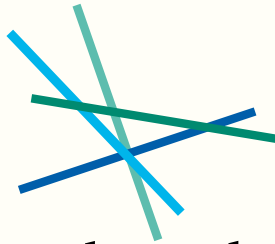
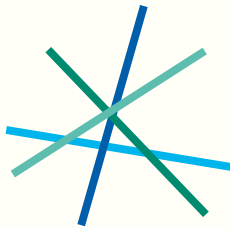


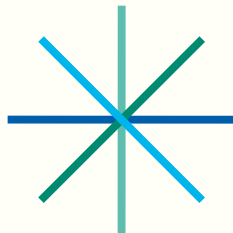
'Een krachtig middel voor echte verandering.'
Brené Brown, auteur van *De moed van imperfectie*



Steeds beter



Verander je gewoonten,
verander je leven



Gretchen Rubin

New York Times-bestsellerauteur

Over het boek

‘Gretchen Rubins grootste kracht is haar nieuwsgierigheid. Door onderzoek, onvergetelijke voorbeelden en haar briljante inzichten samen te voegen, is *Steeds beter* een krachtig middel voor echte verandering.’ – Brené Brown, auteur van *De moed van imperfectie*

Gewoonten vormen het onzichtbare raamwerk van ons bestaan. Over sommige denken we niet eens meer na, terwijl andere ons soms veel moeite kosten om vol te houden. *Steeds beter* leert je hoe je je gewoonten kunt leren begrijpen en indien nodig aan kunt passen.

In haar persoonlijke zoektocht test Gretchen Rubin haar theorieën over goede en slechte gewoonten op zichzelf en haar omgeving. Of je nu meer wilt slapen, een project wilt afronden, gezonder wilt gaan leven, of nu echt wilt stoppen met te vaak naar je mobieltje staren: goede gewoonten kunnen je helpen. *Steeds beter* geeft je de handvatten om direct zelf aan de slag te gaan.

Over de auteur

Gretchen Rubin is een van de invloedrijkste schrijvers over gewoonten en geluk. Haar eerste boek *The Happiness Project* was een *New York Times*-bestseller en verkocht meer dan een miljoen exemplaren in 35 talen. Ze woont met haar man en twee dochters in New York.

Bezoek www.levboeken.nl voor informatie over al onze boeken.
Volg @Levboeken op Twitter en bezoek onze Facebook-pagina:
www.facebook.com/Levboeken.

GRETCHEN RUBIN

STEEDS BETER



Oorspronkelijke titel

Better Than Before

© 2015 by Gretchen Rubin

Vertaling

Fanneke Cnossen

Omslagontwerp

Christopher Brand en Ben Wiseman

© 2015 A.W. Bruna Uitgevers B.V., Amsterdam

ISBN 978 94 005 0612 1

NUR 770

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Voor zover het maken van reprografische verveelvoudigingen uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16 h Auteurswet 1912 dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.reprorecht.nl). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten Organisatie, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.cedar.nl/pro).

Voor mijn gezin, wederom

De beste heerschappij is de heerschappij over jezelf.

– PUBLILIUS SYRUS

Inhoud

Opmerking voor de lezer

Besluiten om niet te besluiten: *Inleiding*

ZELFKENNIS

De voorbestemde neigingen die we meebrengen als we ter wereld komen: *De Vier Neigingen*

Verskillende oplossingen voor verschillende mensen: *Kenmerken*

PIJLERS DER GEWOONTEN

We managen wat we monitoren: *Monitoring*

First things first: *De Basis*

Als het in de agenda staat, gebeurt het ook: *Planning*

Iemand houdt je in de gaten: *Verantwoording*

HET BESTE MOMENT OM TE BEGINNEN

Beginnen is al genoeg: *Eerste Stappen*

Tijdelijk wordt voorgoed: *Schone Lei*

Het gegeven van een enkeling: *Bliksemschicht*

VERLANGEN, GEMAK EN EXCUSES

Vrij van frites: *Onthouding*

Het is moeilijk om dingen makkelijker te maken: *Gemak*

Mijn omgeving veranderen, niet mezelf: *Ongemak*

Een struikeling kan een val voorkomen: *Voorzorgen*

Nothing stays in Vegas: *Spotten van Uitvluchten*

Wacht een kwartier: *Afleiding*

Geen eindstreep: *Beloning*
Gewoon omdat: *Traktaties*
Zitten is het nieuwe roken: *Combineren*

UNIEK, NET ALS IEDEREEN
Het kiezen van mijn baal hooi: *Klaarheid*
Ik ben de pietlut: *Identiteit*
Niet iedereen is zoals ik: *Andere Mensen*

Het gewone leven in Utopia: *Tot slot*

Dankwoord
Quiz: de Vier Neigingen
Op te vragen informatie
Een *Steeds beter*-gewoontegroep starten
Aanbevolen literatuur
Noten

Opmerking voor de lezer

Steeds beter tackelt de vraag: waardoor veranderen we? Antwoord: door gewoonten.

