

ALLES UIT JEZELF HALEN!

VOOR JOU EN JE LEEFOMGEVING



NICK VAN DAM

MET VELE TOONAANGEVENDE EXPERTS ALS CO-AUTEUR:

LISA BEVILL • HEBE BOONZAAIJER • DR. JACQUELINE BRASSEY
DR. KATIE COATES • BARBARA DOELEMEN-VAN VELDHOVEN • BAHIA EL ODDI
URSULA FEAR • PATRICIA GARCIA • DR. LUCRECIA GRANDOLINI • JUDITH GRIMBERGEN
DR. MARIA KOTTARI • DR. SHARDA NANDRAM • EMILY RICCI • JAN RIJKEN
MARCELLA SARNO • CARLA SZEMZO • DR. SANAE TABNAOUI • DR. NICK VAN DAM
DR. WOUTER VAN DEN BERG • DR. ELS VAN DER HELM • BO VIALLE-DERKSEN

Aanbevelingen

"*Alles uit jezelf halen!* is een waardevolle gids vol inzichten die je bewuster maakt van hoe verschillende aspecten van je mind, lichaam, zingeving en omgeving je welzijn beïnvloeden, en biedt bewezen acties die je gezondheid en geluk kunnen verbeteren."

- Karen Guggenheim, WOHASU Oprichter/CEO; medeoprichter, The World Happiness Summit; auteur, *Cultivating Happiness: Overcome Trauma and Positively Transform Your Life*
-

"*Alles uit jezelf halen!* biedt transformerende inzichten in hoe we onze fysieke, mentale en spirituele gezondheid kunnen verbeteren. Een must-read voor iedereen die op wellnessreis is."

- Charles Meyers, CEO, Equinix
-

"Ben je klaar om jezelf opnieuw uit te vinden en nieuwe energie op te doen? Zo ja, dan is *Alles uit jezelf halen!* een boek vol inzichten voor zelfontdekking, herstel en metamorfose. Als je klaar bent om te veranderen, wacht dan geen dag langer en bereik je volledige potentieel!"

- Abbe Luersman, Executive Vice President en Chief People Officer, Otis Worldwide Corporation
-

"Nick van Dam heeft een meeslepend en uitgebreid raamwerk gecreëerd dat de vele factoren die bijdragen aan welzijn weergeeft en inzichten verschaft van enkele van 's werelds meest vooraanstaande denkers. [*Alles uit jezelf halen!*] is een must-read voor iedereen die zijn eigen volledige potentieel wil bereiken, of voor elke leider die mensen om zich heen wil helpen de beste versie van zichzelf te worden."

- Tim Welsh, vicevoorzitter Consumer and Business Banking, US Bank

"Als we een betere toekomst voor ons allemaal willen creëren, dan moeten we bij onszelf beginnen. *Alles uit jezelf halen!* begeleidt je door de bouwstenen van welzijn en geeft je praktische strategieën om ze te versterken, zodat je je beste zelf kunt zijn en een positieve impact kunt creëren in je eigen leven en in de wereld om je heen."

- Jen Fisher, Chief Well-Being Officer, Deloitte, en bestsellerauteur

"Een baanbrekend werk! *Alles uit jezelf halen!* is holistisch, boeiend en inspirerend leesvoer met inzichten van een groot aantal deskundigen. De unieke structuur, die lezers in staat stelt om onderwerpen op hun eigen manier te verkennen, maakt de reis naar welzijn zowel persoonlijk als diepgaand. Een belangrijke bron op het gebied van persoonlijke ontwikkeling. Als je op zoek bent naar begeleiding op het gebied van welzijn - of het nu voor jezelf, je team of je organisatie is - dan is dit het boek voor jou."

