

Inhoud

| | |
|---|----|
| Proloog: Je moet veerkrachtiger worden | 11 |
| GEHEIM #1 | |
| Voeg drie puntjes toe | 17 |
| 1 Een vijfhonderd jaar oude uitvinding die we vandaag de dag kunnen gebruiken | 23 |
| 2 Wat gebeurt er als je voorbij de punt weet te kijken? | 26 |
| 3 'Ik wals nóg niet...' | 30 |
| 4 Houd eindeloos veel opties open | 33 |
| 5 Dat ene woordje dat alles mogelijk maakt | 34 |
| GEHEIM #2 | |
| Verplaats de schijnwerpers | 39 |
| 1 Wie gaat het hardst onderuit en wat kunnen we daaraan doen? | 50 |
| 2 Je denkt dat je niet past, maar dat doe je wel | 52 |
| 3 Niet vergroten. Niet aanzetten. Niet inzoomen. | 55 |
| 4 Het schijnwerpereffect | 58 |
| 5 Hoe verplaats je de schijnwerpers? | 63 |
| GEHEIM #3 | |
| Zie het als een stap | 67 |
| 1 De illusie van het einde van de geschiedenis | 75 |
| 2 Ga terug naar af | 82 |
| 3 Heb je wel genoeg onenightstands gehad? | 86 |
| 4 'Wat is een blog?' | 89 |
| 5 Neem het in je op | 91 |

GEHEIM #4

| | |
|---|-----|
| Vertel jezelf een ander verhaal | 95 |
| 1 Het innerlijk moeras | 103 |
| 2 Wie is er schuldig aan schaamte? | 105 |
| 3 Wat voor verhaal vertel je jezelf? | 109 |
| 4 Vervang de lens | 111 |
| 5 Drie belangrijke vragen om dit geheim te verwezenlijken | 114 |

GEHEIM #5

| | |
|--|-----|
| Verlies vaker, dan win je vaker | 121 |
| 1 'Doe het eerst tien jaar gratis.' | 126 |
| 2 Ga voorop in de faalparade | 128 |
| 3 Wat hebben bruiloftsfotografen, de T-1000 en Nolan Ryan met elkaar gemeen? | 133 |
| 4 De magie van hypertrofie | 137 |
| 5 Het foute diploma-uitreikingadvies | 138 |
| 6 Drie eenvoudige manieren om dit geheim te bewerkstelligen | 140 |

GEHEIM #6

| | |
|--|-----|
| Ervoor uitkomen om erbovenop te komen | 149 |
| 1 Wat is het snelst groeiende geloof ter wereld? | 156 |
| 2 Miljoenen ansichtkaarten vertegenwoordigen onze behoefte | 159 |
| 3 Het ochtendritueel van twee minuten | 166 |

GEHEIM #7

| | |
|--|-----|
| Vind een kleine vijver | 175 |
| 1 Het verhaal van de decaan dat mijn leven heeft veranderd | 178 |
| 2 Wat is er mis met het appartement van vijf miljoen? | 186 |

GEHEIM #8

| | |
|---|-----|
| Schenk jezelf onbereikbaarheid | 193 |
| 1 De twee dingen die je je moet afvragen voordat je ontslag neemt | 197 |
| 2 Er is steeds meer ruis | 200 |
| 3 Zo verdwijn je helemaal | 202 |
| 4 De drie bezwaren die je te horen krijgt als je dit geheim uitprobeert | 206 |

GEHEIM #9

| | |
|--|-----|
| Geef nooit, maar dan ook nooit op | 211 |
| 1 De eenvoudige aanpak heeft iets magisch | 215 |
| 2 Zij zitten niet fout. Jij zit niet goed. | 218 |
| 3 Elke ontmoeting is een kans | 223 |
| 4 Je kunt alleen vooruit | 226 |

| | |
|-----------|-----|
| Dankwoord | 228 |
|-----------|-----|

| | |
|---------|-----|
| Bronnen | 231 |
|---------|-----|

Proloog

Je moet veerkrachtiger worden

Er is een oude taoïstische fabel over een boer met één paard. Ken je dat verhaal? Het gaat als volgt:

Er was eens een boer met maar één paard. Op een dag rende zijn paard weg.

Zijn buren zeiden: 'Wat naar. Wat een slecht nieuws. Je zult wel ontzettend balen.'

De boer zei alleen: 'We zien wel.'

Een paar dagen later kwam zijn paard terug met twintig wilde paarden achter zich aan. De boer en zijn zoon dreven de eenentwintig paarden bijeen.

De buren zeiden: 'Geweldig! Wat een goed nieuws. Je kunt je geluk vast niet op!'

De boer zei alleen: 'We zien wel.'

Een van de paarden gaf de enige zoon van de boer een trap, waardoor die zijn beide benen brak.

De buren zeiden: 'Wat naar. Wat een slecht nieuws. Je zult wel ontzettend balen.'

De boer zei alleen: 'We zien wel.'

Er brak oorlog uit en alle gezonde jongemannen uit het land werden opgeroepen voor het leger. Het was een afschuwelijke oorlog en alle jongemannen kwamen om, maar omdat de zoon van de boer vanwege zijn gebroken benen niet in het leger had gehoeven, werd hij gespaard.

De buren zeiden: 'Geweldig! Wat een goed nieuws. Je kunt je geluk vast niet op!'

De boer zei alleen: 'We zien wel...'

Nu denk je vast: wat is er toch met die rare boer?

Nou, wat er is met die rare boer, is dat hij grote veerkracht heeft ontwikkeld. Hij heeft veerkracht aangeleerd. Hij is veerkrachtig! Hij staat stevig in zijn schoenen, hij staat klaar voor wat komen gaat en wat er ook op zijn pad komt, het is wel duidelijk dat hij het zal trotseren met opgeheven hoofd en een houding die zegt: 'Kom maar op.'

