

Geluk zit in de pap

Geluk zit in de Pap

Reino Folmer

Auteur: Reino Folmer
Coverontwerp: Reino Folmer
ISBN: 9789464052121
© Reino Folmer

Inhoud

Deel I

1. Snel en langzaam geluk
2. Persoonlijkheid
3. Gedragsverandering
4. Google maps van het leven
 - 4.1 Wie je bent
 - 4.2 Wat je kunt
 - 4.3 Wat je doet
 - 4.4 Interacties

Deel II

5. Happy Healthy Masterplan of Life
6. De 17 habits van langzaam geluk
7. Persoonlijke regelgeving
8. En nu?

Bijlagen

Referenties

Voorwoord

“I used to think I had the answers to everything”, zong Britney Spears ooit en komt wel heel dicht bij “Wijs is de man die weet dat hij niks weet”, van Socrates. Daarbij schuurt het tegen de reden dat ik ooit ben gestart met dit boek.

“Ik heb namelijk geen idee”, maar wil wel wat balans en geluk in mijn leven. Met de hulp van wetenschap, levenservaring, de wereld en Britney Spears ben ik echter tot een klein beetje inzicht gekomen en dat wil ik graag met jullie delen.

Een groot dankjewel aan iedereen die mij ooit heeft geïnspireerd en ondersteund in het proces. Jullie weten wie je bent en ik waardeer het.

Mijn bijzondere dank gaat uit naar Nienke, Marjolein, Karin, Viola en Rebecca voor het kritisch meelesen. In het hele bijzonder Rebecca die behalve interim redactie ook nog de liefde van mijn leven is.

Mijn speciale dankbaarheid gaat uit naar de bron van mijn DNA, mijn lieve ouders en broer. Zonder jullie was ik nergens.

Inleiding

Vandaag is het zondag 23 april 2017 en de klok zegt 11:32. Op het terras is het aangenaam en buiten wordt het 31 graden. Beetje warm voor april hoor ik je denken maar hier in Kaapstad zijn de mensen er erg relaxed onder. Mijn tweede poging om tot een boek met visie te komen is een rijpingsproces dat al begon tijdens mijn eerste charmante onderneming in 2003. Gesterkt met de nodige ontwikkeling en levenservaring heb ik de komende drie maanden vrij gepland om het boek dat je nu vasthoudt tot een werkelijkheid te brengen.

Voor het gevoel neem ik je even mee door de route want mijn vrijheid is redelijk mobiel. Ben nu in Kaapstad en vlieg over ruim twee weken van Johannesburg naar Dubai. Daar kijk ik natuurkijk even rond en neem de bus naar Muscat (hoofdstad Oman) en vlieg vanaf daar naar Bali waar ik wat tropische tijd neem om verder te schrijven. Met opvallend weinig overtuiging heb ik mijn vader zover gekregen om naar Bali te komen zodat we vanaf daar naar Australië vliegen om in een camper van Sydney naar Cairns te rijden. Vervolgens vliegt hij naar huis en ga ik voor mijn derde full circle met een goedkope maar lange vlucht van Xiamen air naar Seattle. Dan heb ik een weekje voordat ik in Vancouver mijn geliefde op ga halen om samen walvissen en de Canadian Rocky's te gaan bekijken. Vervolgens met het laatste vliegtuig naar Schiphol.

Inderdaad, het is weer die tijd dat ik de wereld rondreis, omdat ik vermoed dat daar mijn inspiratie ligt, ontwikkelruimte is en misschien wel de duidelijkheid over waar het leven nu heen moet. Gelukkig weet ik het antwoord al want na twee keer eerder de wereld te zijn rond geweest gaat het zoals te verwachten over het gevoel van zijn in jezelf. Over het algemeen is het bij mij wel gezellig en ik merk dat af en toe op reis gaan daar een waardevolle bijdrage aan levert.

Gisteren bijvoorbeeld gingen we Ethiopisch eten met zijn achten in downtown Kaapstad. Acht? Maar Reino, je bent toch alleen op reis? Inderdaad, maar zo gaat dat dus. Met twee Ubers (je weet wel: die taxi app die niet mag maar hier super werkt) vertrokken we met een

verzameld ensemble richting Bree Street. Ik peilde even de humor in de groep door me hardop af te vragen of het wel aardig van ons is om Ethiopisch eten op te eten terwijl ze in hongersnood zijn. Het was geen topper maar er was ook niemand beledigd dus een goed teken.

We namen een deelmenu waarbij op een grote pannenkoek verschillende vleesprutjes werden geserveerd en natuurlijk wat vegetarische opties. Tijdens de overigens zeer smaakvolle maaltijd konden we elkaar wat beter leren kennen. Mijn gespreksgroep bevatte een Schot die olieboeren had gestudeerd maar eigenlijk iets met kernenergie wil doen. Daar is geen markt voor behalve in China maar hij heeft een hekel aan Chinezen. Andrea uit Oslo, die sinds kort in Cothen (dat is in Nederland) woont, is aan het afstuderen op de politieke invloeden binnen de bescherming van de poolvos vanuit een feministisch standpunt. Blijkbaar is hier ook een hele studie voor te volgen en is het op dit moment nogal veel en verwarrend om een verslag over te schrijven.

Andrew de Schot en Andrea leken mij goede slachtoffers om mijn boekidee aan voor te leggen. Best lastig om het ineens in het Engels te pitchen maar dat maakte wel dat ik snel bij de kern kwam.

