6 redenen ...

. . . waarom je zult houden van je 6 minuten

1. Het boek dat je in handen hebt, is een eenvoudig maar effectief hulpmiddel waarmee je de beste versie van jezelf kunt worden

Het 6 minuten dagboek *is geen gewoon dagboek. Het is bedoeld om je op de lange termijn gelukkiger en tevredener te maken met de allersimpelste middelen.*

Dat lijkt misschien onmogelijk. Maar voordat je ook maar iets opschrijft, krijg je een uitgebreide uitleg over hoe je dat doel kunt bereiken, in slechts 6 minuten per dag. Als je het beste uit dit hulpmiddel wilt halen, moet je eerst goed de gebruiksaanwijzing lezen. Zodra je jezelf hebt aangewend om je *6 minuten dagboek* elke dag te gebruiken zul je merken dat het echt verschil maakt. Met elke dag die je het gebruikt voeg je weer een bouwsteentje toe aan je muur van geluk. Die ene muur wordt gevolgd door andere muren en voor je het weet heb je een prachtig, stevig huis van geluk! De winkels liggen vol met boeken die je een gelukkig en voldaan leven beloven, maar veel van die boeken kunnen hun hooggespannen verwachtingen niet waarmaken. Als je die boeken moet geloven, is er maar één gouden regel, één perfecte weg naar geluk. Maar 'de' geluksformule bestaat niet. We zijn allemaal anders en er is geen universele oplossing. Dit *6 minuten dagboek* biedt je een fundering en bouwmaterialen, zodat je zelf je huis van geluk kunt bouwen. En elke dag weer heb je een nieuwe kans om te bepalen hoe je dat wilt gaan doen. Met elke ingevulde bladzijde van het dagboek druk je je eigen stempel op het leven. Al zolang als de mens bestaat, zo'n 2,8 miljoen jaar, wordt iedereen geboren met vooraf geïnstalleerde software: je overlevingssoftware.[1] Vroeger bepaalde die programmering of je wel of niet overleefde. Tegenwoordig is ze minder nuttig omdat ze ervoor zorgt dat we steeds op onze hoede zijn voor dingen die kunnen mislopen of een bedreiging vormen.



De software is altijd op zoek naar bedreigingen zodat je ertegen kunt vechten of ervoor kunt vluchten. Je hersenen zijn daarom zo geëvolueerd dat ze snel leren van slechte ervaringen en langzaam van goede.[2] Uit onderzoek is bijvoorbeeld gebleken dat we boze gezichten sneller waarnemen dan blije. Zelfs wanneer we de boze gezichten maar zo kort (een tiende van een seconde) zien dat we ze niet bewust kunnen herkennen, worden de delen van onze hersenen die emoties en de vorming van nieuwe herinneringen aansturen geactiveerd.[3] Uit hetzelfde onderzoek is ook gebleken dat afbeeldingen van blije gezichten (die ook maar een tiende van een seconde te zien waren) meteen weer uit de hersenen verdwijnen zonder dat ze een indruk achterlaten. Psychologen hebben herhaaldelijk aangetoond dat onze hersenen automatisch negatieve emoties oproepen omdat ze sneller, vaker en krachtiger reageren op vervelende dan op vergelijkbare goede dingen.[4] Ook blijkt de pijn die we ervaren als we iets verliezen drie tot vier keer heviger dan de vreugde die we voelen terwijl we datzelfde voorwerp nog bezitten.[5] Daarom doet een gebroken hart zoveel pijn en is dat gevoel sterker dan de vreugde die we voelen bij een harmonieuze relatie. Hetzelfde gaat op voor geldzaken: de blijdschap die we voelen als we geld krijgen is minder groot dan het verdriet dat we ervaren als we hetzelfde bedrag verliezen.[6] In relaties zijn er minimaal vijf goede daden nodig om de schade van een slechte daad goed te maken.[7] Mensen hebben nu eenmaal de neiging meer waarde te hechten aan slechte dingen. Dertig jaar onderzoek naar positieve psychologie (blz. 26) gaat echt niets veranderen aan de evolutionaire programmeringen van onze hersenen in de afgelopen drie miljoen jaar.

Geluk en tevredenheid? Niet de belangrijkste zorgen van je hersenen. Je hersenen willen vooral het slechte onthouden en het goede negeren. Dat verklaart waarom je gemakkelijker contact maakt met anderen door roddelen of klagen en waarom slecht nieuws zich veel sneller verspreidt dan goed nieuws. Het verklaart ook waarom je niet kunt wegkijken van een auto-ongeluk of van mensen die met elkaar vechten. En het verklaart waarom je eindeloos blijft hangen op een of twee kritiekpuntjes, zelfs als je verder alleen maar positieve reacties hebt gekregen. Evolutionair gezien is het gewoon gemakkelijker om op negatieve dingen te focussen. Aangename emoties zoals tevredenheid konden in de strijd om te overleven gevaarlijk zijn. Je hersenen zijn daarom voortdurend op zoek naar mogelijke bedreigingen, en maken die groter, wat weer leidt tot een leven vol stress, irritatie en bezorgdheid. Dit onhandige mechanisme heeft ervoor gezorgd dat onze soort van nature goed is in overleven maar minder in gelukkig zijn. Mensen die niet zo tevreden waren en enigszins onzeker, waren beter in vernieuwen en overleven. Dankzij onze voorouders uit de prehistorie worden onze overlevingskansen bepaald door de mate van aanpassingsvermogen, niet door het vermogen voor geluk.

