

Het bevlogen brein

‘Als kenniswerker is je brein jouw belangrijkste gereedschap. Toch zorgen we er vaak slecht voor. Zonde! In dit boek laat Ronald zien hoe een fit brein zorgt voor meer geluk én betere prestaties. Tel uit je winst.’

— **Hans Janssen**, CEO bij DenkProducties

‘Ronald combineert op een fantastische manier wetenschappelijk onderzoek met praktische oefeningen. Hij laat zien hoe je met inzichten uit de neurowetenschap en psychologie jouw bevologenheid, veerkracht en lichamelijke fitheid kunt vergroten én duurzaam behouden.’

— **Prof. dr. Martijn Burger**, Directeur van EHERO, Erasmus Universiteit Rotterdam

‘Dit boek ademt Ronald: vooruitkijken vanuit positiviteit. Mijn persoonlijke ervaring leert dat Ronalds aanpak werkt. Je beseft met een glimlach dat je jouw brein kunt beïnvloeden naar betere prestaties en vooral naar meer geluismomenten.’

— **Marjolein Smeets**, CIO bij DeltaFiber

‘Het bevologen brein is voor iedereen die niet wil overleven, maar echt tot bloei wil komen. Een inspirerend, toegankelijk en niet-zweverig boek dat beide hersenhelften in beweging brengt. Het stimuleert je om te leren spelen en al spelende te leren. Aanrader!’

— **Steven van Nieuwenhuijzen**, Algemeen Directeur bij De Baak

‘Ronald laat je in dit inspirerende boek zien hoe je je brein dagelijks kunt opladen. Wetenschappelijk onderbouwd, toegankelijk geschreven en vol praktische inzichten voor een bevologen leven.’

— **Natasja Naron**, Programmadirecteur van ‘De Betekenis van Rijkdom’ aan de Erasmus Universiteit

‘Dit boek staat in mijn top 5. Het biedt waardevolle inzichten voor meer levensenergie. Met de VITAL-approach en verfrissende PowerBreaks ga je stralend door het leven. Dit draagt bij aan een positievere mindset en meer succes. Een echte aanrader!’

— **Johan van Maanen**, Eigenaar van Bakker van Maanen

‘Tegenwoordig vraag ik mijn tandarts altijd of hij onlangs nog iets leuks heeft meege maakt. In dit boek ontdek je waarom. Je leert hoe je betekenisvoller kunt leven en werken. Gericht op de ander, want daar word je zelf ook gelukkiger van!’

— **Vincenza La Porta**, Directeur-uitgever bij het Nederlands Dagblad en De Nieuwe Koers

‘Het lezen van dit boek was een feest van herkenning. Ronald legt op een aansprekende manier uit hoe je een positieve grondhouding kunt aannemen en stimuleert je om te zoeken naar wat energie geeft.’

— **Wim Voskamp**, Directeur bij Mastermate

‘Een inspirerend boek dat laat zien hoe je jouw brein kunt trainen in meer bevlogenheid. Ronald combineert de beste inzichten uit de wetenschap en de praktijk. Een aanrader voor iedereen die streeft naar eudaimonia (levensgeluk).’

— **Antoinette Rijsenbilt**, Programmadirecteur van ‘De Kracht van Invloed’ aan de Erasmus Universiteit

‘In dit waardevolle boek laat Ronald zien hoe kennis, (zelf)inzicht en bewuste keuzes leiden tot meer bevlogenheid in je leven en in je werk. Een aanrader voor wie persoonlijk én professioneel wil groeien.’

— **Erik Smithuis**, Medeoprichter ICM opleidingen & trainingen, auteur en spreker

‘Een hoopvol boek met praktische handvatten. De inhoud onderbouwt op prachtige wijze de ontdekkingen die ik zowel persoonlijk als in het leiden van een missiegedreven organisatie deed. Ik zie ernaar uit hoe dit gaat bijdragen aan meer werkplezier.’

— **Nienke Westerbeek**, Directeur bij Compassion Nederland

‘Eindelijk een boek van niet alleen woorden, maar ook een directe aanzet tot daden. Persoonlijke ontwikkeling is immers een actief proces en Ronald weet dat als geen ander ook echt “aan” te zetten. Het bevlogen brein leidt tot bloei in je leven!’

— **Floris Koumans**, DGA van Orange Pearl Innovation Group

‘Een toegankelijk en inspirerend boek dat raakt en aanzet tot reflectie én actie. Het helpt me om mijn energie beter te richten en uitdagingen bewuster aan te gaan. Ik gun iedereen deze inzichten – thuis, op het werk, overal.’

— **Renate Houweling**, Hoofd Personeel & Organisatie bij Van Iperen

‘Dit boek is een echte aanrader. Het stimuleert je om jouw (mentale) gezondheid te versterken. Hierdoor ervaar je minder stress, meer veerkracht en een betere balans. Kortom: het verhoogt je levenskwaliteit.’

— **Patrick van der Leelie**, Eigenaar van NVD Beveiligingsgroep

‘Dit boek heeft me geïnspireerd om vanuit een ander perspectief naar energie, focus en geluk te kijken. Ronald schrijft toegankelijk en praktisch. Een aanrader voor iedereen die meer bevlogenheid en balans in zijn leven wil ervaren.’

— **Erik Bemelmans**, MBA, Programmadirecteur van EHERO

‘Dit boek leest echt heel fijn. Begrijpelijk geschreven en duidelijke praktische voorbeelden waar je direct mee aan de slag kunt gaan!’

— **Suzanne Wassink**, HR manager bij Mastermate

Ronald van der Molen

Het
bevlogen
brein

Voor meer energie, focus en voldoening

VANDUUREN
MANAGEMENT

Voor Joëlle, Nadia, Even en Pepijn

Designed by Freepik (jaarringen)

© Ronald van der Molen en Van Duuren Management

Samensteller(s) en de uitgever zijn zich volledig bewust van hun taak een zo betrouwbaar mogelijke uitgave te verzorgen. Niettemin kunnen zij geen aansprakelijkheid aanvaarden voor onjuistheden die eventueel in deze uitgave voorkomen.

