

**Neem de controle over je leven
met één simpele gewoonte**

THE HIGH

5

HABIT

Mel Robbins

Auteur van de bestseller *The Let Them Theory*

INHOUD

HOOFDSTUK 1	Je verdient een High 5 Life	9
HOOFDSTUK 2	Volgens de wetenschap werkt het	25
HOOFDSTUK 3	Ik heb een paar vragen...	41
HOOFDSTUK 4	Waarom maak ik het mezelf zo moeilijk?	55
HOOFDSTUK 5	Is er iets mis met mij?	75
HOOFDSTUK 6	Waar komt al die negatieve sh*t vandaan?	85
HOOFDSTUK 7	Waarom zie ik plotseling overal hartjes?	101
HOOFDSTUK 8	Waarom is het leven zo makkelijk voor anderen en niet voor mij?	117
HOOFDSTUK 9	Is het niet makkelijker als ik niets zeg?	131
HOOFDSTUK 10	En als ik nu eens... morgen begin?	149
HOOFDSTUK 11	Maar vind je me wel aardig?	169
HOOFDSTUK 12	Waarom maak ik overal zo'n puinhoop van?	185
HOOFDSTUK 13	Kan ik dit wel aan?	195
HOOFDSTUK 14	Oké, misschien wil je dit hoofdstuk niet lezen	209
HOOFDSTUK 15	Uiteindelijk zal het allemaal duidelijk worden	229
	Maar wacht... Er is meer!	258
	Hoe je jezelf wakker maakt	259
	Een cadeautje van Mel	247
	Dankwoord	257
	Bibliografie	261
	Over de auteur	269

HOOFDSTUK 1

Je verdient een High 5 Life

Laat me je vertellen over de dag waarop ik een eenvoudige ontdekking deed, die ik *The High 5 Habit* (de High 5-gewoonte) noemde en die je kan helpen de belangrijkste relatie in je leven te verbeteren: de relatie met jezelf. Ik wil dit verhaal met je delen, het onderzoek erachter, en hoe je deze gewoonte kunt gebruiken om ook jouw leven te veranderen. Het begon allemaal toen ik op een ochtend in de badkamer mijn tanden stond te poetsen en mijn gezicht in de spiegel zag en dacht:

Bah.

Ik begon alles te ontleden wat me niet aanstond aan mezelf – de donkere kringen onder mijn ogen, mijn puntige kin, het feit dat mijn rechterborst kleiner is dan mijn linker-, en de losse huid op mijn buik. Ik dacht: *Ik zie er vreselijk uit. Ik moet meer sporten. Ik haat mijn lichaam.* Met elke gedachte die ik had, voelde ik me slechter over mezelf.

Ik keek hoe laat het was – mijn eerste Zoom-bijeenkomst begon over een kwartier. *Ik moet eerder opstaan.* Ik dacht aan de deadline die ik had. De deal die ik probeerde te sluiten. De e-mails en berichtjes die ik nog niet had beantwoord. De hond die nog uitgelaten moest worden. De uitslag van de biopsie van mijn vader. En al die dingen die ik vandaag voor de kinderen moest doen. Ik voelde me volledig overvraagd en ik had nog niet eens een beha aan of koffiedronken.

Bah.

Het enige wat ik die ochtend wilde doen was een kop koffie voor mezelf inschenken, voor de tv neerploffen, en niet meer denken aan de dingen waar ik mee worstelde... maar ik wist dat dat niet de oplossing was. Ik wist dat er niemand zou komen binnenvallen om mijn problemen op te lossen, de projecten op mijn lijstje af te werken, voor me te gaan sporten of dat moeilijke gesprek op mijn werk voor me te voeren.

Het enige wat ik wilde... was een f*cking pauze... van mijn leven

Het was al een paar maanden een hel. Er was voortdurend stress. Ik had het zo druk gehad met zorgen en tobben over alles en iedereen, maar wie zorgde er voor mij? Je kunt je daar waarschijnlijk vast wel iets bij voorstellen. Op dit soort momenten, als er steeds meer van je gevraagd wordt, terwijl je instelling steeds beroerder wordt, kun je in een neerwaartse spiraal terechtkomen.

