

Anthony Robbins

SUCCES VOOR HET OPRAPEN!

*Een krachtige leidraad
voor ingrijpende verandering*

*Auteur van de bestseller
Je ongekende vermogens en van
Stap in je grootsheid*

SUCCES VOOR HET OPRAPEN!

*Voor hen die begrijpen, dat het grootste geschenk van het leven
liefde is,
en de grootste vreugde
die liefde te delen.*

*Speciaal voor de vrijwilligers en staf van de
Anthony Robbins Foundations,
door wiens inzet constant mensenlevens gered,
veranderd en verbeterd worden.*

SUCCES
VOOR HET
OPRAPEN!

*Een krachtige leidraad voor
ingrijpende verandering*

Anthony Robbins

4e druk

CIP-GEGEVENS KONINKLIJKE BIBLIOTHEEK, DEN HAAG

Robbins, A.

Succes voor het oprapen!/Robbins, Athony
Oorspronkelijke titel: *Notes from a Friend –
A Quick and Simple Guide to Taking Charge of Your Life*
MetaVision Publishing BV, Baarn
ISBN 90 6010 889 2
NUGI 711
Trefw.: psychologie

DTP en druk: Drukkerij Giethoorn ten Brink BV, Meppel

Vertaling: Evelyn van Duyn

Redactie: A.J.G. Strengholt's Boeken, Anno 1928 BV

Copyright © 1991 by Anthony Robbins

First published in 1995 by Fireside books, a division of Simon & Schuster, New York

Copyright © 1999 voor de Nederlandse taal: MetaVision Publishing BV, Baarn

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

Voorwoord

Dit boek – gebaseerd op de concepten en verhalen uit Anthony Robbins bestsellers *Stap in je grootsheid* en *Je ongekende vermogens* – werd oorspronkelijk in 1991 door de non-profit Anthony Robbins Foundation uitgegeven; een stichting die als doel heeft mensen bij te staan die een moeilijke periode doormaken.

Succes voor het oprapen! is een vereenvoudigde weergave van de stof uit de dikkere boeken van Anthony Robbins. In de vorm van simpele stappen die ogenblikkelijk de kwaliteit van het leven verbeteren, biedt het de lezer begrip en steun.

In samenwerking met de jaarlijkse 'Basket'-brigade van deze stichting, wordt dit boek gratis onder armlastige families en individuen verspreid. Deze actie, die zowel in Canada als in de Verenigde Staten gehouden wordt, is een vrijwilligersactie die op 'Thanksgiving Day' (nationale Amerikaanse feestdag) voedsel, kleding en andere zaken naar behoeftige mensen brengt.

Alle opbrengsten uit de auteursrechten van deze nieuwe uitgave worden geschonken aan de Anthony Robbins Foundation om de 'Basket'-brigade en ander vrijwilligersacties mee te financieren. Achterin dit boek vind je meer informatie over de stichting.

Dank je!

Dank je dat je je geld in dit boek gestoken hebt. Door je interesse in de kwaliteitsverbetering van je eigen leven, heb je meteen al bijgedragen aan de verbetering van andermans leven. Jouw bijdrage steunt namelijk de Anthony Robbins Foundation en de inspanningen van de vrijwilligers om jaarlijks meer dan 150.000 noodlijdende mensen door heel Canada en Amerika voedsel, onderwijs en andere middelen te bieden.

Dit boek heb ik jaren geleden in een simpele, directe stijl geschreven, als onderdeel van de jaarlijkse Thanksgiving 'Basket'-brigade. Zoals je op de volgende paar bladzijden kunt lezen, betekent deze feestdag veel voor mij: het is niet alleen een nationale traditie, maar voor mij ook een persoonlijke. Het is de dag waarop – sterker dan op welke andere dag dan ook – het gevoel van dankbaarheid voor de zegeningen in mijn eigen leven, zich uit in de wens om me voor anderen open te stellen. Dit boek kan op ieder tijdstip gelezen worden, door een ieder die een beetje inspiratie wil of nodig heeft, van iemand die om hem of haar geeft. Het is een aanmoediging voor diegenen, die op de simpele basisfeiten van het leven gewezen willen worden. Daarbij oppert het een aantal goede ideeën over hoe men met de uitdagingen in het leven om kan gaan.

Ironisch genoeg spreekt het beknopte karakter van dit boek de duizenden vrijwilligers van de stichting net zo aan als de ontvangers ervan. Velen van hen wilden het boek zelf hebben als geheugensteun voor de noodzakelijke basiselementen voor de opbouw van een goed en gelukkig leven.

