

Inhoud



Introductie	9
--------------------	----------

Deel I – Inleiding

Gewoonten aanleren	13
<i>Ze kunnen je maken of breken</i>	

Paradigma's en principes	21
<i>Wat je ziet is wat je krijgt</i>	

Deel 2 – De overwinning op jezelf

De persoonlijke bankrekening	41
<i>Beginnen met de man in de spiegel</i>	

Gewoonte 1 – Wees proactief	57
<i>Ik ben de kracht</i>	

Gewoonte 2 – Begin met het eind in gedachten	83
<i>Bepaal je eigen lot of iemand anders doet het voor je</i>	

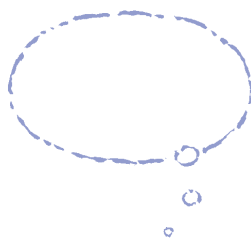
Gewoonte 3 – Belangrijkste zaken eerst	115
<i>Ja en nee zeggen</i>	

Deel 3 – De overwinning met je omgeving

De relatiebankrekening	141
<i>De dingen des levens</i>	
Gewoonte 4 – Denk win-win	155
<i>Het leven is één groot feest</i>	
Gewoonte 5 – Eerst begrijpen, dan begrepen worden	173
<i>Je hebt twee oren en één mond</i>	
Gewoonte 6 – Synergie	191
<i>De verheven weg</i>	

Deel 4 – Vernieuwing

Gewoonte 7 – Houd de zaag scherp	215
<i>Nu ben ik aan de beurt</i>	
Geef de hoop niet op	253
<i>En je zult bergen kunnen verzetten</i>	
Dankwoord	256
Studiegids	258
Extra informatie	261
Literatuur	264
Over de auteur	266
Over FranklinCovey en CPS	267
Register	268



Wie ben ik?

Ik houd je altijd gezelschap. Ik ben je grootste hulp of je zwaarste last. Ik stimuleer je of laat je mislukken. Ik sta volledig tot jouw beschikking. De helft van alle dingen die je doet, kun je net zo goed aan mij overlaten, want ik doe ze snel en efficiënt.

Ik luister goed naar je. Je hoeft alleen maar streng tegen me te zijn. Laat me precies zien hoe iets gedaan moet worden, en na een paar keer oefenen doe ik het automatisch. Ik ben de dienaar van alle beroemde persoonlijkheden en helaas ook van alle mislukkelingen. Ik heb de groten groot gemaakt. Ik heb de mislukkelingen laten falen.

Ik ben geen machine, hoewel ik werk met alle nauwkeurigheid van een machine plus de intelligentie van een mens. Met mij kun je slagen of falen – het maakt voor mij geen verschil.

Gebruik mij, train mij, wees streng tegen mij en ik zal de wereld aan je voeten leggen. Geef te veel aan me toe en ik zal je naar je ondergang leiden.

Wie ben ik?

Ik ben je
gewoonten

Introductie

De wereld is behoorlijk veranderd sinds ik de eerste editie van dit boek schreef. Toen waren er geen social media. Geen smartphones. Geen Uitzending Gemist of Netflix. Saai!

Ondanks al deze veranderingen zijn er toch ook genoeg dingen die niet zijn veranderd. Keuzes bestaan nog, we kunnen nog altijd kiezen wat we met ons leven doen. Het belang van relaties is niet veranderd. Relaties zijn nog steeds hetgene wat er het meest toe doet. En principes – zoals verantwoordelijkheid, visie, teamwork, service en vernieuwing – zijn niet veranderd. Ze zijn nog altijd even belangrijk.

Daarom zullen de zeven gewoonten nooit uit de mode raken: ze zijn gebaseerd op tijdloze principes die blijvend zijn. Hoe gekker de wereld wordt, hoe essentiëler ze worden. Proactief zijn en initiatief nemen is altijd nodig. Het zal altijd nodig blijven om de ander eerst te begrijpen voor je zelf begrepen kan worden. De zeven gewoonten blijven relevant.

De afgelopen jaren heb ik duizenden brieven en mails gekregen van tieners van over de hele wereld, waarin ze hun problemen en successen met me deelden. Uit al deze brieven kwamen drie universele thema's naar voren.