Inhoud

Lees-wijzer	9
Wat kun je verwachten?	11
DEEL 1: Drie wetenschappelijke inzichten over welzijn	21
1 Wat is de relatie tussen succes en geluk?	23
2 Wat geeft jou energie?	30
3 Hoe word je bevlogen?	38
DEEL 2: VEERKRACHT: Laat je brein beter herstellen na tegenslagen	47
4 Welke veranderingen maak je door?	49
5 Wat doet dit met jou?	59
6 Hoe reageer jij op verandering?	69
DEEL 3: IMPACT: Vergroot je invloed met behulp van jouw unieke brein	79
7 Wie ben je?	81
8 Waar ben jij gepassioneerd over?	93
9 Wat wil je teweegbrengen?	103
DEEL 4: TOEWIJDING: Versterk je hersenkracht met doorzettingsvermogen	113
10 Waar committeer jij je aan?	115
11 Waar ben je goed in?	126
12 Wat vind je belangrijk?	136
DEEL 5: AANDACHT: Leer hoe focus je brein optimaliseert en verbinding stimuleert	145
13 Hoe blijf je in het moment?	147
14 Naar wie gaat jouw aandacht uit?	160
15 Hoe blijf je in verbinding tijdens conflicten?	170
DEEL 6: LICHAAMELIJKE FITHEID: Breng je brein in topconditie door een gezonde levensstijl	179
16 Hoe word je fitter?	181
17 Welk voedsel geeft jou energie?	192
18 Hoe zorg je voor een goede nachtrust?	201
Dankwoord	213
Eindnoten	215
Boeken en artikelen	222

Lees-wijzer

Welcome to my brain, please watch your steps ...

In dit boek ontdek je hoe je jouw brein kunt trainen in bevologenheid. Dit zorgt voor meer energie, focus en voldoening, ook al zijn er misschien tegenslagen.

Tijdens het schrijven heb ik me laten inspireren door de beste content die ik kon vinden over bevologenheid en de werking van ons brein. Ik heb tientallen boeken gelezen, een veelvoud aan wetenschappelijke onderzoeken doorgespit, deskundigen gesproken en honderden mensen gevraagd naar hun ervaringen. Daarnaast heb ik mezelf – en de deelnemers aan onze inspiratiesessies en maatwerktrajecten – allerlei experimenten opgelegd en technieken aangeleerd. Dat heeft een hoop energie en inzichten opgeleverd.

Het resultaat is een superpraktisch en wetenschappelijk onderbouwd inspiratieboek. De studie heb ik voor jou gedaan. Ik ben gefascineerd geraakt door dit onderwerp, omdat ik keer op keer heb gezien hoe we als mensen verdorren wanneer we uit verbinding raken met onszelf en de ander. Mijn levensvisie is dan ook: verbinding stimuleren zodat mensen gaan floreren en nieuwe dingen creëren.

Wellicht goed om te vermelden dat mijn eigen ontdekkingsreis ruim vijftien jaar heeft geduurd. Dat maakt het best zwaar om dit boek in een paar dagen of weken uit te lezen. Mijn ongevraagde advies is dan ook om het in wijsheid te lezen (lees-wijzer). Pak het boek op en bestudeer het hoofdstuk waar jouw belangstelling naar uitgaat. Haal er een idee uit dat je inspireert en probeer het toe te passen in de praktijk. Op die manier kan dit boek je zo maar een jaar bezighouden. Voel je vrij om tijdens het lezen je eigen volgorde te kiezen. Op pagina 18 en 19 vind je een handig overzicht van ieder deel, zodat je weet wat je te wachten staat.

Tijdens het lezen zou je zomaar de indruk kunnen krijgen dat het leven maakbaar is. Dat wil ik graag nuanceren. Het leven kan erg grillig zijn. Hierdoor kunnen we ons enorm machteloos voelen. Gelukkig is er altijd vrijheid om te kiezen wat we denken en hoe we handelen. Tegelijkertijd hebben we ongelooflijk veel geluk dat we in een land wonen met zo veel welvaart, dat we tijd kunnen vrijmaken om aan onszelf te werken. Ik daag je uit om tijdens het lezen af en toe dankbaar stil

te staan bij dit voorrecht en er volop gebruik van te maken. Daarnaast ben ik benieuwd wat je hiervan kunt uitdelen aan je omgeving.

In dit boek ligt de nadruk op wat je persoonlijk kunt doen om je brein te trainen in bevlogenheid. Omdat bevlogenheid een werkgerelateerde term is, hebben werkgevers en leidinggevenden hier vanzelfsprekend een belangrijke verantwoordelijkheid in. Heb je een leidinggevende of coördinerende rol? Ben je benieuwd hoe je teams en ecosystemen kunt creëren waarin mensen floreren? Lees dan mijn vorige boek *De kracht van organisch leiderschap*.

Zoals je verderop kunt lezen, is verbinding een cruciaal kenmerk van bevlogenheid. Wil je een ervaring delen over wat je hebt meegemaakt naar aanleiding van dit boek? Heb je een vraag over bevlogenheid? Kan ik je ergens mee van dienst zijn? Neem dan gerust contact met me op via de onderstaande gegevens.

E-mail: ronald@transformatio.nl

LinkedIn: www.linkedin.com/in/ronaldvandermolen/



Website: www.transformatio.nl



Wat kun je verwachten?

Het was een paar maanden na de scheiding. De kinderen waren bij hun moeder en ik miste hen enorm. Rond 15 uur stapte ik in mijn auto en reed naar Naaldwijk voor een coachinggesprek met een klant. Ineens zag ik mijn zoon fietsen. Hij was onderweg van de basisschool naar het huis van zijn moeder. Ik ging stapvoets naast hem rijden, deed het raam naar beneden en zei: ‘Hey Pepijn.’

‘Pap!’ riep hij enthousiast terug. Een grote glimlach verscheen op zijn gezicht. Hij stapte van zijn fiets en ik uit de auto. We renden naar elkaar toe en vielen elkaar in de armen. Ik heb geen idee meer wat we tegen elkaar zeiden, maar ik weet nog hoe intens blij ik me voelde door deze onverwachte ontmoeting met mijn zoon. De ochtend ervoor stonden het gemis en verdriet nog centraal. Ineens waren daar verbinding en vreugde. Sprankelend van geluk vervolgde ik mijn weg.

Een paar dagen later vertelde ik dit verhaal aan iemand anders en ervoer ik dezelfde blijdschap en geluk. Onze hersenen zijn een fascinerend en uiterst complex orgaan dat elke seconde miljoenen processen uitvoert. Vaak zonder dat we het zelf in de gaten hebben. Wat was er in mijn brein gebeurd waardoor ik me zo anders voelde? Waarom is deze ‘geluksvoorsprong’ zo belangrijk? Hoe kan dit boek hieraan bijdragen? Aan het eind van deze introductie heb je meer inzicht in de drie standen van je brein. Je begrijpt hoe je jouw brein kunt trainen om vaker in de positieve stand te staan. Hierdoor voel je je gelukkiger en worden je prestaties beter.

Welke drie standen kent ons brein?