Gewoonten zijn de onzichtbare architectuur van het dagelijks leven. Elke dag herhalen we ongeveer veertig procent van alles wat we doen, en daarmee geven onze gewoonten vorm aan ons bestaan en onze toekomst. Door onze gewoonten te veranderen, veranderen we ons leven.

Die conclusie roept echter een andere vraag op: oké, maar hoe doen we dat dan, die gewoonteverandering? In dit boek gaan we op zoek naar het antwoord op die vraag.

Maar hoewel *Steeds beter* wel onderzoekt hoe je je gewoonten kunt veranderen, wordt je niet verteld welke specifieke gewoonten je zou moeten aanleren. Er staat niet in dat je de dag moet beginnen met ochtendgymnastiek, twee keer per week een toetje moet eten of je kantoor moet opruimen. (Nou ja, op één vlak zeg ik wel welke gewoonte ik het beste vind. Maar dat is er maar één.)

Het punt is dat er geen standaardoplossing bestaat. Het is een mooie droom te denken dat we evenveel succes zullen hebben als productieve, creatieve mensen als we hun gewoonten maar kopiëren. Maar ieder van ons moet de gewoonten cultiveren die voor hem of haar effectief zijn. Sommige mensen lukt dat het best door klein te beginnen, anderen hebben meer succes met een riantere start. Sommige mensen hebben een stok achter de deur nodig, andere willen daar niets van weten. Sommigen gedijen het best als ze hun goede gewoonten zo nu en dan loslaten, terwijl anderen de keten juist nooit mogen verbreken. Geen wonder dat gewoontevorming zo moeilijk is.

Het belangrijkste van alles is dat we onszelf kennen en de strategieën kiezen die voor ons het beste zijn.

Definieer voordat je begint een paar gewoonten die je graag zou willen aanleren, of veranderingen die je wilt aanbrengen. Bedenk dan, tijdens het lezen, welke stappen je wilt uitproberen. Misschien wil je de datum van vandaag op het titelblad van je boek schrijven, zodat je later kunt terugkijken wanneer je met je veranderingsproces bent begonnen.

Om je te helpen bij het vormen van je gewoonten, zet ik regelmatig suggesties op mijn blog. Bovendien staan je allerlei hulpbronnen ter beschikking om je te helpen je leven beter te maken dan voorheen. Maar ik hoop dat de boeiendste inspiratiebron het boek is dat je nu in handen hebt.

Ik kijk naar gewoonten door de bril van mijn eigen ervaring, dus dit verhaal is gekleurd door mijn specifieke persoonlijkheid en interesses. Nou, denk je misschien, als iedereen zijn gewoonten op verschillende manieren vormt, wat boeit het mij dan om een boek te lezen over wat iemand anders heeft gedaan?

Tijdens mijn onderzoek naar gewoonten en geluk viel me iets verrassends op: ik leer vaak meer van iemands persoonlijke ervaringen dan van wetenschappelijke studies of filosofische verhandelingen. Om die reden zit *Steeds beter* vol individuele voorbeelden van gewoonteveranderingen. Misschien word jij niet in verleiding gebracht door Nutella, reis je te veel voor je werk of kost het je de grootste moeite om een dankbaarheidsdagboek bij te houden, maar we kunnen allemaal van elkaar leren.

Gewoonten zijn simpel te veranderen, maar gemakkelijk is het niet.

Ik hoop dat *Steeds beter* je stimuleert om je de macht der gewoonten eigen te maken om daardoor dingen in je leven te veranderen. Wanneer je dit ook leest, en waar je ook bent, er is geen betere plek om ermee te beginnen.

BESLUITEN OM NIET TE BESLUITEN

Inleiding

Het is een ernstige misvatting dat we de gewoonte om na te denken bij wat we doen zouden moeten cultiveren. Precies het tegendeel is het geval. De beschaving ontwikkelt zich juist doordat het aantal handelingen waarbij we niet hoeven na te denken zich uitbreidt.

– ALFRED NORTH WHITEHEAD, *An Introduction to Mathematics*

Zo lang ik me kan herinneren was een van mijn lievelingsonderwerpen in een boek, tijdschrift, toneelstuk of tv-show het ‘ervoor en erna’. Ik hoef die woorden maar te lezen of ik word dolenthousiast. Bij de gedachte aan een verandering – welke verandering dan ook – raak ik in vervoering. Of het nu gaat om een ingrijpende overgang als stoppen met roken, of iets onbeduidends als het herindelen van een bureau, ik vind het heerlijk om te lezen over hoe en waarom iemand zo’n omslag heeft gemaakt.

‘Ervoor en erna’ prikkelde mijn verbeelding en maakte me ook nieuwsgierig. Mensen kunnen soms indrukwekkende veranderingen doormaken, maar dat lukt ze vaker niet dan wel. Waarom wel en waarom niet?