Ik had iemand nodig die tegen me zei: *Je hebt gelijk, het is zwaar, je verdient dit niet, het is niet eerlijk... maar als iemand het aankan dan ben JIJ dat.* Dat wilde ik horen. Ik had behoefte aan geruststelling en aan een peptalk. En, hoewel ik een van de meest succesvolle motivatiesprekers ter wereld ben, had ik geen idee wat ik tegen mezelf moest zeggen.

Ik weet niet wat me bezielde, of waarom ik het deed. Maar om de een of andere reden, stak ik daar, in mijn ondergoed in de badkamer, als een soort groet mijn hand op naar mijn vermoeide gezicht in de spiegel. *Ik zie je, wilde ik alleen maar zeggen. Ik zie je en ik houd van je. Kom op, Mel. Je kunt het.*

Halverwege dit gebaar besefte ik dat mijn groet aan mezelf een simpele high five was. Herkenbaar, onmiskenbaar en zo alledaags als een handdruk. We hebben allemaal weleens een high five gegeven of gekregen. Het is hooguit een beetje aanstellerig.

Maar daar stond ik, mijn lichaam nog zonder kleren en cafeïne, geleund tegen de wastafel, te highfiven naar mijn eigen spiegelbeeld.

Zonder een woord te zeggen, vertelde ik mezelf iets wat ik broodnodig moest horen. Ik overtuigde mezelf ervan dat ik het kon, wat hét ook was. Ik pepte mezelf op en moedigde de vrouw die ik in de spiegel zag aan om haar rug te rechten en verder te gaan. Toen mijn hand de spiegel raakte en in contact kwam met mijn spiegelbeeld, voelde ik me al iets beter. *Ik was niet alleen. Ik had MEZELF.* Het was een eenvoudige handeling, een gebaar van vriendelijkheid naar mezelf. Iets wat ik nodig had en verdiende.

Ik kon meteen weer vrijer ademen. Ik rechte mijn schoulers en glimlachte toen ik bedacht hoe suf die high five eruitzag. Toch zag ik er niet meer zo moe uit, voelde ik me minder alleen en leek mijn takenlijst minder angstaanjagend. Ik ging verder met mijn programma van die dag.

De volgende morgen ging de wekker; ik stond op, maakte mijn bed op en liep de badkamer in. Daar was mijn spiegelbeeld weer: *Hé Mel!* Zonder erbij na te denken glimlachte ik weer en gaf ik mezelf een high five voor de spiegel.

De derde ochtend stond ik op en besepte ik dat ik me *erop verheugde* mezelf in de spiegel te zien en een high five te geven. Ik weet dat het raar klinkt, maar het is waar. Ik maakte mijn bed iets sneller op dan normaal en liep de badkamer in met een gevoel van enthousiasme dat niemand om 6.05 uur zou moeten hebben. De enige manier waarop ik het kan beschrijven:

Het voelde alsof ik zo dadelijk een vriendin zou zien.

Later die dag dacht ik na over de keren dat iemand me een high five had gegeven. Natuurlijk moest ik denken aan sportwedstrijden toen ik jonger was. Ik dacht aan de hardloopwedstrijdjes

met vriendinnen. Of als we naar een honkbalwedstrijd gingen in Fenway Park en het hele stadion losbarstte in high fives als de Red Sox scoorden. Of de high fives met een vriend die promotie had gekregen of met een vriendin als ze het eindelijk had uitgemaakt met die loser, of een spelletje kaarten had gewonnen.

En toen herinnerde ik me een van de hoogtepunten van mijn leven, die keer dat ik de marathon van New York had gelopen, amper twee maanden na de aanslag op de Twin Towers, waarbij 2977 mensen om het leven kwamen.

Over een traject van ruim 42 kilometer stonden de trottoirs volgepakt met toeschouwers. Zo ver het oog reikte, zag je in elk gebouw Amerikaanse vlaggen uit de ramen hangen, terwijl de koers door alle vijf de stadsdelen van New York City slingerde.

