het belang van zingeving in je leven

De term ‘zingeving’ is vandaag behoorlijk ingeburgerd. Maar wat is het precies? Hoe zou je dat omschrijven? Wanneer is iets ‘zinvol’? De betekenis blijft vaak ongrijpbaar. Net zoals het moeilijk is om ‘liefde’ te omschrijven... maar je weet wel wat het is als je slapeloze nachten ervaart van verliefdheid. Het omgekeerde is soms makkelijker te begrijpen. Zinloosheid. Ik sprak een tijdje geleden twee teamleaders van een productiebedrijf. Hun belangrijkste doel op de werkvloer was om dagelijks KPI 87 te halen. Of hen dat wel of niet was gelukt, werd door de *operations manager* elke dag geafficheerd in de bedrijfskantine. ‘Waarvoor staat precies KPI 87?’ vroeg ik nieuwsgierig. Geen van beiden had ook maar enig idee. Laat staan dat het ze het zinvol vonden. Het voelde voor hen alsof hun baas hen verplichtte om met blote handen alle zandkorrels van de Belgische en Nederlandse kust te tellen. Een project dat ze nooit konden afronden, wat hoogstens ooit een interessante quizvraag zou kunnen opleveren maar verder onmogelijk en totaal zinloos is. En toch deden ze het 220 werkdagen per jaar. Zin gaat dus onder andere over iets doen wat je als waardevol ervaart of als betekenisvol om aan te werken.

Hoogleraar Humanisme Peter Derkx maakt ‘zingeving’ wat concreter en tastbaarder voor jou en mij met zijn zeven zinbehoeften:

1. **Doelgerichtheid:** Om ons leven als zinvol te ervaren, hebben we een stip op de horizon nodig. Iets waar we naartoe werken. Dat kan een grote droom zijn (de plastic soep in de oceaan opruimen

zoals Boyan Slat op zijn achttiende bedacht bijvoorbeeld) of een helder en concreet doel zoals het schrijven van dit boek tegen 1 juni of een verrassingsfeest organiseren voor je partner. Het gaat erom te weten waarvoor je uit je bed komt en da's voor iedereen verschillend en kan ook in de loop der tijd veranderen. Als je doel twintig jaar lang was 'mijn kinderen klaarstomen voor hun eigen leven' en ze beginnen op een dag aan hun eigen gezin, dan sta je natuurlijk voor de zoektocht naar een nieuw doel en ervaar je tijdelijk een legenestsyndroom en gemis van zingeving.

2. **Morele rechtvaardigheid:** Als we dingen doen waarvan we het gevoel hebben dat ze slecht zijn voor je medemens en je leefwereld, wordt het lastig om jezelf elke dag aan te kijken in de spiegel. Maar als je het gevoel hebt dat je acties een positieve impact hebben, dan ervaar je je leven als zinvol. Mij raakt het elke keer opnieuw als mensen me een bericht sturen wat de *Choose Life*-podcast voor hen betekent. Het gegeven dat ik veel geld en tijd investeer per aflevering verdwijnt dan in het niets bij hoe zinvol ik podcasting ervaar.
3. **Eigenwaarde:** De mate waarin we onszelf waarderen, bepaalt hoe zinvol we ons leven ervaren. Dat is op zich niet zo vreemd, maar wat me wel elke dag verbaast is dat veel mensen zo weinig eigenwaarde ervaren. Dat heeft misschien alles te maken met onze samenleving, waarin we al vanaf de kleuterschool leren dat je prestaties je 'waarde' bepalen. Mededogen naar jezelf, de lat wat minder hoog leggen (waarom hebben we überhaupt een lat?) en accepteren dat we geen perfecte creaties moeten zijn die eindelijk kunnen presteren, helpt meer zingeving te ervaren.
4. **Competentie:** Machteloosheid is geen aangenaam gevoel. Het gevoel grip te hebben op je leven is een belangrijk aspect van zingeving. Heb je het gevoel dat je de regie verliest, dan heb je

twee opties: jezelf aan de omgeving aanpassen of de omgeving aan jou. Je kan bijvoorbeeld leren om je niet langer druk te maken in de veeleisendheid van je klanten of van job veranderen. Op die manier word je weer kapitein van je eigen schip.

