



DEFY **CEDRIC DUMONT** **GRAVITY**

**Hoe breken
met beperkende
limieten en
overtuigingen**

Lannoo
Campus

D/2025/45/69 – ISBN 978-90-209-3546-2 – NUR 800

Vormgeving omslag: Wendy De Haes

Vormgeving binnenwerk: Keppie & Keppie

© Cedric Dumont & Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2025.

Uitgeverij LannooCampus maakt deel uit van Lannoo Uitgeverij,
de boeken- en multimediat divisie van Uitgeverij Lannoo nv.

Alle rechten voorbehouden. Niets van deze uitgave mag
verveelvoudigd worden en/of openbaar gemaakt, door middel
van druk, fotokopie, microfilm, of op welke andere wijze dan ook,
zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Uitgeverij LannooCampus
Vaartkom 41 bus 01.02
3000 Leuven
België

Postbus 23202
1100 DS Amsterdam
Nederland

www.lannoocampus.com

Inhoud

De dingen die ons afremmen	7
1 Het agressieve gevaar van comfort	15
2 <i>Clarity</i> toont je de weg	43
3 <i>Accountability</i> , een katalysator voor transformatie	61
4 Hoe beperkende overtuigingen je verlammen	83
5 Breek los van vastgeroeste sociale regels	99
6 <i>Instant</i> versus <i>delayed gratification</i>	117
 <i>Gain control by letting go of control</i>	 137
Dankwoord	143
Literatuur	144



*Elevate your
consciousness
to reclaim your life.*

De dingen die ons afremmen

Ben je verslaafd aan comfort en wil je niet veranderen? Dan is dit boek niet voor jou. Als je verslingerd bent aan onmiddellijke genoegdoening, ook dan kan dit boek niets voor jou betekenen. Tenzij je jezelf wilt verlossen van die drang naar *instant gratification*. Als je later spijt wilt hebben van wat je allemaal níét hebt gedaan, dan is dit boek niet voor jou. Lees liever een boek dat al je beperkende gedachten bevestigt en je alle zin voor gedurfde keuzes ontnemt. Spijt over gemiste kansen is de prijs die je betaalt voor je verlangen naar zekerheid. Dat is *the bill of regret*: pas wanneer het te laat is, merk je dat je niet het levenspad hebt gevolgd dat je eigenlijk had willen volgen.

In mijn eerste boek, *Dare to Jump*, schreef ik over moed verzamelen en durf tonen. Hoe ga je om met angst? Hoe leer je de vaardigheden die je nodig hebt om de grote sprong te wagen? Het ging over de juiste mindset kweken: doorbreek je beperkende gedachten en durf groot te dromen. In dit nieuwe boek nodig ik je uit in mijn laboratorium voor *high stakes dream making*. Om onze dromen waar te maken en boven onszelf uit te stijgen, moeten we oog hebben voor vijf belangrijke punten:

1. We kennen het pad, maar volgen het niet.
2. Mentale obstakels houden ons tegen.
3. Agressief comfort maakt ons zwak.
4. Plezier is niet hetzelfde als voldoening.
5. Durf jezelf uit te dagen.

De eigenschappen en vaardigheden die je nodig hebt om je doelen te bereiken, zijn geen goed bewaarde geheimen. Die informatie staat in honderden boeken en duizenden krantenartikelen. Wie een beetje heeft opgelet, kent de weg. Maar waarom volgen we die dan niet? Hoe komt het dat we geen vooruitgang boeken? Wat doet ons afdwalen, zodat we nooit onze doelen bereiken?

Iedereen weet bijvoorbeeld hoe hij moet vermageren, maar het is erg lastig om er ook echt aan te beginnen, laat staan het vol te houden. Alle rokers wéten dat roken slecht is voor hun gezondheid en toch blijven ze die kankerstok opsteken. We kennen de weg naar meer en beter, maar slaan die niet in. Dikwijls doen we niet wat we willen of moeten doen, omdat mentale obstakels ons tegenhouden. Meestal zijn we ons daar niet van bewust: die obstakels zitten in ons onderbewustzijn. Vele gedragingen zitten er gewoon ingebakken, hetzij door onze genen of door onze opvoeding.

