

EMMA SEPPÄLÄ

# de flow van het geluk



Gebruik de wetenschap van het geluk  
voor blijvend succes in je leven

## **Over het boek**

*Geluk en succes gaan hand in hand*

Iedereen wil gelukkig en succesvol zijn. En toch is dat voor veel mensen ongrijpbaar. We gaan maar door en werken ons een slag in de rondte om alle bordjes in de lucht te houden. We zetten daardoor makkelijk ons huidige geluk even opzij (om die deadline te halen, dat project binnen te slepen, dat diploma te bemachtigen), om later de vruchten – het grote geluk – te kunnen plukken. Dit werkt misschien op de korte termijn, maar gaat uiteindelijk vaak ten koste van ons welzijn, onze relaties en, paradoxaal genoeg, onze productiviteit.

## **Over de auteur**

Emma Seppälä, wetenschappelijk directeur van het Center for Compassion and Altruism aan Stanford University, stelt dat veel van onze overtuigingen over succes niet meer voldoen. Geluk is niet de uitkomst van succes, maar de basis. In dit boek legt ze uit hoe je de wetenschap van het geluk kunt gebruiken voor blijvend succes in je leven.

## **Reacties op het boek**

‘Dit boek is een verademing en prikt de mythe door dat alles wat we doen steeds maar beter, sneller en efficiënter moet om gelukkig te worden.’ – Kristin Neff, bestsellerauteur van *Zelfcompassie*

Bezoek [www.levboeken.nl](http://www.levboeken.nl) voor informatie over al onze boeken.  
Volg @Levboeken op Twitter en bezoek onze Facebook-pagina:  
[www.facebook.com/Levboeken](http://www.facebook.com/Levboeken).

EMMA SEPPÄLÄ

DE  
FLOW VAN  
HET GELUK

GEBRUIK DE WETENSCHAP VAN HET GELUK  
VOOR BLIJVEND SUCCES IN JE LEVEN



*Oorspronkelijke titel*

The Happiness Track

Copyright © 2016 Emma Seppälä

Published by arrangement with HarperCollins Publishers

*Vertaling*

Annoesjka Oostindiër

*Foto auteur*

Greg Bledsoe

*Omslagontwerp*

b'IJ Barbara

© 2016 A.W. Bruna Uitgevers B.V., Amsterdam

ISBN 978 94 005 0718 0

NUR 770

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Voor zover het maken van reprografische veelevoudigingen uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16 h Auteurswet 1912 dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, [www.reprorecht.nl](http://www.reprorecht.nl)). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten Organisatie, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, [www.cedar.nl/pro](http://www.cedar.nl/pro)).

Voor mijn lieve  
Pums & Dadda  
Andrew & Michael

# INHOUD

<i>Inleiding</i>	9
<b>1 STOP MET HET NAJAGEN VAN DE TOEKOMST</b>	
<i>Waarom geluk en succes in het hier en nu te vinden zijn</i>	25
<b>2 IN DE OVERDRIVE? SCHAKEL TERUG</b>	
<i>Je natuurlijke veerkracht aanboren</i>	53
<b>3 ENERGIEMANAGEMENT</b>	
<i>De verborgen voordelen van rust</i>	87
<b>4 MEER GEDAAN KRIJGEN DOOR MEER NIETS TE DOEN</b>	
<i>Het geheim tot de ontsluiting van je creativiteit</i>	123
<b>5 GENIETEN VAN EEN SUCCESVOLLE RELATIE... MET JEZELF</b>	
<i>Hoe je je tot jezelf verhoudt, beïnvloedt je potentieel</i>	155
<b>6 DE VOORDELEN VAN VRIENDELIJKHEID</b>	
<i>Waarom je meer hebt aan compassie dan aan eigenbelang</i>	179
<i>Dankwoord</i>	209
<i>Noten</i>	211
<i>Register</i>	245
<i>Over de auteur</i>	253

# INLEIDING

‘Succes is jezelf leuk vinden, leuk vinden wat je doet  
en leuk vinden hoe je dat doet.’

