

Opgebrand of uitgedoofd?

Over veerkracht in tijden van corona

lets over geluk

Aristoteles

Stoa

Geluk

Democratisch
(imperatief!)

Gevoel

Positief

Aristoteles' recept voor geluk

Deugden
(duurzaam)

**Externe
Goederen**
(o.a. vrienden)

'Mazzel'

Aristoteles' deugden

Deugden
(duurzaam)

**Erg goed zijn in je
werk**

'in vorm zijn'

Oefening

Collega's

Aristoteles' externe goederen

**Externe
Goederen**

Vrienden

Aanzien

'megalopsychia'

**'paard en schoon
uiterlijk'**

Aristoteles:

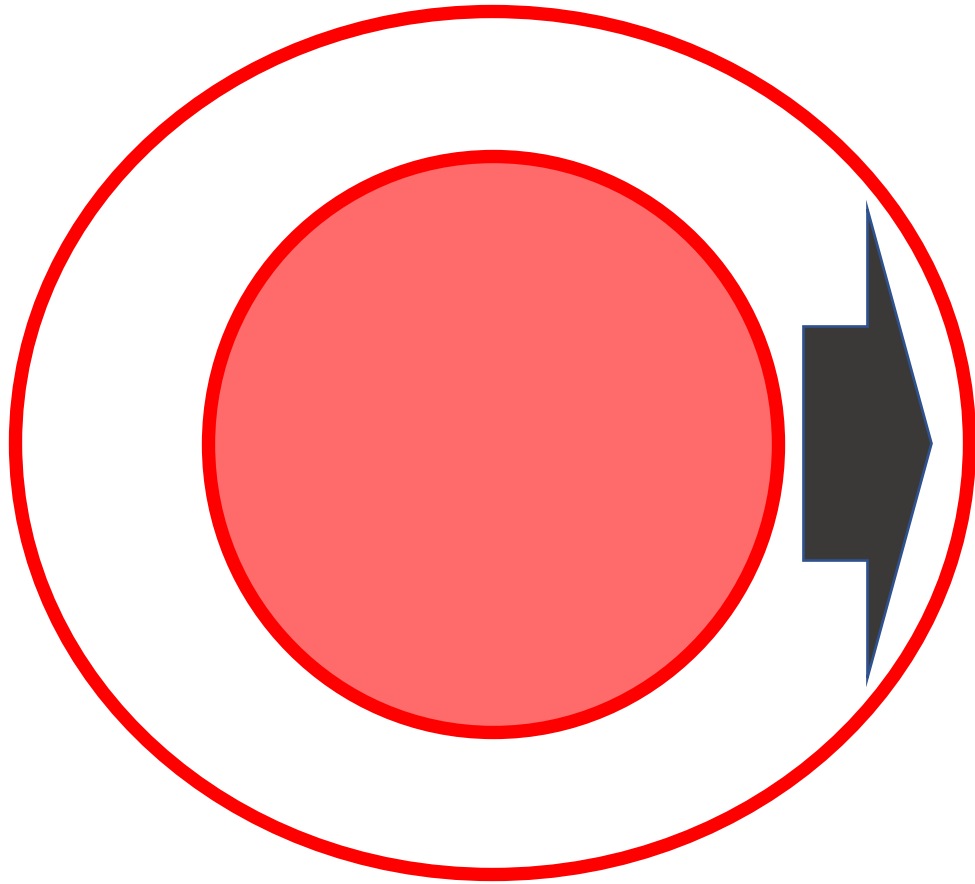
ongelukkig?

