

DEEL I

PAK DE REGIE OVER JE GEDACHTEN EN EMOTIES

De regie pakken over ons leven begint ermee dat we ons grootste potentiële obstakel onder ogen zien: onszelf. Maar al te vaak zijn wij het probleem. We twijfelen aan onze talenten; we maken ons node-loos zorgen, we gaan risico's uit de weg omdat we bang zijn, we zien onszelf als slachtoffer en niet als mensen die hun eigen lot kunnen bepalen. Al deze gedachten en emoties ontstaan en vinden plaats in ons brein – en daar ligt ook het vermogen tot verandering. Maar hoe? Hoe krijgen we een mentaliteit die ons sterker maakt? Hoe kunnen we onze emoties zodanig leren beheersen dat ze ons helpen in plaats van ons ondermijnen?

In dit deel beginnen we met onze gedachten en emoties – en met de vraag hoe we ze effectiever kunnen beheersen. Hoe makkelijk dat ook mag klinken, het is misschien wel de grootste uitdaging in ons leven. Zonder het correcte kader en het juiste gereedschap bestaat de kans dat we stuurlaas van de ene negatieve gedachte of emotie naar de andere drijven.

Hoewel de moderne wetenschap ons inzicht heeft gegeven in onze denkpatronen en emotionele gedrag, hebben we nog steeds geen duidelijke antwoorden. Evolutietheoretici, gerenommeerde

psychologen en filosofen denken allemaal anders over wat het eerst komt – gedachten of emoties – en over de manier waarop ze elkaar beïnvloeden. En eerlijk gezegd: doet het er wel toe welke theorie we geloven als we midden in een ruzie met een vriend zitten en onze gedachten en emoties alle kanten op gaan? Nee. Waar het om gaat, is dat we met onze gedachten en emoties leren werken en dat we beslissingen nemen die ons verder brengen in de richting van het leven dat we willen leiden.

In Deel I richten we ons op onze gedachten, op het effect dat ze op ons hebben en op de vraag hoe we de juiste gedachten kunnen kiezen. Daarna kijken we naar gewoonten die ons kunnen helpen een sterke mentaliteit te ontwikkelen. Vervolgens richten we ons op onze emoties en leren we hoe we die zodanig kunnen verwerken dat we er niet in verdwalen. Deze eerste drie hoofdstukken vormen de kern van Deel I. Als je slechts één ding uit dit deel meeneemt, hopen we dat je beter begrijpt wat er in je hoofd en je hart gebeurt en dat je ermee aan het werk gaat.

Vervolgens gaan we in op het ontwikkelen van zelfvertrouwen, dat van invloed is op de manier waarop we op anderen overkomen – en op ons zelfbeeld en onze capaciteiten. Daarna hebben we het over hoe je verandering omarmt. Verandering is de enige constante in ons leven, en de meesten onder ons kunnen dit moeilijk accepteren. Ten slotte onderzoeken we hoe we spijt te boven komen, hoe we met stress omgaan en hoe we veerkracht en moed kunnen ontwikkelen.

We hebben ons innerlijk leven – onze gedachten, emoties, mentaliteit en reacties – in hoge mate onder controle. We kunnen één gedachte boven een andere laten prevaleren. We kunnen van mening veranderen. We kunnen aan onze emoties werken. We kunnen een mentaliteit opbouwen die ons ondersteunt. We kunnen kracht en zelfvertrouwen kweken en leren hoe we wijs en genadig met het onverwachte en ongewenste kunnen omgaan. Jij bent de baas over je innerlijke leven.

KIES JE GEDACHTEN

Ik ben er nu van overtuigd dat het grootste probleem waar jij en ik mee moeten dealen – waarschijnlijk zelfs het enige probleem – het kiezen van de juiste gedachten is. Als we dat kunnen, zullen we op de goede weg zijn om al onze problemen op te lossen.