- David Green, Managing Partner bij Insight222; co-auteur van *Excellence in People. Analytics: How to Use Workforce Data to Create Business Value*; gastheer van de podcast Digital HR Leaders

"Het is onze verantwoordelijkheid om van ons leven te genieten en gelukkig te zijn. *Alles uit jezelf halen!* biedt een uitgebreide, verrassende (bijvoorbeeld: je DNA definieert je niet), ondersteunende en uitdagende gids voor het bereiken van welzijn en geluk. Dit boek inspireert ontdekkingsreizigers van het leven en geluk en biedt een praktische, op bewijs gebaseerde en krachtige reeks gidsen voor elk gebied van ons leven – lichaam, mind, zingeving, omgeving. [De auteurs] geven in toegankelijke, boeiende en beknopte manieren weer, hoe ervoor te zorgen dat we het beste uit ons kostbare bestaan halen door ons welzijn en dat van iedereen om ons heen te bevorderen. Dit boek is een prachtige en rijke bron van wijsheid en praktische kennis. Als je de rest van je leven gelukkiger wilt zijn, breng de wijsheid die het boek biedt dan gewoon in de praktijk."

- Michael West, CBE, hoogleraar organisatiepsychologie, Lancaster University Management School; Senior Visiting Fellow, The King's Fund; en emeritus hoogleraar, Aston University

"Dr. Nick van Dam en zijn coauteurs hebben een geweldige holistische gids gemaakt voor leiders om het menselijk welzijn te bevorderen. [*Alles uit jezelf halen!*] is een must om te lezen als je wilt floreren in je mind, lichaam en ziel in het nieuwe tijdperk van mensgerichte bedrijven."

- Joerg Staff, lid van de Raad van Bestuur, Duitse Vereniging voor Personeelsmanagement; meermaals bekroond; uitvoerend adviseur, hoofd personeelszaken
-

"*Alles uit jezelf halen!* is een transformerend boek dat diepgaande inzichten en praktische strategieën biedt voor een beter leven. Deze krachtpatser van een boek verlicht het pad naar zelfontdekking, veerkracht en vervulling. Het is een baken voor iedereen die op zoek is naar een holistische benadering van welvaart, en een must voor iedereen die zijn of haar volledige potentieel en welzijn wil ontsluiten."

- Antonio Montes, CEO, Headspring, een joint venture van *Financial Times* en IE Bedrijfsschool
-

"Een must-read voor iedereen die zijn welzijn wil verbeteren. *Alles uit jezelf halen!* van Dr. Nick van Dam en 20 deskundige coauteurs is een uitgebreide gids die elk aspect van menselijke gezondheid en geluk raakt."

- Dr. Jordi Diaz, decaan en algemeen directeur, Eada Business School, Barcelona
-

"Ik vond *Alles uit jezelf halen!* echt geweldig om te lezen en het is een uitstekende samenwerking van een aantal van 's werelds meest vooraanstaande denkers. Het allesomvattende kader van focus op mind, lichaam, zingeving en omgeving creëert een gemakkelijke referentie- en leergids die gemakkelijk te verteren is en dagelijks gebruikt kan worden. *Alles uit jezelf halen!* brengt 's werelds meest vooraanstaande geesten samen om een heerlijk eenvoudig te gebruiken en zeer effectief stappenplan te creëren voor welzijn, prestaties en succes"

- Chris Cummings, Group CEO, Wellbeing at Work

"*Alles uit jezelf halen!* geeft je onmisbare richtlijnen om je te blijven ontwikkelen en versterken. Grondig onderzoek vertaald in een praktische aanpak."

- Camiel Gielkens, CEO, Schouten & Nelissen

"Dr. Nick van Dam brengt een unieke mensgerichtheid in al zijn interacties. Hij geeft om de mensen met wie hij werkt, draagt zijn aanzienlijke kennis lichtvaardig en laat de luisteraar altijd wijzer achter na een gesprek. Voor *Alles uit jezelf halen!* heeft Nick een ervaren team van experts samengesteld die inspireren. De dagen van het in hokjes plaatsen van professioneel succes als een resultaat van uitsluitend mentale activiteit zijn al lang voorbij. Dit boek is voor de ambitieuze, maar menselijke manager die van waarde wil zijn voor zijn gezin, team en organisatie, en probeert de wereld voor iedereen een betere plek te maken door een betere versie van zichzelf te zijn door middel van kleine, consistente dagelijkse acties die hun menselijk potentieel aanboren."

