

**Kleine veranderingen,  
groot resultaat**

# **ELEMENTAIRE GEWOONTES**

**Een makkelijke en bewezen manier  
om goede gewoontes te creëren  
en te breken met slechte gewoontes**

**James Clear**



# Inleiding

## Mijn verhaal

**O**p de laatste dag van klas 4 van de middelbare school werd ik in het gezicht geraakt met een honkbalknuppel. Toen mijn klasgenoot vol uithaalde naar de bal, glipte de honkbalknuppel uit zijn handen. De knuppel vloog recht op me af en trof me vervolgens precies tussen mijn ogen. Ik kan me het moment waarop ik werd geraakt niet herinneren.

De knuppel knalde zo hard tegen mijn gezicht dat mijn neus veranderde in een verwrongen U. De klap zorgde ervoor dat mijn hersenen tegen de binnenkant van mijn schedel botsten. Meteen begon alles in mijn hoofd op te zwellen. In een fractie van een seconde had ik een gebroken neus, meerdere schedelfracturen en twee gebroken oogkassen.

Toen ik mijn ogen opendeed, zag ik mensen staren en naar me toe rennen om me te helpen. Ik keek naar beneden en zag rode vlekken op mijn kleren. Een van mijn klasgenoten trok zijn T-shirt uit en gaf het aan me. Ik gebruikte het om het bloed tegen te houden dat uit mijn gebroken neus stroomde. Ik was in shock en verward, en had geen idee hoe ernstig mijn verwondingen waren.

Mijn leraar sloeg zijn arm om me heen en we begonnen aan de lange tocht naar het kantoor van de schoolverpleegkundige: over het veld, de heuvel af en daarna de school in. Verschillende mensen probeerden me te ondersteunen. We namen de tijd en liepen langzaam. Niemand beseftte dat elke minuut telde.

Toen we bij het kantoor van de verpleegkundige kwamen, stelde ze me een aantal vragen.

‘Welk jaar is het?’

‘1998,’ antwoordde ik. Het was 2002.

‘Wie is de president van de Verenigde Staten?’

‘Bill Clinton,’ zei ik. Het juiste antwoord was George W. Bush.

‘Hoe heet je moeder?’

‘Eh, eh.’ Ik blokkeerde. Er gingen tien seconden voorbij.

‘Patti,’ zei ik nonchalant, waarbij ik negeerde dat het me tien seconden had gekost om me mijn moeders naam te herinneren.

Dat is de laatste vraag die ik me herinner. Mijn lichaam kon de snelle zwelling in mijn hersenen niet verwerken en ik verloor het bewustzijn voordat de ziekenauto er was. Enkele minuten later werd ik de school uit gedragen en naar het plaatselijke ziekenhuis gebracht.

Kort na aankomst in het ziekenhuis hielden verschillende lichaamsfuncties ermee op. Ik had moeite met basale dingen zoals slikken en ademhalen. Ik had mijn eerste toeval. Daarna hield ik op met ademen. Terwijl de artsen me snel van zuurstof voorzagen, besloten ze ook dat het plaatselijke ziekenhuis niet geschikt was om mij goed te kunnen behandelen. Dus ze regelden een traumahelikopter om me naar een groter ziekenhuis in Cincinnati te vliegen.

Ik werd van de Eerste Hulp in de richting van de helikopterlandingsplaats aan de andere kant van de straat gereden. De brancard rammelde over de hobbelige stoep terwijl een verpleegkundige de brancard voortduwde en een andere naast me mij met de hand beademde. Mijn moeder, die enkele ogenblikken ervoor in het ziekenhuis was aangekomen, klom in de helikopter en ging naast me zitten. Ik bleef buiten bewustzijn en was niet in staat om zelfstandig te ademen. Tijdens de vlucht hield mijn moeder mijn hand vast.

Terwijl mijn moeder met me meevloog, ging mijn vader naar huis om mijn broer en zus op te vangen en hun het nieuws te vertellen. Hij slikte zijn tranen in toen hij aan mijn zus uitlegde dat hij die

avond niet bij haar laatsteschooldagceremonie kon zijn. Nadat hij mijn broer en zus bij familie en vrienden had ondergebracht, reed hij naar Cincinnati om bij mijn moeder te zijn.

Toen mijn moeder en ik op het dak van het ziekenhuis landden, rende een team van bijna twintig artsen en verpleegkundigen naar de helikopterlandplaats, en vervolgens reden ze me naar het traumacentrum. Tegen die tijd was de zwelling in mijn hersenen zo ernstig dat ik voortdurend toevallen had. Mijn gebroken botten moesten worden gezet, maar door mijn conditie kon ik niet worden geopereerd. Na nog een toeval (de derde die dag) werd ik in een kunstmatig coma gebracht en aan de beademing gelegd.