— Dale Carnegie

Het was maart 2020. Het COVID-19-virus verspreidde zich over de wereld, met ziekte, dood en lockdown tot gevolg. Ik zat in mijn vijfde jaar als CEO van Dale Carnegie en moest hulpeloos toekijken terwijl onze kantoren overal ter wereld één voor één sloten. Elke nacht werd ik rond drie uur wakker, en viel ik niet meer in slaap. Duistere gedachten en zorgen vulden mijn hoofd. Ik was bang dat het ruim honderd jaar oude bedrijf onder mijn leiding failliet zou gaan; ik maakte me druk over de stress waaraan onze duizenden medewerkers wereldwijd blootstonden; ik zat in over mijn 86-jarige moeder die op honderden kilometers afstand in haar eentje woonde; ik durfde er amper aan te denken dat vrienden, familie en andere mensen misschien wel zouden overlijden. Er gingen dagen voorbij waarop ik maar vier uur sliep. Het was een van de zwaarste perioden van mijn leven.

Toen ik op een nacht weer wakker werd, had ik ineens een idee. Ik pakte *Leven zonder zorgen* en begon erdoorheen te bladeren, op zoek naar inspiratie. Het boek had me in het verleden ook geholpen om met stressvolle situaties om te gaan. Waarom had ik er niet eerder aan gedacht erin te kijken? Ik kwam op de pagina met het citaat dat aan het begin van dit hoofdstuk staat. Op dat moment was het alsof Dale zelf in mijn slaapkamer stond en me aansprak. Het was precies wat ik nodig had.

Mijn gedachten hadden al weken op me ingebeukt, maar nu maakte ik een pas op de plaats en begon ik er echt over na te denken. Waarom had ik mezelf zo in beslag laten nemen door dingen die misschien nooit zouden gebeuren? Waarom richtten mijn gedachten zich op de slechtst mogelijke uitkomsten? Waarom stond ik mijzelf toe in dit giftige negativisme te blijven hangen? Hoewel ik beter wist, had ik mezelf door angst laten gijzelen – en dat kostte me mijn slaap, mijn gezondheid en mijn leven.

Ik besepte waardoor mijn emoties zo sterk met mijn gedachten verweven waren geweest – ik dacht maar steeds aan verschrikkelijke dingen die zouden kunnen gebeuren, ik was misselijk van bezorgdheid, en dan begon de neerwaartse spiraal. Hoewel ik heilig in Dales principes over stress en zorgen geloofde, was ik ze te midden van deze crisis vergeten. Ik bleef hangen in alle mogelijk verschrikkelijke uitkomsten en liet me overmannen door mijn gedachten en emoties.

Ik dacht: ‘Weet je, Joe? Niet COVID-19 is je probleem. Je gedachten zijn je probleem. Als je de juiste gedachten kiest, kom je hierdoorheen.’ Ineens schoot door me heen: ‘Stel dat ik dit nu eens omkeer? Waarom richt ik me niet op de dingen die ik wel kan beïnvloeden, in plaats van te blijven hangen in de pandemie en de dingen waarover ik geen controle heb?’ En toen kwam het eureka-moment: als elke actie een even sterke tegenreactie heeft, moet er in deze enorme crisis een ongelooflijke kans verscholen liggen. Dus, waar ligt die hier?

