

INHOUDSOPGAVE

Voorwoord	7
Inleiding	9
1 De kracht van positiviteit in de praktijk	17
2 Waarom negatief zijn begrijpelijk is	29
3 De routekaart naar geluk en succes	41
Deel 1: Een positieve focus	55
4 Een liefdesrelatie met tijd	57
5 De gerichte warming-up voor geluk	71
6 De stappen in persoonlijk leiderschap	85
7 Waar alles van gaat stromen	99
Deel 2: Een succesgeheugen	113
8 De zinvolle geheugentraining	115
9 Wat de duurzaamheid bepaalt	127
10 Het geheime ingrediënt voor positieve verandering	141
11 Hoe je gemakkelijker op grote hoogte komt	155
Deel 3: Een geluks-stemming	171
12 De automatische piloot in je voordeel gebruiken	173
13 Misschien heb je wel geluk gehad	187
14 Hoe je direct je humeur verbetert	201
15 Wat je echt vrijheid oplevert	213
Deel 4: De beloning	227
16 Waarom je de reis blijft waarderen	229
17 Wat loslaten ineens eenvoudig maakt	243
18 Hoe je een inspirerend leider wordt	257
19 Een diepe verbinding met liefde en geluk	273

VOORWOORD

Gefeliciteerd dat je dit boek in handen hebt.

Ik zou kunnen zeggen dat je hiermee goud in handen hebt. Maar het is meer. Je hebt puur geluk in je handen. Voor de rest van je leven.

Dit boek vertelt je alles wat je wilt weten over wat voorafgaat aan geluk en succes. Het geeft je inzicht in waarom dingen eerst niet goed gingen. En waarom en hoe je het nu anders kunt doen.

De nieuwste inzichten uit de wetenschappen over hersenen, over positieve psychologie en over succes staan in dit boek.

Ik weet het. Omdat ik het leef en omdat het mijn leven op zijn kop heeft gezet. En niet alleen dat van mij. Een half miljoen mensen volgt mij inmiddels via sociale media.

Met dit boek ontdek je hoe je een echt liefdevolle relatie kunt beleven, hoe je ongekend succesvol kunt worden en hoe rijkdom, een warm familiegevoel en hechte vriendschappen in je leven komen. Je moet het alleen zelf doen. Hoe? Het is een combinatie van drie praktisch toepasbare, eenvoudige stappen. Ik schrijf de principes. Aan jou de uitdaging om ze te integreren in je leven.

Dit boek zal jou veranderen. En niet alleen jou. Het is mijn overtuiging dat het de wereld waarin we leven positief zal beïnvloeden. Positieve psychologie is immers de basis van geluk. Je zult ontdekken waarom. Hoe verder je komt, hoe mooier het wordt.

Met grenzeloos enthousiasme heb ik gewerkt aan dit boek. Om jou deelgenoot te maken van alles wat je wilt weten.

Gefeliciteerd.

Ik ben nu al trots op je.

INLEIDING

Daar sta ik dan. Op het kantelpunt in mijn leven.

Ik heb een besluit genomen dat mijn leven voorgoed zal veranderen.

Wat ik wil is helder. Mijn hoofd is vrij. Alleen mijn lichaam sputtert nog tegen. Heel bizar, omdat je rationeel gezien net het tegenovergestelde zou verwachten.

Daar sta ik dan. Boven op een oude bunker. Het is fris buiten. De wind heeft vrij spel en lijkt wel alle kanten uit te waaien. Er wordt muziek gedraaid. *Let me fall* van Josh Groban. Een prachtig nummer dat met momenten tot me doordringt en dat op andere momenten door de wind meegenomen wordt.

Someone I am is waiting for courage.

The one I want.

*The one I will become
will catch me.*

Het is een oefening tijdens het seminar Grensverleggend leven. Een oefening om te kiezen voor wat echt belangrijk voor me is en mijn angsten daarbij los te laten. Ik sta op de rand van de bunker en voor mij staat mijn goede vriend Coen. Achter mij wachten de deelnemers aan het seminar.

Ze horen er te staan.

Hoewel ik ze niet kan zien, weet ik dat ze er staan. Zij weten namelijk hoe belangrijk het is dat ze er voor me zijn. Er zal een moment komen waarop ik me recht achterover van de bunker zal laten vallen. En zonder hen zou ik ruim een meter lager achter de bunker ter aarde storten. Zonder hen zou ik een bijzonder pijnlijke en misschien ook wel gevaarlijke landing op mijn hoofd, mijn nek en mijn rug maken. Het is dus cruciaal dat ze er staan. Daar is geen twijfel over mogelijk. Ze zijn nodig. Nodig om mij op te vangen.