Mijn ouders kenden het ziekenhuis goed. Tien jaar eerder hadden ze hetzelfde gebouw betreden nadat bij mijn zus, die toen drie jaar was, was vastgesteld dat ze leukemie had. Ik was op dat moment vijf. Mijn broertje was slechts een halfjaar. Na tweeënhalf jaar chemotherapie, ruggenmergpuncties en beenmergtransplantaties liep mijn zusje eindelijk het ziekenhuis uit, gelukkig, gezond en vrij van kanker. Na tien jaar normaal leven zaten mijn ouders weer op dezelfde plek, alleen nu met een ander kind.

Terwijl ik weggleed in een coma, stuurde het ziekenhuis een priester en een maatschappelijk werker naar mijn ouders om hen te troosten. Het was dezelfde priester die ze tien jaar eerder hadden ontmoet op de avond dat ze erachter kwamen dat mijn zus kanker had.

Terwijl de dag in de nacht overging, hield een reeks machines me in leven. Mijn ouders sliepen rusteloos op een ziekenhuismatras: het ene moment stortten ze van vermoeidheid in, en het volgende moment lagen ze klaarwakker van ongerustheid. Mijn moeder zei later tegen me: 'Het was een van de ergste nachten die ik ooit heb meegemaakt.'

## **MIJN HERSTEL**

Gelukkig had mijn ademhaling zich de volgende ochtend in zoverre hersteld dat de artsen het aandurfdën om me uit mijn coma te

halen. Toen ik eindelijk bijkwam, ontdekte ik dat ik mijn reukvermogen kwijt was. Als test vroeg een verpleegkundige me om mijn neus te snuiten en aan een pakje appelsap te ruiken. Mijn reukvermogen keerde terug, maar tot ieders verbazing zorgde het snuiten van mijn neus ervoor dat de lucht door mijn gebroken oogkassen heen ging en mijn linkeroog eruit werd geduwd. Mijn oogbal puilde uit de kas, nog net op zijn plek gehouden door mijn ooglid en de oogzenuw die mijn oog aan mijn hersenen verbond.

De oogarts zei dat mijn oog langzaam weer terug op zijn plek zou glijden als de lucht eromheen ontsnapte, maar het was moeilijk te zeggen hoe lang dit zou duren. Ik zou een week later worden geopereerd, waardoor ik nog wat tijd had om te herstellen. Ik zag eruit alsof ik alle klappen had gekregen bij een bokswedstrijd, maar ik kreeg toestemming om het ziekenhuis te verlaten. Ik ging naar huis met een gebroken neus, een stuk of vijf gezichtsfracturen en een uitpuilend linkeroog.

De maanden erop waren zwaar. Het voelde alsof alles in mijn leven tijdelijk stilstond. Ik zag wekenlang dubbel. Ik kon gewoon niet rechttuit kijken. Het duurde meer dan een maand voordat mijn oogbal uiteindelijk terugkeerde op zijn normale plek. Na de toevallen en mijn verminderde gezichtsvermogen duurde het acht maanden voordat ik weer kon autorijden. Tijdens de fysiotherapie oefende ik de basale motorische patronen zoals in een rechte lijn lopen. Ik was vastbesloten dat ik me er niet onder zou laten krijgen door mijn verwondingen, maar er waren genoeg momenten waarop ik me depressief en overweldigd voelde.

Toen ik een jaar later weer op het honkbalveld stond, werd ik me er pijnlijk van bewust hoe lang ik nog te gaan had. Honkbal was altijd een belangrijk deel van mijn leven geweest. Mijn vader had honkbal in de *minor league* gespeeld voor de St. Louis Cardinals, en ik droomde er ook van om professioneel honkballer te worden. Het enige wat ik weer wilde na maanden revalideren, was terug op het veld zijn.

Maar mijn terugkeer naar honkbal verliep niet zo gladjes. Toen het seizoen weer begon, was ik de enige juniorspeler die niet in het team van de bovenbouw mocht spelen. Ik mocht meespelen met de honkballers uit de onderbouw. Ik speelde al honkbal sinds mijn vierde, en voor iemand die zoveel tijd en moeite in de sport heeft gestopt, was het vernederend om te worden teruggezet. Ik herinner me de dag waarop dit gebeurde nog goed. Ik trok me terug in mijn auto en huilde terwijl ik wanhopig de zenders op de radio afzocht, op zoek naar een liedje dat ervoor zou zorgen dat ik me beter voelde.

