

Geluk is
D.O.M.

Patrick van Hees bij Boekerij:

De geluksprofessor

De geluksoma

Geluk is D.O.M.

www.boekerij.nl
www.patrickvanhees.com

PATRICK VAN HEES

Geluk is D.O.M.



DOELEN



OPLAADPUNTEN



MENSEN

DE DRIE PIJLERS VOOR GELUK



Eerste druk 2016

Zesde druk 2018

ISBN 978-90-225-8581-8

ISBN 978-94-023-0756-6 (e-book)

NUR 770

Vormgeving binnenwerk: bij Barbara, bewerkt door Mat-Zet bv, Soest

Vormgeving omslag: Studio 100%

Auteursfoto: © Maurice Mikkers

© 2016 Patrick van Hees en Meulenhoff Boekerij bv, Amsterdam

Deze uitgave kwam tot stand door bemiddeling van Marianne Schönbach Literary Agency b.v.

Niets uit deze uitgave mag openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor wie meer uit het leven wil halen

INHOUD

Geluk is D.O.M.	9
Doelen	17
Oplaadpunten	53
Mensen	97
Tot slot: denk aan de balans	143
Bijlage: geluksstofjes	147
Dank	149
Bronnen	151

GELUK IS D.O.M.

HOEZO D.O.M.?

Ik vertel het je eerlijk: tien jaar geleden werkte ik vooral om geld te verdienen. Langzamerhand, vrijwel ongemerkt, kreeg ik steeds minder tijd en energie voor mijn gezin, familie en vrienden. Hoewel ik leuke collega's had, gaf mijn werk me steeds minder voldoening. Vaak voelde ik me moe, ik werd ieder jaar een of twee kilootjes zwaarder en ik had regelmatig een opgejaagd gevoel. Hoewel ik geen burn-out heb gekregen, denk ik dat ik er achteraf gezien wel dicht tegenaan zat.

Ik besloot het over een andere boeg te gooien en me te verdiepen in iets waar ik tijdens mijn studie sociale wetenschappen zijdelings mee te maken had gehad en waar ik met steeds meer interesse over las: wat maakt mensen écht gelukkig? Ik bestudeerde alle geluksonderzoeken die ik kon vinden, praatte met deskundigen en probeerde al die inzichten te combineren. Dat resulteerde in de publicatie van mijn roman *De geluksprofessor* in 2011 en sindsdien geef ik veel lezingen over geluk. Vorig jaar verscheen mijn tweede boek *De geluksoma*, dat gaat over het geheim van gelukkig oud worden.

Na het jarenlang bestuderen van publicaties heb ik voor het boekje dat je nu in handen hebt, duizenden pagina's met geluksonderzoeken samengevat tot de kern en aangevuld met mijn eigen inzichten. Na tien jaar lezen en nadenken ben ik namelijk tot het inzicht geko-

men dat je om gelukkig te zijn in de basis drie bouwstenen nodig hebt: Doelen, Oplaadpunten en Mensen. Makkelijk te onthouden met het ezelsbruggetje:

Geluk is D.O.M.

Doelen zorgen ervoor dat je altijd iets hebt om naar uit te kijken en dat je iets te doen hebt. Als je bewust met je Doelen omgaat, zorg je ervoor dat je lekker bezig kunt zijn met dingen die goed bij jou passen en ontwikkel je jezelf in een richting die bij jou past. **Oplaadpunten** (denk aan je mobiele telefoon: die moet je ook steeds opladen) zorgen ervoor dat je bijtankt, dat je kunt ontstressen en genieten, en dat je andere positieve gevoelens ervaart zoals enthousiasme, bewondering en dankbaarheid. De derde bouwsteen, **Mensen**, is de allerbelangrijkste voor een gelukkig leven. Als je je hele leven blijft investeren in sterke relaties met anderen, dan zal dat bijdragen aan jouw geluk.

Natuurlijk heb je een leuker leven naarmate je gelukkiger bent. Gelukkige mensen zijn productiever, creatiever en socialer. Daarnaast zijn ze minder vaak ziek, leven ze langer en hebben ze meer zin en energie om nieuwe dingen te ondernemen. Eigenlijk wordt de hele wereld mooier van gelukkige mensen.

Als jij (zoals de meeste mensen) je redelijk of gemiddeld gelukkig voelt maar het idee hebt dat je meer uit je leven zou kunnen halen, dan is dit boek iets voor jou. In de volgende hoofdstukken bespreek ik de drie bouwstenen voor een gelukkig leven één voor één. Ik vertel daarin de belangrijkste dingen die je zou moeten weten. Daarmee wil ik niet zeggen dat je je hele leven overhoop moet halen en dat je al deze inzichten direct vandaag al moet toepassen (voor zover je dat niet al deed). Ik beschrijf dingen die gelukkige mensen meer dan gemiddeld doen en wil je uitnodigen om voor jezelf te bekijken welke hiervan op jou van toepassing zijn en welke jou aanspreken.

