

JAMES ALTUCHER & CLAUDIA AZULA ALTUCHER

DE
KRACHT
VAN HET



Geluk zit in een klein woordje

LOF VOOR JAMES ALTUCHER

‘James Altucher is griezelig slim.’

– Stephen Dubner, auteur van *Freakonomics*

‘Wat ik zo leuk vind aan James Altucher is zijn ervaring met de ups en downs van het leven. Hij heeft zijn eigen weg naar succes gekozen, zonder te weten waar die hem zou brengen. Maar één ding is zeker: iedereen moet zelf de moed opbrengen om moedige keuzes te maken, want niemand kan dat voor een ander doen.’

– Dick Costolo, CEO van Twitter

Lof voor *De kracht van het NEE*

‘Elk “nee” schept ruimte voor het volmaakte “ja”. In een wereld waarin grenzeloos commitment de norm is, kun je als individu onmogelijk tot bloei komen. Maar al te snel word je daarin meegezogen, met als gevolg is dat je energetisch overbelast raakt. De gevolgen daarvan zijn een mentaal, fysiek en spiritueel bankroet. Toch ligt bevrijding hiervan dichterbij dan je denkt. *De kracht van het NEE* van James en Claudia Altucher nodigt je uit om een universum te betreden dat achter dit nee ligt en dat je zinvolle nieuwe mogelijkheden biedt. Ik ben heel dankbaar voor dit boek, en jij zult dat ook zijn.’

– Chris Carr, auteur van de *New York Times*-bestseller *Crazy Sexy Kitchen*

‘*De kracht van het NEE* leert je om op een nieuwe manier je “nee” te gebruiken om “ja” te zeggen tegen het leven. James en Claudia baseren zich op zowel praktische als spirituele wijsheden en laten je op een onverwachte manier kennismaken met de verschillende manieren waarop je jezelf verhindert om ten volle in het hier-en-nu te zijn. Dit boek staat vol wonderbaarlijke manieren waarmee je je leven kunt veranderen, als je dapper genoeg bent om hun adviezen ter harte te nemen!’

– Cheryl Richardson, auteur van *The Art of Extreme Self-Care*

‘Ik raad iedereen dit boek van harte aan. Het is gedurfd, inspirerend en bijzonder nuttig. Dankzij dit boek heb ik de moed gehad om mij niet meer te laten afleiden en mij te focussen op de belangrijke dingen in het leven, zoals dit boek aanbevelen.’

– A.J. Jacobs, auteur van de *New York Times*-bestseller *Drop Dead Healthy*



AnkhHermes is pionier op het gebied van bewustwording, spiritualiteit, gezondheid en nieuwe wetenschap. Met onze kwalitatief zorgvuldig geselecteerde uitgaven willen we je helpen om bewuster te leven. Zo brengen wij je in contact met een breed scala aan wijsheid, waaruit je zelf kunt kiezen wat bij jou past. Kijk voor meer informatie op www.ankhhermes.nl, volg ons op Facebook (Facebook.com/AnkhHermes), Twitter (@ankhhermes) of schrijf je in voor onze digitale nieuwsbrief via onderstaande QR-code



JAMES ALTUCHER EN CLAUDIA AZULA ALTUCHER

DE KRACHT VAN HET NEE

Geluk zit in een klein woordje



AnkhHermes

Oorspronkelijke titel: *The Power of NO*, uitgegeven door Hay House, Londen

Vertaling: Ananto Dirksen

CIP-gegevens

ISBN: 97890 202 11610

ISBN e-book: 97890 202 11627

NUR: 728

Trefwoord: nee zeggen/grenzen

© 2014 James Altucher en Claudia Azula Altucher

© 2015 Uitgeverij AnkhHermes, onderdeel van VBK|media, Utrecht

Uit deze uitgave mag uitsluitend iets verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm, opnamen, of op welke andere wijze ook, hetzij chemisch, elektronisch of mechanisch, na voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Any part of this book may only be reproduced, stored in a retrieval system and/or transmitted in any form, by print, photoprint, microfilm, recording, or other means, chemical, electronic or mechanical, with the written permission of the publisher.

INHOUD

Het grondrecht om nee te zeggen	7
Waarom dit boek voor jou is geschreven	13
Eerste niveau: het nee dat kiest voor het leven	21
Tweede niveau: het nee dat echte liefde, creativiteit en overvloed brengt	37
Derde niveau: nee zeggen tegen wat mensen zeggen	63
Vierde niveau: nee zeggen tegen boosheid uit het verleden	95
Vijfde niveau: nee zeggen tegen schaarste	107
Zesde niveau: nee zeggen tegen ruis	123
Zevende niveau: nee zeggen tegen ‘mij’	147
Ja zeggen tegen je nieuwe vermogens	155
Tijd om nee te zeggen tegen dit boek	167
Uitkomen bij ja	173
Over de auteurs	175

Voor Eckhart Tolle,

*omdat hij ons inspireerde met de eerste vier woorden van
zijn bestseller*

en

voor de lezer,

die geen nee zei tegen het lezen van dit boek

HET GRONDRECHT OM NEE TE ZEGGEN

Het is zowel ongelooflijk pijnlijk als moedig om nee te zeggen. Hoe vaak heb je geen nee gezegd en gemerkt dat je er verdriet, wanhoop, discussies of angst mee teweegbracht? Zelfs de tijd die aan een nee voorafgaat wordt gekenmerkt door onzekerheid: 'Kan ik wel nee zeggen?', 'Mag ik wel nee zeggen?', 'Wat gebeurt er als ik nee zeg?' Hier kun je uren, dagen en zelfs maanden mee worstelen. Toch heb je het recht om nee te zeggen en op dat recht kun je je altijd beroepen. Dit boek kan je helpen om van dat recht gebruik te maken.

1 Je hebt het recht je leven te beschermen

Je hebt het recht om nee te zeggen tegen alles wat jou beschadigt, tegen vuur bijvoorbeeld, of tegen van een flatgebouw springen, vergif drinken of een overdosis nemen.

Mensen hebben geen moeite met nee zeggen tegen iets dat hen zo duidelijk bedreigt als vuur, maar bij andere dingen ligt dat subtieler. Het is veel moeilijker om nee te zeggen tegen sigaretten of alcohol, of tegen een ongezonde relatie. Toch bepaal jij waartegen je nee zegt, niemand anders.

2 Je hebt recht op gezonde relaties en echte liefde

Jij bepaalt tegen wie je nee zegt. Je hebt het recht om te kiezen met

wie je om wilt gaan, ongeacht wat de samenleving van je verwacht. Jij weet welke mensen jouw geluk in de weg staan. Zo bepaal je wie je uit je leven moet bannen en hoe je tot bloei kunt komen. Dat wil niet zeggen dat je een kluizenaar moet worden. Het betekent dat je zelf kiest wie je familie is, wie je vrienden zijn, met wie je samenwerkt, tot welke club je behoort, kortom, *hoe je wilt leven*.