In een van mijn favoriete studies besloten drie onderzoekers om een groep ervaren artsen een reeks symptomen van patiënten te laten analyseren. De artsen werden over drie groepen verdeeld. De eerste groep fungeerde als controlegroep en werd niet speciaal voorbereid. De tweede groep artsen werd heel bewust in een goed humeur gebracht. En de derde groep kreeg humanistische uitspraken over geneeskunde te lezen. De resultaten waren opmerkelijk. De artsen met een positief ingesteld brein waren twee keer zo doortastend en bijna drie keer zo creatief en intelligent als hun collega’s. Hierdoor stelden ze betere diagnoses. Daarnaast stelden zij een correcte diagnose op slechts 20 procent van het document.

Dat is twee keer zo snel als de controlegroep. Tot slot vervielen ze 2,5 keer minder vaak in ‘ankeren’. Dit is een vorm van inflexibel denken die gevaarlijk is bij het stellen van diagnoses.

Gefascineerd door deze opmerkelijke resultaten ging ik na wat de onderzoekers hadden gedaan om de artsen uit groep twee in een goed humeur te brengen. Ik dacht dat ze misschien een bonus, een promotie of een aantal extra vrije dagen hadden gekregen. Maar wat bleek? Het enige wat de onderzoekers hadden gedaan, was hun een klein beetje snoep overhandigen. Meer was er niet voor nodig om deze artsen flink wat doortastender, creatiever en sneller te maken. Een klein cadeautje was voldoende. En de artsen mochten het snoep niet eens opeten. Want dan zou een verhoogd bloedsuikergehalte de resultaten kunnen beïnvloeden.¹ Mijn ervaring en het bovenstaande onderzoek laten prachtig zien hoe belangrijk de staat is waarin onze hersenen verkeren. Ons brein kent namelijk drie standen die per moment kunnen verschillen: 1) gestrest, 2) neutraal en 3) positief. Diverse studies tonen aan dat een positief ingesteld brein aanzienlijk beter presteert, dan een neutraal of gestrest brein.² Waarom is dit zo belangrijk? En wat betekent dit voor jou?

Stand 1: gestrest brein

Een gestrest brein staat in de overlevingsmodus. Wanneer je stress ervaart, produceert je lichaam hormonen zoals cortisol en adrenaline. Dit activeert het zogeheten ‘vecht-vlucht-bevries’-mechanisme in je brein. Dit is bedoeld om je in gevaarlijke situaties snel te laten reageren. Deze respons was van vitaal belang voor onze voorouders die oog in oog stonden met wilde dieren of andere directe bedreigingen. In onze moderne wereld wordt dit mechanisme regelmatig geactiveerd door minder levensbedreigende situaties, zoals werkdruk, deadlines of relationele spanningen. In de negatieve of gestreste stand is je brein gefocust op overleven en ziet het de omgeving als een potentiële bron van gevaar. Dat leidt tot een tunnelvisie: je richt je alleen op de onmiddellijke dreiging. Dit gaat ten koste van creatief denken, probleemoplossend vermogen en besluitvorming. Met andere woorden: wanneer je brein in de stress-stand staat, neemt je cognitieve flexibiliteit af en kun je niet optimaal functioneren. Hierdoor ga je nog negatiever denken en als je niet oppast ontstaat er een negatieve spiraal.

Stand 2: neutraal brein

In de neutrale stand is je brein kalm en staat het niet onder druk. Deze stand wordt vaak gezien als de ‘default’-modus waarin je brein functioneert als er geen sterke positieve of negatieve prikkels zijn. Hier ben je in staat om taken uit te

WAT ZIJN DE VOORDELEN VAN EEN POSITIEF INGESTELD BREIN?

Als kinderen van vier jaar oud wordt gevraagd om kort na te denken over iets dat hen blij maakt, dan voeren ze leertaken (zoals het schikken van blokken) veel sneller uit en met minder fouten dan kinderen die kort nadenken over iets dat hen verdrietig maakt.³

Studenten die de opdracht krijgen om aan de gelukkigste dagen van hun leven te denken voordat ze aan een wiskundetentamen beginnen, lossen significant meer wiskundeproblemen correct op dan de controlegroep.⁴

Verkopers die tegenslagen, zoals een afwijzing, optimistisch verklaren, verkopen 56 procent meer dan verkopers met een pessimistische verklaringstijl.⁵

Werknemers die gelukkig zijn, leveren beter werk af en krijgen meer betaald. Bovendien hebben medewerkers die floreren maar liefst 53 procent minder verzuimdagen vanwege ziekte.⁶

Nonnen wiens dagboek vreugdevol is, leven bijna tien jaar langer dan nonnen van wie het dagboek negatiever of neutraal was.⁷

voeren en uitdagingen te verwerken zonder dat je overprikkeld bent. Maar er is weinig extra energie om uitzonderlijke prestaties te leveren. In deze neutrale staat functioneert je brein prima, maar het is niet gericht op groei, innovatie of creativiteit. Er is geen gevoel van urgentie om problemen op te lossen of iets nieuws te creëren. Waarschijnlijk ervaar je ook geen extra motivatie om het beste in jezelf naar boven te brengen. Het is een modus waarmee je je prima kunt focussen op routinetaken, maar waarbij uitzonderlijke prestaties minder waarschijnlijk zijn.

Stand 3: positief brein

In een positieve gemoedstoestand raakt je brein bevroren en wordt het als het ware opengezet. In plaats van zich te focussen op overleving of neutraliteit, is het gericht op groei, creativiteit en verbinding. Positieve emoties zoals vreugde, dankbaarheid en enthousiasme stimuleren de aanmaak van neurotransmitters

zoals dopamine en serotonine. Deze stoffen vergroten niet alleen je gevoel van welzijn, maar verbeteren ook cognitieve functies zoals geheugen, concentratie en probleemoplossing. Het bovenstaande onderzoek naar drie groepen artsen is geen uitzondering. Diverse studies hebben aangetoond dat een positief brein sneller en accurater informatie verwerkt, beter problemen oplost en innovatiever is. Wanneer je je goed voelt, sta je meer open voor nieuwe ideeën en uitdagingen. Je bent geneigd om betere beslissingen te nemen. Dit betekent dat een positief ingesteld brein niet alleen zorgt voor een gelukkiger leven, maar ook voor betere prestaties. Zowel op je werk als in je persoonlijke leven. En dan te bedenken dat er niet veel voor nodig is om je brein in deze stand te krijgen. Daarom wordt deze stand ook wel de ‘geluksvoorsprong’ genoemd.⁸

Wat levert dit boek je op?