Ik had het nooit gered zonder al die mensen die aan beide kanten langs die eindeloze route stonden en me aanmoedigden en me een high five gaven. In mijn eentje had ik nooit dat militaire uithoudingsvermogen gehad. Ik raak al buiten adem als ik mijn boodschappen twee trappen op moet dragen. Op dat moment was ik een kersverse moeder met twee kinderen van nog geen drie jaar en werkte ik fulltime. Ik was niet goed getraind voor een wedstrijd van die lengte. Sterker nog, mijn sportschoenen waren nauwelijks ingelopen, maar het lopen van deze marathon stond al zo lang op mijn bucketlist dat ik, toen ik de kans kreeg, vastbesloten was het te doen. Er waren zoveel momenten waarop mijn knieën bezweken, mijn blaas lekte en mijn gedachten smeekten: *Echt niet. Dit gaat me nooit lukken.* Soms werd het lopen meer waggelen. *Waarom had ik niet harder getraind? Waarom heb ik pas twee weken geleden nieuwe loop-schoenen gekocht?* Na een kilometer of twintig smeekte ik de vrijwilligers bij het waterpunt me toestemming te geven om op te geven. Ze wilden er niet van horen. *Opgeven? Nu? Maar je bent al zo ver gekomen!* Hun aanmoedigingen deden mijn twijfels verstommen, dus daar ging ik weer.

Je bent zoveel sterker dan je denkt

De enige reden waarom ik de marathon heb uitgelopen, waren de voortdurende aanmoedigingen en toejuichingen die ik onderweg kreeg. Als ik naar de stemmen in mijn hoofd had geluisterd, was ik na een kilometer of tien uit de race gestapt, toen ik de blaren onder mijn voeten had stukgelopen en elke stap idioot veel pijn deed. Maar het voelde zo goed om te worden toegejuicht, dat hielp me geconcentreerd en in beweging te blijven. Die high fives voedden mijn geloof dat ik iets zou kunnen wat ik nooit eerder had gedaan.

Als ik me ontmoedigd voelde omdat mensen me aan alle kanten voorbijliepen, was het een uitgestoken hand van een wildvreemde die me ervan weerhield het op te geven. En daar gaat het juist om: een high five is zoveel meer dan een tik tegen je hand. Het is de overdracht van energie en geloof van de ene mens op de andere. Het maakt iets in je los. Elke high five zei *Ik geloof in je*, en dat zorgde ervoor dat ook ik in mijzelf geloofde en in mijn vermogen om door te gaan, stap voor stap, zes uur lang, totdat ik over de finish kwam en mijn doel bereikte.

Als je denkt aan de opmerkelijke kracht van de high five van een wildvreemde, kun je gemakkelijk parallellen trekken tussen het leven en het lopen van een marathon. Beide zijn lang, lonend, uitdagend en soms pijnlijk. Stel je voor dat je elke ochtend als je opstond gebruik kon maken van diezelfde High 5-energie, die je zou aanmoedigen terwijl je je weg zocht door het dagelijks leven?

Denk daar eens over na. Wat heb je aan die kritische gedachten?

Stel dat je die kon omkeren en kon leren jezelf vooruit te juichen elke dag, elke week, elk jaar van je leven, stap voor stap, terwijl je dichterbij je doelen en dromen komt? Stel je voor dat je je eigen cheerleader, fan en enthousiaste publiek was. Moeilijk, hè? Maar dat zou het niet moeten zijn.

Ik wil dat je deze vraag eerlijk beantwoordt: *Hoe vaak moedig je jezelf luidkeels aan?*

Ik wed dat je tot dezelfde conclusie komt als ik: vrijwel nooit. De vraag is: *waarom?* Als het zo goed voelt om je geliefd te voelen en te worden aangemoedigd en toegejuicht, waarom doe je dat dan niet voor jezelf?

**Het is de bekende kreet:
'eerst je eigen zuurstofmasker opzetten'**

Ik heb dat zo vaak horen zeggen, maar eerlijk gezegd wist ik nooit precies hoe ik dat in mijn eigen leven moest toepassen. Allemachtig, wat een eyeopener was die high five voor de spiegel: om jezelf op de eerste plaats te zetten, moet je jezelf daar eerst naartoe schreeuwen, want dat is precies wat je zou doen voor iemand anders.