5. Begrijpelijkheid: Soms is het knap lastig om te begrijpen wat in onszelf en om ons heen gebeurt. De complexiteit van thema's zoals covid, Oekraïne, globalisering enzovoort maakt dat we soms de zin er niet meer van begrijpen. Onbevangen observeren wat er bij jezelf en anderen gebeurt, leren voelen wat er werkelijk speelt en onderzoeken hoe je vanuit nieuwe inzichten kan groeien als mens, geven je orde in de chaos, grip op het geheel en zin aan je werkelijkheid.

6. Verbondenheid: We willen allemaal ergens mee verbonden zijn, anders wordt het leven wel een heel eenzame rit. We hebben behoefte aan contact, hebben elkaar nodig bij praktische zaken of betekenisvolle momenten in het leven en ervaren onmiddellijk een gemis wanneer de overheid ons covidgewijs in isolatie plaatst. Door het wegvallen van sociale weefsels zoals de kerk zijn we steeds meer gericht op de nv Ikke en missen we daardoor ook een stukje zingeving in ons bestaan. Verbondenheid wil niet noodzakelijk zeggen dat je je met veel mensen moet omringen. Ik zie op grote netwerkrecepties regelmatig mensen die zich ontzettend eenzaam voelen. En wanneer ik dagenlang helemaal alleen door de bergen wandel, voel ik me vaak meer verbonden met alles en iedereen dan ooit.

7. Transcendentie: Hopla, wat een woord. Nu religie naar de achtergrond verdwenen is, missen we soms het gevoel dat we zinvol deel uitmaken van een groter geheel. En dan komen vragen als: 'Wat heeft het allemaal voor zin? Waar doe ik het voor?' Kan je je verbinden met waarden die je eigenbelang overstijgen, dan

ervaar je je leven als meer zinvol. Kijk maar eens naar de smile van mensen die iets doen voor anderen of voor een betere wereld. Collectief belang in plaats van eigenbelang dus.

Wat vinden we belangrijk in ons leven? Wat geeft ons leven betekenis en zin? En besteden we daar genoeg tijd en aandacht aan? Vragen waar we meestal niet dagelijks over nadenken, maar die wel van grote invloed zijn op onze gezondheid. Wil je meer zingeving in je bestaan, dan kan je voor jezelf onderzoeken of je in een van deze zeven domeinen nog stappen kan zetten. Dat hoeft niet drastisch te zijn. Zoals ik wel vaker zeg: *'Small change, big impact.'* Ikzelf ervaar bijvoorbeeld door het schrijven van dit boek (= concreet doel) dat ik daarmee een doel dien dat verder gaat dan mijn portemonnee of de leuke reactie van een lezer. Beide vind ik leuk, maar het collectieve belang maakt het voor mij nog zinvoller dan het eigenbelang (= transcendentie).

Heb je binnenkort een beetje tijd voor jezelf op een zonnig strand, tijdens een boswandeling in je buurt of een uitstap in de bergen, en wil je enkele reflectievragen over de zin van je bestaan om mee op pad te gaan? Download deze vragenlijst en maak er een leuk gesprek van met jezelf.



IN EEN NOTENDOP

- **Bewustzijn is het begin van elke verandering en je bewustzijn kan je trainen.**
- **Je waarden expliciteren helpt je om elke dag de juiste keuzes te maken.**

- Je hart heeft een goede manier om te vertellen of je in de juiste richting zit of niet. Dat noemen we simpelweg 'enthousiasme'.
- Het is jouw leven en je mag zelf bepalen hoe je dat vormgeeft.
- Zodra je inzicht hebt in wat je graag doet, waarin je goed bent en hoe je kan bijdragen aan het grotere geheel, heb je de juiste koers te pakken voor een zinvol leven.
- Rust in je hoofd vermindert stress, geeft je energie en stimuleert je zelfvertrouwen.

