

SPOED CURSUS GELUK

- het boek -

*Over minder stress,
meer geluk en meer veerkracht*

INHOUD

Introductie	7
Over mij	11
DEEL 1 STRESS	17
1. Stress vroeger versus stress nu	19
2. Hoe werkt de stress-as?	23
3. Het belang van stress	27
4. Strategieën voor stressvermindering	35
5. Conclusie: stress hoort erbij	41
DEEL 2 GELUK	45
6. Het gelukkigste land ter wereld	46
7. Maar, wat is dan geluk?	50
8. Ken je kernwaarden!	55
9. Kiezen is moeilijk	66
10. Conclusie: Kiezen op je gevoel voor meer geluk!	70
DEEL 3 VEERKRACHT	75
11. Wees je bewust van jouw muppets	76
12. Piekergedachten en denkvergissingen	85
13. Conclusie: In de flow	93

Hét wondermiddel	99
Spoedcursus samengevat	107
Dankwoord	115
Kernwaarden lijst	118
Mijn kernwaarden	120

Introductie

Wat denk jij: hoeveel procent van de werknemers in Nederland heeft burn-outverschijnselen?

Fout.

Meer.

Nóg meer!

Maar liefst 34% van de werknemers voelt zich op zijn minst 'emotioneel instabiel'. Mensen zijn massaal op zoek naar (meer) geluk. Op zoek naar werkgeluk. Überhaupt naar rust en tevredenheid Maar 'gewoon gelukkig zijn' is zo makkelijk nog niet.

Voelt het hedendaagse leven voor jou vaak ook als een niet te stoppen sneltrein?

We balanceren met z'n allen op een lang, slap koord van deadlines, e-mails, eindeloze to-do-lijstjes en hordes gedeelde

agenda's. We jongleren met steeds meer stressballen, terwijl de grenzen tussen werk en privé almaar verder vervagen. En dan komt ook nog eens de verhipte AI-trend om de hoek kijken, die grote delen van jouw werk 'automatiseert', waardoor jij je weer overbodig voelt. Alsof je in een eindeloze carrière-achtbaan zit die steeds maar weer over de kop gaat, terwijl je eigenlijk allang kotsmisselijk bent.

Maar wat als je nu eens een andere route kiest? Wat als we onze mentale gezondheid net zo serieus nemen als onze carrière of kinderen? Want laten we eerlijk zijn, een burn-out is niet alleen een individueel probleem. Het heeft een domino-effect op je familie, teams, organisaties en zelfs hele samenlevingen. Daarom is het tijd om het geluk te verhogen. Om jouw geluk een boost te geven. Hoog tijd om die hele ratrace te stoppen. Of tenminste te vertragen!

Nog even een vraagje: Hoe gelukkig ben jij eigenlijk?

Als je je leven een cijfer moest geven tussen de 1 en de 10, welke cijfer is dat dan?

Laten we eens kijken of je nóg gelukkiger kunt worden!

Over mij

Heerlijk zo'n hoofdstuk waarin ik over mijzelf mag praten! Praten over jezelf maakt namelijk heel gelukkig. Als we over onszelf praten maken we veel dopamine aan, een neurotransmitter die zorgt voor het gevoel van het plezier en het najagen ervan.

Onderzoek heeft aangetoond dat praten over jezelf vergelijkbare hersenactiviteit veroorzaakt als bij andere plezierige activiteiten, zoals eten of het ontvangen van geld.

Dus ik ga nu even los in dit hoofdstuk. Of jij er ook gelukkiger van wordt, dat weet ik niet. Want jij denkt misschien: "Kan mij het schelen wie Lonneke van Dasler is". Zeer begrijpelijk, zou ik ook hebben. Je kan natuurlijk altijd skippen naar het volgende hoofdstuk, maar mocht je op dit punt toch enige nieuwsgierigheid voelen naar wie ik ben, dan schep ik heel graag een paar alinea's over mijzelf op.

Ik ben een geboren performer. Ik hoor op het podium. Ik weet hoe het is om in de spotlights te staan. En daar geniet ik ook met volle teugen van. Ik kan me de videobeelden van vroeger nog herinneren: “Papa, wil je me opfilmen?” zei mijn jonge ikje, als mijn vader weer met zijn camera in de buurt was. En als jongvolwassene bleef ik gek op die op mij gericht schijnwerpers. Spreekbeurten, projectpresentaties tijdens mijn studie, sollicitaties, ik vond het allemaal heerlijk! Altijd een beetje opvallen ten opzichte van de rest. Altijd verrassend, speels en authentiek.

Dat maakt mij nu nog steeds gelukkig.

Maar jeetje, wie gaat er nou dat doen waarvan je gelukkig wordt? Ik niet, natuurlijk. Nee, ik ging Facility Management studeren. Wat? Ja, dat dus. En toen ik klaar was, volgde ik een management traineetraject, want dat wilde iedereen. En daarna ging ik voor de hoogst haalbare managementpositie binnen die ene grote organisatie, vanzelfsprekend.

En toen? Toen ging ik voor die burn-out. 27 jaar was ik, toen ik ‘m te pakken had. Mooi op tijd toch? Waarom, dat wist ik op dat moment nog niet. Ik wist wel dat ik een nieuwe baan nodig had. Mijn zoektocht begon. Naar werk dat mij wél gelukkig zou maken. Maar ik vond het niet.

En ook innerlijk ontstond er een soortgelijke zoektocht. Wat maakte mij nou eigenlijk gelukkig? Wat vond ik werkelijk belangrijk? Waarom was die burn-out mij overkomen? Van hypnose tot mindfulness, tot gesprekken met psychologen en life-coaches; ik trok alles uit de kast. Maar gelukkig was ik nog steeds niet. Nog lánɡ niet.

Uiteindelijk vond ik wel een baan die ik weer wat langer vol kon houden. Vooral door de momenten dat ik mee mocht als side-kick van spreker Paul Smit. We hebben dezelfde humor en al maakte hij eenzelfde grapje honderd keer, dan nóg moest ik lachen. Het klikte vanaf het moment dat ik hem op het podium zag staan.

Op een gegeven moment dacht ik: dít ga ik ook doen! Er vielen zoveel zaken ineens op hun plek en daarnaast werd ik echt heel blij van alles wat ik aan het doen was. Mijn verhaal en mijn ervaringen werden mijn keynote. Mijn keynote werd mijn show. En mijn show wordt nu mijn boek.

Hopelijk is dit boek voor jou een bron van inspiratie om gelukkiger te worden. Om vandaag nog anders te kunnen kijken naar jouw stress. Om keuzes te maken die jouw geluksgevoel vergroten en die veerkracht opbouwen, juist voor de momenten dat het tegenzit.

Want:

Gelukkig hoef je niet altijd gelukkig te zijn!

Dat lukt sowieso niemand. Maar: na het lezen van dit boek ben je waarschijnlijk wel vaker gelukkig. En eerder. Want geef toe, we willen toch allemaal gelukkig(er) zijn?

Deel 1

STRESS