De stand waarin je brein functioneert, heeft dus een enorme impact op hoe je de wereld ervaart en hoe goed je presteert. Een positief ingesteld brein is niet alleen een bron van geluk, maar ook een motor voor succes. Het goede nieuws is dat je je brein kunt trainen om vaker in die positieve stand te staan. Daar wil ik je toe inspireren met dit boek. In het eerste deel staan drie praktische inzichten uit de wetenschap over welzijn centraal. Je ontdekt hoe je jouw bevologenheid kunt vergroten en welke hersengebieden hierbij betrokken zijn. Deel 2 tot en met 6 gaan over de vijf kenmerken van een bevologen brein. Ik heb deze kenmerken uit wetenschappelijk onderzoek gedestilleerd. Dit zijn dé karaktereigenschappen waarmee bevologen mensen zich onderscheiden van hun niet-bevologen collega's. Om ze makkelijker te kunnen onthouden, vormen de beginletters samen het Engelse woord VITAL (levenskracht). Dit zijn: Veerkracht, Impact, Toewijding, Aandacht en Lichamelijke fitheid.

Wat belangrijk is om te weten is dat deze eigenschappen niet vastliggen, maar dat je ze kunt trainen en ontwikkelen. Omdat je hersenen plastisch zijn, kun je de structuur ervan veranderen. Hierdoor ben je in staat om positiever, soepeler, vreugdevoller, creatiever en productiever te worden dan je voor mogelijk hield.⁹ Met veerkracht kun je je brein beter laten herstellen na tegenslagen. Je vergroot je invloed met behulp van jouw unieke brein. Je versterkt jouw toewijding met doorzettingsvermogen. Je leert hoe aandacht je brein optimaliseert en verbinding stimuleert. En je brengt je brein in topconditie door een gezonde levensstijl. Kortom: je geeft je leven heel bewust vorm, verdiept je relaties en maakt het verschil.

Welke transformatie is hiervoor nodig?

We leven in een wereld waarin we – als we niet oppassen – worden bedwelmend door consumptie, comfort en constante prikkels. Dit activeert de beloningssystemen van lagere orde in ons brein. De metafoor die ik hiervoor gebruik is een *knecht*. Deze *knecht* wil maar één ding: directe bevrediging. Dit hersengebied licht op als je die heerlijke koffie drinkt, een lekker stuk chocolade eet of dat alcoholische drankje nuttigt. Maar ook wanneer je likes op de socials najaagt, nieuwsflashes leest en van die vermakelijke korte filmpjes bekijkt. Al deze zaken wakkeren de productie van dopamine aan. Dat geeft een lekker gevoel. Het nadeel is dat deze dopaminepieken snel weer uitdoven. Dat maakt deze *knecht* enorm gevoelig voor verslaving, afstomping en gevoelens van zinloosheid.¹⁰

Persoonlijk geluk is volgens mij geen doel dat je zou moeten nastreven, maar een gevolg van een leven vol beweging, betrokkenheid en betekenis. Dat is het terrein van de *koning* in ons brein. Deze beloningssystemen van hogere orde worden geactiveerd door dezelfde neurotransmitter dopamine, maar met een ander doel. De *koning* zet zaken in beweging die in de toekomst belangrijk gaan zijn. Dit hersengebied licht op als je investeert in jouw persoonlijke ontwikkeling. Maar ook als je werkt aan de relatie met andere mensen. Of als je nadenkt over wat je wilt bereiken en hoe je daar kunt komen. Daarnaast weerstaat de *koning* de kortetermijnverlokkingen en impulsen van de *knecht*. Samen zorgen beide beloningssystemen ervoor dat je nu én in de toekomst gelukkig kunt zijn. Nota bene: vanwege de leesbaarheid heb ik gekozen voor een eenvoudige beeldspraak. Deze vergelijking doet natuurlijk geen recht aan de ingewikkelde werking van ons brein.

Er is alleen één probleem: in de huidige samenleving van directe bevrediging en oppervlakkige beloningen verliest de *koning* het vaak van de *knecht*. Dat maakt ons kwetsbaar voor psychische klachten zoals angst en depressie. Wil je jouw leven zo leiden dat jij en de mensen om je heen gaan floreren? Dan is er een transformatie nodig van hedonistisch welzijn naar eudaimonisch welzijn.

- 1) *Hedonistisch welzijn* gaat over het streven naar genot en is op jezelf gericht. Dit welzijn heeft een kortstondig karakter en kenmerkt zich door de afwezigheid van pijn. Je bent nú gelukkig, maar dat kan snel wegebben. Bijvoorbeeld als er iets vervelends gebeurt. Het ultieme doel van de *knecht* in je brein is om je op de korte termijn plezierig en comfortabel te voelen. Begrippen die hierbij horen, zijn: werkgeluk, vermaak en tevredenheid.
- 2) *Eudaimonisch welzijn* gaat over het streven naar goedheid en is op de ander gericht. Deze vorm van welzijn richt zich op het langdurig floreren van

mensen. Het heeft te maken met de vreugde die we ervaren als wij er alles uithalen wat erin zit. Het grote verschil met hedonistisch welzijn is dat bij eudaimonisch welzijn pijn en opoffering worden omarmd. Het ultieme doel van de *koning* in je brein is datgene doen wat goed en juist is voor de lange termijn. Daar horen andere begrippen bij, zoals: bevlogenheid, vreugde en ontwikkeling.

Genotzucht is een gewillige knecht en het streven naar goedheid is een koninklijk geschenk. We hebben een samenleving gecreëerd die de knecht op een voetstuk heeft gezet en het geschenk dreigt te vergeten.

Hoe haal je het meeste uit dit boek?

Sommige zaken in dit boek zullen nieuw voor je zijn en inspireren je wellicht om op een andere manier te gaan denken en leven. Andere dingen heb je misschien eerder gelezen of gehoord. De vraag is dan: begrijp je het ook echt? En: doe je er al iets mee? Ik wil je uitdagen om dit boek niet alleen te lezen, maar de zaken die er voor jou uitspringen ook toe te passen. Om dat wat makkelijker te maken, begint elk deel van dit boek met een oefening. Daarnaast staan er aan het eind van ieder hoofdstuk (behalve bij hoofdstuk 1) drie 'PowerBreaks' waarmee je jouw brein kunt trainen in bevlogenheid.

In slechts drie minuten per dag kun je de focus verleggen van de *knecht* in je brein naar de *koning*. Net als in de bovenstaande onderzoeken, kunnen deze kleine gewoontes een grote impact hebben. Mits je ze natuurlijk regelmatig toepast. Succes (op welk gebied dan ook) is immers: *'the sum of small efforts – repeated day in and day out'*. Om de kans op toepassing te vergroten, staan de 52 PowerBreaks op handige uitneembare kaartjes. Die kun je bijvoorbeeld op je koelkast hangen, in je portemonnee stoppen of meenemen naar je werk. Zo vormen ze een herinnering aan de gewoontes die je wilt uitproberen of ontwikkelen.

In welke mate een handeling tot een gewoonte wordt, is afhankelijk van de regelmaat waarmee die handeling wordt uitgevoerd – zodat je hersenen eraan kunnen wennen. Met andere woorden: er vormen zich gewoontes omdat je brein verandert als gevolg van regelmatig oefenen. De kunst is dus om ze te verweven in je levensstijl. Het is een stuk makkelijker én leuker als je dit samen met iemand anders doet. Wie zou jij kunnen vragen om hierin met jou op te trekken?