> ***"Onze hersenen neigen naar negativiteit. Ze vormen een soort klittenband voor nare zaken en een teflonlaag voor goede."***
>
> RICK HANSON

Gelukkig kun je hier actief iets aan doen. Dit dagboek kan je hier op verschillende manieren bij helpen. Je moet je hersenen te slim af zijn, tegenwicht bieden aan de ingeprente negativiteit en de leugens die ze je opspelden doorzien. Het is wetenschappelijk aangetoond dat je met behulp van proactieve en dagelijkse (heel belangrijk!) herhaling nieuwe verbindingen in je hersenen kunt maken. Als je jezelf positieve gewoonten aanleert, kun je een nieuw programma installeren als tegenwicht voor de negatieve gevoelens. Dat installatieproces heet neuroplasticiteit (blz.34). Als je het ongeveer 66 dagen lang dagelijks uitvoert, is het proces voltooid en heb je een gewoonte geïnternaliseerd.[8] Het is hierbij heel belangrijk dat je het consequent volhoudt. Gelukkig zijn is geen kwestie van geluk hebben of toeval, maar iets wat je stapje voor stapje kunt leren.

De meeste mensen zijn zo gelukkig als ze besluiten te zijn.
ABRAHAM LINCOLN

Ben je dankbaar voor wat je hebt? Zo ja, laat je dat dan regelmatig duidelijk merken? Wanneer heb je voor het laatst oprecht laten merken dat je blij bent met je partner of beste vriend(in)? Wanneer heb je hem of haar voor het laatst verteld dat je enorm dankbaar bent voor alle geweldige dingen die ze voor je doen in plaats van je druk te maken over de dingen die je tegenstaan?

Als je vandaag niet dankbaar bent voor wat je hebt, zul je dat ook niet zijn voor wat je morgen of over een week hebt. En dan hebben we het niet over een pakketje van Bol.com, een mooi compliment of een jubileumfeest, maar over dingen uit je dagelijks leven. Als je elke dag even stilstaat bij waardering, dus bij wat je AL HEBT in je leven, zul je je op de lange termijn gelukkiger en tevredener voelen – dat is aangetoond. Dit dagboek is zo opgezet dat je, als je er elke dag een paar minuten aan werkt, positieve gedragspatronen en een optimistische levenshouding kunt aanleren. Zo kun je je beter richten op de kansen in je leven en niet alleen op de obstakels. Wie zich goed wil voelen moet ook goed denken. Een van de principes van dit *6 minuten dagboek* is dan ook dat je je niet moet richten op de dingen die ontbreken in je leven of die niet werken, maar dat je je bewust wordt van wat je al hebt en wat wel werkt. Zo maak je de positieve aspecten zichtbaar en leer je constructief denken. Het dagboek helpt je een evenwicht te vinden tussen waardering en verdere ontwikkeling, en tussen dankbaarheid en prestatiegerichtheid. Het leert je het hier en nu meer te waarderen. Je zult zien dat dankbaarheid je gelukkiger kan maken. Het biedt je een manier om die dankbaarheid in de praktijk te brengen. Met dankbaarheid open je de deur naar alle kansen die de dag te bieden heeft. Om met de schrijver Mark Twain te spreken: 'Geef elke dag de kans om de mooiste dag van je leven te worden.'

2. Geen motiverend geklets, onzinpraat of esoterisch geneuzel. Dit concept is gebaseerd op wetenschappelijke resultaten

Dit boek belooft niets wat niet is gebaseerd op recent neurowetenschappelijk en psychologisch onderzoek, op oude wijsheden, praktijkervaringen en empirisch onderbouwde informatie. Onderzoek door bekende psychologen en ervaren wetenschappers vormt de basis voor dit *6 minuten dagboek*. Je hoeft dus niet honderden wetenschappelijke publicaties door te spitten en het nuttige onderzoek te scheiden van het nutteloze. Zoals je in de bibliografie achter in dit boek kunt zien, is dat werk al voor je gedaan.

Iedereen weet dat theoretische kennis en de praktische toepassing ervan twee totaal verschillende dingen zijn. Zo mag je er bijvoorbeeld van uitgaan dat dokters verstand hebben van voeding en gezondheid. Maar brengen alle dokters die kennis ook zelf in de praktijk? Waarschijnlijk niet. Hetzelfde geldt voor de positieve effecten van dankbaarheid, een optimistische levenshouding, zelfreflectie en goede gewoonten in het algemeen. Over die dingen lezen en praten is één ding; ze in je leven verwerken is iets heel anders.

Maar als je de theorie in de praktijk wilt brengen, hoeft je dat gelukkig niet meer te kosten dan de prijs van dit boek! Met *Het 6 minuten dagboek* heb je al een compact en effectief hulpmiddel in handen. Een middel waarmee je de theorie van positieve psychologie in je voordeel kunt gebruiken, effectief en blijvend, in nog geen 6 minuten per dag.

