

You are a badass

Jen Sincero

You
are
a
badass

Adviezen om je #lifegoals

waar te maken



ISBN 978-90-225-8744-7

ISBN 978-94-023-1333-8 (e-book)

NUR 320

Oorspronkelijke titel: *You Are a Badass*

Vertaling: Elisabeth van Borselen

Omslagontwerp: Chantal Toller, Studio 100%

Vormgeving binnenwerk: Steven Boland

© 2013 Jen Sincero

© 2016 Nederlandse vertaling Meulenhoff Boekerij bv, Amsterdam

First published in the United States by Basic Books, a member of the Perseus Books Group

Niets uit deze uitgave mag openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

*Voor mijn vader en mijn broer Stephen,
die steevast lief zijn en mij steunen*

*En nog steeds na al die tijd
heeft de zon nog nooit tegen de aarde gezegd:
'Je bent me wat schuldig.'
Zie wat er gebeurt met een liefde als deze.
Het verlicht de hemel.*

– Rumi

Inhoud

Inleiding – II

DEEL 1: HOW YOU GOT THIS WAY

- I MY SUBCONSCIOUS MADE ME DO IT – *over je onderbewustzijn* – 21
- 2 THE G-WORD – *over geloven* – 30
- 3 PRESENT AS A PIGEON – *over in het moment zijn* – 37
- 4 THE BIG SNOOZE – *over oude overtuigingen die je tegenhouden* – 42
- 5 SELF-PERCEPTION IS A ZOO – *over het beeld dat je van jezelf hebt* – 49

DEEL 2: HOW TO EMBRACE YOUR INNER BADASS

- 6 LOVE THE ONE YOU IS – *over houden van jezelf* – 55
- 7 I KNOW YOU ARE, BUT WHAT AM I? – *over authenticiteit* – 66
- 8 WHAT ARE YOU DOING HERE? – *over zinging* – 74
- 9 LOINCLOTH MAN – *over teruggaan naar de basis* – 83

DEEL 3: HOW TO TAP INTO THE MOTHERLODE

- 10 MEDITATION 101 – *over waarom je toch moet mediteren* – 89
- 11 YOUR BRAIN IS YOUR BITCH – *over de kracht van gedachten* – 95
- 12 LEAD WITH YOUR CROTCH – *over lef hebben* – 103

- 13 GIVE AND LET GIVE – *over flow en karma* – 110
14 GRATITUDE: THE GATEWAY DRUG TO AWESOMENESS
– *over dankbaarheid* – 114
15 FORGIVE OR FESTER – *over vergeving* – 122
16 LOOSEN YOUR BONE, WILMA – *over spanning loslaten* – 130

DEEL 4: HOW TO GET OVER YOUR B.S. ALREADY

- 17 IT'S SO EASY ONCE YOU FIGURE OUT IT'S NOT HARD
– *over perceptie in tijden van tegenslag* – 137
18 PROCRASTINATION, PERFECTION, AND A POLISH BEER GARDEN
– *over zelfsabotage* – 151
19 THE DRAMA OF OVERWHELM
– *over stap voor stap vooruitgaan* – 158
20 FEAR IS FOR SUCKERS – *over angst* – 167
21 MILLIONS OF MIRRORS – *over de spiegels in je leven* – 177
22 THE SWEET LIFE – *over geluk en prioriteiten* – 189

DEEL 5: HOW TO KICK SOME ASS

- 23 THE ALMIGHTY DECISION – *over gewoon aan de slag gaan* – 193
24 MONEY, YOUR NEW BEST FRIEND – *over geld* – 202
25 REMEMBER TO SURRENDER – *over overgave* – 225
26 DOING VS. SPEWING – *over niet denken, maar doen* – 230
27 BEAM ME UP, SCOTTY – *over je dromen najagen* – 242

Bronnen – 245

Dankwoord – 255

Inleiding

Je kunt met niets beginnen, vanuit het niets, en vanuit het niets wordt er een pad gevormd.

