

Josje Smeets

*happy in*  
**100**  
*dagen*

De bewezen shortcut

naar meer geluk



# INLEIDING

## Waarom dit boek?

### **Once upon a time**

Stel je voor dat je een wonderlamp vindt, net als Aladdin. Je loopt er opeens tegenaan. Voor de zekerheid kijk je nog even om je heen, maar er is niemand te zien. Je bent dus de eerlijke vinder. Je weet dat je een levensveranderende wens mag doen wanneer je over de lamp wrijft en de geest tevoorschijn komt. Echter niet drie wensen zoals het sprookje vertelt; je mag slechts één wens doen.

Je krijgt het warm. Bij de vraag of je honderdduizend wensen mag wensen, schudt de geest geïrriteerd zijn hoofd. 'Mensen,' verzucht hij. 'Ze willen altijd maar meer. Je krijgt slechts één wens en het maakt niet uit wat het is. Wat is je diepste verlangen?'

Je krijgt het nog warmer. Jemig, typisch zo'n vraag die leidt tot nog meer vragen. Want wat is je grootste wens? Wat is jouw verborgen droom? Wat zou een ander wensen? Zou je misschien even wat vrienden mogen raadplegen?

Vragen, vragen. Wij mensen hebben met betrekking tot onze diepste verlangens vooral veel vragen. We willen gelukkig zijn. Maar wat is geluk precies? We willen succesvol zijn. Erkenning krijgen. Gezien worden. Maar wat is succes? En is iemand die succesvol is ook gelukkig?

Ondertussen begint de geest op zijn horloge te kijken. 'Heb je mijn hulp nodig of niet?' moppert hij. 'En óf ik je hulp nodig heb!' wil je uitschreeuwen. 'Ik weet alleen niet precies met wat!'

Dit voorbeeld illustreert exact datgene waar veel mensen tegenwoordig mee worstelen. We hebben verlangens en dromen. Het zijn er alleen zoveel. 'Mijn bucketlist en to-dolijst lijken elke dag langer te worden,' verzuchtte een jongeman laatst tijdens een van onze coachingsessies. 'Zoveel boeken en artikelen die ik nog lezen wil. Zoveel sporten die ik wil uitproberen. Zoveel clubs en restaurants om te bezoeken. Daarnaast zou ik best van baan willen switchen. *My wishlist is endless*. Ik heb geen idee waar te beginnen. Dus doe ik maar niets.'

Niets doen. Bevrozen. Niet weten wat te kiezen of waar te beginnen. Dat is de echte reden van ongelukkige gevoelens. Ja, natuurlijk dóén we wel dingen. Veel dingen zelfs. Leuke dingen, minder leuke dingen. Maar ze lijken nergens toe te leiden.

Hoe ga je de dingen doen die wél van belang zijn? Precies die boeken lezen die je helpen je droom waar te maken? Precies die baan aannemen die perfect bij je past en die je het gevoel geeft succesvol te zijn? Precies de juiste stappen zetten naar een leven vol voldoening en betekenis?

Plots weet je wat je wensen zal. Je richt je tot de geest en wenst hardop: 'Ik wens iemand die me kan helpen. Iemand die me de juiste weg wijst door dit leven vol keuzes. De weg die mij gelukkig en succesvol zal maken.'

## **Help please!**

Deze wens raakt precies de kern. Het feit dat je wel wat hulp kunt gebruiken op jouw weg naar geluk en succes is de reden dat je dit boek in handen hebt. Die hulp geven is voor mij de reden dat ik dit boek schrijf.

In de jaren dat ik als gelukspsycholoog werk, heb ik talloze mensen gesproken. Niet mensen die ziek zijn of met zware mentale problemen kampen, maar gewoon mensen zoals jij en ik; mensen die elke dag opstaan, naar het werk gaan, zorgen voor hun huis en/of gezin, contact onderhouden met vrienden en 's avonds weer naar bed gaan. Stuk voor stuk zijn het slimme, talentvolle en sociale mensen. Maar het zijn ook mensen die vastlopen. Voortdurend in een cirkeltje ronddraaien. Ik spreek juist mensen die niet ongelukkig zijn, maar ook zeker niet over de top happy zijn. Het zijn mensen die tot nu toe gewoon hun leven hebben geleid, maar niet precies weten hoe ze verder moeten. Wat is voor hen de beste keuze om

gelukkig te worden? Moeten ze iets veranderen? Zo ja, wat dan? Of moeten ze juist leren om het kleine te waarderen en tevreden te zijn met wat ze nu hebben? Het antwoord hierop hebben de meeste mensen niet. Ook jij niet. Anders had je toen je over de lamp wreef niet juist die wens uitgesproken.