Na een jaar aan mezelf te hebben getwijfeld, slaagde ik erin om te worden opgenomen in het team van de bovenbouw, maar ik stond zelden opgesteld. In totaal speelde ik elf innings in dit team, bij elkaar opgeteld net iets meer dan één hele wedstrijd.

Ondanks mijn glansloze honkballoopbaan op de middelbare school geloofde ik nog steeds dat ik een goede speler kon worden. Ik wist dat het op mij aankwam als ik wilde dat dingen beter zouden worden. Twee jaar na mijn ongeval kwam het keerpunt, toen ik ging studeren aan Denison University. Dat was een nieuw begin. Het was de plek waar ik de verrassende kracht van kleine gewoontes zou ontdekken.

## **HOE IK LEERDE OVER GEWOONTES**

Studeren aan Denison was een van de beste besluiten in mijn leven. Ik wist een plek in het honkbalteam te veroveren, en ook al stond ik onderaan in de pikorde als eerstejaars, ik was dolblij. Ondanks de gebeurtenissen op de middelbare school was ik erin geslaagd om een honkballer op de universiteit te worden.

Ik zou nog lang niet beginnen aan honkbaltrainingen, dus ik richtte me op het op orde krijgen van mijn leven. Terwijl mijn studiegenoten laat opbleven en computerspelletjes speelden, ontwikkelde ik goede slaapgewoontes en ging elke avond vroeg naar bed. In de rommelige wereld van studentenhuizen zorgde ik er altijd voor dat mijn kamer netjes en opgeruimd was. Deze verbeterin-

gen waren klein, maar ze gaven me het gevoel dat ik controle over mijn leven had. Ik kreeg weer zelfvertrouwen. Dit groeiende geloof in mezelf werkte door in de lessen, terwijl ik mijn studiegewoontes verbeterde en erin slaagde om tieners te halen in mijn eerste jaar.

Een gewoonte is een routine of gedrag dat regelmatig herhaald wordt en, in veel gevallen, automatisch is. Met het verstrijken van elk semester ontwikkelde ik kleine maar consistente gewoontes, die uiteindelijk leidden tot resultaten waarvan ik in het begin niet had durven dromen. Voor het eerst van mijn leven ontwikkelde ik bijvoorbeeld de gewoonte om meerdere keren per week te gaan gewichtheffen. In de jaren erop veranderde ik (bij een lengte van 1,93 meter) van een lichtgewicht van 77 kilo in een gespierde 91 kilo.

Toen in mijn tweede jaar aan de universiteit het honkbalseizoen begon, kreeg ik een beginnersplek bij de pitchers. In mijn derde jaar werd ik verkozen tot aanvoerder van het team en aan het eind van het seizoen werd ik geselecteerd voor het team met de topspelers van de universiteit. Maar pas in mijn laatste jaar aan de universiteit begonnen mijn slaapgewoontes, studiegewoontes en krachttrainingsgewoontes echt voordeel op te leveren.

Zes jaar nadat ik in het gezicht was geraakt met een honkbalknuppel, naar het ziekenhuis was gevlogen en in een kunstmatig coma was gebracht, werd ik geselecteerd als mannelijke topsporter van Denison University en werd ik toegelaten tot het ESPN Academic All-America-team. Deze eer valt slechts drieëndertig spelers in de hele Verenigde Staten ten deel. Toen ik afstudeerde, stond mijn naam in de recordboeken van de universiteit in acht verschillende categorieën. Datzelfde jaar kreeg ik de hoogste academische onderscheiding van de universiteit uitgereikt: de President's Medal.

Ik hoop dat je het me vergeeft als dit nogal opschepperig klinkt. Om eerlijk te zijn was er niets legendarisch aan mijn sportloopbaan. Ik heb nooit professioneel gespeeld. Maar als ik terugkijk op die jaren, geloof ik dat ik iets heb bereikt wat net zo zeldzaam was: ik

heb mijn potentieel verwezenlijkt. En ik geloof dat de ideeën in dit boek ook jou kunnen helpen om je potentieel te verwezenlijken.