– Predikant Michael Bernard Beckwith, een voormalig drugsfan die in een spirituele fan veranderde en daarna een inspirerende badass werd

Ik vond altijd dat citaten zoals die hierboven ontzettende onzin waren. Ik begreep ook totaal niet waar ze het over hadden. Ik bedoel dus dat het mij niets kon schelen. Ik was zo ontzettend cool. Het weinige wat ik wist over de zelfhulp-/spirituele wereld vond ik onvergeeflijk goedkoop. Het stonk naar wanhoop, overdreven kerkelijkheid en ongewenste knuffels van onaantrekkelijke vreemdelingen. En breek me de bek niet open over hoe chagrijnig ik werd als het over God ging.

Tegelijkertijd wilde ik wanhopig graag van alles in mijn leven veranderen en daarbij had ik wel wat hulp kunnen gebruiken, tenminste, als ik mijn ik-ben-heiliger-dan-jij-houding opzij had kunnen zetten. Ik bedoel, over het geheel genomen ging het best goed met mij. Ik had een paar boeken gepubliceerd, had een heleboel goede vrienden, familie met wie ik close was, een appartement, een auto die het deed, eten, tanden, kleren, schoon drinkwater... Ver-

geleken met de meerderheid op deze planeet was mijn leven een heerlijk gebakje. Maar als ik bedacht waartoe ik in staat was, dan was ik, laten we zeggen, niet hevig onder de indruk.

Ik had altijd het gevoel van ‘Kom op zeg, is dit het beste wat ik kan? Echt waar? Ga ik net genoeg verdienen om mijn huur te kunnen betalen deze maand? Alweer? En ga ik nóg een jaar weggooien met het daten van een stelletje weirdo’s zodat ik in al die instabiele, los-vast-relaties blijf hangen en nog meer drama creëer? Echt? En ga ik me werkelijk weer afvragen wat de zin van mijn leven is en zwelgen in dat moeras van ellende voor de tigste keer?’

Het. Was. Zo. Slaapverwekkend.

Ik had het gevoel alsof ik de schijn ophield met mijn lauwe leven dat hier en daar een plotselinge uitbarsting van grootsheid kende. Het pijnlijkste van alles was dat ik diep vanbinnen wíst dat ik compleet geweldig was, dat ik de macht had om te geven, te ontvangen en lief te hebben; dat ik met één enkele sprong over hoge gebouwen kon springen en dat ik alles kon maken waartoe ik me zette en... ‘Wat was dat? Heb ik zojuist een parkeerbon gekregen? Je neemt me in de maling, laat eens zien. Ik kan het me niet veroorloven deze te betalen, het is geloof ik al de derde deze maand! Ik ga nu meteen naar het politiebureau om...’ En dan, lalala, daar ga ik, weer volledig in beslag genomen door doodgewone futiliteiten, om vervolgens een paar weken later mezelf af te vragen waar die paar weken zijn gebleven en hoe het in vredesnaam mogelijk was dat ik nog steeds vastzat in mijn krakkemikkige appartement en elke avond in mijn eentje taco’s van een dollar zat te eten.

Als je dit leest, dan neem ik aan dat er een aantal aspecten in je leven zijn die er ook niet zo goed uitzien. En je weet dat ze veel beter kunnen zijn. Misschien woon je samen met je soulmate en deel je opgewekt je gaven met de wereld, maar hebben jullie geen cent te makken zodat jullie hond zijn eigen kostje bij elkaar moet scharrelen als hij wat te eten wil. Misschien heb je het financieel prima voor elkaar en voel je een diepgaande band met het hogere doel in je leven, maar kun je je niet meer herinneren wanneer je het voor het laatst in je broek deed van het lachen. Of misschien doe je het op

alle terreinen slecht en breng je al je vrije tijd huilend door. Of zuip je je klem. Of word je kwaad op alle mensen van parkeerbeheer wier timing perfect is en die geen gevoel voor humor hebben en in jouw optiek deels verantwoordelijk zijn voor jouw persoonlijke financiële crisis. Of misschien heb je alles wat je hebben wilt, maar ben je op de een of andere manier nog steeds ontevreden.