## **Hoe helpt dit boek jou?**

*Lucky you!* Je wens is dus vervuld. Dit boek begeleidt jou op je route naar geluk. Met de belofte dat je over 100 dagen gelukkiger de wereld in kijkt.

Hoe? Dit boek zal jou inspireren. Het zal je verhalen vertellen van succesvolle mensen die het pad naar geluk al eerder hebben bewandeld. Ik zal kenmerken van deze mensen uitlichten en uitleggen hoe je die zelf ook kunt toepassen.

Deze succesverhalen helpen je al een stukje op weg, maar uiteindelijk gaat het natuurlijk om jouw eigen route naar geluk. Daarom draait het allerbelangrijkste deel van dit boek om zelfonderzoek: jezelf leren kennen.

Maar we gaan zelfs nog een stapje verder. Wanneer je door middel van zelfonderzoek je dromen, verlangens en eindbestemming in kaart gebracht hebt, zal dit boek je op weg helpen bij het verwezenlijken hiervan. Je zult elke dag stappen zetten op weg naar jouw droom. Weet dat dit pad niet altijd egaal is. Onderweg kom je van alles en iedereen tegen. Kansen, zaken en mensen die je verleiden om een andere route te nemen bijvoorbeeld. Verleidingen die op dat moment enorm van belang lijken, maar die je stappen terug doen zetten in plaats van vooruit. Dit boek leert je deze verleidingen te herkennen en je op de goede weg te houden.

Verder leert dit boek je hindernissen en hobbels te nemen. Ook al lijken ze op het eerste gezicht onoverkoombaar en vooral erg vervelend. Maar je beloning ligt aan de andere kant van die hobbel voor je klaar.

Klinkt dit alles veelbelovend, maar ook heel vermoeiend? Zou je willen dat je je vandaag al wat beter voelde? Nog voordat je aan dat hele zelfonderzoek begint?

Wat ik zojuist heb beschreven gaat inderdaad niet lukken wanneer je er geen puf voor hebt. Gelukkig is ook daaraan gedacht. Dit boek gaat je helpen met het vinden van rust en het herpakken van je energie. Het terugvin-

den van je motivatie. Het boek gaat je een aantal basisprincipes uitleggen, die al op zeer korte termijn bijdragen aan een hoger geluksgevoel.

Dus wat let je? Trek je *comfy shoes* aan en begin je 100-daagse reis vandaag nog. *Ready, set, action!*

# JOUW 100-DAAGSE NAAR GELUK

Hoe ziet jouw reis eruit?

## **100 dagen**

Je reis naar succes en geluk duurt precies 100 dagen. Dat is niet vreselijk lang, maar ook zeker niet kort. Je weg vinden is niet zomaar gepiept. Je energie terugvinden kost tijd, net als zelfonderzoek. Ik heb door de jaren heen gemerkt dat de meeste mensen na 100 dagen een goed beeld van hun einddoel hebben. Ze weten na die dagen weer waar ze warm voor lopen en waar hun hart sneller van gaat kloppen. Na die periode willen ze niet meer terug naar hun oude leven. Ze willen meer. Ze gaan harder lopen. Dat is het moment waarop ik jou kan loslaten.

## **Jouw route**

In het eerste deel van dit boek begin je met een gegronde voorbereiding, zodat je goed beslagen ten ijs komt.

### *1 De basisprincipes van geluk*

Tijdens de eerste fase van je reis maak je kennis met de basisprincipes voor geluk. Deze principes zorgen voor meer rust in je lijf en je hoofd. Ze zorgen er ook voor dat je stressniveau daalt, zodat je met een helder hoofd aan je zelfonderzoek kunt beginnen.

Deze principes zul je echter niet één-twee-drie kunnen toepassen. Dit heeft tijd nodig. Pas na ongeveer zesenzestig dagen merk je effect en na

een maand of drie weet je niet beter. Dan zijn deze principes een deel van je leven geworden. Je zult de basisprincipes voortdurend blijven toepassen tijdens je gehele reis en ook nog daarna. Deze eerste fase duurt vijftien dagen.

### ***Intermezzo***

Na fase 1 is het tijd om even stil te staan en terug te kijken naar de route die je tot nu toe hebt afgelegd. Tijdens dit intermezzo leer je verleidingen en hindernissen herkennen die je ongetwijfeld tijdens je reis zult tegengekomen. Je leert vol te houden, door te lopen en discipline op te brengen. Het begrijpen van deze hobbels op je weg en leren hoe je ze kunt tackelen kost je vier dagen, inclusief een dag welverdiende pauze.

## ***2 Zelfonderzoek: herontdek jezelf***

Na het intermezzo begin je met de tweede fase van je reis: het zelfonderzoek. Nu begint het echte werk. Je gaat jezelf doorgronden, zodat je uiteindelijk ook op de lange termijn gelukkig wordt. Je leert jezelf opnieuw kennen. Wie ben ik? Wat kan ik? En nog belangrijker: wat wil ik? Het totale zelfonderzoek zal zevenendertig dagen in beslag nemen. Na dit onderzoek nemen je droom en eindbestemming steeds duidelijkere vormen aan.

