

365

DAVID DE KOCK &
ARJAN VERGEER

PEACE OF MIND

DE 5 PRINCIPES VAN
INNERLIJKE VREDE



DAVID DE KOCK &
ARJAN VERGEER

PEACE OF MIND

DE 5 PRINCIPES VAN
INNERLIJKE VREDE

Dit is een uitgave van 365 Dagen Succesvol
Amsterdam

Eerste uitgave, oktober 2025
Eerste druk hardcover, oktober 2026

Copyright © 2025 David de Kock & Arjan Vergeer
Copyright © 2025 365 Dagen Succesvol

Redactie: Marthe Walter
Vormgeving: Lydia Bennekers
Druk: Wilco | Printing & Binding
Coverillustratie: Pixeliota, Unsplash

ISBN 978-90-828823-9-1
NUR 770

www.365dagensuccesvol.nl
www.miraclerodmap.nl

**Niets werkelijks kan bedreigd worden,
niets onwerkelijks bestaat.**

Een Cursus in Wonderen

INHOUD

INLEIDING	8
PRINCIPE 1: VRIJHEID	18
PRINCIPE 2: RADICALE AANVAARDING	74
PRINCIPE 3: ESSENTIE	140
PRINCIPE 4: DOELLOOSHEID	204
PRINCIPE 5: EENHEID	258

INLEIDING

“Als ik in innerlijke vrede leef, dan voelt dat als een aangename warme lentedag in het bos. Het is rustig: het ruisen van de bomen, een beekje dat stroomt, vogels die fluiten. Mijn gedachten ruisen mee zonder te blijven hangen.”

Alette

Lieve lezer,

Wat goed dat je er bent. We zijn blij dat je *Peace of Mind* in handen hebt. Voor ons is dit het belangrijkste boek dat we tot nu toe hebben geschreven en wie weet wordt het voor jou het belangrijkste boek dat je ooit zult lezen. Omdat we het met elkaar gaan hebben over dat ene ding dat we allemaal zó graag willen, maar wat maar zelden lukt: innerlijke vrede. Het diepe gevoel in jezelf dat alles goed is zoals het is, dat je kunt zijn wie je bent en dat er niets is om bang voor te zijn. Het kan een beetje voelen alsof je hardop uitademt en verzucht: hè hè. Dat gevoel in je lijf, die ontspanning, die overgave, dat is zomaar een flard van die innerlijke vrede. Misschien ken je dat gevoel goed of is het juist helemaal nieuw voor je en zelfs een beetje ongeloofwaardig. *Innerlijke vrede? In mijn leven?*

We vinden het daarom fijn om te beginnen met een geruststelling: er moet niets. Je hoeft niets aan jezelf te verbeteren. Er is niets mis met je. Alles wat je doet, is precies goed. Innerlijke vrede is géén target, geen stok om jezelf mee te slaan. Je hoeft niets af te leren, niet om vijf uur op te staan, geen mantra's uit je hoofd te leren, geen 'tjakka' te roepen tegen de spiegel. Je hoeft geen leider te zijn, geen activist, geen spreker op een podium. Je hoeft niet voor jezelf te beginnen als je dat niet wilt, niet te stoppen met werken, niet bij je partner weg te gaan. Je hoeft niet te mediteren op een berg, niet in een ijsbad en je hoeft zelfs niet verlicht te zijn.

Dit boek gaat over hoe alles in je leven leuker, liefdevoller, vreugdevoller en vooral vrediger kan worden, *zonder* dat je je hele leven overhoop moet gooien. Vrede is niet iets dat je kunt bereiken of leren. Er bestaan geen lessen voor. Dit boek gaat niets voor

je oplossen. Dat klinkt een beetje gek als je een boek in handen hebt vol oefeningen en inzichten, maar laat ons een poging doen om te vertellen waar we op uit zijn.

