

HIDDE
DE VRIES

HOOP DIT BOEK · RED HET REGENJOUW ·



WORK SMART PLAY SMART



FOCUS RECHARGE REPEAT

★★★★★

'Dit boek maakt het leven
lichter en overzichtelijker'

JUDITH ZILVERSMIT
CHEF PS, HET PAROOL

★★★★★

'Work smart play smart
moet je lezen.'

GIEL BEELEN
KUKURU.NL

★★★★★

'Voor mij als beginnend
leidinggevende enorm waardevol'

MAAIKE HOMAN
CHEF RTL Z

‘Als je wilt begrijpen waarom we doen wat we doen. Een nuchtere kijk op een complex onderwerp. Vol praktische handvatten om beter te worden in doen wat voor jou werkt.’

MARCIA GODDARD, CHIEF PEOPLE & CULTURE BIJ TONY CHOCOLONELY

‘Hidde beschrijft in zijn boek hoe je door aandacht voor je wellbeing en een scherpere focus meer kunt bereiken. En wat ik er zo mooi aan vind: het verandert niet alleen jezelf, maar ook je omgeving.’

IRENE VERNIE, HR DIRECTEUR RITUALS

‘Concreet, goed onderbouwd en vermakelijk. Bruikbare tips en tricks voor iedereen om te werken aan mentale en fysieke gezondheid.’

NIELS KOEKKOEK, DELOITTE FIT

‘Ik heb de laatste tijd voor Kukurū veel gelezen op dit vlak, maar door dit boek van Hidde had ik er wel een paar kunnen skippen. Uit eigen ervaringen geeft hij praktische tips voor iets wat we allemaal meer zouden moeten doen. Recharge! Tegelijkertijd inspireert hij na elk hoofdstuk met genoeg nieuwe talks, video's en boeken. Een belangrijke vraag in dit boek die volledig wordt ontleed, is: moet ik dit nu doen? Het antwoord op deze vraag of je dit boek moet lezen is volmondig ja!’

GIEL BEELEN, RADIO-DJ & OPRICHTER KUKURU.NL

‘Voor mij als beginnend leidinggevende een enorm waardevol boek. Vlot geschreven en met zoveel goede tips. Schrijf ze op, bewaar ze en vergeet niet om er regelmatig weer even naar te kijken.’

MAAIKE HOMAN PLV. CHEF RTL Z / RTL NIEUWS

‘Wat een mooi samenspel van verschillende invalshoeken en filosofieën om het leven bewust ultiem te leven! Echt een aanrader voor eenieder die wil genieten van het leven, zowel zakelijk als privé, en dit graag met anderen wil delen.’

MASCHA DRIESSEN, VICE PRESIDENT MICROSOFT ADVERTISING EUROPE

‘*Work smart play smart*’ is niet het zoveelste boek in de categorie ‘zelfhulp’ maar een overtuigend en tijdloos document waarin theoretische kennis en praktische tips worden afgewisseld met inspirerende verhalen.

Zonder twijfel een toekomstige klassieker.’

MARCO VAN DEMEN, HEAD OF MARKETING ENTERTAINMENT CHANNELS

BIJ THE WALT DISNEY COMPANY

‘Alles wat ik op school had moeten leren over mindset gecombineerd met storytelling en (wetenschappelijke) kennis. We moeten niet harder werken, maar meer ontspannen. Helder en toepasbaar.

Je laadt letterlijk op tijdens het lezen.’

NIEK VAN DEN ADEL, GLOBAL KEYNOTE SPEAKER & BESTSELLERAUTEUR

‘Een must-read voor iedereen die wil leren hoe je aan het einde van een werkdag nog energie kan overhouden.’

ALBERT SONNEVELT, PSYCHOLOOG & EXECUTIVE COACH

‘Energie en flow ervaren tijdens het werk, dat geeft plezier en zingeving aan je leven. In dit boek geeft Hidde aansprekende voorbeelden hoe we dat slimmer kunnen doen. Hoe dat niet alleen resultaat oplevert voor medewerkers zelf, maar ook voor hun teams, klanten en communities.

Dit boek hoort thuis in de boekenkast van elke Wellbeing Leader!’

