

Als **geld en succes**
niet gelukkig maken,

wat
dan
wel?

STIJN STAES



BORGERHOFF
& LAMBERIGTS

Over dit boek

“In een wereld van onzekerheid en vervagende ethiek is je hart een betrouwbaar kompas dat altijd bij je blijft. Met een warme taal en sprekende voorbeelden ontvelt Stijn de twijfel die door je hoofd raast tot een prachtige metafoor verborgen in de vier kamers van een kloppend hart. Vanuit de vele gesprekken die Stijn voerde met openhartige leiders, geeft hij je de sleutels en de bouwstenen om je te laten gidsen door intuïtie. Een boek om te koesteren op een bankje in de natuur, starend naar een heldere toekomst!”

— *Hans De Cuyper, CEO Ageas Group*

“Dit is een diepgaand en inspirerend boek dat voortkomt uit een persoonlijke reis van verlies en herontdekking. Het moedigt ons aan om vanuit ons hart te leven en echte verbindingen met anderen aan te gaan. Dit boek biedt waardevolle inzichten en praktische sleutels om de kracht van het hart te ontgrendelen en een betekenisvol leven te leiden. Een absolute must-read voor iedereen die op zoek is naar ware zingeving en geluk.”

— *Leen Van den Neste, Voorzitter Directiecomité Vdk bank*

*Voor mijn moeder,
voor deze wereld,
voor dit leven.*

Met heel mijn hart.

Inhoud

Hoofdstuk 1

Inleiding: leven en werken in
een nieuwe wereld

8

Hoofdstuk 2

Hart boven Hoofd: het startpunt
voor een krachtig leven

18

Hoofdstuk 3

De 10 sleutels tot het ontgrendelen
van de kracht van het hart

54

Hoofdstuk 4

Zelfliefde: het fundament
voor Hart boven Hoofd

98

Nabeschouwing

134

Dankwoord

138

Bronnen

142

Disclaimer

De in dit boek beschreven voorbeelden zijn gebaseerd op waargebeurde gebeurtenissen. Om de privacy van betrokkenen te beschermen, zijn sommige namen gewijzigd.

1

Inleiding: leven en werken in een nieuwe wereld

Dit boek is ontstaan op de dag in 2017 dat ik onverwacht mijn ontslag kreeg als veranderingsdirecteur. Alle gevoelens van onrechtvaardigheid, schaamte, kwaadheid, verdriet, wrok en angst passeerden in mijn hart. Mijn hart was letterlijk gebroken omdat ik afscheid moest nemen van een functie die ik met hart en ziel uitoefende. Hoe was dat ooit kunnen gebeuren? Duizenden vragen flitsten door mijn hoofd. Ik wilde duidelijkheid en ging op zoek naar manieren van aanvaarding en antwoorden op wat was gebeurd.

Wat maakt nu een goede leider of een goed mens? Welke kennis, vaardigheden en bij nader inzien wijsheden ontbraken er bij mij en hoe komt het dat anderen daar succesvol in kunnen zijn? Want macht geeft kracht en mensen die een oprechte impact kunnen hebben op de levens van andere mensen zijn bewonderenswaardig. Maar hoe zorg je ervoor dat je niet vervalt in narcisme, toxiciteit of pleasegedrag? Ik was nieuwsgierig, en ja, ook een beetje jaloers op mensen die in onze maatschappij als succesvol worden bestempeld.

Wie anders dan topleiders en succesvolle mensen konden me vertellen wat een leider echt succesvol maakt en wat een mens écht gelukkig maakt? De illusie dat succes en diep geluk erg verbonden waren met materiële welvaart en aanzien, waren (on)bewust diep in mijn brein geworteld. Dus startte ik een reeks interviews met 's lands voornaamste en bekendste CEO's: Wouter Torfs (Schoenen Torfs), Bart De Smet (CEO Ageas, voorzitter Verbond der Belgische ondernemingen), Bart Claes (CEO JBC) en vele anderen. Ze passeerden allemaal met veel bravoure de revue. Wat ik op deze tocht langzaam merkte was dat het niet het materiële, uiterlijke was dat hen succesvol maakte maar hun zoektocht naar zingeving en betekenis in het leven voor zichzelf en voor de ander. Vragen die zij zich stelden waren: Wat is mijn plek in deze wereld? Hoe kan ik mij ten dienste stellen van anderen? Wat is mijn bijdrage om van deze wereld een betere plek te maken?