Dit boek gaat niet per se over het verdienen van miljoenen, hulp bij het oplossen van wereldproblemen of over het krijgen van je eigen tv-show, behalve als dat iets is wat je graag wilt. Je roeping kan gewoon zijn dat je voor je familie zorgt, of een perfecte tulp weet te kweken.

Waar het om gaat is dat je kristalhelder krijgt wat jou gelukkig maakt en wat ervoor zorgt dat je je het best voelt. Vervolgens creëer je dat dan, in plaats van te doen alsof dat doel onbereikbaar is. Of alsof je het niet verdient. Of alsof je een inhalig, extreem egoïstisch persoon bent omdat je meer wilt dan je al hebt. Of alsof je moet luisteren naar wat papa en tante Marie vinden dat je zou moeten doen.

Het gaat erom dat je de ballen hebt om je voor te doen als de slimste, gelukkigste, meest badassige versie van jezelf, hoe die er voor jou dan ook mag uitzien.

Het goede nieuws is dat als je dat wilt doen, je alleen maar één simpele verandering hoeft aan te brengen in je denkwijze.

Je moet het **willen** veranderen van je leven vervangen door het **besluiten** je leven te veranderen.

•••••

Willen kun je doen door op de bank te zitten met een pijp in je hand en een reistijdschrift op je schoot.

Besluiten betekent dat je er helemaal voor gaat, dat je alles doet wat ervoor nodig is, en je dromen najaagt met de vasthoudendheid van een cheerleader die een week voor het eindejaarsbal zonder date zit.

•••••

Je zult waarschijnlijk dingen moeten doen waarvan je nooit gedacht had dat je ze zou doen, want als een van je vrienden je dat zag doen of erachter kwam dat je er geld aan besteedde, dan zou je door de grond willen zakken van schaamte. Of ze zouden zich zorgen om je maken. Of niet langer vrienden met je willen zijn, omdat je nu wel echt heel vreemd en anders bent. Je zult moeten geloven in dingen die je niet kunt zien, net als in sommige dingen waarvan je het harde bewijs hebt dat ze onmogelijk zijn. Je zult je over je angsten heen moeten zetten, telkens weer falen en er een gewoonte van moeten maken om dingen te doen die je niet zo prettig vindt om te doen. Je zult je oude, beperkende overtuigingen moeten loslaten en je vastklampen aan je besluit om het leven te creëren dat je wenst alsof je leven ervan afhangt.

Want weet je... je leven hangt ervan af.

Hoe moeilijk dit ook klinkt, het is in de verste verte niet zo vreselijk als midden in de nacht wakker worden en het gevoel hebben dat je verpletterd wordt door het besef dat het leven aan je voorbijsjeest en je nog steeds niets hebt gedaan wat enige betekenis voor je heeft.

Je hebt misschien verhalen gehoord over mensen die een grote doorbraak hadden op het moment dat echt alles in de soep draaide... ze vonden een knobbeltje of de elektriciteit werd afgesloten, of ze stonden op het punt om seks te hebben met een vreemde om drugs te kunnen kopen toen ze plotseling het licht zagen en transformeerden. Maar je hoeft niet te wachten tot je je grootste dieptepunt hebt bereikt om te beginnen met uit de put te komen. Het enige wat je moet doen is een besluit nemen. En dat kun je nu doen.