### ***Intermezzo***

Tussen fase 2 en 3, na precies zesenzestig dagen, volgt wederom een kort intermezzo. Het is tijd om te reflecteren op wat je al hebt bereikt. Dit intermezzo bestaat uit een driedaagse boost. Je wordt gemotiveerd en geïnspireerd, maar deze boost helpt je ook om te ontspannen. Deze reis is namelijk vermoeiend en confronterend. Je merkt dat zelfonderzoek doen veel emoties kan losmaken en dat je soms wilt opgeven. Deze driedaagse brengt je terug op het juiste pad en zorgt ervoor dat je weer helemaal opgeladen bent. Bovendien kun je deze driedaagse op elk moment in je leven blijven toepassen.

## ***3 Concreet stappenplan***

Na het driedaagse intermezzo is het tijd voor de laatste fase. In deze derde fase ga je aan de slag met je dromen waarmaken. Je maakt concrete plan-

nen en zet je eerste stappen. Je leert ook werken aan je zelfvertrouwen, zodat je deze plannen doorzet op de lange termijn. Deze laatste fase neemt één maand in beslag: precies eenendertig dagen.

### **En daarna?**

Na 100 dagen ben je nog niet bij het eindpunt, maar ben je een behoorlijk eind op weg. Je weet nu waar de weg naartoe leidt, dus vanaf dat moment kun je het alleen af. Hulp is niet langer nodig. Het lastigste stuk – zelfonderzoek doen en ontdekken wat jouw eindbestemming is – ligt immers achter je.

### **Doe mee!**

Wat ik van jou vraag zijn 100 dagen. 100 dagen van jouw toewijding aan dit project. 100 dagen die gaan leiden tot meer geluk en het vinden van jouw dromen. Grijp je kans en doe mee. Heel veel succes!



**DAG 0**

# DE VOORBEREIDING

## Maak je borst maar nat

Ben je er klaar voor om jouw route naar geluk te bewandelen? Of weet je nog niet precies wat je te wachten staat? Geen nood. Tijdens je voorbereiding word je geïnformeerd en krijg je tips en handvatten om zo goed mogelijk van start te gaan met je 100-daagse reis naar geluk.

Wat ga je doen?

- Geef antwoord op twee belangrijke vragen over geluk.
- Vul de test in en ontdek je huidige mindset.
- Leer in hoofdstuk 1 hoe je te allen tijde een doorzetter kunt zijn.
- Vul in hoofdstuk 2 een aantal concrete opdrachten in ter voorbereiding van je 100-daagse reis naar geluk.

# TEST: DIT BEN JIJ NU

## Welke ben jij?

### Hallo jij!

Je leest dit boek met een reden. Misschien wenste je weleens stiekem dat je iemand anders was. Misschien baal je stevig van jezelf. Dat is jammer. Want er is maar één jij. En daar mag je dankbaar voor zijn. Zet die gedachte dus maar snel van je af. Jij bent tot veel in staat, dat zul je tijdens deze reis vanzelf merken. Om je vooruitgang tijdens deze 100 dagen goed te kunnen meten, wil ik je vragen eerst twee vragen te beantwoorden.

### TO DO

Geef antwoord op de volgende vragen:

1. Hoe groot is jouw zelfvertrouwen? Geef jezelf een cijfer tussen de 1 en 10. Hoe hoger het cijfer, hoe zelfverzekerder je je voelt. Halve cijfers mogen ook. Denk goed na en wees eerlijk. Schrijf dit cijfer ergens op, waar je het later weer kunt terugvinden.
2. Wat voor cijfer geef jij aan je algehele geluksgevoel? Tel daarvoor alles bij elkaar op: relatie, vrienden, familie, werk, hobby's, enzovoort. Geef jezelf ook nu weer een cijfer tussen de 1 en 10 en schrijf het op.

## TIP

Maak een speciaal *Happy in 100 dagen*-document aan, waarin je alle opdrachten van dit boek kunt verwerken. Of koop een mooi oldskool notitieblok dat speciaal bedoeld is voor deze 100-daagse naar geluk.

Ik heb nog veel meer vragen voor je. In het kader van je voorbereiding is het goed om een 'nulmeting' te doen. Mijn volgende vraag aan jou is: wie van de volgende jij's ben jij? Lees de volgende scenario's door.