3 Je hebt het recht om je talenten te gebruiken en overvloed in je leven te creëren

Je hebt het recht om nee te zeggen tegen alles wat je creatieve vermogens tegenwerkt en je verhindert om een rijk leven te leiden. Jouw unieke bijdrage aan de wereld kun je alleen gestalte geven als je nee zegt tegen alles wat je daarbij in de weg staat.

Jij hebt een missie. Wat je te bieden hebt kun jij alleen geven. Je bent het waard om overvloed en rijkdom te hebben en om gewaardeerd te worden om wat je doet.

4 Je hebt het recht om je verlangens te volgen

Iedere dag opnieuw verwachten collega's, vrienden en gezinsleden van je dat je aan hun verlangens tegemoetkomt. Dat verwachten ze niet omdat ze slecht of egoïstisch zijn, maar omdat mensen nu eenmaal zo in elkaar zitten; het eigenbelang staan voorop.

Ook jij hebt het recht op te komen voor je belangen. Je hoeft niet te doen wat anderen doen. Je bezit een unieke combinatie van DNA, culturele achtergrond en persoonlijke ervaringen. Je hoeft pas ergens ja tegen te zeggen als het echt bij je past.

Tegen alles wat niet bij je past, wat het ook is, mag je nee zeggen, wat de gevolgen ook zijn.

Als je ja zegt tegen iets wat je niet wilt, krijg je een hekel aan wat je doet en aan degene voor wie je het doet. En je benadeelt jezelf.

5 Je hebt het recht om te geloven wat je wilt

Hoe komt het dat wij 70.000 jaar geleden omhooggeklimmen zijn in de voedselketen? Wij hebben taal ontwikkeld en we zijn elkaar verhalen gaan vertellen. Verhalen, mythen, religies en organisatie-

vormen hebben ertoe geleid dat wij beter met elkaar zijn gaan samenwerken.

De mens is een groot verhalenverteller. Onze samenleving is gebouwd op talloze mythen en verhalen, die we allemaal voor waar houden. Zo zijn we doordrongen van het belang van een studie volgen, een eigen huis hebben, trouwen, kinderen krijgen en een leuke baan hebben. We dromen allemaal over wat we gaan doen als we veel geld hebben. We geloven dat tijd geld is en dat de weg naar succes lang is. Jij hebt het recht om nee te zeggen tegen alles wat jou niet verder helpt.

Je hebt het recht om ja te zeggen tegen wat past bij jouw geestelijke ontwikkeling, bij jouw geluk en bij jouw mogelijkheden om vervulling te vinden in het leven.

Pas als je onderscheid kunt maken tussen wat voor jou waar is en wat niet, kun je jezelf beschermen tegen wat zeven miljard anderen zeggen dat je moet doen.

6 Je hebt het recht om je tijd te nemen

Mensen willen vaak nu een reactie. Als ze jou zeggen dat je moet springen, willen ze dat jij vraagt: ‘Hoe hoog?’

Maar jij hebt het recht om over dingen na te denken, het recht op uitstel, het recht om te zeggen: ‘Prima, maar geef me de tijd om erover na te denken.’ Je hebt het recht om de mensen met wie je zakelijk of privé omgaat eerst goed te leren kennen, om te kijken of ze wel bij je passen.

De hele dag hebben we te maken met de mensen om ons heen en stemmen we ons af op onze omgeving. Daarom is het heel zinvol om voldoende tijd en ruimte te nemen om te bepalen wat goed voor jou is. Ja zeggen is voor jou alleen goed als je eraan toe bent en als de omstandigheden voor jou gunstig zijn.

Door jezelf af en toe even terug te trekken, verminder je je beschikbaarheid. Economische wetten zeggen dat de waarde van iets wordt bepaald door vraag en aanbod. Wanneer het aanbod van iets afneemt, stijgt de waarde ervan. Als je jouw aanbod korte tijd uitstelt, zodat je kunt bepalen wat voor jou het beste is, neemt jouw waarde

in situaties en contacten waarschijnlijk toe. Het gaat er niet om of je daar iets bij wint, al kan dat wel het geval zijn. Het gaat erom dat je de tijd neemt om te zien wat voor jou echt is, zodat je een beslissing kunt nemen op basis van je kracht, en niet op basis van je conditionering overhaast iets besluit of kiest.

7 Je hebt het recht om bovenal eerlijk te zijn tegen jezelf

Je hebt het recht om nee te zeggen tegen een masker opzetten om aardig gevonden te worden. Je mag ervan uitgaan dat je goed bent zoals je bent, dat anderen je oprechtheid waarderen en dat je daarmee je levenslust aanwakkert.

De wereld is op dit moment in een dikke mist gehuld en oprechtheid is daarin een baken. Jouw oprechtheid, jouw nee tegen leugens, brengt verdwaalde schepen terug in de haven. Oprechtheid levert je gezondheid, liefde en geld op.

8 Je hebt het recht op overvloed en vervulling in je leven

Je hebt het recht om nee te zeggen tegen het schaarstecomplex, tegen ieder complex eigenlijk. Je hebt het recht om je bewust te zijn van angstgedachten die niet bij jou horen. Je hoeft ze alleen maar door je heen te laten gaan, al die gedachten die bedoeld zijn om je bang te maken, te misleiden en klein te houden. Je mag ze een voor een loslaten.

9 Je hebt het recht om op dit moment op deze plaats te zijn

Je hebt het recht om nee te zeggen tegen weggaan uit het hier-en-nu. Woede en spijt behoren tot het verleden, en angsten en zorgen behoren tot de toekomst. In het verleden of de toekomst leven zal je in het hier-en-nu niets opleveren. Je hebt het recht om nee te zeggen tegen alle dingen die je niet in het hier-en-nu overkomen. Ze lossen je huidige problemen niet op en je verspilt er de kracht mee die je in het hier-en-nu bezit.

10 Je hebt recht op stilte

Je hebt het recht om nee te zeggen tegen het lawaai om je heen, tegen het nieuws, tegen verantwoordelijkheden die je worden aangepaat, tegen de druk die op je wordt uitgeoefend. Je kunt iedere dag een poosje in stilte gaan zitten en contact maken met een hoger deel van jezelf, het deel dat aan jouw kant staat. Laat dat deel je helpen! Je kunt iedere dag een ogenblik stil zijn en beseffen dat je goed bent zoals je bent.

Uit stilte komt oneindigheid voort.

11 Je hebt recht op overgave

Je hebt het recht om zelfs de ideeën die je over jezelf hebt los te laten. Dat is het ultieme nee: nee zeggen tegen wat je *denkt* dat je bent.

Dat is je overgeven aan de weg die je gaat. Je steekt een hand uit en vertrouwt erop dat een liefdevolle hand je zal vastpakken en je zal helpen om de eerste stap te zetten.