- Ravi Shankar, directeur Academische Zaken en Programma's, CEDEP

"Dit boek is een baken van hoop en een routekaart naar een evenwichtig, bevredigend leven. [*Alles uit jezelf halen!*] is een uitgebreide gids voor welzijn in al zijn vormen. De verzamelde inzichten en wijsheden zijn een prachtig geschenk voor jezelf en iedereen om wie je geeft."

- Sabine Weishaupt, Chapter Leader, Future Leadership Design,
Deutsche Telekom AG

"[*Alles uit jezelf halen!*] zit boordevol inzichten en bronnen om je te helpen om te leren, te onderzoeken en tot bloei te komen. Het is een partner van onschatbare waarde in elke zoektocht naar een meer duurzame, productieve relatie met jezelf, anderen en de wereld om je heen."

- Megan Reitz, Associate Fellow, Saïd Business School, Universiteit van Oxford. Adjunct-professor aan de Hult Business School

"Van slecht slapen tot slechte eetgewoonten, dit boek raakt de belangrijkste punten die vaak gevoeld worden, maar waar zelden over gepraat wordt, in de eindeloze zoektocht naar professionele uitmuntendheid. [*Alles uit jezelf halen!*] combineert baanbrekend onderzoek naar gezondheid en welzijn, met rijke inzichten van doorgewinterde experts, om je je aanpak van 'succesvol zijn' volledig te laten heroverwegen. Nooit meer zal ik 's avonds laat doem-scrollen prioriteit geven boven slaap. Dit boek heeft me overtuigd."

- Tessa West, hoogleraar psychologie, New York University.

Auteur van *Jerks at Work: Toxic coworkers and what to do about them and Job Therapy. Finding work that works for you*

"[*Alles uit jezelf halen!*] is echt een verhelderende gids voor het begrijpen en toepassen van de meeste facetten van welzijn, geschreven door een groep vooraanstaande experts."

- Santiago Iñiguez de Onzoño, Voorzitter, IE Universiteit

"In onze post-pandemische wereld, waar zelfzorg steeds belangrijker wordt, is dit boek goed getimed. Het herinnert ons eraan dat zelfzorg de basis is voor een gezond en doelgericht leven, een voorwaarde om voor anderen te kunnen zorgen. Het lezen van dit boek zal je ongetwijfeld inspireren om de beste versie van jezelf te worden. Tegelijkertijd dient het als een handleiding, een bron van inspiratie en een wetenschappelijk onderbouwde benadering van menselijke topprestaties."

- Dr. Raghu Krishnamoorthy, Senior Fellow en directeur van het Chief Learning Officer Executive Doctoral Program aan de Universiteit van Pennsylvania

"*Alles uit jezelf halen!* verweeft op meesterlijke wijze de fysieke, mentale en omgevingsaspecten van welzijn en biedt praktisch advies dat diep resonanceert met de uitdagingen van vandaag."

- Koen Becking, Voorzitter van het Bestuur en Rector Magnificus, Nyenrode Business Universiteit