We hebben allemaal te maken met problemen in het leven. Mijn ongeluk was er een. Deze ervaring heeft me een belangrijke les geleerd, namelijk dat veranderingen die in eerste instantie klein en onbelangrijk lijken, uiteindelijk tot opmerkelijke resultaten kunnen leiden als je bereid bent om ze jarenlang vol te houden. We krijgen allemaal met tegenslagen te maken, maar op de lange termijn hangt de kwaliteit van ons leven vaak af van de kwaliteit van onze gewoontes.<sup>1</sup> Met dezelfde gewoontes krijg je dezelfde resultaten. Maar met betere gewoontes is er van alles mogelijk.

Misschien zijn er mensen die van de ene op de andere dag succesvol zijn. Ik ken ze niet, en ik ben absoluut niet een van hen. Er was niet één bepalend moment op mijn reis van kunstmatig coma tot Academic All-American, het waren er vele. Het was een langzame ontwikkeling, een lange reeks van kleine overwinningen en piepkleine doorbraken. De enige manier waarop ik vooruitgang boekte (de enige keus die ik had) was om klein te beginnen. Dezelfde strategie gebruikte ik een paar jaar later toen ik mijn eigen bedrijf begon en dit boek schreef.

## **HOE EN WAAROM IK DIT BOEK SCHREEF**

In november 2012 begon ik met het plaatsen van artikelen op jamesclear.com. Jarenlang had ik aantekeningen gemaakt over mijn experimenten met gewoontes en eindelijk was ik zover dat ik een aantal ervan wilde delen met het grote publiek. Elke maandag en donderdag plaatste ik een nieuw artikel online. Binnen een paar maanden had deze eenvoudige schrijfgewoonte ertoe geleid dat duizend mensen zich hadden ingeschreven op mijn wekelijkse e-mail. Eind 2013 was dat aantal gegroeid tot meer dan dertigduizend mensen.

In 2014 breidde mijn e-maillijst zich uit tot meer dan honderd-duizend abonnees, waarmee het een van de snelst groeiende nieuwsbrieven op internet werd. Ik voelde me een bedrieger toen ik



twee jaar eerder was begonnen met schrijven, maar nu werd ik gezien als een expert op het gebied van gewoontes; een titel waar ik enthousiast van werd, maar die me ook enigszins een ongemakkelijk gevoel gaf. Ik had mezelf namelijk nooit beschouwd als een expert in het onderwerp, maar eerder als iemand die samen met zijn lezers dingen uitprobeerde.

In 2015 had ik tweehonderdduizend abonnees op mijn nieuwsbrief en tekende ik een contract met Penguin Random House om het boek te schrijven dat jij nu leest. Terwijl mijn lezerspubliek groeide, groeiden mijn zakelijke mogelijkheden ook. Ik werd steeds vaker gevraagd om bij topbedrijven te spreken over het vormen van gewoontes, gedragsverandering en voortdurende verbetering. Ik gaf thematoespraken op conferenties in de Verenigde Staten en Europa.

In 2016 begonnen mijn artikelen regelmatig te verschijnen in belangrijke tijdschriften als *Time*, *Entrepreneur* en *Forbes*. Mijn artikelen werden door meer dan acht miljoen mensen gelezen dat jaar. Ongelooflijk! Coaches in de NFL, NBA en MLB gingen mijn werk lezen en deelden de info met hun team.

Aan het begin van 2017 begon ik met de Habits Academy, wat het voornaamste opleidingscentrum werd voor organisaties en individuen die betere gewoontes in leven en werk wilden ontwikkelen.\* Fortune 500-bedrijven en bedrijfjes die in opkomst waren, begonnen hun leidinggevenden naar de academie te sturen zodat die hun personeel kon opleiden. In totaal hebben meer dan tienduizend leidinggevenden, managers, coaches en cursusleiders een opleiding gevolgd aan de Habits Academy. Door met hen te werken heb ik ongelooflijk veel geleerd over hoe je ervoor zorgt dat gewoontes in de echte wereld blijven werken.

Terwijl ik in 2018 de laatste hand leg aan dit boek, trekt jamesclear.com per maand miljoenen bezoekers en schrijven bijna vijf-

---

\* Geïnteresseerde lezers kunnen hier meer over te weten komen op [habitsacademy.com](http://habitsacademy.com).

honderdduizend mensen zich elke maand in voor mijn wekelijkse elektronische nieuwsbrief. Dit getal ligt zo ver verwijderd van mijn verwachtingen toen ik begon, dat ik niet goed weet wat ik ervan moet vinden.