CHOOSE LIFE

Als je NU kiest voor jouw mooiste leven, doe dan de volgende drie dingen:

- Bepaal je top tien van waarden en schrijf je eigen missionstatement. Maak het resultaat visueel zodat je er elke dag aan herinnerd wordt.
- Neem deze week eens elke dag een moment om het stil te maken in je hoofd.
- Na dat moment schrijf je drie zaken op waarvoor je die dag dankbaar bent.

HET LAATSTE WOORD

[Alice:] 'Would you tell me, please,
which way I ought to go from here?'

'That depends a good deal on where
you want to get to,' said the Cat.

'I don't much care where—' said Alice.

'Then it doesn't matter which way you go,'
said the Cat.

– FRAGMENT UIT *ALICE IN WONDERLAND*, LEWIS CAROLL

Voluit voor je dromen gaan, je missie realiseren, je mooiste leven leven... Het zijn fantastische holle kreten en ik ga niet pretenderen dat ik alle wijsheid in pacht heb en jou het juiste pad kan tonen voor je eigen leven. Dit boek is eerder een uitnodiging om af en toe eens stil te staan bij de koers van je leven. Zodat je niet als Alice in Wonderland 'ergens' terechtkomt waar je misschien niet wil zijn.

Veel mensen die bij mij als coach aankloppen hebben het gevoel 'dat de jas niet meer past' en dat ze 'iets' anders willen. Vaak is op dat moment al duidelijk wat ze *niet* meer willen. Ze zijn klaar met een job die hen geen vervulling geeft, ze willen zich niet langer klein houden en komaf maken met de beperkingen die hen weerhouden om hun droom te realiseren, ze willen hun business of hun relatie bijsturen, of wat dan ook. Al die 'wil-ik-niet-meer-dingen' zijn meestal het startpunt om van daar op ontdekking te gaan naar 'wat wil ik dan wel'. Dat helder krijgen is al de helft van het werk. Zodra voor jou duidelijk is hoe jij je leven, je loopbaan of je business vorm wil geven, vind je wel de weg ernaartoe. De verschillende werkvormen en inzichten uit dit boek kunnen daarbij voor jou een hulpmiddel zijn. Tegelijk is het natuurlijk aan jou om er ook iets mee te doen. Je kan geen personal trainer inhuren om *jouw* sit-ups te doen. Of zoals Steven Covey zei: 'Weten en niet doen, is niet weten.' Waarmee hij bedoelde dat kennis zonder actie eigenlijk geen echte kennis is. Precies om die reden sluit ik de podcast wel eens af met een uitnodiging: 'Welke twee of drie inzichten uit deze aflevering ga jij concreet toepassen?'

Kijk daarbij vooral naar wat het voor JOU zinvol maakt. Dat is voor iedereen anders. Precies daarom vind ik het belangrijk om helder te hebben hoe je mooiste leven eruitziet. Laat je niet leiden door de plaatselijke goeroe die beweert dat zijn/haar weg de juiste weg is of die de volgende snel-rijkcursus heeft bedacht. De geluksbusiness barst uit zijn voegen en er is een ware wildgroei aan coaches en 'experts'. Wellicht omdat we meer zoekend zijn dan ooit... Maar niet iedereen die morgen een quote op Facebook deelt, is daarom expert. En het gaat natuurlijk ook niet om instant *happiness* die je koopt via Zalando of Bol.com. Het gaat om wat het echt zinvol maakt voor jou.

Maar ik kan me voorstellen dat je aan het einde van dit boek denkt: waar begin ik dan? Of dat de 56.000 woorden in dit boek en alle bijhorende werkvormen voor jou te veel ineens zijn op je bord.

Dan resumeer ik het hele boek graag in zeven eenvoudige stappen die je vanaf morgen al kan toepassen.

STAP 1: Geniet van de kleine dingen

Harder, better, faster, stronger. Je kan elf keer de Mont Ventoux oprijden in één dag. Je kan gaan duiken met walvissen in Vancouver of alweer een nieuwe auto kopen. Maar geluk zit veel meer in de kleine dingen. Geniet van de speelsheid van een kind, de frisse lucht bij zonsopgang om zes uur in de zomer, uren naar een kampvuur staren of gewoon boodschappen doen voor je bejaarde buurvrouw. *'Energy flows where attention goes'* (Michael Beckwith).