Ten eerste, iedereen heeft het lastig met relaties – met vrienden, vriendjes of vriendinnen, vaders en moeders, ooms en tantes, noem maar op. Dus als je relatieproblemen hebt: je bent niet de enige.

Ten tweede, vrijwel elke tiener die contact met me heeft opgenomen wil veranderen en beter worden. Ze willen geen drugs meer gebruiken, of betere cijfers halen, of afvallen, of hun depressie achter zich laten. Als jij ook zo bent, wil je ook beter worden, net als zij.

Ten derde werken de zeven gewoonten echt. Heel goed zelfs! Ze kunnen je o.a. helpen tegenslagen te overwinnen, betere vriendschappen op te bouwen, betere keuzes te maken over relaties en seks, beter te presteren op school, de controle te nemen over je eigen leven, zelfvertrouwen op te bouwen en, geloof het of niet, de relatie met je ouders te verbeteren.

Ik weet dat je in je leven met veel moeilijke dingen om moet gaan. Soms zit je haar voor geen ene meter. Mensen zeggen gemene dingen. Ouders scheiden.

Mensen van wie je houdt overlijden. Ongelukken gebeuren. Op wereldniveau heb je bijvoorbeeld te maken met terrorisme, oorlogen, aids, kanker, onlinepesten, drugs en transvetten.

Dat alles gezegd hebbende, ben ik er toch van overtuigd dat als je een periode zou mogen kiezen om in te leven, je geen betere keuze zou kunnen maken dan het heden! Echt waar, het heden is het beste moment om te leven. Het leven is beter dan de Romeinen of de Egyptenaren ooit meegemaakt hebben. Denk er maar eens over na: er is meer vrijheid, informatie, rijkdom en mogelijkheden dan ooit.

Neem bijvoorbeeld informatie en technologie. De wereld ligt aan je voeten dankzij het internet. Als je wilt leren over Griekse mythologie, hoef je niet zoals je ouders vroeger op zoek naar een bibliotheek of een expert, typ het gewoon in op Google! Als je gitaar wilt leren spelen of een cheesecake-recept wilt vinden, zoek het op YouTube op! Met je smartphone kun je de weersverwachting van Jakarta opvragen of een kaart vinden van elke stad.

Mogelijkheden zijn overal. Wie had ooit gedacht dat een achttwintigjarige programmeur genaamd Pierre Omidyar 'plotseling' miljonair zou zijn na het schrijven van de code van eBay? Onze tijd brengt uitdagingen met zich mee, maar het is ook een mooie tijd om te leven. We kunnen zoveel goeds doen.

Ik hoop dat je nooit zult vergeten wat oom Ben ooit zei tegen Spiderman: 'Met grote kracht komt grote verantwoordelijkheid.' Je bent dan misschien niet Spiderman of Katniss Everdeen. Maar je hebt wel veel (keuze)vrijheid, meer dan alle generaties voor jou, en daarmee komt grote verantwoordelijkheid.

Ik hoop dat je zult genieten van deze geüpdatete editie van *De zeven eigenschappen die jou succesvol maken!* Je zult de nieuwe anekdotes en verhalen die zijn toegevoegd vast leuk vinden. Ik wens je het allerbeste terwijl je werkt aan een toekomst zo zonnig dat je een zonnebril nodig zult hebben.

Sean Covey

Deel I

Inleiding



Gewoonten aanleren
Ze kunnen je maken of breken

Paradigma's en principes
Wat je ziet is wat je krijgt

Gewoonten aanleren

Ze kunnen je maken of breken

Welkom! Mijn naam is Sean en ik ben de schrijver van dit boek. Hoe ben je aan dit boek gekomen? Heb je het van je moeder gekregen voor je opvoeding? Of heb je het zelf gekocht omdat je de titel wel interessant vond? Hoe dan ook, ik ben blij dat je dit boek in handen hebt. Nu hoeft je het alleen nog maar te lezen.

Hoewel veel tieners boeken lezen, hoorde ik daar niet bij. (Ik las natuurlijk wel uittreksels.) Als je op mij lijkt, zet je dit boek dus waarschijnlijk in de kast. Maar wacht nog heel even voordat je dat doet. Als jij belooft dat je dit boek leest, zal ik beloven dat ik het interessant houd. Ik heb het extra leuk gemaakt met allerlei tekeningen, slimme tips, interessante citaten en waar gebeurde verhalen over tieners van over de hele wereld... en nog een paar extra verrassingen. Zullen we het dus eens proberen?