Inhoud

Voorwoord	15
Dankbetuigingen	17
01 Inleiding	21
Alles uit jezelf halen - <i>dr. Nick van Dam</i>	22
02 Lichaam	39
Inleiding - <i>dr. Nick van Dam</i>	40
Slapen - <i>dr. Els van der Helm</i>	43
Energie - <i>Hebe Boonzaaijer</i>	55
Voeding - <i>Marcella Sarno</i>	71
Lichaamsbeweging - <i>dr. Sanae Tabnaoui</i>	83
DNA - <i>dr. Wouter van den Berg</i>	97
03 Mind	111
Inleiding - <i>dr. Nick van Dam</i>	112
Kunst - <i>Judith Grimbergen</i>	115
Mindfulness - <i>Barbara Doeleman-van Veldhoven</i>	126
Zelfregulatie - <i>dr. Lucrecia Grandolini</i>	140
Veerkracht en aanpassingsvermogen - <i>dr. Jacqueline Brassey</i>	159
Leren - <i>Jan Rijken</i>	171
04 Zingeving	183
Inleiding - <i>dr. Nick van Dam</i>	184
Financiële zelfredzaamheid - <i>Ursula Fear</i>	187
Relaties - <i>Carla Szemzo</i>	201
Bijdragen - <i>Emily Ricci</i>	213
Spiritualiteit - <i>dr. Sharda Nandram</i>	227
Waarden, overtuigingen en attitudes - <i>Lisa Bevill</i>	238

05 Omgeving	251
Inleiding - <i>dr. Nick van Dam</i>	252
Natuurlijke omgeving - <i>Patricia Garcia</i>	255
Sociale omgeving - <i>dr. Katie Coates</i>	269
Werkomgeving - <i>Bahia El Oddi</i>	281
Klimaatomgeving - <i>dr. Maria Kottari</i>	295
06 Afsluitende gedachten	309
Van rups tot vlinder - <i>Bo Vialle-Derksen</i>	310
Over de auteurs	319

Beste lezer,

Met veel enthousiasme stel ik je voor aan *Alles uit jezelf halen!*. Jouw beslissing om dit boek te lezen maakt ons enthousiast om verschillende redenen. Ten eerste hebben wij, de auteurs, dit boek gemaakt met de hoop dat het je zal inspireren om levensveranderende beslissingen te nemen en nieuwe gewoonten aan te nemen die ervoor zorgen dat je alles uit jezelf kunt halen. Ten tweede geloven we dat jouw persoonlijke groei een positieve invloed heeft op de mensen om je heen – je familie, vrienden, collega's en de bredere gemeenschap en samenleving. Bovendien steun je met je aankoop een nobel doel, want alle royalty's van dit boek worden gedoneerd aan de stichting e-Learning for Kids (e-learningforkids.org), die cruciaal digitaal onderwijs biedt aan kinderen in nood.

Het idee voor dit boek werd geboren tijdens een transformerende wellnessretraite die ik bijwoonde in 2019 in Thailand, een periode tussen twee banen in. Het was een tijd voor ontspanning en reflectie, waarin ik tal van professionals tegenkwam die worstelden met een (bijna-)burn-out. Deze ervaring zette me ertoe aan om me te verdiepen in literatuur en onderzoek over burn-out en welzijn en om samen met vakgenoot dr. Noémie Le Pertel te werken aan de ontwikkeling van een eerste versie van een vitaliteitsmodel. Dit kwam op het juiste moment, omdat in hetzelfde jaar de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) burn-out erkende als een officiële medische aandoening. Mijn TED-talk "Unlocking job vitality in the digital age: Health, well-being, and happiness" gaat in op deze kwestie, die ooit werd beschouwd als een "luxe" onderwerp, maar nu urgenter is geworden en een diepgaand effect heeft op het welzijn van werknemers.

Gezien de toegenomen aandacht voor welzijn in de huidige uitdagende omgeving, heb ik het vitaliteitsmodel uitgebreid en met twintig experts en vrienden samengewerkt om je dit boek te kunnen bieden. We kozen de vlinder als onze metafoor, als symbool voor de transformatie die we allemaal willen ondergaan, van ons potentieel naar ons meest vervulde zelf.

We hopen dat dit boek een waardevolle metgezel zal zijn op je persoonlijke en professionele reis. We moedigen je aan om je onder te dompelen in elk hoofdstuk. Op thebestversionofmebook.com vind je meer informatie.

Je feedback en vragen zijn altijd welkom.

Met hartelijke groeten,
dr. Nick van Dam,
namens alle coauteurs



Alles uit jezelf halen!

