


 *Geluk*
=
dankbaarheid
:
voldoening

Emotionele vergelijkingen

Eenvoudige waarheden voor
een gelukkiger leven

 *Angst*
=
onzekerheid
 \times
machteloosheid

 *Nieuwsgierigheid*
=
verwondering
+
ontzag

Chip Conley

Metten wat het leven waarde geeft

Inhoud

Deel I

Emotionele vergelijkingen	7
1 Emoties = het leven	8
2 Emoties Je persoonlijke handleiding	18

Deel II

Omgaan met moeilijke tijden	29
3 Wanhoop = lijden – zingeving	30
4 Teleurstelling = verwachtingen – de realiteit	38
5 Spijt = teleurstelling + verantwoordelijkheid	48
6 Jaloezie = wantrouwen : eigenwaarde Nijd = (trots + ijdelheid) : vriendelijkheid	58
7 Angst = onzekerheid x machteloosheid	70

Deel III

Het beste uit je werk halen	81
8 Roeping = plezier : pijn	82
9 Werkverslaving = waar loop je voor weg? : waar leef je voor?	93
10 Flow* = vaardigheid : uitdaging	104
11 Nieuwsgierigheid = verwondering + ontzag	116

Deel IV

Bepalen wie je bent	127
12 Authenticiteit = zelfbewustzijn x moed	128
13 Narcisme = (eigenwaarde) ² x het gevoel dat je ergens recht op hebt	138
14 Integriteit = authenticiteit x onzichtbaarheid x betrouwbaarheid	150

Deel V

Tevredenheid vinden	161
15 Geluk = willen wat je hebt : hebben wat je wilt	162
16 Vreugde = liefde – angst	172
17 Voorspoed ervaren* = frequentie van positieve dingen : frequentie van negatieve dingen	183
18 Geloof = overtuiging : intellect	195
19 Wijsheid = $\sqrt{\text{ervaring}}$	207

Deel VI

DHZ (Doe het zelf)	221
20 Je eigen emotionele vergelijkingen formuleren	222
Dankwoord	233
Noten	236
Over de schrijver	254
Andere boeken van Chip Conley	255

Deel I

Emotionele vergelijkingen

1

Emoties = het leven

Op 19 augustus 2008 hield mijn hart ermee op. Een paar minuten nadat ik een zakelijke presentatie had gehouden, viel ik flauw. Een hartstilstand. Ik heb slechts vage herinneringen aan die dag, maar ik kan me het beeld dat in mijn geest afspeelde toen ik de Spoedeisende Hulp binnenkwam nog steeds helder voor de geest halen: dikke, zoete, geurige olie die langzaam langs een houten trap naar beneden druppelde. Dit was mijn versie van 'het licht zien' en voor mij dé manier om wakker geschud te worden. De artsen konden geen medische verklaring voor mijn hartstilstand vinden.

Gedurende de jaren voorafgaand aan mijn hartstilstand werd mijn leven opgeschud door een golf van gebeurtenissen die uiteindelijk resulteerde in een emotionele tsunami, en het beeld dat ik van mezelf had zwaar op de proef stelde. Met een bedrijf dat ik zelf had opgebouwd ging het bergafwaarts; een van mijn familieleden was ten onrechte beschuldigd van een misdrijf en veroordeeld tot een gevangenisstraf; aan een langdurige relatie was op een pijnlijke manier een einde gekomen en vijf vrienden en collega's van me hadden zelfmoord gepleegd.

Ik weet dat ik niet de enige ben die dit soort dramatische gebeurtenissen heeft meegemaakt. Veel mensen hebben het gevoel dat ze de controle over hun leven hebben verloren of in een emotionele houdgreep zitten. Soms zijn onze emoties kristalhelder. We weten wat we voelen en hoe we daarop moeten reageren. Op andere momenten hebben we hulp nodig. En

mijn hartstilstand was niet alleen medisch gezien een noodgeval, maar ook op emotioneel vlak. Ik had het gevoel dat de grond voortdurend onder me weg zakte, dat ik constant naar adem snakte en dat mijn emoties eerder vijanden dan bondgenoten van me waren.

