

Beste lezer,

Het afgelopen jaar hoorden we steeds vaker verhalen van mensen die ervoor kozen om uit de mallemolen van de prestatie maatschappij te stappen. 'Quiet quitters' besloten om niet langer te streven naar het beste, maar akkoord te gaan met goed genoeg. Uitklokken om vijf uur, niet meer in het weekend de werktelefoon opnemen: quiet quitters doen waarvoor ze betaald worden en meer niet.

Dat klinkt best redelijk. En toch is er iets aan het idee van quiet quitting dat knaagt. Want hoe zit het dan met ambitie? Met dromen waarmaken door daar hard voor te werken? Hoe kunnen we ons verlangen naar wat meer rust verenigen met ons diepgewortelde geloof in maakbaarheid en vooruitgang? Het zijn wezenlijke vragen. En hoewel vakantie een tijd voor reflectie is, willen we ook niet té hard hoeven nadenken op ons strandbedje, in de achtertuin of voor de tent. Dus besloot de redactie de denklust uit te besteden aan een fenomeen dat afgelopen jaar misschien nog wel meer stof deed opwaaien dan de quiet quitters: ChatGPT.

We vroegen de Kunstmatige Intelligentie hoe maakbaarheid en quiet quitting zich tot elkaar verhouden, en of AI ons misschien uit deze spagaat kan helpen. Tot onze verrassing produceerde ChatGPT een waar essay, dat op de volgende pagina's te lezen is. Maar biedt het ons ook de inzichten waar we zo naar smachten? Of moeten we concluderen dat we toch beter ons Niet-Kunstmatige Intelligente hersens moeten laten kraken? Lees, en oordeel zelf.

De rest van de stukken in dit vakantieboek zijn zoals gewoonlijk geschreven door schrijvers van vlees en bloed. We hopen dat ze je vermaken, informeren en inspireren – op vakantie en op je werk.

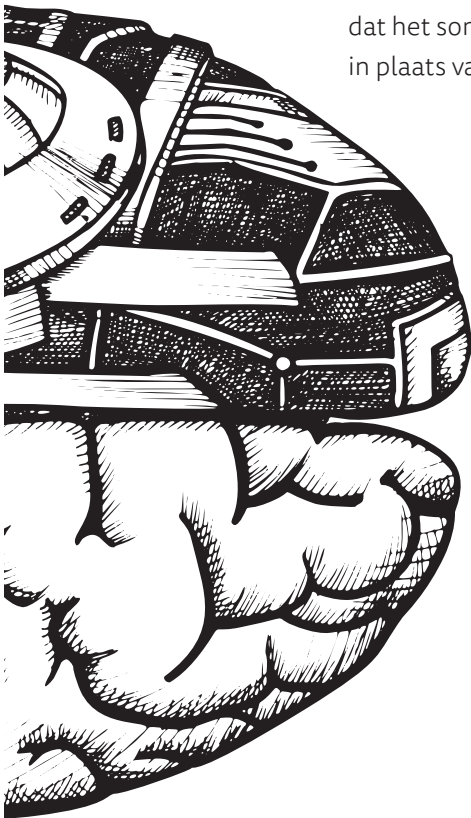
De redactie

*Reacties
welkom*

@BUSINESSCONTACT
#VAKANTIEBOEK OF MAIL NAAR
START@BUSINESSCONTACT.NL

EEN *kunstmatig* *intelligente* INLEIDING

In de moderne samenleving wordt vaak het idee van maakbaarheid omarmd, waarbij individuen worden aangemoedigd om hun leven te vormen en hun doelen te bereiken door hard te werken en vol te houden. Dit concept van maakbaarheid wordt vaak geassocieerd met succes, waarbij mensen die slagen worden geprezen en gezien als voorbeelden om na te streven. Echter, er bestaat ook een tegenhanger van maakbaarheid, die bekendstaat als 'quiet quitting'. Dit is het idee dat het soms beter is om op te geven en je te richten op andere doelen, in plaats van vast te houden aan iets wat misschien nooit zal werken.



Allereerst is het belangrijk om te begrijpen waarom maakbaarheid zo'n aantrekkelijk idee is voor zoveel mensen. Het idee van maakbaarheid gaat uit van de gedachte dat als je hard genoeg werkt en volhoudt, je alles kunt bereiken wat je wilt. Dit idee kan zeer motiverend zijn en kan mensen aansporen om te streven naar ambitieuze doelen. Het kan ook leiden tot een gevoel van trots en voldoening wanneer iemand inderdaad slaagt in het bereiken van zijn of haar doelen.