STAP 2: Doe wat je leuk vindt

Help je anderen graag met hun probleem? Ben je goed in het organiseren van events? Maak je graag analyses van complexe uitdagingen? Liever luidkeels zingen onder de douche of hardlopen tijdens je lunchpauze? Of heb je andere talenten die je nog onvoldoende gebruikt? Misschien is het moment aangebroken om datgene te doen wat je geweldig vindt. Een doel geeft richting aan je bestaan.

STAP 3: Volg je hart, want dat klopt

Het hart, niet het verstand, is vaak de drijvende kracht achter onze keuzes en daden. Emoties en intuïtie zijn soms belangrijker dan puur rationeel denken. Je hart fluistert je in wat je nodig hebt, maak het stil genoeg om het te kunnen horen.

STAP 4: Master your mindset

Je kan niet altijd kiezen wat er op je pad komt, maar je hebt wel altijd keuze hoe je ermee omgaat. Geloof niet altijd je eigen gedachten en kijk af en toe eens of je de dingen kan 'omdenken', er anders kan naar kijken of er een andere betekenis aan kan geven. Ik durf uit eigen ervaring te zeggen dat het ontwikkelen van deze skill me het meeste levensvreugde brengt.

STAP 5: Go with the flow

Een leven met duidelijke doelen voor de korte en lange termijn geeft betekenis, zin en energie. Maar tegelijk weet je nooit wat op je pad komt. Blijf niet halsstarrig vasthouden en stel je flexibel op waar nodig. Een eik die in een najaarsstorm overeind probeert te blijven, breekt meestal in stukken. Het riet aan de oever van het meer veert op dat moment mee en staat een uurtje later weer recht. Wanneer je openstaat voor nieuwe ervaringen en nieuwsgierig bent naar wat zich aandient, zal je nog meer geluk ervaren.

STAP 6: Small change, big impact

Je hoeft zelden je leven helemaal op zijn kop te zetten. De impact daarvan is meestal te groot. Elke dag kleine stapjes richting je doel is peanuts en dat lukt je morgen al. Je beleeft er bovendien meer plezier aan en de kans op succes wordt ook veel groter.

STAP 7: Liefde verbindt alles en iedereen

Je hoeft je collega niet elke ochtend dood te knuffelen, maar gewoon liefdevol omgaan met je medemens maakt het voor de ander mooier, fijner en warmer. En het leuke is: warmte en vriendelijkheid komen altijd naar je terug. Zoals een wijs gezegde luidt: 'Behandel anderen zoals je zelf behandeld wil worden.'

Woensdag 3 juli, tweehonderd kilometer boven de poolcirkel

Ik kijk door het raam van ons vakantiehuis in Lapland naar het zacht golvende water van de Torne Älv. Om voortgang te maken met dit boek heb ik me enkele dagen eenzaam opgesloten. Op de achtergrond de Spotify-playlist van Nick Bril, dj en gekende sterrenchef van The Jane. Zijn focusbeats houden me bij de zaak. Omgekeerd liet Nick me onlangs weten dat hij die middag de beste hazenschouderkroketten maakte dankzij de *Choose Life*-podcast in zijn oortjes. Grappig hoe ieder zijn manier heeft om te focussen. Maar focus is wel de enige manier om je dromen succesvol te realiseren. Zie je zoals ik overal nieuwe mogelijkheden en ben je nieuwsgierig naar alles en iedereen, dan is focus ook wel eens een uitdaging.

Tegelijk moest ik ook behoorlijk flexibel zijn in mijn doel. In diezelfde podcastreeks kondigde ik de persvoorstelling van dit boek ooit ambitieus aan als '1 juni volgende zomer'. Het is spannend om zo'n grote belofte te doen, maar tegelijk helpt het je in je resultaat als je je doel met héél veel mensen deelt. Een infectie met de *Borrelia burgdorferi*-bacterie besliste er anders over. Het kostte me anderhalf jaar om erbovenop te komen en ik functioneerde amper op halve kracht. Al die tijd keek ik vooral naar een leeg scherm en ik haalde de gestelde datum niet. *Shit happens*. Ongetwijfeld kan je daarover meespreken en heb ook jij je uitdagingen of tegenslagen. Maar laat dat geen reden zijn om op te geven, om je dromen af te zwakken of je doelen te parkeren. We hebben maar twee levens. Dat tweede begint op het moment dat je beseft dat je er eigenlijk maar één hebt.