Bovendien heeft een informeel onderzoek inmiddels uitgewezen, dat veel mensen nooit mijn dikkere boeken lezen (*Stap in je grootsheid* en *Je ongekende vermogens*) omdat de omvang (meer dan 400 pagina's elk) hen in eerste instantie afschrikt.

Daarom heb ik besloten om *Succes voor het oprapen!* volledig te herzien en het voor het grote publiek opnieuw uit te geven. Als je mijn overige boeken al kent, staat hier voor je waarschijnlijk weinig écht nieuws in. Toch heeft het een bijzonder effect op degenen die dit toegankelijke, leesbare boek lezen: ze krijgen een frisse kijk op zichzelf en het leven. Als mijn werk helemaal nieuw voor je is, hoop ik dat *Succes voor het oprapen!* een leuke introductie vormt; het is zeker aan te bevelen de bronnen waaruit geput is eens erop na te slaan.

We zijn geneigd te vergeten, dat we allemaal moeilijke periodes in ons leven tegen zullen komen, tijden waarin we het gevoel hebben dat gebeurtenissen en omstandigheden meer invloed op ons leven hebben dan wijzelf. Soms *voelen* we ons gewoon een 'loser'. Als wij bijvoorbeeld ontslagen worden – zelfs als we ons huis en onze geliefden nog hebben – kan dat een ongehooflijk sterk gevoel van verlies veroorzaken. De uitdagingen in ons eigen leven kunnen zo gigantisch groot zijn, dat we de frustraties van de mensen om ons heen over het hoofd zien.

We zijn niet alleen. Een deel van een kwalitatief goed leven en werkelijk succes, is leren oog te krijgen voor de emotionele worstelingen van mensen in onze omgeving. Hierdoor kunnen we ons eigen leven meer waarderen, en zelfs onze eigen worstelingen. De enige manier om de rijkdom van het leven optimaal te kun-

nen ervaren, is uiteindelijk appreciatie: te waarderen wat je hebt, en wat je kunt geven. De beste manier om je eigen geluk veilig te stellen, is door anderen te helpen hun eigen geluk te vinden.

Doordat je dit boek leest, heb je al iets belangrijks gegeven. Als 'erelid' van onze 'Basket'-brigade help je ons om, meer dan alleen voedsel, te geven. *Succes voor het oprapen!* biedt mensen stof tot nadenken en een simpele benadering hoe men tegen het leven aan kan kijken, waarbij er een opening ontstaat dat leven te veranderen en te verbeteren.

Dankjewel voor je hulp. Ik hoop dat dit boek je niet alleen helpt bij de grondige verbetering van de kwaliteit van je eigen leven, maar dat het je ook inspireert anderen daarbij te helpen.

Inhoudsopgave

Inleiding

HET VERHAAL VAN EEN MAN

Les Een

ONS OVERWELDIGD VOELEN
HOE TRANSFORMEREN WE DAT?

Les Twee

FALEN BESTAAT NIET

Les Drie

JIJ: DE ONSTUITBARE BESLISSER

Les Vier

STERK JE OVERTUIGING EN ... GA ERVANDOOR

Les Vijf

WAT JE ZIET, IS WAT JE KRIJGT

Les Zes

VRAGEN ZIJN HET ANTWOORD

Les Zeven

WELKOM IN JE IDEALE GEMOEDSTOESTAND

Les Acht

DE WOORDENSCHAT VAN HET SUCCES

Les Negen

STA JE MET JE RUG TEGEN DE MUUR?
GA ERDOORHEEN, MET NIEUWE BEELDSPRAAK

Les Tien

KLAAR... AF... DOEL!
HOE DOELEN STELLEN JE TOEKOMST KAN BEPALEN

Les Elf

DE TIENDAAGSE MENTALE UITDAGING

Welkom in een zorgzame wereld

Epiloog

Over de schrijver

De Anthony Robbins Foundation

De Anthony Robbins Companies

Wat zou er gebeuren, als je op de volgende pagina's een paar simpele inzichten zou verkrijgen, die ervoor zouden zorgen dat je je gelukkiger zou voelen, een beter salaris zou verdienen en praktisch ieder aspect van je leven zou kunnen verbeteren?