Oké? Oké!

Terug naar het boek. Dit boek is gebaseerd op een ander boek, dat mijn vader, Stephen R. Covey, enkele jaren geleden heeft geschreven. Dat boek had de titel *De zeven eigenschappen van effectief leiderschap*. Dat boek is zelfs een bestseller geworden. Mijn vader had dit succes echter nooit bereikt zonder mij en mijn broers en zussen.



KINDEREN
IN DE JAREN
ZESTIG →

KINDEREN
VAN NU ↓



Wij waren namelijk zijn proefkonijnen. Hij probeerde al zijn psychologische experimenten op ons uit en daarom hebben mijn broers en zussen grote emotionele problemen (grapje!). Gelukkig ben ik er goed vanaf gekomen.

Waarom heb ik dit boek geschreven? Ik heb het geschreven omdat het leven van tieners niet zo gemakkelijk meer is. Het lijkt wel een jungle. En als ik mijn werk goed heb gedaan, is dit boek jouw kompas om je weg te vinden in die

jungle. Dit boek is speciaal voor tieners geschreven, niet voor volwassenen zoals het boek van mijn vader (dat op sommige punten best saai is). Dit boek is altijd interessant.

Hoewel ik allang geen tiener meer ben, herinner ik me nog goed hoe het was. Ik had het gevoel alsof ik continu in een achtbaan zat. Als ik eraan terugdenk, ben ik verbaasd dat ik er doorheen ben gekomen. Maar het was op het randje. Ik vergeet nooit meer dat ik in de brugklas voor het eerst verliefd werd, op een meisje genaamd Nicole. Ik vroeg mijn vriend Clark om haar te vertellen dat ik haar aardig vond. (Ik durfde zelf niet rechtstreeks met meisjes te praten, dus gebruikte ik een tolk.) Clark deed wat ik hem vroeg, kwam terug en bracht verslag uit.

‘Hé, Sean, ik heb Nicole verteld dat je haar aardig vindt.’

‘Wat zei ze?’ gielde ik.

‘Ze zei: “O, maar Sean is zo dik!”’

Clark lachte. Ik stond perplex. Ik wilde wel in de grond zakken en er nooit meer uitkomen. Ik zwoer dat ik meisjes voor de rest van mijn leven zou haten. Gelukkig wonnen mijn hormonen het en vond ik meisjes al snel weer leuk.

Sommige problemen die tieners mij vertellen, zullen jou ook wel bekend voorkomen:

‘Ik heb het veel te druk en heb veel te weinig tijd. Ik heb school, huiswerk, mijn werk, vrienden, feestjes en dan ook nog eens mijn familie. Ik zie het niet meer zitten. Help!’

‘Hoe kan ik nu een goed gevoel over mezelf hebben als ik nergens bij hoor? Waar ik ook kijk, overal zie ik iemand die slimmer, knapper of populairder is. Soms denk ik wel eens: Had ik maar haar haren, haar kleding, haar persoonlijkheid, haar vriendje, dan zou ik gelukkig zijn.’

'Ik heb het gevoel dat ik mijn leven niet onder controle heb.'

'Mijn familie is een ramp. Als mijn ouders mij nou eindelijk eens met rust zouden laten, kon ik verder gaan met mijn leven. Ze lijken altijd wel te klagen en ze zijn nooit eens tevreden over mij.'

'Ik weet dat ik ongezond leef. Ik doe van alles — drugs, alcohol, seks, noem maar op. Maar als ik bij mijn vrienden ben, kan ik me niet beheersen en doe ik hetzelfde als alle anderen.'

'Ik ben weer aan het lijnen. Dit is al de vijfde keer dit jaar. Ik wil echt wel veranderen, maar ik heb de discipline niet om het vol te houden. Elke keer als ik aan een nieuw dieet begin, heb ik hoop. Maar het duurt meestal maar even en dan gaat het weer mis. En dan voel ik me verschrikkelijk.'