Ik koesterde al jaren het verlangen om dit boek te schrijven, maar er was altijd wel een reden om het niet te doen. 'Geen tijd', 'Geen focus', 'Er zijn al zoveel boeken over dit onderwerp geschreven', 'Ga ik nooit iets mee verdienen', 'Mensen lezen geen boeken meer'

en de belangrijkste van allemaal: 'Dan moet ik mezelf laten zien, terwijl ik liever eenzaam op mijn berg zit.' De demonen die mij en wellicht ook jou niet met rust laten. Totdat ik op een dag het boek *Geen excuses meer* ontdekte van schrijfcoach Laurence Verwee. Ik boekte meteen een kennismakingsgesprek. Mijn laatste twijfels sneuvelen snel en wat later gingen we samen aan de slag. Daarbij was Laurence steun en toeverlaat, daadkrachtig en aanmoedigend waar nodig en tegelijk verwees ze (altijd terecht) hele stukken naar de prullenmand wanneer ik stiekem dacht dat ChatGPT uitkomst bood als ik die dag geen inspiratie had. Toegegeven, ik heb dit project ook een beetje onderschat. Maar da's vooral omdat de eeuwige optimist in mij nog vijfenveertig andere projecten tegelijk denkt te kunnen realiseren. *Not*. Ik zal het wat dat betreft misschien wel nooit leren en droom nu al van het volgende boek (en die vierenvieftig andere projecten) om jou te helpen in je mooiste leven.

Zonder de hulp van Laurence was het mij wellicht nooit gelukt en daarvoor ben ik ontzettend dankbaar. Samen zijn we erin geslaagd om van mijn chaos aan ideeën een boek te maken waarmee ik als mens en ondernemer echt ben gegroeid. Als coach sta je vaak in de schaduw te genieten van hoe anderen schitteren. Maar omdat die coach ook zo'n belangrijke rol heeft in jouw en mijn ontwikkeling, vroeg ik Laurence mee op het podium. 'Hoe heb jij het hele traject ervaren? Hoe begin je in godsnaam aan een boek? Hoe maak je er wel een succes van? Wat is de unieke bijdrage van een schrijfcoach in dat proces?' Het antwoord op al die vragen hoor je via de QR-code in *Choose Life*-episode #087: 'Een boek? Geen excuses meer!'



Tot slot

De weg naar geluk en een zinvol leven is volgens mij vooral de weg naar meer bewustzijn. Je steeds meer bewust worden van waarom jij doet wat je doet, vanuit welke waarden, wat je unieke talenten zijn, wat de wereld nodig heeft van jou en wat je wil nalaten als je er niet meer bent.

Dit leven heeft een deadline. De tijd tikt door en je toekomst wordt elke dag korter. Hoewel we dat allemaal weten, zijn we ons daar in de drukte van de dag niet echt bewust van. En soms is dat maar goed ook. Maar wanneer het werkelijk tot je doordringt dat je reis hier op aarde van korte duur is, begrijp je nog beter hoe waardevol elk moment is.

Hoe ging jouw leven voorbij de laatste vijf, tien, twintig jaar? Stel dat je hier of daar zou willen bijsturen? Of misschien zelfs een nieuwe invulling wil geven aan je leven? Wat zou je dan doen? Wat zou je willen veranderen? Durf jij je hart te volgen en voluit voor je dromen te gaan?

Zing, vecht, huil, bid, lach, werk en bewonder.

Ik wens je daarbij vooral veel levenslust en moeiteloosheid.

DANKBAAR

Het mooie aan het leven en het schrijven van een boek is dat je dat doet in verbinding met zo veel andere mensen en door hen geïnspireerd wordt. Het begint met een droom en een verlangen om langzaam steeds concreter te worden. Chaos wordt orde. Woorden worden zinnen. Duizend ideeën krijgen structuur. En dat was me nooit gelukt zonder al die fantastische compagnons de route die met mij op pad willen gaan en die me daardoor vleugels geven.

