

De F1-maatschappij

Met uniek SLOW-down model voor onze oververhitte geest en lichaam

- In onze F1-maatschappij moet alles steeds sneller en beter;
- Dus staan we allemaal stijf van de stresshormonen;
- Want zo leven past psychologisch en fysiologisch niet bij ons;
- Angst, leegte, uitputting en ongelijkheid zijn het gevolg;
- Deze massale mentale uitputting en maatschappelijke verharding vormen een tikkende tijdbom.



‘We leven in een formule 1-maatschappij: een individualistische prestatie maatschappij, waarin het ‘ik’ is belangrijker is dan het ‘wij’. En waarin we vinden dat we steeds gelukkig moeten zijn. Dat geluk denken we te bereiken met autonomie. Daardoor zijn wij de verbinding met onszelf en anderen kwijtgeraakt. Onze basisbehoeften aan enerzijds *autonomie* en anderzijds *verbondenheid* botsen met elkaar in ons miljoenen jaren oude brein. Massale uitputting is het gevolg’ - Leon Schaepekens

De huidige formule 1-achtige manier van leven past gewoonweg psychologisch en biologisch niet bij ons. Bovendien is voor sommigen van ons ‘alles uit jezelf halen’, simpelweg niet haalbaar. En de ‘gelukkigen’ die er wel in slagen, raken uitgeput door prestatiedruk en consumentisme.

Voor een leuk leven is een gezonde balans tussen autonomie en verbondenheid nodig. Neem daarom afscheid van de F1-race en leef langzamer en dus leuker volgens het simpele en effectieve model SLOW-model voor meer gezondheid en geluk.

Voor het boek *De F1-maatschappij* interviewde Leon Schaepekens Nederlands bekendste ex-psychiater Bram Bakker, Belgisch bekendste strafpleiter Jef Vermassen, managementgoeroe Ben Tiggelaar en de succesvolle ondernemer Frans Lusterms.

Leon Schaepekens studeerde economie, bestuurskunde, rechten en psychologie. Hij is specialist arbeid, organisatie en gezondheid. Daarnaast is hij therapeut en toezichthouder. Hij adviseert en begeleidt organisaties, teams, bestuurders en managers in Nederland en België, zodat zij gezond en met werkplezier hun doelen realiseren. Hij is auteur van de bestseller *10 miljoen jaar leiderschap*.
