

Het 6 minuten
D A G B O E K

Een boek dat je leven zal veranderen

SPECTRUM

Inhoud

Inleiding	8
JE EIGEN DIAMANTMIJN 6 REDENEN WAAROM JE ZULT GENIETEN VAN JE 6 MINUTEN BEDANKT	
Kort overzicht	20
SNEL OVERZICHT VOORBEELD MEER DAN ALLEEN EEN DAGBOEK	
De basisprincipes	26
POSITIEVE PSYCHOLOGIE GEWOONTEN ZELFREFLECTIE	
Het ochtendritueel	41
DANKBAARHEID DOELEN VAN DE DAG POSITIEVE AFFIRMATIE	
Het avondritueel	56
GOEDE DAAD VAN DE DAG RUIJTE VOOR VERBETERING MOMENTEN VAN GELUK EN SUCCES	
6 Tips	62
Het dagboek	68
66 dagen	158
Opmerkingen en ideeën	280
Bibliografie	286

Je eigen diamantmijn...

een kort verhaal met een belangrijke boodschap

Op een dag hoort Al Hafed, een boer in Perzië, voor het eerst in zijn leven over diamanten. Een wijze priester vertelt hem over andere boeren die rijk waren geworden nadat ze een diamantmijn hadden ontdekt: 'Eén enkele diamant, niet groter dan het topje van je duim, is evenveel waard als honderd boerderijen,' zegt hij tegen de boer. Die besluit daarom zijn boerderij te verkopen en op zoek te gaan naar diamanten. Al Hafed trekt op zijn zoektocht naar diamanten de rest van zijn leven door Afrika, maar zonder succes. Met gebroken lichaam en ziel geeft hij uiteindelijk zijn zinloze zoektocht op en verdrinkt zichzelf in de oceaan.

Ondertussen leidt de nieuwe eigenaar van zijn boerderij zijn kameel naar een ondiep stroompje op het land. Tot zijn verrassing ziet hij iets schitteren op de bodem. Hij steekt zijn hand in het water en haalt er een glinsterende zwarte steen uit. Hij neemt de steen mee naar huis en zet hem op de schoorsteenmantel.

Een paar dagen later komt de wijze priester langs, die wil kennismaken met Al Hafeds opvolger. Sprakeloos kijkt hij naar de steen op de schoorsteenmantel. De boer vertelt hem waar hij hem heeft gevonden en dat er nog veel meer van dat soort stenen in het water liggen. De priester weet wel beter: 'Dat is geen steen. Dat is een ruwe diamant. Sterker nog, het is een van de grootste diamanten die ik ooit heb gezien!' Het stroompje dat ooit Al Hafed had toebehoord, werd een van de lucratiefste diamantmijnen ooit, de Golkondamijn. (Vrij naar *The Acres of Diamonds* door Russell H. Cornwell.)

De moraal van dit verhaal over Al Hafeds vergeefse zoektocht is eigenlijk vrij duidelijk: als Al Hafed meer waardering had gehad voor de dingen die hij al bezat, zou hij de schatten die op zijn eigen land verborgen lagen, hebben kunnen herkennen.

Hetzelfde geldt voor ons. Onze grootste rijkdom zit in onszelf. We moeten flink spitten, want de diamanten zitten diep in onszelf begraven. Als je op zoek gaat naar je eigen diamantmijn, zul je die zeker vinden. Probeer bewust te letten op de kansen die van dag tot dag op je pad komen en op de dingen die het leven je nu al biedt.

Dat wat je zoekt, zit al in je!

“

*Je houding ten
aanzien van wie
je bent en wat je
hebt is een heel
klein detail dat
een heel groot
verschil kan
betekenen.*

THEODORE ROOSEVELT

6 redenen ...

... waarom je zult houden van je 6 minuten

1. Het boek dat je in handen hebt, is een eenvoudig maar effectief hulpmiddel waarmee je de beste versie van jezelf kunt worden

Het 6 minuten dagboek is geen gewoon dagboek. Het is bedoeld om je op de lange termijn gelukkiger en tevredener te maken met de allersimpelste middelen.