Je hoeft op niemand indruk te maken. Er is niemand die je veroordeelt. Niemand kan je tegenhouden.

Stap voor stap brengt de reis je waar je moet zijn.

WAAROM DIT BOEK VOOR JOU IS GESCHREVEN

Op dit moment lees je dit boek, deze bladzijde, en zodoende weten wij iets van je.

Je wilt een beter leven, je wilt je gelukkiger voelen, je wilt beter je grenzen leren aangeven of je grenzen verleggen.

Het kan gaan om fysieke grenzen, mentale grenzen, emotionele grenzen, maar ook om spirituele grenzen. Je wilt blokkades opruimen zodat wat het leven je voor je gevoel te bieden heeft binnen je bereik komt.

Van nature geven we graag aan anderen en zeggen we gemakkelijker ja tegen iemand die iets nodig heeft, dan nee tegen iemand die te veel van ons vraagt.

In dit boek laten we je zien dat nee zeggen voortkomt uit je binnenste, uit je spirituele kern. Daar ligt een kracht waarvan je misschien niet eens weet dat je die hebt.

Die kracht kan rijkdom in je leven brengen, een onvoorstelbare overvloed. Die kracht kan liefde in je leven brengen, een liefde waarvan je weet dat je die waard bent. Als je nee zegt tegen het lawaai en de afleiding waardoor wij allemaal overspoeld worden, zal deze kracht rust in je leven brengen.

Het vermogen om nee te zeggen heeft ons, de auteurs, letterlijk geholpen om te overleven. Dankzij dat vermogen hebben we onszelf bevrijd van normen, van maatschappelijke druk, van wat vrienden, geliefden, collega's en meerderen vinden en van diepe overtuigin-

gen, die allemaal proberen ons aan de ketting te leggen en ons te onderwerpen, en dat nog steeds doen.

Telkens als je nee zegt, haal je zo'n ketting weg. Ieder niveau van nee dat we in dit boek beschrijven kan je bevrijden. Als mens heb je er recht op die vrijheid te veroveren, in de vorm die jij wilt.

En waarom eigenlijk niet? De oneindigheid bestond al voordat wij geboren werden en zal nog steeds bestaan als wij de aarde hebben verlaten. Waarom zouden we in de korte tijd dat we hier zijn niet al onze mogelijkheden benutten en onze diepste vermogens ontdekken?

Je leest nu dit boek en dat betekent dat je moed hebt, en dat betekent dat je eraan toe bent om de laatste stap te zetten en van die kracht gebruik kunt maken.

Deze kracht heeft ons geholpen negatieve invloeden uit ons leven te bannen, zodat we plaats konden maken voor positieve invloeden, voor geld, gezondheid en mogelijkheden. Als je risico's durft te nemen, word je een uniek persoon. Je gaat opvallen. Je kunt wat eerst onmogelijk leek werkelijkheid laten worden. Nee zeggen houdt een risico in, maar jij bent moedig genoeg om de kracht van het nee te gebruiken.

In veel situaties in het leven is het belangrijk om jezelf de vraag te stellen: 'Moet ik nee zeggen?' Als je die vraag overdenkt, krijg je meer inzicht in wie je bent, in wat goed voor je is, in wat jou en de mensen om je heen ten goede komt. Uiteindelijk bereik je zo het punt waarop je ja kunt zeggen tegen de overvloed die er altijd voor jou is.

In weerwil van wat de titel van dit boek aangeeft, gaat het er uiteindelijk natuurlijk om dat je ja zegt, dat je leven een gelukkig ja wordt, een ja dat de deur opent naar nieuwe mogelijkheden, overvloed en liefde.

Wij staan iedere dag weer versteld van wat dit ja ons brengt. Ook jij zult dit meemaken.

Hoe je dit boek moet gebruiken

Het is de bedoeling dat het lezen van dit boek voor jou een aangename ervaring is. Daarom geven we je een paar richtlijnen.

Wij, James Altucher en Claudia Azula Altucher, hebben dit boek samen geschreven. Als een van ons een persoonlijk verhaal vertelt, wordt erbij vermeld om wie van ons het gaat.

Als bij een hoofdstuk niet staat vermeld van wie het afkomstig is, dan is het van ons samen, waarbij we dikwijls in gesprek met elkaar zijn.

Hoi! (van Claudia)

Hoi! (van James)

Hoi! (van ons beiden)

Aan de waanzin die in de hoofdstukken aan de orde komt ligt een orde ten grondslag.

Er zijn zeven niveaus van nee.

Deze niveaus lopen van grove energieën die betrokken zijn bij de projectie van ons lichaam, ons leven en onze basale grenzen, via subtielere energieën die, als ze met behulp van de kracht van het nee worden gestuurd, echte liefde en compassie teweeg kunnen brengen, tot aan de hoogste niveaus van onderscheid en wijsheid, die voortkomen uit louter zijn wie je bent.

Eerst zullen we ons alledaagse nee onderzoeken, het nee dat we gebruiken in onze relaties, in ons werk, in de zorg voor ons persoonlijk welzijn of tegen rare snuiters die we op straat tegenkomen – zeg nee en maak dat je wegkomt!

Dan komt het innerlijke nee aan de orde. De maatschappij leert ons van jongs af aan waar we ja tegen moeten zeggen. Het wordt tijd dat we leren tegen welke van die dingen we beter nee kunnen zeggen. De maatschappij mag dan het beste met ons voor hebben, wij zijn het zelf die kiezen wat voor leven we willen leiden.

Het is niet de fout van onze ouders, van de school, van de regering of van onze vrienden. Ze hebben allemaal hun eigen problemen. Het heeft geen enkele zin om iemand de schuld te geven, maar we hoeven ook geen ja te zeggen tegen de verhalen die ze ons voorhou-

den. Het wordt tijd om onze eigen verhalen te gaan schrijven. We sluiten af met kijken naar het nee diep in onszelf, de stilte, de kern waaruit onze wijsheid voortkomt. Als we in onszelf graven en die wijsheid ontdekken, kunnen we er altijd van drinken. Dit is het nee dat werkelijk kracht geeft. Wanneer je in die flow zit, kun je ja zeggen, want dan weet je dat jouw ja voortkomt uit innerlijke wijsheid. Pas dan zeg je echt, op een evenwichtige manier en vanuit je hart, ja! Bedenk het volgende als je dit boek leest.

- a** Dit boek lezen is goed.
- b** Er achteraf over nadenken is honderd keer beter.
- c** In praktijk brengen wat het je leert is honderdduizend keer beter.

Op veel terreinen van je leven is nee zeggen niet gemakkelijk. Je zult je erin moeten oefenen. Vandaar dat er in veel hoofdstukken oefeningen staan. Die oefeningen hebben alleen waarde als je ze doet. Het zijn dagelijkse oefeningen in bewustwording, bedoeld om jou in contact te brengen met je eigen kracht.