Ik deed mijn best om het aan de buitenwereld niet te laten merken, omdat algemeen directeurs graag kracht en stabiliteit uitstralen en omdat een groot aantal mensen van mij afhankelijk was. Mijn bedrijf heet niet voor niets Joie de Vivre (Frans voor levensvreugde) en somberheid past daar niet echt bij. Ik had het bedrijf in 1987 op poten gezet en had inmiddels meer dan drieduizend mensen in dienst. Daarmee leidde ik de grootste onafhankelijke boetiekhotelketen in de staat Californië. Ik was erg bedreven in het creëren van een gezonde ‘psychische hygiëne’ binnen het bedrijf en had het boek *Peak: How Great Companies Get Their Mojo from Maslow* geschreven. Het gaat over het vertalen van de motivatietheorie van de psycholoog Abraham Maslow naar de werkplek.

Deze mix van psychologie en het bedrijfsleven had er tijdens de eerste economische malaise van het decennium voor gezorgd dat Joie de Vivre geen last had van de algemene trend en zelfs drie keer zo groot werd. Daarnaast gaf ik over de hele wereld lezingen over zelfverwerkelijking op het werk: alles uit onszelf halen wat we in ons hebben.

Toen de economie in 2008 opnieuw in het slop raakte, trok ik me echter terug in mijn huis, dat voor die tijd een veilig toevluchtsoord was geweest, maar nu een plek was vol met mooie dingen maar ook nare emoties. Daar liet ik mezelf gaan en wentelde me in een emotionele donkere kamer waar al mijn negatieve gevoelens werden ontwikkeld. Emotioneel gezien was ik me wel enigszins bewust van wat er zich in me afspeelde, maar ik kon er geen touw aan vastknopen, laat staan dat ik er enige betekenis aan kon ontlenen. Ik voelde me haast verlamd door het waas dat om me heen ging.

Terwijl ik zat te wachten op een soort openbaring, pleegde een van mijn beste vrienden, Chip Hankins, zelfmoord. Van alle Chips die ik kende, was hij mijn beste vriend. Daarnaast was hij meer dan tien jaar mijn assurantiemakelaar geweest. Hij had een kracht in zich die ik enorm bewonderde en soms probeerde te evenaren. We hadden meer met elkaar gemeen dan onze voornaam. Naar de buitenwereld toe waren we extravert, maar we hadden ook een introverte, melancholische kant. We waren vaak langere tijd geheelonthouder, hoewel we allebei een bar hadden. En we waren allebei spiritueel ingesteld en vonden het heerlijk om frivole feestjes te organiseren. We hadden het plan opgevat om een keer een ‘Chipfeestje’

te organiseren waarvoor we Chips uit alle hoeken van de wereld zouden uitnodigen om verhalen met elkaar te delen rond het thema 'De wereld volgens Chip'.

In plaats daarvan was ik aanwezig op Chips herdenkingsdienst, waar de ene na de andere persoon opstond en anekdotes over Chip vertelde. Het was een surrealistische ervaring. Ik moet bekennen dat ik tot op dat moment ook wel eens had nagedacht over doodgaan, dat ik door een dramatische gebeurtenis, zoals een auto-ongeluk of kanker, aan de emotionele puinhoop die mijn leven was geworden kon ontsnappen. Het was duidelijk dat ik de 'resetknop' van mijn leven moest indrukken en een aantal dingen radicaal moest veranderen. Ik was doodsbang en wanhopig, maar ook dankbaar, omdat dit zware verlies me het gevoel gaf dat ik mijn leven hier op aarde opnieuw vorm kon geven en dat dit voor anderen niet gold.

In deze periode, waarin nog vier andere vrienden van me zichzelf van het leven beroofden, kwam ik meer te weten over de aard van 'emotionele' depressie en zelfmoord. Jaarlijks doen bijna één miljoen mensen in Amerika een poging tot zelfmoord, waarvan ongeveer vijf procent met dodelijke afloop. De kans dat mannen zelfmoord plegen is vier keer zo groot dan de kans dat vrouwen het doen en er was een toename van het aantal zelfmoordpogingen tijdens de economische malaise (mijn vijf vrienden waren allemaal mannen van in de veertig).

Deze ontzuisterende statistieken motiveerden mij om een gezonde manier te zoeken waarop ik met mijn emoties kon omgaan.