Vóór de COVID-19-pandemie waren we al begonnen om het wereldwijde cursus- en opleidingsprogramma van ons bedrijf over te zetten van vrijwel alleen klassikaal naar online. Dat viel nog niet mee, aangezien we duizenden werknemers hadden in tweehonderd vestigingen in ruim tachtig landen. Als we deze omslag nu eens konden versnellen? Hoe zouden we onze inspanningen kunnen verdubbelen of verdrievoudigen om dit initiatief tot een succes te maken? En hoe zou ik onze klanten, leiders en werknemers van over de hele wereld, die ook inzaten over wat er allemaal aan de hand was, beter kunnen ondersteunen? Hoe zou ik ze moed kunnen inspreken? Mijn stemming begon te veranderen. Ik werd enthousiast over de regie pakken, dingen in gang zetten, ons bedrijf door deze crisis leiden en een manier vinden om tijdens de pandemie te floreren. Ik moest denken aan het advies dat een wijze vriend met mij deelde. Aan het begin van mijn loopbaan aarzelde ik om van baan te veranderen, omdat ik bang was dat het bedrijf waar ik wilde gaan werken, te lijden zou hebben van een slechte economische situatie. Mijn vriend zei: ‘Bedenk wel, Joe, van een storm op zee word je een goed zeeman, van windstilte niet. In moeilijke tijden groei je en word je beter.’ Ik besepte dat dit buitengewoon moeilijke tijden waren en dat ik een sterkere leider kon worden als ik goed reageerde. Hoeveel mensen hebben de kans gekregen om een ruim honderd jaar oud bedrijf door een crisis als deze te leiden? Ik sta in Dales voetsporen. Ik ben het hem en alle anderen verschuldigd om met zelfvertrouwen en moed leiding te geven. Wat zou Dale doen? Gedurende de daaropvolgende maanden zag ik met ontzag en dankbaarheid hoe moed het bedrijf bijeenbracht, en hoe het hele bedrijfsmodel omschakelde van klassikaal naar online onderwijs.

Ik dacht ook na over wat ik kon doen om mijn familie en vrienden te steunen. Ja, waarschijnlijk zeurde ik tijdens onze dagelijkse FaceTimegesprekken tegen mijn moeder dat ze moest zorgen dat ze veilig was, maar dat waardeerde ze. Ik nam contact op met vrienden

en collega's uit de hele wereld om even bij te praten, te luisteren en hen eraan te herinneren hoe belangrijk ze voor mij waren. Ik maakte nog meer tijd vrij voor mijn vrouw en kinderen, wat niet moeilijk was, omdat we tijdens de lockdown continu op elkaars lip zaten, maar ik besteedde onze tijd samen doelgerichter. Ik sportte meer, at beter, schrapte geraffineerde suiker uit mijn dieet, slikte vitaminen en deed wat ik kon om mijn immuunsysteem te versterken voor het geval ik besmet zou raken met het COVID-19-virus.

Die nacht was een keerpunt in mijn leven en ik zal er altijd dankbaar voor zijn. Het citaat van Dale herinnerde me eraan hoe cruciaal mijn gedachten waren. Ik moest er aandacht en energie in steken. Ik moest stimulerende gedachten kiezen die me tot handelen motiveerden in plaats van destructieve gedachten die me meesleurden in duisternis en wanhoop, en verlamdend werkten. Als ik de juiste gedachten zou kiezen, besefte ik, zat ik in no-time op 'de snelweg naar het oplossen' van al mijn problemen. Anders zou ik mentaal en emotioneel blijven doormodderen. Ik zag dat alles in ons leven – relaties, carrières, doelen, gezondheid, prestaties, enzovoort – afhangt van die eerste stap: de regie pakken over onze gedachten. Het doel van dit hoofdstuk is om je te laten zien dat de regie pakken ook jou in elke situatie ongelooflijke gemoedsrust, zelfvertrouwen en innerlijke kracht kan bieden. Laten we nu eens kijken hoe dat werkt en hoe jij dat ook kunt doen.

Besteed aandacht aan je gedachten

Hoe vaak denk jij eigenlijk na over je gedachten? Ik bedoel, écht nadenken over de gedachten in je hoofd. De meesten onder ons gaan voortdurend heen en weer, van gesprek naar gesprek, van les naar les, van vergadering naar vergadering, waarbij we reageren op wat ons overkomt. We lezen een e-mail die ons razend maakt; we zien iets op sociale media waaraan we ons ergeren; we lezen iets online wat ons

aan het lachen maakt; iemand benadeelt ons en we staan al klaar om te gaan vechten. Hoe vaak tellen we tot tien als dit gebeurt en zeggen we: ‘Wacht eens even, denk ik hier echt goed over na? Hoe zie ik dit?’