Daarom ben ik deze mensen bijzonder dankbaar:

Mijn **liefste Liesbet**. Omdat je me steunt in elk zot plan dat ik maar bedenk. Omdat we samen een bijzonder mooi leven hebben. En omdat schrijven een langzaam proces is van vallen en opstaan waarvoor ik me wel héél vaak heb afgezonderd. Goed nieuws, schat. Ik ben er weer (maar droom al stiekem van het volgende boek).

Laurence Verwee van The Power of Books, omdat je me als schrijfcoach af en toe liefdevol een schop onder mijn kont gaf wanneer het schrijven bleef liggen. Omdat je sommige hoofdstukken terecht naar de prullenmand verwees omdat ik me er gauw vanaf wou maken.

En om je liefde voor het vak, je daadkracht en je vakmanschap (zonder Laurence zou dit boek er nooit gekomen zijn).

Elke **Choose Life-podcastgast**. Mijn god, wat genoot ik van het gesprek met jou, van je levenswijsheid, je expertise en je inzichten. Dank dat je er telkens tijd voor maakte zodat we samen zoveel mensen een stap vooruithelpen in hun leven of business. Je was zonder het te weten een grote inspiratiebron voor dit boek.

Caroline. Ik engageerde je acht jaar geleden als mijn *office angel* met maar één doel. Tijd vrijmaken voor het schrijven van dit boek. Ik kreeg er zoveel meer voor in de plaats dan die enkele uren die ik nodig had om dit boek te schrijven.

Mijn **zonen Jeff en Wout**. Omdat ik dankzij jullie levenslust en enthousiasme een boek heb geschreven dat ik zelf had willen lezen als tiener.

Gerd. Omdat jouw levenspad me het meest deed beseffen dat dit leven een deadline heeft en je niet moet wachten tot 'later' om voluit te leven.

Evelyne, Ellen, Peter en al die stille krachten achter de schermen van uitgeverij Pelckmans. Dankzij jullie meesterschap werden de woorden van het manuscript een prachtig boek. Dit boek is daardoor ook *jullie* kunstwerk.

En tot slot ben ik ook dankbaar voor de duizenden gesprekken die ik de voorbije jaren had met **coachees** en met de andere **mensen die op mijn pad kwamen**. Ik leerde, groeide en genoot elke keer dankbaar van jullie openheid en jullie vertrouwen. Ook jullie waren een grote inspiratiebron voor dit boek.

Aan jou als lezer

Ik ben je bijzonder dankbaar.

Dat je dit boek leest en er hopelijk ook iets mee kan.

Dat je het weggeeft aan anderen

of je opgedane inzichten deelt met je vrienden.

Geweldig dat je investeert in hen en jezelf.

Mooi dat je actief aan de slag wil gaan.

Met je leven.

Met je business.

Met je dromen.

Dit leven heeft een einddatum.

Je kan er dus maar beter het beste van maken.

Stop na het lezen van dit boek niet met jezelf te ontwikkelen.

Blijf nieuwsgierig als een kind. Blijf jezelf uitdagen.

Dat kost soms tijd en energie, maar is elke dag de moeite waard.

Wat kan je immers beter doen voor je omgeving en de wereld
dan de beste versie van jezelf te worden?

Choose Life,



Ben Jansen

There are only two days in the year
that nothing can be done.

One is called yesterday
and the other is called tomorrow.

So today is the right day to love,
believe, do and mostly...

... **live.**

— DALAI LAMA

OVER DE AUTEUR

Ben Sansen (1974) is executive coach en keynote speaker op het gebied van persoonlijke ontwikkeling en leiderschap. Hij gelooft dat persoonlijke groei en zakelijk succes hand in hand gaan. Al jaren verdiept hij zich in bewustzijn, psychologie en de kracht van gedachten. Daarmee wil hij mensen zoals jij inspireren én faciliteren om een betekenisvol en fantastisch leven te leiden. Dat doet hij met zijn 25 jaar ervaring op een heel praktische en inspirerende manier.