HEBE BOONZAAIJER, LEAD HEALTH & WELLBEING OFFERING,
HUMAN CAPITAL CONSULTING, DELOITTE

‘De podcast die ik met Hidde in 2018 opnam is een van de best beluisterde. En terecht. Hidde heeft een waanzinnige methode ontwikkeld voor meer energie, focus en geluk. Superconcreet, daar houd ik van. Net als dit boek. *Work smart play smart* leest makkelijk weg en zit vol direct toepasbare tips.’

THIJS LINDHOUT, KEYNOTE SPEAKER & OPRICHTER 100% INSPIRATIE PODCAST

‘Hidde leert hoe je je persoonlijke geluk en het geluk van je omgeving ten positieve kan beïnvloeden door je te richten op de routines die energie geven. Hiermee kan je echt grenzeloze resultaten behalen, als individu en als geheel.’

CONSTANCE SCHOLTEN, CEO EARTHTODAY
& VENTURE PARTNER SLINGSHOT VENTURES

‘Elke sporter weet: na inspanning, komt ontspanning. Zover ik weet is er nog nooit iemand ziek geworden van te hard werken... maar wel van te weinig ontspannen! Dit boek staat vol praktische tips om weer maximaal op te laden en anderen hiermee te inspireren, dus geef het door.’

KLAAS KOSTER, VITALOOG EN OPRICHTER VAN VITALOGISCH & DE VITACADEMIE

‘In een ruk uitgelezen. Inhoudelijk sterk en leest lekker weg. Hidde heeft het zeer praktisch gemaakt.’

MARK TIGCHELAAR, BESTSELLERAUTEUR & FOCUSEXPERT

‘Onze levens worden steeds drukker en voller. Doordat we altijd bereikbaar zijn en ‘aan’ staan, is het soms lastig de juiste balans te vinden. Hidde de Vries laat je op een losse en informatieve manier zien hoe je op je belangrijkste kwaliteiten kunt focussen, waardoor het leven vanzelf een beetje lichter en overzichtelijker wordt.’

JUDITH ZILVERSMIT, CHEF PS, HET PAROOL

‘De *one size fits all*-strategie van personeelsmanagement is al zo lang passé, maar zie je wel telkens weer terugkomen. Hidde geeft de werknemer hier de inzichten om zelf de touwtjes in handen te nemen. Leuk en concreet geschreven, met veel theorie, voorbeelden en praktische uitleg.’

HANS FABER, GLOBAL HR DIRECTOR SCOTCH & SODA

INHOUD

Inleiding	16		
Hoofdstuk 1 – De kracht van de future state	24	Hoofdstuk 5 – Hoe rechargen ons slimmer maakt	130
Van Afghanistan naar de boardroom	28	Ontspannen voor professionals	140
Het bepalen van je future state	33	Mind fitness	144
Om te onthouden	38	Een boost van dankbaarheid	152
Hoofdstuk 2 – Je mindset bepaalt	42	De koning onder de rechargemomenten	153
Wat is je mindset?	46	Om te onthouden	158
Stress & stressmindset	54	Hoofdstuk 6 – Het laatste puzzelstukje	164
Groeien in plaats van vastlopen	69	De ultieme feedbacktip	168
Een laatste waarschuwing	71	Creëer een energieke omgeving voor meer wilskracht	171
Om te onthouden	77	Een eenvoudige manier om het leven drastisch te verbeteren	174
Hoofdstuk 3 – Energiemanagement	82	Om te onthouden	175
Waarom de juiste energie zo belangrijk voor je is	85	Mijn manier to pay it forward	178
Energy mindset quadrant	92	Felicities & dankwoord	180
Interne energie	96	Bronnen	184
Om te onthouden	98		
Hoofdstuk 4 – Van focus naar flow	102		
Meer doen in minder tijd: it is rocket science!	109		
Focuskillers	114		
De weg naar flow	116		
De kunst van nieuwe gewoontes aanleren	121		
Om te onthouden	126		

INLEIDING

Hoe groot is de markt voor huis-aan-huisfolders in Nederland? Met deze vraag begon tien jaar geleden mijn sollicitatiegesprek bij Google in Ierland. Het antwoord is eigenlijk niet zo interessant. De manier hoe je erop komt des te meer. Die is van belang om inzicht te krijgen in je probleemoplossend vermogen. Een methodiek waar Googles sollicitatieprocedure destijds berucht om was. De beweegreden voor mij om bij Google te solliciteren was anders dan die van mijn collega's, maar gelukkig mocht ook ik na deze vraag, en na nog zeven andere sollicitatiegesprekken, mijn hebben en houden pakken en emigreren naar Dublin.