Ik stootte onverwacht op diepere existentiële vragen. Hun antwoorden waren vaak verbijsterend helder en heilzaam. Niet dat zij gespaard waren gebleven van ellende en *miserie* of dat ze nu alwetend waren. Vaak integendeel. Maar hun zoektocht naar zingeving, hun drang om te groeien

en werkelijk van betekenis te kunnen zijn, vormden een ware inspiratiebron. Samen met veel andere boeiende ontmoetingen de afgelopen jaren in mijn podcasts, op retreats, met coaches, familie en vrienden ontstonden en groeiden nieuwe inzichten. Ze brachten helderheid en verklaarden waar succesvol leiderschap en het leiden van een ‘gelukkig’ leven werkelijk over gaan. En ja, waar het mij soms nog aan ontbrak: de weg van het hart. De illusie dat materiële welvaart een graadmeter is voor diep geluk vervaagde en maakte plaats voor de kracht van het hart. Dat was een confronterende vaststelling, tegelijkertijd inspirerend en verlichtend omdat met de vaststelling ook geleidelijk aan de oplossingen zich aandienen. Die oplossingen – vertaald in de vier kamers van het hart, tien sleutels om de kracht van het hart te ontgrendelen en negen fundamenteën om te leven vanuit het hart – maakten zich langzaam kenbaar tot ze allemaal vorm kregen in dit boek.

In onze huidige westerse maatschappij worden we gedwongen om elke vraag die zich stelt te beantwoorden vanuit ons hoofd. In plaats van datgene te doen waar ons hart werkelijk naar verlangt zitten we vast in een ultrarationele samenleving die elk probleem met een rationeel antwoord wil oplossen en verantwoorden. Zo leven we naar de verwachtingen van anderen en geven we onszelf voortdurend valse excuses of verantwoordingen om niet naar ons hart te luisteren. ‘Ja maar, ik word goed betaald, de lening moet afbetaald worden, het is niet het moment, als de kinderen het huis uit zijn...’ Onbewust gebruiken we allerlei (belemmerende) overtuigingen om niet datgene te doen wat nodig is om te doen en wat ons hart verlangt. Hierdoor belanden we in een vicieuze cirkel, blijven we passief in de ratrace rondjes draaien en nemen we geen acties tot verandering. Ook al is het verschrikkelijk en vinden we het niet leuk. We kennen tenminste wat er nu is en het geeft ons een (vals) gevoel van comfort en veiligheid. Want ons hoofd wil geen verandering, dat maakt ons angstig. Dus doen we niets. De maatschappelijke context, onze opvoeding, media en politiek ondersteunen vaak zulke overtuigingen. Ze vergroten de angst waardoor we nog angstiger worden en de wereldse drama’s in ons eigen bestaan integreren zonder dat we er bewust van zijn.

Wat we moeten beseffen is dat de wereld en alles voortdurend in verandering is. Momenteel leven we in een tijd waarin het aantal impactvolle crisissen en veranderingen zich in een razendsnel tempo opvolgen en naast elkaar plaatsvinden. Dat gebeurt zowel op individueel als collectief niveau: op elk levensgebied ondervinden we serieuze uitdagingen. Denk aan de digitalisering die toeslaat in elke sector. Kleine handelszaken die verdwijnen. Waar is jouw dichtstbijzijnde warme bakker? Het fysieke loket in de bank, het postkantoor, en zowat elk dienstverleningsbedrijf is intussen vervangen door een digitaal loket of een computerstembank. Het is voelbaar tot op onze eigen werkplek. Is mijn job nog relevant volgend jaar? Is er nog een toekomst voor onze kinderen?