De vergissing die we allemaal maken

Wij geloven dit: ergens diep in jezelf weet je al lang hoe het voelt als alles helemaal goed is. Je zou kunnen zeggen dat het de plek is waar je uit voortkomt, een geborgenheid, een thuis dat we allemaal hebben ervaren, ook al heb je er geen enkele herinnering aan. De eerste negen maanden van je leven groeide je namelijk op in een plek waar alles één was. De baarmoeder was een soort schatkamer met alles wat je nodig had. Er was warmte, voedsel, veiligheid, nabijheid en alles wat je ooit zou willen. Het was niet alleen direct om je heen, het was zelfs letterlijk met je verbonden. Je was onderdeel van een groter geheel, van overvloed en liefde. En ook al begreep je er helemaal geen fluit van, je kon volkomen ontspannen. In je hoofd nestelde zich een ervaring: *dit bestaat*. Dit is waar ik thuis ben. Dit is hoe het altijd zou moeten zijn. We noemen deze staat: leven in het 'liefdessysteem', waar er niets is om bang voor te zijn.

We hoeven je niet te vertellen hoe het verder ging: je werd geboren, afgescheiden van die schatkamer, geworpen in een wereld waar je alleen was. Opeens ben je een individu en leef je in een wereld die van alles van je begint te verwachten. Je moet je best gaan doen, je moet je schamen als er iets fout gaat, je moet opeens liefde proberen te verdienen. Het liefdessysteem waar je uit voortkwam, wordt een vage herinnering. Wat overblijft is een

onbestemd gevoel dat er méér zou moeten zijn. Maar wat méér precies is, kun je niet thuisbrengen. Je besluit onbewust: ergens is vrede, maar het is niet bij mij.

Zonder dat je het wilt, kom je opeens in een ander systeem terecht: dat van angst. Het gesprek dat je met jezelf voert, begint te veranderen in een steeds huiverigere dialoog: *ben ik wel goed genoeg?* Wat zullen ze wel niet van me denken? Wat als ik door de mand val? Ik moet harder werken om gezien te worden, harder werken om erkend te worden, nog harder werken om gewaardeerd te worden. Ben ik het waard om van te houden? Je herkent het als je voor de spiegel staat in een nieuwe broek, als je wakker ligt voor die presentatie van morgen, als je je profiel uploadt op een datingapp. Het zijn de momenten waarop je iemands naam niet meer weet terwijl je al zo lang samenwerkt, als een geliefde iets onhandigs zegt over je haar of als je twijfelt of je voor jezelf wilt beginnen. *Kan ik dit wel?* Zit er iemand op mij te wachten? Wie denk ik wel niet dat ik ben?

Misschien zie je al aan deze zinnnetjes wat er misgaat: elke zin gaat om een 'ik'. *Ik moet het goed doen.* In die schatkamer aan het begin van je leven was er helemaal geen 'ik'; álles wat er was, was jij. Je was onderdeel van het grote geheel en sterker nog: je *wás* het grotere geheel. Het goede nieuws is dat je dat grotere geheel *nog steeds* bent. Je bent het alleen even vergeten. Het ziet er nu immers anders uit. Op de dag dat je die eenheid herinnert, is er onmiddellijk innerlijke vrede. Daar zijn we op uit en dat gaat met dit boek sneller en makkelijker dan je je nu kunt voorstellen.

Eerst nog even over dat systeem van angst. In tegenstelling tot wat de naam doet vermoeden, ben je hier heus niet de hele

tijd doodsbang. Je herkent het angstsysteem aan iets anders: vermoeidheid. Of onrust. Je opgejaagd voelen terwijl er niemand achter je aan zit. Het idee dat je het nooit helemaal goed genoeg doet. Dat je mensen teleurstelt. Dat je over je grenzen laat gaan. Dat je je anders voordoet dan je bent om er maar bij te horen. Dat je piekert, twijfelt, wakker ligt soms, dat er iets aan je knaagt waar je net niet bij kunt. Dat sluimerende conflict in jezelf, die strijd tussen *wie je bent en wie je vindt dat je moet zijn*, veroorzaakt alle stress, eenzaamheid, onrust, verdriet en slapeloze nachten.

Het kan voelen alsof je een berg beklimt waarvoor je nooit helemaal zelf hebt gekozen. De berg van verwachtingen en oordelen, vol met cijfers en functioneringsgesprekken, die alleen maar lijkt te gaan over hoe goed jij kunt overleven in de ratrace waar je onderdeel van bent. Soms voel je tijdelijk een shot van vreugde, alsof je even een top bereikt, van verliefdheid of een promotie of een leuke vakantie en meteen daarna voel je weer die leegte: wat doe ik hier? Maar je weet niet beter. Je ziet de mensen om je heen ploeteren op dezelfde berg, van burn-out naar scheiding, naar verveldheid naar depressie.