Niet elk hoofdstuk bevat oefeningen. Tenslotte is het onder andere de bedoeling dat je zelf de rommel in je leven opruimt, ruimte maakt voor stilte en contact maakt met je eigen kracht. Daarom geven we je niet te veel opdrachten. We hebben alleen daar oefeningen toegevoegd waar we het gevoel hadden dat ze nuttig zijn.

Af en toe is het handig om oefeningen te hebben. Daar kom je vanzelf achter, want elke keer dat je vergeet om nee te zeggen, moet je de gevolgen daarvan dragen. Je kunt je beter oefenen in het erkennen van je gevoelens, een stap achteruit zetten en nadenken over de kracht van het nee, dan die gevolgen te ondervinden.

Vergeet nooit: nee zeggen is één ding, maar de kracht van het nee bezitten is iets anders.

Het op één na machtigste woord

JAMES: We maken allemaal fouten waar we achteraf spijt van hebben. We geven onze baan op en krijgen er een slechtere voor terug. We kopen een huis en verkopen het later met verlies. We hebben allemaal weleens veel geld verloren.

We bedriegen onze echtgenote en verliezen daardoor niet alleen ons gezin, onze kinderen en ons bezit, maar blijven eenzaam achter, hunkerend naar genegenheid. Of erger nog: we worden bedrogen.

We eten ongezond en krijgen spijsverteringsklachten. En we weten maar al te goed dat dergelijke klachten op latere leeftijd veel ernstiger problemen kunnen veroorzaken, zoals kanker, alzheimer of diabetes.

We gaan om met mensen die ons niet inspireren.

Iemand schreef ons eens: 'Ik gebruik al jullie suggesties en krijg het ene na het andere idee om mijn leven te veranderen. Maar het probleem is dat ik, als ik op vrijdagavond met mijn vrienden ga stappen, word uitgelachen om al die ideeën. Wat moet ik doen?'

Ons antwoord: 'Er is een eenvoudige oplossing: blijf op vrijdagavond thuis.'

We hebben niets meer van hem vernomen.

Dergelijke fouten zijn het niet waard om spijt van te hebben. Ze horen bij het mens-zijn. En het is heel moeilijk om een mens te zijn!

Het moeilijkste wat we ooit hebben moeten doen, is geboren worden. Vanaf dat moment kennen we honger en verlangens, niet alleen naar voedsel, maar ook naar ervaringen, genot en allemaal dingen die we niet krijgen kunnen, die we nooit kunnen krijgen. Toch blijven we ernaar verlangen.

Soms lijkt het of iedereen met een glimlach op zijn gezicht rondloopt en gelukkig is. Wij vragen ons weleens af hoe mensen dat volhouden. Hun glimlach is een masker; we geloven niet dat het een echte glimlach is.

Wij leven in een droom die we zelf gecreëerd hebben – 'wij' zijn de auteurs van dit boek. Hoe dikwijls in het verleden hebben we niet

gewenst dat het leven meer was, terwijl we te bang waren om dat kenbaar te maken?

Hoe dikwijls zijn we niet bang geweest om ons ware zelf te laten zien omdat anderen er dan achter zouden komen dat we niet volmaakt zijn? Hoe vaak hebben we ons om die reden niet ingehouden, bang om kansen te verspelen? En hoe vaak hebben we daarvoor niet aan het kortste eind getrokken?

Dit is een fout die we dikwijls hebben gemaakt. En dit is hoe de schrijvers van dit boek elkaar ontmoetten. We zijn er trots op om het te zeggen.

We trokken beiden aan het kortste eind. Levens verknald. Niet alleen dat van onszelf, maar ook van mensen in onze omgeving.

Wij kenden elkaar niet; we wisten niet van elkaars bestaan. Maar we spraken op ongeveer hetzelfde moment dat ene woord uit dat alles verandert. We wisten dat we er niet meer tegen konden; ondanks al onze positieve gedachten waren we vastgelopen. We wisten dat we één woord moesten zeggen, tegen een vriend, een collega, een willekeurig persoon op straat, een goddelijke aanwezigheid of het onderbewuste, een woord waardoor we weer op zouden krabbelen en de kracht van het nee konden ontdekken.

We moesten dat woord uitspreken en we deden het ook. We hopen dat jij dat ook zult doen. Want dit ene woord leidt tot dankbaarheid, overvloed, liefde, overgave en *leven*.

Help.

Lang geleden ...

CLAUDIA: Lang geleden, toen ik nog een meisje was, vroeg mijn tante Meldy mij iets dat mij volkomen van mijn stuk bracht. Ik geloof zelfs dat ik destijds mijn adem inhield: ‘Wie vind je het aardigst, tante Marta of mij?’

Ik herinner me nog dat alles opeens leek stil te staan. Ik voelde de spanning om me heen, vooral omdat alle volwassenen opeens zwegen. Alle ogen waren op mij gericht. Wat zou zo’n klein meisje ant-

woorden op zo'n belangrijke vraag?!

Ik rende niet rond zoals gewoonlijk – ik rende bijvoorbeeld naar de badkamer om de haardroger aan te zetten, naar de keuken om de koelkast open te doen en weer terug naar de badkamer om krullen in mijn haar te doen. Opeens stond ik stil.

Er ging een wervelwind van gevoelens en gedachten door me heen – soms moet zelfs een wervelwind even tot rust komen om op adem te komen.

Ik dacht na over de vraag van tante Meldy. En ook al was ik pas zes, ik begreep dat het geen eenvoudige vraag was. Dit lag gevoelig. Toch zei ik de waarheid.

'Tante Marta', zei ik ten slotte. Tante Marta was gek op me. Ze voorkwam altijd dat ik mezelf pijn deed en probeerde me te beschermen, net zoals het universum dat met ons doet, als we het daar tenminste de kans voor geven, als we luisteren.

De volwassenen zwegen en hun blik was nog steeds op mij gevestigd. Toen zei ik: 'Omdat ze af en toe nee zegt.'

Eerste niveau

HET NEE DAT Kiest VOOR HET LEVEN

Je hebt het recht om je eigen leven te leiden en het te beschermen ...

CLAUDIA: 'Ik wil dood' is de meest gebruikte zoektekst die naar de blog van James leidt. Afschuwelijk eigenlijk. Hoewel ...

Op een gegeven moment ben ik gaan beseffen dat niemand het gemakkelijk heeft in het leven. Vanaf ons tweede jaar, misschien zelfs wel eerder, maken we al moeilijke dingen mee. *Mammie ging naar de supermarkt en ik had het gevoel dat ze nooit meer terugkwam ... Ik ben niet populair meer, want ik heb een beugel en mensen zetten vreselijke foto's van me op Instagram ... Ik ben gescheiden en heb geen geld meer, en opeens ben ik bang voor het leven.*

Soms moeten we meer verwerken dan we aankunnen. Maar vaak krijgen we ook ingevingen die ons duidelijk maken wat we moeten loslaten om onze weg weer te vinden.