Dat lijkt misschien onmogelijk. Maar voordat je ook maar iets opschrijft, krijg je een uitgebreide uitleg over hoe je dat doel kunt bereiken, in slechts 6 minuten per dag. Als je het beste uit dit hulpmiddel wilt halen, moet je eerst goed de gebruiksaanwijzing lezen. Zodra je jezelf hebt aangewend om je 6 minuten dagboek elke dag te gebruiken zul je merken dat het echt verschil maakt. Met elke dag die je het gebruikt voeg je weer een bouwsteentje toe aan je muur van geluk. Die ene muur wordt gevolgd door andere muren en voor je het weet heb je een prachtig, stevig huis van geluk! De winkels liggen vol met boeken die je een gelukkig en voldaan leven beloven, maar veel van die boeken kunnen hun hooggespannen verwachtingen niet waarmaken. Als je die boeken moet geloven, is er maar één gouden regel, één perfecte weg naar geluk. Maar 'de' geluksformule bestaat niet. We zijn allemaal anders en er is geen universele oplossing. Dit 6 minuten dagboek biedt je een fundering en bouwmaterialen, zodat je zelf je huis van geluk kunt bouwen. En elke dag weer heb je een nieuwe kans om te bepalen hoe je dat wilt gaan doen. Met elke ingevulde bladzijde van het dagboek druk je je eigen stempel op het leven. Al zolang als de mens bestaat, zo'n 2,8 miljoen jaar, wordt iedereen geboren met vooraf geïnstalleerde software: je overlevingssoftware.¹ Vroeger bepaalde die programmering of je wel of niet overleefde. Tegenwoordig is ze minder nuttig omdat ze ervoor zorgt dat we steeds op onze hoede zijn voor dingen die kunnen mislopen of een bedreiging vormen.



De software is altijd op zoek naar bedreigingen zodat je ertegen kunt vechten of ervoor kunt vluchten. Je hersenen zijn daarom zo geëvolueerd dat ze snel leren van slechte ervaringen en langzaam van goede.² Uit onderzoek is bijvoorbeeld gebleken dat we boze gezichten sneller waarnemen dan blij. Zelfs wanneer we de boze

gezichten maar zo kort (een tiende van een seconde) zien dat we ze niet bewust kunnen herkennen, worden de delen van onze hersenen die emoties en de vorming van nieuwe herinneringen aansturen geactiveerd.³ Uit hetzelfde onderzoek is ook gebleken dat afbeeldingen van blije gezichten (die ook maar een tiende van een seconde te zien waren) meteen weer uit de hersenen verdwijnen zonder dat ze een indruk achterlaten. Psychologen hebben herhaaldelijk aangetoond dat onze hersenen automatisch negatieve emoties oproepen omdat ze sneller, vaker en krachtiger reageren op vervelende dan op vergelijkbare goede dingen.⁴ Ook blijkt de pijn die we ervaren als we iets verliezen drie tot vier keer heviger dan de vreugde die we voelen terwijl we datzelfde voorwerp nog bezitten.⁵ Daarom doet een gebroken hart zoveel pijn en is dat gevoel sterker dan de vreugde die we voelen bij een harmonieuze relatie. Hetzelfde gaat op voor geldzaken: de blijdschap die we voelen als we geld krijgen is minder groot dan het verdriet dat we ervaren als we hetzelfde bedrag verliezen.⁶ In relaties zijn er minimaal vijf goede daden nodig om de schade van een slechte daad goed te maken.⁷ Mensen hebben nu eenmaal de neiging meer waarde te hechten aan slechte dingen. Dertig jaar onderzoek naar positieve psychologie (blz. 26) gaat echt niets veranderen aan de evolutionaire programmeringen van onze hersenen in de afgelopen drie miljoen jaar.