Ergens voel je dat die innerlijke vrede van vroeger nog bestaat. Om het conflict in jezelf te beëindigen en de vrede van vroeger terug te vinden, zoek je 'm in al die dingen buiten jezelf: erkenning, status, waardering, likes, geld, succes, liefde. Je moet slanker worden, rijker, aantrekkelijker, een betere ouder, een succesvolle ondernemer, want als dát lukt, dan vind je innerlijke rust. *Peace of mind*. Alleen: het werkt niet. Elke stap naar boven, op die steeds eenzamere berg, raak je er verder bij vandaan. Elke keer dat je besluit dat je eerst dát moet bereiken of eerst dát moet worden, bevestig je dat je nog steeds niet in vrede bent.

Gelukkig weet je dit ergens al een tijdje. Anders las je dit boek niet. Het mooie van het beklimmen van die berg is dat je naast alle bloed, zweet en tranen inmiddels óók een beetje uitzicht hebt. Je ziet misschien steeds beter dat al dit harde klimmen je nooit de rust en de voldoening gaat geven die je zoekt. Je hebt niets verkeerd gedaan. Dit is hoe het is gegaan en dat is blijkbaar precies wat er nodig was. Maar nu sta je hier, met dit boek in handen en het uitzicht voor je neus – en heb je de keuze.

Peace of Mind

Je kunt de keuze maken om stevig door te klimmen op die berg, dat is wat je kent en misschien voelt het goed: doelen najagen, méér succes afdwingen, harder werken, ooit moet het lukken. Als jij zo iemand bent, wensen we je een mooie tocht en alle goeds. Dan is dit boek niets voor jou. Dit boek is voor de mensen die wat anders willen. Die snappen dat die schatkamer niet dichterbij komt als je op die berg blijft. Die beginnen te snappen dat ‘nog harder werken’ niet de sleutel gaat zijn naar innerlijke rust en die heel duidelijk voelen: ik weet nog niet hoe het anders moet, maar dít wil ik in ieder geval niet meer.

Stel je eens voor dat je leeft in een soort moeiteloze vrede. Je bent helemaal jezelf en accepteert jezelf precies zo. Je vertrouwt op je intuïtie, maakt oprechte heldere keuzes en voelt heel veel ruimte om goed te zorgen voor jezelf en de mensen om je heen. Je voelt je gedragen, onderdeel van een groter geheel. Er is niets om over te piekeren, niets om je zorgen over te maken en je hebt alle aandacht en focus op de dingen die er werkelijk toe doen voor

INLEIDING

je. Je bent gemotiveerder dan ooit, zonder dat je over je grenzen gaat. Hier ben je thuis, dit is jouw plek. Je voelt het verschil heel helder in jezelf: in het angstsysteem op de berg ben je aan het *overleven*, in het liefdessysteem ben je aan het *leven*.

Elke keer dat je kiest voor liefde in plaats van voor angst, voor mildheid in plaats van oordeel en voor compassie in plaats van cynisme maak je de wereld om je heen een beetje veiliger. Vrede wordt zichtbaar in alle dagelijkse keuzes die je maakt. In elke zin die je tegen jezelf zegt. Elke keer dat jij vrede vindt in jezelf, ontstaat er ruimte voor anderen om dat ook te doen. Dat klinkt misschien klein. Maar stel je eens voor wat er gebeurt als miljoenen mensen deze keuze maken. Wij geloven dit: wanneer ieder mens in vrede leeft met zichzelf, dan zal er vanzelf wereldvrede zijn.

Jouw innerlijke vrede is het begin van wereldvrede.
Als je nog geen goede reden had om dit boek te lezen,
dan heb je die nu.

De 5 principes als gids

Klinkt goed toch, die innerlijke vrede? We kunnen ons voorstellen dat je je tegelijkertijd afvraagt: 'Hoe doe je dit nou?' Dat gaan we je laten zien. Je ontdekt de vijf principes die je herinneren aan wie je werkelijk bent. Het mooie is dat je ze allemaal al hebt. Dit boek doet niets anders dan je herinneren aan wat je ten diepste al weet. Je hoeft er niets nieuws bij te leren, je krijgt geen overhoring, het gaat er enkel om dat je de vergissing gaat doorzien, zodat je kunt stoppen met het beklimmen van de berg.