Bedenk maar eens hoe goed je bent in het steunen en toejuichen van andere mensen. Klappen voor je favoriete teams, je favoriete acteurs; musici en influencers volgen. Je koopt kaartjes voor hun wedstrijden, geeft staande ovaties bij hun voorstellingen, volgt hun aanbevelingen, koopt hun nieuwe kledinglijn en houdt nauwgezet al hun prestaties bij, van Super Bowl-overwinningen tot Grammy Awards.

Je doet het ook fantastisch als het gaat om het steunen en vooruithelpen van de mensen in je eigen leven, de mensen van wie je houdt: je partner, kinderen, beste vrienden, familieleden en collega's. Je plant verjaardagen en andere feestjes voor je familie. Je neemt extra werk aan om je overbelaste collega te helpen en je bent de eerste om een vriendin op te hemelen als ze je haar datingprofiel laat zien (*Je ziet er fantastisch uit!*) of als ze een bijverdienste in de voedingssupplementen-business begint. (*Ik bestel een jaarvoorraad.*) Je moedigt iedereen om je heen aan zijn doelen en dromen waar te maken, inclusief de vrouw die je vanmorgen tegenkwam in de yogales. Toen de

lerares het nieuwe programma voor het teacher training-certificaat noemde, aarzelde je geen moment: *Ga je meedoen? Moet je doen! Je doet de 'neerwaartse hond' fantastisch.*

Maar als het gaat om jezelf, doe je jezelf niet alleen tekort, je doet zelfs het tegenovergestelde. Je kraakt jezelf af. Je kijkt in de spiegel en ontleedt jezelf tot er niks van je over is. Je haalt jezelf naar beneden en zoekt argumenten om je eigen doelen en dromen niet serieus te nemen. Je wringt je in allerlei bochten voor anderen, maar nooit voor jezelf.

Het wordt tijd jezelf de aanmoediging te geven die je verdient en nodig hebt

Gevoel van eigenwaarde, een positief zelfbeeld, zelfliefde en zelfvertrouwen beginnen allemaal met het opbouwen van die eigenschappen in JEZELF. Daarom wil ik dat je elke dag begint met een high five voor de spiegel. Het is een *habit*, een gewoonte, die je jezelf moet aanleren, die je moet doorgronden en die je elke dag weer moet oefenen. En dat is nog maar het begin.

In dit boek vind je tientallen manieren om er een gewoonte van te maken jezelf te steunen en toe te juichen. Met gebruikmaking van onderzoek, wetenschap, zeer persoonlijke verhalen en de daadwerkelijke resultaten die de High 5 Habit tot stand brengt in de levens van mensen overal ter wereld (van wie je er heel veel zult tegenkomen in dit boek), zal ik bewijzen dat het werkt, en je inspireren om je leven in eigen hand te nemen door jezelf op allerlei coole manieren te highfiven – elke dag opnieuw.

De High 5 Habit is meer dan iets wat je doet. Het betekent een holistische houding ten aanzien van het leven, een bewezen mindset, en krachtige hulpmiddelen om je onbewuste denkpatronen opnieuw te programmeren.

Je leert bovendien de gedachten en gevoelens op te merken die je dag in dag uit ondermijnen, zoals schuldgevoel, jaloezie,

angst, nervositeit en onzekerheid. En wat belangrijker is, je oefent om ze om te zetten naar nieuwe gedachten en gedragspatronen die je een beter gevoel geven en je vooruithelpen. En natuurlijk laat ik je zien hoe je dit stap voor stap kunt doen. Ik leg je de wetenschap uit die bewijst dat de tools die je krijgt echt werken en ik steun je elke dag weer (waarover binnenkort meer).

Dit gaat verder dan weten hoe je vrolijk wakker wordt, hoe je jezelf weer bij elkaar raapt als je je down voelt of hoe je jezelf oplaadt voor de grootste, meest opwindende momenten van je leven (dingen die je allemaal zult leren in dit boek).

Het gaat om het begrijpen en verbeteren van de belangrijkste relatie die je hebt – die met JEZELF. In dit boek leer je over je meest wezenlijke behoeften en hoe je die vervult. Verder ontdek je bewezen mindset-strategieën die je door elke situatie heen helpen – de hoogte- en dieptepunten, de ups-and-downs – en het nooit opgeven van degene die je aanstaart in de spiegel.

