

INHOUD

Inleiding	13
------------------	----



Regels voor jou	19
------------------------	----

1. Houd het voor je	22
2. Je wordt ouder maar niet per se wijzer	24
3. Gedane zaken nemen geen keer	26
4. Accepteer jezelf	28
5. Weet wat ertoe doet en wat niet	30
6. Draag je leven aan iets op	32
7. Wees flexibel in je manier van denken	34
8. Wees geïnteresseerd in de buitenwereld	36
9. Sta aan de kant van de engelen en niet aan de kant van het kwade	38
10. Alleen dode vissen zwemmen met de stroom mee	40
11. Verhef je stem als laatste	42
12. Wees je eigen raadgever	44
13. Geen angst, geen verrassing, geen aarzeling, geen twijfel	46
14. Ik wou dat ik dat had gedaan – en ik zal het doen ook	48
15. Tel tot tien of zeg een kinderversje op	50
16. Verander wat je kunt veranderen en maak je verder niet druk	52

17.	Probeer in alles wat je doet de beste te zijn en neem geen genoegen met de tweede plaats	54
18.	Wees niet bang om te dromen	56
19.	Sta niet te lang stil bij het verleden	58
20.	Leef niet in de toekomst	60
21.	Sta niet stil want de tijd vliegt voorbij	62
22.	Kleed je alsof iedere dag belangrijk is	64
23.	Geloof ergens in	66
24.	Neem iedere dag wat tijd voor jezelf	68
25.	Zorg voor een plan	70
26.	Probeer de humor van situaties in te zien	72
27.	Je bent wat je doet	74
28.	Het leven lijkt een beetje op reclame	76
29.	Wen eraan verder te gaan dan je gemakszone	78
30.	Leer vragen te stellen	80
31.	Behoud je eigen waardigheid	82
32.	Het is oké om diepe emoties te voelen	84
33.	Leer vertrouwen te houden	86
34.	Je zult nooit alles begrijpen	88
35.	Weet waar je ware geluk vandaan komt	90
36.	Weet wanneer je op moet geven, wanneer je weg moet lopen	92
37.	Zorg goed voor jezelf	94
38.	Zorg steeds voor goede manieren	96
39.	Zorg voor een regelmatige schoonmaakbeurt	98
40.	Vergeet je basis niet	100
41.	Stel je eigen grenzen	102
42.	Kies voor kwaliteit	104
43.	Het is oké om je zorgen te maken of om te weten hoe je deze voorkomt	106
44.	Blijf jong	108

45.	Het werkt niet altijd om geld te spenderen aan een probleem	110
46.	Denk zelf na	112
47.	Jij bent niet de baas	114
48.	Zorg voor iets in je leven waardoor je buiten jezelf treedt	116
49.	Alleen de goeden voelen zich schuldig	118
50.	Wanneer je niets aardigs kunt zeggen, zeg dan maar niets	120



Regels voor je relatie 123

51.	Accepteer jullie verschillen en omarm wat jullie gemeen hebben	126
52.	Geef je partner de ruimte om zichzelf te zijn	128
53.	Wees aardig	130
54.	Stimuleer je partner in zijn of haar plannen	132
55.	Wees de eerste die 'sorry' zegt	134
56.	Ga een stap verder om je best te doen het de ander naar de zin te maken	136
57.	Zorg ervoor dat er altijd iemand is die blij is om je te zien	138
58.	Weet wanneer je moet luisteren en wanneer je iets moet doen	140
59.	Zorg voor passie in jullie leven	142
60.	Wees er zeker van dat jullie inderdaad de liefde bedrijven	144
61.	Blijf praten	146
62.	Respecteer elkaars privacy	148

63.	Zorg ervoor dat jullie dezelfde gedeelde doelen nastreven	150
64.	Behandel je partner beter dan je beste vriend	152
65.	Tevredenheid is een nobel doel	154
66.	Je hoeft niet per se dezelfde regels te hebben	156