Dit boek bestaat uit vijf delen:

- **Principe 1: Vrijheid**

Niet de vrijheid om alles te doen wat je wilt, maar de vrijheid van binnen: loskomen van de dwingende stem van oordeel en verwachting. Vrij zijn betekent dat je jezelf toestaat om te zijn zonder jezelf te hoeven verdedigen.

- **Principe 2: Radicale Aanvaarding**

Dit is het vermogen om jezelf en het leven te accepteren zoals ze zijn. Zonder strijd, zonder verzet. Aanvaarding gaat niet over passiviteit, maar over het openen van je hart voor wat is, zodat je er niet langer tegen hoeft te vechten.

- **Principe 3: Essentie**

Je diepste zelf ontdekken voorbij alle rollen en maskers. Wat blijft er over als je niet meer hoeft te voldoen? Essentie is de uitnodiging om je leven te leven vanuit wie je werkelijk bent, in plaats van vanuit wat je denkt dat je moet zijn.

- **Principe 4: Doelloosheid**

Een leven waarin je niet langer gejaagd wordt door doelen die buiten jezelf liggen, maar waarin je beweegt vanuit een innerlijk kompas. Doelloosheid betekent niet dat je niets doet, maar dat je handelt zonder de kramp van moeten.

- **Principe 5: Eenheid**

Het besef dat je niet losstaat van de wereld, maar een deel bent van een groter geheel. In eenheid valt de scheiding tussen 'ik' en 'jij' weg en voel je dat je al verbonden *bent* en altijd bent geweest.

De vijf principes vormen een manier van leven, een uitnodiging om niet *harder* te werken aan je leven, maar om juist *zachter* te worden naar jezelf. Om niet meer te strijden met alles wat er is, maar het tegenovergestelde: te leven in vrede. Vaker te kiezen voor *peace* en wat minder te luisteren naar je *mind*.

Waarom schreven we dit boek

Het is geweldig om te zien hoe inmiddels tienduizenden mensen in Nederland leven met behulp van de vijf principes; we praten erover in onze Peace of Mind podcast, we geven er gratis trainingen over weg op onze website en we onderwijzen het in onze opleiding Miracle Roadmap. Deelnemers aan die opleiding geven hun leven voordat ze de vijf principes toepassen gemiddeld een 5,5 en na afloop gemiddeld een 8,1. Dat ontroert ons. Vanwege de mooie resultaten natuurlijk in de levens van al die mensen, maar misschien nog wel meer omdat het bijdraagt aan iets groters.

Want het is de hoogste tijd voor een gesprek over vrede. Omdat de wereld erom vraagt. We leven in een tijd waarin verdeeldheid groeit. Waarin polarisatie, conflict en wantrouwen aan de orde van de dag zijn. Waarin oorlog niet alleen meer een gebeurtenis is die 'daar ergens' plaatsvindt, maar een sluimerende dreiging in onze naaste samenleving. Waar meningen verharderen, grenzen sluiten, harten krimpen. Juist nu hebben we mensen nodig die een andere weg kiezen. Vrede begint niet in politieke zalen of op de slagvelden, maar in het hart van ieder mens. In elk gesprek met je partner, je kinderen, je collega's. In elke keuze die je maakt tijdens een vergadering, aan de eettafel, in een reactie op sociale media, in het stemhokje. We hebben mensen nodig die vrede *doen* in hun dagelijkse leven.

Vrede is besmettelijk. Elke keer als jij je liefde laat stralen, voelen anderen toestemming om hetzelfde te doen. Laten we niet langer wachten tot 'de wereld' verandert, maar zelf de vrede worden die we zoeken. Dit is wat wij geloven en waarvoor we iedere dag ons bed uitkomen: als ieder mens in vrede leeft met zichzelf, dan zal er vanzelf wereldvrede zijn.

Daarom schreven we dit boek.

Niet om je beter te maken, want je bent niet ziek.