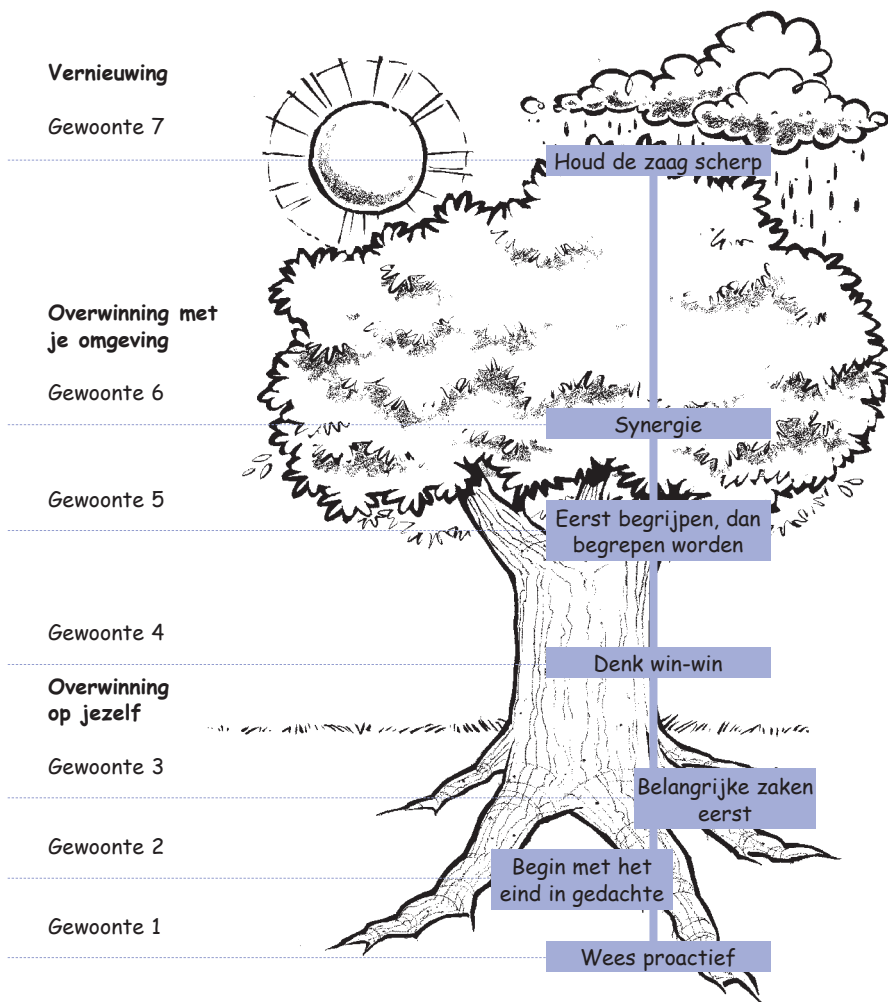
'Ik haal momenteel geen goede cijfers op school. Als ik geen betere punten krijg, kan ik mijn studie wel vergeten.'

'Ik ben vaak somber en depressief en weet niet wat ik daaraan moet doen.'

Deze problemen zijn echt en je kunt het echte leven niet uitzetten. Dus dat ga ik ook niet proberen. In plaats daarvan geef ik je een aantal methoden om met het leven om te gaan. Welke? De zeven gewoonten van succesvolle tieners of anders gezegd: de zeven kenmerken die gelukkige en succesvolle tieners over de hele wereld gemeenschappelijk hebben.

Nu vraag je je waarschijnlijk af welke gewoonten dit zijn, dus ik zal je niet langer in spanning houden. Hier zijn ze, gevolgd door een korte uitleg:

- Gewoonte 1: **Wees proactief (vooruitziend)**
Neem de verantwoordelijkheid voor je leven.
- Gewoonte 2: **Begin met het eind in gedachte**
Omschrijf je missie en je doelen in het leven.
- Gewoonte 3: **Belangrijke zaken eerst**
Doe de belangrijkste dingen eerst.
- Gewoonte 4: **Denk win-win**
Ga ervan uit dat iedereen kan winnen.
- Gewoonte 5: **Eerst begrijpen, dan begrepen worden**
Luister echt naar mensen.
- Gewoonte 6: **Synergie (versterkende samenwerking)**
Als je samenwerkt, bereik je meer.
- Gewoonte 7: **Houd de zaag scherp**
Vernieuw jezelf regelmatig.