Er is één sleutelgewoonte die steeds terugkeert: dagelijks reflecteren door in je dagboek te schrijven. Waarom is dit zo belangrijk? Onderzoek laat zien dat het schrijven in een dagboek kan zorgen voor:

- betere verwerking van emoties en vermindering van stress,¹¹
- verbeterde cognitieve functies zoals geheugen en probleemoplossing,¹²
- een positief effect op het immuunsysteem,¹³
- meer zelfreflectie, zelfbegrip en persoonlijke groei,¹⁴
- een toename van je mentale gezondheid.¹⁵

Instructies over hoe je dit kunt aanpakken, lees je aan het eind van ieder hoofdstuk. Daar vind je ook wat ruimte om jouw gedachten te noteren. Die ruimte is alleen beperkt. Koop dus een dagboek, pak een pen en plan wat reflectietijd in om te schrijven over datgene wat je leest en meemaakt.

Tot slot ...

In dit boek ontdek je de basisprincipes van een bevlogen brein. Maar er is nog veel meer om je in te verdiepen. Lijkt dat je interessant? Volg dan het online-programma dat bij dit boek hoort. Hierin vind je tal van filmpjes, kennistesten, prikkelende reflectievragen, wetenschappelijke inzichten, handige modellen, inspirerende voorbeelden, adviezen en praktische oefeningen om een gezonde levensstijl te ontwikkelen. Dit programma is zo ontworpen dat je het ook samen met andere mensen kunt volgen. Bijvoorbeeld met je team, je afdeling of het hele bedrijf. Je leest er meer over op: www.hetbevlogenebrein.nl



Via deze website kun je ook gratis de Vitaliteitskalender downloaden. Op deze kalender in A1-formaat staan 30 van de 52 gewoontes uit dit boek. Handig als je jouw collega's wilt inspireren tot een gezonde levensstijl.

Veel lees- en leerplezier toegewenst!

Ronald van der Molen

Alle delen in een notendop

Wat kun je verwachten? Wat levert dit boek je op?

Ons brein kent drie standen: 1 gestrest, 2 neutraal en 3 positief. Deze standen hebben een enorme impact op hoe je de wereld ervaart en hoe goed je presteert. Een positief ingesteld brein is niet alleen een bron van geluk, maar ook een motor voor succes. Het goede nieuws is dat je je brein kunt trainen om vaker in de positieve stand te staan. Daarbij kun je je beter richten op de *koning* in je brein (die het goede wil doen), dan op de *knecht* (die het goed wil hebben). Hiervoor is het nodig om goede gewoontes aan te leren. Succes (op welk gebied dan ook) is immers: *‘the sum of small efforts – repeated day in and day out’*.

Deel 1: Drie wetenschappelijke inzichten over bevlogenheid

Onze hersenen zijn zo gestructureerd dat ze het beste presteren als ze positief zijn ingesteld. Bevlogenheid gaat over de mate waarin je energie put uit je werk, een positieve band ervaart met je werkomgeving en opgaat in je werkzaamheden. Wil je meer energie halen uit je werk? Focus dan niet op taakeisen waar ‘te veel’ van is, maar ga op zoek naar energiebronnen waar ‘te weinig’ van is. Dan krijg je vaak een veel betere oplossing. Bij het ontstaan van bevlogenheid spelen vier hersengebieden een belangrijke rol. Ben je ontspannen? Dan functioneert je brein beter en blijf je langer scherp.

Deel 2: Laat je brein beter herstellen na stress en tegenslagen (Veerkracht)

Ons zelfbeeld en onze levensvreugde worden direct bepaald door de manier waarop ons brein alledaagse ervaringen filtert en interpreteert. Bij ingrijpende veranderingen is onze neiging om ze door een negatief of een positief filter te bekijken. Maar de Stockdale-paradox leert ons om de harde werkelijkheid onder ogen te zien én hoop te houden. Tijdens het veranderproces is het belangrijk om aandacht te hebben voor je emoties. Gevoelens onthullen namelijk waar je behoefte aan hebt. Of je sterker uit een negatieve situatie komt, wordt grotendeels bepaald door je instelling. Die bestaat uit: welk tegenfeit je kiest, of je jezelf ziet als ‘slachtoffer’ of als ‘overlever’ en hoe je reageert op de verandering.

Deel 3: Vergroot je invloed met behulp van jouw unieke brein (Impact)

Onze behoefte aan autonomie, (ver)binding en competentie wordt belemmerd door: 1) een gebrek aan grenzen, 2) een sterke neiging tot vergelijken en 3) een negatieve perfectionistische houding. Je kunt deze barrières slechten door de focus te verleggen van *wat* je bent naar *wie* je bent. Daarnaast is het belangrijk om je dagelijks in te zetten voor iets waarvoor je een passie hebt. Dit vergroot de

kans op flow en vreugde. Uit jouw passies en verlangens ontspruit je droom. Deze motiverende kracht zorgt ervoor dat je wordt wie je bedoeld bent en gaat doen waarvoor je gemaakt bent.

Deel 4: Versterk je hersenkracht met doorzettingsvermogen (Toewijding)

Jouw carrière bestaat uit ongeveer tweeduizend werkweken. Hoe je deze tijd wilt besteden, is een van de belangrijkste beslissingen die je in je leven kunt nemen. Wil je bevlogen in je werk staan? Zorg er dan voor dat je werkzaamheden aansluiten bij jouw ambities, doe zoveel mogelijk waar je goed in bent en combineer dit met wat je belangrijk vindt. Dit kompas in je brein stimuleert jou om de focus verleggen van *dringende* activiteiten naar *belangrijke* activiteiten. Wil je groeien in doorzettingsvermogen? Kies voor bereidheid om te leren, omarm het ongemak dat hierbij hoort en wees niet bang om fouten te maken.

Deel 5: Leer hoe focus je brein optimaliseert en verbinding stimuleert (Aandacht)

In een wereld vol prikkels en afleiding is aandacht het nieuwe goud. Er zijn drie oorzaken waardoor we onze focus verliezen: 1 een afgeleid brein, 2 een onder- of juist overprikkeld brein en 3 een vermoeid brein. Naast focus is het helpen van andere mensen een belangrijke sleutel tot succes. Dat begint met je houding: word je als een 'boom' of blijf je een 'eikel'? ☺ Vervolgens is het zaak om op een slimme manier te leren geven en ontvangen. Tijdens meningsverschillen en conflicten raakt dit vaak verstoord. Hoe kun je het beste van beide werelden realiseren wanneer het spannend wordt?