Als de woorden *Ik wil dood* bij mij bovenkwamen, was het niet de fysieke dood waarnaar ik verlangde. Het ging om iets anders. Waar ik naar verlangde was het einde van oude dingen, van gedrag en denkpatronen die geen nut meer voor me hadden, van opvattingen en reactiepatronen die ervoor zorgden dat ik in kringetjes rondraaide of vastliep. Ik verlangde naar de dood van de dingen in mezelf waaraan een eind moest komen, zodat ik nieuwe wegen kon inslaan.

Wat ik ook ging beseffen is dat er een eind aan maken niet de oplos-

sing is. Daar kwam ik al vroeg achter, al heeft die mij (en James) er niet van weerhouden om pogingen te doen.

De Geest wil ons duidelijk maken wat we hier te leren hebben.

Als we zo naar dit duistere verlangen kijken, ontdekken we de betekenis van ons leven en wordt onze pijn getransformeerd. We luisteren weer naar het leven en doen wat we kunnen.

We leven weer.

Hoe de kracht van het nee mij fysiek heeft gered

JAMES: Toen ik werkelijk het dieptepunt van mijn leven had bereikt en alles voor mij leek op te houden, overwoog ik om eruit te stappen. Ik had eens ergens iets gelezen: als je drie sigaretten in een glas water doet, lost de nicotine in één nacht op in het water. Als je dat water de volgende morgen opdrinkt, overlijdt je binnen een minuut aan een hartaanval.

Als ik dat deed, kregen mijn kinderen in ieder geval mijn levensverzekering uitgekeerd; misschien zou de wereld er daardoor iets beter uitzien.

Mijn overlevingsdrang was volkomen weg.

Het was drie uur 's nachts, het moment waarop de werkelijkheid een nachtmerrie kan lijken.

Een van mijn dochttertjes kwam haar bed uit en kwam de kamer in waar ik zat. 'Pappie', zei ze, 'ik heb een boze droom.'

'Ga maar weer slapen, liefje.'

'Dat lukt niet, want ik ben bang om te gaan slapen.'

'Tel maar schaapjes. Honderd.'

Ze wreef in haar ogen. 'Dat helpt nooit', zei ze.

'Probeer dan dit eens', zei ik tegen haar. 'In plaats van schaapjes te tellen, noem je honderd dingen waar je dankbaar voor bent. Dat is altijd een fijne manier om in slaap te vallen.'

'Goed', zei ze, en ze ging terug naar haar kamer.

Ik haalde diep adem en begon zelf dingen op te noemen waarvoor ik dankbaar was.

Dankbaarheid is de brug tussen de wereld van onze nachtmerries en de wereld waarin we de vrijheid voelen om nee te zeggen. Het is de brug tussen de wereld van waanvoorstellingen en de wereld van creativiteit.

Dankbaarheid kan de doden tot leven wekken, kan armoede omzetten in welvaart en kan woede omzetten in compassie.

Ik zei nee tegen er een eind aan maken.

En ik ben er nog steeds.

OEFENING

JE LEVEN REDDEN

Als je bang bent dat je jezelf iets aandoet, raad ik je dringend aan te stoppen met waar je mee bezig bent en de belangrijkste stap te zetten: om hulp vragen. Zoek iemand op en zeg hardop tegen die persoon: 'Ik heb je hulp nodig, want ik ben bang dat ik mezelf iets aandoe.'

Doe dat nu, want je kunt dingen onmogelijk helder zien als je alleen bent en onder vuur ligt van een mentale aanval van naar binnen gekeerde woede.

Dat is geen teken van zwakte. Het is juist het moedigste wat je kunt doen.

Als je dit risico niet loopt, als je stevig in je vel zit en de reis door het leven wilt voortzetten, dan kan dankbaarheid ervoor zorgen dat je loskomt van je gedachten en terugkeert naar de stroom van het leven. Dankbaarheid herinnert je namelijk aan je eigen overvloed.

Doe het volgende. Schrijf deze week iedere dag een e-mail aan iemand die je ooit een gunst heeft bewezen. Vertel erbij waarom je die e-mail schrijft.

Verwacht geen antwoorden, maar als je ze krijgt, noteer ze dan in je dagboek.

Geloof het of niet, dit is niet alleen een spirituele oefening, het is ook een oefening in overvloed creëren. Overvloed en spiritualiteit gaan samen.

Als je een rijk leven leidt, word je een bron waaruit anderen steeds weer kunnen putten. Als je een spiritueel mens bent, beloont het universum je. Deze twee houden nauw verband met elkaar.

Op het derde niveau van nee onderzoeken we nog andere manieren om je leven een totaal nieuwe richting te geven. Deze e-mail schrijven helpt je om direct te gaan voelen dat er mensen zijn die het goede met je voor hebben, zodat je gemakkelijker herkent tegen wie je ja en tegen wie je nee moet zeggen. In veel gevallen is dit de eerste stap.

Hoe de kracht van het nee mij emotioneel heeft gered

JAMES: De eerste vrouw met wie ik na mijn scheiding een afspraakje maakte, vroeg een halfuurtje nadat we elkaar hadden ontmoet hoeveel geld ik had.

Ik was eerlijk en vertelde het haar. Ze zei: 'Dat is niet genoeg.'

Bij een andere gelegenheid vroeg ik haar: 'Waarom stel je mij nooit aan je vrienden voor?'

Ze zei: 'Omdat je gestoord bent.'

Ze had een punt. Ik houd mijn gestoorde vrienden ook gescheiden van mijn normale vrienden. Een van haar vrienden was in de running voor een zetel in de senaat of een gouverneurschap. Als bleek dat er gestoorde mensen in zijn vriendenkring zaten, zou dat hem natuurlijk geen goed doen. Ik had natuurlijk kunnen aanbieden om vicepresident te worden, mocht hij het ooit tot president schoppen. Op een keer zei ze tegen me: 'Mijn soort zou jouw soort te gronde kunnen richten.'

Ik had daar toch mijn twijfels over, want mijn soort bestond in die tijd voor het merendeel uit zombies. In films staat een regeringsleider toch altijd machteloos tegenover een leger van zombies?

Dat kon ik haar echter niet vertellen zonder mijn ware identiteit te onthullen.

We verbraken het contact. Zelf houd ik het er natuurlijk op dat ik het uitmaakte, maar feit is dat zij me een keer opbelde om te zeg-

gen dat ze nog niet toe was aan een relatie met mij. Ze had tijd nodig, veel tijd.

En toen heb ik het uitgemaakt.

Ik stond op een gegeven moment in een boekwinkel, terwijl zij aanwezig was bij de inaugurele rede van president Obama.