Geluk en tevredenheid? Niet de belangrijkste zorgen van je hersenen. Je hersenen willen vooral het slechte onthouden en het goede negeren. Dat verklaart waarom je gemakkelijker contact maakt met anderen door roddelen of klagen en waarom slecht nieuws zich veel sneller verspreidt dan goed nieuws. Het verklaart ook waarom je niet kunt wegstijgen van een auto-ongeluk of van mensen die met elkaar vechten. En het verklaart waarom je eindeloos blijft hangen op een of twee kritiekpuntjes, zelfs als je verder alleen maar positieve reacties hebt gekregen. Evolutionair gezien is het gewoon gemakkelijker om op negatieve dingen te focussen. Aangename emoties zoals tevredenheid konden in de strijd om te overleven gevaarlijk zijn. Je hersenen zijn daarom voortdurend op zoek naar mogelijke bedreigingen, en maken die groter, wat weer leidt tot een leven vol stress, irritatie en bezorgdheid. Dit onhandige mechanisme heeft ervoor gezorgd dat onze soort van nature goed is in overleven maar minder in gelukkig zijn. Mensen die niet zo tevreden waren en enigszins onzeker, waren beter in vernieuwen en overleven. Dankzij onze voorouders uit de prehistorie worden onze overlevingskansen bepaald door de mate van aanpassingsvermogen, niet door het vermogen voor geluk.

“

Onze hersenen neigen naar negativiteit. Ze vormen een soort klittenband voor nare zaken en een teflonlaag voor goede.

RICK HANSON

Snel overzicht

... hoe gebruik je je 6 minuten dagboek

Het ochtendritueel

1 Dankbaarheid in de ochtend (blz. 44)

Schrijf drie dingen op waarvoor je dankbaar bent, of één ding plus drie redenen waarom je daar dankbaar voor bent.

2 Hoe je de dag geweldig kunt maken (blz. 50)

Focus op de kansen en mogelijkheden die de dag bieden. Wat is je doel vandaag en wat vind je vandaag belangrijk? Welke dingen kun je vandaag concreet doen zodat je een stap in de juiste richting zet?

3 Positieve affirmatie (blz. 53)

Maak een tekening van hoe je jezelf vandaag of in de toekomst ziet. Omschrijf de mens die je wilt zijn.

Het avondritueel

4 Je goede daad van vandaag (blz. 57)

Zelfs met het kleinste beetje vriendelijkheid kun je een ander al gelukkig maken. Een goede daad geeft je een geluksgevoel.

5 Ruimte voor verbetering (blz. 58)

Je wilt voortdurend blijven groeien en je ontwikkelen. Wat heb je vandaag geleerd? Is er nog ruimte voor verbetering?

6 De geluksmomenten van vandaag (blz. 60)

Elke dag heeft zijn momentjes van geluk en succes. Ga er onbevangen op af, grijp ze en houd ze vast.

Weekritueel

7 Je vijf vragen van de week (blz. 22)

Dit deel bevat allerlei vragen die je jezelf vast nooit eerder hebt gesteld. Door deze vragen leer je jezelf beter kennen.

8 Je uitdaging van de week (blz. 24)

Hierbij moet je je comfortzone verlaten en iets doen voor anderen of voor jezelf.

Voorbeeld

... hoe je 6-minutenritueel eruit zou kunnen zien

MDWDVZ② 08/09/19



① Ik ben dankbaar voor...

1. de zonnestralen op mijn huid
2. het lekkere ontbijtje dat ik zo ga klaarmaken
3. mijn geweldige vrienden die mijn leven verrijken

② Zo ga ik van vandaag een geweldige dag maken

Ik ga sporten omdat ik me fit en gezond wil voelen
Ik ga een uur aan mijn huidige project werken, zodat ik me productief en zelfbewust voel
Ik ga mediteren zodat ik meer vrede heb met mezelf

③ Positieve affirmatie

Ik bepaal zelf hoe ik me voel en ik besluit dat ik krachtig ben en vol zelfvertrouwen

Citaat van de dag of Uitdaging van de week

④ Mijn goede daad van vandaag

Ik heb de deur opengehouden voor iemand
Ik heb oprecht geglimlacht naar de barista

⑤ Wat ik aan mezelf kan verbeteren

Ik ga mijn moeder bellen en vragen hoe het met haar gaat
Ik zal geen koffie meer drinken na 2 uur 's middags

⑥ Leuke dingen die ik heb meegemaakt

1. Anna zei dat ik een geweldig gevoel voor humor heb
2. Ik heb alle doelen bereikt die ik voor vandaag had gesteld
3. Mijn collega Olivier heeft me een geweldig recept gegeven



Meer dan alleen een dagboek

... wat de week- en maandrituelen je te bieden hebben

De vijf vragen van de week – de waarheid over jezelf

*De vragen die een mens stelt,
zeggen meer over hem dan de antwoorden die hij geeft.*

