

We zijn gewoontedieren en we doen er alles aan om de dingen te houden zoals ze zijn. Maar soms zullen we in beweging moeten komen, omdat iets ons ontregelt: een nieuwe baan of relatie, een verhuizing, een ongemak of gebrek, een scheiding of verlies. En dan nog kiezen we vaak voor de weg van de minste weerstand en verzanden we in tal van excuses om iets niet te doen, zelfs als dat ons doodongelukkig maakt.

In *Hoe we leven* beschrijft Vincent Deary hoe krachtig de macht van gewoonte is. Aan de hand van intrigerende voorbeelden – van Daniel Dennett tot *Mad Men*, van 'These Boots are Made for Walking' tot Italo Calvino, van Richard Hawkins tot *50 First Dates* – schetst Deary hoe wij vast komen te zitten en hoe wij ons daaraan kunnen ontworstelen.

*Hoe we leven* geeft een universeel portret van de menselijke conditie en laat zien dat verandering juist wenselijk is.

'Het boek is ontregelend, irritant, lachwekkend. De weerstand die ik tijdens het lezen voelde, zal gedeeld worden door iedereen die weerstand voelt bij het idee van verandering, maar de vele inzichten en poëtische formuleringen zijn onmiskenbaar. Het boek is bijzonder leerzaam omdat het ongemakkelijk en confronterend is. – *The Guardian*

'Deary doet niet alsof hij de antwoorden heeft; zijn stem is die van een soortgenoot die dit net zo ingewikkeld en verwarrend vindt als wij. Er is moed voor nodig te erkennen dat verandering nodig is, en nog meer om verandering te bewerkstelligen. Dit boek kan je daarbij helpen.' – Oliver Burkeman, auteur van *Tegengif*

'Een boek zo bomvol ideeën dat je hoofd ervan tolt! - op een goede manier. Het enige "zelfhulpboek" dat werkelijk de moeite van het lezen waard is.' – *The Spectator*

Vincent Deary (1966) is als psycholoog verbonden aan Northumbria University en is gespecialiseerd in het bieden van hulp aan mensen die de kwaliteit van hun leven willen verbeteren.