

Inhoud

Voorwoord van Marshall Goldsmith	11
Inleiding	13
1. Volg je dromen	16
2. Vraag om hulp	18
3. Schep je eigen toekomst	20
4. Wees emotioneel intelligent	22
5. Doe het tegenovergestelde	24
6. Maak van je werk je hobby	26
7. Begin de dag goed	28
8. Sluit vriendschap met je verleden	30
9. Neem pauzes	32
10. Onderzoek het leven	34
11. Vertrouw op je gevoel	36
12. Hou stress op afstand	38
13. Wees aardig	40
14. Zeg 'ja'	42
15. Zeg 'nee'	44
16. Stel tijd beschikbaar	46
17. Focus op dat waar je greep op hebt	48
18. Leef naar je middelen	50
19. Sta in de 'echte' wereld	52
20. Blijf gefocust	54
21. Heb meer lief	56
22. Vind jezelf opnieuw uit	58
23. Blijf gezond	60
24. Vergeef anderen	62
25. Maak deel uit van een stam	64
26. Straal vertrouwen uit	66
27. Ere wie ere toekomt	68
28. Hecht niet te veel aan bezit	70

29.	Bouw relaties op	72
30.	Leef mindful	74
31.	Aanvaard compromissen	76
32.	Wees meer dan van negen tot vijf	78
33.	Ken jezelf	80
34.	Heb vrede met het ouder worden	82
35.	Wees extravert én introvert	84
36.	Leef met een open geest	86
37.	Wees de beste ouder	88
38.	Loop weg van vervuiling	90
39.	Stap uit je comfortzone	92
40.	Waardeer je naasten	94
41.	Zoek wijsheid en gebruik die	96
42.	Gebruik goede voorbeelden	98
43.	Durf te falen	100
44.	Accepteer jezelf	102
45.	Bekijk en beheers je gedachten	104
46.	Onthoud mensen	106
47.	Ontdek wat je beweegt	108
48.	Waardeer wat je hebt	110
49.	Sluit vrede met je ouders	112
50.	Lach wat vaker	114
51.	Blijf uniek	116
52.	Slaap goed	118
53.	Kies je eigen weg	120
54.	Hou het simpel	122
55.	Doe het vandaag	124
56.	Streef naar ervaringen, niet naar bezit	126
57.	Hanteer duidelijke doelen	128
58.	Lees met volle aandacht	130
59.	Ontwikkel een dikke huid	132

60.	Wees gul	134
61.	Eet en drink gezond	136
62.	Zoek en schep harmonie	138
63.	Kom op tijd thuis	140
64.	Werk zo lang je kunt	142
65.	Spreek duidelijke lichaamstaal	144
66.	Kies je vrienden verstandig	146
67.	Wees nieuwsgierig	148
68.	Doe wat je zegt	150
69.	Denk na voordat je op 'Verzenden' klikt	152
70.	Omarm je angst	154
71.	Vertel de waarheid	156
72.	Word een deskundige	158
73.	Zeg sorry als je het mis hebt	160
74.	Hou contact met vrienden van vroeger	162
75.	Hou de grote lijn in de gaten	164
76.	Omarm technologie	166
77.	Hou vol, geef niet op	168
78.	Kijk uit voor verslavingen	170
79.	Ga vaker naar buiten	172
80.	Gebruik je verstand verstandig	174
81.	Focus op karakter, niet op populariteit	176
82.	Neem afscheid van kwaad bloed	178
83.	Leer van je grootouders (voor het te laat is)	180
84.	Wees authentiek en wees er trots op	182
85.	Wees dankbaar	184
86.	Focus op goed nieuws	186
87.	Echt succes laat zich niet faken	188
88.	Word roemloos oud	190
89.	Haal goed adem	192
90.	Maak verre reizen	194

91.	Hou een dagboek bij	196
92.	Verdwaal, en vind jezelf terug	198
93.	Plan vooruit	200
94.	Vink af wat je per se nog wil doen	202
95.	Help onze planeet te behouden	204
96.	Verbind je aan een groter geheel	206
97.	Leer alles weer af	208
98.	Leid anderen naar succes	210
99.	Laat iets na	212
100.	Heb nergens spijt van	214
	Nawoord	217
	Over de schrijver	221

Voorwoord van Marshall Goldsmith

We kennen allemaal degene die we willen zijn. Helaas is het moeilijk om die persoon elke dag van ons leven te zijn. We bestaan allemaal uit gewoontes en onze reactie op prikkels bepaalt vaak ons gedrag – soms in ons voordeel, soms in ons nadeel. Je een weg banen door dit ingewikkelde mijnenveld om degene te worden die je wilt zijn, kan een uitdaging zijn.