Deel 6: Breng je brein in topconditie door een gezonde levensstijl (Lichamelijke fitheid)

Fysieke fitheid heeft een directe invloed op je mentale scherpte. Om lichamelijk fit te worden en te blijven, is het cruciaal om goede gewoontes te ontwikkelen. Dit zorgt voor nieuwe neurale verbindingen. Hierbij zijn drie elementen van belang: 1 het doel dat je wilt bereiken, 2 het gedrag dat dit doel dichterbij brengt en 3 de support waarmee je het gedrag op gang helpt en houdt. Qua gezonde voeding worden we hierin tegengewerkt door onze omgeving en de 'hamster' in ons brein. Die willen dat we een voorraad van calorierijk en suikerrijk voedsel aanleggen. Je kunt dit voorkomen door meer te bewegen en goed te slapen.

DEEL 1

Drie wetenschappelijke inzichten over welzijn

Als je bevlogen bent, bruis je van de energie, ben je toegewijd aan je werk en ga je op in je werkzaamheden. Hierdoor ervaar je meer invloed, neemt je creativiteit toe en presteer je beter. Hoe kunnen we, volgens actueel wetenschappelijk onderzoek, ons welbevinden het beste vergroten?

*‘Een gelukkig mens
zal zijn als een boom,
geplant aan stromend water.
Op tijd draagt hij vrucht,
zijn bladeren verdorren niet.
Alles wat hij doet komt tot bloei.’*

– Gebaseerd op Psalm 1 uit de Bijbel

OEFENING: sprankelmoment

Voor de oefening waar we dit eerste deel mee beginnen, heb je iemand anders nodig. Is er iemand in de buurt? Dan wil ik je vragen om naar deze persoon toe te gaan. Is er niemand in de buurt? Dan raad ik je aan om een familielid, vriend(in) of collega op te bellen. Natuurlijk kun je er ook voor kiezen om deze oefening in te plannen en later uit te voeren.

Vertel deze persoon een positieve ervaring van de afgelopen weken. Een moment waarop je ging sprankelen. Het maakt niet uit of de gebeurtenis met je werk te maken had of dat het iets persoonlijks is. Allebei is goed. Vraag vervolgens je gesprekspartner om zo'n 'sprankelmoment' met jou te delen.

Heb je het gedaan? Ga lekker zitten als een veranderd mens. Door te praten over 'sprankelmomenten' is je brein waarschijnlijk in de positieve stand terechtgekomen. Zoals je hebt kunnen lezen in de introductie, presteert een positief ingesteld brein aanmerkelijk beter dan een neutraal of een negatief ingesteld brein.

Wat is er veranderd? Je bent op dit moment ongeveer 30 procent productiever, ruim 35 procent beter in verkopen, 200 procent creatiever en intelligenter en 20 procent sneller in het stellen van een accurate diagnose.

In fysiek opzicht zit er meer dopamine in je brein dan voor deze oefening. Dit bijzondere stofje heeft twee functies. De eerste functie kennen de meeste mensen wel: het maakt je blijer. De tweede functie van dopamine is een stuk minder bekend: het zet ook alle leergebieden in je hersenen aan.

Kortom, je brein is er klaar voor om het eerste deel van dit boek te lezen. 😊

In dit eerste deel staan drie inzichten over welzijn die de potentie hebben om je leven te veranderen. Wat leert de wetenschap ons over bevlogenheid? Wat kun je hiermee in de dagelijkse praktijk? De inzichten zijn bewust lekker scherp gesteld zodat je iets hebt om op te kauwen.

1

Wat is de relatie tussen succes en geluk?

We willen allemaal gelukkig zijn. Het is misschien wel dé drijfveer voor alles wat je doet, alles wat je laat en alles wat je ondergaat. Maar hoe bereik je dit? Het eerste inzicht uit de wetenschap dat ik jou wil laten zien, gaat over de relatie tussen succes en geluk. Geluk ontstaat door de balans tussen tevredenheid en vooruitgang. Je bent gelukkig als je in harmonie bent met jezelf en je omgeving. Als je dankbaar kunt zijn voor de capaciteiten die jou zijn toevertrouwd. De tevredenheid die hieruit ontstaat, geeft rust.

Geluk komt van het woord ‘gelukken’, daar zit ‘lukken’ in. Je bent ook gelukkig als je progressie ervaart in iets dat voor jou betekenisvol is. Als je tot je recht komt en een waardevolle bijdrage kunt leveren. De vooruitgang die je dan ervaart, geeft voldoening. Zonder tevredenheid komt de voldoening onder druk te staan. Als je altijd maar op zoek bent naar meer en beter, zul je nooit gelukkig zijn. Maar zonder groei kan geluk ook stagneren. Een boom die niet meer groeit, is dood. Zo hebben wij het als mensen nodig om vooruitgang te ervaren. Beide elementen zijn onmisbaar voor een vervuld leven.

De kip of het ei?

Er is alleen één groot probleem. Bij het najagen van succes en geluk gaan de meeste mensen (en bedrijven) uit van de verkeerde formule. De formule is: als je hard werkt, zul je succesvol zijn en als je succesvol bent, dan zul je gelukkig zijn. We denken bijvoorbeeld: als ik zeven kilo afval, deze promotie krijg of die nieuwe klant binnenhaal, dan zal ik gelukkig zijn. Kortom: eerst succes, dan geluk.

Als succes daadwerkelijk tot meer geluk leidt, dan zou iedereen die slank is, opklimt in het bedrijf of het goed doet in de verkoop gelukkig zijn. Alhoewel dit beeld ons via ‘sociale’ media veelvuldig wordt voorgeschoteld, is dat gelukkig niet het geval. Het probleem met deze formule is immers dat de lat van succes iedere keer hoger en hoger komt te liggen. Hierdoor raakt geluk steeds verder buiten ons bereik.

Het werkt precies andersom, zo laat onderzoek op het gebied van de psychologie en hersenwetenschappen zien. Wanneer we ons gelukkig en positief voelen, dan zijn we creatiever, stressbestendiger, soepeler, efficiënter, productiever en meer gemotiveerd. We worden dus niet gelukkig door succesvol te zijn. Geluk veroorzaakt prestaties en succes.

Het eerste inzicht over welzijn is:

*Succes leidt niet tot meer geluk,
geluk leidt tot meer succes.*

Wat is het effect van geluk op prestaties?