Inleiding

HET VERHAAL VAN EEN MAN

Jaren geleden op 'Thanksgiving Day' ontwaakt er een jong gezin; allemaal hadden ze een vreemd voor-gevoel. In plaats van de dag te beginnen met de waardering voor wat zij allemaal wél hadden, waren ze totaal in beslag genomen door alles wat ze niet hadden. Zij zouden op z'n hoogst een mager maaltje op deze 'feestelijke' dag bij elkaar kunnen schrapen. Als ze contact zouden hebben opgenomen met een of andere liefdadigheidsinstelling, hadden ze wellicht een kalkoen garnituur met alles erop en eraan kunnen krijgen, maar dat hadden ze niet gedaan. Waarom? Omdat ze, net als vele andere gezinnen, trotse mensen waren. Op een of andere manier moesten ze het maar zien te red- den met wat ze hadden.

Deze moeilijke situatie veroorzaakte een gefrus- treerde en uitzichtloze stemming; gevolgd door onher- stelbare, harde woorden tussen de vader en de moeder. De oudste zoon voelde zich verschrikkelijk en hulpe- loos toen hij de mensen die hij het meeste liefhad steeds bozer en gedepimeerder zag worden.

Toen bemoeide het lot zich ermee... een luide en onverwachte roffel op de deur! De jongen deed open en werd begroet door een lange man in verfomfaaide kle- ding. Breed grijnzend stond de man met een grote mand voor hem, die overliep met allerlei denkbare Thanksgiving-lekkernijen: een kalkoen, vulling ervoor, taarten, zoete aardappelen, blikjes met delicatessen – alles voor een feestmaaltijd!

De familie was met stomheid geslagen.

De man bij de deur sprak vervolgens: 'Dit krijgen jullie van iemand die weet dat jullie niet ruim bedeed zijn; hij wil dat jullie weten dat er iemand van jullie houdt en voor jullie zorgt.' Eerst wilde de vader van het gezin de mand niet aannemen, maar de man zei: 'Hoor eens, ik ben alleen de bezorger.' Glimlachend duwde hij de mand in de armen van de jongen, draaide zich om en riep over zijn schouder: 'Een heel fijne Thanksgiving!'

Op dat moment was het leven van de jongen voor goed veranderd. Door deze simpele daad van vriendschap, leerde hij dat hoop eeuwig is en dat mensen – zelfs 'vreemden' – daadwerkelijk om anderen kunnen geven. De dankbaarheid die hij hierover voelde raakte hem diep en hij bezwoer zichzelf dat wanneer hij ooit bemiddeld genoeg zou zijn, hij op eenzelfde manier iets terug zou geven aan anderen. En toen hij achttien jaar oud was, was hij begonnen die belofte na te komen. Met zijn karige inkomen deed hij boodschappen, niet voor zichzelf, maar voor twee gezinnen waarvan hij wist dat ze heel dringend eten nodig hadden. Gekleed in een oude spijkerbroek en een T-shirt ging hij op weg, met de bedoeling de schenking te overhandigen alsof hij slechts de bezorger was. Toen hij bij het eerste verwaarloosde huis aankwam, werd de deur door een Latijns-Amerikaanse vrouw geopend die hem wantrouwend aankeek. Ze had zes kinderen en haar man had het gezin een paar dagen tevoren in de steek gelaten. Ze hadden geen eten meer.

De jonge man zei: 'Ik heb een bestelling voor u mevrouw.'

Hij liep naar zijn auto en laadde zakken en dozen vol met eten uit: een kalkoen met bijbehorende vulling,

taarten, zoete aardappelen en allerlei blikjes met lekkers. De mond van de vrouw viel open. Het moment dat de kinderen al dat eten zagen dat naar binnen werd gebracht, krijsten en joelden ze van plezier. De jonge vrouw, die alleen gebroken Engels sprak, greep de jonge man bij zijn arm en bedolf hem onder de zoenen, terwijl ze zei: 'Jij geschenk van God! Jij geschenk van God!'

'Nee, nee,' zei de jongen, 'ik ben alleen maar de bezorger. Dit is een geschenk van een vriend.' Toen gaf hij haar een briefje waarop stond:

Dit briefje is van een vriend. Ik wens u een heel fijne Thanksgiving – u en uw gezin verdienen het. Weet dat er iemand van u houdt. En ooit, als u de kans krijgt, zorg dan dat u het goed genoeg krijgt om hetzelfde voor iemand anders te doen en dit geschenk door te geven.