Daarbij komen nog de recente geopolitieke crisissen in Oekraïne en het Midden-Oosten, alsook de politieke polarisering. Dr. Marc Gafni, een internationaal vermaarde wereldfilosoof, auteur en leider in de beweging voor ‘een wereldreligie in de context van onze diversiteit’, noemt dit ‘de metacrisis’. Hij voegt daar de immense impact van artificiële intelligentie en de evolutie van sociale media aan toe. Wat is nog juist en wie weet wat over ons? Wie zit er aan het stuur van onze maatschappij? Worden de gigatechbedrijven onze nieuwe leiders? Overleeft de democratie? Het zijn allemaal existentiële vragen die kunnen leiden tot verschillende reactiepatronen die (on)gewild binnendringen in ons leven.

Een aantal onder ons gaan over tot *dooming*. Doemdenken. ‘Dit komt nooit meer goed.’ Dat kan weer leiden tot een ongebreidelde vorm van materialisme waarbij we de impact van ons consumentisme op mens, dier en planeet volledig negeren. Zwartgalligheid en negativiteit halen de bovenhand in ons denken en handelen. Het is duidelijk dat doemdenken ons geen stap vooruit brengt. Een tweede reactie is een volledige ontkenning of *denial* van deze problemen. We leven erop los, of we trekken ons helemaal terug in onze hypergeïndividualiseerde wereld waarbij we enkel nog in contact (willen) komen met gelijkgestemden. Vanzelfsprekend biedt dat geen uitweg. Het leidt tot isolatie en nog meer polarisatie. Anderen proberen vanuit een *dominance* of dominante positie een nieuwe wereldorde te creëren. Vanuit een bepaald wereldbeeld probeert men de mensheid, haar handelen en denken te beïnvloeden en te controleren. Denk maar aan de diepgewortelde controlemaatschappij

in China, maar ook aan iemand als Elon Musk, die vanuit zijn visie een nieuwe wereld probeert te creëren of eerder te forceren. Hier zie je duidelijk een verharding van taal. Alles moet wijken voor die éne visie en als je niet meegaat, word je onverbiddelijk en met harde hand uitgesloten. Deze drie posities of ‘de drie D’s’ vind je over de hele wereld.

Gelukkig is er een vierde weg. De weg van het hart. Want deze veranderingen creëren nieuwe mogelijkheden om je leven anders te leiden in plaats van te lijden. Veranderingen geven ruimte om andere dingen in ons leven toe te laten. Niet ontkenning, maar aanvaarding en verbinding om te groeien. Niet domineren en controleren, maar vrijheid en diepmenselijke vreugde. Dit boek is een uitnodiging om weer op zoek te gaan naar hoe we werkelijk met onszelf en anderen kunnen verbinden.

Sinds de wetenschap enkele eeuwen geleden haar intrede heeft gedaan in onze westerse samenleving heeft zij ons schitterende materiële welvaart bezorgd. Maar deze evolutie heeft ook een donkere keerzijde. Wetenschap is onze nieuwe godsdienst geworden. En wetenschap gebeurt per definitie vanuit het hoofd. Namelijk, er is een probleem, de wetenschap zoekt naar een (rationele) verklaring daarvoor en bedenkt een oplossing. Wetenschap heeft religie en godsdienst vrijwel helemaal verdrongen in onze samenleving, maar daarmee ook de oeroude bovenliggende wijsheid van het leven die vaak onvatbaar is, antwoorden op de vragen naar zingeving en existentie waar we allemaal zo nood aan hebben.