Dit nieuwe boek van Nigel kan daarbij van pas komen. Het schetst een inspirerende en praktische leidraad voor succesvol leven en werken in de eenentwintigste eeuw. Op de volgende bladzijden staan talloze krachtige aanbevelingen om jouw leven – en dat van anderen – tot een succes te maken: op je werk, thuis, in je relaties, ten aanzien van je gezondheid, je financiële welzijn en na je werkzame leven. Ze kunnen je helpen om te herkennen wat succes voor jou betekent en bieden je de bouwstenen om dat succes te verwezenlijken.

Nigel is opgeleid en beëdigd in mijn *Stakeholder Centered Coaching*, een op feedback gebaseerd proces dat iedereen kan helpen zijn doelen in zijn werk en leven te bereiken. De honderd ideeën en activiteiten in dit boek zijn met zorg gekozen en ontworpen, zodat jij hetzelfde kunt doen.

Zoals ik beschrijf in mijn recente boek *Triggers: Creating Behavior That Lasts – Becoming the Person You Want to Be* ('Triggers: Hoe je gedrag voorgoed verandert en wordt wie je wilt zijn'), is het verschil tussen succes en mislukking net zo eenvoudig – en net zo moeilijk – als het leren beheersen van de gedragsprikkel die ons sturen. De inzichten en handelingen die Nigel hier aanbeveelt gaan hand in hand met die boodschap. Maar lezen is niet voldoende. Je moet er ook naar handelen, dus ik beveel de activiteiten en oefeningen ook van harte aan.

Ik begon dit voorwoord met de stelling dat we allemaal wel weten wie we willen zijn, maar dat het moeilijk is die persoon ook te zijn. Dit is je kans om de hindernissen die jou daarvan weerhouden te overwinnen.

Lees het, handel ernaar en ervaar het verschil.

Marshall Goldsmith, schrijver van de bestseller *Triggers*

Marshall Goldsmith is door de American Management Association erkend als een van de vijftig grote denkers en leiders die de afgelopen tachtig jaar hun stempel op het gebied van management hebben gedrukt – en die door Business Week wordt beschouwd als een van invloedrijkste praktijkmensen

in de geschiedenis van de ontwikkeling van leiderschap. Marshall wordt gezien als de meest vooraanstaande leiderschapsdenker ter wereld, en als een van de vijf invloedrijkste denkers ter wereld in het bedrijfsleven – en werd op het tweejaarlijkse Thinkers50 prijzenfestival in 2015 in Londen uitgeroepen tot de beste executive coach.

Inleiding

Wat betekent succes voor jou? Naar wat voor soort succes verlang jij in je leven?

Succes is de verwezenlijking van uiteenlopende plannen, dromen, verlangens en doelen.

Succes is strikt persoonlijk en uniek. Jouw grootste verlangen kan voor een ander de hel zijn; jij wilt misschien wel een sterrenkok zijn, terwijl je vriend een hekel aan koken heeft. Om achteraf 'Ik heb een succesvol leven geleid' te kunnen zeggen, moet je een veelheid aan plannen en doelen najagen. Dit boek is jouw gids om die te verwezenlijken, van je grootste en meest gedurfde tot je kleinste en meest alledaagse.

Beantwoord eerst maar eens de vraag hoe succes eruitziet...

- Promotie?
- Schitteren in een nieuwe leidinggevende functie op je werk?
- Afvallen?
- Elke avond hardlopen?
- Boeken uitgegeven krijgen?
- Gezond met pensioen gaan?
- Je kinderen grootbrengen en er getuige van zijn dat zij ook een gezin stichten?
- Innerlijke rust hebben?
- Je hypotheek helemaal aflossen?
- Ergens de bevoegdheden voor bereiken?
- Zonder spijt je hart volgen?
- Fijne mensen om je heen hebben?
- Een taal leren?
- Van een ernstige ziekte herstellen?
- Een bepaalde hoeveelheid geld sparen?
- Van je werk houden en het zonder stress uitvoeren?
- Blij en tevreden zijn met wat je hebt?

Dit zijn zomaar wat ideeën, gebaseerd op de doelstellingen waar ik door mij gecoachte cliënten vaak over hoor. Trek nu even wat tijd uit om je eigen

lijstje op te stellen. Ga het niet achteraf verbeteren en maak je niet druk over de volgorde. Laat ze er gewoon uit rollen zoals ze in je opkomen.

Je lijstje wekt vast een nogal oeverloze indruk, en één ding is zeker: het zal elke dag weer anders zijn. Als je erin slaagt de top van de ene 'berg' te bereiken, kom je daar vast allerlei nieuwe inzichten over andere bergen tegen – soms zelfs over bergen waarvan je het bestaan aanvankelijk niet eens wist. Prioriteiten en dromen veranderen.