De jonge man bleef tassen met boodschappen binnenbrengen. De opwinding, vreugde en liefde stegen tot ongekende hoogte. Toen de jongen uiteindelijk vertrok, was hij tot tranen toe geroerd door het saamhorigheidsgevoel en het besef dat hij iets voor een ander had betekend. Toen hij wegreed en achteromkeek naar de glimlachende gezichten van het gezin dat hij had kunnen helpen, beseftte hij dat de cirkel van het verhaal rond was. De 'verschrikkelijke dag' uit zijn jeugd was in feite een geschenk van God geweest. Het had hem de weg gewezen naar de voldoening van een leven dat gewijd was aan geven. Met deze ene daad begon hij zijn kruistocht, die zich tot op de dag van vandaag voortzet: het geschenk dat hem en zijn familie werd gegeven en mensen eraan te herinneren dat er altijd een manier is om dingen te veranderen, dat er van ze wordt gehouden en dat – met simpele stappen, een beetje begrip en grootscheepse actie – alle voorko-

mende uitdagingen omgezet kunnen worden in waardevolle lessen en kansen voor persoonlijke groei en langdurig geluk.

Hoe het komt dat ik zoveel van deze jonge man en zijn familie weet, niet alleen van wat hij deed maar ook over hoe hij zich voelde? Omdat ik die jongen ben.

Ik schreef dit boek omdat ik wil dat je beseft dat er iemand om je geeft en dat hoe overweldigend en uitzichtloos je toestand ook mag lijken, je de situatie altijd kunt veranderen. Je kunt je dromen werkelijkheid laten worden. Hoe? Door de kracht te gebruiken die je in je hebt, nu op het moment dat je deze woorden leest. Die innerlijke kracht kan letterlijk alles in je leven



in een ogenblik veranderen. Het enige wat je hoeft te doen, is die kracht te ontketenen.

Hoe ik dat met zoveel overtuiging kan zeggen? Simpelweg omdat ik zelf die kracht gebruikt heb om mijn eigen leven grondig te veranderen. Iets meer dan tien jaar geleden, modderde ik maar wat aan, was totaal gefrustreerd en had weinig tot geen hoop. Ik woonde in een benauwd vrijgezellenflatje van 36 vierkante meter in Venice, Californië. Ik was eenzaam, ongelukkig en 20 kilo te zwaar. Ik had geen toekomstplannen. Ik vond dat het leven mij niet erg gunstig gezind was en dacht niet dat ik er iets aan kon doen om dit te veranderen. Ik zat financieel aan de grond en was een emotioneel wrak. Ik voelde me machteloos, hopeeloos en verslagen.

Nu kan ik je echter vertellen dat ik in minder dan één jaar alles veranderd heb. Ik verloor in minder dan een maand 15 kilo. En ik bleef op mijn nieuwe gewicht doordat ik niet alleen een dieet volgde, maar mijn hele instelling veranderde. Ik trainde mijn lichaam tot het in topconditie was. Ik ontwikkelde het vertrouwen dat je nodig hebt om slechte tijden te doorstaan en daadwerkelijk de doelen te bereiken waar je van gedroomd had. Mijn geheim was me te concentreren op de behoeften van andere mensen. Ik vroeg mezelf constant af: hoe kan ik iets waardevols toevoegen aan andermans leven? Door dit gedachtenproces werd ik een leider. Ik besepte dat ik andere mensen niet kon helpen te veranderen zolang ikzelf niet in staat was mezelf te veranderen. Het geheim van het leven was niet alleen geven, maar om te kunnen geven moest ik een beter mens worden. Tijdens dit groeiproces kwam ik de vrouw van mijn dromen tegen, trouwde haar en werd vader. Van

een leven van de hand-in-de-tand ging ik naar een leven met ruim 1 miljoen dollar netto, en dat in minder dan een jaar. Ik verhuisde van mijn sjofele flatje naar mijn huidige huis: een kasteel van 900 vierkante meter met uitzicht over de Stille Oceaan.

Maar dat was nog niet het einde. Zodra ik bewezen had dat ik mezelf kon helpen, ging ik op zoek naar de meest effectieve manier om anderen te helpen. Ik zocht naar voorbeelden, mensen die met de snelheid van het licht verandering konden genereren. Deze uitblinkers waren enkelen van de beste leraren en therapeuten van de wereld, die mensen in één à twee sessies van hun problemen afhielpen, in plaats van in één, twee of nog meer jaren. Ik was als een spons, leerde zoveel als ik kon van ze en begon wat ze me leerden ogenblikkelijk toe te passen. Ik begon mijn eigen strategieën en begrippen te ontwikkelen.

Sinds die tijd kon ik door mijn technieken met meer dan een miljoen mensen in 42 landen over de hele wereld werken, waarbij ik ze de gereedschappen en steun bood ze te helpen hun eigen leven te veranderen. Dit ongelooflijke voorrecht en de kans om mijn werk met anderen te delen, heeft me in contact gebracht met een fantastische verscheidenheid aan mensen, van arbeider tot edelman, van koninklijke families over de hele wereld tot presidenten van landen en bedrijven, van voorzitters van de ouderraad tot filmsterren, van profatleten en sportteams tot moeders, van artsen tot kinderen en daklozen. En door mijn boeken, cassettes, seminars en tv-shows heb ik letterlijk tientallen miljoenen mensen bereikt. En steeds was mijn doel mensen te helpen controle te krijgen over hun eigen leven en de kwaliteit ervan onmiddellijk te verbeteren.