3. Dit dagboek is gemakkelijker bij te houden dan andere dagboeken

Heb je wel eens meegemaakt dat mensen hun uiterste best deden om hun leven te veranderen? Vijf kilo afvallen, gezonder gaan eten, meer slapen, eerder beginnen met studeren voor een tentamen, meer genegenheid tonen in een relatie… Het begon allemaal zo goed, maar ze vielen al heel snel terug in hun oude patroon. Statistisch gezien moet je dat zelf ook wel eens hebben meegemaakt: 92 procent van de mensen die willen stoppen met roken, slaagt daar niet in. 95 procent van de mensen die willen afvallen krijgt te maken met het beruchte jojo-effect en maar liefst 88 procent van de mensen die het nieuwe jaar met goede voornemens beginnen, voert er uiteindelijk geen enkele uit.[9] Waarom zou het bijhouden van een dagboek dan anders zijn? In het begin schrijf je nog heel gemotiveerd alles op, maar dat enthousiasme ebt op den duur weg en het dagboek ligt te verstoffen. Er zijn allerlei redenen waarom dat gebeurt. Je werkt niet gestructureerd, het kost je te veel tijd en je hebt het nut van het bijhouden van een dagboek niet geïnternaliseerd. Dit *6 minuten dagboek* neemt al die typische hindernissen weg. Het is zo opgezet dat ook mensen die nog nooit een dagboek hebben bijgehouden het kunnen volhouden.

“

Niets is echt moeilijk als je het opdeelt in kleine stukjes.

HENRY FORD

Het lijkt misschien alsof dit dagboek heel eenvoudig is opgezet, maar er is goed over nagedacht. Zelfs kritische lezers zullen overtuigd zijn zodra ze deze uitgebreide inleiding hebben gelezen. Vooral het vaak gehoorde smoesje van tijdgebrek geldt niet voor dit *6 minuten dagboek*. Het is allemaal goed te doen, zelfs voor de meest creatieve smoesjesbedenkers, doordat het de tijd die je er dagelijks aan besteedt opsplitst in 3 minuten in de ochtend en 3 minuten in de avond.

Omdat je op vaste tijden in het dagboek schrijft, zal het uitgroeien tot een dagelijkse routine. In het ideale geval begin je de dag met het dagboek en ga je er 's avonds mee naar bed. Een doel zonder deadline is niet meer dan een droom. In dit geval gaat het erom dat je zo gelukkig mogelijk wordt. Vanaf nu heb je elke ochtend en elke avond een afspraakje, dat ervoor moet zorgen dat je dichter bij je doel komt. Stapje voor stapje, langzaam maar zeker.

'Waarom moet ik pen en papier gebruiken, ik kan toch net zo goed typen?' Omdat de ouderwetse pen machtiger is dan het toetsenbord. Tegenwoordig maak je aantekeningen niet langer op een schrijfblok maar op een scherm, je stelt een takenlijstje op in een app en een vulpen heb je waarschijnlijk allang niet meer. En dat terwijl psychologen herhaaldelijk hebben aangetoond dat we fundamenteel veranderen wanneer we dingen opschrijven. Dingen die we opschrijven, kunnen we beter begrijpen en ze blijven ook langer in ons geheugen hangen dan wanneer we ze typen.[10] Er zijn zelfs aanwijzingen dat wonden sneller genezen wanneer je een dagboek bijhoudt.[11] *Het 6 minuten dagboek* is geen app, maar een boek, met een heel specifiek doel. Het is een fysiek hulpmiddel waarmee je de vergeten voordelen van pen en papier in jouw voordeel kunt benutten.

4. Maak een unieke schatkist vol herinneringen

Een dagboek is als een goede fles wijn. Als je hem een tijdje opzij legt, rijpt hij en kun je er later met volle teugen van genieten. Stel dat je alle bladzijden van dit dagboek hebt volgeschreven en het boek een tijdje hebt weggelegd. Als je het dan na een paar maanden of jaren weer openslaat, krijg je een onvervangbaar inzicht in de meest boeiende en emotionele aspecten van je geheugen. Je zult merken dat je de dingen inmiddels heel anders bent gaan zien. Terugkijkend kun je zien waarom dat zo is en kun je je persoonlijke ontwikkeling volgen. Op die manier vormt het dagboek een soort uniek testament van je eerdere ervaringen, wensen, gedachten en inzichten. Zoals de Romeinse dichter Martialis bijna 2000 jaar geleden schreef: 'Wie zijn verleden met genoegen herleeft, leeft twee keer.' Stel dat je grootvader of moeder ook zo'n boek zou hebben bijgehouden. Wat zouden ze dan geven

voor zo'n ongeëvenaard aandenken? Wat is er spannender dan een boek over jou en je leven? Als je een schatkist vol herinneringen wilt hebben, ben je nu op de goede weg.