Geschreven door dr. Nick van Dam

"Ik doe altijd wat ik niet kan, zodat ik kan leren hoe ik het moet doen."

Pablo Picasso

Menselijke grootsheid benutten

Niet lang geleden heb ik in Madrid een unieke balletvoorstelling van de Spaanse danseres Lucía Lacarra en haar balletgezelschap gezien, waarbij de samensmelting van kunstvormen zorgde voor een buitengewone ervaring. Het hoogtepunt van de show was de naadloze integratie van een achtergrondfilm met de live dansers, waardoor een gesynchroniseerde harmonie tussen de filmpersonages en de dansers ontstond, allemaal op meeslepende muziek. Deze innovatieve mix van film, dans en muziek versterkte mijn geloof in het buitengewone vermogen van mensen om de beschaving te verheffen, de schoonheid van het leven te laten zien en de mensheid te verrijken.

In een wereld waar het dagelijkse nieuws vaak de donkere kanten van de mensheid belicht, is het belangrijk om de ontelbare historische en hedendaagse voorbeelden van buitengewone prestaties van individuen te onthouden. Deze prestaties omvatten verschillende disciplines, waaronder kunst, literatuur, muziek, architectuur, cultuur, technologie, wetenschap,

geneeskunde, filosofie, politiek en bedrijfsleven. Zulke voorbeelden laten ons de positieve en transformerende impact zien die mensen op verschillende gebieden kunnen hebben.

Hieronder introduceer ik vijf opmerkelijke personen die, mijns inziens, hun volledige potentieel hebben bereikt op verschillende gebieden en die elk een zeer belangrijke invloed hebben gehad in hun eigen discipline.

De Mexicaanse kunstenares Frida Kahlo is voor mij een voorbeeld van een buitengewone vrouw die alles uit zichzelf heeft gehaald, in een reis die gekenmerkt werd door unieke veerkracht en expressieve creativiteit. Ondanks haar fysieke lijden transformeerde ze haar pijn in iconische kunst, vooral door haar diep persoonlijke zelfportretten. Kahlo doorbrak de seksenormen in een door mannen gedomineerde kunstwereld door vrijmoedig de ervaringen van vrouwen en Mexicaanse culturele thema's uit te beelden. Haar kenmerkende stijl en toewijding aan politieke en sociale zingeving onderstreepten haar individualiteit en betrokkenheid bij de wereld. Door haar kunst en leven toonde Kahlo een opmerkelijk vermogen om tegenslag om te zetten in een bron van kracht en zelfexpressie.

Nelson Mandela's reis van gevangene naar president is een diepgaand voorbeeld van verandering en verzoening. Na 27 jaar gevangenschap voor zijn verzet tegen apartheid koos Mandela voor vergeving en eenheid in plaats van wraak. Als eerste zwarte president van Zuid-Afrika wijdde hij zich aan het ontmantelen van de erfenis van apartheid en het bevorderen van ras-harmonie en werd daardoor een wereldwijd icoon voor moreel en politiek leiderschap.

Via mijn stichting e-Learning for Kids, waar ik me sterk maak voor onderwijs voor jonge kinderen, vooral meisjes, heb ik grote bewondering voor het werk van Malala Yousafzai, een Pakistaanse activiste en de jongste Nobelprijswinnaar. Yousafzai is uitgegroeid tot een internationaal symbool van veerkracht en pleitbezorging voor onderwijs voor meisjes. Ondanks dat ze werd geconfronteerd met een levensbedreigende aanval van de Taliban voor haar activisme. Yousafzai zette haar strijd voor onderwijsrechten voort en toonde haar moed en toewijding aan haar zaak. Ze is een voorbeeld van alles uit zichzelf halen door haar toewijding aan het versterken

van anderen, het overwinnen van tegenslagen en het onvermoeibaar werken voor gelijkheid en onderwijs.