Ik vertel dit niet om indruk te maken, maar om te benadrukken hoe snel dingen kunnen veranderen. Zodra we door hebben wat onze gedachten, gevoelens en gedrag beïnvloedt, is het enige wat we nodig hebben vasthoudende, doordachte en grootscheepse actie. Met dit boek bied ik mijzelf aan als je begeleider bij het maken van iedere verandering die je wilt.

Positief denken is niet genoeg

Iedereen heeft dromen. Toch? We willen allemaal graag geloven dat we bijzonder zijn, dat we ooit in ons leven iets kunnen betekenen, dat we voor onze familie, vrienden of andere mensen speciaal zijn. Op een bepaald moment in ons leven hebben we allemaal het besef gehad van wat we werkelijk wilden en wat ons ook werkelijk toekwam.

Veel te veel mensen verliezen echter hun dromen aan de alledaagse werkelijkheid. Ze schuiven hun ambities opzij en vergeten dat ze het vermogen hebben hun toekomst vorm te geven en ze verliezen vervolgens hun hoop en vertrouwen. Het is mijn levensdoel om mensen – mensen zoals jij en ik – eraan te helpen herinneren dat het vermogen te veranderen binnenin onszelf sluimert. *Wij kunnen dit vermogen wakker maken en onze dromen (weer) tot leven laten komen, VANDAAG NOG.* Dit boek geeft je een paar eenvoudige gereedschappen die je daadwerkelijk kunnen helpen dit waar te maken.

Natuurlijk, positief denken is een prima begin. Uiteraard wil je je concentreren op hoe je de dingen moet veranderen – op oplossingen – liever dan op hoe het allemaal fout heeft kunnen lopen. Maar *positief den-*

ken alleen, is niet genoeg om je leven te veranderen. Je hebt strategieën nodig, en stappenplannen om je wijze van denken en voelen te veranderen, en je dagelijkse routine te doorbreken.

Is het niet zo, dat we allemaal wel iets willen veranderen of verbeteren in ons leven? Bijna alle veranderingen die we willen maken vallen onder een van de volgende twee categorieën: of we willen de manier waarop we de dingen *ervaren* veranderen (meer vertrouwen hebben, onze angsten overwinnen, onze frustraties kwijtraken, ons gelukkig voelen, of ons beter voelen over dingen die in het verleden gebeurd zijn), of we willen onze *daden* veranderen (iets anders doen, zoals stoppen met roken of drinken, of minder laks worden). Het grote probleem is echter dat alhoewel iedereen die dingen wil veranderen, *heel weinig mensen weten hoe ze die veranderingen kunnen bewerkstelligen – en ze kunnen laten voortduren.*

Met dit boek wil ik je helpen een begin te maken in de richting van vasthoudende, duurzame positieve veranderingen. Ik beloof geen gouden bergen als je dit boek gelezen hebt. Wat ik *wel* beloof, is dat je absoluut het heft in eigen handen kunt nemen en de kwaliteit van je leven kunt beginnen te veranderen, met behulp van een paar simpele stappen die je in de volgende paar bladzijden zult leren. Je zult ook in staat zijn die stappen toe te passen bij hulp aan familieleden en vrienden.

Het enige wat je nodig hebt om te zorgen dat dit nu werkt, is ervan overtuigd zijn dat het ook werkelijk mogelijk is te veranderen. Het verleden is niet belangrijk. Wat in het verleden niet effectief is gebleken, heeft niets te maken met wat je vandaag doet. Wat je OP DIT MOMENT DOET, bepaalt je lot. Op dit moment

moet je je eigen vriend zijn. Je moet jezelf niet 'voor de kop slaan' over wat er gebeurd is, maar je moet je ogenblikkelijk concentreren op de oplossingen in plaats van de problemen.

Ben je bereid de reis te beginnen? Laten we dan op weg gaan. Laten we beginnen ons leven te veranderen, door simpelweg te beseffen wat we doen op het moment dat we...

LES

Eén

ONS OVERWELDIGD VOELEN...
HOE TRANSFORMEREN WE DAT ?