– *Maya Angelou*

Als student liep ik tijdens de zomer stage bij een grote internationale krant in Parijs. Omdat ik de enige was, had ik het ontzettend druk. Van twee uur 's middags tot elf uur 's avonds rende ik met allerlei briefjes en papieren tussen de eerste verdieping en de kelder op en neer. Ik had met bijna alle medewerkers te maken, van de eindredacteuren tot aan de drukkerijmedewerkers. De senior redacteuren hadden werkkamers met grote ramen op de eerste verdieping, de kantoortuin ervoor was het terrein van Amerikaanse journalisten en redacteuren die daar over hun computers gebogen zaten. De Franse productiemedewerkers die ervoor zorgden dat de krant daadwerkelijk gedrukt werd, bevonden zich in de kelder.

Het verschil in sfeer tussen de eerste verdieping en de kelder was tamelijk opmerkelijk. Op de eerste verdieping voelde je de spanning echt hangen. Afgezien van het geluid van toetsenborden en printers was het er stil. De redacteuren – van wie de meeste te dik waren en donkere wallen onder hun ogen hadden – zaten aan hun scherm gekluisterd, maakten geen contact en aten hun pizza aan hun bureau op. In de kelder was de stemming ronduit uitbundig te noemen. Er stond een grote tafel met wijn, kaas en brood erop.



Onder de medewerkers van de drukkerij werd veel gelachen en ge-grapt. Kortom, er hing een bruisende sfeer. Terwijl mensen op de eerste verdieping alleen iets tegen me zeiden als ze me nodig hadden, werd ik beneden altijd luidkeels begroet. Ik merkte al snel dat ik stiekem hoopte op extra redenen om deel uit te kunnen maken van die vrolijke boel.

Mijn werk bij de krant en het contact met die twee groepen zetten me aan het denken. We hebben het hier over een team van redacteurs, journalisten en productiemedewerkers die de hele nacht doorwerkten om ervoor te zorgen dat er de volgende ochtend vroeg een krant lag. De twee groepen hadden verschillende taken en verantwoordelijkheden en andere achtergronden, maar allebei hadden ze met dezelfde urgente deadline te maken. Als een van de twee een fout maakte, kwam de bezorging van de ochtendkrant in gevaar, en in weerwil van alle uitdagingen voerden beide groepen avond na avond hun werk met succes uit. Alleen pakten ze het daarbij wel héél anders aan: de ene groep was gestrest, overwerkt en zag er ongezond uit, de andere was blij, energiek en in zijn element.

Volgens mij zouden de meeste mensen op die Franse drukkerij-medewerkers willen lijken: we willen ons werk graag goed doen en er ook plezier in hebben. Iedereen wil succesvol en gelukkig zijn. En toch is het najagen van beide doelen nog nooit zo lastig geweest.

Door alle technologische vooruitgang is het tempo van ons leven schrikbarend hectisch geworden. Of je nu een directeur of freelance-ontwerper bent, waarschijnlijk ren je van deadline naar deadline, check je je mobieltje of een ander apparaat continu op nieuwe mail en andere berichten, werk je intussen je status bij op een paar social-mediasites en lees je nog snel even een laatste blog of nieuwsberichtje. En dat allemaal terwijl je tegelijkertijd bedenkt wat je vanavond gaat koken, het autoverkeer trotseert en je voorbereidt op een conferencecall later die dag. De deadlines van projecten worden

steeds krapper. Op internet barst het van de informatie en data, en onderzoek dient dan ook grondig en diepgaand te zijn. Klanten willen betere en snellere dienstverlening, om nog maar te zwijgen van goedkopere. En dan verwachten je baas en je collega's ook nog eens per omgaande een reactie op hun berichten en verzoeken.