5. Het is leuk en laat je zien wat je gelukkig maakt

Het belangrijkst aan het dagboek is dat je de dingen die je erin opschrijft, echt voelt (zie blz. 62, tip 2). Neem 3 minuten de tijd en probeer iets te bedenken waar je dankbaar voor bent; een dierbare ervaring in je leven of een herinnering die je koestert. Sluit je ogen zodra je iets hebt bedacht. Doe het meteen, niet later... Hoe voel je je nu? Neem even de tijd zodat je de emotie bewust waarneemt. Dankbaarheid is de tegenhanger van alle negatieve emoties. Het kan positieve ervaringen versterken en het goede in je leven krachtiger maken. Nadenken over positieve dingen is prettig. In dit dagboek schrijven is daarom automatisch al goed voor je. Bovendien is het leuk. De wekelijkse uitdagingen en de vijf weekvragen maken het extra interessant, gevarieerd en vermakelijk. Toch is dit *6 minuten dagboek* meer dan een feelgoodboek. Het is niet geschreven door een zelfhulpgoeroe met een innemende glimlach. Het beweert niet dat al je dromen uitkomen als je jezelf in de spiegel aankijkt en zegt: 'Ik ben een kampioen.' Er zijn al genoeg stemmen die je vertellen dat je leven een aaneenschakeling van geluksmomenten wordt zodra je het woord 'onmogelijk' uit je woordenschat schrapt. Sommige van de dag- en weekvragen in dit dagboek gaan dieper en leggen de vinger misschien wel op de zere plek. Het gaat er niet om hoe je die vragen beantwoordt, maar om de kostbare momenten dat je echt de diepte ingaat en zoekt naar de antwoorden. Hoe meer je nadenkt over de vragen, hoe meer dit boek voor je zal betekenen.

Wat maakt jou gelukkig? Wanneer je nadenkt over alle wendingen die je leven kan nemen, is het vandaag de dag misschien wel belangrijker dan ooit dat je die vraag kunt beantwoorden. Doordat het elke dag weer de juiste vragen stelt, is dit dagboek een uniek hulpmiddel bij je zoektocht naar wat jou gelukkig maakt. Want wie een slimme vraag stelt, heeft het gevecht al half gewonnen.

6. Je leert je innerlijke geluk los te maken van omstandigheden van buitenaf

De Chinese wijsgeer Confucius zei: 'Je hebt twee levens; het tweede begint zodra je beseft dat je er maar één hebt.' Toen de succesvolle Amerikaanse oprichter en investeerder Naval Ravikant werd gevraagd of hij wel eens zo'n keerpunt in zijn leven had meegemaakt, gaf hij het volgende antwoord: 'Ik heb in mijn leven hard moeten vechten voor bepaalde materiële en maatschappelijke successen, en toen ik die had behaald, of toen ze in elk geval minder belangrijk waren geworden, besefte ik dat mijn leeftijdsgenoten en veel mensen om me heen die vergelijkbare successen hadden behaald, en die op weg waren naar nog meer, eigenlijk helemaal niet zo gelukkig waren. Bij mij was het zo dat ik nooit blijvend gelukkig was als ik een nieuw doel had bereikt. Ik raakte heel snel aan dingen gewend. Daardoor kwam ik tot de conclusie, en dit klinkt misschien oubollig, dat geluk in jezelf zit. Ik besloot daarop meer aan mezelf te werken. Ik besefte dat al het echte succes binnen in je zit en weinig te maken heeft met omstandigheden van buitenaf.'[12]

Naval Radikant staat niet alleen in deze ervaring. De meeste mensen denken dat ze gelukkiger zullen zijn ALS ze meer geld hebben, ALS ze in een mooier huis wonen, ALS ze de ware hebben gevonden of ALS ze hun droombaan vinden. Toch hoef je echt niet te wachten op de volgende grote gebeurtenis om dankbaarder en gelukkiger te kunnen zijn. Want elke keer dat je zo'n doel bereikt, zul je beseffen dat er in feite niets is veranderd. Je bent nog steeds dezelfde persoon. Het komt zelden voor dat omstandigheden van buitenaf je BLIJVEND gelukkig maken. Dit wordt door meerdere onderzoeken bevestigd,[13] en je zult uit eigen ervaring ook wel weten dat het waar is. Deze gedachtegang, namelijk dat alles afhankelijk is van de volgende ALS in het leven, wordt in de psychologie conditioneel geluk genoemd. Bijna iedereen heeft geleerd op die manier te denken. Het ALS is de vijand van je tevredenheid. Net als bij de horizon kun je eindeloos blijven lopen zonder dat je bij het ALS komt, want er zal altijd weer iets anders zijn wat je moet doen om extra-buitengewoon gelukkig te zijn. Zeg eens eerlijk, hoe vaak heb je al niet gedacht: als dit me lukt, zal ik gelukkiger zijn. En hoe vaak voelde je je na afloop inderdaad gedurende lange tijd gelukkiger?

Probeer eens te letten op hoe vaak je op zoek bent naar meer, waardoor je het heden verwaarloost. Hoe vaak wil je dat de toekomst precies zo loopt zoals jij het wilt, in plaats van dat je geniet van het moment van nu? Kies voor het geluk van hier en nu. **Neem vanaf vandaag de tijd om te genieten van de kleine geluksmomentjes in je leven. Gun jezelf de tijd om de kleine successen in je dag te waarderen en te koesteren. Wanneer heb je dat voor het laatst gedaan? Als je dat niet meer weet, zul je ook niet genieten van je grote successen.**

De weg naar een gelukkiger leven is geen geheim recept uitsluitend bedoeld voor boeddhistische monniken. In slechts 6 minuten per dag kun je een positievere houding ontwikkelen en loskomen van alle 'ALS'en' in het leven. Lees verder en ontdek het zelf.