Er gebeuren in het leven vaak dingen die we niet in de hand hebben. Het bedrijf waar we voor werken wordt gesaneerd en we worden ontslagen. Onze partner verlaat ons. Een familielid wordt ziek, of een naaste sterft. De overheid schaft een regeling af waar we afhankelijk van waren. In zulke situaties krijgt een mens al snel het gevoel dat er eenvoudigweg niets te doen is om de situatie te verbeteren.

Misschien heb je ervaring er alles aan te doen een baan te krijgen, je familie te helpen, een harts-vriend(in) te vinden, of simpelweg je gelukkiger te voelen. Maar niets leek effect te hebben. Als we een nieuwe benadering proberen, ons uiterste best doen maar toch ons doel niet bereiken, worden we vaak bang het nog eens te proberen. Waarom? Omdat we allemaal pijn willen vermijden! En niemand wil wéér falen. Wie wil er nou alles insteken, om uiteindelijk alleen maar teleurgesteld te worden? Na een groot aantal teleurstellingen, staken we vaak onze pogingen. We belanden op het punt dat we geloven dat *niets* werkt.

Als je je realiseert dat je op het punt bent aangekomen waarop je niet eens meer bereid bent te proberen, bevind je je in een positie die 'aangeleerde hoopeloosheid' heet. Je hebt letterlijk geleerd – of jezelf wijs-gemaakt – dat je een hopeloos geval bent.

Het goede nieuws is dat je het mis hebt. Je *kunt* dingen laten gebeuren! Je kunt alles in je leven van-

daag nog veranderen, door simpelweg je visie en je activiteiten te veranderen.

'Ik verlies de moed niet, want iedere mislukte poging die weggegooid kan worden, is een nieuwe stap vooruit.'

– Thomas Edison

De eerste stap in het veranderingsproces is jezelf te verlossen van die negatieve gedachte dat je er niets aan kunt veranderen of dat je een hopeloos geval bent. Hoe kun je dat doen? Vaak geven mensen als reden dat ze iets niet kunnen doen, dat ze in het verleden dingen hebben geprobeerd die niet bleken te werken. Maar onthoud – en ik heb die zin steeds weer gebruikt in mijn leven – JE VERLEDEN IS GEEN GRAADMETER VOOR JE TOEKOMST. Het gaat niet om wat je gisteren deed, maar wat je *nu op dit moment* doet. Te veel mensen proberen de toekomst met behulp van hun achteruitkijkspiegel tegemoet te rijden; om zo te zien waar ze heen moeten! Als je dat doet, krijg je zeker een aanrijding. In plaats daarvan moet je je concentreren op wat je *vandaag* kunt doen om de dingen te verbeteren.

De aanhouder wint

Veel mensen vertellen me, 'Ik heb werkelijk *miljoenen* manieren uitgeprobeerd om tot succes te komen, maar niets werkt!' Of, 'Ik heb *duizenden* manieren geprobeerd!' Denk daar eens over na. Ze hebben waarschijnlijk niet eens honderden manieren geprobeerd, zelfs geen tientallen. De meeste mensen hebben misschien acht, negen of tien manieren geprobeerd, en toen die niet werkten, hebben ze het opgegeven.

De sleutel tot succes is te bepalen wat voor jou

het allerbelangrijkste is, om vervolgens grootscheepse actie te ondernemen, iedere dag opnieuw het beter te doen, zelfs wanneer het erop lijkt dat het niet werkt.

Ik zal je een voorbeeld geven. Heb je ooit van een man genaamd Kolonel Sanders gehoord, de oprichter van Kentucky Fried Chicken? Ja? Hoe werd Kolonel Sanders zo ongelofelijk succesvol? Omdat hij rijk geboren werd? Omdat zijn familie rijk was? Omdat ze hem naar een top-universiteit als Harvard stuurden? Misschien had hij succes doordat hij zijn bedrijf al op zeer jonge leeftijd opzette. Is er ook maar iets van het bovenstaande waar?

Het antwoord is 'nee'. Kolonel Sanders begon pas zijn droom waar te maken toen hij al 65 jaar was! Waardoor ondernam hij eindelijk actie? Hij was arm en eenzaam. Hij kreeg zijn eerste cheque van de sociale dienst ter waarde van 105 dollar; hij werd verschrikkelijk kwaad. Maar in plaats van de maatschappij de schuld te geven of de regering een boze brief te schrijven, vroeg hij zichzelf af, *'Wat kan ik doen dat nut heeft voor andere mensen? Wat kan ik teruggeven?'* Hij begon na te denken over wat hij had dat waardevol kon zijn voor anderen.