Maar al te vaak staat ons hoofd op de automatische piloot. We horen misschien de woorden ‘dat kan ik niet’ in ons hoofd en nemen die gedachte voor waar aan. We doen geen pas op de plaats om die gedachte te onderzoeken of in twijfel te trekken, we accepteren hem gewoon en we gaan door. We proberen het niet eens. Of misschien hebben we een hardnekkige mening over iemand. We hebben het gevoel dat we worden bedreigd, niet aardig worden gevonden of worden veroordeeld, omdat onze gedachten ons dat vertellen en we nemen nog geen ogenblik de tijd om te overwegen of we de zaken misschien verkeerd zien.

Laatst kwam mijn oude vriendin Emma bij ons op bezoek. Ze vertelde me dat ze problemen had met een collega die onlangs op haar afdeling was komen werken en die volgens Emma neerbuigend deed. ‘Wat is er gebeurd, Emma? Waarom heb je dat gevoel?’ vroeg ik.

‘Ik verzorg al het creatieve werk voor al onze socialemediacampanes. Daar horen ook het ontwikkelen van beeld en belangrijke boodschappen voor onze berichten bij. Dat doe ik al jaren en ik ben er goed in. Toen zat ik een keer met Julie te praten ... Ze begon suggesties te doen voor hoe ik mijn creatieve werk beter kon doen. Wie denkt ze wel dat ze is? Ik weet prima hoe ik mijn werk moet doen!’

‘Had ze echt kritiek op je werk of zei ze dat het slecht was?’ vroeg ik.

‘Nee, dat was het niet. Ze stelde me alleen vragen. “Heb je ooit overwogen om dit lichtblauw te maken in plaats van geel? Of om die afbeelding iets groter te maken? Of heb je ooit een ander lettertype geprobeerd?” Dat soort vragen’, zei Emma.

‘Was ze arrogant of had ze een kritische toon? Rolde ze met haar ogen?’

‘Nee, dat deed ze niet’, antwoordde Emma onmiddellijk. ‘Niets van dat al. Maar ik kon gewoon merken dat ze mijn ontwerp niet leuk vond en vond dat zij het beter kon.’

‘Emma,’ zei ik, ‘is het mogelijk dat Julie je alleen probeerde te helpen? Misschien wilde ze je helpen om jouw berichten op sociale media nog beter te maken. Welke gedachte vertel jij jezelf over Julie?’

‘Nou,’ zei Emma, ‘de gedachte is dat ze denkt dat ik niet weet wat ik aan het doen ben.’

‘Oké, misschien heb je gelijk, maar hoe weet je wat ze precies denkt? Ik kan me verschillende gelegenheden herinneren waarbij ik probeerde een collega te helpen door verbeteringen voor te stellen. Ik probeerde diegene niet omlaag te halen. Waarom ga je er niet vanuit dat Julie positieve bedoelingen heeft? Uit wat je zei, maak ik op dat ze je probeerde te helpen.’

Emma keek me aan, zei: ‘Zal wel’, en liep nors weg – nog net zo van streek en nog even overtuigd dat haar onrecht was aangedaan als toen ze naast me kwam zitten. Even later, nadat ze dezelfde kwestie met mijn vrouw Katie had besproken, kwam Emma terug en zei: ‘Weet je, ik heb nagedacht over wat je zei en het is mogelijk dat ik ernaast zat. Julie lijkt me geen naar mens. Eigenlijk is ze zelfs best aardig. Misschien was het de manier waarop ze het zei die me irriteerde of misschien trof ze me op een slecht moment. Eerlijk gezegd had ik geen goede dag toen we met elkaar aan de praat raakten. Ik was toen al best geïrriteerd. Zodra de gedachte in me opkwam dat Julie kritiek leverde, raakte ik gespannen en werd ik behoorlijk defensief. Misschien moet ik haar het voordeel van de twijfel gunnen.’