Anaïs Nin schreef ooit deze geweldige regel: 'En de dag kwam waarop het risico om gesloten te blijven in een knop pijnlijker was dan het risico te nemen om te bloeien.' Zo was het voor mij, net zoals ik denk dat het voor de meeste mensen is. Mijn reis was een proces (en dat is het nog steeds) dat begon met mijn besluit om een aantal grote veranderingen te realiseren, ongeacht wat ik moest doen om dat voor elkaar te krijgen. Geen van de dingen die ik eerder had geprobeerd werkten: het grondig overpeinzen ervan met mijn therapeut, erover discussiëren met mijn vrienden die net zo platzak

waren als ik, me uit de naad werken, naar de kroeg gaan voor een biertje en hopen dat het probleem zichzelf zou oplossen. . . Ik stond op het punt waarop ik van alles zou proberen om mijn leven op orde te krijgen en blablabla, het was alsof het universum me uitprobeerde om te zien hoe serieus ik was.

Ik ging naar motivatiebijeenkomsten waar ik een naamplaatje op kreeg en een high five gaf aan de persoon die naast me zat terwijl ik schreeuwde: 'Jij bent geweldig en dat ben ik ook!' Ik sloeg op een kussen met een honkbalknuppel en gilde alsof ik in brand stond, ik legde contact met mijn geestgids, nam deel aan een groepsceremonie waarin ik met mezelf trouwde, schreef een liefdesbrief aan mijn baarmoeder, las elk zelfhulpboek dat voorhanden was, en besteedde meer geld dan ik had aan een privécoach.

Eigenlijk offerde ik mezelf op.

Als je niet bekend bent met de zelfhulpwereld, dan hoop ik dat dit boek een aantal van de basisconcepten die mijn leven compleet hebben veranderd verduidelijkt, zodat jij ook een doorbraak kunt hebben zonder dat je gillend weg wilt lopen tijdens het proces. Als je je kleine teen al in de zelfhulpvijver hebt gestoken, hoop ik dat dit boek je iets vertelt op een nieuwe manier waardoor er een lichtje bij je gaat branden zodat je een aantal grote veranderingen kunt realiseren, wat tastbare resultaten kunt creëren en dat je op een dag wakker wordt en in tranen van duizelingwekkend ongeloof uitbarst dat jij nu jij bent.

Als ik ooit kan voorkomen dat iemand met zijn of haar innerlijke kind moet gaan spelen, ben ik in mijn missie geslaagd.

Toen ik aan mezelf ging werken, was mijn belangrijkste doel: bedenken hoe ik geld kon verdienen. Ik had geen idee hoe ik een constant, vast basisinkomen bij elkaar kon krijgen en ik vond het verschrikkelijk om toe te geven dat ik geld wilde verdienen. Ik was schrijver en muzikant; ik had het idee dat het voldoende was (en zeer nobel, dank u wel) om me op mijn kunst te richten. Dat met dat geld zou wel vanzelf komen. Nou, dat was een geweldig plan! Niet dus. Maar ik zag zo veel mensen zulke waardeloze en hartverscheurende dingen doen om geld te verdienen (en dan heb ik het nog niet

eens over die mensen die baantjes hadden die zo geestdodend saai en vervelend waren), dat ik daar geen deel van wilde uitmaken. Voeg dat toe aan mijn berg met andere kreupele overtuigingen over dat goddeloze geld en het is een wonder dat ik niet uit vuilnisbakken at.

Ik besepte eindelijk dat ik me niet alleen moest richten op het verdienen van geld, maar dat ik me ook over mijn angst en walging ervan heen moest zetten als ik geld wilde verdienen. Dat was het moment waarop de zelfhulpboeken mijn huis begonnen binnen te dringen, en de naamplaatjes hun verplichte en vernederende plek boven mijn linkerborst begonnen in te nemen. Uiteindelijk stuwde ik mijn creditcardschuld tot ondenkbare hoogte op door meer geld uit te geven dan ik ooit aan al mijn gare auto's bij elkaar had besteed en ik huurde mijn eerste coach in. Binnen het eerste half jaar had ik mijn inkomen verdriedubbeld met een internetbedrijf dat ik had opgestart voor het begeleiden van schrijvers. Inmiddels ben ik op een plek terechtgekomen waar ik me de middelen en de luxe kan veroorloven om vrij rond de wereld te reizen, terwijl ik schrijf, lezingen geef, muziek maak en mensen op allerlei gebieden in hun leven begeleid. Ik gebruik daarbij veel van de ideeën waar ik vroeger maar al te graag de draak mee stak en waar ik nu door geobsedeerd ben.