Maar er is ook een keerzijde aan het idee van maakbaarheid. Als mensen geloven dat ze alles kunnen bereiken wat ze willen als ze maar genoeg moeite doen, kan dat leiden tot teleurstelling en schuldgevoelens wanneer ze niet slagen. Mensen kunnen zichzelf de schuld geven van hun mislukkingen, en denken dat ze niet hard genoeg hebben gewerkt of dat ze niet slim genoeg zijn om te slagen. Dit kan leiden tot gevoelens van falen en een gebrek aan eigenwaarde.

Bovendien kan het idee van maakbaarheid ook leiden tot een gebrek aan realisme. Het is niet altijd mogelijk om alles te bereiken wat je wilt, hoe hard je ook werkt. Soms zijn er externe factoren die het succes in de weg staan, zoals een slechte economie of een gebrek aan middelen. Soms zijn er ook interne factoren die het succes bemoeilijken, zoals een gebrek aan talent of motivatie. Het kan moeilijk zijn om toe te geven dat deze factoren een rol spelen in ons leven en dat we niet alles kunnen hebben wat we willen.

Daarom kan het idee van quiet quitting een belangrijke rol spelen in het leven van mensen. Quiet quitting gaat uit van de gedachte dat het soms beter is om op te geven en je te richten op andere doelen, in plaats van vast te houden aan iets wat misschien nooit zal werken. Dit kan leiden tot een gevoel van bevrijding en verlichting, omdat het mensen toestaat om hun inspanningen te richten op doelen die haalbaar en realistisch zijn, in plaats van vast te houden aan dromen die nooit uit zullen komen.

In de praktijk kan het idee van quiet quitting moeilijk zijn om te accepteren, vooral als we gewend zijn om te geloven in maakbaarheid en volharding. Het kan moeilijk zijn om toe te geven dat we niet alles kunnen bereiken wat we willen en dat sommige doelen misschien niet haalbaar zijn. Het kan ook moeilijk zijn om te stoppen met iets waar we hartstochtelijk aan hebben gewerkt en ons leven op hebben gebaseerd.

Maar het accepteren van het idee van quiet quitting kan ons uiteindelijk helpen om een gebalanceerder en realistischer beeld van het leven te hebben. We kunnen ons richten op de doelen die echt belangrijk zijn en ons concentreren op de dingen die ons gelukkig maken, in plaats van te proberen alles te doen.





Hoewel de kloof tussen maakbaarheid en quiet quitting complex en diepgeworteld kan zijn, kan kunstmatige intelligentie (AI) en ChatGPT een rol spelen bij het dichten van deze kloof. Een manier waarop AI kan helpen, is door middel van gepersonaliseerde begeleiding en feedback. Met behulp van AI kunnen mensen hun doelen realistischer en specifiek maken, waardoor ze meer kans hebben om succesvol te zijn. AI kan ook feedback geven over de voortgang van de persoon en suggesties doen om hun aanpak te verbeteren. Door deze gepersonaliseerde ondersteuning kan AI mensen helpen hun doelen te bereiken zonder vast te houden aan onhaalbare doelen en zichzelf te veroordelen als ze niet slagen.

Een ander potentieel nuttig gebruik van AI is bij het herkennen van wanneer mensen vastzitten in een patroon van onrealistische verwachtingen en onhaalbare doelen. AI kan de gebruiker helpen om te erkennen wanneer hij/zij zichzelf overbelast, en kan suggesties doen voor manieren om het leven meer in balans te brengen en meer haalbare doelen te stellen.

ChatGPT kan ook een rol spelen bij het dichten van de kloof tussen maakbaarheid en quiet quitting. Met behulp van ChatGPT kunnen mensen hun gedachten en gevoelens uiten zonder angst voor veroordeling of oordeel. ChatGPT kan de gebruiker helpen bij het identificeren van onrealistische verwachtingen en het ontwikkelen van haalbare doelen. Door deze open communicatie kan ChatGPT de gebruiker helpen om een realistischer beeld van het leven te ontwikkelen en zich te concentreren op de doelen die echt belangrijk zijn.