PIERRE-MARC-GASTON

Iedereen is op zoek naar antwoorden. We zijn geneigd te denken dat antwoorden de oplossing bieden en dat we dan gelukkig zullen zijn. School en werk hebben ons geleerd zo te denken. Van examen naar examen, van opdracht naar opdracht; het resultaat telt. Het 'goede' antwoord levert een hoog cijfer op, en van onze baas krijgen we een schouderklopje als we goed werk afleveren. Maar het einddoel is niet het enige wat telt in het leven: het gaat ook om de reis, met alle zijweggetjes, hobbels en bobbel onderweg. Dat onze maatschappij zoveel waarde hecht aan antwoorden en resultaten zien we terug in ons persoonlijke leven.

We stellen onszelf vaak niet de juiste vragen of stellen te weinig vragen. Dat komt doordat we te veel gericht zijn op snelle oplossingen en direct resultaat. Antwoorden geven ons het idee dat we niet verder hoeven te zoeken omdat we alles al hebben ontdekt. Vragen dwingen ons verder te denken en nieuwe dingen te ontdekken. Het proces van vragen stellen en ermee aan de slag gaan zorgt ervoor dat we ons verder ontwikkelen en groeien. Ray Dalio, de oprichter van het succesvolste hedgefonds ter wereld, zegt hierover: 'Slimme mensen stellen intelligente vragen; ze denken niet dat ze alle antwoorden al hebben. Goede vragen zijn een veel betere voorspeller van succes dan goede antwoorden.'¹⁴ Als je dus verder wilt leren, meer wilt groeien en vooruit wilt met je leven, moet je leren om vragen te stellen. De vijf vragen van de week helpen je op weg.

De vijf vragen van de week zijn elke week anders. De vragen zijn diepzinnig, boeiend, vermakelijk, inspirerend, of een combinatie van allemaal. Als een vraag je niet aanspreekt, mag je hem overslaan. Nog beter is er een kruisje bij te zetten en de vraag een paar weken later nog eens te bekijken. Probeer te ontdekken waarom die vraag zoveel weerstand bij je oproept. De vragen die jou een ongemakkelijk gevoel bezorgen zijn vaak de vragen die je het beste inzicht in jezelf geven. Bedenk ook dat er niet één goed antwoord is, vooral bij de vragen die dieper graven.



Ik ben dankbaar voor...

1. _____
2. _____
3. _____

Zo ga ik van vandaag een geweldige dag maken

Positieve affirmatie

Je uitdaging van de week

Schrijf een e-mail aan jezelf in de toekomst die je ontvangt wanneer je eerste *6 minuten dagboek* vol is (over ongeveer 6 maanden). Beschrijf waar je jezelf dan ziet en hoe je leven er dan uitziet. Je kunt zo'n e-mail voor de toekomst bijvoorbeeld schrijven op futureme.org of whensend.com.



Mijn goede daad van vandaag

Wat ik aan mezelf kan verbeteren

Leuke dingen die ik heb meegemaakt

1. _____
2. _____
3. _____



Ik ben dankbaar voor...

1. _____
2. _____
3. _____

Zo ga ik van vandaag een geweldige dag maken

Positieve affirmatie



*De beste manier om de toekomst te voorspellen
is om hem zelf te maken.*

ABRAHAM LINCOLN



Mijn goede daad van vandaag



Wat ik aan mezelf kan verbeteren

Leuke dingen die ik heb meegemaakt

1. _____
2. _____
3. _____

WEEKVRAGEN

Volgens Jim Roth brengen mensen de meeste tijd door met gemiddeld vijf mensen.
Jij bent dus een van die vijf. Wie zijn die anderen op dit moment?
Wat zeggen ze over wie jij bent?

Wat vind je het leukst aan jezelf en waarom? Houd je van jezelf?

Welk compliment heeft de grootste invloed op je gehad? Hoe heeft het je leven beïnvloed? Wanneer heb je voor het laatst iemand anders een compliment gegeven en was die persoon daar echt blij mee?

Wat zou je meteen doen als je niet bang was om fouten te maken?

Over welk onderwerp kun jij urenlang praten?
Wanneer heb je dat voor het laatst gedaan?