Zoals je jezelf ziet, zie je de wereld

Zoals je je misschien kunt voorstellen, heb ik tijdens het schrijven van dit boek veel nagedacht over high fives, misschien wel meer dan wie dan ook. Wat ik nu, na toepassing van de High 5 Habit, beseft is dat ik de eerste helft van mijn leven mijn spiegelbeeld vooral bekritiseerde of de vrouw die ik erin zag negeerde. Dat is nogal ironisch als je bedenkt wat ik doe voor de kost.

Als een van de meest geboekte motivatiesprekers en een van de bestverkopende auteurs ter wereld, is het mijn werk om jou de tools en de aanmoediging te geven die je nodig hebt om je leven te veranderen. Mijn vertrouwen in jou geeft jou vertrouwen in jezelf. Als ik er goed over nadenk is mijn werk de belichaming van een high five. Alles wat ik deel, of dat nu op het podium is of in boeken, YouTube-video's, online cursussen of posts op social media, is bedoeld om jou te laten weten *dat ik*

in je geloof. Jouw dromen zijn belangrijk. Je kunt het; gewoon doorgaan.

Ik geef je al jarenlang high fives.

En hoewel ik jou high fives geef, ben ik er niet erg goed in om ze mezelf te geven. Ik ben zelf mijn ergste criticus. En dat is voor jou vast niet anders. Pas sinds kort, sinds ik mezelf high fives geef, eerst voor de spiegel en toen op allerlei andere symbolische manieren, beginnen de dingen op hun plaats te vallen. Als je oog krijgt voor jezelf, wordt het gemakkelijker om je bewust te worden van de momenten waarop je mentaal in een dip raakt. Dan kun je de situatie omkeren en een sterke en optimistische instelling ontwikkelen. Met een positieve mindset zul je gemotiveerd zijn om positieve actie te ondernemen om je leven te veranderen. Als je die High 5-energie en instelling hebt, kun je alles laten gebeuren.

Toen ik mezelf niet langer naar beneden haalde en begon mijn spiegelbeeld een high five te geven, was dat een bemoeidigend gebaar op een slechte dag. Het zette die zelfkritiek en zelfhaat op zijn kop. Het veranderde de bril waardoor ik naar mijn leven keek. Dat was het begin van een enorme verandering, een keerpunt. Het begin van een nieuwe connectie met de belangrijkste persoon in mijn leven – mijzelf. Een nieuwe manier van denken over mezelf en over wat mogelijk was voor mij. Het inspireerde me om mijn leven op een heel andere manier te ervaren.

Daarom heb ik dit boek geschreven.

Het wordt nu tijd om voor JEZELF te juichen

Stel jezelf de vraag hoe je je op elk gebied van je leven wilt voelen. Wil je een High 5 Life, een High 5-leven? Een High 5-huwelijk, een High 5-baan? Zou je geen High 5-ouder willen zijn en een High 5-vriend(in)? Verlang je er niet naar om gezien en erkend te worden en te voelen hoe je kracht en overtuiging je

HOOFDSTUK 2

Volgens de wetenschap werkt het

Dit is die allereerste high five die ik deelde op social media.



THE HIGH 5 HABIT

Je ziet dat er geen instructies zijn. Ik sta daar gewoon, gelukkig niet alleen in mijn ondergoed. Maar met mijn beugel nog in en in mijn slaperige hoofd. En ik geef mezelf een high five in de spiegel.

In nog geen uur tijd begonnen mensen van over de hele wereld me te taggen in foto's waarop ze zichzelf een high five geven in de spiegel. Ik was verbijsterd – mannen, vrouwen, kinderen, grootouders; voordat ze naar hun werk gingen, naar school gingen, voordat ze aan hun dag begonnen – mensen van alle leeftijden en achtergronden namen even de tijd om zichzelf toe te juichen in de spiegel.

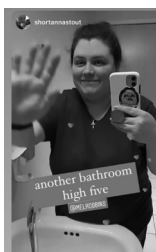
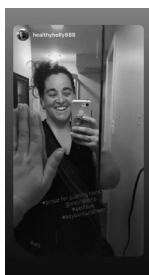
Dat was de eerste dag.