Op zoek naar een emotioneel antwoord

Ik voelde de drang om een boek dat ik jaren geleden had gelezen, *De zin van het bestaan* van Viktor Frankl, opnieuw te lezen. Frankls boek werkte als een spiritueel troostmiddel voor mij. Ik redeneerde dat als deze man in staat was om de kwelling van een concentratiekamp te doorstaan, het mij toch zou moeten lukken om de uitdagingen die ik in mijn leven tegenkwam het hoofd te bieden. Ik was me er terdege van bewust dat ik een nieuwe oplossing moest zien te vinden voor de problemen waar mijn bedrijf mee te kampen had, maar ik was meer geconcentreerd op het veranderen van mijn eigen leven. Als me dat zou lukken, zou ik voor het bedrijf het tij mischien ook wel kunnen keren.

Ik deelde de boodschap van *De zin van het bestaan* opnieuw met mijn vrienden en collega's, maar de meesten van hen begrepen niet waarom ik

er zo gefascineerd door was. Ondanks hun wezenloze blikken las ik verder en bracht ik de wijsheid van het boek terug tot een eenvoudige vergelijking:

Wanhoop = lijden – zingeving

Met andere woorden, wanhoop is het gevolg van lijden zonder zingeving. Tijdens een recessie (of, in het geval van Viktor Frankl, in gevangenschap) is lijden een vrijwel constant gegeven en kun je je aandacht dus het beste op zingeving richten, zodat je gevoel van wanhoop afneemt.

Deze kleine vuistregel of mantra, wanhoop = lijden – zingeving, werd mijn baken. Gedurende de dag, vooral als ik het even moeilijk had, herhaalde ik deze vergelijking in gedachten, zodat ik niet bleef vastzitten in mijn lijden, maar mijn aandacht richtte op wat ik van de situatie kon leren. Doordat de economische recessie wereldwijd vooral de horeca-industrie raakte, leefden de managers van Joie de Vivre (JdV) in ‘stille wanhoop’, in sommige gevallen echter niet zo stil. Tijdens een workshop over leiderschap voor senior managers, van wie ik wist dat ze het heel moeilijk hadden, besloot ik om het over mijn eigen kwetsbaarheid te hebben en bracht ik de wanhoop-vergelijking ter sprake. Deze managers reageerden heel positief op de vergelijking. Ze stuurden sms’jes en twitterberichten naar hun personeel en voor ik het wist vroegen ze me om een volledige workshop over emotionele vergelijkingen te geven. Tot op de dag van vandaag geef ik workshops aan werknemers van JdV over hoe het gebruik van de emotionele vergelijkingen tot meer tevredenheid en succes kan leiden. Dit zijn enkele van de meest populaire emotionele vergelijkingen:

Teleurstelling = verwachtingen – de werkelijkheid

Werkverslaving = waar loop je voor weg? : waar leef je voor?

Authenticiteit = zelfbewustzijn x moed

Vreugde = liefde – angst

Hoewel de meeste mensen tegenwoordig niet in een concentratiekamp opgesloten zitten of senior manager zijn van een noodlijdend bedrijf, zijn ze wel gevangen van hun eigen geest. In dit boek stel ik je daarom de

vraag: 'Waardoor word jij gevangengehouden?' Franks zingeving-vergelijking heeft mij een gevoel van vrijheid gegeven, waardoor ik mezelf kon ontdoen van mijn ingebakken, angstige manier van denken. Angst is een keurslijf. Het beperkt je enorm en geeft je het gevoel dat je van anderen afgescheiden bent. Aan de andere kant kan angst je ook de kracht geven om een nieuwe weg in te slaan.

Zoals Winston Churchill tijdens de Tweede Wereldoorlog al zei: 'Als je door de hel gaat, houd dan vol.' We moeten allemaal leren inzien dat we uit moeilijke tijden kracht kunnen putten, een kracht waarvan we niet wisten dat we die in ons hadden. Je wordt op dit moment ongetwijfeld geconfronteerd met situaties die je uitdagen om nieuwe kanten van jezelf te laten zien. Daarvoor moet je je wel bewust worden van je emoties. De dichter Kahlil Gibran zegt: 'Je pijn is het breken van de schaal die je begrip omsluit.' Terwijl ik in die moeilijke periode mijn weg probeerde te vinden, werd de zingeving-vergelijking gevolgd door de vraag wat er in mijn leven 'brak' en wat zich tot iets nieuws moest ontwikkelen voor mijzelf en de mensen om mij heen.