Als schrijver ben ik bovenal geïnteresseerd in de menselijke natuur en dan in het bijzonder in het onderwerp geluk. Een paar jaar geleden merkte ik een patroon op: als mensen me vertelden dat ze een ‘ervoor-erna’-verandering hadden beleefd, waardoor ze een stuk gelukkiger waren geworden, had dit vaak te maken met de vorming van een doorslaggevende gewoonte. En als ze ongelukkig waren omdat een bepaalde verandering niet was gelukt, was ook dit maar al te vaak aan een gewoonte toe te schrijven.

Op een dag was ik met een oude vriendin aan het lunchen en ze zei iets waardoor mijn vluchtige belangstelling voor gewoonten omsloeg in iets waarmee ik fulltime aan de slag ging.

Nadat we het menu hadden bekeken, merkte ze op: 'Ik wil meer gaan sporten, maar dat lukt me niet en dat vind ik echt waardeloos.' En toen voegde ze er een korte opmerking aan toe die me nog een hele tijd bezighield: 'Het rare is dat ik op de middelbare school in het atletiekteam zat, maar nu lukt het me zelfs niet om te gaan hardlopen. Hoe kan dat nou?'

'Hoe dat kan?' echode ik, terwijl ik in gedachten door mijn kaartenbak vol geluksonderzoek bladerde op zoek naar relevant commentaar of een zinvolle verklaring. Niets.

Ons gesprek dwaalde af naar andere onderwerpen, maar de rest van de dag kon ik die paar zinnen niet meer uit mijn hoofd zetten. Zelfde persoon, zelfde activiteit, andere gewoonte. Hoe zat dat? Waarom had ze in het verleden wel zo trouw kunnen sporten en waarom nu niet meer? Hoe kon ze dat weer oppakken? Haar vraag zoemde door mijn hoofd, zinderde van die aparte energie waardoor ik wist dat ik op iets belangrijks was gestuit.

Uiteindelijk legde ik een verband tussen dat gesprek en wat me was opgevallen in de verhalen van mensen die een ervoor-erna-verandering hadden doorgemaakt, en toen viel het kwartje: om te kunnen begrijpen hoe mensen tot verandering in staat zijn, moest ik beter leren begrijpen hoe gewoonten in elkaar zitten. Er ging een blij gevoel van herkenning en opluchting door me heen, een gevoel dat ik steevast krijg als ik een idee heb voor een volgend boek. Het was zo duidelijk als wat: gewoonten!

En als een onderwerp me eenmaal in zijn greep heeft, probeer ik er alles over te lezen. Dus plunderde ik eerst de boekenplanken met cognitieve wetenschap, gedragseconomie, kloosterbeheer, filosofie, psychologie, productdesign, verslaving, consumentenonderzoek, productiviteit, dierentraining, besliskunde, overheidsbeleid en de inrichting van kleuterschoolklassen en ordening van routines. Overal kwam ik bergen informatie over gewoonten tegen, maar ik moest het kaf van het koren scheiden.

Ik besteedde een hoop tijd aan het doorspitten van verhandelings-

gen, geschiedenis, biografieën, met name in het recentste wetenschappelijk onderzoek. Tegelijk leerde ik vooral waarde te hechten aan mijn eigen observaties van het leven van alledag, want je kunt weliswaar de menselijke aard door middel van laboratoriumexperimenten bestuderen, maar er zijn meer manieren. Ik ben eigenlijk een straatwetenschapper. Een groot deel van mijn tijd probeer ik het voor de hand liggende te snappen – door niet te kijken naar wat nog niemand heeft gezien, maar naar wat open en bloot zichtbaar is. Een opvallende zin op een bladzijde of een achteloos commentaar van iemand, zoals de opmerking van mijn vriendin over het atletiekteam, vind ik heel veelzeggend, ook al weet ik niet precies waarom. En dan, naarmate ik er meer over te weten kom, beginnen de losse puzzelstukjes in elkaar te passen, totdat het hele plaatje zichtbaar wordt.

Hoe meer ik over gewoonten leerde, hoe geïnteresseerder ik werd – maar ik raakte ook steeds gefrustreerder. Tot mijn verbazing was er in de bronnen die ik raadpleegde niet veel te vinden over de onderwerpen die ik juist van wezenlijk belang vond:

- Ik snap best waarom we niet makkelijk een gewoonte aanleren waar we het nut niet van inzien, maar waarom is het zo moeilijk een gewoonte te vormen waar we wél blij van worden?
- Soms kunnen mensen van de ene op de andere dag een gewoonte aanleren en laten ze een lang ingesleten gewoonte zomaar abrupt varen. Hoe komt dat?
- Waarom vinden sommige mensen gewoonten zo afschuwelijk en verzetten ze zich ertegen, terwijl andere ze met heel hun hart omarmen?
- Hoe komt het dat zoveel mensen die met succes een dieet hebben gevolgd na afloop weer net zoveel aankomen en nog een beetje meer ook?
- Waarom hebben mensen zo vaak maling aan de consequenties van hun gewoonten? Bijvoorbeeld, een derde tot de helft van de Amerikaanse patiënten neemt niet hun voorgeschreven medicijnen tegen een chronische ziekte in.
- Werken dezelfde strategieën even goed bij een simpele gewoonte-

verandering (een veiligheidsriem omdoen) als bij complexe gewoonten (minder alcohol drinken)?