Niet om iets te leren, want je weet het eigenlijk al.

Maar om je te herinneren aan wat je ten diepste bent.

Vrede is geen bestemming. Vrede is thuiskomen.

Dus welkom thuis.

Veel leesplezier,

David en Arjan

V

PRINCIPE 1

VRIJHEID

**"Ik ben rustiger geworden, maak makkelijker keuzes
en ik weet duidelijker wat mijn pad is en welke kant
ik op wil gaan. Ik doe niet meer klakkeloos wat
anderen van mij verwachten, maar bewandel
nu echt mijn eigen pad!"**

Sanne

Laten we beginnen met principe 1: VRIJHEID. Dit is geen vrijheid in de zin van alles mogen doen waar je maar zin in hebt. Dit is een veel fundamenteelere vrijheid: de vrijheid van geest. De vrijheid die ontstaat wanneer je loskomt van de dwingende stem van het ego met al zijn oordelen en verwachtingen.

Echte vrijheid is onlosmakelijk verbonden met innerlijke vrede. Als jouw gevoel van vrijheid voortkomt uit strijd, controle of onderdrukking van wat dan ook, dan is het ook helemaal geen vrijheid, maar eerder een illusie. In dit hoofdstuk vertellen we je hoe échte vrijheid voelt.

Wat je in dit hoofdstuk ontdekt:

- Waarom je de wereld niet ziet zoals hij is, maar zoals jij bent.
- Waarom je gedachten je vaker voor de gek houden dan je lief is (en hoe je daar vanaf komt).
- Hoe iets dat je vandaag als een ramp ziet, morgen je grootste zegen kan zijn.
- Dat je brein een razendsnelle labelmachine is en hoe dit soms juist tegen je kan werken.
- Hoe onder ieder oordeel een on vervuld verlangen schuilt.
- Wat het ego is, waarom het (eigenlijk niet) bestaat.
- Hoe je door middel van perspectivistische lenigheid anders naar de wereld kunt kijken.

Ben je klaar om anders naar de werkelijkheid te kijken?

Let's go!

De gebeurtenis is leeg

De regen slaat tegen het dak van zijn hut als boer Sai Weng de houten deur opent. Buiten staat zijn buurman, hijgend, met ogen vol paniek: 'Je paard is weg, Sai Weng! Gestolen! Ze zeggen dat het bandieten waren!' Sai Weng kijkt naar de lege omheining tussen de rijstvelden. Hij ziet het meteen: zijn sterke, trouwe hengst is verdwenen. Sai Weng heeft niet veel. Met behulp van zijn zoon en hun paard bewerkt hij zijn land. Ze werken hard voor een magere oogst. Het is net genoeg om van te leven. En nu is zijn paard weg. De dorpelingen stromen toe. In een golf van medelijden gaan ze om hem heen staan: 'Wat een ramp! Hoe moet je nu je land bewerken?' 'Je kunt nooit genoeg rijst van het land halen zonder paard!' De vrouw van het dorpshoofd brult: 'Je gaat omkomen van de honger!' Sai Weng haalt diep adem. Hij kijkt zijn dorpsgenoten om de beurt in de ogen en zegt dan kalm: 'Misschien is het een ramp. Misschien niet.' Hij haalt zijn schouders op en glimlacht: 'Wie zal het zeggen?'

De dagen verstrijken. Zo goed en zo kwaad als het gaat, werken Sai Weng en zijn zoon op hun land. Op een mistige ochtend klinkt hoefgetrappel in de verte. Tussen het groen verschijnt de prachtige glans van een paard. Zijn hengst is terug! Gevolgd door tien wilde paarden in zijn kielzog. De dorpelingen juichen: 'Wat een geluk!' Ze gaan glimlachend om Sai Weng heen staan, in een golf van enthousiasme en jaloezie. 'Nu heb je elf paarden! Je bent de rijkste man van het dorp!' De vrouw van het dorpshoofd gooit van enthousiasme haar handen in de lucht en zegt: 'Nu heb je nooit meer honger!' Sai Weng knikt kalm. 'Misschien is het geluk. Misschien niet.' Hij haalt zijn schouders op en glimlacht: 'Wie zal het zeggen?'