De parallellen tussen wiskunde en het leven

Bij alle emotionele vergelijkingen in dit boek houd ik het bij eenvoudige wiskunde – optellen, aftrekken, vermenigvuldigen en delen – om vat te krijgen op de vraag hoe emoties onderling samenwerken en hoe jij met jouw emoties kunt omgaan. Ik wil echter opmerken dat calculus ook wel bekendstaat als de wiskunde van verandering. Nadat Newton calculus had uitgevonden, bedacht hij ook zijn bewegingswetten in de vorm van wiskundige vergelijkingen, met als kroon op zijn werk de beroemde vergelijking $\text{kracht} = \text{massa} \times \text{versnelling}$, die ook voor de zwaartekracht opgaat.

De zwaartekracht is een universele kracht die de fysieke wereld beïnvloedt, maar je hebt er wellicht nooit bij stilgestaan hoe zij de mens beïnvloedt. De zwaartekracht doet meer met ons dan ervoor zorgen dat we niet van de aarde vallen. De zwaartekracht is verantwoordelijk voor de vorm van ons fysieke lichaam. Naarmate we ouder worden, buigt ons lichaam steeds verder naar de grond. En zwaartekracht kan onze emoties ook beïnvloeden. Zo is emotionele bagage een vorm van zwaartekracht; het voelt als een last op onze schouders. Hoe meer we tegen de emotionele zwaartekracht vechten, hoe meer kracht we nodig hebben om vooruit te komen. En kracht – tegen de zwaartekracht in bewegen – veroorzaakt veel wrijving.

Iemand die een leven zonder wrijving leidt, kan worden vergeleken met een roeier die moeiteloos over het wateroppervlak glijdt. Binnen de roeiwereld wordt dit 'de perfecte cadans' genoemd. Abraham Maslow noemde het 'zelfverwerkelijking' en Mihaly Csikszentmihalyi noemt het 'stromen'. Het is een manier om de zwaartekracht te trotseren.

Toen ik de moeilijkste tijd van mijn leven doormaakte, had ik niet het gevoel dat ik 'met de stroom meeging'. Ik had het gevoel alsof mysterieuze natuurkrachten, zoals de zwaartekracht, tegen mij samenspanden. Een van mijn vrienden omschreef het als volgt: 'Je rekendraadjes zitten los.' Zo kan het voelen als het leven niet lekker loopt. Je hebt het gevoel dat je vastzit, je voelt je zwaar, alles lijkt tegen te zitten en je leven lijkt een chaos te zijn.

In de wiskunde bestaat de chaostheorie, maar het woord 'chaos' geeft ook aan hoeveel mensen zich in moeilijke tijden voelen. Ik heb mijn hele leven te pas en te onpas mijn linker- en rechterhersenhelft gebruikt. Achteraf gezien zocht ik daarbij vaak naar emotionele vergelijkingen om me inzicht te geven in wat ik thuis of op mijn werk doormaakte en om achter fundamentele waarheden over het leven te komen. Emotionele vergelijkingen bieden ons een nieuw jargon om beter om te kunnen gaan met de onzekere tijden waarin we leven.

Als tiener worstelde ik me door de algebralessen en alle constanten en variabelen die daarbij de revue passeerden, en op de een of andere manier vond ik nooit het goede antwoord. Nu hebben veel mensen het gevoel dat ze de antwoorden die het leven van hen vraagt niet kunnen vinden. Daarom bidden we en gebruiken we mantra's en affirmaties als een soort volwassen vorm van algebra. Het sereniteitsgebed ('Heer, geeft u me alstublieft de sereniteit om de dingen die ik niet kan veranderen te accepteren, de moed om de dingen te veranderen die ik wel kan veranderen en de wijsheid om het verschil tussen beide te zien.') is een voorbeeld van een soort vergelijking voor sereniteit die bepaalde constanten en variabelen in het leven definieert.

Toen ik mijn dieptepunt bereikt had, overtuigde de zingeving-vergelijking mij ervan dat wanneer ik mijn aandacht meer zou richten op de zin van deze onvoorstelbare reeks pijnlijke gebeurtenissen – in plaats van op het lijden dat ze veroorzaakten – ik waarschijnlijk minder wanhoop in mijn leven zou ervaren. Tijdens mijn moeilijkste weken was de vergelijking een soort instructieboekje voor het onschadelijk maken van mijn 'emotionele explosieven'. Ik hoefde geen wiskundig genie te zijn om de emotionele waarheid van de zingeving-vergelijking te achterhalen. Om uit de diepe put

waarin ik was gevallen te kunnen klimmen, hoefde ik de vergelijking alleen maar elke dag als mantra en leidraad te gebruiken. Ondanks mijn allergie voor algebra, was het worden van een emotioneel wiskundige de oplossing voor mijn persoonlijke, innerlijke chaos.