Ik had toen nog een Blackberry, zo een met van die grote knoppen, die op de minste aanraking reageren. We sms'ten elkaar. Ik herinner me nog dat ik typte 'u...i...t...n', en op backspace wilde drukken. Je weet hoe dat gaat. Ik mis die Blackberry.

In die dagen kon je van een hap Chinees al verlicht worden. Sommigen kregen een orgasme als er een politieke doorbraak was, ook al stond het land aan de rand van de afgrond.

Ik had alleen nog belangstelling voor mijn eigen eenzaamheid, de hotdogs die ik als ontbijt had, mijn angsten, mijn geldproblemen en de boekwinkels waarin ik ronddwaalde in de hoop iemand tegen te komen die met me om wilde gaan.

Ik dreigde mijn vrouw en mijn kinderen te verliezen. Mijn baan was ik al kwijt, en mijn huis ook. Ik had miljoenen verloren. Dat was al eerder gebeurd, maar ik had het ook weer allemaal terugverdiend. Zo ging ik op en neer.

Het was toen alsof een raam dat voor mij altijd vuil, ondoorzichtig en gebarsten was geweest, plotseling helder werd. Eigenlijk was ik al dood. Wat ik moest leren, was nee te zeggen tegen het leven dat ik tot nu toe steeds opnieuw had gecreëerd. Dat leven werkte gewoon niet.

Ik ging nee zeggen tegen mensen die niet goed voor me waren, en ik ging nee zeggen tegen dingen die ik niet meer wilde.

Als er een haar in je soep drijft, kun je er nog zoveel water en kruiden bijgooien, die haar zit nog steeds in je soep.

Ik had twintig jaar lang ja gezegd tegen de verkeerde dingen.

Binnen een halfjaar zag mijn leven er totaal anders uit. Ik ontmoette Claudia, ik verhuisde naar een min of meer net appartement en werkte aan plannen om daadwerkelijk geld te verdienen. Ik merkte ook dat ik steeds minder nodig had om me gelukkig te voelen. Dit was het ware minimalisme. Dit was de kracht van het nee.

Sinds die tijd is mijn leven elk halfjaar volkomen veranderd. Zelfs in de paar dagen dat ik aan dit boek heb gewerkt zijn er al opmerkelijke dingen gebeurd. Zo is het me gelukt om Wayne Dyer voor mijn show te interviewen. *Hoe kan zo iets frappants gebeuren?* Wayne Dyer geeft maar heel weinig interviews en hij had nog nooit van mij gehoord.

Als je nee gaat zeggen tegen wat niet goed voor je is, breiden de ja's zich iedere dag uit. Dat gebeurt automatisch, net als rente die automatisch wordt bijgeschreven.

Je denkt misschien dat je geen nee kunt zeggen tegen dingen waarbij veel anderen betrokken zijn, zoals tegen een baan die niet bij je past of tegen een gezin dat geen echt gezin is. Haak nu alsjeblieft niet af, maar lees verder. Waar een wil is, is een weg. Misschien lukt het je niet direct, maar het is beslist mogelijk.

Toen die vrouw me vroeg hoeveel geld ik had, had ik gewoon nee kunnen zeggen en weglopen, in plaats van drie maanden van mijn leven aan haar te verspillen. Maar hoe eenvoudig dat ook klinkt, ik kon het niet.

Inmiddels kan ik het wel, want nu ben ik vrij. Ik heb de oude soep weggekieperd en proef eindelijk de soep die ik zelf heb gemaakt.

Nee zeggen tegen een voortijdige dood

JAMES: We kennen allemaal de bekende recepten voor succes, de manieren om jezelf te motiveren en te bepalen wat je doelen zijn.

Maak een lijstje van wat je nodig hebt en ga ervoor! Doe dit! Doe dat! Neem deze pillen en vertel ons morgen hoe je je voelt!

Fabrikanten van anti-verouderingsproducten werken zo; je moet een hele lijst afwerken als je langer wilt leven. En daar willen wij niets aan toevoegen.

Soms is het belangrijk om niet nog meer te doen, ook al denk je dat je je leven ermee zou kunnen verbeteren. We hebben het al druk genoeg en kunnen extra stress missen als kiespijn. Soms moet je, als je een rijk leven wilt, juist minder doen.

Overigens is het wel belangrijk om te trachten langer te leven, want dan heb je meer tijd om dat wat wij je in dit boek vertellen in de praktijk te ervaren!

Er is een eenvoudig trucje om langer te leven, zonder dat je meer dingen moet. Het klinkt misschien heel simpel, maar het is dit: doe geen dingen die ervoor zorgen dat je doodgaat.

Dat is alles. Stel je dood uit, ten minste voor zover dat in je vermogen ligt.

Laten we hier wat dieper op ingaan. Je zult merken dat dit een voorbeeld is van hoe dingen op allerlei terreinen van je leven werken.

Wanneer je op internet opzoekt wat de belangrijkste doodsoorzaken van het afgelopen jaar zijn, krijg je de volgende top tien.

1. hart- en vaatziekten
2. kanker
3. aandoeningen van de onderste luchtwegen
4. beroerten (hersenaandoeningen)
5. ongevallen (onbedoeld letsel)
6. alzheimer
7. diabetes
8. nieraandoeningen
9. influenza en longontsteking
10. suicide

Dit is geweldige informatie! Misschien zijn je grootouders aan een hartkwaal overleden en zit dat bij jullie in de familie. Zou het dan niet geweldig zijn als je een hartkwaal kon voorkomen?

Betekent dat nu dat je wijn moet gaan drinken? Of bloedverdunders moet gaan slikken? Of je moet laten opereren?

Nee. Het betekent dat je nee gaat zeggen tegen dingen die hartkwalen veroorzaken, zoals:

- roken
- hoge bloeddruk (zorg dat je minder stress hebt en je niet opwindt)

- een zittend leven (loop elke dag tien minuten, onderbreek je werk elke veertig minuten)
- ongezond eten (misschien moet je af en toe groente eten, of nog beter: groentesap drinken)
- zwaarlijvigheid
- overmatig alcoholgebruik
- te veel zout gebruiken

Dat is alles. Als er in jouw familie hartkwalen voorkomen en jij zegt nee tegen al deze dingen, dan leef je langer.

Misschien is het niet gemakkelijk om in één keer nee te zeggen tegen al deze dingen. Dat geeft niet. Pik er gewoon een uit. Later kies je er dan twee.

Je kunt de auteurs na afloop bedanken.

Dit principe kun je op van alles toepassen, op alles dat belangrijk voor je is, bijvoorbeeld geld, je huwelijk of de relatie met je kinderen of vrienden.

Veel mensen vragen me: ‘Hoe ontmoet ik de vrouw (of man) van mijn dromen?’

Ik heb geen idee! Misschien wel ’s nachts, in je dromen – of in je nachtmerries.