Niet deugdzaam

**Gebrek externe
goederen**

**Pech,
noodlot**

Covey: 7 habits of highly successful people

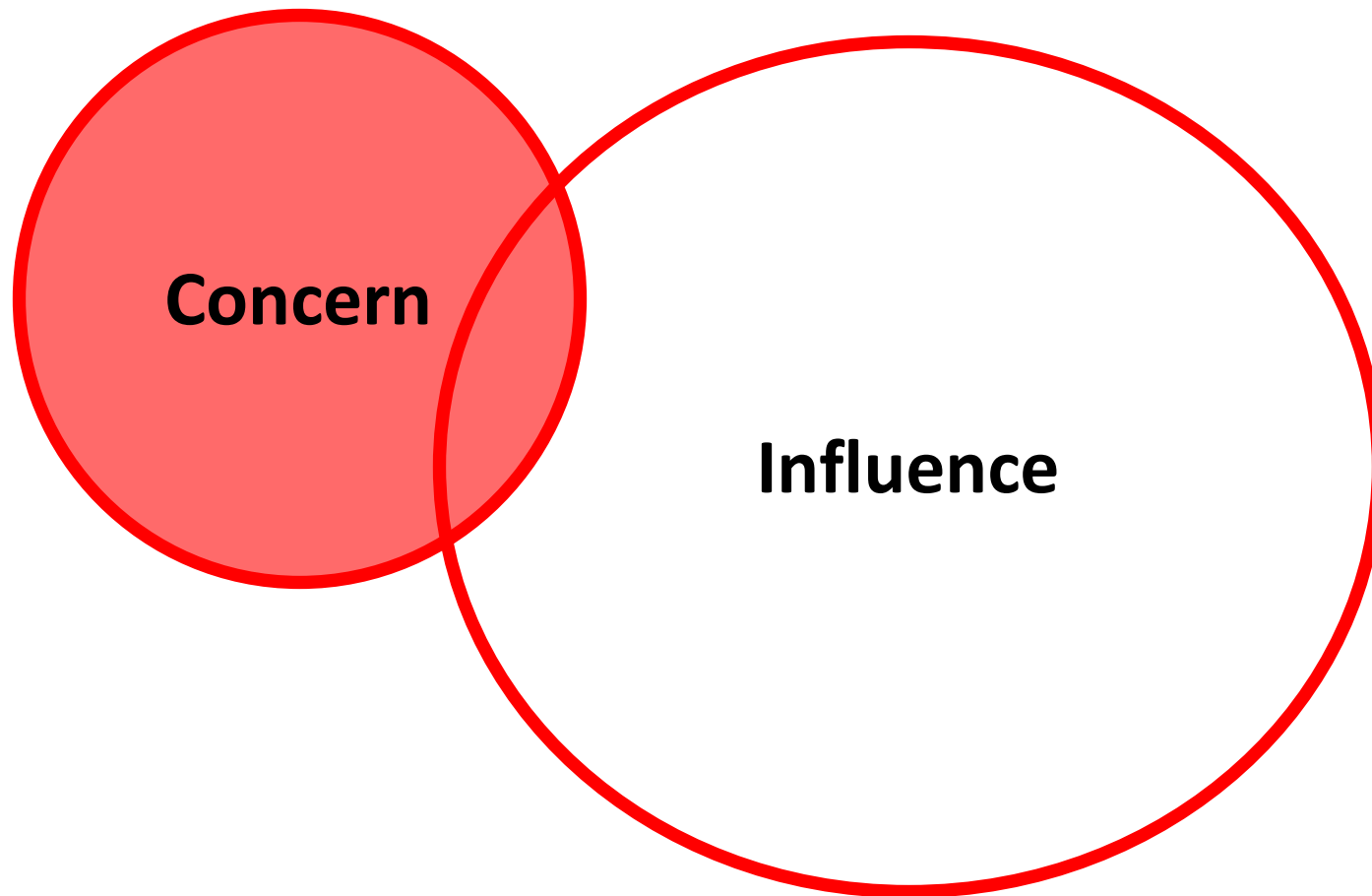


Circle of concern

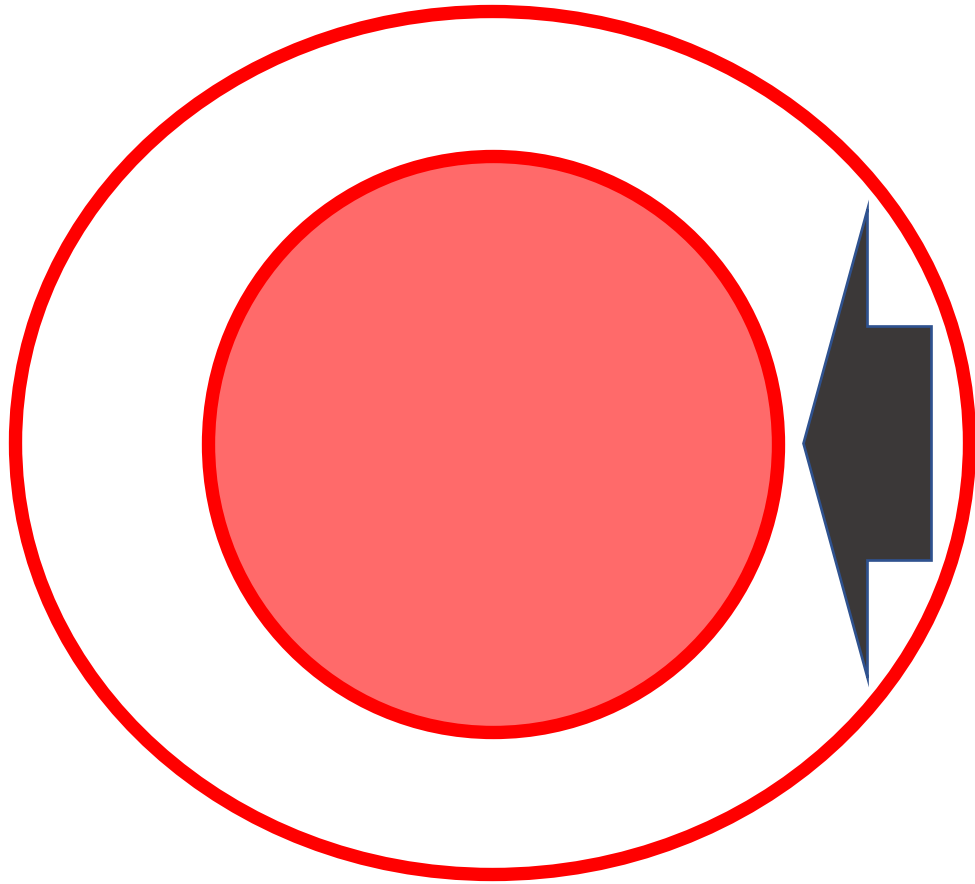
vs

Circle of influence

Het echte leven...



Epictetus: Enchiridion



**Dingen waar je wel
invloed op hebt**

vs

**Dingen waar je geen
invloed op hebt**

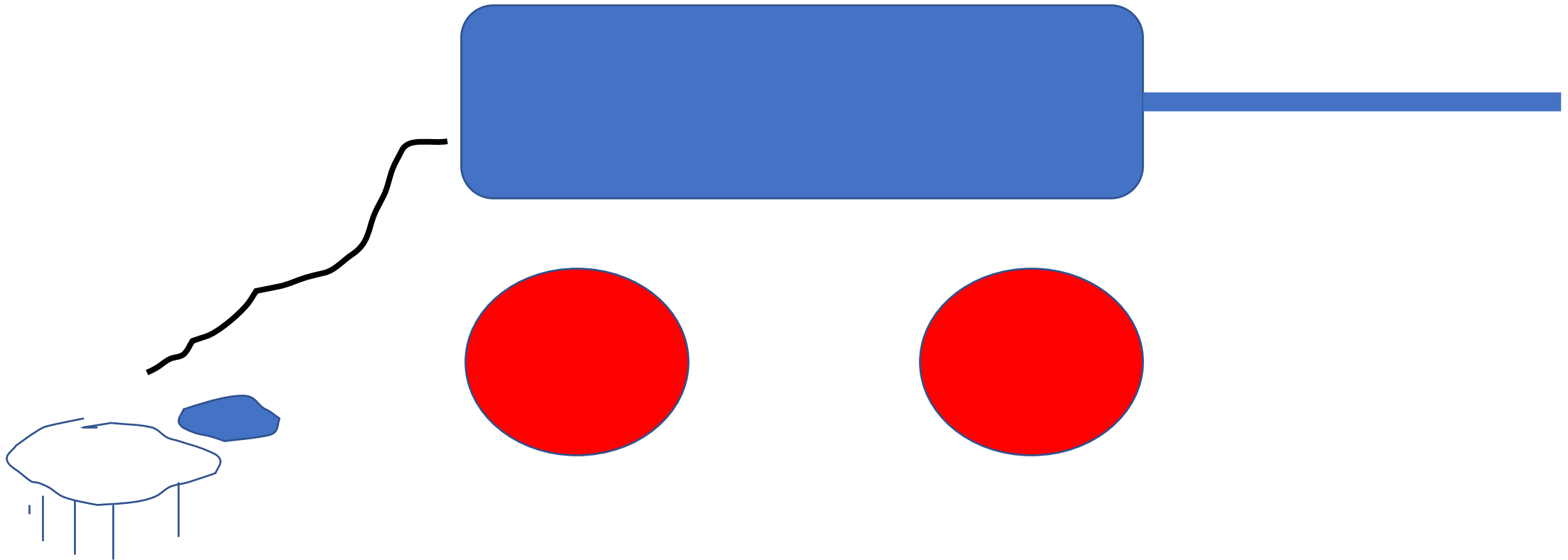
Epictetus: Enchiridion 5

Niet de dingen zelf maken de mensen van streek, maar hun denkbeelden erover.

[..]

Een man zonder enige ervaring met de wijsbegeerte zal altijd anderen aansprakelijk stellen voor zijn tegenslagen, een beginnend filosoof zichzelf, een volleerd wijsgeer echter geen van beide.

'Leadership' als vorm van geavanceerd sadisme



Drie moeilijk verteerbare **take home messages**

1. Ongeluk is de regel, geluk de uitzondering.
2. 'Geen enkele menselijke aangelegenheid is veel inspanning waard'.
3. Teveel nadruk op veerkracht is een vorm van sadisme.