Het volgende onderzoek laat dit goed zien. Professor Richard Wiseman vroeg vrijwilligers om een krant te lezen en het aantal foto's daarin te tellen. De deelnemers die zich gelukkig voelden deden dat snel, terwijl de deelnemers die zich ongelukkig voelden er gemiddeld twee minuten over deden. Vanwaar dit verschil? Op de tweede pagina van de krant stond een groot bericht: 'Houd op met tellen, er staan 43 foto's in deze krant.' De ongelukkige mensen hadden een grotere kans dit bericht over het hoofd te zien, dan de gelukkige mensen. Voor de grap stond er halverwege de krant nog een boodschap: 'Houd op met tellen. Vertel de leider van het experiment dat je dit bericht hebt gezien en je wint 250 pond.' Opnieuw hadden de ongelukkige deelnemers de neiging om deze kans te missen. Waarom? Omdat ze zo druk bezig waren met het tellen van foto's.

Hoe komt dit? Ongelukkige mensen maken zich meer zorgen. Dit gaat samen met verlies van aandacht en focus, vooral bij onverwachtse gebeurtenissen.¹⁶ Als we ons gelukkig voelen, verbetert de informatieverwerking van de visuele cortex. Dat is het deel van ons brein dat zien mogelijk maakt.¹⁷ Wachten tot je gelukkig bent, beperkt dus de mogelijkheden van je hersenen om succesvol te worden. Terwijl het positief beïnvloeden van je hersenen ervoor zorgt dat je beter gaat presteren en de kans op succes toeneemt. In hoeverre herken je dit? Probeer jij soms ook gelukkiger te worden door successen te boeken?

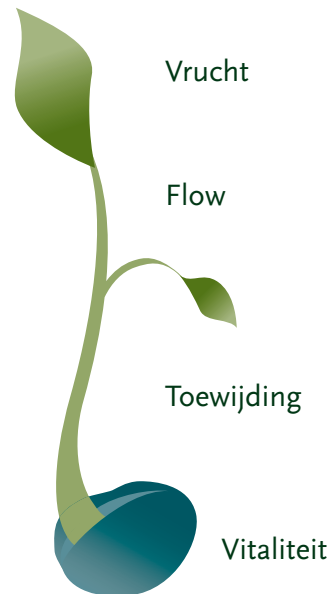
*Iemand die bevlogen is, bruist van de energie,
is toegewijd aan het werk én gaat helemaal op in zijn of haar bezigheden.*

WAT IS BEVLOGENHEID PRECIES?

Op het moment dat onze hersenen langdurig positief zijn ingesteld tijdens het werk noemen we dit ‘bevlogenheid’. De hoogleraren Wilmar Schaufeli en Arnold Bakker beschrijven bevlogenheid als ‘een positieve toestand van opperste voldoening die gekenmerkt wordt door vitaliteit, toewijding en absorptie’.¹⁸

- *Vitaliteit* wijst op de hoeveelheid energie en mentale veerkracht die we bezitten. Als je bevlogen bent, heb je zin om aan het werk te gaan en je werk te doen. Je voelt je sterk, fit en zelfverzekerd en bent vastberaden om vol te houden, ook als het even tegenzit.
- *Toewijding* duidt op een sterke betrokkenheid bij het werk. Als je bevlogen bent, heb je een eigen inbreng. Je vindt het werk dat je doet nuttig en zinvol. Het roept gevoelens van trots en enthousiasme op en je vertelt er graag over.
- *Absorptie* of flow, ten slotte, wordt gekarakteriseerd als ‘opgaan of opgezogen worden in het werk’. Als je bevlogen bent, kun je je goed concentreren op het werk en vind je wat je doet plezierig. Je ervaart dat de tijd voorbijvliegt en vindt het moeilijk om je weer los te maken van het werk.

Gevangen in een beeld kun je bevlogenheid zien als een boom die uit een zaadje groeit en na verloop van tijd zijn schoonheid laat zien. Vitaliteit is dan de levenskracht die vanuit het zaad zijn weg naar boven zoekt. Toewijding zorgt ervoor dat deze energie ‘het groene lont’ van de boom laat groeien en stuurt. Door absorptie of flow wordt er iets moois gecreëerd, dat je vervolgens etaleert zodat andere mensen ervan kunnen genieten.



Figuur 1.1 Een verbeelding van vitaliteit, toewijding en flow.

Welke misvattingen zijn er rondom bevlogenheid?

Wanneer ik inspiratiesessies, trainingen en coachinggesprekken over bevlogenheid verzorg, kom ik regelmatig een aantal misvattingen rondom bevlogenheid tegen. De meest voorkomende heb ik hieronder voor je op een rijtje gezet:

Misvatting 1: bevlogenheid zorgt voor burn-out

De gedachte is hier: *'In order to burn out, one has to be on fire.'*¹⁹ Deze gevleugelde uitdrukking wekt de suggestie dat bevlogenheid leidt tot burn-out. Mensen zijn bang dat als je te lang en te veel geeft, je energiereserves uitgeput raken met een burn-out als gevolg. Dit klopt alleen niet. Onderzoek laat zien dat bevlogenheid geen risicofactor is, maar juist een beschermende factor. Bevlogen mensen hebben dus minder kans op een burn-out.²⁰ Waarom? Omdat bevlogen mensen hun energiereserves regelmatig aanvullen. Ze hebben geleerd om goed voor zichzelf te zorgen en grenzen te stellen. Wat burn-out precies is, komt aan bod in het volgende hoofdstuk.

Om te begrijpen hoe dat precies zit, is het belangrijk om te kijken naar de onderliggende motivatie om hard te werken. Er zijn grofweg twee redenen om veel tijd en energie in je werk te steken: omdat je het leuk vindt of omdat je niet anders kunt. Mensen die bevlogen zijn, werken hard omdat ze hun werk zo plezierig en waardevol vinden. Ze zijn gericht op progressie, groei en prestaties en hebben een *promotion focus*. Ze doen dit dus omdat ze het *willen*. Hun motivatie is positief. Bovendien vinden bevlogen mensen hun vrije tijd ook belangrijk, net als hun relaties met anderen. Ze zorgen voor een goede balans tussen werk en privé.

Misvatting 2: bevlogenheid is hetzelfde als werkverslaving

Bij mensen die verslaafd zijn aan hun werk ligt dat anders. Zij werken heel hard en verbeteren omdat ze innerlijk het gevoel hebben dat ze dit *moeten* doen. Op het eerste gezicht lijken bevlogenheid en werkverslaving dus op elkaar.²¹ In beide gevallen gaat het om hard werken en veel persoonlijke inzet. Maar de motivatie van werkverslaafden is negatief: ze doen dit omdat ze hard moeten werken van zichzelf.²² Om negatieve gedachten en gevoelens te vermijden, blijven workaholics dwangmatig doorwerken. Ze zijn gericht op het voorkomen van verlies en het maken van fouten en hebben een *prevention focus*.²³ Daarom hebben mensen die werkverslaafd zijn wél een verhoogd risico op een burn-out. Waarom? Door dwangmatig hard te werken, putten ze hun energiereserves uit. Dit gaat ten koste van hun persoonlijke relaties.