Om te kunnen voldoen aan alles wat er van je gevraagd wordt, ligt je telefoon 's nachts waarschijnlijk naast je bed, en de kans is groot dat je de volgende ochtend als eerste meteen even je mail checkt. Via socialmediaplatforms als Twitter, Facebook of LinkedIn kijk je hoe het met je 'vrienden' gaat, je reageert op nieuwe berichtjes, op die ene video die iemand je stuurde en die je 'écht moet zien', en op de impliciete verplichting om updates en foto's te plaatsen om in contact te blijven met de buitenwereld. Intussen blijft je inbox maar volstromen met allerlei berichten, ondanks alle inspanning en tijd die je eraan besteedt om het binnen de perken te houden. Doordeweeks ben je bezig met een voortdurende race tegen de klok om alle punten te kunnen afvinken op je to-dolijst, die nooit korter lijkt te worden, voordat je uiteindelijk doodop in bed valt op een veel later tijdstip dan je lichaam eigenlijk had gewild.

De weekenden zijn al niet veel beter. Waarschijnlijk besteed je die dagen aan allerlei huishoudelijke klusjes als de was en boodschappen doen, en nog het nodige werk waar je door de week niet aan toegekomen bent. Je gaat niet vaak op vakantie en als je al gaat, bestaan die vakanties vaak uit stressvolle reisschema's, wat familiebezoekjes en misschien een of twee dagen extra slaap voor je weer in de dagelijkse sleur terugstapt. En zelfs op vakantie vind je het lastig om afstand te nemen van je werk en dus kijk je bij het zwembad af en toe toch nog even op je telefoon of laptop zodat je het gevoel hebt dat je er nog een beetje grip op houdt.

We hebben ons erbij neergelegd dat te veel hooi op je vork nemen nu eenmaal bij het leven hoort.

Je wilt een goede werknemer zijn en dus werk je hard. We willen goede ouders zijn en dus proberen we meer tijd met onze kinderen door te brengen. We willen goede echtgenoten zijn en dus koken we, gaan we naar de sportschool en plannen zo nu en dan een gezellig avondje in. We willen goede vrienden zijn en spreken dus gezellige dingen af. En dat alles terwijl we al op ons tandvlees lopen.

Wanneer het tempo van je leven ervoor zorgt dat je je gestrest, opgebrand en overbelast voelt, zoeken veel mensen de schuld bij zichzelf. Alle anderen om ons heen lijken het immers wel aan te kunnen... We maken onszelf wijs dat we om te slagen gewoon maar moeten doorzetten en stug moeten volhouden. Negeer de pijn, negeer je grenzen en negeer je eigen welbevinden.

Maar als je dan inderdaad je doelen bereikt omdat je maar doordendert, je grenzen blijft oprekken en alles probeert bij te houden, betekent dat nog niet automatisch dat je je ook fijn voelt. Ja, misschien voel je je opgelucht, maar daar betaal je wel een flinke prijs voor: je krijgt een burn-out, je wereldje wordt steeds kleiner en de stress giert door je lijf. Terwijl het doel van al dat harde werken en afzien toch juist geluk is? Het idee was toch dat je gelukkig wordt van succes?

## DE MYTHES VAN SUCCES

Ik heb de afgelopen tien jaar heel wat succesvolle mensen meegeemaakt. Op Yale, Columbia en Stanford waren het studiegenoten van me. In Parijs, New York, Shanghai en Silicon Valley werkte ik met ze samen. Hoewel ik geïnspireerd werd door de collega's die non-profitorganisaties oprichtten, in het Congres verkozen werden, bestsellers schreven, Broadway-sterren werden, aan de wieg stonden van innovatieve start-ups, sleutelrollen vervulden bij internationale

humanitaire operaties of miljardair werden op Wall Street, vond ik het ook triest te zien dat veel van die op het oog ‘supersuccesvolle’ mensen zichzelf te gronde richtten en uiteindelijk vooral chronisch gestrest en ongezond door het leven gingen. Ik heb het dan over mensen die allemaal zeer getalenteerd zijn en een enorme potentie hebben, maar die zich helaas over de kop werken en daardoor hun belangrijkste eigenschap kwijtraken, namelijk zichzelf. Vaak trekken ze hun personeel ook nog eens mee ten onder en creëren een cultuur van stress om zich heen.