## HOE DIT BOEK JOU KAN HELPEN

De ondernemer en investeerder Naval Ravikant heeft gezegd: ‘Om een goed boek te kunnen schrijven, moet je eerst het boek worden.’<sup>22</sup> Ik leerde aanvankelijk over de ideeën die in dit boek worden genoemd doordat ik zo moest leven. Ik moest op kleine gewoontes vertrouwen om weer op te krabbelen na mijn ongeluk, om sterker te worden in de sportschool, om op een hoog niveau te kunnen presteren in het veld, om een schrijver te worden, om een succesvol bedrijf op te bouwen, en om me te ontwikkelen tot een verantwoordelijke volwassene. Kleine gewoontes hielpen me om mijn potentieel te verwezenlijken. Omdat jij dit boek hebt opgepakt, neem ik aan dat jij ook jouw potentieel wilt verwezenlijken.

In de pagina's hierna deel ik een stappenplan met je om betere gewoontes te ontwikkelen. Dat doe je niet slechts een aantal dagen of een paar weken, maar je hele leven lang. Dit boek is geen wetenschappelijk onderzoeksverslag, ook al onderschrijft de wetenschap alles wat ik heb geschreven. Je kunt het zien als een handleiding. Je vindt er wijsheid en praktisch advies, terwijl ik de wetenschap uitleg over hoe je jouw gewoontes creëert en verandert op een manier die gemakkelijk te begrijpen en toe te passen is.

De vakgebieden waaruit ik put (onder andere biologie, neurowetenschap, filosofie en psychologie) bestaan al vele jaren. Wat ik je bied, is een samensmelting van zowel de beste ideeën die slimme mensen al een lange tijd geleden hebben ontdekt als de meest fascinerende ontdekkingen die wetenschappers recentelijk hebben gedaan. Ik hoop met dit boek de ideeën te vinden die het belangrijkste zijn en ze op zo'n manier aan elkaar te verbinden dat je wordt aanzet tot actie. Alle wijsheden in dit boek kun je toeschrijven aan de

vele experts die mij zijn voorgegaan. Als er iets doms in dit boek staat, kun je aannemen dat dat mijn fout is.

De basis van dit boek is mijn vierstappenplan van gewoontes (aanleiding, verlangen, reactie en beloning) en de vier wetten van gedragsverandering die uit deze stappen voortkomen. Lezers met enige kennis van psychologie herkennen misschien wat termen uit de operante conditionering, die in de jaren dertig van de vorige eeuw door B.F. Skinner werden gepresenteerd als 'prikkel, reactie, beloning' en die onlangs populair zijn geworden als 'aanwijzing, actie, beloning' in *Macht der gewoonte* van Charles Duhigg.<sup>3,4</sup>

Gedragswetenschappers als Skinner beseften dat als je de juiste beloning of straf geeft, je mensen op een bepaalde manier kunt laten handelen. Maar terwijl Skinners model uitstekend wist uit te leggen hoe prikkels van buitenaf onze gewoontes beïnvloedden, ontbrak het aan een goede uitleg over hoe onze gedachten, gevoelens en overtuigingen ons gedrag beïnvloeden. Wat er vanbinnen bij ons omgaat (onze gemoedstoestanden en emoties) is ook belangrijk. In de afgelopen decennia zijn wetenschappers begonnen het verband vast te stellen tussen onze gedachten, gevoelens en gedrag. Dit onderzoek komt ook in dit boek aan de orde.

In zijn geheel is dit boek een samengaan van cognitieve en gedragswetenschappen. Ik geloof dat het een van de eerste modellen over het menselijk gedrag is die accuraat zowel de invloed van externe prikkels als die van innerlijke emoties op onze gewoontes verklaren. Terwijl een deel ervan misschien bekend is, weet ik zeker dat de details (en het toepassen van de vier wetten van gedragsverandering) je een nieuwe manier bieden om over je gewoontes na te denken.

Menselijk gedrag verandert altijd: van situatie tot situatie, van moment tot moment, van seconde tot seconde. Maar dit boek gaat over wat er niet verandert. Het gaat over de basis van menselijk gedrag. De basisregels waar je jaar na jaar op kunt terugvallen. De ideeën waarop je een bedrijf, een gezin of een leven kunt bouwen.

Er is niet één goede manier om betere gewoontes te creëren, maar dit boek beschrijft de beste manier die ik ken. Het bevat een aanpak die effectief is, ongeacht waar je begint of wat je probeert te veranderen. De strategieën die ik behandel, zijn relevant voor iedereen die op zoek is naar een stappenplan om te verbeteren, of je nu richt op je gezondheid, financiën, productiviteit, relaties of alles. Zolang het gaat om menselijk gedrag, vormt dit boek je handleiding.