Waarom zijn veel mensen bang voor wie een andere taal spreekt of een andere huidskleur heeft? Omdat we instinctief meer vertrouwen hebben in mensen die spreken en eruitzien zoals wij – terwijl we vreemdelingen als een bedreiging beschouwen voor onze eigen stam. Zelfs mensen ‘in ons eigen land’ die zich anders kleden dan de norm, wekken onze achterdocht op. Ook zelf zijn we bang voor sociale oordelen: de angst om buiten de groep te vallen, is groot. In prehistorische tijden betekende dat je dood. Zonder je stam was overleven heel wat zwaarder.

Vandaag voelen we nog altijd de behoefte om bij een groep te horen, maar een echte overlevingsstrijd hoeven we niet meer te voeren. Integendeel zelfs: we gaan dood aan een *overvloed* aan comfort. Bij welvaartsziekten is dat zelfs letterlijk het geval. In onze comfortabele omgeving leven we met een gebrek aan intentie. Liefst 95 procent van wat we doen en denken gebeurt op de automatische piloot. We hoeven geen moeite meer te doen om te overleven, dus worden we geleefd. Pas als je bewust keuzes maakt, neem je je leven weer zelf in de hand.

Ironisch genoeg biedt al ons moderne comfort geen gemoedsrust. Sinds 1987 zijn depressies en angststoornissen met 400 à 500 procent toegenomen. Is die stijging er doordat we gemakkelijker praten over mentale moeilijkheden of komen die aandoeningen echt vaker voor? In ieder geval gaat er tegenwoordig veel aandacht naar mentale gezondheid en emotioneel welzijn. Het is een goede zaak dat mentale problemen bespreekbaar zijn. Tegelijkertijd denk ik dat de focus op mentaal welzijn juist voor meer angst zorgt. Mentaal welzijn bereik je immers niet door alle mogelijke problemen te vermijden, maar door er op de juiste manier mee om te gaan.

Ik ben ervan overtuigd dat excessief comfort mensen níét gelukkig maakt. Als je niet uitgedaagd wordt en niet buiten je comfortzone durft te treden, word je de slaaf van je hang naar controle. Altijd en overal wil je zekerheid, je wilt je indekken tegen elk mogelijk risico. Het resultaat is niet meer mentale rust, maar juist meer angst: heb ik nu álles onder controle of duiken er toch nog verrassingen op? De menselijke evolutie vond niet plaats in een veilige, gecontroleerde omgeving: altijd en overal kon er gevaar opduiken. Uiteindelijk zijn wij als mensen in de eerste plaats geprogrammeerd om te overleven en ons voort te planten. De rest is genetisch gezien minder interessant – al onze dromen, onze ambities en onze creatieve drijfveren zijn slechts bijzaak.

Onze hersenen zijn aangepast aan overleven in de wildernis, niet aan het eindeloze comfort waarmee de westerse mens zich omringt. Daarom denk ik dat een gezonde dosis stress juist góéd is voor ons mentale welzijn. Een beetje druk maakt ons weerbaarder. Veel mensen gaan echter zo ver in hun streven naar mentale rust dat ze niet meer kunnen omgaan met negatieve feedback of tegenslag. Ieder klein conflict is meteen een ontwrichtende ramp.

Bedrijven zien nu al hoe jonge medewerkers bij het minste conflict ontslag nemen, kennelijk omdat ze geen afwijzing

verdragen. Maar afgewezen worden hoort nu eenmaal bij het leven. Niet de afwijzing is het probleem, maar onze drang naar comfort. Daarom spreek ik van agressief comfort. Ik geloof echt dat je een beetje stress nodig hebt om productief en creatief te zijn. Uitdagingen dwingen je om meer uit jezelf te halen. Een bedrijf of samenleving zonder uitdaging werkt niet. Zo'n organisatie wiegt zichzelf in slaap of wordt opzijgezet door assertievere concurrenten.

Disruption is the new normal. In 2020 verspreidde COVID-19 zich over de aardbol en de planeet ging collectief in lockdown. Een wereldprimeur: zoiets hadden we nog nooit meegemaakt. Nadat de zwaarste coronagolven waren weggeëbd, barstte het conflict in Oekraïne los. De energieprijzen rezen de pan uit en de inflatie knaagde aan de koopkracht van vele gezinnen. De economie hapte naar adem. Bovendien flakkerde het oorlogsgeweld in het Midden-Oosten weer op. We leven opeens van crisis naar crisis.