Als toegewijde Beatles-fan heb ik een speciale plek in mijn leven voor Paul McCartney. Zijn reis naar het worden van zijn beste zelf is een bewijs van zijn blijvende aanpassingsvermogen en groei. Na zijn Beatles-tijd bleef hij niet op zijn lauweren rusten; hij bouwde een succesvolle solocarrière op en vormde de groep Wings. Dat laat zijn vermogen zien om zich muzikaal voortdurend te ontwikkelen. Zijn leven is niet zonder persoonlijke strubbelingen geweest – met name het verlies van zijn eerste vrouw Linda – maar hij gebruikte deze ontberingen om persoonlijke veerkracht te ontwikkelen. Buiten de muziek is McCartney zeer toegewijd aan activisme en filantropie, in het bijzonder in het pleiten voor het welzijn van dierenrechten, vegetarisme en muzikeducatie. Ondanks zijn gevorderde leeftijd blijft hij toeren en nieuwe muziek uitbrengen, een duidelijk teken van zijn toewijding aan levenslange creativiteit en leren. Mindfulness en gezondheid staan ook centraal in het leven van McCartney; hij beoefent meditatie en houdt er een gezonde levensstijl op na, wat zijn geloof in het belang van geestelijk en lichamelijk welzijn onderstreept. Met zijn aanpassingsvermogen blijft hij op de hoogte van de nieuwste trends en technologieën in de zich altijd ontwikkelende muziekindustrie.

Ik heb een enorme waardering voor architectuur. De laatste persoon die illustreert hoe je het beste uit jezelf kunt halen en die ik wil uitlichten is de Iraaks-Britse architect en kunstenaar Zaha Hadid, vanwege haar baanbrekende ontwerpen en grensverleggende prestaties. Als eerste vrouw die de prestigieuze Pritzker Architecture Prize won, daagde ze de industriële normen uit met haar innovatieve, vloeiende vormen en breidde ze haar vak uit van gebouwen naar meubels en mode. Hadid heeft ook een belangrijke bijdrage geleverd aan het onderwijs, door les te geven aan gerenommeerde instellingen en inspirerende toekomstige architecten. Ondanks vroege uitdagingen, waarbij sommige ontwerpen in eerste instantie niet bouwbaar werden geacht, leidde haar doorzettingsvermogen tot een erfenis van iconische bouwwerken over de hele wereld, zoals het London Aquatics Centre, het Heydar Aliyev Center en het Guangzhou Opera House. Door nieuwe technologieën en methoden te omarmen, waren Hadid en haar werk een bewijs van niet-aflatende innovatie, veerkracht en een blijvende invloed op de architectuurwereld.

Elk individu dat ik heb uitgelicht heeft een aanzienlijke impact gehad, maar toch blijven ze authentiek menselijk, met hun fouten en onvolmaakt-heden, net als iedereen. Ze laten zien dat de reis om alles uit zichzelf te halen continu is en veelvuldige reflectie en voortdurende persoonlijke ont-wikkeling gedurende het hele leven vereist.

Filosofieën: Alles uit jezelf halen

Het concept om alles uit jezelf te halen is door de geschiedenis heen een centraal thema geweest in verschillende denkrichtingen, die allemaal unieke perspectieven geven op het belang ervan. Ik zal nu gedachten van ver-schillende scholen introduceren.

Oudgriekse filosofie en alles uit jezelf halen

In de oud-Griekse filosofie staat het begrip eudaimonía centraal, vooral in het werk van Aristoteles.¹ Meer dan gewoon geluk, gaat eudaimonía over het leiden van een leven dat voldoening en betekenis geeft, vaak vertaald als "floreren" of "menselijk floreren". Aristoteles stelde dat het bereiken van eudaimonía het doel is van het menselijk bestaan, een staat van zijn die verder gaat dan tijdelijk plezier of materieel succes.