De honderd hoofdstukken die volgen zullen je helpen elke vorm van succes te verwezenlijken die jij je kunt voorstellen. De ideeën houden verband met alle gebieden van je werk en je leven:

- Werk en carrière
- Relaties en ouderschap
- Persoonlijkheid en karakter
- Welvaart en financiën
- Gezondheid en gemoedsrust
- Leren en studeren
- Pensioen en nalatenschap

In elk hoofdstuk staan nieuwe ideeën die je doelstellingen dichterbij zullen brengen. De ideeën worden op de eerste bladzijde ingeleid en uitgelegd, en op de tweede pagina staan – grote en kleine – oefeningen en activiteiten waar je vandaag al mee kunt beginnen en die tot een ideale geestestoestand, de beste gewoontes en optimaal gedrag leiden om je kansen op succes zo groot mogelijk te maken.

Sommige activiteiten zullen nieuw voor je zijn, sommige zijn voor veel mensen een kwestie van gezond verstand. Hoe het ook zij, het is heel belangrijk dat je ze onderneemt. Ze zijn bedacht om jou nieuwe gewoontes aan te leren en je geestelijke software zodanig te programmeren dat je succes kunt boeken. Er zijn maar weinig mensen die deze dingen bewust en weloverwogen doen. Succesvolle mensen wel.

Afhankelijk van wat er op dit moment in je leven gaande is, zul je op activiteiten voor nu en op activiteiten voor later stuiten. Als een idee of activiteit niet van toepassing is op jouw huidige situatie, leg je die terzijde en keer je er later naar terug.

Wie ben ik dat ik het over succes heb?

De ideeën in dit boek komen voort uit mijn meer dan vijftien jaar lange ervaring in het coachen en begeleiden van mensen uit alle lagen van de bevolking, in alle uithoeken van de wereld. Uit dat geweldige werk heb ik deze lijst opgesteld van de honderd belangrijkste terreinen waarop we ons moeten richten om in alle aspecten van ons leven werkelijk succes te boeken.

Ik heb mezelf ook altijd aan deze ideeën gehouden en ik heb hard gewerkt om mijn doelen te bereiken. Mislukkingen en tegenslagen gebruikte ik om me te laten leiden en om van te leren. Het lijkt me niet meer dan redelijk dat ik jou, voordat wij samen dit avontuur aangaan, iets over mijn weg vertel. Ik heb in een halve eeuw:

- een goed en gezond huwelijk gehad, met twee geweldige kinderen – een zoon van zestien en een stiefdochter van vierentwintig;
- een plek verworven aan de universiteit van Cambridge – en al op mijn zesentwintigste was ik regionaal financieel directeur bij een beursgenoteerd bedrijf;
- mijn droom om te reizen vervuld en in een periode van zesentwintig jaar in acht verschillende landen gewoond;
- een bedrijf mede opgericht en het later voor vele miljoenen verkocht;
- mijn naam als schrijver en spreker gevestigd;
- mijn passie gevolgd en via mijn coachingpraktijk, Silk Road Partnership, anderen geholpen;
- geleerd om te accepteren wie ik ben en wat het leven mij te bieden heeft – dit is wellicht mijn grootste succes.

Mij rest nu niets anders dan jou alle goeds in je eigen zoektocht naar succes te wensen. De ideeën en activiteiten die zich hierna aan jou ontploegen zullen je helpen het succesvolle leven dat je verdient ook te krijgen.

Volg je dromen

‘Je zult een veel beter leven leiden als je je passies najaagt. Mensen die aan dingen werken waar ze van houden hebben meestal meer plezier in hun leven dan anderen, gewoon omdat ze hun dromen najagen.’

Richard Branson

Dromen zijn de brandstof voor succes. Zonder dromen is betekenisvol en aanhoudend succes in jouw leven onmogelijk. Je riskeert dan een leven dat nooit echt op gang komt, zoals een auto zonder goede brandstof.

Achter ieder succesvol mens ligt een vervulde droom. Ik heb tientallen succesvolle mensen gecoacht en allemaal kwamen ze tot hun succes door ten minste één van hun dromen te verwezenlijken. Dat kan een droom uit hun kinderjaren zijn geweest of een droom die zich pas later in hun leven aandiende, maar hun prestaties zijn altijd verbonden met ten minste één droom, met iets dat hen motiveerde, stimuleerde, opwond en in beslag nam. Die droom wordt het doel dat jou aanzet om in het onmogelijke te geloven, om onverwachte, ingrijpende veranderingen in je leven door te voeren, om uit je vertrouwde bubbel te stappen en onvoorstelbare risico's te nemen.

Als volwassenen besluiten we vaak om maar te negeren en te vergeten waar we van houden. We laten ons leiden door de invloed en de verwachting van anderen. Ik spreek uit ervaring, want op school was ik gek op aardrijkskunde, maar toch ging ik op advies van anderen aan de universiteit economie studeren. Ik werd accountant in plaats van mijn eigen carrière-dromen te volgen. Heb jij in je leven ook weleens zo'n keuze gemaakt? Soms zie je pas achteraf in dat je op een bepaald moment niet voor je eigen weg koos.