Snak jij terug naar het rustige vaarwater van vroeger? Sorry dat ik je illusie doorprik, maar de wereld is geen rustige plek. Nooit geweest. De wereld is wispelturig, complex en onzeker. In West-Europa koesterden we misschien even de illusie van rustige vastheid, maar lang heeft dat uiteindelijk niet geduurd. Het heeft geen zin om te hopen dat alles weer wordt zoals vroeger: ook vroeger leefden we gewoon van crisis naar crisis. Crisissen zijn onderdeel van het bestaan.

Oorlog, economische malaise, pandemieën, disruptieve technologische ontwikkelingen zoals artificiële intelligentie: er duiken voortdurend nieuwe bedreigingen op. Het heeft geen zin telkens weer op te schrikken. De vraag is: hoe ga jij daarmee om, hoe pas jij je aan de nieuwe omstandigheden aan?

Laten we nog een stapje verder gaan. Je aanpassen verdient lof, maar je wilt natuurlijk niet alleen overleven, je wilt ook iets verwezenlijken. Het zijn niet de omstandigheden die ons tegenhouden om onze dromen waar te maken, het is hoe wij daarmee omgaan.

De dingen die ons tegenhouden zitten grotendeels in ons hoofd. Daarom is het goed ze te benoemen. Misschien herken je al enkele blokkades uit je eigen leven?

- Gebrek aan *accountability*.
- Beperkende overtuigingen.
- Angst om te mislukken.
- Verouderde sociale regels.
- Onzekerheid.
- Gebrek aan consistentie.
- Zelfgenoegzaamheid.

Obstakels zoals deze verhinderen dat je je eigen pad bewandelt. Zoals je echter zult leren, kan het moeilijkste pad juist de grootste voldoening opleveren. Je volle potentieel waarmaken is nu eenmaal een levenslange reis, geen tripje dat je snel even afrondt. Er komt geen punt waarop je weet: nú heb ik alles bereikt. Neen, de route draait en kronkelt maar voort en het belangrijkste is dat jij blijft groeien.

Het doel is zo goed te worden in wat je doet dat niemand je nog kan negeren. Daarover gaat dit boek. Ontelbaar veel obstakels zullen je vooruitgang belemmeren. De kunst is die barrières te herkennen en ze te begrijpen. Alleen zo kun je ze overwinnen. Daarom ga ik in dit boek dieper in op de soorten obstakels die je op je pad aantreft en hoe die je persoonlijke groei hinderen. Het goede nieuws is: een hindernis overwinnen helpt je te groeien.

What doesn't kill you, makes you stronger is een huizenhoog cliché en dikwijls klopt het ook niet – mensen met een posttraumatische stressstoornis voelen zich bijvoorbeeld niet sterker. Maar als je geen trauma overhoudt aan een intense gebeurtenis, kun je er wel sterker uitkomen. Falen is helemaal niet zo erg: je gaat een beetje dood, maar daarna sta je weer overeind. En sowieso ga je ooit echt dood, dus hoef je niet bang te zijn om slechts een béétje

dood te gaan. Loop met je hoofd tegen de muur, erken dat je hebt gefaald en krabbel weer overeind.

Ikzelf beoefen een gevaarlijke discipline, namelijk basejumps. Ik heb al mensen gewond zien raken en zelfs vrienden zien verongelukken. Dat is telkens een shock. Maar tegelijkertijd leer je veel beter te relativeren als je zoiets hebt meegemaakt. Dat is ook het belangrijkste wat ik meeneem uit mijn sport: een breder perspectief hebben en dingen kunnen plaatsen. Zo houd ik ook contact met mijn eigen sterfelijkheid.

Problemen beschouwen als uitdagingen en risico's veranderen in mogelijkheden: dat klinkt als holle managertaal, maar daar draait het wel om. Wanneer je je uit angst voor het onbekende gaat verschuilen in je comfortzone, zal je angst niet verdwijnen. Stap liever de wijde wereld in en ontdek je eigen pad. Als dat werkt in een extreme omgeving als die van mijn sport, waar je de minste fout met de dood bekoopt, dan kun je die instelling ook toepassen in een meer alledaagse setting.

Ik neem je mee op een persoonlijke en praktische trip door het nog grotendeels onbekende terrein van topprestaties en optimaal bewustzijn. Als je nog niet vertrouwd bent met de concepten van *peak performance* en *flow hacking*, raad ik je sterk aan om ook mijn eerste boek te lezen. Kom, we beginnen aan onze reis. Ik wil je laten zien dat het niet erg is om in tijden van onzekerheid te leven. Er is namelijk een sterke band tussen discomfort, groei, voldoening en geluk. Om alvast een tipje van de sluier op te lichten: van discomfort word je gelukkiger dan je denkt. Het leidt je naar diepe voldoening over je leven.