Een paar maanden eerder had ik het mediabedrijf dat ik samen met een vriend runde moeten sluiten. De financiële crisis in 2010 hadden we niet overleefd. Al vanaf januari van dat jaar wees alles erop dat we het niet gingen redden. Onze accountant bleek de cijfers niet op orde te hebben. Dat kan heel lang goed gaan, zolang er geld op de bank staat. Maar dat geld kwam door de crisis niet meer binnen. We stevenden al vanaf het begin van dat jaar af op een faillissement. Het was een tijd die gekleurd werd door mensen die op geld zaten te wachten, hun advocaten en deurwaarders. Gelukkig hadden we een stip op de horizon.

In oktober hadden we een groot event in de planning staan. Ik wist dat als we het uit konden zingen tot aan dat event, we dan iedereen konden afbetalen. Ik had daarmee mijn doel haarscherp voor ogen. Ik wist waar ik naartoe wilde en waarom dat belangrijk was. Het was keihard werken, maar het is gelukt. We hebben het faillissement af kunnen wenden. Wij konden iedereen afbetalen en ons bedrijf op break-even afsluiten. Ik zat er zelf alleen volledig doorheen. Een jaar lang negatieve energie, lange dagen, veel stress en een uitputtende leefstijl hadden hun tol geëist. Niet alleen was ik mijn bedrijf kwijt, ik had geen inkomen meer. De relatie met mijn toenmalige vriendin, met wie ik ook samenwoonde, was op de klippen gelopen. Ook niet vreemd, aangezien ik op het einde niets anders meer kon doen dan werken. Nu had ik geen appartement meer en sliep ik bij een vriend op de bank. En ook mijn energie was volledig opgebrand.

Toch zag ik geen urgentie om even rust te nemen. Sterker nog, en misschien herken je dit wel, ik voelde eigenlijk de noodzaak om nog harder te gaan werken. Ik moest een nieuw inkomen, een nieuw bedrijf, een nieuw appartement. Ik voelde een enorme druk, maar ook schaamte dat het niet was gelukt om het bedrijf door deze crisis heen te loodsen. Ik wilde zo snel mogelijk doorpakken met een nieuwe oplossing, het op de een of andere manier rechte trekken. Tot dat ene telefoontje. De vriend die mij belde, kende ik als enorm enthousiast, energiek en positief. Maar nu bleek al snel dat hij in een burn-out zat. Hij sprak tergend langzaam, herhaalde zichzelf en brak halverwege het gesprek in tranen uit. Dit was mijn wake-upcall. Nog voordat het gesprek afgerond was, had ik mijn besluit genomen. Dit was niet mijn voorland. Ik ging mezelf niet nog verder uitputten om maar te voldoen aan het gewenste plaatje.

Op dat moment veranderde er ook iets in mijn hoofd, in mijn mindset. Ik had geen bedrijf meer, geen werk, geen appartement, geen vriendin. Met andere woorden, ik was zo vrij als een vogel. En dat voelde lekker! Er was praktisch niets veranderd in de de afgelopen tien minuten, maar de wereld voor me was opeens een kleurrijk avontuur vol mogelijkheden. Uiteindelijk duurde het nog acht jaar voor ik volledig beseftte wat er was gebeurd. Hoe ik ellenlange dagen en weekenden door had kunnen gaan terwijl de sfeer steeds grimmiger werd.

In plaats van een baan zoeken, ben ik op zoek gegaan naar een open vliegticket. Ik heb geld geleend en ben mezelf letterlijk gaan rechargen. Ik heb de tijd genomen om alles van de afgelopen jaren te laten bezinken. Het werd een fantastische reis, waarbij ik mezelf behoorlijk ben tegengekomen en waarin ik ontzettend veel heb geleerd. Tijdens mijn tocht kwam ik vrij snel op twee inzichten. Eén: we krijgen het allemaal steeds drukker en twee: we gaan daar steeds slechter mee om.