- Waar ligt het aan dat we dolgraag – wanhopig graag zelfs – een gewoonte willen veranderen maar dat het ons niet lukt? Een vriendin zei eens tegen me: ‘Ik heb gezondheidsproblemen, en bij sommige dingen die ik heb gegeten voel ik me waardeloos. Maar ik eet ze toch.’
- Kun je op iedereen dezelfde gewoontevormende strategieën loslaten?
- In bepaalde situaties lijkt het gemakkelijker om gewoonten aan te leren. Welke zijn dat dan en waar komt dat door?

Ik was vastbesloten om een antwoord op die vragen te vinden en elk aspect te ontdekken dat komt kijken bij de manier waarop gewoonten gevormd en doorbroken worden.

Gewoonten zijn cruciaal om te kunnen begrijpen hoe mensen kunnen veranderen. Maar hoe komt het dat mensen daartoe in staat zijn door middel van gewoonten? Deels vond ik in een paar zinnen daarop het antwoord, want een aantal onbewogen, kalme woorden bevatten een observatie die ik allemachtig interessant vond. ‘Onderzoekers ontdekten tot hun verbazing,’ zo schreven Roy Baumeister en John Tierney in hun fascinerende boek *Wilskracht*, ‘dat mensen met een sterke zelfbeheersing minder tijd kwijt waren aan het weerstaan van verleidingen dan andere mensen [...] mensen met een sterke zelfbeheersing gebruiken die meestal niet om noodsituaties op te lossen maar eerder om effectieve gewoonten en routines op school en werk te ontwikkelen.’¹ Met andere woorden: gewoonten maken zelfbeheersing overbodig.

Zelfbeheersing is een cruciaal aspect in ons leven. Mensen met een sterke zelfbeheersing (of zelfregulering, zelfdiscipline of wilskracht) zijn gelukkiger en gezonder.² Ze zijn ook onbaatzuchtiger, hebben sterkere relaties en zijn succesvoller in hun carrière, ze kunnen beter omgaan met stress en conflictsituaties, ze leven langer, ze lopen met een boog om slechte gewoonten heen. Door zelfbeheersing zijn we trouwer aan onszelf. En toch geeft één onderzoek aan dat als we door middel van

zelfbeheersing verleidingen proberen te weerstaan, ons dat slechts in de helft van de gevallen lukt.³ En inderdaad, toen mensen in een groot internationaal onderzoek werd gevraagd aan te geven wat er nou mis was gegaan, stond gebrek aan zelfbeheersing boven aan de lijst.⁴

Er is enige discussie over wat zelfbeheersing nou precies inhoudt. Sommigen beweren dat we daar slechts een beperkte voorraad van hebben en dat die voorraad slinkt naarmate we er vaker een beroep op doen. Anderen stellen daartegenover dat wilskracht zulke beperkingen niet heeft en dat we nieuwe reserves kunnen aanboren door alles wat we doen anders te structureren. Ik sta 's ochtends met een redelijke hoeveelheid zelfbeheersing op, en inderdaad, hoe meer ik daarvan gebruik, hoe minder ik ervan overhoud. Ik weet nog dat ik tijdens een vergadering een uur lang de verleiding heb weten te weerstaan om een koekje van de schaal te pakken, en dat ik bij het weggaan er toch nog snel twee meegriste.

En daarom zijn gewoonten zo belangrijk. Door middel van gewoonten weten we onszelf te beheersen. Omdat we op kantoor gewoontegetrouw een vuil koffiekopje in de vaatwasser zetten, hebben we geen controle nodig om die handeling uit te voeren; we doen het zonder erbij na te denken. Natuurlijk heb je zelfbeheersing nodig om goede gewoonten aan te leren, maar als de gewoonte eenmaal heeft postgevat, doen we moeiteloos de dingen die we willen doen.

En er is één reden in het bijzonder waardoor gewoonten helpen om onze zelfbeheersing te bewaren.

Normaal gesproken wordt een gewoonte gedefinieerd als steeds weer terugkerend gedrag, gekoppeld aan een specifieke context, dat zich min of meer onbewust en zonder opzet voordoet, en dat door veelvuldig herhalen een macht der gewoonte wordt.