Omdat ik ook jou wil helpen te komen waar je wilt, vraag ik je om mee te gaan in een aantal behoorlijk afwijkende dingen in dit boek en wil ik je aanmoedigen om ervoor open te staan. Nee, bij nader inzien wil ik het tegen je schreeuwen: STA ERVOOR OPEN OF ANDERS ZIT JE ECHT IN DE SHIT! Ik meen het. Dit is heel belangrijk. Je bent gekomen waar je nu bent door wat je hebt gedaan (wat dat dan ook is), dus als je niet echt onder de indruk bent van je huidige situatie, dan moet je absoluut iets veranderen.

•••••

Als je het leven wilt leiden dat je nooit eerder hebt geleid, doe dan dingen die je nog nooit eerder hebt gedaan.

•••••

Of je jezelf nu als loser ziet of niet, het feit dat je kunt lezen, de tijd hebt om dit boek te lezen en het geld hebt om het te kopen, maakt al dat je anderen ver vooruit bent.

Dit is niet iets om je schuldig, huilerig of superieur over te voelen. Het is iets wat je moet waarderen, en als je het besluit neemt om er echt voor te gaan, weet dan dat je enorm goed voorbereid bent om iedereen te overtreffen en de wereld te vertellen hoe geweldig jij bent. Want dat is eigenlijk waar het allemaal om draait.

We hebben slimme mensen nodig met een enorm groot hart en een creatieve geest zodat alle welvaart, middelen en steun die ze nodig hebben om hun verschil te maken in de wereld worden gemanifesteerd.

We hebben mensen nodig die gelukkig, voldaan en zich geliefd voelen zodat ze niet hun gram halen op zichzelf, andere mensen, de aarde en onze dierenvrienden.

We moeten ons omringen met mensen die uitstralen dat ze van zichzelf houden en die in overvloed leven, zodat we toekomstige generaties niet programmeren met stomme overtuigingen als ‘Geld is slecht’, ‘Ik ben niet goed genoeg’ en ‘Ik kan niet leven op de manier waarop ik wil leven’.

We hebben fantastische mensen nodig die niet langer hoeven te worstelen, die groots en met een doel kunnen leven zodat ze een inspiratie vormen voor anderen die ook vooruit willen komen.

Het eerste wat ik van je ga vragen is om te gaan geloven dat we in een wereld vol eindeloze mogelijkheden leven. Het kan me niet schelen of je er het levende bewijs van bent dat je niet kunt ophouden met jezelf vol te proppen, dat mensen in wezen allemaal slecht zijn of dat je nog geen man aan je zou kunnen binden als je met handboeien aan zijn enkels zat vastgeketend... Geloof toch dat alles mogelijk is.

Kijk wat er gebeurt... wat heb je te verliezen? Worstel je eerst door dit boek heen voor je besluit dat het onzin is, dan kun je daarna altijd nog teruggaan naar je treurige leven. Maar als je je ongelooft terzijde schuift, je mouwen oprolt, wat risico's neemt en er helemaal voor gaat, misschien word je dan op een dag wakker en besef je dat je het soort leven leeft waar je vroeger jaloers op was.

Deel 1

HOW YOU GOT

THIS WAY

1

MY SUBCONSCIOUS MADE ME DO IT

– over je onderbewustzijn –

Je bent een slachtoffer van de regels die je volgt in je leven.