Voor Aristoteles ligt de weg naar eudaimonía in het cultiveren van deugden zoals moed, matigheid, rechtvaardigheid en wijsheid. Hij stelde dat deze deugden niet aangeboren zijn, maar ontwikkeld worden door oefening en gewoonte. Deugdzaam leven betekent volgens Aristoteles het uitvoeren van de juiste handelingen voor de juiste redenen, dus het afstemmen van je leven met rede en rationaliteit. Hij beschouwde de rede als de unieke functie van de mens; rationeel leven is dus essentieel voor het bereiken van eudaimonía.

Bovendien benadrukte Aristoteles het belang van gematigdheid, een con-cept dat bekendstaat als de gulden middenweg, waarbij de deugd het even-wicht is tussen twee uitersten. Moed is bijvoorbeeld het midden tussen roekeloosheid en lafheid. Dit evenwicht wordt bereikt door praktische wijsheid of "phronèsis", het vermogen om verstandige beslissingen te nemen in verschillende situaties in het leven.

Aristoteles geloofde ook dat hoewel externe factoren zoals rijkdom, gezondheid en sociale status iemands vermogen om eudaimonía te bereiken kunnen beïnvloeden, ze niet de essentie ervan zijn. Ware eudaimonía wordt gevonden in de activiteit van de ziel in overeenstemming met de deugd, die een leven vormt dat het waard is geleefd te worden. Hij zag het menselijk leven als onderdeel van een grotere sociale en politieke context, wat betekent dat men ook eudaimonía kan bereiken door actieve deelname aan de gemeenschap en het openbare leven, waarbij men zijn rol als burger vervult.

Wat mij aanspreekt in de filosofie van Aristoteles is zijn holistische benadering van welzijn. Hij gaat verder dan de vaak te veel benadrukte concepten van persoonlijk geluk en succes en richt zich in plaats daarvan op een leven dat wordt gekenmerkt door deugd, rede en evenwicht. Deze allesomvatende visie benadrukt niet alleen het belang van individuele voldoening, maar onderstreept ook het belang van bijdragen aan de samenleving en het bereiken van iemands hoogste potentieel. Dit concept wordt verder besproken in het gedeelte van dit boek dat gewijd is aan je zingeving.

Stoïcisme en alles uit jezelf halen

Het stoïcisme, beoefend en onderwezen door filosofen als Epictetus en Marcus Aurelius, pleit voor een leven in overeenstemming met de deugd en in harmonie met de natuur.² Deze oude denkschool leert dat de essentie van alles uit jezelf halen ligt in het bereiken van kalmte en bevrijding van lijden. Deze staat wordt niet bereikt door uiterlijke bezittingen of status, maar door het cultiveren van persoonlijke deugden zoals wijsheid, moed, rechtvaardigheid en matigheid.

Voor stoïcijnen is het begrip deugd meer dan morele rechtschapenheid; het gaat over leven op een manier die overeenkomt met de natuurlijke orde van de wereld. Zij geloven dat door de aard van het universum te begrijpen, je de rol en het doel van de mensheid daarin kunt begrijpen. Dit begrip leidt tot een leven geleefd in overeenstemming met rede en deugd, wat wordt gezien als het hoogste goed.

Een centraal principe van het stoïcisme is het onderscheid tussen wat binnen onze macht ligt en wat niet. Een beroemde uitspraak van Epictetus is

dat onze meningen, impulsen, verlangens en aversies binnen onze macht liggen, terwijl ons lichaam, eigendom, reputatie en gezag dat niet zijn. Door zich op dit onderscheid te richten en het te accepteren, behouden stoïcijnen een gevoel van innerlijke rust en veerkracht bij tegenslagen. Ze benadrukken het belang van zelfbeheersing en de ontwikkeling van innerlijke kracht om je reacties en emoties te beheersen.

Daarnaast leert het stoïcisme ons het belang van leven in het huidige moment en omgaan met de uitdagingen van het leven zoals ze komen, zonder overmatige zorgen over de toekomst of spijt over het verleden. Marcus Aurelius denkt in zijn meditatie vaak na over de vergankelijkheid van het leven en het belang van een deugdzaam leven hier en nu.