Terwijl ik dat verschijnsel bij vrienden en voormalige studiegenoten waarnam, was ik als promovendus aan Stanford University intussen zelf bezig met het onderzoeken van de psychologie van gezondheid en geluk. Hoe meer ik me in de literatuur verdiepte, des te verbaasder ik was door de ontdekking dat de manier waarop we succes doorgaans leren nastreven – en wat in onze westerse cultuur wordt geloofd en aangemoedigd – volkomen verkeerd is. Uit de ene na de andere studie kwam namelijk naar voren dat wat mijn vrienden en collega’s aan het doen waren in hun zoektocht naar succes en geluk – en wat ik zelf ook deed – juist averechts uitpakte.

Ik ben me er sindsdien dan ook van bewust dat we ons vermogen om in dit leven echt succesvol en gelukkig te zijn op het spel zetten doordat we in die heersende maar gedateerde opvattingen over succes blijven geloven. Alleen geloven we daar juist in omdat we die mythes in de levens van geslaagde mensen zoals die collega’s van me stevast geïllustreerd zien. Zo krijgen we van jongs af aan te horen dat vooruitkomen in het leven inhoudt dat je je met een messcherpe focus en ijzeren discipline stort op alles wat op je pad komt (en nog wel wat meer), desnoods ten koste van je eigen geluk.

Hieronder staan de zes voornaamste misvattingen die ten grondslag liggen aan ons huidige denken over succes:

- **Blijf presteren.** Wees altijd gericht op het bereiken van dingen. Om meer te kunnen presteren en de concurrentie voor te blijven, moet je snel van de ene klus naar de volgende overschakelen en altijd gericht zijn op de toekomst.
- **Succes zonder stress kan niet.** Als je succesvol wilt zijn, hoort stress daar onvermijdelijk bij. Op de hoogste versnelling leven, altijd in de overdrive, hoort nu eenmaal bij een jachtig leven. Lijden is onontkoombaar en zelfs noodzakelijk.
- **Blijf koste wat kost volhouden.** Werk tot je erbij neervalt en besteed elke druppel mentale energie die je hebt aan bij de les blijven, ongeacht alle eventuele af- en verleiding.
- **Richt je op een niche.** Dompel jezelf helemaal onder in jouw kennisgebied. Door je volledig te richten op dat terrein en daarin deskundig te worden, weet je het best hoe je daarbinnen de relevante problemen kunt oplossen.
- **Focus op je sterke punten.** Stem je werk af op waar je goed in bent. Doe de zaken waar je het sterkst in bent en hou je verre van gebieden waar je wat minder in uitblinkt. Om achter je talenten en zwakke punten te komen, dien je je eigen felste criticus te zijn.
- **Het draait om jou.** Richt je vooral op jezelf en op jouw belangen. Alleen dan kun je de concurrentie voorblijven.

Deze opvattingen over succes zitten diep in onze cultuur ingebakken. Ze worden ons op de lagere school al ingepeperd ('Niet dagdromen!' 'Concentreer je!' 'Doe je best!'). Hoewel deze opvattingen inmiddels gemeengoed zijn geworden en ook best logisch klinken, schort er in werkelijkheid van alles aan. Hoewel sommige mensen inderdaad via deze weg heel succesvol zijn geworden, hebben ze daar een hoge prijs voor betaald. Uit onderzoek blijkt dat deze vooropgezette ideeën je kansen op succes en geluk namelijk juist schaden,

omdat ze allerlei negatieve gevolgen hebben: ze verminderen je vermogen om je op een vruchtbare manier met anderen te verbinden, ze belemmeren je creativiteit, putten je energiereserves uit, voorkomen dat je een topprestatie kunt leveren en maken je minder weerbaar voor uitdagingen en tegenslag. Daarnaast wijzen onderzoeksresultaten erop dat je een groter risico loopt op een burn-out, om geïsoleerd te raken en op psychische en lichamelijke klachten.