> ***Geluk, niet ergens anders maar hier...***
> ***niet straks maar nu.***
>
> WALT WHITMAN

het proces iets langer dan bij eenvoudige. In dit experiment was het eten van een stuk fruit bij de lunch een eenvoudige handeling en elke ochtend 50 sit-ups doen een complexe. Zelfs de mensen die af en toe een dag oversloegen, bereikten uiteindelijk hun doel. Dat betekent ook dat je met behulp van dit dagboek je huis van geluk kunt bouwen, zelfs als je een dag of twee geen baksteen toevoegt. Kortom:

1. Na ongeveer 66 dagen wordt een nieuwe handeling automatisch; ze wordt onderdeel van je leven.
2. Gewoonten aanleren is geen kwestie van alles of niets. Je mag af en toe best een dag overslaan.

Dit *6 minuten dagboek* is zo bijzonder omdat elke alinea uit het ochtend- en avondritueel automatisch leidt tot een nieuwe, goede gewoonte. Na ongeveer 66 dagen wordt die gewoonte een onderdeel van wie je bent. De komende 6 maanden spin je elke ochtend en elke avond een paar nieuwe draden voor een web van goede gewoonten.

Kijk uit voor je gedachten, het worden woorden.
Kijk uit voor je woorden, het worden daden.
Kijk uit voor je daden, het worden gewoonten.
Kijk uit voor je gewoonten, het worden karaktertrekken.

LAO TZU

Je kunt je wilskracht trainen, net als je biceps

Wat gebeurt er in die 66 dagen? Je zelfbeheersing wordt aangestuurd door de prefrontale cortex in je hersenen en dit is dan ook de plek waar de wilskracht zit. Net als een spier wordt de prefrontale cortex moe als je hem veel gebruikt. Van intensief gebruik worden spieren moe, maar als je ze regelmatig traint, worden ze juist sterker. Je kunt je wilskracht ook tot op zekere hoogte trainen en krachtiger maken, net als een spier. Bij verhoogde hersenactiviteit worden nieuwe zenuwbanen gevormd en bestaande banen verstevigd. Het deel van de hersenen wordt groter.[22] Wat we bij door sport of krachttraining gevormde spieren spiergroei of hypertrofie noemen, heet in het centraal zenuwstelsel (hersenen en ruggenmerg) neuroplasticiteit. Als je elke ochtend twee stuks fruit wilt eten of wilt mediteren, zijn je zenuwbanen hier na ongeveer 66 dagen voor geherprogrammeerd met behulp van neuroplasticiteit. De 'installatie' in je hersenen is dan voltooid en kan voorlopig niet worden teruggedraaid. Hetzelfde geldt voor een positieve houding of groeihouding. Je kunt je hersenen hiervoor opnieuw bedraden.

Het effect van samengestelde rente

Toen Albert Einstein werd gevraagd naar de sterkste kracht in het universum, antwoordde hij spontaan: 'De kracht van samengestelde rente.' Warren Buffet, misschien wel de succesvolste investeerder ooit, gaf hetzelfde antwoord toen hem werd gevraagd naar de belangrijkste factor van zijn succes. Aangezien deze twee heren tamelijk goede bronnen zijn, zullen hun opmerkingen wel kloppen. Wanneer je 10.000 euro investeert tegen een jaarlijkse rente van 5 procent, heb je na 1 jaar 10.500 euro en na 20 jaar 27.000 euro. De meeste mensen zullen dit effect van samengestelde rente en wat het betekent voor onze spaarrekening wel kennen, maar je kunt er ook profijt van hebben zonder dat je geld investeert. Als je elke dag 1 procent beter wordt, komt dat samengesteld na een jaar neer op 3778 procent. Je bent dan dus 38 keer beter dan toen je begon. Dit groei-effect is ook te zien bij menselijke gewoonten. De rente staat hierbij voor de stapjes die we elke dag nemen. In de loop van de tijd zal het resultaat van die stapjes exponentieel groeien. Het zijn niet die paar besluiten van gigantische omvang die ons gelukkig maken, maar het totaal van heel veel kleine beslissinkjes.

Kleine, slimme keuzes + consequentheid + tijd =
RADICAAL VERSCHIL

DARREN HARDY

Een praktisch voorbeeld: als je elke dag 10 minuten leest over 'persoonlijke ontwikkeling', zal dat op de korte termijn weinig verschil uitmaken. Maar na een maand krijg je hierdoor al belangrijke ideeën en inzichten. Zo zou je kunnen besluiten dat je meer dankbaarheid en waardering wilt tonen in je leven. Na nog eens een maand stuit je tijdens die dagelijkse 10 minuten op dit *6 minuten dagboek*. Je besluit het te lezen, in de overtuiging dat de tijd die je elke dag aan persoonlijke ontwikkeling besteedt met dit boek goed gevuld zal zijn. Het zal je zelfs 4 minuten per dag besparen. Je probeert dankbaarder te zijn en merkt dat er kleine, ogenschijnlijk irrelevante positieve veranderingen optreden. Drie maanden later zijn dankbaarheid en mindfulness een onlosmakelijk onderdeel van je leven. Op de lange termijn zijn je relaties hierdoor beter, ben je tevredener over je leven en sta je optimistischer in het leven. Je slaapt beter, kunt beter omgaan met tegenslagen en je leven is langer en meer bevredigend. In het begin zijn de effecten minimaal, maar in de loop van de tijd worden ze ingrijpend!