Zijn zoon, overmoedig van blijdschap, springt op een van de wilde paarden. Het dier slaat op hol en steigert op zijn achterbenen. Een harde schreeuw echoot over de rijstvelden. De jongen ligt kreunend op de grond, met zijn benen in een vreemde hoek onder zijn lijf. Een golf van afschuw trekt door de dorpsbewoners. 'Wat een tragedie!' huilen ze mee. 'Je enige hulp, met gebroken benen op de grond!' De vrouw van het dorpshoofd gaat rood aangelopen voor Sai Weng staan en zegt verdrietig: 'Jullie gaan omkomen van de honger!' Sai Weng knielt naast zijn zoon en legt zijn hand op zijn voorhoofd. Hij zegt: 'Misschien is het een tragedie. Misschien niet. Wie zal het zeggen?'

Een week later stormen soldaten het dorp binnen. Het is oorlog in een uithoek van het land. De keizer eist jonge mannen om voor hem te vechten aan het front. Ouders zien hun zonen vertrekken; vrouwen kussen hun echtgenoten vaarwel. Het afscheid is voor lang, misschien voorgoed. Sai Wengs zoon, herstellend en voorlopig nutteloos voor het leger, wordt met rust gelaten. De dorpelingen fluisteren. 'Wat een zegen!' Sai Weng hoort ze aan en kijkt ondertussen naar de storm in de verte. Hij zegt: 'Misschien is het een zegen. Misschien niet. Wie zal het zeggen?'

Lessen van Sai Weng

De eerste keer dat we dit verhaaltje hoorden, moesten we even bijkomen van die emotionele achtbaan waar we zojuist overheen gejaagd waren.

Oh nee, dat paard rent weg!
 Hoera, het paard is er weer!
 Oh nee, de zoon breekt zijn benen!
 Oh yes, hij hoeft niet de oorlog in!

PRINCIPE 1

We stonden als Sai Weng's dorpsbewoners om hem heen, mee te voelen met elke tik en elk cadeau dat de boer kreeg. Tot ons opviel: met Sai Weng zelf was helemaal niet zoveel aan de hand. Wat deed hij precies? Ontkende hij de feiten? Deed hij alsof er niets gebeurd was? Nee. Hij kijkt iedere situatie recht in de ogen en ontvangt die *precies* zoals die is.

Zijn paard is weg. Punt.

Opeens heeft hij elf paarden. Punt.

Zijn zoon breekt beide benen. Punt.

Wat hij *niet* doet, is er een *lading* aan geven. Hij noemt het geen 'ramp'. Geen 'zegen'. Hij fantaseert niet onmiddellijk over alle ellende die vanaf nu bij hem zal zijn of alle geluk. Ook ontkent hij niet wat er gebeurt: het paard is écht weg – en dan weer terug. Hij geeft *niemand* de schuld, vraagt zich *niet* af waarom dit allemaal moet gebeuren, trekt zich *niet* terug in zijn huisje en twijfelt *niet* of het ooit weer goed komt. De dingen die de meeste mensen wél zouden doen, doet Sai Weng niet. Wat doet hij dan *wel*? Hij ziet wat er gebeurt en neemt er verantwoordelijkheid voor: als dit blijkbaar de nieuwe realiteit is, dan is dit waarmee we het doen. Hij ontvangt de feiten zoals ze zijn en vervolgens... niets.

Reacties en referentiekaders

Misschien denk je nu: *huh*? Het is toch heel menselijk om er juist van alles bij te voelen, vooruit te fantaseren, zorgen bij te hebben en buikpijn van te krijgen? Dit is precies waar de meeste mensen vastlopen: we trekken conclusies en voorspellen de toekomst op basis van wat we *denken* dat het betekent. Misschien overkwam je

dat zelfs al toen je dit las. Kun je nagaan hoe vaak je dat onbewust in je eigen leven doet.

Je krijgt een loonsverhoging op je werk: hoera, nu ben ik van al mijn zorgen af!

Je partner gaat bij je weg: oh nee, nu blijf ik voor altijd alleen!

Je krijgt een afwijzing op een sollicitatie: wat verschrikkelijk, ik ga nooit een baan vinden!