Laat je gedachten of je omgeving je niet naar beneden sleuren. Stijg op en versla de zwaartekracht.

Cedric Dumont
December 2024

1

Het agressieve gevaar van comfort



*Get comfortable
with being
uncomfortable!*

Het moderne comfort waar we tegenwoordig van genieten, is onze grootste bron van problemen. In onze hang naar comfort zoeken we fysiek gemak en vermijden we vervelende situaties. We doen er onszelf helaas geen plezier mee. Er is zelfs een sterke correlatie tussen comfort en depressies, angststoornissen, cardiovasculaire aandoeningen, obesitas en kanker. Comfort is gevaarlijker dan de ingebeelde gevaren waar we zo bang voor zijn.

Het zijn juist nieuwe ervaringen die ons mentale welzijn verbeteren. Uitdagingen, hoe lastig ze ook zijn, houden ons lichaam én onze geest fit en scherp. Duizenden jaren lang was iedere nieuwe dag een uitdaging voor de mens. Als soort zijn wij geëvolueerd om te overleven in een vijandige wereld en dat zie je nu nog wanneer er ergens een oorlog uitbreekt. In Oekraïne voelden mensen zich paradoxaal genoeg gelukkiger ná de Russische invasie dan ervoor. In tijden van oorlog daalt het aantal depressies zelfs met 40 procent. De verklaring is dat wij gemaakt zijn om uitdagingen het hoofd te bieden.

Ook na de aanslag van 9/11 steeg het geluksniveau van de Amerikanen. Dat klinkt choquerend en ik pleit voor alle duidelijkheid níét voor bloedvergieten om het globale geluksniveau op te krikken. Maar het is wel een feit: een ingrijpende gebeurtenis heeft eerder een positief dan een negatief effect op ons welbevinden. De aanslag op de WTC-torens in New York bracht de Verenigde Staten tot elkaar. De Amerikanen voelden opnieuw een diepe connectie met elkaar. ‘We zijn één volk, we zijn samen en we gaan elkaar steunen,’ zo luidde de teneur. Zo’n diepe connectie veroorzaakt een intens gevoel van geluk. Je voelt je verenigd met je volk, met dezelfde waarden. Je maakt deel uit van iets groters.

Onze nomadische voorouders moesten op ieder wakker moment op zoek naar eten en beschutting. Pas vrij recent gingen mensen zich in nederzettingen vestigen en ontstond er iets als comfort.

We bouwden permanente schuilplekken en dankzij de landbouw hadden we altijd eten bij de hand. Dankzij technologische vernieuwing werd ons comfort alleen maar groter. En zo brengen we anno 2025 het grootste deel van de dag door op een comfortabele stoel. Omdat we te weinig bewegen, geven we na een hele dag zitten geld uit aan fitnesscentra en sportscholen. Het is haast te absurd om te geloven, maar het is helaas de bittere waarheid. Ons leven is op een bepaalde manier gemakkelijker geworden, maar al dat comfort keert zich tegen ons. We zijn niet gelukkiger. Het aantal burn-outs stijgt jaar na jaar. Er zijn juist méér mensen angstig en depressief. Sinds 1987, het jaar waarin de Amerikaanse Food & Drug Administration (FDA) het antidepressivum Prozac® goedkeurde voor gebruik, is het aantal depressies in de VS met 400 procent gestegen.

Ook andere welvaartsaandoeningen zitten in de lift. Zo verwachten we dat het aantal diagnoses van Alzheimer nog zal verdrievoudigen ten opzichte van het huidige niveau. Waar komt die stijging vandaan? Een deel van de verklaring is ons gesuikerde en vetrijke voedingspatroon: overgewicht blijkt ook schadelijk voor de hersenen. Best een somber inzicht als je weet dat zeventig procent van de mannen overgewicht met zich meedraagt. Dertig procent is zelfs obees. Daarnaast kampt de helft van de westerse bevolking met diabetes of het voorstadium ervan. We mogen de toename van neurologische en psychische aandoeningen niet los zien van onze levensstijl: de beide aandoeningen hangen samen. Onze comfortabele levensstijl blijkt op heel veel vlakken extreem ongezond te zijn. De oplossing is vaker je comfortzone te verlaten. Een beetje afzien brengt juist meer voldoening met zich mee.