“

Train jezelf, in hemelsnaam met kleine dingen, en ga dan over op grotere zaken.

EPICTETUS

De vraag 'wat wil je precies?' wordt steeds belangrijker…

Oude banen verdwijnen en nieuwe banen komen ervoor in de plaats. Oude kennis verliest waarde en nieuwe vaardigheden zijn gewild. Dankzij het internet is kennis toegankelijk voor iedereen. Blijven leren is daarom belangrijker dan ooit. Vroeger hadden we bewondering voor loyale werknemers die hun hele leven voor hetzelfde bedrijf bleven werken. Tegenwoordig komt dat nog maar zelden voor. Vroeger bleven mensen hun leven lang op dezelfde plek wonen, tegenwoordig is geografische flexibiliteit bijna een vereiste. Onze ouders doen vaak nog altijd hetzelfde werk als waar ze na school mee begonnen of deden dat tot hun pensioen. Het lijkt wel of mensen tegenwoordig vaker van baan wisselen dan van ondergoed. Van studie, beroep of werkgever veranderen is haast de norm. Door al die carrièremogelijkheden wordt het steeds moeilijker om één loopbaan te kiezen en je daaraan te houden. Die keuzeovervloed is ook terug te zien in andere aspecten van het leven. Er zijn talloze boeken over precies hetzelfde onderwerp, talloze producten met precies hetzelfde doel en talloze dienstverleners die precies dezelfde dienst verlenen. We krijgen steeds meer mogelijkheden gepresenteerd en steeds minder tijd om te kiezen. We kunnen door de bomen het bos niet meer zien.

Juist vanwege al die oneindige mogelijkheden en levenspaden is het zo belangrijk dat je jezelf afvraagt wat je nu precies wilt in het leven. Alleen zo kun je je richten op wat je voldoening geeft. Tientallen jaren onderzoek hebben aangetoond dat we heel slecht kunnen aangeven wat ons in het verleden gelukkig maakte. Als we proberen te bedenken waar we gelukkig van werden, laten we vaak onbewust belangrijke details weg of voegen ze toe, en vaak zijn dat juist details over dingen die ons gelukkig maakten.[28] **Als je het *6 minuten dagboek* gebruikt, voorkom je dat je ten prooi valt aan onnauwkeurige herinneringen. Zo kun je het mozaïek van je geluk beter reproduceren.** Natuurlijk krijg je dat inzicht niet als je nog maar drie dagen het dagboek hebt bijgehouden. Het duurt even voor het duidelijk wordt.

Hoe kun je beter onthouden wat je echt wilt dan door het elke dag op te schrijven? Waar kijk je naar uit, waar ben je dankbaar voor en welke dingen gaven je voldoening? Wanneer je die vragen elke dag beantwoordt, zet je elke keer weer de juiste processen in je hersenen in gang. Dit dagboek is een sleuteltje dat enorme deuren kan openen. Het kan de deur openen naar wat jou gelukkig maakt. Maar je zult zelf door de deur naar binnen moeten gaan.

> ***Als je niet weet naar welke haven je moet varen, maakt het niet uit hoe de wind staat.***
>
> LUCIUS ANNAEUS SENECA

Het ochtendritueel

… en waarom het de perfecte start van de dag is

Bedenk bij het opstaan wat een eer het is om te mogen leven, te mogen ademen, te denken, te genieten, lief te hebben.

MARCUS AURELIUS

Hoe je dag verloopt, wordt vaak bepaald door hoe je de ochtend begint. Het ochtendritueel van het *6 minuten dagboek* moet ervoor zorgen dat er dopamine vrijkomt en dat je echt helemaal wakker wordt. Zo kun je de eerste momenten van je dag gebruiken om je batterijen op te laden met positieve energie en zo aan een productieve dag te beginnen. Het is alsof je een pijl en boog spant: je concentreert je op de dag die gaat komen, je spant de boog en maakt je klaar om op je doelwitten van die dag te schieten. Het doet er niet toe hoe laat je opstaat, het ochtendritueel is het belangrijkste ritueel. Probeer maar eens een succesvol mens te vinden zonder vast ochtendritueel; het is zoeken naar een speld in een hooiberg. Maar misschien ben je geen ochtendmens of denk je dat je 's ochtends geen tijd hebt. Lees dan even over de ochtendrituelen van een paar mensen die veel drukkere levens leiden dan gewone stervelingen zoals wij.

Wie te druk is met goed doen, heeft geen tijd om goed te zijn.