Regels voor familie en vrienden 159

67.	Wanneer je iemands vriend bent, zorg er dan voor dat je ook een goede vriend bent	162
68.	Zorg ervoor dat je het nooit te druk hebt voor familie en vrienden	164
69.	Laat je kinderen hun eigen fouten maken, zij hebben jouw hulp daarbij niet nodig	166
70.	Probeer je ouders te respecteren en te vergeven	168
71.	Zit je kinderen niet te dicht op hun huid	170
72.	Leen anderen nooit geld, tenzij je het niet erg vindt om je geld nooit terug te krijgen	172
73.	Er bestaan geen slechte kinderen	174
74.	Probeer opgewekt te zijn tegen de mensen van wie je houdt	176
75.	Geef je kinderen hun eigen verantwoordelijkheden	178
76.	Je kinderen moeten zich tegen je afzetten om op eigen benen te staan	180
77.	Je kinderen zullen vrienden krijgen die jij niet mag	182
78.	Je rol als kind	184
79.	Je rol als ouder	186

Sociale regels 189

- 80. We staan dichterbij elkaar dan je denkt 192
- 81. Probeer een ander te vergeven 194
- 82. Het kan geen kwaad om hulpvaardig te zijn 196
- 83. Wees trots op wat we gezamenlijk doen 198
- 84. Wat levert het anderen op? 200
- 85. Trek op met positieve mensen 202
- 86. Wees gul met je tijd en informatie 204
- 87. Wees betrokken 206
- 88. Houd je moraal hoog 208
- 89. Stel een plan op voor je carrière 210
- 90. Leer je gemeenschap te zien als deel van een groter geheel 212
- 91. Kijk eens naar de gevolgen van jouw werk op de lange termijn 214
- 92. Probeer goed te zijn op je werk 216



Wereldregels 219

- 93. Wees je bewust van de schade die je toebrengt 222
- 94. Ga voor de glorie en niet voor de degradatie 224
- 95. Zorg ervoor dat je deel uitmaakt van de oplossing en niet van het probleem 226
- 96. Bedenk wat de geschiedenisboeken over jou zullen zeggen 228
- 97. Houd je ogen te allen tijde open 230
- 98. Niet alles kan groen zijn 232
- 99. Geef iets terug 234
- 100. Probeer nieuwe Regels te bedenken 236

Inleiding

Toen ik nog heel klein was, moest ik een paar jaar bij mijn grootouders wonen om redenen die te lang en te gecompliceerd zijn om er nu op in te gaan. Net als zoveel andere mensen van hun generatie, waren mijn grootouders hardwerkende, tevreden mensen. Mijn opa was vroeg met pensioen gegaan, vanwege een of ander fabrieksongeval (er was een vracht steen op zijn voet gevallen) en mijn oma werkte in een groot warenhuis in Londen. Toen ze mij onverwacht onder haar hoede kreeg, leidde dat duidelijk tot logistieke problemen. Ik was namelijk te jong voor school en mijn opa kon niet op mij passen (in die tijd pasten mannen nu eenmaal niet op kinderen..., wat is de wereld veranderd, zeg!). Haar oplossing was om mij onder haar vleugels te nemen, sommige dagen zowel letterlijk als figuurlijk als ze mij langs haar chef mee naar binnen smokkelde: we gingen dus samen naar haar werk.

Samen met oma naar haar werk gaan was leuk. Ik moest me lange perioden achter elkaar stil houden, en aangezien ik niet beter wist, nam ik aan dat dit normaal was. Ik ontdekte dat ik de tijd heel goed door kon komen door naar klanten te kijken, vaak vanonder mijn veilige schuilplaats onder een groot bureau. En zo ontstond mijn immense plezier in het observeren van mensen.

Toen ik later weer bij mijn moeder woonde, zei zij dat mijn hobby me nergens zou brengen, maar achteraf ben ik daar niet zo zeker van. Want al vroeg in mijn carrière werd mij duidelijk dat ik door mensen te observeren, ontdekte dat er verschillende gedragingen bestaan waardoor mensen promotie maken.