Ben is ook bekend van de populaire en bekroonde *Choose Life*-podcast en wanneer hij niet op zijn kantoor in Turnhout zit, kan je hem ook heel wat weken per jaar ontmoeten in de bergen van het onge-repte Lapland voor zijn programma's rond persoonlijke ontwikkeling.

Hoe heeft het boek jou geïnspireerd? Hoe heb je anderen kunnen helpen met specifieke inzichten? Welke stappen ga jij nog zetten in je leven *from good to great*? Laat je me iets weten via Instagram (of voor de vijftigplussers zoals ik gewoon via oldskool e-mail)? Ik kijk uit naar je reactie...

ben@bensansen.be

www.bensansen.com

www.mastermindretreats.be

www.chooselife.be

 facebook.com/bensansen

 instagram.com/bensansen

 youtube.com/@BenSansen

 linkedin.com/in/bensansen

OVER DE CHOOSE LIFE-PODCAST



In *Choose Life* spreekt Ben met zijn inspirators over ondernemen, geluk, succes, zingeving, gezondheid, mindset, energie en spiritualiteit. Boeiende verhalen, vragen van luisteraars, ervaringen en inzichten. Een podcast voor ondernemende mensen met 'goesting in het leven'. Inspirerend, serieus en grappig tegelijk, pragmatisch en toepasbaar.

Choose Life werd meer dan 250.000 keer gedownload en won niet toevallig de Belgian Podcast Awards.



Luisteren kan je via Spotify, Apple podcasts, Youtube, je favoriete player of chooselife.be.

BOEKEN, PODCASTS & TED TALKS

Boeken

Ik verslind inspirerende boeken nog meer dan lekkere chocolade. Enkele auteurs vermeld ik expliciet in dit boek, maar honderden anderen zijn elke dag opnieuw een inspiratie voor mijn leven en alles wat ik doe.

Ik krijg over al die boeken geregeld deze twee vragen:

1. Wat lees jij zoal? Welke boeken zijn jouw inspiratie?
2. Welke boeken kan je me aanraden?

Het eerste vind je op de volgende pagina's.

Het tweede hangt af van wat je wil bereiken.

365 dagen succesvol David de Kock & Arjan Vergeer
400 brieven van mijn moeder Joseph Oubelkas
50 lessen voor ondernemers Jürgen Ingels
7 Habits of Effective Leadership Steven Covey
Als ik het leven mocht overdoen Bronnie Ware
Becoming Supernatural Joe Dispenza
Blijven ademen Katrien Geeraerts
Breaking the Habit of Being You Joe Dispenza
Chicken Soup for the Soul Jack Canfield
De 7 spirituele lessen van succes Deepak Chopra
De alchemist Paulo Coelho
De kleine Covey Ben Tiggelaar
De klik Servaas Bingé
De kracht van kwetsbaarheid Brené Brown
De kunst van het ongelukkig zijn Dirk De Wachter
De kwetsbare leider Joost Callens
De ladder Ben Tiggelaar
De vierde dimensie Hans Peter Roel
Denk als een monnik Jay Shetty
Design Your Own Life Michael Pilarczyk
Dingen die je alleen ziet als je er tijd voor neemt Haemim Sunim
Dromen, durven, doen Ben Tiggelaar
Eat that Frog Brian Tracy
Eenvoudiger leven Mark Verhees
Elementaire gewoontes James Clear
Flow Jan Bommerez
Focus AAN/UIT Mark Tigchelaar
Ga voluit voor je dromen Antoine Filissiadis
Geen excuses meer Laurence Verwee
Geluk vinden zonder het te zoeken Lieven Annemans
Good to Great Jim Collins
Het nieuwe leiden is vrouwelijk Anja Moortgat
Het no-nonsense meditatieboek Steven Laureys
How to Win Friends and Influence People Dale Carnegie
Ik kies voor mijn talent Luk Dewulf
Ikigai Héctor Garcia
Intermittent Living Siebe Hannosset

