

# Luiheid is een keuze

**M**editeren tot je erbij neervalt, meer geld verdienen of spullen vergaren, het helpt niet om gelukkig te worden, vindt coach Eelco Smit. 'Het leven is simpel, maar niet makkelijk', zegt hij tegen klanten.

Smit is ervaringsdeskundige. Voordat hij een coachingspraktijk begon werkte hij als commodity broker in Londen. Daar was hij succesvol, maar belandde in een identiteitscrisis die ervoor zorgde dat hij zich verdiepte in spiritualiteit. 'Ook dat bleek een illusie, van materiële narcist was ik een spirituele narcist geworden.' De auteur heeft nu nog maar één doel: doorgronden waar het in het leven om draait. Hij vond het tijd om zijn voorlopige inzichten te geven in *De regels van het spelletje*.

Smit wil meteen een misverstand ophelderen: succes is niet hetzelfde als geluk. Nee, voor geluk heeft u zelfbewustzijn nodig. Succesvol worden is niet moeilijk, gelukkig zijn wel. En laat dat nu precies het probleem zijn van veel Amerikaanse zelfhulpboeken: zij beloven geluk verpakt als succes. Als je succesvol bent, word je vanzelf geluk-



Toegankelijkheid ★★★★★

Toepasbaarheid ★★★★★

Toegevoegde waarde ★★★★★

Eelco Smit schreef een toegankelijk en vermakelijk boek over persoonlijke ontwikkeling. Hij gooit wel van alles op een hoop waardoor het een ratjetoe van persoonlijke mening, modellen en citaten is geworden

kig. Zo werkt het dus niet. Zijn methode van inzicht, actie en oogsten is daarentegen wel beproefd, aldus Smit. Het begint allemaal met inzicht. Zonder zelfkennis kunt u niet veranderen, succesvol of gelukkig zijn. Dan volgt de observatie van het zelf. Hoe geconditioneerd bent u eigenlijk? En als u eenmaal doorhebt hoe gehecht u bent aan bepaalde overtuigingen en gedragingen die weinig opleveren, ontstaat het oogsten. U wordt wakker en het levensgeluk wordt niet langer bepaald door zaken buiten uzelf. Door affirmaties oftewel peptalk als 'ik ben wie ik ben', 'ik krijg precies wat ik nodig heb' of 'ik houd mijn aandacht hier op aarde' op een bandje in te spreken en vervolgens dagelijks af te luisteren begint u in uzelf en uw eigen vermogens te geloven.

Succesvolle mensen doen waar niet-succesvolle mensen simpelweg geen zin in hebben omdat ze of lui of onwetend zijn. Maar luiheid is een keuze. Bewust leven betekent met de poten in de modder staan, risico's nemen en continu veranderen. En lef hebben is ook geen overbodige luxe, of zoals de

auteur schrijft: 'Je moet er, sorry dames, ballen voor hebben.'

Het is niet zozeer de angst voor het onbekende dat mensen doorgaans tegenhoudt, maar de angst voor het verlaten van het bekende. Neem uw eigen doelen niet al te serieus. 'Het is allemaal volslagen onbelangrijk, maar het is wel belangrijk dat je het doet', citeert Smit Mahatma Gandhi.

Als u te veel rookt, drinkt, uw leven als een sleur ervaart of steeds tegen dezelfde problemen aanloopt kan dit boek u volgens Smit helpen om inzichten te krijgen om te veranderen. Maar verwacht alstublieft niet een beter mens te worden en geloof niet zomaar alles, waarschuwt hij.

De auteur houdt van duidelijke taal. Het lijkt alsof hij hardop in een kroeg tegen vrienden staat te praten als hij schrijft: 'Opinions are like assholes. Everybody has one.' Of: 'Als jouw overtuiging is dat BMW-rijders eikels

zijn, dan zal het je voortaan ook alleen maar opvallen als je een BMW ziet die iemand afsnijdt.'

Het boek bevat talloze wetenswaardigheden over communicatie, sekseverschillen, persoonlijke effectiviteit of beperkende overtuigingen. Dat is ook de grootste tekortkoming. Het boek is een bonte verzameling van persoonlijke kennis, citaten en wetenschappelijke bevindingen die weer worden afgewisseld met achterhaalde kennis zoals de piramide van Maslow. Een inhoudelijk duidelijkere keuze was beter geweest. De inzichten zelf zijn ook niet verrassend. Het zenboeddhisme, het populaire mindfulness of de boeken van Eckhart Tolle gaan eveneens over het belang van bewustzijn en de dwalingen van ons verstand.

Maar Smit weet een brug te slaan tussen spiritualiteit en het bedrijfsleven. En dat er tussen door gelachen mag worden is een verademing in de managementlectuur.

.....  
**'De regels van het spelletje'.  
Persoonlijke ontwikkeling voor  
mensen met lef. Auteur: Eelco  
Smit. Uitgever: Scriptum. ISBN  
9789055946068. €17,95.**

**Succes is niet  
hetzelfde als geluk.  
Succesvol worden  
is niet moeilijk,  
gelukkig worden wel**