Maak een lijstje van dingen waarvan je weet dat ze slecht voor je zijn, dingen die ervoor kunnen zorgen dat je nachtmerries werkelijkheid worden. Begin daarmee.

OEFENING

NEE ZEGGEN TEGEN STRESS

Soms hebben we behoefte aan rust en aan grenzen. Soms moeten we gewoon minder druk bezig zijn. Als we vergeten dat we, net als de natuur, ritmen en cycli hebben – we zijn tenslotte natuur – dan forceren we dingen. Dan werken we te hard, branden we op en maken we als gevolg daarvan de verkeerde keuzes.

De volgende oefening leert je manieren om je innerlijke geluk te bewaken, die bron van wijsheid waaruit al je beslissingen voortkomen.

Neem iets dat heel belangrijk voor je is. Het kan van alles zijn: je kunstzinnige bezigheden, seks, je relatie met de maatschappij, je baan, enzovoort. Maak vervolgens een lijstje van dingen waartegen je, om dat aspect van je leven te verbeteren, nee gaat zeggen. Een voorbeeld. Je stressniveau beheersen is heel belangrijk. Ik noem nu vijf dingen die je kunt denken of zeggen om de hele dag door gecenterd en ontspannen te zijn:

1. Zeg nee tegen alles wat je dagelijkse bezigheden dwarsboomt, hoe belangrijk het ook lijkt te zijn.
2. Zeg nee tegen alles wat je verhindert om iedere dag een poosje in stilte te gaan zitten.
3. Kijk nooit naar het nieuws, niet op de tv en niet op internet. (Je bent ook wat je mentaal eet.)
4. Praat niet met mensen van wie je weet dat ze geen respect voor je hebben, mensen die je kleineren.
5. Ga geen discussies aan. Zeg gerust dat een ander gelijk heeft, als jou dat tijd en energie scheelt.

Als je over deze dingen nadenkt in termen van energie, herken je al snel waar jouw grenzen liggen en wanneer je om hulp moet vragen.

Nee zeggen tegen negatieve gedachten

De kracht van het nee komt voort uit het diepste van je wezen.

- Je hebt *onderscheidingsvermogen* nodig (begrijpen hoe je ideeën over het leven werken).
- Je hebt *compassie* nodig (weten wanneer jouw kracht anderen beschadigt).

- Je hebt *gezondheid* nodig (de energie om het leven te creëren dat je wilt).

De meeste mensen houden van hun kinderen, hun echtgenoten en hun vrienden, of ze proberen dat in elk geval. De meesten zijn zorgzaam en proberen er te zijn voor degenen van wie ze houden.

Maar soms lopen we vast en botsen onze verplichtingen met onze diepere verlangens. Diepere verlangens laten zich echter niet wegdrücken.

We lopen vast door de negatieve gedachten waarmee we ons leven van commentaar voorzien, net als een nieuwscommentator op tv die ons alleen het slechte nieuws vertelt.

Voorbeelden van negatieve gedachten zijn: 'Hoe kan hij me dat nu aandoen?' 'Waarom ziet zij er zo idioot uit?' 'Ben ik lelijk om te zien?' 'Hoe overleef ik vandaag mijn werk?' 'Als ik al mijn rekeningen maar kan betalen.' Enzovoort, enzovoort.

De hele dag door worden ons twijfels aangepraat. Niet iedereen lijdt daaronder, maar wij (Claudia en James) wel.

We denken bijvoorbeeld aan mensen die ons in het verleden kwaad hebben gedaan, met als gevolg dat we weer boos worden. Die boosheid kan een obsessie worden.

Of we maken ons zorgen over iets dat komt en raken in de ban van angsten.

De meesten van ons spannen zich in om niet voortdurend bloot te staan aan angst en zelftwijfel.

Dikwijls geven we onszelf op de kop op een manier zoals we iemand van wie we houden nooit zouden aanpakken. Dat is de ergste vorm van wreedheid. Iedere dag moeten we onszelf oefenen in het herkennen daarvan en tegen onszelf zeggen: 'Ik ben er voor je, lieverd. Ik houd van je en zal voor je zorgen.'

OEFFENING

DRIE MANIEREN OM NEGATIEVE GEDACHTEN TE STOPPEN

De eerste manier is jezelf erop betrappen dat je boos begint te worden. Boosheid levert je namelijk nooit op wat je denkt ermee te bereiken.

De tweede manier is jezelf behandelen als iemand van wie je houdt. Als je dat niet kunt, doe dan alsof! Of haal je iemand voor de geest van wie je houdt en stel je voor wat je tegen die persoon zou zeggen. Zeg dat vervolgens tegen jezelf.

Koester jezelf zoals een moeder haar kind koestert.

De derde manier is liefdevol met anderen omgaan. Dit is heel moeilijk zonder de eerste twee manieren.

Maar het is wel belangrijk. Blijf je boos of oefen je je in compassie? De keus is aan jou. Wij hopen dat je kiest voor compassie.

DEZE OEFFENINGEN DOEN WE OMDAT ...

De reden voor al deze oefeningen en voor de verschillende manieren van kijken naar wat je leven werkelijk verandert, is dat je leven veranderen verre van gemakkelijk is.

Van jongs af aan is je verteld wat 'goed' is en wat 'fout'. En nu wil je je openstellen voor een nieuwe manier van naar dingen kijken.

Dankzij die nieuwe manier stroomt er een enorme kracht je leven binnen en met die kracht kun je werkelijk dingen veranderen.

Al deze adviezen zijn bedoeld om je leven te verrijken, om overvloed, liefde en creativiteit in je leven toe te laten.

Het begint allemaal met vertrouwen. Vertrouw erop dat je dit boek niet voor niets leest.

Wat doe je als je vastloopt?

JAMES: Ik heb voor veel geld mijn bedrijf verkocht. Helaas is het op een nachtmerrie uitgedraaid. Zo'n vijftien jaar geleden bouwde ik websites voor bedrijven als Bad Boy Records, Miramax, Time Warner, HBO, Sony, Disney, Loud Records en Interscope, om er maar een paar te noemen.

Toen ik merkte dat kinderen in de eerste klassen van de middelbare school al HTML leerden, de taal waarmee je websites kunt bouwen, verkocht ik mijn bedrijf.

Ik kocht een peperduur appartement en richtte het helemaal opnieuw in. Feng shui! Ik kocht kunst, waagde regelmatig een gokje aan de pokertafel en investeerde in allerlei bedrijven, een miljoentje hier en een paar honderdduizend daar.

Ik ging maar door en investeerde in nog meer bedrijven, kocht nog meer spullen en werd een verslaafde, een van de ergste soort.

Tussen juni 2000 en september 2001 verloor ik zo ongeveer een miljoen per week.

Ik kon gewoon niet stoppen. Ik wilde de top weer bereiken. Ik wilde liefde. Ik wilde honderd miljoen bezitten (want dan zouden de mensen van me houden).