De manier waarop we succes nastreven – gevoed door de culturele boodschap dat je ‘alles uit het leven moet willen halen’, ondersteund door de technologie die ervoor zorgt dat je vierentwintig uur per dag, zeven dagen per week ‘aan’ kunt staan, met daarbij de hierboven genoemde mythes over succes die eraan ten grondslag liggen – is gewoonweg onhoudbaar. Iedereen voelt de loodzware druk van deze aanpak van succes. De overkoepelende mythe van al die andere mythes over succes luidt dat we ons geluk op de korte termijn moeten opofferen willen we op de lange termijn succesvol zijn en een gevoel van voldoening ervaren. Alleen voorkomt zo’n aanpak niet alleen een optimale productiviteit, je gaat je er bovendien diep ongelukkig door voelen. Heb je het afgelopen jaar het gevoel gehad:

- dat je overbelast was zonder zicht op een oplossing of een einde eraan?
- dat je voortdurend achter de feiten aan holt?
- dat je te weinig tijd hebt voor de dingen die je eigenlijk wilt doen?
- dat je geen tijd hebt voor de mensen om wie je geeft?
- dat je je schuldig voelt als je dingen doet die je leuk vindt in plaats van productief bezig te zijn?
- dat je dagelijks leven je geen zingeving of gevoel van bevrediging oplevert?

Dan ben je niet de enige. De stressniveaus zijn in de Verenigde Staten tot schrikbarende hoogte gestegen. Volgens een studie<sup>1</sup> van de Regus Group gaf 58 procent van de ondervraagden aan dat ze meer stress ervaren dan vroeger. De voornaamste reden dat mensen in de VS de hulp van een therapeut inriepen had met angstige gevoelens te maken en dat kost de schatkist jaarlijks ruim 42 miljard dollar.<sup>2</sup> In de afgelopen tien jaar is het gebruik van antidepressiva onder Amerikanen in alle leeftijdscategorieën met 400 procent gestegen.<sup>3</sup>

In 2014 voerde onderzoeksbureau Gallup een studie<sup>4</sup> uit waarin naar voren kwam dat er zich een vergelijkbare crisis bij bedrijven voordoet. 50 procent van de werknemers voelt zich 'niet betrokken' (wat zoveel wil zeggen als: is wel aanwezig maar niet bevolgen) en 20 procent is 'actief niet-betrokken' (oftewel, zeer ongelukkig op hun werk), wat de Amerikaanse economie jaarlijks meer dan 450 miljard dollar kost.

Uit onderzoek van de afgelopen paar decennia blijkt dat geluk de basis van succes is en niet het gevolg. Met andere woorden, wil je slagen, dan moet je meer lijken op die Franse drukkerijmedewerkers in de kelder.

## **WAT HEEFT GELUK ERMEE TE MAKEN?**

Een paar jaar geleden gaf ik in New York een voordracht over de psychologie van geluk aan een groep accountants van een Fortune 100-bedrijf. In de niet al te grote vergaderkamer zaten ongeveer veertig mensen. Meteen al aan het begin van mijn praatje merkte ik dat een aantal van de aanwezigen het onderwerp zeer interessant vond, terwijl anderen achterin een beetje zaten te ginnegappen. Het was duidelijk dat de tweede groep er alleen maar zat omdat het verplicht was en er niet van uitging dat het 'softe' onderwerp zinvol zou zijn.

Ik kon ze geen ongelijk geven. Je hoort immers niet vaak dat geluk de sleutel tot succes is. Nee, we leren eerder het tegenovergestelde.

De collega die me had uitgenodigd om bij dat accountancykantoor te komen spreken had me gewaarschuwd dat de wetenschap van geluk zijn voornamelijk op data gerichte collega's misschien niet direct zou aanspreken. Hij raadde me aan meteen te beginnen met alle feiten en cijfers over de kosten van negatieve emoties en de baten van geluk. Aangezien ik met accountants te maken had, kon ik de cijfers voor zich laten spreken. Nadat ik de harde feiten op tafel had gelegd was het gegrinnik inderdaad verstomd. Zelfs de accountants achter in het zaaltje zeiden na afloop dat ze onder de indruk waren van 'de overweldigende hoeveelheid overtuigend bewijs'.