Ik had nog geen idee hoe snel de High 5-beweging zou groeien, of hoe het het leven van mensen zou veranderen door de manier waarop ze naar zichzelf keken.

Dit zijn een aantal foto's uit die begintagen:



VOLGENS DE WETENSCHAP WERKT HET



Kijk eens naar die foto's. Je ziet zoveel energie en enthousiasme bij iedereen die het probeert. Op een van deze foto's staat iemand die zichzelf highfivet in een badkamer van een blijf-van-mijn-lijf huis. Het herinnert je eraan dat je nog steeds met beide benen op de grond staat, dat je nog steeds lacht en dat je achter jezelf staat, wat er vandaag verder ook gebeurt. Waar je ook bent, met wie je ook bent, waar je ook mee te maken hebt, hoe weinig of hoeveel je ook hebt, je hebt altijd jezelf. Een high five kost niets en wat het je geeft is onbetaalbaar: een moment van bekrachtiging. Het is het bewijs dat je er nog steeds bent, nog steeds glimlacht en dat je achter jezelf staat, wat er ook gebeurt. En toen begon het me te dagen: misschien ben ik niet de enige die er elke dag een nodig heeft.

Dit is heel wat. Misschien moet je aantekeningen maken

Dus deed ik wat ik altijd doe als ik iets wil begrijpen: ik ging op zoek naar antwoorden. Waarom is iets wat zo simpel is zo ontzettend krachtig en aanstekelijk?

Mijn eerste stap was contact zoeken met mensen die me hadden getagd bij hun online High 5-foto's. Die eerste gesprekken bevestigden iets heel cools dat ons allemaal overkwam: als je jezelf een high five geeft, is het onmogelijk om iets lelijks over jezelf te denken.

Probeer het maar.

Als je naar jezelf in de spiegel kijkt en je steekt enthousiast je hand op, kun je niet denken: *God, wat lijkt ik dik. Ik ben een loser. Ik ben een vreselijk iemand. Ik haat mijn buikje.* Het is onmogelijk. Terwijl ik de spiegel aanraakte, probeerde ik hardop te zeggen: 'Ik haat mijn lichaam.' Dat gaat niet. Ik moest lachen terwijl ik het zei. Het is onmogelijk om een negatieve gedachte te hebben, omdat je al je hele leven een positieve associatie hebt met iemand een high five geven. Zodra je je hand opsteekt om

jezelf een high five te geven, schiet je onderbewuste in een positieve stand en legt de criticus in je hoofd het zwijgen op.

Het is ook onmogelijk om jezelf een high five te geven terwijl je je zorgen maakt over je takenlijst, of een e-mail van het werk, of iets wat je die dag moet doen. Omdat een high five een onderbuikcheck is *OP HET MOMENT ZELF*. Hij brengt je meteen in het hier en nu. Ga maar na, er is niets zo erg als een high five krijgen of geven die slapjes aanvoelt of waarbij je niet met je hele handpalm contact maakt. Om het goed te doen moet je je concentreren op de actie en de *intentie*. Je moet volledig aanwezig zijn. Hetzelfde gebeurt als je jezelf een high five geeft.

En de zorgen die je je gewoonlijk maakt terwijl je je tanden poetst – *Hoe krijg ik die presentatie op tijd af en krijg ik mijn moeder op tijd naar haar doktersafspraak?* – verstommen door die handeling van je hand opsteken. De negatieve spiraal eindigt en de focus begint: *Ik zie je. Ik geloof in je. Ik ben bij je. Je kunt dit.*

De High 5 Habit is meer dan alleen een gebaar – het is een zelfbekrachtiging

Het kan me niet schelen of je daar in je boxershort staat, in een oude badjas of in je blootje. Als je hand de spiegel raakt, voel je je gezien, gehoord en gewaardeerd.