Zij eerste antwoord was, 'Nou ik heb een kiprecept waar iedereen dol op is! Wat als ik mijn kiprecept nu eens aan restaurants verkoop? Kan ik daar geld mee verdienen?' Vervolgens dacht hij meteen: dat is waanzin. Mijn recept verkopen, levert vast niet eens genoeg op om de huur van te betalen.

En hij bedacht iets anders: wat als ik ze niet alleen mijn recept verkoop, maar ze daarnaast ook nog laat zien hoe ze die kip op de juiste wijze moeten bereiden? Wat als die kip nou zo lekker is, dat het hun omzet verhoogt? Als ze meer klanten zouden trekken en daardoor

meer kip verkochten, zouden ze mij misschien een percentage van die extra omzet geven.

Er zijn veel mensen met fantastische ideeën. Maar Kolonel Sanders was anders. Hij was iemand die niet alleen geweldige dingen bedacht, *hij voerde ze ook uit*. Hij ging op pad en klopte overal aan. Hij vertelde iedere restauranteigenaar zijn verhaal: 'Ik heb een heerlijk kip-recept en ik denk dat als je het gebruikt, je je omzet kunt verhogen. En ik wil dan graag een percentage van die omzetstijging.'

Nou, veel mensen lachten hem in zijn gezicht uit en zeiden, 'Zeg opa, hoepel op. En waarom heb je eigenlijk dat domme, witte pak aan?'

Gaf Kolonel Sanders het toen op? Absoluut niet. Hij bezat de eerste sleutel tot succes; noem het maar persoonlijke kracht. *Persoonlijke kracht wil zeggen, vasthoudend zijn in het ondernemen van actie: telkens als je iets doet, leer je ervan en ontdek je een manier om het de volgende keer beter te doen.*

Kolonel Sanders heeft zijn persoonlijke kracht zeker gebruikt! In plaats van zich rot te voelen over het laatste restaurant dat zijn idee had afgewezen, concentreerde hij zich onmiddellijk op hoe hij zijn verhaal effectiever kon presenteren en bij het volgende restaurant een beter resultaat kon behalen.

Hoe vaak denk je dat Kolonel Sanders 'nee' te horen kreeg voordat hij eindelijk het antwoord kreeg dat hij wilde? Hij werd *1.009 keer* afgewezen voordat hij zijn eerste 'ja' hoorde. Twee jaar lang reed hij in zijn oude, gedeukte auto dwars door Amerika, sloiep op de achterbank in zijn gekreukte, witte pak en stond elke dag op met het sterke verlangen zijn idee aan weer iemand anders te vertellen. Vaak was het enige voedsel dat hij kreeg een snelle hap van de proefhapjes die hij voor potentiële klanten bereidde.

Hoeveel mensen zouden er volgens jou bereid zijn 1.009 maal 'nee' – twee hele jaren 'nee'! – aan te horen en toch door te gaan? Heel weinig. En dat is waarom er maar één Kolonel Sanders is. Ik denk dat de meeste mensen niet voorbij de twintig keer 'nee' zouden komen, laat staan voorbij honderd of duizend keer! Toch is dat wat er soms nodig is succes te boeken.

Naar welke van de meest succesvolle mensen uit de geschiedenis je ook kijkt, altijd vind je een gemeenschappelijk trekje: ze lieten zich niet afwijzen. Ze accepteerden geen 'nee'. Ze lieten zich door niets tegenhouden bij het waarmaken van hun dromen. Wist je dat Walt Disney 302 keer afgewezen werd voordat hij de financiering van zijn droom '*De Gelukkigste Plek op Aarde*' rond kreeg? Alle banken dachten dat hij gek was. Hij was niet gek, hij was een visionair en, wat veel belangrijker is, hij had zich vast voorgenomen zijn visioen waar te maken.

Vandaag de dag hebben miljoenen mensen genoten in het '*Plezier van Disney*', een wereld als geen andere, een wereld die tot stand is gekomen door het besluit van één man.

Toen ik in mijn armoedige flatje woonde en de afwas in de badkuip moest doen, bleef ik mezelf herinneren aan dergelijke verhalen. Ik moest mezelf voor blijven houden dat GEEN ENKEL PROBLEEM EEUWIG IS. GEEN ENKEL PROBLEEM HEEFT INVLOED OP MIJN TOTALE BESTAAN. OOK DIT ZAL OVERGAAN ALS IK DOORGA MET VASTHOUDENDE, GROOTSCHEEPSE, POSITIEVE ACTIE.

Ik bleef denken: zelfs nu mijn leven er momenteel eigenlijk vreselijk uitziet, blijven er een boel dingen over om dankbaar voor te zijn. Zoals de twee vrienden die ik heb, of het feit dat al mijn zintuigen functioneren, of dat ik frisse lucht in kan ademen.