Ik raakte er echter van overtuigd dat gewoonten niet per definitie worden bepaald door die steeds maar weer te herhalen, of dat bepaald gedrag ontstaat door herkenning. Deze factoren zijn wel van belang, maar uiteindelijk kwam ik tot de conclusie dat besluitvorming hetgene is waar het bij gewoonten écht om draait, of beter gezegd, het feit dat er juist geen sprake is van besluitvorming. Bij een gewoonte hoef ik niets meer te beslissen, want dat heb ik al gedaan. Poets ik na het ontstaan mijn tanden? Neem ik deze pil? Ik beslis

maar beslis ook weer niet; bewust maar ook onbewust. Ik hoef me geen zorgen te maken over het nemen van gezonde beslissingen. Ik maak één gezonde keus en dan hoef ik niet meer te kiezen. Deze keuzevrijheid is cruciaal, want als ik moet kiezen – vaak om een verleiding te weerstaan of voldoening uit te stellen – wordt mijn zelfbeheersing op de proef gesteld.⁵

Ik had me afgevraagd: waarom kunnen mensen door middel van gewoonten veranderen? En nu wist ik het antwoord. Gewoonten maken verandering mogelijk omdat we daardoor geen keuzes hoeven maken en geen beroep hoeven te doen op onze zelfbeheersing.

Op een dag, ik had op het tijdsverschil gelet om er zeker van te zijn dat het in Los Angeles niet te vroeg was, belde ik mijn zus Elizabeth om met haar over mijn onderzoek te praten. Ze is vijf jaar jonger dan ik, maar ik noem haar ‘mijn wijze zus’ omdat ze altijd zo goed begrijpt wat me op een bepaald moment bezighoudt.

Nadat we het hadden gehad over de streken van mijn neefje Jack en het laatste nieuws over de tv-show waar Elizabeth het scenario voor schrijft, vertelde ik haar waarom het onderwerp gewoonten me zo boeide.

‘Volgens mij heb ik ontdekt waarom gewoonten zo belangrijk zijn,’ zei ik tegen haar. Terwijl ik mijn conclusies aan haar uitlegde, kon ik haar in gedachte zien zitten aan haar overvolle bureau, onveranderlijk gekleed in haar outfit bestaande uit een spijkerbroek, hoodie en sportschoenen. ‘Bij gewoonten nemen we geen besluiten, we gebruiken onze zelfbeheersing niet, we doen gewoon wat we willen of niet. Klinkt jou dat logisch in de oren?’

‘Dat klinkt wel goed, ja,’ zei Elizabeth instemmend. Ze is eraan gewend om te luisteren naar alles wat me zo enorm bezighoudt.

‘Maar dan kom ik op het volgende. Hoe verschilt dat van mens tot mens? Sommige mensen zijn dol op gewoonten en andere mensen hebben er een bloedhekel aan. Sommige mensen leren een gewoonte zomaar aan, terwijl anderen er meer moeite mee hebben. Hoe komt dat?’

‘Om dat uit te zoeken, moet je bij jezelf beginnen – ik ken niemand die zo dol is op gewoonten als jij.’

Toen ik ophing, besefte ik dat Elizabeth me, zoals gebruikelijk, op een cruciaal spoor had gezet. Pas nadat zij me erop had gewezen, kreeg ik in de gaten dat ze de spijker op de kop had geslagen: ik ben een gewoontedier pur sang. Ik vind het heerlijk om gewoonten te cultiveren, en hoe meer ik erover te weten kom, hoe meer ik de vele voordelen ervan inzie.

Waar het maar kan, verandert het brein gedrag in een gewoonte. Dat bespaart moeite, waardoor er meer capaciteit vrijkomt om ons te richten op ingewikkelde, nieuwe of dringende zaken. Met gewoonten hoeven we niet te beslissen, geen keuzes te maken, geen beloningen uit te delen of onszelf achter de broek te zitten iets te doen. Het leven wordt er simpeler door en je bent af van veel dagelijkse beslommeringen. Omdat ik niet hoeft na te denken over wat er allemaal bij komt kijken om mijn contactlenzen in te doen, kan ik nadenken over de logistieke problemen die zijn ontstaan door het radiatorlek in mijn kantoor.

Bovendien, als we ons zorgen maken of overbelast zijn, geeft een gewoonte houvast. Onderzoek laat zien dat mensen het gevoel hebben de zaken meer onder controle te hebben en minder angstig zijn wanneer ze op een gewoonte kunnen terugvallen.⁶ Ik heb een lang blauw jasje dat ik gedurende twee jaar stevast aantrok wanneer ik een praatje moest houden. Inmiddels ziet het er nogal sleets uit, maar toch, als ik echt heel erg opzie tegen een presentatie, zoek ik opnieuw mijn toevlucht tot dat afgedragen jasje. Gek genoeg hoeft stress ons niet per se tot slechte gewoonten te verleiden; als we angstig zijn of moe, vallen we op onze gewoonten terug, of die nu goed zijn of slecht.⁷ Uit een onderzoek kwam naar voren dat studenten die gewoontegetrouw gezond ontbeten, meer geneigd waren ook tijdens examenperiodes gezond te eten, terwijl studenten die gewoonlijk een ongezond ontbijt namen, in een periode vol stress ook ongezond aten. Het is dus des te belangrijker om weloverwogen gewoonten te vormen, want dan kunnen we, als we er in stressvolle tijden op terugvallen, onze situatie verbeteren in plaats van verslechteren.