Maar voor we samen op gelukspad gaan, wil ik even stilstaan bij hoe het komt dat de ene persoon gelukkiger is dan de ander.

HET VERSCHIL IN GELUK TUSSEN MENSEN

In Nederland en België zijn we behoorlijk gelukkig: op de vraag hoe tevreden we zijn met ons leven, alle aspecten in aanmerking genomen, scoort de gemiddelde Nederlander op een schaal van 1 t/m 10 een 7,6 en de gemiddelde Belg een 7,2, beide ruim boven het wereldgemiddelde van een 6. Daarmee behoren we tot de allergelukkigste landen ter wereld, vlak achter onder meer Denemarken, IJsland en Zwitserland. Toch zijn er grote verschillen tussen mensen onderling.

Tien procent van het verschil in ons geluk wordt verklaard door toeval. Daar kun je dus helemaal niets aan doen.

Opvallend is dat de invloed van je persoonlijke situatie of omstandigheden (waar je woont, je baan, je financiën, je gezondheid) voor slechts vijftien procent het verschil in geluk tussen mensen verklaart. Best frappant, want dit is nu juist waar zoveel mensen zich altijd zo druk om maken: 'Als ik in die villa zou kunnen wonen, dan pas zou ik gelukkig zijn... Als ik in dié sportauto zou kunnen rijden, dan pas zou ik gelukkig zijn...' enzovoort. Dit vrij lage percentage van vijftien procent verklaart waarom mensen die naast elkaar in hetzelfde type huis wonen en een gelijkwaardig inkomen hebben, lang niet altijd even gelukkig zijn. Wanneer bij jou net de diagnose van een dodelijke ziekte is gesteld, of als je zojuist door een brommer bent aangereden, dan is jouw geluksgevoel zeer waarschijnlijk gekelderd, maar deze percentages gaan over de hele bevolking.

Er zijn andere factoren die invloed hebben op je geluksgevoel: zo wordt dertig procent van het verschil verklaard door hoe iemand van nature met het leven omgaat. Misschien kun jij bijvoorbeeld beter tegen stress dan je vriendin. En stress werkt negatief op iemands geluksgevoel. De

ene persoon is ontvankelijker voor pessimistische of zelfs depressieve gedachten dan een ander, dat is deels aangeboren. Je levenshouding ligt dus voor een deel vast in je DNA, in je genen. Gebeurtenissen kunnen een gen als het ware aan- of uitzetten. En bij de een gebeurt dat sneller, heftiger of langduriger dan bij de ander. De ene persoon heeft daardoor meer last van negatieve gebeurtenissen en gedachten dan de ander. De overige vijfenveertig procent van het verschil in geluk tussen mensen wordt verklaard door hoe je geleerd hebt met het leven om te gaan. Wat heb jij geleerd van die lieve juf op de basisschool? Van je ouders? Of wat heb je juist niet meegekregen van je ouders? Wat heb je geleerd van je beste vriend of vriendin, en wat doe je bijvoorbeeld op door dit boek te lezen en de tips daaruit toe te passen?

Let op: deze percentages suggereren niet dat mensen niet kunnen veranderen, maar wel dat het voor sommige mensen gemakkelijker is dan voor anderen. Je kunt het een beetje vergelijken met fitness: de een zal sneller spieren ontwikkelen dan de ander, maar iedereen kan sterker worden.

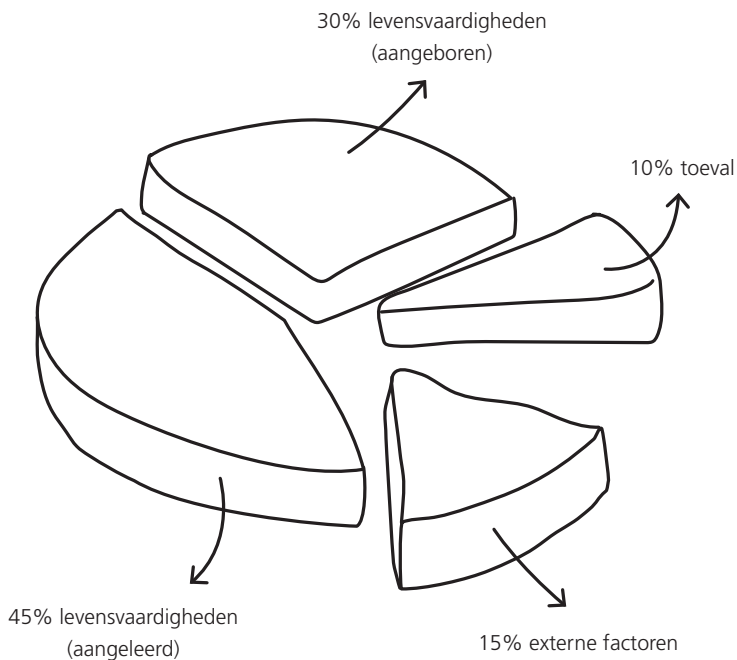
Je hebt dus niet alles zelf in de hand: soms krijg je te maken met enorme tegenslagen, je leeft misschien in een omgeving die je weinig positiefs biedt of wellicht ben je van nature wat 'zwaar op de hand', maar toch kun je tot op zekere hoogte zelf invloed uitoefenen op je eigen geluksgevoel. En wat je zelf kunt doen is samen te vatten in de zin (je voelt hem misschien al aankomen): Geluk is D.O.M. (Doelen, Opladpunten en Mensen).