Allemaal begrijpelijke reacties. Maar kloppen de conclusies die je trekt nu echt? Een loonsverhoging op je werk is prettig, maar ook aan dat nieuwe bedrag raak je vanzelf gewend. De zorgen zijn misschien eventjes verdwenen, maar er komen altijd weer nieuwe zorgen voor in de plaats. Het is logisch dat je je verdrietig en zelfs alleen voelt wanneer je partner je net heeft verlaten. Maar blijf je echt voor altijd alleen? Dat weet je nu nog helemaal niet! Het zou zomaar kunnen dat je over een maand of vijf de liefde van je leven ontmoet. Een afwijzing op een sollicitatie is vervelend en kan je demotiveren om verder te solliciteren. Maar betekent die ene afwijzing dat je nooit een baan gaat vinden? Welnee!

Gebeurtenissen zijn 'leeg'. Ze betekenen op zichzelf helemaal niets. We denken dat we de wereld objectief waarnemen, maar in werkelijkheid voegen we er zelf een heleboel betekenis aan toe. Die zelfbedachte betekenis leidt tot drama. Een loonsverhoging is een loonsverhoging. Geen garantie tot een zorgeloos leven. Een vertrekkende partner is een vertrekkende partner. Je kunt onmogelijk weten of dat je gelukkiger of ongelukkiger maakt, helemaal op de lange termijn. Een afwijzing op een sollicitatie brengt je een stapje dichterbij de baan die wél de bedoeling is. Zo simpel kan het zijn!

PRINCIPE 1

We herhalen het nog maar een keer: de gebeurtenis is leeg. We snappen het als dat vreemd klinkt en als je hier weerstand bij voelt, ben je heus niet de enige. Doe toch eens mee *alsof* het klopt: *een feit is gewoon een feit*. Het krijgt pas betekenis als je er een interpretatie aan koppelt. De betekenis komt niet uit de situatie, maar uit wat jij *zelf* van die situatie maakt. Dat betekent natuurlijk niet dat je niets voelt: je hoeft geen onverschillige robot te zijn uiteraard. Het verschil is dat je dingen voelt op basis van wat er daadwerkelijk *is*, in plaats van dat je gevoel veroorzaakt wordt door allerlei gefantaseerde scenario's over wat er zou *kúnnen* gebeuren. Er is niets mis met heel veel voelen, daar komen we later in dit boek uitgebreid op terug. Er is wel iets mis met je slecht voelen over dingen die er helemaal niet zijn. Kortom: je ziet de wereld niet zoals die is, je ziet de wereld zoals jij bent. We vullen de lege plekken automatisch in met ons eigen referentiekader. En dat doen we de hele dag, met álles wat we meemaken. Oordelen is onze middle name – en het leidt vrijwel altijd tot gedoe.

Kijk maar: zelfs dát is een oordeel.

Goed of slecht nieuws?

Laten we eens kijken naar een ander voorbeeld. Een paar jaar geleden besloten we dat we ons populaire Superrelatie Weekend wilden organiseren in de grote Amsterdamse concertzaal AFAS Live. Dat hadden we al twee keer eerder gedaan en omdat dit ons goed was bevallen, besloten we het nogmaals te doen. We hebben ons er helemaal op verheugd. Maar helaas: AFAS Live blijkt dit jaar volledig volgeboekt. Onmogelijk nog een vrij weekend te vinden. Nu zou dat prachtige evenement, waar al zoveel mensen

profijt van hadden gehad, niet door kunnen gaan. De teleurstelling bij ons team is van de gezichten af te lezen. We vragen ons af: wat nu?

De volgende dag bellen de mensen van AFAS Live ons op. 'Wij zitten dus vol, maar onze grote broer hiernaast heeft nog wél plek in het weekend dat jullie willen.' Die grote broer is de Ziggo Dome, de grootste zaal van Nederland. Het eindstation voor iedereen die in ons land 'iets in een zaaltje' wil doen. We doen een vreugdedansje en nemen daarna de tijd om het nieuws te laten bezinken. Alles komt goed!

Veel tijd om te beslissen is er niet. Dus we gaan er voor: een Superrelatie Weekend in de Ziggo Dome. Wat we meteen daarna ontdekken: die zaal is hartstikke duur. Van het geld dat je nodig hebt om een show te organiseren en produceren, zou je ook een huis kunnen kopen in Amsterdam. Als het ons niet lukt om genoeg kaarten te verkopen, dan zou deze spontane actie de ondergang van ons bedrijf kunnen zijn.