Zoals je in de tekening hierboven kunt zien, zijn de gewoonten op elkaar gebaseerd. Gewoonte 1, 2 en 3 hebben te maken met zelfbeheersing. We noemen dit de ‘overwinning op jezelf’. Gewoonte 4, 5 en 6 hebben te maken met relaties en samenwerking. We noemen dat de ‘overwinning met je omgeving’. Je moet eerst je persoonlijke zaken op een rijtje zetten voordat je een goede teamspeler kunt zijn. Daarom komt de overwinning op jezelf voor de overwinning met je omgeving. De laatste gewoonte, gewoonte 7, is de gewoonte van vernieuwing. Deze gewoonte is de stimulans voor alle andere zes gewoonten.

De gewoonten lijken gemakkelijk, nietwaar? Maar wacht maar tot je ziet hoe sterk ze kunnen zijn! Je begrijpt de zeven gewoonten het beste als je eerst weet wat ze niet zijn. Hier volgen dan ook de tegenovergestelde gewoonten, ofwel:

De zeven gewoonten van zeer onsuccesvolle tieners

Gewoonte 1: *Reageer*

Geef je ouders, je stomme leraren of docenten, de rottige buurt waarin je woont, je vriend of vriendin, de regering of iets of iemand anders de schuld van al je problemen. Maak jezelf tot slachtoffer. Neem geen verantwoordelijkheid voor je leven. Reageer als een dier. Eet als je honger hebt. Schreeuw terug als er iemand tegen je schreeuwt. En als je zin hebt om iets te doen waarvan je weet dat het verkeerd is, doe je het gewoon toch.

Gewoonte 2: *Begin zonder eind in gedachte*

Maak geen plan. Stel vooral nooit doelen vast. En denk nooit aan morgen. Waarom zou je je zorgen maken over de gevolgen van je daden? Pluk de dag. Duik met anderen in bed, word dronken en feest maar lekker verder, want morgen zijn we toch dood.

Gewoonte 3: *Bepaal niet welke zaken je als eerste moet doen*

Doe de belangrijke dingen (ook wel 'prioriteiten' genoemd) in je leven pas als je lang genoeg naar herhalingen hebt gekeken op tv, met je telefoon hebt gespeeld of dierenfilmpjes op youtube hebt gekeken. Stel je huiswerk altijd uit tot morgen. Doe de dingen alleen op de momenten dat het jou uit komt.

Gewoonte 4: *Denk in termen van winnen/verliezen*

Zie het leven als een groot gevecht. Je klasgenoot heeft het op jou voorzien, dus je kunt hem of haar het beste eerst pakken. Zorg dat niemand anders ooit ergens succes mee heeft, want denk eraan: als zij winnen, verlies jij. Als het erop lijkt dat jij gaat verliezen, sleep dan vooral die andere sukkel met je mee.

Gewoonte 5: *Praat eerst zelf en doe dan net alsof je luistert*

Je hebt bij je geboorte een mond gekregen, dus gebruik die dan ook. Praat veel. Vertel altijd eerst jouw kant van het verhaal. Wanneer je zeker weet dat iedereen jouw standpunt kent, doe je net alsof je luistert door ja te knikken en 'hmm-hmm' te zeggen. En als je echt de mening van anderen wilt horen, vertel jij ze wat die mening is.

Gewoonte 6: *Werk niet samen*

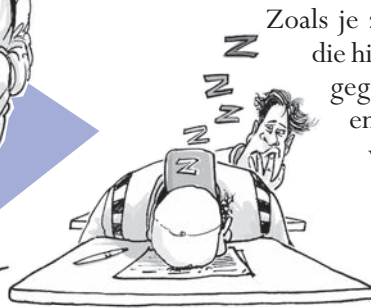
Wees nu eerlijk, andere mensen zijn gek, want ze zijn anders dan jij. Dus waarom zou je met ze moeten kunnen opschieten? Samenwerking is voor watjes. Omdat jij altijd de beste ideeën hebt, kun je alles maar beter zelf doen. Word je eigen eiland.

Gewoonte 7: *Put jezelf uit*

Zorg dat je het zo druk hebt dat je nooit de tijd hebt om jezelf te vernieuwen of te verbeteren. Studeer nooit. Leer nooit iets nieuws. Ga vooral nooit



sporten. En blijf toch alsjeblieft ver uit de buurt van een goed boek, de natuur of iets anders dat je misschien zal inspireren.