Door middel van onze gedachten geven we betekenis aan de dingen in ons leven en die betekenis beïnvloedt de wijze waarop we denken, voelen, handelen en reageren, ten goede of ten kwade. We kennen allemaal mensen die ongelukkig zijn, wat er ook met hen gebeurt. Ze kunnen nog zo’n gezonde relatie hebben, maar

maken zich nodeloos zorgen dat hun partner hen zal verlaten. Als ze op hun werk promotie maken, klagen ze alleen maar over alle extra verantwoordelijkheid. Maar we kennen ook mensen die in de verschrikkelijkste situaties op een of andere manier onaangedaan en opgewekt blijven. Het maakt niet uit waarmee ze in het leven worden geconfronteerd – ze hebben en houden een positieve blik. Hoe komt dat? Wat is het verschil tussen deze twee typen mensen? Het verschil komt neer op onze manier van denken.

Als we geneigd zijn negatief te denken, voelen we ons misschien bedreigd of wanhopig. Als we geneigd zijn juist optimistisch te denken, zien we misschien kansen die anderen niet zien en hebben we meer vertrouwen in de toekomst. Wat we denken heeft overal invloed op. De Romeinse filosoof Marcus Aurelius zei al: ‘Ons leven is wat onze gedachten ervan maken.’¹ Voor de meesten onder ons is het probleem dat we ons nauwelijks bewust zijn van onze gedachten en van het leven dat ze creëren. We weten dat de gedachten er zijn, maar staan we er dan bij stil hoe we onszelf beperken door in te zoomen op sombere, angstige of irrationele zorgen? Weten we hoe onze gedachten ons een boos, gefrustreerd of wrokkig gevoel kunnen bezorgen? We moeten onze gedachten de baas worden, anders worden ze ons de baas. Dat is gewoon de realiteit. Maar hoe doen we dat?

Het begint ermee dat we aandacht besteden aan de manier waarop we denken. We dagen je uit: de volgende keer dat je merkt dat je een sterk denkpatroon of een sterke emotie hebt, schrijf je die op en kijk je ernaar. Stel jezelf daarbij een paar vragen:

- ‘Welke gedachten heb ik en hoe ervaar ik die?’ Sommige mensen horen een innerlijke stem, terwijl anderen denken in beelden en indrukken. Let erop hoe jouw gedachten op dat moment bij je opkomen.
- ‘Welk gevoel geven deze gedachten me?’

- ‘Doe ik nu aannames – leg ik mensen woorden in de mond of haal ik zaken uit hun verband?’
- ‘Is dit een nuttige gedachte? Zo niet, door welke gedachte kan ik die dan vervangen?’

Ralph Waldo Emerson zou hebben gezegd: ‘Een mens is dat wat hij de hele dag denkt.’ Hoe zouden we iets anders kunnen zijn? De ideeën die je opneemt, zijn als het voedsel dat je eet – je moet ze verteren zoals je een maaltijd verteert. Elke film die je ziet, elk boek dat je leest en elk bericht op sociale media waar je doorheen scrolt, beïnvloedt je gedachten.

Hoe en met wie je je tijd doorbrengt, zal inwerken op je gedachten en het is belangrijk om stil te staan bij de invloeden in je leven. Ik wilde een tijdje stand-upcomedian worden, en terwijl ik op mijn beurt wachtte, keek ik naar andere comedians en luisterde ik naar hun acts. Sommige van hun grappen waren zo smerig dat ik er misselijk van werd – hun woorden raakten me. Het duurde soms wel een paar dagen voordat ik die rotzooi weer uit mijn hoofd had gekregen. Als de mensen met wie we omgaan en als wat we doen een negatieve invloed hebben op onze gedachten, moeten we ons leven onder de loep nemen en er nog eens goed over nadenken.

Eerlijk naar onze gedachten kijken, hetzij tijdens een plotseling moment van inzicht hetzij meer geleidelijk, helpt ons begrijpen hoe ze ons leven vormgeven. Dat inzicht helpt ons om ervoor te kiezen anders te gaan denken, een ander standpunt in te nemen over de problemen waarmee we te maken hebben. Het kan moeilijk zijn om de juiste gedachten te kiezen, en voor sommigen onder ons is het misschien wel de grootste uitdaging waarvoor we komen te staan. Hoewel het in het begin moeilijk kan zijn, vormen onze denkpatronen de basis om de regie over ons leven te pakken. Als we negativisme consequent kunnen vermijden en gedachten kunnen kiezen