Maar gewoonten, zelfs goede gewoonten, hebben voor- en nadelen. Door gewoonten lijkt de tijd sneller te gaan, want als elke dag hetzelfde is, ervaar je die als steeds korter en beleef je hem minder

bewust. De tijd lijkt echter te vertragen als gewoonten worden doorbroken, als de hersenen nieuwe informatie te verwerken krijgen. Daarom lijkt de eerste maand van een nieuwe baan langer te duren dan wanneer je er al vijf jaar werkt. En zoals gewoonten de tijd sneller doen gaan, zo stompen ze ook af.⁸ De eerste paar keren was een kop koffie op de vroege ochtend verrukkelijk, totdat hij gaandeweg samensmolt met het decor van mijn dag; nu proef ik hem amper meer, maar als ik hem niet krijg, raak ik buiten mezelf. Gewoonten maken het gevaarlijk gemakkelijk om verdoofd te raken voor ons eigen bestaan.

In zowel goed als slecht opzicht vormen gewoonten de onzichtbare architectuur van ons dagelijks leven. Onderzoekers beweren dat we elke dag zo'n veertig procent van ons gedrag herhalen en bijna altijd in dezelfde context.⁹ Ik wed dat mijn percentage zelfs nog hoger ligt: ik sta elke dag op hetzelfde tijdstip op, geef Jamie, mijn echtgenoot, op hetzelfde tijdstip een ochtendkus, ik draag altijd dezelfde outfit bestaande uit hardloopschoenen, een yogabroek en een wit T-shirt, werk elke dag op dezelfde plekken op mijn laptop, loop dezelfde route door mijn buurt in New York City, handel op hetzelfde tijdstip mijn e-mail af en breng mijn dochters, de dertienjarige Eliza en zevenjarige Eleanor, onveranderlijk in dezelfde volgorde naar bed. Als ik mezelf afvraag 'waarom is mijn leven zoals het nu is?', dan valt het me op dat het voor een groot deel wordt gevormd door mijn gewoonten. De architect Christopher Alexander omschreef het als volgt:

Als ik met een eerlijke blik naar mijn leven kijk, zie ik dat het wordt beheerst door een klein aantal patronen, gebeurtenissen waar ik steeds maar weer een rol in speel.

In bed liggen, douchen, ontbijten in de keuken, schrijven in mijn werkkamer, een wandelingetje door de tuin, met mijn vrienden de gezamenlijke lunch klaarmaken en verorberen, naar de film gaan, met mijn gezin buiten de deur eten, een borrel drinken bij een vriendin, op de snelweg rijden, weer naar bed gaan. En dat is nog niet alles.

In ieders leven zijn slechts verrassend weinig van deze patronen aanwezig, misschien niet meer dan een stuk of tien. Kijk maar eens naar je

eigen leven, dan zul je dat ook ontdekken. Aanvankelijk schrok ik ervan dat er in mijn leven maar zo weinig patronen van terugkerende gebeurtenissen waren.

Niet dat ik er meer zou willen, maar nu ik beseft hoe weinig het er zijn, begin ik zo langzamerhand wel te begrijpen welk enorm effect die paar patronen op mijn leven hebben en ook in hoeverre ik dat leven kan leiden. Als die paar patronen goed bij me passen, heb ik een goed leven. Als ze slecht voor me zijn, dan heb ik dat niet.¹⁰

Alleen al op het gebied van gezondheid hebben onbezonnen handelingen verregaande gevolgen. Slechte eetgewoonten, weinig bewegen, roken en drinken zijn in de Verenigde Staten de belangrijkste doodsoorzaken, en dan zijn dit nog gezondheidsgewoonten waar we iets aan kunnen doen.¹¹ In veel opzichten vormen onze gewoonten onze lotsbestemming.

En we kunnen onze lotsbestemming veranderen door onze gewoonten te veranderen. Ik heb gemerkt dat we over het algemeen op zoek zijn naar veranderingen die binnen de ‘Zeven Essentiële Punten’ vallen. Mensen – ikzelf inclusief – willen vooral die gewoonten cultiveren waardoor ze:

1. Gezonder eten en drinken (geen suiker, meer groenten, minder alcohol)
2. Regelmatig bewegen
3. Op een verstandige manier geld verdienen, uitgeven en sparen (regelmatig wat opzijzetten, schulden afbetalen, aan goede doelen geven, je aan een budget houden)
4. Rust nemen, ontspannen en genieten (niet meer in bed tv-kijken, je mobieltje uitzetten, meer tijd in de natuur doorbrengen, stilte koesteren, genoeg slapen en minder autorijden)
5. Meer tot stand brengen, minder uitstellen (een instrument leren spelen, doorwerken zonder gestoord te worden, een taal leren, een blog bijhouden)
6. Vereenvoudigen, opruimen, schoonmaken en ordenen (regelmatig je bed opmaken, sleutels altijd op dezelfde plek leggen, recyclen)

7. Meer energie steken in relaties: met andere mensen, met God, met de wereld (vrienden bellen, vrijwilligerswerk doen, meer seks hebben, meer tijd met familie doorbrengen, naar de kerk gaan)

Dezelfde gewoonte kan in verschillende behoeften voorzien. Een ochtendwandeling door het park kan een vorm van beweging zijn (punt 2), een manier om te ontspannen en te genieten (punt 4), of, als je dat samen met een vriendin doet, een manier om aan een relatie te werken (punt 7). En mensen hechten aan de ene gewoonte meer waarde dan aan de andere. Voor de een zijn geordende bestanden een cruciaal hulpmiddel bij creativiteit, een ander put inspiratie uit onverwachte relaties tussen dingen.

