

Geluk is meer dan mazzel. Wil je succesvol en gelukkig zijn, dan kan dat, stelt Pieter de Vries. ‘Het is net als met diëten. Het enige dieet dat helpt is dat waaraan je je weet te houden.’

tekst Peter Boerman fotografie Marcel Bakker

Pieter de Vries: ‘GELUK IS EEN KEUZE’

Waarom krijgen we op de middelbare school wel Franse les, maar geen levensles? De vraag mag op het eerste gezicht absurd lijken, Pieter de Vries stelt hem met zoveel overtuiging dat hij eigenlijk nog zo gek niet lijkt. Want ja, waarom krijgen we eigenlijk geen levensles op school? “Terwijl je gelukkig zijn voor een groot deel gewoon kunt leren. Het zijn technieken, die iedereen onder de knie kan krijgen. Net als met voetballen. Je kunt het gewoon trainen.”

En precies op dat trainen richt de 48-jarige De Vries zich nu alweer een aantal jaar. Als ‘inspirator’, als directeur van zijn eigen bureau Business-Refreshment, als leider van talloze seminars en als auteur van het succesvolle boekje *Code 959*, dat zich richt op succes in het zakelijk leven (van 9 tot 5) en geluk in het privéleven (van 5 tot 9). Geluk laat zich opsplitsen in twee soorten, zegt De Vries. “Het eerste is geluk hebben, zoals in het casino. Dat soort geluk kun je niet beïnvloeden, dat is gewoon mazzel. Het tweede soort geluk, gelukkig zijn, dat is een behaaglijk gevoel van tevredenheid, dat is echt te leren.”

Het is ook dat soort geluk waarop De Vries zich richt. Zeven sleutelfactoren zijn daarbij voor hem van belang, met daarbij behorend zeven kernvragen (zie hiernaast). Als je al die vragen met ‘ja’ kunt beantwoorden, ligt geluk in het verschiep, zo is de premisse.

Is het echt zo simpel? De Vries: “De theorie is echt heel overzichtelijk. Maar code 959 gaat niet over weten. Code 959 gaat over doen. En dat is een stuk moeilijker. Het vlees is zwak. Dat zie je met fitnessprogramma’s, dat zie je hier ook. Maar

het begint al met ervoor open staan, met jezelf te vragen: haal ik eruit wat erin zit?”

Directiefuncties

Zo rond zijn veertigste kreeg De Vries zelf te maken met een flinke midlifecrisis. Zijn hele werkzame leven had hij ernaar gestreefd manager te worden, en dat was hem uiteindelijk ook gelukt. Onder meer bij Duracell, V&D, KPN, ING en Joop van den Ende had de afgestudeerde jurist mooie directiefuncties weten te bemach-

‘Geluk is net zo goed te leren als voetballen’

tigen. Maar nu hij het was, kwam hij er steeds meer achter dat de rol van manager het toch niet voor hem was. “En wat doe je dan? Dan ga je zoeken. Dat deed ik dus ook, alleen schreef ik mijn pad ook nog eens op. Het boekje is eigenlijk mijn eigen ervaring. Ik heb veel hierover gelezen, heb het Pieterpad gelopen, ben veel gaan nadenken.”

Dat op zich is al opmerkelijk, benadrukt de selfmade geluksgoeroe. “Heel veel mensen kennen hun talenten niet. Ze doen een keer een beroepskeuzetest als ze 20 zijn, en stappen dan in een treintje, zonder ooit nog een dag erbij stil te staan

of ze wel in de goede trein zitten. De grote filosoof Cruijff zei ooit al: als er in je auto een lampje aangaat, rij je meteen naar de garage. Maar als er bij jezelf een lampje gaat branden, rij je gewoon door. Daar had hij gelijk in: we staan veel te weinig stil bij onszelf.”

Daarin schuilt de essentie van zijn missie, benadrukt De Vries: “Ik wil gezonde mensen beter maken. Gelukkiger en succesvoller.”

Angsten en verlangens

Dat is ook het doel van zijn nieuwste vinding, die de naam *Pieter’s Tool* heeft meegekregen. “Tijdens een seminar ontstond bij toeval een methode om met behulp van logica problemen op te lossen”, stelt De Vries. De tool, die slechts drie vragen behelst, past uitstekend in het tijdsge wicht, denkt hij. Hij wil dit jaar de techniek wereldwijd via internet verspreiden. “We moeten allemaal leren omgaan met onze angsten en verlangens. Veel mensen vinden het eng om daarover te praten. Dat kan ook heel confronterend zijn. Maar in mijn seminars merk ik vaak dat bijna iedereen dezelfde angsten en behoeftes heeft. Alleen: ze staan er weinig bij stil. Terwijl het zo goed kan zijn om dat af en toe wel te doen. Zie het als een APK voor de *mind* en de *soul*.”

Een stukje levensles dus, dat we op school gemist hebben, maar waarvoor je nooit te oud bent om te leren. ■

Pieter de Vries spreekt op donderdag 27 mei op de universiteit Nyenrode over de Code 959. Lezers van MT kunnen naar dit seminar (dat duurt van 9.00 tot 19.00) gratis een introductie meebrengen.

Zie: www.pieterdevries.com/959.php

GELUK IN ZEVEN STAPPEN

1. Talent

Zoek uit waar je echt steengoed in bent, en vraag jezelf: gebruik ik die talenten ook daadwerkelijk? Daar zit altijd een keuze in. De combinatie van wat je graag doet, met wat je steengoed kunt, dat zijn je talenten.

2. Toegevoegde waarde

Voor geluk moet je waarde toevoegen aan je leven. Vraag jezelf: waar haal ik mijn geluk vandaan? En hoe scoorde je daarop, vind je zelf, in het afgelopen kwartaal? En hoe zou je willen scoren? Maak een Persoonlijke GeluksAnalyse en pak aan wat je belangrijk vindt, maar nog wel kan verbeteren.

3. Onderscheidend vermogen

We zijn allemaal uniek, maar willen vaak zoveel mogelijk op anderen lijken. Hierdoor benutten we onze talenten niet! Bedenk: jij bent van nature jouw goede eigenschappen. Je slechte eigenschappen komen alleen bij te veel druk naar boven. Zorg dus dat je te veel druk vermijdt.

4. Belofte

Maak waar wat je belooft en beloof jezelf (en anderen) niet meer, maar ook niet minder dan je kunt waarmaken. (Zelf)vertrouwen ontstaat door eerst een kleine belofte te doen en deze waar te maken, dan een grotere, dan weer een grotere en zo verder.

5. Keuze

Van je gedrag is 95 procent onbewust. Maar besef dat je altijd een keuze hebt. Toekomstig succes en geluk ligt besloten in de keuzes die nu gemaakt worden. Maak er daarom elke dag één, waarvan je verwacht dat die je succes en geluk positief beïnvloedt.

6. Verandering

Van mening veranderen is niet verboden. Ga dus na welke gedachten je succes en geluk bevorderen en welke niet. Verander jezelf in die richting en leg dat uit aan mensen om je heen. Doe dat gestructureerd, door te kijken welke prikkels voor jou werken, en welke mijlpalen je wanneer wilt bereiken.

7. Vastberadenheid

Vastberadenheid komt in twee gedaanten: vasthoudend en loslatend. Beide kunnen je helpen succesvoller en gelukkiger te worden. Accepteer dat je niet alles kunt veranderen, richt je op waar dat wel kan. Geef geen anderen de schuld, stop met jezelf te vergelijken met anderen en wees dankbaar: succes is krijgen wat je wilt, geluk is willen wat je krijgt.