Ik bleef mezelf constant voorhouden dat ik me moest concentreren op *oplossingen* in plaats van op problemen. En ik onthield dat geen enkel probleem mijn hele bestaan raakt, zelfs als het op een bepaald moment wel zo lijkt.

Dus besloot ik dat ik niet langer zou geloven dat mijn hele leven een rotzootje was omdat ik financiële problemen had of emotionele frustraties. Ik besloot dat er met mij niets mis was, maar dat ik me simpelweg in een 'broed-periode' bevond. Met andere woorden, ik wist dat als ik doorging met de verzorging van de zaadjes die ik geplant had – doorging met de juiste stappen zetten – dat ik dan uiteindelijk door deze winterperiode in mijn leven heen zou komen en dat de lente zou komen waarin ik de oogst van jarenlang, schijnbaar vruchteloos, proberen zou binnenhalen. Ik besloot ook dat het idioot was steeds maar opnieuw precies dezelfde dingen te doen en steeds een verschillend resultaat te verwachten. Ik moest iets nieuws uitproberen, en ik moest doorgaan tot ik de antwoorden vond die ik nodig had.

Mijn boodschap voor je is simpel en in je hart weet je dat ik gelijk heb: *vasthoudende, grootscheepse actie, gekoppeld aan puur doorzettingsvermogen en flexibiliteit in het nastreven van doelen, brengt je uiteindelijk wat je wilt hebben, maar je moet iedere gedachte dat er geen oplossing is verwerpen.* Je moet je ogenblikkelijk concentreren op de stappen die je vandaag nog kunt ondernemen, ook al zijn die maar heel klein. Daar zit wat in, vind je ook niet? Waarom volgen dan niet meer mensen het advies van de Nikereclame op en *doen* ze het niet gewoon? Het antwoord is, dat ze gevangen zitten in hun faalangst. Maar ik heb iets geweldigs ontdekt over falen...

Anthony Robbins Succes voor het oprapen!



"Succes voor het oprapen! – een onmisbare gids!"

– ARNOLD SCHWARZENEGGER

"Tony's boodschap komt rechtstreeks uit zijn hart: door op een simpele manier goed te zijn voor anderen, brengen we onszelf onvermijdelijk op een hoger plan"

– TED DANSON (ACTEUR IN O.A. CHEERS EN VOORZITTER VAN DE AMERIKAANSE OCEANEN CAMPAGNE)

"Typisch Tony Robbins... Het vat de complexiteit van het menselijk vermogen samen in één enkel krachtig idee"

– JAMES REDFIELD (AUTEUR VAN DE CELESTIJNSE BELOFTE)

"Tony's warmte, passie en betrokkenheid zal je inspireren daadwerkelijk controle over je eigen leven te nemen en tegelijkertijd iets voor anderen te doen"

– KENNETH BLANCHARD, PH.D. (CO-AUTEUR VAN THE ONE-MINUTE MANAGER)

Krachtig zijn is je geboorterecht: Lees dit boek en verbeter je leven!

Succes voor het oprapen! Is een krachtig en eenvoudig te begrijpen boek, geschreven door een man die wereldleiders adviseert, topsporters coacht en een piekprestatie-consultant is voor beroemdheden, multinationals en miljoenen individuen. Op deze wijze wil de Anthony Robbins Stichting hulpbehoevendenden helpen een ommekeer in hun leven te maken.

De eenvoudige en uitermate doeltreffende technieken, die Robbins tot een internationale autoriteit maken op het gebied van *"hoe haal ik het meest uit mijn leven en realiseer ik mijn dromen"*, worden in dit handzame boek beknopt uit de doeken gedaan. Net als al zijn andere boeken is dit een meesterwerk voor iedereen die geen genoegen neemt met minder dan het beste!

Anthony Robbins heeft zich ontwikkeld tot een bijzonder succesvol ondernemer en adviseur. Zijn warme persoonlijkheid en gedrevenheid de wereld naar een hoger plan te helpen, maken hem tot een uitzonderlijk persoon. Ruim 25 miljoen mensen hebben al van zijn levensverhaal mogen leren middels zijn boeken, audiocassettes, video's en seminars.

ISBN 90-6010-889-2



9 789060 108895

De auteur schenkt al zijn opbrengsten van de auteursrechten van deze bijgewerkte editie aan de non-profit Anthony Robbins Foundation, die hulp verleent aan daklozen, misdeelde jongeren, ouderen en gedetineerden.