De Zeven Essentiële Punten zijn een weerslag van het feit dat we ons vaak zowel moe als opgefokt voelen. We zijn uitgeput maar ook gespannen door adrenaline, cafeïne en suiker. We denken het uitzinnig druk te hebben, maar ook dat we niet genoeg tijd besteden aan de dingen die er echt toe doen. Ik ging niet op tijd naar bed maar bleef ook niet tot laat op de avond met vriendinnen zitten praten; ik keek midden in de nacht naar een aflevering van *The Office*, die ik inmiddels na kan spelen. Ik was niet mijn werkaantekeningen aan het uitwerken of een roman aan het lezen, maar scrolde gedachteloos door de ‘mensen-die-je-misschien-kent’-afdeling van LinkedIn.

Naarmate ik met mijn onderzoek vorderde, kregen mijn ideeën over gewoonten langzamerhand meer samenhang. Gewoonten maken veranderingen mogelijk, zo was mijn conclusie, doordat we daardoor geen keuzes hoeven te maken en we geen beroep hoeven te doen op onze zelfbeheersing. Die gedachte leidde tot een andere vraag: als we door middel van gewoonten kunnen veranderen, hoe vormen we onze gewoonten dan eigenlijk precies? Deze omvangrijke vraag werd het onderwerp voor dit boek.

Om te beginnen formuleerde ik een aantal basisdefinities en -vragen. In mijn onderzoek ga ik uit van een algemeen begrip van het woord ‘gewoonte’, zoals mensen die term in het dagelijks leven gebruiken: ‘ik ga gewoontegetrouw naar de sportschool’ of ‘ik wil mijn eetgewoonten verbeteren’. Een ‘routine’ is een reeks van ge-

woonten en een ‘ritueel’ is een gewoonte met een transcendente lading. Het was niet mijn bedoeling om gewoonten zoals verslavingen, dwangmatigheden, aandoeningen of nervositeit te tackelen (ik hoefde niet te weten waarom mijn brein opveert als het een kaneelrozijnenbagel in het oog krijgt). En waar sommigen redeneren dat het niet erg helpt om gewoonten te bestempelen als ‘goed’ of ‘slecht’, besloot ik om de algemene term ‘goede gewoonte’ te gebruiken voor elke gewoonte die ik wil cultiveren, en ‘slechte gewoonte’ voor de gewoonte die ik in de kiem wil smoren.

Ik wilde me vooral richten op de methoden bij gewoonteveranderingen. Uit mijn reusachtige schat aan aantekeningen – het onderzoek dat ik had bestudeerd, de voorbeelden die ik had gezien en het advies dat ik had gelezen – heb ik een onderscheid gemaakt tussen de verschillende ‘strategieën’ waarmee we een gewoonte kunnen veranderen. Vreemd genoeg wordt in de meeste discussies over gewoonteverandering gepleit voor één enkele benadering, alsof voor iedereen dezelfde aanpak effectief zou zijn. De harde realiteit leert dat die aanname pertinent onjuist is. Was er maar één simpel, algemeen antwoord! Maar ik wist dat verschillende mensen behoefte hebben aan verschillende oplossingen, dus heb ik ernaar gestreefd elk mogelijk onderscheid te identificeren.

Zelfkennis is onmisbaar om succesvol gewoonten te vormen, en daarom gaan we in het eerste deel van het boek, ‘Zelfkennis’, de twee strategieën verkennen die ons helpen inzicht te verschaffen in onszelf: de Vier Neigingen en Kenmerken. Daarna komt ‘Pijlers der Gewoonten’ aan bod. Dat deel onderzoekt de welbekende essentiële Strategieën van Monitoring, de Basis, Planning en Verantwoording. Het deel ‘Het beste moment om te beginnen’ behandelt in het bijzonder het belang van het startmoment voor het vormen van een gewoonte, zoals onderzocht in de Strategieën van Eerste Stappen, Schone Lei en Bliksemschicht. In ‘Verlangen, Gemak en Excuses’ wordt vervolgens besproken hoe graag we inspanning uit de weg gaan en verlangen naar plezierige ervaringen, die weer een rol spelen in de Strategieën van Onthouding, Gemak, Ongemak, Voorzorgen, Spotten van Uitvluchten, Afleiding, Beloning, Traktaties en Combineren. (De Strategie van Spotten van Uitvluchten is nog de grappig-

ste.) Ten slotte worden in ‘Uniek, net als iedereen’ strategieën besproken die voortkomen uit onze neiging om onszelf te willen begrijpen en te definiëren in relatie tot andere mensen, in de Strategieën van Klarheid, Identiteit en Andere Mensen.