Je hebt het niet, je doet het Edwin Selij
Je ongekende vermogens Tony Robbins
Kies bewust Isabelle Gonnissen
Kies het leven dat je wilt Tal Ben-Shahar
Kies positief Isabelle Gonnissen
Leaders Eat Last Simon Sinek
Leider zonder masker Ann Baeke
Master Your Mindset Michael Pilarczyk
Mentaal kapitaal Elke Geraerts
Mindset, de weg naar succesvol leven Carol Dweck
Miracle Morning Hal Elrod
Niet morgen maar nu Wayne Dwyer
Ontketen je brein Theo Compernelle
Reinventing Organisations Frederik Laloux
Start with Why Simon Sinek
Synchroniciteit Deepak Chopra
Synchronicity Joseph Jaworski
The 5 AM Club Robin Sharma
The Code of the Extraordinary Mind Vishen Lakhiani
The Hero's Journey Joseph Campbell
The How of Happiness Sonya Lyubomirsky
The Monk Who Sold His Ferrari Robin Sharma
The Normal Personality Steven Reiss
The Power of Habit Charles Duhigg
The Second Mountain David Brooks
The Success Principles Jack Canfield
The World Book of Happiness Leo Bormans
Think and Grow Rich Napoleon Hill
Thinking Fast and Slow Daniel Kahneman
Waar een wiel is, is een weg Jaap Bressers
Walden Henry D. Thoreau
Zeg me dat ik oké ben Marcel Hendrickx
Zuurstof voor het leven Filip Dings



En kijk zeker ook eens op
bensansen.com/boekentips.
 Die lijst werken we regelmatig bij.

Choose Life-podcasts

Vloek je wel eens op de file op weg naar je werk? Omdenken is ook: 'Je auto is een rijdende academie.' Ik verwees in dit boek onder andere naar *Choose Life*-podcastafleveringen:

#017 Waarom slimme mensen domme dingen doen

met Theo Compernelle

#021 Mega-tegenslag als springplank naar succes

met Jaap Bressers

#035 Vijftig lessen voor ondernemers

met Jürgen Ingels

#046 Mediteren, daar heb ik toch geen tijd voor

met Steven Laureys

#048 De klik naar de beste versie van jezelf

met Servaas Bingé

#057 Stap uit je gevangenis

met Joseph Oubelkas

#062 Realiseer eender welk doel

met Jim Lippens

#063 Zuurstof voor je leven

met Filip Dings

#066 Nooit meer moe

met Saartje Vandendriessche

#068 In kleine stappen naar groot succes

met Ann Wauters

#070 Minder afleiding, meer focus

met Mark Tigchelaar

#071 Geluk als levensdoel blijkt een vergissing

met Dirk De Wachter



Luister via www.chooselife.be
of kijk via [youtube.com](https://www.youtube.com).

TED Talks

In achttien minuten de essentie van de essentie. Deze zijn mijn absolute favorieten die aansluiten bij dit boek:

Do Schools Kill Creativity? Ken Robinson

How Great Leaders Inspire Action Simon Sinek

How to Live Before You Die Steve Jobs

How to Not Take Things Personally Frederik Imbo

The Power of Believing You Can Improve Carole Dweck

The Power of Introverts Susan Cain

The Power of Vulnerability Brené Brown

Why We Do What We Do Tony Robbins



Bekijk of luister via www.ted.com.

© 2025, Ben Sansen en Pelckmans Uitgevers nv
pelckmans.be
Brasschaatsteenweg 308, 2920 Kalmthout, België

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, op welke wijze ook, zonder de uitdrukkelijke voorafgaande en schriftelijke toestemming van de uitgever, behalve in geval van wettelijke uitzondering. Informatie over kopieerrechten en de wetgeving met betrekking tot de reproductie vindt u op www.reprobel.be.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced, stored or made public by any means whatsoever, whether electronic or mechanical, without prior permission in writing from the publisher.

<i>Omslagontwerp</i>	Jirka De Preter
<i>Vormgeving</i>	Wim Esteban De Dobbeleer

D/2025/0055/77
ISBN 978 94 6383 858 0
NUR 740

Ook verkrijgbaar als:
E-book ISBN 978 94 6234 791 5

pelckmans.be

 facebook.com/pelckmans.be
 instagram.com/pelckmans.be