– Jenny Holzer, kunstenaar, denker, bedenker van briljante uitspraken

Vele jaren geleden heb ik een afgrijselijk bowlingongeluk gehad. Mijn vrienden en ik waren bezig aan het staartje van een verhit gelijkspel, en ik was zo gericht op het opvoeren van een geweldige show bij mijn laatste worp – ik sprong in actie, verkondigde op luide toon mijn ophanden zijnde overwinning, danste en draaide op weg naar mijn worp – dat ik niet beseftte waar mijn voeten waren toen ik de bal losliet.

Dit was het moment waarop ik leerde hoe serieus de bowlinggemeenschap is als het gaat over het bestraffen van mensen die met één teen over de lijn gaan. Ze gieten olie, was, glijmiddel of wat ze ook maar aan ongelooflijk glibberig spul voorhanden hebben over de baan, en als je per ongeluk over de grens gaat tijdens een poging het perfecte hoekschot te maken, dan schieten je voeten onder je vandaan en beland je met je kont op een oppervlak waar zelfs een in de lucht geworpen bowlingbal geen deuk in kan maken.

Een paar weken later terwijl ik in bed lag te luiëren met een vent die ik bij warenhuis Macy's had ontmoet, legde ik uit dat ik sinds

mijn ongeluk telkens midden in de nacht wakker werd met een vreselijke pijn in mijn voeten. Volgens mijn acupuncturist kwam dat doordat de zenuwen in mijn rug een opdonder hadden gekregen toen ik viel, en om 's nachts te kunnen doorslapen had ik een nieuwe, hardere matras nodig.

'Ik heb ook pijn in mijn voeten als ik slaap!' zei hij, en hij hees zichzelf omhoog voor een high five die ik niet beantwoordde.

Het was niet zozeer omdat ik niet van dat hele high-five-gedoe hou dat ik hem dumpte, het was vooral omdat ik me aan hem ergerde. Ik vind het kopen van een nieuw matras een ronduit bizarre en vernederende ervaring – lig je daar voor het oog van de wereld keurig op je zij met een kussen tussen je benen. Maar het idee dat ik het zou moeten doen met mijn verkoper vlak naast me terwijl hij om een high five bedelde, dat was meer dan ik kon verdragen.

Het was me opgevallen dat alle andere verkopers gewoon aan het voeteneind van het bed stonden, de feiten over de matras afratelden terwijl hun klanten talloze posities uitprobeerden, maar dat gold niet voor die van mij. Hij had zich naast mij laten zakken op zijn rug, zijn armen gevouwen over zijn borst en kletste filosofisch tegen me aan, starend naar het plafond alsof we op zomerkamp waren. Ik bedoel, hij was aardig genoeg en ontzettend goed ingelicht over spiralen, latex en traagschuim, maar ik durfde me niet om te draaien uit angst dat hij dan lepeltje-lepeltje wilde liggen.

Was ik te aardig? Had ik hem niet moeten vragen waar hij vandaan kwam? Dacht hij dat ik iets anders bedoelde toen ik de lege plek naast me beklopte om te kijken hoe veerkrachtig de matras was.

Blijkbaar had ik Enge Erik moeten vragen om van dat verdomde bed af te gaan, of had ik op zoek moeten gaan naar iemand anders die me kon helpen, in plaats van de deur uit te glippen en de enige kans die ik die week had om een matras te kopen te verpesten, maar ik wilde hem niet vernederen.

Ik wilde hém niet vernederen!

Dat is zo ongeveer hoe mijn familie erin was getraind om met elke mogelijk onaangename situatie om te gaan. Samen met de faal-veilige methode om weg te rennen in tegengestelde richting, be-

stond onze confrontatiegereedheidskist ook uit: bevrozen, over het weer beginnen, je tong verliezen en in tranen uitbarsten op het moment dat je buiten gehooraafstand bent.