Toen ik deze strategieën eenmaal had benoemd, wilde ik ermee experimenteren. De mensheid wordt al eeuwen geplaagd door het dubbele vraagstuk van hoe we onszelf en hoe we onze gewoonten kunnen veranderen. Als ik daar een antwoord op wilde vinden, moest ik mijn analyse kracht bijzetten en als proefkonijn mijn eigen ervaring in de strijd werpen. Alleen als ik met mijn theorieën de proef op de som nam, zou ik begrijpen hoe het werkte.

Maar toen ik een vriend vertelde dat ik onderzoek deed naar gewoonten en van plan was een aantal nieuwe gewoonten uit te proberen, bracht hij daartegen in: ‘Je moet gewoonten niet aanmoedigen, je zou ertegen moeten vechten.’

‘Ben je gek? Ik ben dól op mijn gewoonten,’ zei ik. ‘Geen wilskracht. Geen marteling. Het is hetzelfde als tandenpoetsen.’

‘Niks voor mij,’ zei mijn vriend. ‘Door gewoonten voel ik me gevangen.’

Ik bleef een hardnekkig voorstander van gewoonten, maar dit gesprek was een belangrijke reminder: een gewoonte is een goede dienaar maar een slechte meester. Ik wilde wel de voordelen die gewoonten te bieden hebben, maar niet als een bureaucraat over mijn eigen leven regeren, verstrikt in de rompslomp die ikzelf had veroorzaakt.

Tijdens het werken aan mijn gewoonten moest ik me alleen richten op die gewoonten waardoor ik me vrijer en sterker ging voelen. Ik moest mezelf voortdurend de vraag blijven stellen: wat heb ik aan deze gewoonte? Het was essentieel dat deze bij me moest passen, omdat ik een gelukkig leven alleen maar kon bouwen op mijn eigen fundament. En als ik andere mensen wilde helpen bij het vormen van hun gewoonten – en ik moest toegeven dat dat idee me wel aanstond –, dan moesten hun gewoonten wel bij hén passen.

Op een avond stonden we op het punt om naar bed te gaan toen ik Jamie de hoogtepunten opsomde die die dag uit mijn onderzoek naar voren waren gekomen. Hij had een zware werkdag achter de rug en

zag er vermoeid en verstrooid uit, maar plotseling schoot hij in de lach.

‘Wat is er?’ vroeg ik.

‘Met je boeken over geluk probeerde je het antwoord te vinden op de vraag: hoe word ik nog gelukkiger? En met dit boek over gewoonten is het: nee, serieus, hoe word ik *nóg* gelukkiger?’

‘Je hebt gelijk!’ antwoordde ik. En het was ook echt zo. ‘Er zijn heel veel mensen die tegen me zeggen dat ze best weten waardoor ze gelukkiger worden, maar dat ze zichzelf er niet toe kunnen brengen om te doen wat ervoor nodig is. Gewoonten zijn de oplossing.’

Als we onze gewoonten veranderen, veranderen we ons leven. We kunnen voor *besluitvorming* kiezen om de gewoonten te selecteren die we willen creëren, we kunnen voor *wilskracht* kiezen om een begin te maken met de gewoonte. En daarna – en dat is nog het mooiste van alles – kunnen we het gewoon overlaten aan de buitengewone macht der gewoonte. We hoeven geen beslissing meer te nemen, dus we kunnen het roer loslaten, wilskracht is niet meer nodig, we halen onze voet van het gaspedaal, en vervolgens geven we ons over aan de cruisecontrol der gewoonten.

Dat is de belofte der gewoonte.

Voor een gelukkig leven is het van belang om een atmosfeer te creëren waarbinnen je kunt groeien: het gevoel dat we nieuwe dingen leren, sterker worden, nieuwe relaties smeden, dingen beter maken, andere mensen helpen. Gewoonten spelen ook een belangrijke rol bij het creëren van een groeizame atmosfeer, want ze helpen ons om consistent en bestendig verder te komen.

Perfectie is misschien een onmogelijke doelstelling, maar gewoonten helpen ons wel om het beter te doen. Door naar een goede gewoonte door te groeien, door het beter te doen dan voorheen, hoeven we niet spijtig op het jaar terug te kijken en ons voor de zoveelste keer te realiseren dat we het liever anders hadden gedaan.

Gewoonten staan erom bekend – en terecht – dat ze onze daden kunnen dicteren, zelfs als we dat niet willen. Door bedachtzaam onze gewoonten te kiezen, kunnen we onbedachtzaamheid omvormen tot een ingrijpende kracht van sereniteit, energie en groei.

Steeds beter! Dat is het enige wat we willen.