### **Dit ben jij**

Jij bent zo iemand die geen wekker nodig heeft. Je staat op bij het krieken van de dag. Je springt 's ochtends meteen in je sportkleden en haast je naar buiten voor je dagelijkse hardloopronde. Na het sporten geniet je van een heerlijk familiemoment met je kinderen aan het ontbijt of kom je tot rust met yoga. Na een snelle douche zet je je kinderen af op school. Je schrijft je en passant in voor alle vrijwilligerstaakjes en ouderhulp, om daarna fluitend op weg naar je werk te gaan. Onderweg luister je de nieuwste podcast op het gebied van persoonlijke groei. Met een heldere geest start je aan je werkdag. Je kunt niet wachten!

### **Of toch dit?**

Je voelt je niet helemaal energiek. Wel oké, maar niet echt fit. Om eerlijk te zijn: het feit dat je dit boek nu aan het lezen bent is een absolute zeldzaamheid. Tijd voor jezelf heb je niet of nauwelijks. Ben je happy? Ach ja, een 'zeventje' of zo. Het gaat. Het kabbelt. Je voelt je niet optimaal gelukkig, maar je hebt geen idee waardoor dit komt. Misschien worstel je met liefdeszaken of sta je voortdurend rood, zonder dat je iets heel gek doet. Mis-

schien ondervind je problemen met het vinden van een juiste balans tussen werk en privé. Het kan zelfs zijn dat je alleen maar worstelt met dat stomme koolhydraatarme dieet.

Zo op het oog heb je alles op de rit. Je hebt een baan, een leuke woning, een leuk salaris. Maar het voelt helemaal niet zo. Je hoofd loopt vaak over met to-do's of piekergedachten. Je bent moe en soms zelfs chagrijnig. Je hebt het idee dat je vastzit. Je. Zit. Vast. Je wordt geleefd in plaats van dat je je leven leeft.

## **Twee verschillende mindsets**

Het is goed om te weten dat de hier beschreven jij's verschillen op één belangrijk punt. Namelijk op het soort mindset dat ze hebben. De wetenschap ontdekte de twee beroemde varianten; een *growth* of een *fixed* mindset. De eerste jij, die meteen uit bed springt en vol goede moed aan de nieuwe dag begint, heeft een growth mindset. De tweede jij heeft een fixed mindset.

Professor psychologie Carol S. Dweck ontdekte dat mensen met een growth mindset geloven dat ze grip en controle op hun eigen ontwikkeling hebben. Ze geloven dat je aan je eigen groei kunt werken en op die manier succesvoller en gelukkiger kunt worden. Ze hebben een positieve kijk op de wereld.

Mensen met een fixed mindset daarentegen geloven dat competenties aangeboren zijn en daardoor onveranderbaar. Ze geloven dat alles hun overkomt en nemen daardoor eerder de slachtofferrol aan. Ze hebben een meer negatieve kijk op de wereld en zijn eerder bang om te falen dan mensen met een growth mindset.

**FACT** Mensen met een growth mindset zijn vaak gelukkiger dan mensen met een fixed mindset.

Deze theorie toont aan dat jouw manier van denken zeer belangrijk is voor jouw beleving van geluk. Mensen met een growth mindset voelen het volgende feit intuïtief al aan.

**FACT** De wetenschap heeft bewezen dat veertig tot vijftig procent van ons geluk maakbaar is.

Geluksonderzoeker Sonja Lyubomirsky toont in haar boek *The How of Happiness* aan dat ongeveer de helft van je geluksgevoel tussen je oren zit. Dit deel is een kwestie van mindset: het zijn niet je omstandigheden die jou al dan niet gelukkig maken, het is de manier waarop jij met deze omstandigheden omgaat. Het is niet het gevoel van onzekerheid dat jou belemmert, het is hoe jij met deze onzekerheid besluit om te gaan.

Ook de grondlegger van de positieve psychologie, Martin Seligman, is ervan overtuigd dat gelukkig zijn een *state of mind* is. In zijn gelukshandleiding *Gelukkig zijn kun je leren* stelt hij dat de mens in staat is zijn gevoelens en gedachten te sturen.

**FACT** Gelukkig zijn kun je leren.

Denk in termen van kansen en uitdagingen in plaats van problemen en beren op de weg. Oftewel: meet je keer op keer een positieve mindset aan. Kun je je mindset veranderen dan? Natuurlijk kan dat! En dat is goed nieuws. Jij kunt positiever leren denken.

### **Test je mindset**

Weten of je meer naar een growth of een fixed mindset neigt zal je helpen op je reis naar meer geluk.

**FACT** Het hebben van een growth of een fixed mindset is niet onveranderlijk: mensen bevinden zich op een schaal tussen beide uitersten en kunnen daartussen blijven bewegen.

Vul de volgende test in en zie waar jij op die lijn zit. Wees eerlijk; er is geen goed of fout antwoord. Kom je erachter dat je meer naar een fixed mindset neigt? Geen man overboord. Je weet nu waar je meer aandacht aan kunt besteden.