Een positieve geest in een onzekere wereld

Al ons comfort ten spijt blijft de wereld een gevaarlijk, onrustig geheel. Het is goed om dat te beseffen. Maar focus je daar niet te veel op. Als je alleen maar naar het negatieve en het gevaar kijkt, riskeer je jezelf te verlammen. Dan kruip je juist nog dieper in je comfortzone. Corona, Oekraïne, Gaza: we lijken van crisis naar crisis te strompelen. Waar is ons rustig kabbelend bestaan gebleven? Disruptie is opeens het nieuwe normaal. En terwijl we de schokken van vandaag nog volop verwerken, komt artificiële intelligentie almaar nadrukkelijker om de hoek loeren. Wiens job is morgen nog veilig? De algoritmes zullen ons vervangen! Is er iets wat AI níét zal kunnen? Hoe kun je als mens nog het verschil maken? Kun je wel zo goed worden dat niemand je nog kan negeren?

Je kunt daar ook anders naar kijken. Wellicht zal kunstmatige intelligentie nieuwe banen creëren en de economie een andere richting uitsturen. AI kan jouw werk net zo goed gemakkelijker in plaats van overbodig maken. Misschien is het eerder een steun dan een bedreiging?

Vraag je eens af: waarmee maak je vandaag het verschil? Met je skills, je mindset en je moed? Dat zal zo blijven. De behoefte aan creatieve geesten gaat nooit weg. Ook emotionele intelligentie blijft een gewild goed. Geertrui Mieke De Ketelaere, directeur kunstmatige intelligentie bij onderzoekscentrum Imec, wijst erop dat de huidige AI-modellen geen context kennen en geen groter verhaal te vertellen hebben. Dat is iets wat mensen wel kunnen. Hoe maak jij dan het verschil? Bijvoorbeeld door een boek te lezen – misschien wel dit boek – en daaruit relevante lessen te trekken.

Wanneer je naar het nieuws kijkt, is het echter heel gemakkelijk om de moed te laten zakken. De wereld is toch verloren: waarom zou je je nog opladen voor iets positiefs? Doemdenken is erg verleidelijk als het televisiejournaal je wereldbeeld bepaalt.

Ons menselijk brein is er kennelijk erg goed in om alles door een negatieve bril te zien. Zodra je dat doet, heb je alleen nog oog voor wat er allemaal fout kan gaan. En dan zie je opeens dat er ontzettend veel fout kan lopen. Onze hersenen zijn niet afgesteld op opportuniteiten, wel op bedreigingen. Maar: als je dat weet, kun je ertegen ingaan. Begin met de televisie uit te zetten en nieuwswebsites te negeren. Ik besef heel goed dat we van crisis naar crisis leven, maar ik vermijd ten koste van alles het nieuws. Juist omdat je toch geen invloed hebt op al die grote en kleine rampen, heeft het geen enkele zin om het nieuws te volgen. Het nieuws is per definitie héél negatief: het gaat over oorlogen, ziektes en economische malaise. Aangevuld met verkeersongevallen, politieke impasse en sporadisch een moord. Als ik je vraag om drie negatieve nieuwsfeiten van het afgelopen jaar op te sommen, kun je meteen heel wat voorbeelden geven. Simpel. Maar positief nieuws? Oei, is er dan iets positiefs gebeurd?

Door al dat slechte nieuws voel je je een speelbal van grote instituten en machtsblokken. Wat je zelf doet, maakt helemaal niets uit. Die negatieve gedachte is wel handig: zo kun je alle schuld voor wat er in je leven gebeurt, afschuiven op externe factoren die jij onmogelijk onder controle kunt hebben. Je duwt jezelf in een slachtofferrol en wijt je eigen problemen aan externe factoren. Redacties weten natuurlijk ook dat slecht nieuws scoort: daarmee trek je de aandacht van de kijker of de lezer. Voor ons brein is slecht nieuws onweerstaanbaar. Ook neurowetenschappers zien dat onze hersenen het negatieve erg goed oppikken. We vragen ons constant af: wat kan er fout gaan?

De neurowetenschap is redelijk duidelijk over de werking van het brein: onze hersenen zijn niet gebouwd voor succes. Ons brein functioneert niet vanzelf met een winnaarsmentaliteit. Wij zijn overlevers en om te overleven moet je vooral focussen op bedreigingen. Dat principe staat bekend als de *negativity bias*: we focussen op mogelijke problemen, obstakels en gevaren. Het