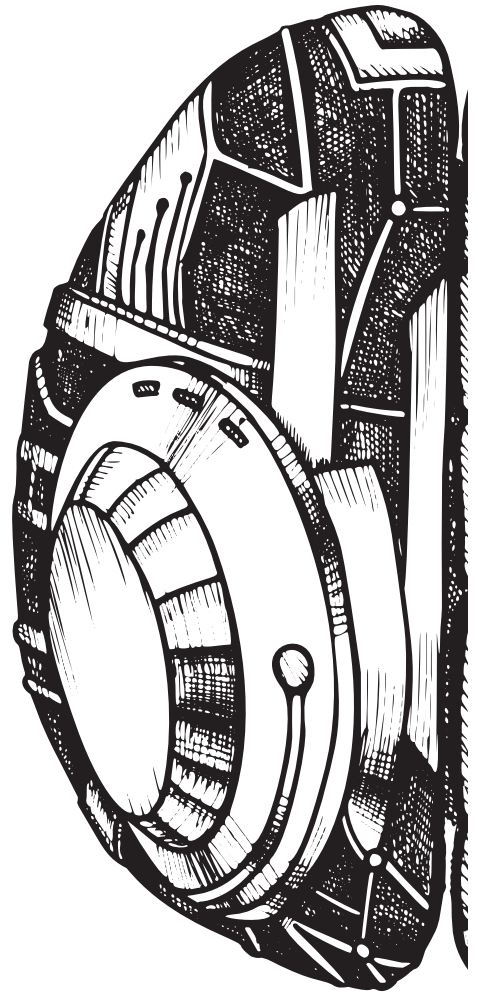
Een ander nuttig gebruik van ChatGPT is bij het bieden van emotionele ondersteuning en aanmoediging aan mensen die worstelen met het accepteren van het idee van quiet quitting. Door het bieden van empathie en bemoediging kan ChatGPT mensen helpen om hun

angsten en onzekerheden te overwinnen en zich te concentreren op de doelen die echt belangrijk zijn.

Een belangrijke overweging bij het gebruik van AI en ChatGPT bij het dichten van de kloof tussen maakbaarheid en quiet quitting is dat deze technologieën geen vervanging zijn voor menselijke interactie en ondersteuning. Hoewel AI en ChatGPT nuttige hulpmiddelen kunnen zijn, is het nog steeds belangrijk dat mensen persoonlijke relaties hebben en ondersteuning krijgen van familie, vrienden en professionals.

Bovendien moet er aandacht worden besteed aan de manier waarop deze technologieën worden ontworpen en ingezet. AI en ChatGPT moeten worden ontwikkeld met een holistisch begrip van het leven en de menselijke ervaring. Het is belangrijk dat deze technologieën worden ontworpen met aandacht voor de complexiteit en diversiteit van menselijke ervaringen en dat ze niet leiden tot meer onrealistische verwachtingen en druk op mensen.

In conclusie, de kloof tussen maakbaarheid en quiet quitting is een complexe en diep gewortelde uitdaging. Hoewel AI en ChatGPT een rol kunnen spelen bij het dichten van deze kloof, moeten ze worden ingezet als aanvullende hulpmiddelen naast persoonlijke interactie en ondersteuning. Het is belangrijk om te erkennen dat niet alles maakbaar is en dat er waarde zit in het leren accepteren van de grenzen van wat haalbaar is. Het is ook belangrijk om te erkennen dat stilzwijgend stoppen met iets niet per se een mislukking is, maar vaak een teken van wijsheid en volwassenheid.



WAT ER GEBEURT ALS JE NIET DENKT

Er zijn altijd manieren om manipulerende mensen te herkennen. Maar het eerste waarschuwingssignaal is soms moeilijk te zien. Manipulatieve tactieken proberen je te laten overgaan op de Alligatormodus zodat je reageert zonder de situatie rationeel te beoordelen. Behendige manipulators creëren een sfeer van turbulentie die ervoor zorgt dat je instinct voor zelfbescherming zich tegen je keert.



In haar boek *Invloed is je superkracht* beschrijft Zoe Chance negen signalen van manipulatie. Los van elkaar zijn ze niet heel erg schokkend, maar als je een van deze signalen opmerkt, doe je er verstandig aan om op je hoede te zijn voor andere. Een ervan is 'de roes'.