Natuurlijk bestaat er geen perfecte formule voor het oplossen van de mysteries van het leven, maar de wereld zit wel vol relaties en onze emoties zijn ook aan elkaar gerelateerd. En daar gaat dit boek over: over de onderlinge relaties tussen je emoties en over de vraag hoe je emoties je kunnen helpen om jezelf, je doelen en je relaties met anderen beter te begrijpen.

Tegenslag haalt het beste in je naar boven

Er is één belangrijke relatie waarbij de meeste mensen wel wat hulp kunnen gebruiken, namelijk de relatie tussen je gemoedstoestand en je portemonnee. Ze zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Het is geen toeval dat het woord waarmee we de economische crisis beschrijven ook een ernstige psychische aandoening is: depressie. Als het slecht gaat met de economie, heb je minder te besteden en kun je flink gedeprimeerd raken. Vijf van de tien stressvolste ervaringen die je kunt hebben zijn gerelateerd aan de vraag of je wel of geen werk hebt en of je het wel of niet naar je zin hebt op je werk. Het werk dat je doet, heeft niet alleen invloed op je eigenwaarde. Het bepaalt hoe je je dag indeelt, het brengt je in contact met andere mensen en het kan je een doel in je leven geven.

De relatie tussen ons werk en onze geestelijke toestand is net zo onnatuurlijk als tijdens de Grote Depressie. Het lijkt erop dat we gewend zijn geraakt aan korte recessies en ons vermogen om ermee om te gaan hangt nauw samen met de wetenschap dat de recessies van korte duur zijn. Maar wat gebeurt er als een recessie langer duurt dan we gewend zijn? Waar halen we dan de innerlijke kracht vandaan om ermee om te gaan?

Het feit dat enkele van de beste Amerikaanse literaire werken, zoals *De druiven der gamschap* en *Van muizen en mensen*) tijdens de Grote Depressie zijn geschreven, geeft de burger moed. In dezelfde periode schreef Napoleon Hill de bestseller *Denk groot en word rijk* (1937), dat de lezer ertoe aanzette om zich een positieve instelling eigen te maken en zijn of haar innerlijke kracht te gebruiken om een beter leven te creëren. In die tijd bedacht de theoloog Reinhold Niebuhr het sereniteitsgebed, dat door de USO (Amerikaanse non-profitorganisatie ter bevordering van de moraal

van het leger) en de Anonieme Alcoholisten en andere 12-stappenprogramma's wordt gebruikt.

Waarom zorgt tegenslag ervoor dat de ene persoon verbitterd raakt en de andere persoon erdoor gemotiveerd wordt om zijn vindingrijkheid aan te boren? Welke vaardigheden om jezelf te redden, die je normaal gesproken nooit zou hebben ontwikkeld, kun jij in tijden van tegenslag aanleren? Kun je je geest zodanig trainen dat je niet zoveel tijd en energie verspilt aan emoties en spanningen waar je helemaal geen baat bij hebt?

Dat zijn zeer persoonlijke vragen voor mij. Ze zijn er ook mede de oorzaak van dat ik mijn oorspronkelijke emotionele vergelijking over zingeving heb geformuleerd, gevolgd door nog meer vergelijkingen voor de mensen met wie ik werk en nu dit boek voor jou en andere lezers. Tijdens mijn onderzoek als voorbereiding op het formuleren van deze vergelijkingen sprak ik met psychologen en wiskundigen, bij wie ik over het algemeen welkom was (en me zelfs vereerden met een eredoctoraat in de psychologie). Een bekend academicus vond dat je kon zien dat ik gefascineerd was door emoties, omdat ik mijn bedrijf naar het Franse woord voor vreugde had genoemd. En het stelde me gerust dat er in psychologische kringen al vergelijkingen werden gebruikt voor het definiëren van geluk, positivisme en zelfs voor de kans op een stabiel huwelijk.