Bovenal moeten we ons afvragen of de oplossingen die we bedenken als gevolg van de gecreëerde problemen wel de ‘juiste’ zijn? Bijgevolg is het vreemd om vast te stellen dat we net met wetenschap die keerzijde ontdekken. Want wetenschappelijk onderzoek van onder andere de SERV (de Sociaal-Economische Raad van Vlaanderen) en de WHO (de Wereldgezondheidsorganisatie) toont aan dat ondanks de materiële vooruitgang een groeiend aantal mensen worstelt met een gebrek aan zingeving in hun leven. Dat kan de geestelijke gezondheid ondermijnen, wat zich vertaalt in toenemende stress, burn-outklachten en een dalend gevoel van welzijn. Bovendien stellen ze, heeft het ontbreken van zingeving ook een invloed op de sociale cohesie, omdat mensen zich minder

verbonden voelen met hun werk en omgeving. Alleen al in België waren er in 2024 meer dan zeshonderdduizend mensen langdurig (meer dan twaalf maanden!) afwezig.

Sociale media zijn een katalysator voor dit fenomeen omdat ze een permanente uitnodiging zijn voor afleiding, voortdurende verstrooiing en *instant gratification* in de vorm van likes en reacties. Door de vele prikkels en de voortdurende stroom aan informatie slaat ons brein op hol.

We zijn zo gefocust op ons brein dat we vergeten zijn dat er nog andere bronnen van kennis en energie zijn. Toch bestaat er nog iets veel krachtigers en sterkers dan ons hoofd of mentale brein. Ons hart. Volgens onderzoek door het HartMath Institute is het elektromagnetische veld van het hart tot honderd keer sterker dan dat van het brein en de magnetische uitstraling tot vijfduizend keer sterker dan die van het brein. Wanneer het hart in een staat van **coherentie** is (bijvoorbeeld tijdens meditatie, diepe ademhaling of liefdevolle emoties), kan het brein deze staat overnemen, wat leidt tot een betere balans, focus en diepgaand gevoel van geluk. Hierdoor nemen we beslissingen en acties die leiden tot een gezonder lichaam en geest zowel voor het individu als voor de samenleving als geheel.

Je hart openstellen en erop vertrouwen vraagt moed en verdient respect omdat er altijd wel iemand is die een andere mening is toegedaan. Weinigen komen naar buiten met hun persoonlijke ervaringen. De gasten in de podcast getuigen over hun ups-and-downs, hun kwetsbaarheden en blinde vlekken, maar vooral over wat en wie hen heeft geholpen antwoorden te vinden op hun dieperliggende existentiële vragen om hiermee om te kunnen gaan. Hun verhalen over de zoektocht en de antwoorden naar hun zingeving werken inspirerend om zelf in je kracht te gaan staan, te leiden en te inspireren vanuit het hart.

De gesprekken zijn vaak erg confronterend en op hetzelfde moment verrijkend en verruimend. Ze maken iets in je wakker en ze raken diep. Wanneer je luistert naar hun twijfels, angsten en hun inzichten kunnen ze een bondgenoot voor je zijn in het leven. Per slot van rekening zijn twijfel en angst universeel en noodzakelijk. Wanneer je ze de juiste plaats

geeft, zorgt het ervoor dat je ruimte maakt voor nieuwe ideeën en nieuwe acties. De volgende stap is moed, moed om actie te ondernemen en bovenal te vertrouwen op dat kleine vonkje in je hart dat zegt dat het goed is.

Die prikkel, dat hartverwarmende moment in een moeilijke periode, die kleine hartslag die je voelt als het net wat minder gaat, daar moeten we weer naar leren luisteren. Aangezien dat een teken is dat je werkelijk doet beseffen waar het om gaat, waarbij je merkt dat je jouw levensstroom echt mag volgen.