In de rest van dit boek bekijken we hoe deze drie bouwstenen je in de praktijk kunnen helpen om gelukkiger te worden.

Je vindt veel tips in dit boek, maar schrik niet; je hoeft ze niet allemaal op te volgen, kijk gewoon welke bij jouw situatie passen en je aanspreken. Probeer er af en toe eens eentje uit. De tips hebben betrekking op de manier waarop je dingen aanpakt of hoe je je gedachten kunt stu-

WAT HET VERSCHIL IN GELUK TUSSEN MENSEN VERKLAART

Bron: professor Ruut Veenhoven



ren en zijn gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek. De afgelopen jaren hebben al duizenden mensen van deze tips geprofiteerd en ook mijn eigen geluksgevoel zit tegenwoordig vrijwel altijd boven de 9, dus waarom zou jij er niet ook je voordeel mee kunnen doen?

‘Things do not
happen.
You *make* them
happen.’

– William Cooper Procter, zakenman en filantroop

D.O.M.



DOELEN

DOELEN

Doelen zorgen ervoor dat je altijd iets te doen hebt en iets hebt om naar uit te kijken of naartoe te werken. Als je de loterij zou winnen en de hele dag thuis achter de geraniums zou gaan zitten, dan is dat hoogstwaarschijnlijk hét recept voor een ongelukkig leven. Je moet iets omhanden hebben en iets hebben om naartoe te leven. Het hoeven geen grote Doelen te zijn, zolang ze er maar voor zorgen dat je iets te doen hebt dat bij jouw interesses, motivatie, sterke eigenschappen en situatie past. Het effect op geluk zit meer in de activiteit zelf dan in het plan.

‘Het is goed om een bestemming te hebben
om naartoe te reizen; maar het is de reis
die er uiteindelijk toe doet.’

– Ernest Hemingway

KIES MEERDERE DOELEN

Als je een weekendje weg bent geweest of net een geweldig concert hebt bezocht, zeg je na afloop misschien: ‘Dat was leuk, dat zou ik vaker moeten doen!’ Waarom plan je niet direct weer iets nieuws in, ook al is het bijvoorbeeld pas over een jaar? Als je iets in het vooruit-

zicht hebt, geef je jezelf de gelegenheid tot voorpret. Of dat nu een stedentrip, een verjaardag, een klaverjasavond of een sportwedstrijd is. Een positief vooruitzicht zorgt voor een niet te onderschatten geluksimpuls. Voor sommige mensen is overigens de voorpret van een vakantie zelfs groter dan het plezier van de vakantie zelf.

Als je maar één Doel nastreeft, leg je al je gelukseieren in één mandje. Daarom is het belangrijk om meerdere Doelen te hebben, grote en kleine. Je hoeft niet direct te denken aan het trainen voor de marathon van New York of aan het volgen van een zware studie, je kunt ook als Doel hebben om volgende week weer eens gezellig een wijntje te drinken met een vriend, om morgen naar de sauna te gaan, om iedere avond minimaal een half uur te lezen of dit weekend een boswandeling te maken met je geliefde. Ik kan je niet zeggen welke doelen je moet nastreven, het gaat erom bij welk activiteitenpatroon jij je het beste voelt.

Pieter is drieënzestig. Zijn werk bij de gemeente was altijd zijn lust en zijn leven. Drie maanden terug is hij in verband met een reorganisatie vrij onverwacht met vervroegd pensioen gegaan. 'Ik vond er in het begin eerlijk gezegd niets aan, dat hele pensioen. Ik hoefde nooit meer de wekker te zetten, ik had geen verplichte vergaderingen, ik kreeg iedere maand netjes mijn pensioen uitbetaald, maar ik zat de hele dag op de klok te kijken tot de middagkrant in de bus viel. Of tot het tijd werd om te gaan koken. Ik verveelde me. En toen kwam ik tot het inzicht: ik heb gewoon nieuwe Doelen nodig. Nu heb ik een volkstuin-tje, ben lid geworden van de biljartclub hier in de wijk en bezoek samen met een vriend geregeld concerten van bands uit onze jeugd. Ik zou niet meer weten waar ik de tijd vandaan zou moeten halen om te werken.'

TIP: Schrijf twee kleinere Doelen op waar je je de komende drie weken op wilt richten. En plan twee Doelen in je agenda voor over drie maanden, bijvoorbeeld een dagje naar een museum waar je nog nooit bent geweest, of bezoek aan een vriend(in) die wat verder weg woont.

*‘Geluk is: lekker bezig
zijn met behapbare
brokken.’*

– professor Ruut Veenhoven