Bovendien pleit het stoïcisme voor het idee van een universele broederschap, waarin iedereen deel uitmaakt van een groter geheel en in samenwerking en vriendschap met anderen zou moeten leven. Dit gevoel van onderlinge verbondenheid en verantwoordelijkheid voor de gemeenschap is ook de sleutel tot het bereiken van persoonlijke voldoening en het worden van de beste versie van jezelf.

Ik vind de stoïcijnse filosofie heel waardevol en heb verschillende van haar toepassingen geïntegreerd in mijn programma's voor leiderschapsonwikkeling. Deze filosofie pleit voor veerkracht, emotionele intelligentie en ethisch leven als essentiële elementen voor het bereiken van echte vervulling en rust. Deze principes worden ook onderzocht in de hoofdstukken van dit boek die gaan over je mind en je zingeving, waarbij hun relevantie en toepasbaarheid op verschillende aspecten van het leven, waaronder leiderschap, wordt benadrukt.

Oosterse filosofieën en de beste versie van mezelf

Oosterse filosofieën belichten de wegen naar zelfverbetering op opmerkelijke manieren.³ Het boeddhisme pleit bijvoorbeeld voor mindfulness om dieper zelfinzicht⁴ te bereiken. Het omarmen van mededogen en vriendelijkheid jegens ieder wezen, het herkennen en loslaten van gehechtheden die pijn veroorzaken en regelmatige meditatie voor mentale helderheid zijn essentieel. Het volgen van het Edele Achtvoudige Pad, dat ethisch en mindful leven onderschrijft, samen met het loslaten van ego-gedreven

perspectieven, draagt enorm bij aan zelfverbetering. Dit pad benadrukt het belang van ethisch gedrag, introspectie en mentale discipline.

Zowel het boeddhisme als het hindoeïsme introduceren het cruciale concept van niet-gebondenheid. Ze leren ons dat onze strijd vaak voortkomt uit het vasthouden aan materiële bezittingen, relaties of specifieke resultaten. Als je leert deze gehechtheden los te laten, maakt dat de weg vrij voor meer innerlijke vrede en een groter aanpassingsvermogen aan de veranderingen in het leven.

Taoïsme, een andere inzicht-gevende filosofie, benadrukt de noodzaak om in harmonie met de natuurlijke wereld te leven.⁵ Ons afstemmen op de ritmes van de natuur kan leiden tot een leven dat zowel harmonieus als bevredigend is.

Persoonlijk vind ik de nadruk die deze filosofieën leggen op balans en harmonie in het leven van onschatbare waarde. Het vinden van interne en externe harmonie in verschillende aspecten van het leven, zoals het balanceren van professionele taken met rust, het jongleren van sociale verplichtingen met persoonlijke tijd en het reguleren van emotionele reacties, is van vitaal belang voor persoonlijke groei. Bovendien is het werken aan compassie voor jezelf en anderen een fundamenteel aspect van veel oosterse filosofieën. Dit omvat zowel empathie als vergevingsgezindheid, die onmisbaar zijn voor persoonlijke ontwikkeling en het opbouwen van betekenisvolle relaties.

Tot slot is het beoefenen van meditatie en yoga, uit de oosterse tradities, een krachtig hulpmiddel voor zelfontdekking en verbetering. Deze technieken helpen om de geest tot rust te brengen, de concentratie te verbeteren en de verbinding met het zelf en de kosmos te verdiepen. Meditatie en yoga hebben mij geholpen op mijn reis naar persoonlijke groei en innerlijke vrede en zullen later in dit boek worden besproken.

Existentialisme en de beste versie van mezelf

Het existentialisme, een filosofische stroming die wordt belichaamd door denkers als Jean-Paul Sartre, Simone de Beauvoir en Friedrich Nietzsche, verdiept zich in het idee dat het leven in essentie geen vooraf bepaalde