



De filosoof Socrates deed ons een methode aan de hand waarmee iedereen met een nieuwsgierige en gedisciplineerde geest opvattingen en ‘waarheden’ kan toetsen. Je hoeft alleen maar een gesprek met een willekeurig persoon aan te knopen. Als je in het gesprek de socratische methode volgt kom je als wijzer mens thuis. Kort gezegd komt het erop neer dat het belangrijker is om goede vragen te stellen dan om zelf het juiste antwoord te hebben.

---

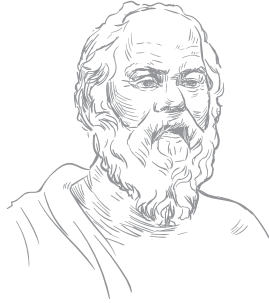
NIEUWJAARSDAG

**1 JANUARI**  
maandag

Socrates had de gewoonte om op het centrale plein in Athene met iedereen – ondernemers, politici, kunstenaars, studenten en bestuurders – in gesprek te gaan. Zijn gesprekstechniek, die nu de socratische methode wordt genoemd, kent een logische opbouw en kan op elk denkbeeld toegepast worden, ongeacht of je er zelf positief of negatief tegenover staat. Simpelweg gaat het erom de juiste vragen te stellen en vooral door te vragen. Socrates stelt dat een bewering pas waar is als deze niet kan worden weerlegd. Een juiste bewering kan niet met logisch redeneren worden ondergraven. Lukt dat wel, dan moet de bewering wel onjuist zijn, hoeveel mensen haar ook geloven, en doen we er goed aan eraan te twijfelen.

---

**2 JANUARI**  
dinsdag



Socrates was ervan overtuigd dat mensen niet gelukkig worden van macht en rijkdom. Wat ons wel gelukkig maakt? Weten wat juist is. We willen heel graag datgene wat we doen ook *goed* doen. Het is daarom belangrijk om het innerlijke vermogen te ontwikkelen om in elke situatie het best mogelijke te doen. In alle gesprekken die Socrates voerde was dit zijn onderliggende drijfveer.

---

**3 JANUARI**  
woensdag



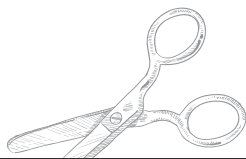
Stel je jezelf voor over een jaar of dertig. Je wordt door jonge mensen op jouw vakgebied geïnterviewd over je succes in de afgelopen decennia. Probeer je voor te stellen wat je zover heeft gebracht. Welke keuzes zouden aan je triomfen ten grondslag kunnen liggen? Wat heb je tegen die tijd losgelaten en waarin heb je je juist vastgebeten? Welke goede raad heb je voor de studenten? Kun je uit deze dagdroom drie acties destilleren die je vandaag zouden kunnen helpen om dichterbij je doel te komen?

---

**4 JANUARI**  
donderdag

*Voorstellings-  
vermogen is  
belangrijker  
dan kennis.*

Albert Einstein



**5 JANUARI**  
vrijdag



Uit onderzoek blijkt dat onze potentiële gelukservaring voor ongeveer 50 procent afhangt van ‘hoe we gebakken zijn’, onze persoonlijkheidskenmerken bijvoorbeeld, en voor slechts 10 procent van omgevingsfactoren. De resterende 40 procent wordt bepaald door ons eigen doelbewuste handelen. Daaronder vallen gedrag (een wandeling in het bos maken, een afspraak met een goede vriend), cognitieve activiteiten (situaties herbenoemen om een positiever gevoel te krijgen) en wilsactiviteiten (het nastreven van persoonlijke doelen).

---

**6 & 7 JANUARI**  
zaterdag/zondag

Er zijn zeven paradigma's die je moet veranderen als je stress wilt verminderen of zelfs uit je leven wilt bannen. Je zou ze als volgt kunnen omschrijven:

Paradigma 1: van reactief naar proactief (keuzevrijheid)

Paradigma 2: van ongemotiveerd naar geïnspireerd (principe en waardegedreven)

Paradigma 3: van hectiek naar prioriteiten (belangrijke zaken eerst)

Paradigma 4: van gesteggel naar harmonie (wederzijds voordeel)

Paradigma 5: van benauwend naar empathisch (begrip voor de ander)

Paradigma 6: van defensief naar divers (de kracht van verschillen)

Paradigma 7: van gespannen naar ontspannen (balans)

---

**8 JANUARI**  
maandag



Het leven biedt ontelbaar veel vreugdevolle momenten, je moet ze alleen leren zien. Laat je inspireren door schoonheid, blijf leren. Focus is een basisprincipe van het leven en mindfulness betekent dat je je op die positieve momenten gaat focussen. Het betekent dat je aandacht besteedt aan wat er om je heen gebeurt of aan wat je nu aan het doen bent.

---

**9 JANUARI**  
dinsdag





De meeste mensen vinden het moeilijk om zich op het moment te focussen. We zijn het niet gewend, hoewel we in onze kindertijd wel zo leefden. Het kind omarmt elk moment en richt zich op wat er hier en nu gebeurt; het houdt zich niet bezig met wat er morgen kan gebeuren of met het standje dat het diezelfde ochtend nog kreeg. Naarmate we ouder worden, raken we die focus kwijt en beginnen we ons gestrest te voelen.

---

**10 JANUARI**  
woensdag



- Haal eens diep adem in plaats van direct tot actie over te gaan.
  - Stel jezelf de vraag wat je zou willen doen in plaats van wat je zou moeten doen.
  - Visualiseer de impact van wat je wilt doen. Wat zouden de gevolgen kunnen zijn?
  - Houd je aan de gouden regel 'behandel de ander met respect en waardigheid' en geef hem of haar het voordeel van de twijfel. We hebben allemaal weleens een slechte dag.
  - Vergeef de ander (en jezelf).
- 

**11 JANUARI**  
donderdag