En zodra je hand die spiegel raakt, is je stemming niet het enige dat verandert. Je perspectief verschuift. Je gaat denken aan het grotere plaatje waarmee je vandaag aan de slag wilt. Op dit moment sta je voor de spiegel en loop je bijna zonder erbij stil te staan je takenlijst door – de reden waarom je in de put raakt. Je gaat je op allerlei andere mensen en dingen concentreren. Als je de high five doet, denk je aan wat je voor jezelf wilt doen. Hoe wil je vandaag de wereld tegemoet treden? Wie wil je zijn? Wat is dat ene persoonlijke project waar je voor jezelf vooruitgang mee wilt boeken?

Dit moment van opzettelijke reflectie is sterker dan je denkt. Uit recent onderzoek van de Harvard Business School blijkt dat even de tijd nemen om na te denken over je werk je prestaties verbetert, je doeltreffender maakt en je motivatie vergroot. Het is van invloed op van alles, van je vertrouwen in het bereiken van je doelen tot je productiviteit. En dat allemaal door een simpel moment van reflectie.

Naarmate de maanden verstreken en ik meer berichten over de High 5 Habit plaatste, hoorde ik van mensen hoeveel impact die had en hoe ze het hun collega's, hun kinderen, hun vrienden en hun familie leerden. Bedrijven hoorden ervan en vroegen of ik hun teams erover wilde vertellen.

Het afgelopen jaar heb ik bijna een half miljoen mensen kennis laten maken met de research en de tools die ik in dit boek bespreek, en ik ben er absoluut zeker van dat deze simpele gewoonte je leven zal veranderen omdat het **JOU** verandert.

Onderzoek bevestigt het

De motiverende kracht van een high five is goed gedocumenteerd. Kijk maar naar wat onderzoekers hebben ontdekt over high fives toen ze op zoek gingen naar de beste manier om kinderen te motiveren met lastige uitdagingen om te gaan. Voor één onderzoek werden schoolgaande kinderen opgedeeld in drie groepen en er werd hun gevraagd om moeilijke taken uit te voeren. Vervolgens gaven de onderzoekers hun een van de volgende drie vormen van aanmoediging. De kinderen werden ofwel geprezen voor een eigenschap ('Wat ben je toch slim.' Of: 'Je hebt zoveel talent.'), of ze werden geprezen om hun inspanning ('Je doet echt heel goed je best!'), of ze kregen een simpele high five.

De high five was zonder twijfel de beste motivator. Kinderen die te horen kregen dat ze slim waren of talent hadden, waren het minst gemotiveerd en hadden het minste plezier. Kinderen die werden geprezen om hun inspanning hadden meer plezier

De titel van dit boek is misschien misleidend, want het gaat niet over andere mensen een high five geven of een hart onder de riem steken. Dat doe je namelijk al genoeg.

In dit boek leert Mel je hoe je een high five kunt geven aan de belangrijkste persoon in je leven: **JEZELF**.

Dit is een boek voor jou als je:

- Twijfelt aan jezelf (en wie doet dat niet?) ...
- Moe bent van die zeurende criticus in je hoofd (kan iemand dit uitzetten?) ...
- Supersuccesvol bent, maar alleen focust op wat er misgaat (je bent niet alleen) ...
- Het zat bent om te zien hoe iedereen vooruitgang boekt, terwijl jij niet verder komt (dat denk je maar) ...

Op basis van wetenschappelijke kennis leert Mel iedereen hoe je van het geloven in jezelf een gewoonte kunt maken. Ze geeft veel voorbeelden uit het dagelijks leven, laat ook anderen aan het woord en schrijft met een flinke dosis humor. Met dit alles als inspiratie kun je positief en met vertrouwen werken aan het realiseren van doelen en dromen. *The High 5 Habit* is een eenvoudige maar ingrijpende tool die zelfvertrouwen, geluk en resultaten een onmiddellijke boost geeft.

MEL ROBBINS is een veelgevraagd spreker, coacht miljoenen mensen online en haar TEDx Talk is een van de populairste talks aller tijden. Mel leert mensen in zichzelf te geloven en inspireert ze om acties te ondernemen die hun leven zullen veranderen.

'Mel Robbins is een van de meest impactvolle en inspirerende mensen die ik ooit in mijn leven heb ontmoet.'

- Steven Bartlett,

Host van de podcast
The Diary of a CEO

**KOS
MOS**

NUR 770
Kosmos Uitgevers
Utrecht / Antwerpen