RABINDRANATH TAGORE

Barack Obama: de voormalige president van de Verenigde Staten begint zijn ochtendritueel twee uur voor zijn eerste officiële afspraak van die dag. In die twee uur laat hij zich niet beïnvloeden door media of nieuws. Hij doet zes dagen per week 45 minuten cardio en krachttraining en na het sporten ontbijt hij met zijn gezin. Dit zegt hij over zijn ochtenden: 'Als ik me aan mijn ochtendritueel houd, is de rest van mijn dag veel productiever.'

Arianna Huffington: de hoofdredacteur van de onlinekrant *HuffPost* wordt ook wel de 'koningin van de bloggers' genoemd omdat ze zoveel invloed heeft. Ze begint haar dag met ademhalingsoefeningen en een halfuur mediteren, en ze schrijft drie dingen op waarvoor ze dankbaar is. Daarna drinkt ze koffie en bepaalt ze haar doelen voor die dag. Ze is zo overtuigd van de positieve effecten van meditatie dat ze haar personeel gratis wekelijkse meditatiecursussen aanbiedt. Tijdens haar ochtendritueel probeert ze zo lang mogelijk niet op haar telefoon te kijken.

Jack Dorsey: deze bedenker en medeoprichter van zowel Twitter als Square werkt als CEO van twee miljardenbedrijven zestien uur per dag: acht voor Square en acht voor Twitter. Hij staat elke ochtend om halfzes op en gaat dan een halfuur mediteren. Vervolgens doet hij nog een duurloop van tien kilometer of gaat nog eens een halfuur sporten.

We kunnen deze lijst nog eindeloos uitbreiden: Bill Gates, Maya Angelou, Richard Branson, Woody Allen, Cameron Diaz, Stephen King, Michelle Obama, Sir Alan Sugar, Hillary Clinton, Sylvester Stallone, Tim Ferriss, Arnold Schwarzenegger, Melinda Gates, Kate Middleton… Ze hebben allemaal een vast ochtendritueel. Het is bovendien niet iets van tegenwoordig: Marcus Aurelius, Ludwig van Beethoven, Johann Wolfgang von Goethe, Winston Churchill, Ernest Hemingway, Sigmund Freud, Agatha Christie, Charles Darwin, Mark Twain, William Shakespeare, Immanuel Kant, Jane Austen en nog een heleboel andere bekende mensen uit het verleden wisten ook toen al hoe belangrijk een ochtendritueel kan zijn. Ze hadden of hebben allemaal een vast ochtendritueel, en namen of nemen 's ochtends allemaal de tijd voor zichzelf. Denk je nu nog steeds dat je 's ochtends geen tijd hebt om 3 minuten in jezelf te investeren?

Neem 's ochtends wat tijd voor jezelf

'Maak in geval van nood eerst uw eigen zuurstofmasker vast voordat u anderen helpt.' Er is een goede reden voor deze veiligheidsinstructie. Als je niet kunt ademen, kun je ook geen andere mensen helpen. Dat geldt ook voor het dagelijks leven. Zodra je 's ochtends de deur achter je dichttrekt, gaat de meeste energie op aan taken die ten dienste staan van anderen. Overdag zet je je eigen behoeften vaker opzij dan je beseft. Het is dus verstandig om voor die tijd aan je eigen behoeften te denken. Zo laad je je eigen accu al aan het begin van de dag op en is die niet al halverwege de ochtend leeg. Dat is niet egoïstisch, want zodra je kunt ademen, kun je anderen helpen. De volgende keer dat je 'te moe' bent of 'te laat' wakker werd, moet je toch in je *6 minuten dagboek* schrijven. Zet jezelf boven aan je prioriteitenlijstje en zorg ervoor dat die paar minuten een vast onderdeel worden van je ochtendprogramma.

> ***Je eigen geluk is je belangrijkste taak. Pas als jij gelukkig bent, kun je anderen ook gelukkig maken.***
>
> LUDWIG ANDREAS FEUERBACH

Ageer je of reageer je?

Jij bepaalt je dag, of je dag bepaalt jou. Typische uitspraken van een reactief mens zijn: 'Ik moet', 'Daar heb ik geen tijd voor', 'Ik kan niet' of 'Waarom heb ik het altijd zo moeilijk?' Een proactief persoon daarentegen zal zeggen: 'Ik wil', 'Ik maak daar tijd voor vrij', 'Ik zoek even uit hoe dat moet', of 'Wat kan ik doen om gelukkiger te worden?' De dag proactief beginnen wil zeggen dat je de dag creatief, formatief en zelfbewust begint.

De meeste mensen beginnen hun dag reactief. 78 procent van de mensen met een mobiele telefoon kijkt daarop in de eerste 15 minuten nadat ze zijn opgestaan.[29] De eerste apps die ze meestal bekijken zijn Facebook, Instagram of WhatsApp, en ze checken hun e-mail. Probeer dergelijke reactieve activiteiten te vermijden als je aan het begin van je dag je gedachten niet wilt laten verstoren door het leven van andere mensen. Richt je eerst op jezelf. Als je dat doet, kun je je de rest van de dag ook beter op de rest concentreren.