We horen misschien niet vaak iets over het verband tussen geluk en succes, maar intuïtief weten we heel goed hoe sterk de impact van emoties kan zijn. Zo kan een rotopmerking van een collega of 's ochtends meteen al ruzie thuis ertoe leiden dat het de rest van je dag bar gesteld is met je productiviteit en concentratie. Je emoties en je gemoedstoestand hebben een enorme invloed op alles wat je doet. Bedenk maar hoe anders je op je omgeving reageert en hoe productief je bent wanneer je gestrest, verdrietig of boos bent, vergeleken bij de momenten dat je vrolijk, relaxed en vol dankbaarheid in het leven staat.

Geluk – gedefinieerd als een staat van verheugde positieve emoties – heeft een buitengewoon positief effect op je werk en privéleven. Het verhoogt je emotionele en sociale intelligentie, geeft een boost aan je productiviteit en maakt je gezaghebbender onder leeftijdgenoten en collega's. En laten dat nu precies de ingrediënten zijn die je in staat stellen succesvol te zijn zónder dat je daar je gezondheid en mentale welbevinden voor hoeft op te offeren.



Barbara Fredrickson van de universiteit van North Carolina ontdekte, net als andere onderzoekers die zich richten op de impact van positieve emoties, vier heel concrete manieren waarop geluk het beste in mensen naar boven haalt.<sup>5</sup>

**Intellectueel.** Positieve emoties zorgen ervoor dat je sneller leert, creatiever kunt denken en uitdagende situaties beter aankunt. De aan Northwestern University verbonden Mark Beeman toonde in een onderzoek aan dat mensen na het kijken van een grappig filmpje sneller een puzzel kunnen oplossen. Dat komt doordat het plezier voor minder spanning zorgt en het genotscentrum in de hersenen geactiveerd wordt, wat de neuronale verbindingen stimuleert die tot meer mentale flexibiliteit en creativiteit aanzetten.<sup>6</sup> Het is dan ook weinig verrassend dat uit meerdere studies blijkt dat de productiviteit van mensen die gelukkig zijn met 12 procent stijgt.<sup>7</sup>

**Mentaal.** Waarschijnlijk laat je je net als de meeste mensen leiden door de ups en downs van je gemoedstoestand. Hoe je dag verloopt ligt vooral aan je stemming en niet zozeer aan allerlei externe factoren. Zo kun je op een prachtig strand liggen, maar je nóg rot voelen omdat je boos bent op een gezinslid. Maar zo kun je evengoed zielsgelukkig achter het stuur zitten in een ellenlange file omdat je net hebt gehoord dat je zwanger bent. Positieve emoties zorgen ervoor dat je mentaal in balans blijft, ongeacht de omstandigheden. Hoe komt dat? Uit onderzoek van Barbara Fredrickson<sup>8</sup> en anderen blijkt dat je door positieve emoties veel sneller herstelt van stress. Ze helpen je om sneller te herstellen van negatieve emoties, waardoor je je minder lang gestrest, boos of down voelt en over het algemeen optimistischer bent ingesteld.<sup>9</sup>

Stel dat je in je werk te maken hebt met een kritische en strenge klant, collega of baas. Daardoor kost het je waarschijnlijk moeite om er elke dag weer helemaal voor te gaan en je best te doen. Slaag je er daarentegen in om de positieve emoties de boventoon te laten

voeren, dan zul je na elk contact sneller herstellen. Je optimisme zorgt voor een psychologische en fysiologische buffer die je beschermt tegen de stress die de ander bij je oproept.

**Sociaal.** Het behoeft geen betoog dat de relaties met anderen op je werk – of het nu managers zijn, collega's, ondergeschikten of klanten – essentieel zijn voor succes. Positieve emoties versterken je bestaande sociale netwerk. Zo zorgt samen lachen – het uiten van een positieve emotie – er bijvoorbeeld voor dat mensen meer openstaan voor en geneigd zijn tot samenwerking.<sup>10</sup>

Uit meerdere onderzoeken is gebleken dat blijde werknemers een aangename werkplek opleveren. Zo geldt voor gelukkige, aardige en hulpvaardige collega's dat