De boer heeft geleerd dat hoe heerlijk elk genot, hoe pijnlijk elk verlies ook is, het definieert nooit wíé, maar alleen wáár hij is.

De boer weet dat wat hem overkomt alleen bepaalt waar hij zich nu bevindt en welke kant hij op moet.

De boer weet dat elk einde een begin is.

Steeds wanneer ik het verhaal over de boer met dat ene paard lees, zie ik zo'n opblaasclown op het verjaardagsfeestje van een kleuter voor me, waar je tegenaan kunt stompen wat je wilt, maar die toch altijd weer recht over-eind veert.

Weet je wat ik bedoel?

Zo eentje:



Geef hem een knal voor zijn kop! Hij gaat neer. Hij komt weer overeind. Bespring hem en worstel hem ruw tegen de

grond! Hij gaat neer. Hij komt weer overeind. Geef hem een gemene karatetrap recht tegen zijn slaap! Hij gaat neer...

En hij komt weer overeind.

Veerkracht.

Hoe meer ik dacht, schreef en sprak over het leiden van een doelbewust leven – waarbij ik gaandeweg voortdurend heb geworsteld met mijn eigen kwelgeesten – hoe meer dit idee van veerkracht heel nadrukkelijk tot me sprak.

Ik zocht er niet eens naar!

Tien jaar geleden ging mijn vrouw bij me weg en pleegde mijn beste vriend zelfmoord. Ik verwerkte dat verdriet door elke dag één *awesome* iets op te schrijven in een blog die ik 1000 Awesome Things had genoemd. Die blog werd de aanleiding voor mijn eerste boek.

The Book of Awesome gaat over **dankbaarheid**.

Vijf jaar daarna leerde ik Leslie kennen, we werden verliefd en trouwden. Op de terugvlucht van onze huwelijksreis vertelde ze me dat ze zwanger was. Nadat we waren geland begon ik mijn ongeboren kind een lange brief te schrijven over hoe je een gelukkig leven leidt. Die brief werd later mijn meest recente boek.

The Happiness Equation gaat over **geluk**.

En nu loop ik te verkondigen dat juist veerkracht centraal staat.

Waarom dan?

Omdat veerkracht een vaardigheid is waaraan het ons tegenwoordig allemaal ontbreekt. Er zijn maar weinig mensen die een hongersnood of oorlog hebben meegeemaakt of – laten we wel wezen – ook maar schaarste in het algemeen. We hebben alles wat ons hartje begeert! En een bijeffect is dat we de middelen niet meer hebben om met mislukkingen om te gaan, of zelfs maar met wat we als een mislukking beschouwen. Als we vandaag de dag

onderuitgaan, blijven we gewoon op de stoep liggen huilen. We veranderen in een meute porseleinen poppetjes.

Na een presentatie die ik onlangs gaf, kwam een vijftiger naar me toe gerend en vroeg me buiten adem van enthousiasme het soort vraag dat ik voortdurend krijg:

Mijn zoon was aanvoerder van het rugbyteam van zijn middelbare school! Hij is cum laude afgestudeerd aan Duke University! Maar gisteravond belde hij me in tranen op omdat zijn baas hem een onaardige mail had gestuurd! Wat is er met hem aan de hand? Wat is er met ons aan de hand? En wat kunnen we eraan doen?

Inderdaad, wat is er toch met ons aan de hand?

We leven in een wereld waarin niemand meer buigt, maar iedereen breekt. Als we struikelen, storten we neer. Als we een deuk oplopen, vallen we in duigen. Volgens *The New York Times* lijdt een op de drie adolescenten aan een klinische angststoornis. Onze telefoon houdt ons voor dat we nooit goed genoeg zijn. De vlinders van gisteren zijn de paniekaanvallen van morgen. En wat dacht je van de cijfers met betrekking tot depressie, eenzaamheid en zelfdoding? Die nemen allemaal toe!

We kunnen er gewoon niet mee omgaan.

Vandaag de dag moeten we onszelf de vaardigheden weer aanleren waarover die boer ruimschoots beschikte. En snel ook. De wereld om ons heen wordt alsmaar wispelturiger, onzekerder en ingewikkelder. Verandering? Voortdurend gaande. De laatste ontwrichting? Wordt *as we speak* zelf ontwricht. Ondertussen weten we maar al te goed dat relaties alle kanten op slingeren en dat het leven nooit zo verloopt als we het hadden bedacht.

Wat moeten we?

Zoals die boer zijn.

Wat willen we?

Zoals die boer zijn.

We moeten alle onzekerheid en alle mislukkingen en alle veranderingen waarmee we te maken krijgen zien om te zetten in een momentum, waarmee we onszelf alsmaar vooruit kunnen katapulteren.

Jij bent awesome gaat over **veerkracht**.

Wat volgt is een reeks van negen wetenschappelijk onderbouwde geheimen, aan de hand van persoonlijke verhalen, die laten zien hoe we van huiverig voor verandering naar klaar zijn voor verandering kunnen gaan, van vatbaar voor mislukkingen naar bestand tegen mislukkingen, van lichtgeraakt naar onverstoortbaar en van angstig naar awesome.

Het leven is iel en fragiel en schitterend en kostbaar.

En we zijn ook echt awesome.

We hebben alleen een paar pijlen nodig die ons de weg wijzen als we dreigen af te dwalen.

Dit boek bestaat uit negen pijlen.

Ik hoop dat je er wat aan hebt.



Neil

GEHEIM #1

Voeg drie puntjes toe