Dit is niet alleen een individuele kwestie, als samenleving kunnen en mogen we die vorm van mentale overheersing niet tolereren. Het is onbekend en soms ook ongemakkelijk terrein. Zeker in tijden waarin het oké is om de verharding en verkillung te prediken. Daarom zijn net zovelen op zoek naar die diepere wijsheid uit het hart, zingeving om hierop een antwoord te vinden. Terecht, want enkel vanuit een oprecht en authentiek geloof dat chaos mogelijkheden creëert, kunnen we leren omgaan met constante verandering. Dat is onze enige zekerheid: dat alles voortdurend verandert. Uiteindelijk is de grote uitdaging om je niet te laten meeslepen door angst of wantrouwen, maar net om vanuit volle kracht, vanuit liefde voor het leven en vreugde een nieuwe realiteit te creëren.

‘Align your actions with the voice of your heart:

success guaranteed.’

Stijn Staes

De bovenstaande globale uitdagingen, het ongebreidelde gebruik van sociale media en de ontoombare digitalisering, zijn niet te onderschatten. Ze zorgen ervoor dat we steeds meer op onszelf gericht zijn. Hierdoor neemt de eenzaamheid sterk toe. De individualisering slaat toe en versterkt de enorme roep naar meer zingeving en spiritualiteit. Uit onderzoek van Sciensano in 2018 blijkt dat 1 op de 10 Belgen zich erg eenzaam voelt. Tijdens de pandemie piekte dat tot wel 1 op de 2 ondervraagden. Onderzoek in 2022 en 2023 vertoonde beterschap, maar toch blijkt uit Belhealth-enquêtes dat 1 op de 3 zich matig eenzaam voelt.

Hallucinante cijfers die aantonen dat we weer moeten verbinden en zorg moeten dragen voor ons ‘welzijn’. Maar waarmee? Met wie? En hoe?

In de eerste plaats met onszelf. Ons hart geeft onmiddellijk aan wat werkelijk vreugde en plezier geeft, wat onze diepe innerlijke drijfveren zijn. Vervolgens gebruiken we onze hersenen, dus ons hoofd, waarvoor het bedoeld is: de fysieke omzetting van onze dieperliggende ideeën, verlangens en behoeften. Zo creëren en manifesteren we ons eigen leven, perfect in zijn imperfectie, met geluk en ongeluk. Daarin liggen nieuwe kansen klaar voor onszelf en onze maatschappij.

Wanneer sloeg jouw hart voor het laatst een extra slag? Dat gevoel dat je ervaart wanneer je de liefde van je leven tegenkomt? Wanneer je je kind ziet lachen bij het zien van een vlinder? Of wanneer je te horen krijgt dat je de job mag gaan uitoefenen waar je al maanden op hoopte? Of wanneer je na een lange tijd van hard werken de ultieme ontspanning ervaart als je tijdens een wandeling in het bos plotseling een hert naar je ziet staren? Het hart is de plek waar alles ontstaat, waar jouw kracht schuilt en waar je jezelf terugvindt. Geluk huist in het hart, je ervaart de schoonheid van het leven wanneer je hart helemaal openstaat. Zoals Albert Einstein het verwoordde: het probleem van de mensheid is niet de atoomenergie, het is zijn hart. Helaas is er nog maar weinig plaats voor toeval, de ingeving van het moment of de onbevangenheid en speelsheid van een kind. Die ruimte moeten we opnieuw creëren.

Vanuit het hart leg je de vertrouwensrelatie met jezelf. Je weet wat je doet en waarom je het doet. Om van daaruit de verbinding te leggen met je naasten, je collega's, je vrienden en familie en iedereen die jou kan helpen in het verwezenlijken van jouw doel: bijzonder en simpel. Luisteren naar je hart wil niet zeggen dat je onbezonnen te werk gaat. Het is net heel bewust kiezen voor wat écht *nodig* is om te doen en niet dat te doen wat moet!

In dit boek verkennen we hoe we ons hart opnieuw de plaats kunnen geven die het verdient. Op de voorbije pagina's kon je opmerken wat het verschil is tussen leven uit het hart en het hoofd en wat de gevolgen hiervan zijn. In hoofdstuk 2 nemen we een duik in de essentie van Hart