We krijgen het steeds drukker

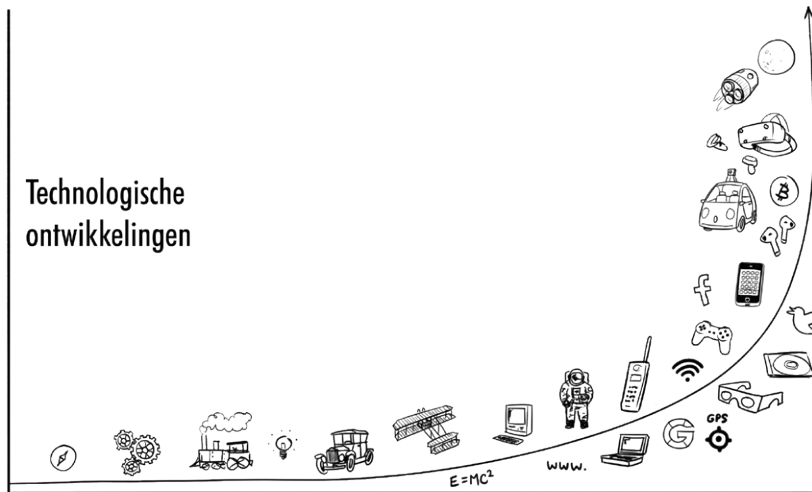
Ga maar na: ons primaire doel is overleven. Dat doen we door ons voort te planten. Daar worden we steeds succesvoller in. In 1925 waren er 2 miljard mensen op aarde. In 2025 zijn we al met 8 miljard. Dat is vier keer zoveel

in de afgelopen honderd jaar. Om ons voort te planten moeten we gezien worden, relaties aangaan. In dat kader komen we allemaal samen in dezelfde steden, dezelfde bedrijven, dezelfde gebouwen. Het kost steeds meer moeite om daarbinnen niet op te gaan in de massa. Om jezelf te laten zien. Om op te vallen tussen je collega's en concurrenten. We krijgen steeds meer ontwikkelingen die dat faciliteren, maar daardoor voelen we ons ook steeds meer gedwongen om van al die ontwikkelingen gebruik te maken. We krijgen het dus steeds drukker. Vooral mentaal.

De technologische evolutie om ons hierbij te faciliteren, gaat zelfs sneller dan de groei van de mensheid. Sinds het ontstaan van de mens een paar honderd-duizend jaar geleden duurde het nog tot zo'n 3500 jaar voor Christus tot het wiel werd uitgevonden. Het duurde toen nog tot 1885, zo'n 5000 jaar later, tot de eerste auto het levenslicht zag. Maar slechts zo'n 135 jaar later kunnen we al door onze auto worden gereden. In 1903 ondernamen de gebroeders Wright de eerste vlucht. Die duurde slechts twaalf seconden. Nog geen zeventig jaar later vlogen we al naar de maan. Om nog maar te zwijgen over de digitalisering van de maatschappij in de laatste dertig jaar. Matt Brittin, destijds vice-president van Google Europa, zei het een keer heel treffend toen we spraken over het welzijn van onze collega's: *"The pace of change today, is the slowest any of us will experience for the rest of our lives. We'll need to work smarter."* De snelheid van de veranderingen die we nu ervaren, is de langzaamste die we ooit nog zullen ervaren. We zullen slimmer moeten gaan werken.

We gaan daar steeds slechter mee om

Meer mensen, betere techniek, hogere werkdruk. Dat gaat een keer mis. Overigens niet alleen bij de extreme gevallen, maar bij ons allemaal. Dit was al zichtbaar voor de coronacrisis, maar werd de afgelopen anderhalf jaar alleen nog maar meer duidelijk. Onzekerheid voor iedereen, hogere werkdruk en spanning voor velen, negatieve stress, slechte leefstijl. Het eist allemaal zijn tol. De gevolgen als slaapproblemen, chronische ziekten, burn-out, depressie en legio andere kwalen krijgen een steeds prominentere plek in onze maatschappij. Terwijl dat helemaal niet nodig is.



Leren om die golf van innovatie mee te pakken in plaats van overspoeld te worden en opgebrand aan te spoelen. Probleemoplossend leren denken in plaats van alleen maar brandjes blussen. Leren hoe je slimmer kunt werken in plaats van harder.