Hoe druk ze het ook hebben, de meeste geslaagde mensen beginnen hun dag niet met reactieve activiteiten. Ze checken geen e-mail, kijken niet meteen op hun telefoon en beantwoorden geen berichten. Ze beginnen hun dag proactief. Jij kunt dat ook doen. Begin de dag met je *6 minuten dagboek*. Als je daar een routine van maakt, heb je een eersteklaskaartje te pakken naar een proactief leven. Je oogst wat je zaait, en in dit geval komt je oogst dezelfde dag nog op.

Vrouwen in Japan

Japanse vrouwen hebben de hoogste levensverwachting ter wereld, 87 jaar.[30] Laten we optimistisch zijn en stellen dat jij ook minstens 87 zult worden. Je volwassen leven (van 18 tot 87) telt dan meer dan 25.000 dagen.

In je leven als volwassene sta je dus meer dan 25.000 keer op! Hoeveel van die ochtenden zijn al onbewust aan je voorbijgegaan? Bedenk eens wat een enorm effect een zinvol ochtendritueel zou kunnen hebben gehad. Probeer het je eens voor te stellen.

Met het *6 minuten dagboek* heb je al een belangrijke pijler van je ochtendritueel in handen. Sla het open en je stapt elke dag met je beste been uit bed. Om de woorden van Aurelius Augustinus te parafraseren: in het eerste uur van de ochtend moet jij aan het roer staan, want dat is het moment dat je de koers van de dag bepaalt.

MDWDVZZ _____

Ik ben dankbaar voor...

1. _____
2. _____
3. _____

Zo ga ik van vandaag een geweldige dag maken

_____
_____
_____
_____
_____

Positieve affirmatie

_____
_____

Verpest wat je hebt niet door te verlangen naar iets wat je niet hebt; wat je nu hebt behoorde ooit tot de dingen waarvan je alleen maar kon dromen.

EPICURUS

Mijn goede daad van vandaag

_____
_____

Wat ik aan mezelf kan verbeteren

_____
_____

Leuke dingen die ik heb meegemaakt

1. _____
2. _____
3. _____

MDWDVZZ _____

Ik ben dankbaar voor...

1. _____
2. _____
3. _____

Zo ga ik van vandaag een geweldige dag maken

_____
_____
_____
_____
_____

Positieve affirmatie

_____
_____

De meeste mensen overschatten wat ze in één jaar kunnen doen en onderschatten wat ze in tien jaar kunnen doen.

BILL GATES

Mijn goede daad van vandaag

_____
_____

Wat ik aan mezelf kan verbeteren

_____
_____

Leuke dingen die ik heb meegemaakt

1. _____
2. _____
3. _____

M D W D V Z Z _____

Ik ben dankbaar voor...

1. _____
2. _____
3. _____

Zo ga ik van vandaag een geweldige dag maken

_____
_____
_____
_____
_____

Positieve affirmatie

_____
_____

De grootste uitdaging in het leven is jezelf zijn in een wereld die jou probeert te maken zoals ieder ander.

RALPH WALDO EMERSON

Mijn goede daad van vandaag

_____
_____

Wat ik aan mezelf kan verbeteren

_____
_____

Leuke dingen die ik heb meegemaakt

1. _____
2. _____
3. _____

M D W D V Z Z _____

Ik ben dankbaar voor...

1. _____
2. _____
3. _____

Zo ga ik van vandaag een geweldige dag maken

_____
_____
_____
_____
_____

Positieve affirmatie

_____
_____

De hoogste beloning voor iemands inspanningen is niet wat hij ervoor krijgt, maar wat hij erdoor wordt.

JOHN RUSKIN

Mijn goede daad van vandaag

_____
_____

Wat ik aan mezelf kan verbeteren

_____
_____

Leuke dingen die ik heb meegemaakt

1. _____
2. _____
3. _____

MAANDELIJKSE CONTROLE

Stemming:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Dankbaarheid:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Mindfulness:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Familie:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Vrienden:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Relatie:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Leuke dingen doen:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Kalmte en rust:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Tijd voor jezelf:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Gezond eten:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Water drinken:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sporten en bewegen:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Naar buiten gaan:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Gezondheid:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Creativiteit:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Geldzaken:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Werk en opleiding:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Gedachten en gevoelens:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Het heden:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
De toekomst:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

GEWOONTETRACKER

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	

M D W D V Z Z _____

Ik ben dankbaar voor...

1. _____
2. _____
3. _____

Zo ga ik van vandaag een geweldige dag maken

_____

_____

_____

_____

_____

Positieve affirmatie

_____

_____

Je uitdaging van de week:

Weet je wat Leonardo da Vinci, Eleanor Roosevelt, Bill Clinton, Margaret Thatcher en Albert Einstein met elkaar gemeen hebben? Ze doen (of deden) elke dag een dutje. In de Japanse grondwet is het recht om een dutje te doen zelfs vastgelegd. Gun jezelf af en toe een dutje van 20 minuten en geniet van de voordelen die het oplevert, zoals een betere concentratie, een beter geheugen en minder stress.

Mijn goede daad van vandaag

_____

_____

Wat ik aan mezelf kan verbeteren

_____

_____

Leuke dingen die ik heb meegemaakt

1. _____
2. _____
3. _____