- ze geneigd zijn om kwalitatief hoogwaardiger werkrelaties op te bouwen met anderen<sup>11</sup>
- ze de productiviteit van collega's verhogen<sup>12</sup>
- ze het gevoel van sociale verbondenheid tussen collega's versterken<sup>13</sup>
- ze zich meer betrokken voelen bij het bedrijf<sup>14</sup>
- de betrokkenheid bij hun werk toeneemt<sup>15</sup>
- ze betere dienstverlening aan klanten bieden, ook al levert hun dat zelf niet direct iets op.<sup>16</sup>

Uit onderzoek blijkt eveneens dat negatieve gevoelens als angst en depressie, in tegenstelling tot positieve emoties, blikvernauwend werken – je wordt er meer op jezelf gericht van.<sup>17</sup> Positieve emoties versterken daarentegen de neiging om je op een productieve manier met anderen te verbinden. Zo heeft Fredrickson eveneens aangetoond<sup>18</sup> dat geluk het gevoel van erbij horen vergroot, waardoor je beter in staat bent je te verplaatsen in je medemens en daardoor eerder een positief verschil kunt maken in hun leven. Je kunt ge-

makkelijker nieuwe relaties aangaan en vriendschappen opbouwen. Vervolgens voel je je zelf ook meer verbonden, zelfverzekerder en ervaar je meer steun van dat uitdijende netwerk. Bovendien beïnvloedt jouw geluk op zijn beurt de productiviteit van je collega's. Zoals lastige collega's de sfeer op de werkvloer op een negatieve manier kunnen beïnvloeden, zo zorgen positieve en hulpvaardige mensen voor een opgewekte en stimulerende werkomgeving. Als jij gelukkig bent, straalt dat af op je omgeving. Uit onderzoek<sup>19</sup> van twee sociale wetenschappers, James Fowler van de universiteit van California in San Diego en Nicolas Christakis van Harvard University, lijkt geluk tot op drie niveaus van verwijdering door te werken: op de mensen in je directe omgeving, op je collega's en kennissen, en zelfs op onbekenden die je nooit zult kennen. Zo schep je een cultuur van geluk op je werk, thuis en in de maatschappij als geheel.

**Lichamelijk.** Fredrickson ontdekte dat positieve emoties goed zijn voor je lichamelijk welbevinden doordat ze de conditie en gezondheid van je hart en bloedvaten versterken, maar dat ze bovendien een positieve uitwerking hebben op je coördinatie, je nachtrust en je immuunsysteem. Daarnaast zouden positieve emoties ontstekingsremmend werken.<sup>20</sup> Met andere woorden, als je gelukkiger bent, ben je gezonder, ook al heb je een veeleisende baan of werk je op een plek waar iedereen onder hoogspanning staat. Positieve emoties zorgen er zelfs voor dat je lichaam sneller herstelt van de cardiovasculaire impact van stress.<sup>21</sup> Preliminair onderzoek wijzen er daarnaast op dat het scheppen van een lichtere sfeer door te lachen de aanmaak van het stresshormoon cortisol normaliseert, het immuunsysteem versterkt en het aantal ontstekingsreacties vermindert.<sup>22</sup>

Alleen is wéten dat geluk succes oplevert op zich niet voldoende. Daarom heb ik dit boek ook geschreven: om je duidelijk te maken hoe geluk kan bijdragen aan optimale veerkracht, creativiteit, pro-

ductiviteit, charisma en allerlei andere belangrijke vaardigheden voor succes. Je zult ontdekken hoe je productief kunt zijn zonder altijd gestrest te zijn, en hoe je meer kunt presteren zonder op te branden. Met andere woorden, hoe je het maximale kunt halen uit je professionele potentie, terwijl dat je bovendien persoonlijke voldoening oplevert.

## DE ZES SLEUTELS VOOR GELUK EN SUCCES

In de volgende hoofdstukken zal ik empirisch gevalideerde data met je delen waaruit blijkt dat de weg naar succes en geluk op de lange termijn vaak juist het tegenovergestelde is van wat we geleerd hebben. We zullen onderzoeken in hoeverre alle contraproductieve dogma's over succes die zo verweven zitten in onze cultuur averechts uitpakken en je inspanningen ondermijnen. Via de meest recente wetenschappelijke bevindingen op het gebied van de psychologie, organisatiegedrag en de neurowetenschappen – onderzoek naar onder meer veerkracht, creativiteit, mindfulness en compassie – zal ik laten zien dat de volgende zes strategieën voor meer geluk en voldoening de sleutel vormen om professioneel tot bloei te komen:

**1. Leef (of werk) in het hier en nu.** In plaats van alleen maar te denken aan het volgende punt op je to-dolijstje kun je je beter richten op de bezigheid of het gesprek waar je op dat moment mee bezig bent. Daar word je niet alleen productiever van, maar ook nog eens charismatischer.