In de volgende hoofdstukken gebruik ik wiskunde en wetenschap ter ondersteuning van de emotionele vergelijkingen, zodat ik je een kort en krachtig instrument kan aanreiken waarmee je evenwicht in je emotionele leven kunt scheppen. Hierdoor heb je zowel in goede als slechte tijden een helderdere blik op de zaak en meer controle over je leven.

Je zou emotionele vergelijkingen kunnen zien als een volwassen versie van vingerverven. Als je twee primaire kleuren, bijvoorbeeld rood en blauw, met elkaar mengt, krijg je een secundaire kleur, in dit geval paars. In de psychologie gaat men ervan uit dat onze primaire emoties samenwerken om secundaire emoties en zelfs tertiaire emoties te creëren, die op subtiele wijze van elkaar verschillen. Een emotionele vergelijking kun je zien als een geheugenkaart die je voor je neus kunt houden om jezelf eraan te herinneren dat emoties aan elkaar gerelateerd zijn en dat je de perfecte emotionele mix kunt samenstellen.

Waarschijnlijk heeft de ene emotionele vergelijking meer betekenis voor je dan de andere en sommige stukken van het boek zijn waarschijnlijk relevanter voor je huidige levenssituatie dan andere. Je zou het boek kunnen zien als een soort encyclopedie van emoties, dus je hoeft de hoofdstukken

niet in de aangegeven volgorde te lezen. Ik zou je zelfs willen aanraden om één hoofdstuk per keer te lezen en dit een poosje te laten bezinken. Je kunt ook één vergelijking uitkiezen en daar een weekje mee aan de slag gaan en de aanwijzingen die in het stukje ‘Aan de slag met de vergelijking’ staan in je dagelijks leven integreren.

Het laatste hoofdstuk van het boek biedt je praktische aanwijzingen voor het analyseren van je eigen emoties en het creëren van emotionele vergelijkingen die voor jou betekenis hebben. Ik nodig je uit om een bezoekje te brengen aan de internetcommunity op de website van emotionele vergelijkingen, www.emotionalequations.com, waar mensen de vergelijkingen die voor hen hebben gewerkt met andere delen.

Je emotiecoach

We willen allemaal een goed functionerend hart en een goed functionerende geest. Waarom zouden we niet hetzelfde willen voor de emotionele toestand waarin we verkeren? Ik ben geen therapeut, maar ik kan je wel coachen als het gaat om je emoties. In de moeilijkste periodes van mijn leven gaven deze emotionele vergelijkingen mijn leiderschapskwaliteiten en onze bedrijfsprestaties een enorme impuls. In 2010 kende Market Metrix aan Joie de Vivre zelfs de belangrijkste Amerikaanse prijs toe op het gebied van klantenservice van tophotelketens. We lieten hierbij Marriott, Hilton, Hyatt, Westin, Kimpton en Peninsula achter ons. Ik ben ervan overtuigd dat de beste directeuren emoties een belangrijke plaats binnen hun bedrijf geven. Goede bedrijven hebben een gezonde bedrijfscultuur en gezonde emoties vormen het hart van een gezonde bedrijfscultuur. Jij ziet jezelf wellicht niet als leider, maar elke dag leid je wel jezelf en misschien ook anderen.

Deze versie verschilt totaal van de visie die ik had toen ik afstudeerde. Toen geloofde ik dat ik ‘supermenselijk’ moest zijn om een succesvolle bedrijfsleider te kunnen worden. Maar in de twintig jaar dat ik nu een bedrijf heb, heb ik geleerd dat de beste leiders in het leven niet supermenselijk zijn, maar gewoon supermensen – fantastische mensen – zijn.

Je zou me dus kunnen zien als je emotiecoach. Of als je ‘straatzielenknijper’. Hoewel we het woord ‘zielenknijper’ gebruiken om iemand mee aan te duiden die je advies geeft op het gebied van emoties, is het leven naar mijn mening niet bedoeld om op de een of andere manier geknepen of beknepen te worden. Het leven moet zich kunnen uitrekken en ik hoop

dat jij met behulp van de emotionele vergelijkingen je blik op het leven kunt verruimen en een beter leven voor jezelf en de mensen om je heen kunt creëren. Nadat je met de emotionele vergelijkingen aan de slag bent gegaan, zul je merken dat je steeds meer vat krijgt op je emoties en dat ze een weerspiegeling zijn van het beste wat je in je hebt.

Dit is mijn gebruiksaanwijzing voor wie een supermens wil zijn. Ik hoop dat je er wat aan zult hebben.