Ons gebrek aan confrontatiemanagementvaardigheden was geen grote verrassing als je bedenkt dat mijn moeder van een lange lijn burgerlijke, traditionele Amerikanen afstamt. Haar ouders waren van die types die geloofden dat kinderen gezien mochten worden, maar niet gehoord, en die elk vertoon van emotie met hetzelfde soort minachting tegemoet traden dat meestal gereserveerd was voor goedkope whisky en opleidingen die niet aan een van de top-universiteiten in de Verenigde Staten waren genoten.

Ook al wist mijn moeder een huishouden voor ons te creëren dat warm, liefhebbend en gevuld was met gelach zoals je vaker ziet, kostte het me jaren om uiteindelijk te leren een zin te vormen zodra ik geconfronteerd werd met de bloedstollende opmerking: ‘We moeten praten.’

Dit zeg ik omdat het niet jouw schuld is dat je verkloot bent. Het is alleen jouw schuld als je verkloot blijft, maar de basis van je verkloot-zijn is iets wat gedurende generaties is doorgegeven in jouw familie, zoals een familiewapen of een superlekker recept voor appeltaart, of in mijn geval confrontatie gelijkstellen aan hartfalen.

Toen je schreeuwend ter wereld kwam op deze planeet was je waarlijk een bundeltje vreugde, een wezen met opengesperde ogen dat niets anders kon dan in het moment zijn. Je wist niet dat je een lichaam had, laat staan dat je je ervoor schaamde. Als je om je heen keek, was alles gewoon. Er was niets aan je wereld dat eng was, of te duur, of enorm uit de mode voor zover het jou betrof. Als iets in de buurt van je mond kwam, dan stopte je het erin. Als er iets in de buurt van je hand kwam, greep je het. Je was gewoon menselijk... een wezen.

Terwijl je je nieuwe wereld verkende en vergrootte, ontving je ook boodschappen van mensen om je heen over de manier waarop dingen zijn. Vanaf het moment dat je dingen in je kon opnemen, begonnen de mensen je te vullen met levenslange overtuigingen. Vele daarvan hebben niets te maken met wie je eigenlijk bent en zijn niet

noodzakelijkerwijs waar. (Bijvoorbeeld dat de wereld een gevaarlijke plek is, dat je te dik bent, dat homoseksualiteit een vloek is, dat de grootte ertoe doet, dat dáár geen haar moet groeien, dat naar de universiteit gaan belangrijk is, dat muzikant of kunstenaar zijn niet echt een loopbaan is enzovoort.)

De belangrijkste bron van deze informatie was natuurlijk je ouders, daarbij geholpen door de maatschappij in het algemeen. Terwijl je ouders je hebben opgevoed met het oprechte voornemen je te beschermen, dingen te leren en van je te houden met heel hun hart (althans dat hoop ik), hebben ze de overtuigingen overgebracht die zij hadden geleerd van hun ouders, die het weer hadden geleerd van hun ouders, die het weer hadden geleerd van hun ouders...

Het probleem is dat veel van deze overtuigingen niets te maken hebben met wie ze eigenlijk zijn/waren of met wat eigenlijk waar is.

Ik beseft dat dit klinkt alsof we allemaal gek zijn, maar dat komt omdat we dat op een bepaalde manier ook zijn.

.....

De meeste mensen leven een illusie die gebaseerd is op de overtuigingen van iemand anders.

.....

Totdat ze wakker worden. En dat is waar dit boek je hopelijk bij helpt.

Het werkt als volgt. Wij mensen hebben een bewustzijn en een onderbewustzijn. De meesten van ons zijn zich echter alleen bewust van ons bewustzijn, omdat dat de plek is waar we alle informatie verwerken. Het is de plek waar we dingen uitvogelen, veroordelen, gekweld worden, analyseren, bekritisieren, ons zorgen maken dat onze oren te groot zijn, voor eens en altijd besluiten om te stoppen met gefrituurd voedsel eten, het concept begrijpen dat $2 + 2 = 4$, ons proberen te herinneren waar we die verdomde autosleutels hebben gelaten enzovoort.

Het bewustzijn is als een meedogenloze uitslover, die onophou-