Als er bijvoorbeeld twee mensen waren met dezelfde vaardigheden en kennis, en één kleepte en gedroeg zich alsof hij al promotie had gemaakt, dan was dit degene die daadwerkelijk hogerop kwam. Door dergelijke gedragingen in de praktijk te brengen, klom ik zelf ook al snel hoger op de carrière ladder. Deze regels vormden de basis van mijn boek *The Rules of Work*, een boek dat nu een bestseller is.

Maar net zoals je gedragingen kunt benoemen waardoor mensen moeiteloos carrière maken, kun je ook benoemen hoe je leven een succes kan worden. Wanneer je goed observeert, kun je mensen grofweg in twee kampen verdelen: mensen die hun leven tot een succes weten te maken en mensen die het leven nogal een strijd vinden. En met succes bedoel ik niet materiële rijkdom, of een topfunctie in het zakenleven. Nee, met succes bedoel ik het succes zoals mijn hardwerkende grootouders het zouden hebben bedoeld: mensen die tevreden zijn, meestal gelukkig zijn, in een goede gezondheid verkeren en meer uit het leven weten te halen. De mensen die het leven als een strijd ervaren, zijn doorgaans minder gelukkig en weten minder van het leven te genieten.

Maar wat is dan het geheim van een gelukkig leven? Het antwoord ligt besloten in een simpele keuze. We kunnen er allemaal voor kiezen om bepaalde dingen iedere dag te doen. Sommige dingen die we kiezen maken ons niet gelukkig en andere dingen juist wel. Door mensen te observeren, ben ik er achter gekomen dat we meer gedaan weten te krijgen, ons beter kunnen wapenen tegen tegenslagen, meer uit ons leven weten te halen en klein geluk kunnen verspreiden wanneer we leven naar een paar 'Basisregels voor het Leven'. Mensen die leven naar deze regels, lijken het geluk aan hun kant te hebben;

wanneer zij een kamer binnenkomen, lijkt deze lichter te worden. Ze staan met meer enthousiasme in het leven en ze weten zich beter te redden dan anderen.

Wat nu dus volgt, zijn mijn Regels voor het Leven. Deze Regels zijn niet heilig, geheim of moeilijk. Ze zijn geheel en al gebaseerd op mijn observaties van gelukkige en succesvolle mensen. Ik heb gemerkt dat mensen die gelukkig zijn de regels over het algemeen het best opvolgen. Mensen die ongelukkig overkomen, zijn juist vaak degenen die de regels niet opvolgen. Bovendien hebben succesvolle mensen vaak niet eens in de gaten dat ze zich aan bepaalde regels houden: zij zijn ‘natuurlijke’ Regelspelers. Mensen die de Regels minder instinctief volgen, hebben vaak het gevoel dat er iets mist in hun leven; zij kunnen een leven lang bezig zijn om te zoeken wat ze missen – vaak zichzelf – waardoor hun leven plotseling zin krijgt en waardoor de leegte in hun leven wordt opgevuld. Vaak moeten ze helemaal niet zo ver zoeken en kunnen ze het antwoord veel dichterbij huis vinden: ze dienen alleen een paar eenvoudige veranderingen in hun gedrag door te voeren.

Kan het werkelijk zo eenvoudig zijn? Nee, natuurlijk niet. Het is nooit gemakkelijk om te leven naar de Regels. Als dat zo was, waren we hier al lang geleden vanzelf achter gekomen. Maar het mooie van de Regels is dat ze elk afzonderlijk allemaal simpel en bereikbaar zijn. Je kunt je doelen hoog stellen en ze allemaal proberen op te volgen, maar je kunt er ook een paar regels uit lichten om daarmee te beginnen. Of ik ze zelf allemaal opvolg? Nee, het lukt me nooit om ze allemaal op te volgen. Ik dwaal net zo vaak af als ieder ander, maar ik weet wat ik moet doen om weer op het juiste pad te komen. Ik weet wat ik moet doen om mijn leven weer zin te geven.