Je hebt namelijk fast en slow happiness, met beiden een ander resultaat, maar ook andere input. Als je niet van lezen houdt dan is dit de kapstok en kun je het hierbij laten maar als je wilt weten of het hout snijdt, dan zou ik nog even doorlezen en je eigen mening vormen.

Andrew vond het wel herkenbaar en kende een onderzoek dat mensen die de loterij winnen ongeveer na een half jaar op hetzelfde geluk niveau terugkeerden als daarvoor. Net als mensen die een been verliezen overigens.

Andrea vond, na het beluisteren van het idee, dat ik het gewoon moest doen. Ze is overigens niet de eerste in deze aanmoediging. Met Andrews goedkeuren erbij, mijn eigen voornemen en de fijne aanmoediging van mijn trouwe fans, was dit de druppel die de spreekwoordelijke niet schrijf-emmer deed overlopen.

Opbouw van mijn verhaal

Voor de mensen die van structuur houden en vooral om wat lijn aan te brengen voor mezelf, wil ik even kort stil staan bij het hoe en waarom van de opbouw. Grappig genoeg had ik gisteren een gesprek met iemand die zei dat je een boek vooral schrijft voor jezelf. Iets neerzetten vanuit een visie waar je achterstaat en dat er mensen zullen zijn die zich in jouw visie herkennen, omdat we eigenlijk allemaal niet zo verschillend zijn. Wijze woorden van een man die, vanuit zijn zolderkamer en de liefde voor een submuziekstroming, een community heeft gebouwd van meer dan een half miljoen volgers op YouTube en een eigen platenlabel met bijpassende feesten en festivals. Nou klinkt alles op een zomers dakterras in Kaapstad vrij aannemelijk maar Maris had een goed punt waarbij het niet kennen van het einddoel misschien meer een bevrijding is zodat de kracht van het proces je op nieuwe plekken brengt.

Dus zonder verdere vertraging presenteer ik je mijn boek als onderdeel van het proces waarvan ik hoop dat het jou net zo raakt als dat het mij al jaren bezighoudt.

Het boek bestaat uit twee delen waarvan het eerste een verkenning is van de thema's die de inhoud vormen van het model. Vervolgens wordt in deel twee een praktische vertaling gemaakt naar wat dit voor jou kan betekenen. Aan het eind van deel twee heb je een persoonlijk pasklaar plan om duurzaam te bouwen aan jouw langzame geluk.

In het eerste deel bespreek ik de onderdelen van geluk. Persoonlijk heb ik eigenlijk een hekel aan deze term, omdat het doet denken aan verliefdheid. "Je zult weten wat het is als je het voelt", zeggen ze dan. Maar niet dat het voor iedereen anders is en misschien wel helemaal niet lijkt op de niets ontziende liefde tussen Belle en het Beest. Wat ik bedoel is dat geluk iets heel universeels en duidelijks lijkt, terwijl het eigenlijk heel persoonlijk is en zeker niet constant. Omdat we echter allemaal geluk kennen als term en het ook veel wordt gebruikt in onderzoek en onze beleving, wil ik de term wat meer kleur geven. Daarom beschrijf ik de verschillen tussen snel en langzaam geluk en hoe je dit het beste kan inzetten voor jouw flow, mojo, geluk of I-power.

Hoe je dit ook noemt, het is het middelpunt van het model dat jouw roadmap is, naar meer levensgrip en plezier zoals beschreven in hoofdstuk 4.

In het tweede deel ga ik proberen om het model te combineren met de snelheid van het geluk en uit te werken in een plan of, als je daar niet van houdt, een denkrichting. Met duurzame, maar ook vooral handzame uitgangspunten waardoor de keuzes die je maakt beter bijdragen aan jouw persoonlijke behoefte van zijn. In een vlaag van inspiratie heb ik bedacht dit het Happy Healthy Masterplan of Life te noemen.

Wat moet je nog weten

Om te beginnen is het uitgangspunt dat je geweldig bent zoals je bent en dit hebt bereikt door wat het leven je heeft gegund en de keuzes die je daarbinnen hebt gemaakt. Geen enkele keuze is daarin goed of fout. Het gaat om de vraag of de keuzes die jij hebt gemaakt bijdragen aan de geluk structuur zoals jij die zou willen of kunnen ervaren.

Het model zoals beschreven is niet wetenschappelijk bewezen. Het is een idee waarin wel verschillende elementen zitten die wetenschappelijk onderbouwd zijn. Vrij recent is er een enorme toename van positief psychologisch onderzoek waarbij gekeken wordt naar de mechanismen die welzijn en geluk ondersteunen. Dit zal ik regelmatig aanhalen om het vertrouwen in mijn epistel te vergroten.

O ja, net als dit stukje dat ik later heb toegevoegd, schrijf ik het boek a-chronologisch. Ik schrijf op inspiratie en dat is niet altijd hoofdstuk na hoofdstuk. Mocht ik refereren aan plekken, personen en tijden dan kan dat soms niet overeenstemmen met de werkelijkheid. Wat tijd betreft, want mijn beschrijvingen trachten wel de waarheid te benaderen.

Daarom wil ik nog even terugkomen op de wetenschappelijke onderbouwing want na vele uren te hebben gestoken in het zoeken naar wetenschappelijke ondersteuning popte ineens Karl Popper in mijn hoofd die de basis van wetenschap vervatte in het falsificatieprincipe. Je kunt 10.000 witte zwanen laten zien om te