Ik had heel veel spijt van dingen die ik gedaan had. Met al dat geld had ik veel goeds kunnen doen, maar ik had het verkwanseld.

Als de pijn hiervan heel heftig werd, vluchtte ik uit het hier-en-nu en beleefde ik weer het verleden, steeds opnieuw.

Ik had het gevoel dat ik doodging. Niets op de bank hebben stond gelijk aan dood zijn. Ik begreep niet dat ik ooit zo stom had kunnen zijn. Ik was al mijn vrienden kwijt; niemand reageerde op mijn telefoontjes. Ik ging naar de pinautomaat; er stond nog 143 dollar op mijn rekening.

Er waren geen banen. Ik had niets meer.

Toen mijn banksaldo in een weekend tot nul was gedaald, belde ik mijn ouders op en vroeg of ik geld van hen kon lenen. Ze weigerden. Dat was de laatste keer dat ik mijn vader sprak. Een halfjaar later kreeg hij een beroerte en kort daarna is hij overleden.

Ik probeerde meditatie, om tot rust te komen, maar het werkte niet. Mijn hoofd zat veel te vol met angsten en zorgen. Ik sliep niet meer en viel 15 kilo af. Ik ben 1 meter 76 en woog toen nog maar 65 kilo, terwijl ik normaal 80 kilo woog. Ik had niemand om tegen te praten en kon geen kant meer op. Ik had ook helemaal geen ideeën meer. Ik voelde me voortdurend ziek en huilde iedere dag.

Ik had mijn kinderen aan hun lot overgelaten; als ik dood zou gaan, zouden ze zich mij niet eens meer herinneren.

Met het kleine beetje geld dat we destijds over hadden van de gedwongen verkoop van ons appartement verhuisde ik met mijn toenmalige vrouw en de kinderen naar een plek 120 kilometer ten noorden van New York. Ik was depressief en kwam een halfjaar lang de deur niet uit. Ik kwam aan en woog al snel weer 80 kilo, maar schoot toen door naar de 95 kilo. Uiteindelijk werd het een kwestie van doodgaan of mijn gezin onderhouden, een keus die alleen ik kon maken.

Allereerst moest ik weer aarden.

Dat ik een keus moest maken was geen plotseling inzicht. Het was niet dat ik opeens beseftte dat ik niets te verliezen had en toen oneindig gelukkig werd. Van helemaal vastgelopen zijn schiet je niet in één keer omhoog naar de hemel. Sommigen lukt dat misschien, maar mij niet.

Ik moest beginnen bij de basale dingen. Ik moest de fundamentele functies van een gezond leven oefenen: fysiek, emotioneel, mentaal en spiritueel. Dat was in mijn eigen belang. Mezelf weer gezond maken bleek ook voor de mensen om mij heen, de mensen van wie ik hield, het beste dat ik kon doen.

OEFENING

DE DAGELIJKSE OEFENING VAN OPKRABBELLEN

JAMES: We laten wanhoop en pijn nooit in één keer achter ons. Het is niet zo dat er een wonder gebeurt. Leven doe je van de ene dag naar de volgende, en dat geldt ook voor het overwinnen van een depressie, voor weer opkrabbelen, voor de reis van het duister naar het licht.

De volgende oefening heeft mij, toen ik ervoor koos om het duister achter me te laten, steeds goede diensten bewezen. Dankzij deze oefening wordt mijn leven er elk halfjaar beter op. Als ik deze oefening vergeet te doen, zak ik gegarandeerd terug in de depressie. Dit is wat ik deed.

- Ik nam iedere dag lichaamsbeweging. Ik at gezonder: ik nam altijd ontbijt, gebruikte een gezonde lunch en een matig diner. En geen tussendoortjes.
- Ik zorgde ervoor dat ik per nacht negen uur slaap kreeg. (Hierover later meer.)
- Ik ging alleen om met mensen van wie ik hield en die mij ondersteunden. Ik verbrak het contact met iedereen waar ik geen goed gevoel bij had.
- Iedere dag noteerde ik ideeën voor artikelen die ik zou kunnen schrijven en ondernemingen die ik zou kunnen opzetten. Stukje bij beetje kon ik geld verdienen met de dingen die ik schreef. Als je jezelf niet traint in het produceren van ideeën, verzwakt dat vermogen, net zoals een spier die je niet gebruikt. En dat gaat behoorlijk snel. Je moet iedere dag ideeën produceren, anders verleer je dat.
- Ik besloot dat ik iedere dag iemand zou helpen en dat ik altijd eerlijk zou zijn. Ik was dankbaar voor de twee dochters die ik had. Ik verzette me niet meer tegen hoe de zaken lagen en treurde niet meer om het verleden. Dit was nu eenmaal mijn realiteit en daar moest ik het beste van zien te maken.

- Ik leerde de dingen te accepteren zoals ze zijn. Als een atleet zich goed op een wedstrijd voorbereidt en doet wat hij kan, gedraagt hij zich professioneel en accepteert hij ook het resultaat. Wat ik moest leren accepteren was dat ik niet alles in mijn leven onder controle heb. Maar ik kon me wel voorbereiden.
- Ik bereidde mij iedere dag zo goed mogelijk op het leven voor.

Het ging de goede kant op. Ik veranderde in een ideeënmachine. Ik zette bedrijven op en verkocht ze later weer door. Ik ging schrijven en bereikte zo miljoenen lezers. Het leven glimlachte me toe.

Maar toen gooide ik de basisaanpak die ik hierboven heb uitgelegd aan de kant en deed alles wat ik niet zou moeten doen. Ik gedroeg me als een verslaafde. Stel je hierbij gerust het ergste voor. Zo gedroeg ik me, en niet voor het eerst.

Opnieuw verloor ik alles wat ik had opgebouwd. Alles! Het was afschuwelijk. En weer moest ik van voren af aan beginnen. Ik kon nauwelijks geloven dat ik alles weer van de grond af moest opbouwen.

Wanneer ik geld en liefde verloor, was dat altijd het gevolg van verwaarlozing van mijn fysieke, mentale, emotionele en spirituele gezondheid. Inmiddels oefen ik mij dagelijks in een gezonde levenswijze. En het werkt – hoop ik. Ik hoop vurig dat ik dit niet weer verwaarloos.

Er wordt dikwijls gezegd dat niet het doel telt, maar de reis ernaartoe. Volgens mij klopt dat niet. Het gaat niet om de reis. Dat is ook nooit zo geweest. Waar het om gaat is het hier-en-nu. Het gaat erom dat je kiest voor gezondheid, op dit moment en op deze vier niveaus, en dat je nee zegt tegen alles wat die gezondheid in de weg staat.

Nu is het enige moment dat je ooit zult meemaken. Zorg ervoor dat je dit moment niet verspilt.