

AANDACHT! HOE OVERLEEF JE 16 JANUARI, BLUE MONDAY?

Elco Smit is het schoolvoorbeeld van zijn eigen theorie. Na jarenlang hoge functies te hebben bekleed in de financiële wereld, merkte hij dat hij nood had aan nieuwe prikkels. Vandaag coacht hij ondernemers en helpt hij mensen bij het vinden van geluk. 'Verveling is een van de treurigste fenomenen van deze tijd. Je moet jezelf doelen stellen.'

Is dat niet vragen om teleurstellingen?

Mensen worden ongelukkig omdat ze ontgoocheld zijn in zichzelf, bijvoorbeeld door het niet-halen van goede voornemens.

'Omdat goede voornemens vaak veel te vaag of onhaalbaar zijn. Wanneer je jezelf voorneemt dat je "gezonder gaat eten", dan is één dag ongezond eten meteen een mislukking. Een mens zou van minder ontmoedigd worden! Tegen het einde van het jaar zeven kilo kwijtraken, dat is tenminste een duidelijke eindbestemming waar je naartoe kunt leven. Zelfs al ben je uiteindelijk slechts zes kilo kwijt, dan nog voel je je relatief goed. Mensen moeten veel concreter zijn in wat ze van zichzelf en van het leven verlangen.'

Is dat de sleutel tot geluk: concreter zijn?

'Ik zie drie sleutels: iemand hebben die van je houdt, iemand hebben om van te houden en iets hebben om naar uit te kijken of naartoe te werken. Dat laatste mag niet onderschat worden. Een mens die niet geprikkeld of gemotiveerd is, loopt al gauw verloren in de alledaagsheid van het leven en belandt in een dip. *The unbearable lightness of being.*'

Is het niet ontzettend arrogant om ons slecht te voelen wegens banaliteiten, terwijl we in het meest welvarende deel van de wereld wonen?

'Ach nee. Wat heeft het voor nut om tegen een westerling te zeggen dat mensen in Afrika het veel slechter hebben? Wij stemmen ons niet af op Afrika, wij stemmen ons af op onze buurman. En als onze buurman voor de derde keer dit jaar op reis gaat en wij niet, dan worden wij daar nijdig van. Bovendien kennen wij misschien minder armoede, maar we hebben



'BEGINNEN MET EEN RONDJE HARDLOPEN'

Hou dat Geluksboek dat bij de krant zit, goed vast. Nu maandag wordt de meest deprimerende dag van het jaar. De derde maandag van het jaar. Blue Monday. Te wijten aan een acuut gebrek aan zonlicht, gekoppeld aan de ontzuisterende vaststelling dat onze voornemens alweer op de composthoop liggen. Hoe trotseert de Nederlandse gelukscoach Eelco Smit die dag met de glimlach?

wel te kampen met een ander groot probleem: verveling. Over burn-outs verschijnt tegenwoordig veel in de media - en daar help ik mensen bij - maar het bore-outprobleem is minder bekend, al is het even prangend. Mensen met een bore-out halen geen voldoening uit hun job, omdat ze onder meer taken onder hun niveau moeten uitvoeren. Het is daarom noodzakelijk om variatie en uitdagingen in te bouwen in je dagelijkse bezigheden.'

'Geboren zijn voor het geluk', wil de uitdrukking. Geloof u dat sommige mensen meer geluk hebben dan anderen?

'Ja, logisch. Maar geluk is niet 100 procent aangeboren. Geluk is ook topsport waarvoor je jezelf fysiek, mentaal en sociaal moet trainen. Mat jezelf fysiek af; ga sporten of doe iets anders waaruit je lijfelijke voldoening kunt halen. Ga in godsnaam eens die deur uit en ontmoet échte mensen - van Facebook word je niet blijer, wel integendeel. Sta positief in het leven, prikkel jezelf en blijf scherp! Oude mensen hebben dat veel beter door dan wij, hoor. Waarom denk je dat ze altijd bij elkaar kruipen en puzzels oplossen?'

Welke tips kunt u nog meegeven om zonder knarsetanden door die gevreesde maandag te walsen?

'Beginnen met een rondje hardlopen! Ik zeg altijd: wie sport nog voor de dag begint, start met een 1-0-voorsprong op de wereld. Plan vervolgens 's middags een fijne lunch met collega's of vrienden. Ik vind lunchafspraken vaak veel aangenamer; ze hebben een vast einde en een alcoholimiet, waardoor de date niet in eindeloos geneuzel eindigt. Investeer daarnaast ook in daglicht-nabootsende lampen en richt ze op je ogen. Die dingen zijn geen marketingtruc, ze werken écht. En heel belangrijk: doe iets wat je normaal niet doet, tart je eigen verbeelding. Dat hoeft niet meteen iets spannends of illegaals te zijn, voor sommige mensen is in hun eentje naar de bioscoop gaan al heldhaftig genoeg.' (ksw)