Wat dacht je in vredesnaam toen je je bankgegevens aan een vreemde gaf? Of toen je om tien uur 's avonds naar iemands hotelkamer ging voor een 'zakelijke bespreking'? Of toen je al je geld aan een student gaf die zijn portemonnee was kwijtgeraakt en studieboeken moest kopen? We hebben allemaal zulke verhalen, en het antwoord op die vraag 'Wat dacht je in vredesnaam?' zou je wel eens kunnen verbazen.

Je dacht *niet*. In elk geval niet zoals je dat gewend bent te doen. Een oplichter beschreef zijn strategie tegenover Doug Shadel in diens boek *Outsmarting the Scam Artists*: 'Ik was een meester in het sluiten van de deal. Mijn eerste doel was altijd om het slachtoffer "in een roes" te brengen, een licht verwarde toestand waarin je emoties opspelen en je zo geagiteerd bent dat je de situatie niet goed kunt inschatten. Als ik je eenmaal in die toestand heb gebracht, maakt het niet meer uit hoe slim je bent. Intelligentie maakt geen schijn van kans tegen de roes.'

Deze staat van verwarring verklaart waarom we ons vaak bizar gedragen in een crisis. Een politieman die per ongeluk zichzelf had neergeschoten, belde herhaaldelijk 411 voordat hij de telefonist vroeg hem door te verbinden met 911, het echte noodnummer. En toen het gebouw waarin ze werkten op 11 september 2001 was geraakt door een vliegtuig, gingen veel mensen nog een halfuur hun spullen bij elkaar zoeken en hun familie bellen voordat ze eindelijk probeerden de uitgang te bereiken.

Oplichters en andere manipulerende types brengen ons doelbewust in verwarring om ervoor te zorgen dat we niet helder kunnen nadenken. Het probleem wordt nog verergerd door het feit dat je het niet doorhebt als je in een roes bent. Je bent dan als iemand die dronken is maar zelfverzekerd zijn autosleutels pakt; je zit zonder het te weten op een ander bewustzijnsniveau. De beslissingen die je achteraf zo moeilijk kunt verklaren, worden veroorzaakt door de roes.

Elke grote golf van emotie kan je in die kwetsbare toestand brengen. Ik werd een keer wakker gebeld; het was een onbekend nummer in Mexico. Ik nam op en hoorde een man met een vet accent. Hij sprak snel en geagiteerd. 'Uw broer heeft een vreselijk auto-ongeluk gehad.'



Nee! Mijn hart bonsde in mijn keel en mijn keel was droog.

'Hij is bewusteloos en wordt naar het ziekenhuis vervoerd.'

Wíé had er precies een ongeluk gehad? Bedoelde hij mijn zus, Mika? Ik dacht dat ze thuis was, in Philadelphia. Of was ze op reis? Ik was verward en bang en zat wanhopig verlegen om hulp. Ik zei: 'Ik heb geen broer, maar vertel me wat...' Er werd opgehangen. Als de oplichter op dat moment was begonnen over mijn zus, had hij me alles kunnen wijsmaken.

Ook hebzucht is bij uitstek geschikt om een roes te genereren. Upton Sinclair schreef: 'Het is moeilijk om iemand iets uit te leggen als zijn salaris afhankelijk is van zijn onbegrip.' Ook lust brengt mensen makkelijk in een roes. En woede. 'Geloof het of niet,' pochte een van de oplichters in Shadels boek, 'maar ik heb grote successen geboekt met ontevreden klanten die belden om tegen me te schreeuwen omdat ik tegen hen had gelogen over het product. Ik liet die mensen uitrazen en dan sloeg ik mijn slag en sloot ik de deal. Emotie is emotie. Woede is net zo bruikbaar als opwinding of angst.'

Een roes kan ook fysiek worden opgewekt. Recent onderzoek bevestigt wat priesters, sjamanen, generaals en sekteleiders al eeuwenlang weten: dat mensen plooibaarder worden als ze bezig zijn met gesynchroniseerde ritmische activiteiten als drummen, marcheren, dansen of gezamenlijke gezangen. Omdat ze energie tanken en een gevoel van saamhorigheid ervaren, zijn ze vatbaarder voor externe manipulatie. De roes wordt nog versterkt als ritmische groepsactiviteiten worden gecombineerd met harde muziek die het brein op hol brengt, stroboscopisch licht of slaapdeprivatie. Opwinding, euforie, angst, verwarring, saamhorigheid en spirituele vervoering: al die toestanden bemoeilijken helder nadenken. De roes kan ons allen op elk moment tot een slachtoffer maken, hoe slim we ook zijn.