Fast forward: het Superrelatie Weekend in de Ziggo Dome is een ongelooflijk succes. Kranten schrijven erover en met meer dan 6500 bezoekers is het het grootste persoonlijk ontwikkelingsseminar dat ooit in Nederland was georganiseerd. Er zijn zelfs zóveel mensen die ter plekke een vervolgopleiding willen kopen, dat we makkelijk uit de kosten komen en met een uitverkochte vervolgopleiding vol enthousiaste deelnemers het nieuwe jaar ingaan!

Dan verschijnt er in het nieuws een bericht over een virus in China. En in Italië. En in Amsterdam. De scholen gaan dicht, de mondkapjes op en de eerste lockdown is een feit. Datgene wat we al tien jaar doen, is van de ene op de andere dag verboden.

PRINCIPE 1

We roepen het team bij elkaar en vertellen hen dat we door de nieuwe maatregelen al onze events moeten annuleren. Het is het slechtste nieuws sinds we bestaan. Of toch niet?

Tijdens die coronajaren gebeurt er iets gekks. In de verplichte rustperiode die ontstaat, voelen we opeens heel helder wat we wel en niet willen. David trekt zich terug bij zijn zweethut en Arjan verhuist met zijn gezin naar Bali. In de stilte, het eindeloze niet-weten waar we in de coronatijd allemaal in bewegen, ontstaat een nieuwe droom, een nieuw verlangen. Een nieuw verhaal ook, over waar we in geloven en waarvoor we bestaan. Een verhaal dat nooit geboren had kúnnen worden als we op ons oude tempo waren doorgerend. Dat verhaal ben je nu aan het lezen. Gemotiveerder dan ooit gaan we weer aan het werk. Een nieuwe opleiding, Miracle Roadmap, is geboren. Goed of slecht nieuws? Wie zal het zeggen?

OEFENING: KIJKEN NAAR JE EIGEN KADERS

Pak je agenda erbij. Kijk eens terug op je dagen van vorige week en beantwoord de volgende vragen:

Wat is er gebeurd?

Kies drie tot vijf gebeurtenissen die eruit springen.

Welk verhaal heb je jezelf hierbij verteld?

Was het goed of slecht?

Wat gebeurt er als je het verhaal loslaat?

Hoe voelt het als de gebeurtenis leeg is?

"Ik heb veel meer rust en ruimte in mijn hoofd door dit fijne boek."

Veronique

MAAK KENNIS MET DE 5 KRACHTIGE PRINCIPES DIE AL TIENDUIZENDEN MENSEN HIEPEN NAAR VRIJHEID, VERTROUWEN EN INNERLIJKE VREDE

Stel je voor: je voelt rust in je hoofd en ontspanning in je lijf.

Midden in de drukte van je dagelijks leven, wordt het stil.

Geen to-do lijst die je opjaagt, geen gedachten die je uit je slaap houden, geen constante druk om beter, sneller of meer te zijn.

Alles is nu goed.

Als dat is wat je wilt, dan heb je het goede boek in handen.

Peace of Mind is geen zweverige zoektocht of ingewikkelde methode. Het is een nuchtere, verrassende route naar een leven vrij van stress, verwachtingen en zelfkritiek.

Met heldere inzichten, herkenbare voorbeelden en eenvoudige oefeningen helpt dit boek je om minder te moeten en méér te leven. Niet ooit, maar nu.

**Voor iedereen die voluit wil leven, zonder gedoe,
door thuis te komen bij wie je ten diepste bent.**

OVER DAVID & ARJAN

David de Kock en Arjan Vergeer hielpen al tienduizenden mensen met hun opleidingen en podcasts naar innerlijke rust, vrijheid en vertrouwen. Ze geloven dat als ieder mens in innerlijke vrede leeft er vanzelf wereldvrede ontstaat. Ze begeleiden jaarlijks ruim 2.000 mensen met hun Miracle Roadmap naar peace of mind. Dat kun jij nu ook ervaren met dit boek.

NUR 770



365DAGENSUCCEVOL.NL