Mensen zijn geneigd, zeker onder stress, steeds harder te gaan werken. Harder werken wil alleen niet direct zeggen dat je meer gedaan krijgt. De manier waarop je werkt, heeft daar wel invloed op. De afgelopen tien jaar heb ik enorm veel zaken voorbij zien komen die daaraan bijdragen. Vaak eenvoudige inzichten die je helpen om sneller te werken, minder fouten te maken, meer voor elkaar te krijgen, maar bovenal die ervoor zorgen dat je er meer plezier in hebt. En houdt.

In de volgende hoofdstukken lopen we door het Rechargemodel heen dat al die inzichten van de afgelopen jaren samenbrengt. Ik doe dat aan de hand van aangrijpende of inspirerende verhalen, onderbouwd met wetenschappelijke onderzoeken en gestaafd met praktijkervaring. Elk hoofdstuk is voorzien van praktische tips zodat je er meteen de vruchten van kan plukken. Bovendien heb ik als afsluiting, *practice what you preach*, nog een cadeau voor je.

Als ik terugkijk hebben de inzichten uit dit boek mij al enorm veel gebracht. Sterker nog: zonder deze aanpak was ik waarschijnlijk nooit bij Google aangenomen. Het heeft er zelfs voor gezorgd dat ik in 2014 tot de beste 25 procent van alle Googled medewerkers wereldwijd werd gerekend. Dat is bij Google best een ding. Ik heb daar niet harder voor hoeven werken. Het was zelfs het leukste jaar dat ik bij Google heb gehad, omdat ik me volledig focuste op de zaken die mij energie gaven. Dankzij de methode in dit boek heb ik in India een undercoverdocumentaire kunnen schieten over seksuele uitbuiting van kinderen en mensensmokkel. Daarmee hebben we meer dan een ton opgehaald voor het goede doel en zijn er 25 meisjes bevrijd uit de gedwongen prostitutie. Recenter heeft het Rechargemodel ons bedrijf door de lockdown heen getrokken en de mogelijkheid gegeven ons businessmodel binnen no-time aan te passen. We zijn daardoor gegroeid van twee naar elf medewerkers. Maar ook anderen heeft het geen windeieren gelegd. Mensen die aan de hand van dezelfde inzichten hun dromen wisten om te zetten in nu succesvolle bedrijven. Werknemers die hun vaste baan succesvol omruilden voor het ondernemerschap of zijn geëmigreerd. Zelfs bedrijven die hun eigen crisis overwonnen, een andere richting insloegen en nu floreren. Je hoeft er niet harder voor te werken. Alleen slimmer.

Een opmerking vooraf. Ik gebruik hier en daar Engelse termen in het boek. Sommige uitdrukkingen zijn zo ingeburgerd dat het raar zou zijn om ze te vertalen. Ook heb ik vanuit trainingsperspectief sommige modellen iets aangepast zodat ze beter aansluiten bij de huidige tijd. Om je een voorbeeld te geven: de NEA (Nationale Enquête Arbeidsomstandigheden) waarmee de huidige stand van burn-outsymptomen in kaart wordt gebracht, is al meer dan twintig jaar oud. Die stamt nog uit de tijd voordat we massaal op de mobiele telefoon overgingen (terwijl dat nou juist een van onze grootste stressoren is). Zo komen er legio praktische voorbeelden voorbij van zaken die we met kleine aanpassingen veel slimmer in kunnen zetten.

Belangrijkste uitgangspunt in dit boek is de overtuiging dat slimmer werken, maar eigenlijk alles wat je slimmer wilt doen, drie stappen kent:

Realisatie – Je bewust worden van het mechanisme erachter, realiseren waar je de winst kan behalen.

Activatie – De regie pakken, ermee gaan oefenen, het je eigen maken. Net als je spieren zul je ook slimmer werken moeten trainen.

Pay it forward – Deel je inzichten met anderen, zodat niet alleen jij maar ook je omgeving groeit. Daar groei jij namelijk ook weer van.

Inmiddels hebben we vanuit ons trainingsbedrijf The Recharge Company de mooiste ondernemingen en meer dan 30.000 mensen kunnen helpen om meer voor elkaar te krijgen en tegelijkertijd meer te genieten van hun leven. Dat maakt me niet alleen ontzettend trots, maar ook zeker van mijn zaak dat dit boek ook jou iets gaat opleveren. Niet door harder te werken, maar slimmer. Work smart, play smart.