Zoals je ziet, leiden de gewoonten die hierboven worden genoemd, gegarandeerd tot rampspoed en ellende. Toch vertonen velen van ons (ik ook) regelmatig deze gewoonten. En daarom is het niet gek dat het leven soms echt niet deugt.

Wat zijn gewoonten eigenlijk?

Gewoonten zijn dingen die we herhaaldelijk doen. Meestal merken we echter nauwelijks dat we die gewoonten hebben. Ze werken op de automatische piloot.

Sommige gewoonten zijn goed, zoals:

- regelmatig sporten;
- goed plannen;
- respect tonen voor anderen.

Sommige gewoonten zijn slecht, zoals:

- negatief denken;
- jezelf minder voelen dan anderen;
- anderen de schuld geven.

En sommige gewoonten zijn geen van beide, zoals:

- 's nachts onder de douche gaan;
- yoghurt eten met een vork;
- tijdschriften van achteren naar voren lezen.

Gewoonten kunnen je maken of breken, afhankelijk van de gewoonten die je hebt. We worden wat we regelmatig doen. Zoals de schrijver Samuel Smiles het verwoordde:

*Zaai een gedachte, oogst een handeling
Zaai een handeling, oogst een gewoonte
Zaai een gewoonte, oogst een karakter
Zaai een karakter, oogst een doel*

Gelukkig ben je sterker dan je gewoonten. Je kunt ze dan ook veranderen. Sla bijvoorbeeld eens je armen over elkaar. En doe het dan eens precies andersom. Hoe voelt dat? Gek, hè? Maar als je je armen dertig dagen achter elkaar andersom over elkaar zou slaan, voelt het niet meer zo gek. Je denkt er niet eens meer bij na. Je raakt eraan gewend.

Wanneer je maar wilt, kun je in de spiegel kijken en tegen jezelf zeggen: 'Ik vind dat niet zo leuk aan mezelf' en een slechte gewoonte in een betere veranderen. Dit is niet altijd gemakkelijk, maar wel altijd mogelijk.

Niet alle ideeën in dit boek zullen bij jou passen. Maar je hoeft ook niet perfect te zijn om resultaten te merken. Als je maar af en toe een paar gewoonten verandert, zul je al merken dat er veranderingen in je leven komen die je nooit voor mogelijk had gehouden.

De zeven gewoonten kunnen je helpen:

- controle over je leven te krijgen;
- de relaties met je vrienden te verbeteren;
- betere beslissingen te nemen;
- beter op te schieten met je ouders;
- af te komen van een verslaving;
- je waarden en de dingen die het belangrijkste voor je zijn, te definiëren;
- meer te doen in minder tijd;
- meer zelfvertrouwen te krijgen;
- gelukkig te zijn;
- een evenwicht te vinden tussen school, werk, vrienden en de rest.



Eén laatste punt. Dit is jouw boek, dus gebruik het. Pak een potlood, pen of markeerstift en breng markeringen aan. Wees niet bang om je favoriete ideeën te onderstrepen, te markeren of te omcirkelen. Schrijf opmerkingen in de kantlijn. Schrijf. Lees de verhalen die je inspireren, regelmatig nog eens door. Leer de citaten die je hoop geven, uit je hoofd. Voer de 'babystapjes' aan het eind van elk hoofdstuk uit, want deze zijn er speciaal voor bedoeld je de nieuwe gewoonten direct aan te leren. Als je dat doet, heb je veel meer plezier van dit boek.

Je kunt ook eens de telefoonnummers bellen of de websites bezoeken die achter in dit boek worden vermeld, voor meer hulp of informatie.

Wanneer je graag door het boek bladert op zoek naar plaatjes en andere interessante zaken, ga je gang. Maar er komt een moment dat je het boek van het begin tot het einde zult moeten lezen, want de zeven gewoonten volgen

elkaar op. Ze zijn op elkaar gebaseerd. Er is een goede reden dat gewoonte 1 voor gewoonte 2 komt (enzovoort).

Dus wat vind je ervan? Zullen we aan de slag gaan en dit boek gaan lezen?



Verwacht

In het volgende hoofdstuk lees je de tien domste opmerkingen die ooit zijn gemaakt. Die mag je niet missen. Lees snel verder!