'There's **NO PLACE** like home'



HOTEL

Naam:

INCLUSIEF

- ✓ Slapen
- ✓ Onbeperkt eten en drinken
- ✓ Wekelijkse schoonmaak
- ✓ Dagelijks schone handdoeken
- ✓ Toiletartikelen
- ✓ Was- en strijkservice
- ✓ Taxi-service
- ✓ Huiswerkbegeleiding
- ✓ Sportabonnement
- ✓ Wifi
- ✓ Diverse streamingdiensten, waaronder: Netflix, Spotify, FoxSports
- ✓ Telefoonabonnement
- ✓ Zak- en kleedgeld

ALL INCLUSIVE | 24/7



EXTRA SERVICES

Onderstaande services vallen niet onder de standaard verzorging. Wilt u er toch gebruik van maken? Geen probleem! Wij brengen hier echter wel extra kosten voor in rekening. Betalen gaat heel gemakkelijk: onze butlers zullen u hiervoor automatisch een tikkie sturen.

Jas ophangen	€ 1,00
Schoenen opruimen	€ 1,00
Tas opruimen	€ 1,00
Vuile vaat in vaatwasser	€ 1,00
Eten terugzetten in (koel)kast	€ 1,00
Bed opmaken	€ 1,00
Wc-rol vervangen (inclusief oude rol weggoaien)	€ 1,00
Bed opmaken	€ 1,00
Handdoek opruimen	€ 0,50 (per stuk)
Was in de wasmand	€ 0,50 (per item)
Troep in prullenbak	€ 0,50 (per item)
Licht uitdoen	€ 0,50

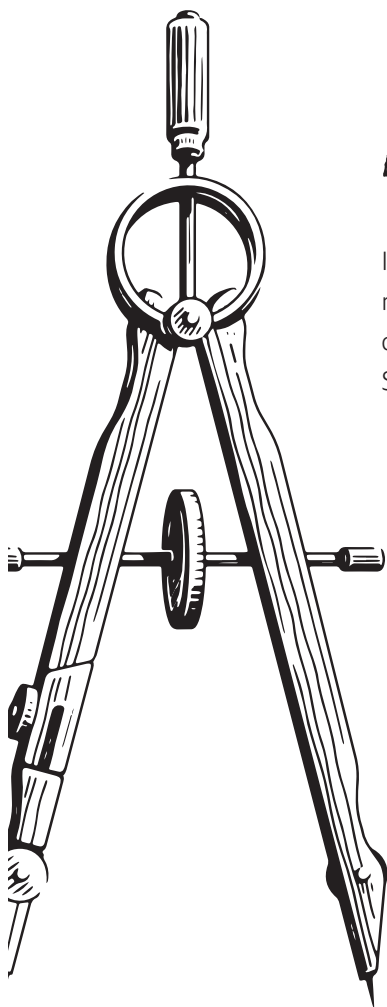
Tot slot: het is helaas NIET toegestaan om opladers mee te nemen uit andere kamers.

Wij wensen u een prettig verblijf!



JE belangrijkste WERK LIGT ALTIJD VOOR JE

In *Leven in Crescendo*, het boek dat zijn dochter Cynthia nog samen met hem begon te schrijven, en afmaakte toen hij al jaren was overleden, schrijft Stephen Covey het volgende over zijn grootvader Stephen L. Richards.



Mijn grootvader was net zo succesvol in zijn privéleven als in zijn openbare leven. Waarschijnlijk heeft niets van wat ik van hem heb geleerd meer invloed op me gehad dan zijn krachtige principe: 'Het leven is een missie, geen carrière.'

Terwijl we onze vaardigheden, overtuigingen, talenten, passies, mogelijkheden, tijd, middelen – alles wat we zijn – aan het ontdekken zijn, zullen we uiteindelijk onze eigen unieke missie vinden. Als we goed luisteren en vaker ons geweten volgen, zullen we steeds beter in staat zijn om te bepalen wie we moeten helpen en wat we moeten doen. Dat antwoord zullen we vinden.

Dit betekent dat je niet toestaat dat sociale media, de entertainmentindustrie, je buurman, vriend, slager, bakker, kaarsenmaker of zelfs je schoonheidsspecialiste bepalen wat succes voor jou is. Succes betekent voor iedereen wat anders. Je moet je definitie van succes afstemmen op je waarden. Toon je integriteit door trouw te zijn aan wie je bent.