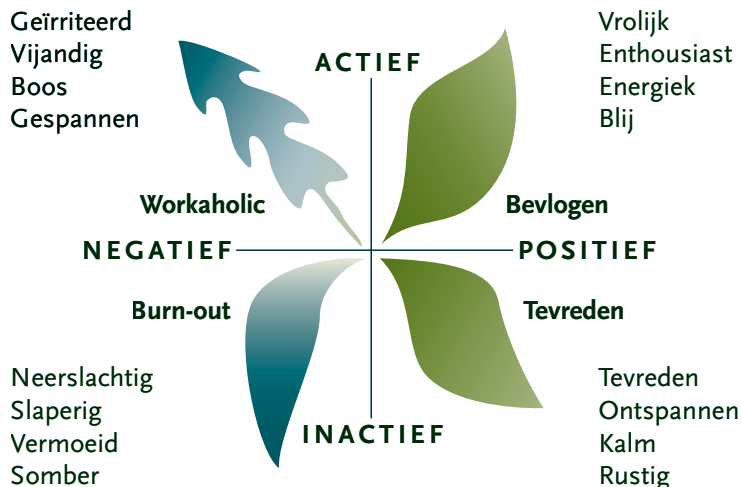
Als ik een voorbeeld mag geven: een ondernemer die ik coachte, leek heel bevlogen. Hij werkte alleen heel hard omdat hij het gevoel had dat hij dit moest doen. Hij had een onweerstaanbare innerlijke dwang om met zijn werk bezig te blijven. Ook als z'n werkdag er al op zat, als hij zich ziek voelde of als hij op vakantie was. Wanneer hij niet werkte, voelde hij zich schuldig, nutteloos, onrustig en gespannen. Om dergelijke gedachten en gevoelens te vermijden, bleef hij dwangmatig doorwerken. Deze innerlijke dwang is kenmerkend voor werkverslaving.

*Bevlogen mensen willen graag hard werken,
workaholics moeten dit van zichzelf.*

Misvatting 3: bevlogen mensen zijn altijd enorm idealistisch of enthousiast

Idealisme wordt ook regelmatig verward met bevlogenheid. Idealisme komt veel voor bij sociale beroepen waarin mensen heel betrokken zijn bij anderen. Het gevaar is dan dat erkenning (applaus van anderen) wordt verward met voldoening (applaus van jezelf). Hierdoor gaan mensen zichzelf soms opofferen in het belang van het grotere goed. Dan lopen ze het risico om 'op te branden'. Door het gebrek aan verbinding met zichzelf en een te sterke verbinding met de ideële organisatie, gebeurt er iets soortgelijks als bij een werkverslaving: medewerkers putten hun energiereserves uit. Het effect is dat hun innerlijke vuur na verloop van tijd uitdooft. Het is niet toevallig dat het begrip burn-out voor het eerst werd beschreven in de wereld van sociale beroepen.²⁴

De koppeling tussen bevlogenheid en enthousiasme merk ik bijvoorbeeld als ik lesgeef of een inspiratiesessie verzorg. Dan zeggen deelnemers na afloop zoiets als: wat me aansprak in jouw presentatie is dat je zelf ook zo bevlogen bent. Ze bedoelen dan dat ik mijn verhaal op een enthousiaste manier heb gepresenteerd. Alhoewel enthousiasme over je werk wel een onderdeel kan zijn van bevlogenheid, is het niet hetzelfde. Je kunt ook introvert en ingetogen zijn, terwijl je zeer bevlogen bent. En sommige mensen zijn erg extravert en enthousiast, maar niet bevlogen.



Figuur 1.2 De verschillen tussen bevlogenheid, tevredenheid, burn-out en werkverslaving (Russel, 2003).

TRAIN JE BREIN!

Onze hersenen zijn zo gestructureerd dat ze het beste presteren als ze positief zijn ingesteld. Bevlogenheid gaat over de mate waarin je energie put uit je werk, een positieve band ervaart met je werkomgeving en opgaat in je werkzaamheden. De vraag die ik aan jou wil stellen naar aanleiding van dit hoofdstuk is:

Floreer jij?

Je kunt floreren op verschillende terreinen. Denk bijvoorbeeld aan: privé, werk en maatschappelijk. In dit boek focussen we ons op je dagelijkse werk. Zou het niet mooi zijn als je op de plek waar je zo'n groot deel van je tijd doorbrengt, bruist van de energie, toegewijd bent aan het werk en opgaat in je werkzaamheden?

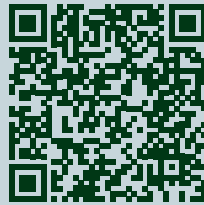
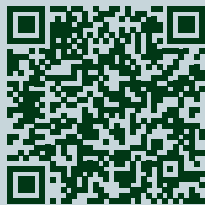
Vaak komen we binnen bij een bedrijf of organisatie voor een specifieke taak of opdracht. Na ongeveer vijf jaar – soms drie, soms zes – ervaren veel mensen een dip in hun bevlogenheid. Alles is diverse keren voorbijgekomen en ze missen een stuk uitdaging. In hoeverre zit er nog uitdaging in jouw werk? Ontdek het hieronder.



POWERBREAK 1: Floereer jij?

De vraag ‘floereer jij?’ verlegt de focus vrijwel meteen van kortdurend welzijn naar langdurend welzijn. Daarom raad ik je aan om deze vraag regelmatig aan jezelf en aan anderen te stellen. Wat mij de afgelopen jaren is opgevallen, is dat mensen intuïtief heel goed weten of ze floreren of niet. De antwoorden die ik krijg, kunnen variëren van: ‘Jazeker’, ‘Ja, maar er is iets dat me tegenhoudt’ tot ‘Wat minder dan een jaar geleden’ of ‘Nee, op dit moment niet’. Hoe zit dat bij jou? Denk eens na over de vraag: ‘Floereer ik?’ Noteer hieronder hoe het op dit moment met jouw welzijn is gesteld.

Wil je weer of meer floreren? Maak eerst een scherpe ‘foto’ van de huidige situatie. Via de onderstaande links kun je een test doen om na te gaan in hoeverre je bevlogen bent of dat er sprake is van werkverslaving. Als je het boek straks uit hebt, kun je de testen nog een keer invullen om te kijken of er iets is veranderd. Je kunt deze testen natuurlijk ook door iemand anders laten maken. Vraag iemand die jou goed kent hoe hij of zij denkt dat de stellingen van toepassing zijn op jou.



Op pagina 214 lees je hoe je de uitslagen van deze tests kunt interpreteren.

Je hebt nu meer kennis verzameld over het eerste inzicht: succes leidt niet tot meer geluk, maar geluk leidt tot meer succes. Je kunt nu verder met het tweede inzicht uit de wetenschap over welzijn.