Succesvolle mensen vergeten nooit waar ze van houden, en daar zijn ze gepassioneerd over. Ze leren al snel hun eigen weg te volgen en de juiste keuzes te maken, hoe krankzinnig en impopulair die anderen ook kunnen voorkomen. Kijk maar naar Steve Jobs, de grondlegger van Apple, die zijn studie aan een prestigieuze universiteit afbrak om zijn dromen na te jagen.

* * * * *
*
*
*
*
* * * * *

Achter elk succesvol mens zit een vervulde droom.

* * * * *
*
*
*
*
* * * * *

In de praktijk

Ken je eigen dromen

Wat is jouw droom? Wat wil jij echt bereiken? Welke dromen zou je moeten najagen?

Maak een lijst die bestaat uit een combinatie van woorden, krabbels en plaatjes. Op die manier zie je beter de verbanden tussen je ideeën en ontdek je doelen en verlangens die je al lang vergeten was. Deze vragen kunnen je hierbij helpen:

- Wat deed je als kind graag en wat wilde je worden?
- Wat voor leven en werk zou je kiezen als geld geen rol speelde?
- Van welke aspecten van je huidige leven hou je echt en zou je wel meer willen?
- Wat doe je graag in je vrije tijd?
- Welke aspecten van het leven van vrienden en collega's bezie jij met enige afgunst?

Geloof vol optimisme in je dromen

Bedenk hoe je je dromen kunt verwezenlijken en let op of je gedachten angstig en negatief beginnen te worden. Misschien zegt je hoofd wel zoiets als: 'Ik ben te oud en het is te laat om dit te doen.' 'Nu ik getrouwd ben en een hypotheek heb is er in mijn leven geen ruimte meer voor grote veranderingen' of 'Mijn ouders gaan dit nooit goed vinden'. Succesvolle mensen kunnen je uitleggen dat er altijd wel redenen zijn om iets niet te doen. Je hoeft alleen maar sterk en moedig genoeg te zijn om de knoop door te hakken en te beginnen.

Schep mogelijkheden om je dromen te verwezenlijken

Weten hoe je je dromen moet verwezenlijken kan ontzag inboezemen en angst opwekken. De volgende negenennegentig hoofdstukken van dit boek bevatten de handvatten en oplossingen om van die angst af te komen. Essentieel is dat je erkent waar je nu staat, waar je naartoe wilt en hoe je de kloof tussen die twee kunt overbruggen. Dat zal niet eenvoudig zijn en ik ben er voorstander van dat je de hulp van je naasten inroept. In het ideale geval lopen jouw dromen parallel aan die van de mensen in je directe omgeving, zodat jullie gemeenschappelijke doelen kunnen najagen.

Vraag om hulp

‘Wie zichzelf te serieus neemt loopt het risico zich belachelijk te maken, wie consequent om zichzelf kan lachen doet dat niet.’

Václav Havel

Het vergt moed om ‘Ik weet het niet’ te zeggen, maar het is een ontzettend positieve reactie en een duidelijk signaal dat je jezelf niet al te serieus neemt. Weten dat je het antwoord niet weet en daar eerlijk voor uitkomen is een van de belangrijkste vaardigheden die je kunt bedenken. Wie perfect wil zijn, wordt subiet teleurgesteld. Wie zijn zwakke punten erkent, zal van alle kanten steun krijgen.

Te veel mensen doen in situaties waarin ze geen idee meer hebben hoe het verder moet maar al te graag alsof ze weten wat er gebeuren moet. Te veel mensen proberen met wat ze doen of zeggen zelfvertrouwen uit te stralen, terwijl ze eigenlijk hulp nodig hebben. Er is zowel thuis als op het werk een enorme druk om te doen alsof je overal een oplossing voor weet.

Het gaat erom dat je inziet wanneer dat niet zo is. ‘Wacht even, want ik heb geen idee’ is ook een antwoord.

Als zich uitdagingen voordoen is het verleidelijk om terug te knokken en vast te houden aan wat je voorheen vond en zei, waardoor je blind wordt voor de mening en adviezen van anderen. Succesvolle mensen geven graag toe dat ze het mis hadden of dat ze het gewoon niet weten.

Het leven is onzeker en onvoorspelbaar. Je kunt onmogelijk altijd gelijk hebben. Soms is het het beste om even te ontspannen, een stapje achteruit te doen, toe te geven dat je hulp kunt gebruiken en jezelf een klein beetje minder serieus te nemen.

* * * * *
*
*
*
*
* * * * *

Wie perfect wil zijn, wordt subiet teleurgesteld.

* * * * *
*
*
*
*
* * * * *