**2. Je veerkracht aanboren:** In plaats van op de allerhoogste versnelling te leven, altijd in de overdrive, kun je je zenuwstelsel aanleren om te herstellen van een tegenslag. Dan zul je vanzelf minder stress ervaren en succesvol zijn in tijden van moeilijkheden en tegenspoed.

**3. Energiemanagement.** In plaats van bezig te zijn met allerlei vermoeiende gedachten en emoties, kun je je uithoudingsvermogen leren managen door kalm en geconcentreerd te blijven. Op die manier bespaar je kostbare mentale energie voor de activiteiten waar je die vooral voor nodig hebt.

**4. Nietsdoen.** In plaats van alle beschikbare tijd heel intensief bezig te zijn met je vakgebied, doe je er goed aan ook tijd in te ruimen om wat te lummelen, voor leuke dingen en allerlei niet ter zake doende interesses. Daar word je creatiever en inventiever van en je vergroot de kans dat je op een baanbrekend idee komt.

**5. Wees lief voor jezelf.** In plaats van vooral je sterke kanten te benutten en altijd maar kritiek op jezelf te hebben, kun je beter compassie tonen voor jezelf en inzien dat je hersenen erop gemaakt zijn om nieuwe dingen te leren. Dit verbetert je vermogen om te excelleren op de spannende momenten en je leert daarnaast van je fouten.

**6. Compassievol zijn voor anderen.** In plaats van vooral met jezelf bezig te zijn, kun je beter compassie tonen voor en geïnteresseerd zijn in mensen in je omgeving. Zorg voor ondersteunende relaties met je collega's, baas en ondergeschikten. Dat leidt tot meer loyaliteit en betrokkenheid bij zowel collega's als personeel, wat een gunstige uitwerking heeft op de productiviteit, de prestaties en je gezag.

Deze zes strategieën zullen je mentale en lichamelijke welbevinden enorm verbeteren. Ze zullen je helpen om je gelukkiger te voelen en in staat stellen een doelgericht en betekenisvol leven te leiden, en je ook – zoals ik in dit boek zal laten zien – succesvoller maken. En het zijn helemaal geen ingewikkelde strategieën. Het vergt geen gecompliceerde training of grote veranderingen in je levensstijl om ze in je dagelijks leven toe te passen. Nee, deze strategieën maken juist gebruik van en borduren voort op de middelen die je al tot je beschikking hebt.

Je beschikt namelijk al over het vermogen om geniale ideeën te hebben, om kalm te blijven wanneer er veel van je wordt gevraagd, om je gedachten niet te laten afdwalen, om aardig te zijn voor jezelf en anderen, om je gedachten te accepteren en even pas op de plaats te maken, juist wanneer de buitenwereld roept dat je moet doorgaan met rennen en vliegen. Elk hoofdstuk bevat concrete handvatten om je daarmee te helpen.

Wat je ook doet of wie je ook bent – een huisvader in Chicago, de directeur van een Fortune 500-bedrijf in Dallas, gemeenschapswerker in Oakland of balletdanseres in New York – ik hoop dat dit boek je een gevoel van opluchting geeft. Opluchting in de zin van weten dat je alles wat je nodig hebt om gelukkig én succesvol te worden al in je hebt, dat een stressvrij leven vol voldoening niet alleen mogelijk is, maar ook het geheim voor je persoonlijke en professionele succes. Je hebt het al in je om de opgewekte productiviteit van die Franse drukkerijmedewerkers in jezelf aan te boren, en ik zal je laten zien hoe. De onderzoeksresultaten zijn zonneklaar: geluk is de snelste weg naar succes.