Ik sta daar met mijn ogen dicht. Hoewel Coen een heldere instructie heeft gegeven, weet ik niet wanneer mijn moment is. Mijn moment om me ach-

terover te laten vallen. Ik twijfel. Als ik mijn ogen open, staat Coen vlak voor me. We kijken elkaar recht in de ogen en ik verwacht een signaal. Ik verwacht zijn toestemming, maar Coen doet niets en ik sluit mijn ogen weer.

‘Aahh...’

Het duurt een eeuwigheid. Een eeuwigheid waarin ik nauwelijks op mijn benen kan blijven staan. Ze trillen en blijven maar trillen. En hoewel ik serieuze pogingen doe om mijn benen stil te krijgen, lukt me dit niet. Ze blijven tekeergaan. Jee, wat is mijn lichaam onrustig.

Achteraf ben ik naar verklaringen gaan zoeken waarom mijn benen zo trilden. Inmiddels weet ik dat het een heftige zenuwtrek was. Net als dat je trillende handen kunt hebben wanneer je enorm zenuwachtig bent, waren het mijn benen die zich wilden bevrijden van spanning, angst en onzekerheid.

Ik had ook veel meegemaakt. Ik kom uit een gezin waarin hard werken en presteren centraal stonden. Mijn ouders waren succesvol ondernemer. Ze hadden het zelf helemaal gemaakt. Vooral door minimaal zes dagen in de week van ’s ochtends vroeg tot ’s avonds laat bezig te zijn. Dat is wat ik meegekregen heb.

Ik heb één broer, Roland. Hij is twee jaar ouder dan ik en hij heeft vanaf zijn geboorte in het middelpunt van de belangstelling gestaan. Zowel in de familie van mijn vader als van mijn moeder is hij de oudste van onze generatie. Alle ogen waren op hem gericht. Mijn broer heeft mede daardoor een uitzonderlijke drang om te presteren gekregen. Dat ging hem goed af. Hij haalde de beste cijfers op school. Hij was goed in sport. Hij was goed in alles. Hij was al vanaf mijn jongste jaren mijn grote voorbeeld.

Ik stond in zijn schaduw. Ik probeerde hem te volgen. Dat wilde ik, want dan zou het met mij ook wel goed komen. Toen hij na de lagere school naar het gymnasium ging, wilde ik hem achterna. Ik kreeg in eerste instan-

tie geen advies voor het gymnasium. Alles zou van de Cito-toets afhangen. De spanning was groot. Ik wist dat ik moest presteren. Ik wilde koste wat het kost mijn broer achterna.

Mijn broer was in alles beter dan ik. Hij was beter in sporten. Hij haalde betere cijfers. Hij was populairder bij de meisjes en had dus ook al veel eerder vriendinnetjes. Hem volgen was voor mij een strijd.

Aan het begin van mijn pubertijd brak dit mij op. Het was kerstavond. We zaten met het hele gezin aan tafel te eten. Gezellig. We waren in gesprek. Plotsklaps werd het me allemaal te veel. Diepgeraakt liep ik van tafel weg en rende naar boven. Naar de badkamer. Ik sloot mezelf op en huilde. Ik was ontroostbaar.

Mijn moeder kwam me achterna en klopte op de deur. Ze bleef maar praten. Ze wilde bij me zijn en liet dit vanuit haar liefde voor mij blijken. Ik haalde het slot van de deur, liet haar binnen en zakte neer op de badkamer-vloer. Daar zat ik. Met mijn moeder naast me. Allebei met onze rug tegen de rand van het bad. De tegels onder mijn benen en achter mijn rug voelden koud aan. Ik zat voorovergebogen. Diep verdrietig.

‘Wat is er?’ vroeg mijn moeder liefdevol.

‘Ik ben zo bang. Zo bang dat mijn broer me later niet meer ziet staan. Dat hij me niet meer wil kennen. Dat hij het helemaal gaat maken in zijn leven en ik achterblijf. Ik ben zo bang dat ik het dan niet gemaakt heb en hij niets meer met mij te maken wil hebben.’

‘Ach liefje, jij bent goed zoals je bent. En ik weet zeker dat jouw broer dan heel graag bij jou wil zijn. Hij houdt van jou.’

‘Nee, hoor’, antwoordde ik. ‘Ik zie het zo voor me. Ik zit dan in mijn eigen kamertje, benen op tafel en alleen maar bier te drinken. En hij woont in een groot huis en drinkt de duurste wijnen.’

‘Ach liefje, je doet het hartstikke goed. We zijn echt supertrots op jou.’

Mijn moeder deed liefdevolle, warme pogingen om mij weer goed over mezelf te laten voelen. En het hielp. Voor dat moment.