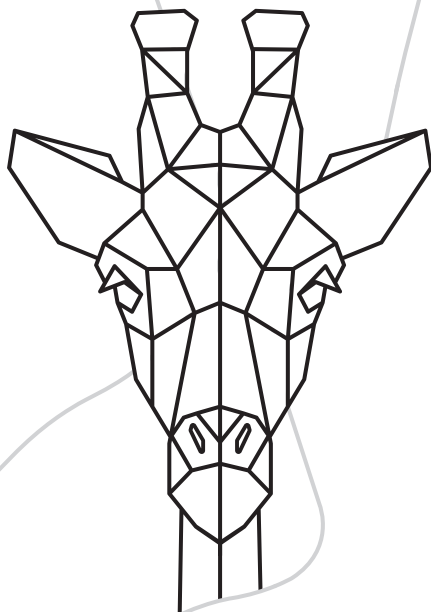


The BRAVE Way

THE **BRAVE WAY**

EEN RAUWE RACE NAAR MOEDIG LEIDERSCHAP



Lindsey den Teuling

Eerste druk, oktober 2026

© 2026 Lindsey den Teuling

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm en op enige wijze, zonder voorafgaande toestemming van de auteur.

ISBN: 978-90-833177-5-5

NUR: 400

Auteur: Lindsey den Teuling

Redactie en ontwerp: Tangram Studio

Correctie: Arende Boogert, Arende Taal en Tekst

Fotografie: Bart van Hattem

Drukwerk: Drukcase

www.lindseydenteuling.nl

Moet je durven
Moet je durven
Moet je durven
Moet je durven bang te zijn

Ravijn, Veldhuis en Kemper



INHOUDSOPGAVE

Voorwoord	11
Inleiding	13
Verlamd door twijfel	14
De vraag die alles veranderde	15
Hoe dit boek is opgebouwd	17
 SECTOR 1	 19
Hoofdstuk 1: Wat is moed?	21
Een diepe innerlijke drijfveer	21
Moed is een keuze	23
Verschillende vormen van moed	24
<i>Posities van moed</i>	25
<i>Moedige lessen</i>	26
Hoofdstuk 2: De geboorte van een passie	29
Passie kun je alleen ervaren	30
Dit wil ik	31
<i>Moedige lessen</i>	33
Hoofdstuk 3: De eerste scheurtjes	37
Je onderbuikgevoel zegt alles	38
<i>Posities van moed</i>	41
<i>Moedige lessen</i>	42
Hoofdstuk 4: De vlucht	45
De blinde vlucht naar Londen	46
De spiegel op straat	50
<i>Posities van moed</i>	51
<i>Moedige lessen</i>	52

Hoofdstuk 5: De klap	55
Angst en spanning overheersten	56
De crash	57
Veerkracht	59
<i>Posities van moed</i>	61
<i>Moedige lessen</i>	62
Hoofdstuk 6: Alsof één klap nog niet genoeg was	65
De tweede crash	66
De illusie van de kinderwagen	68
<i>Posities van moed</i>	70
<i>Moedige lessen</i>	71
 SECTOR 2	 75
Hoofdstuk 7: The BRAVE Way	77
De anatomie van de BRAVE giraffe	78
De stille kracht van het totemdier	80
The BRAVE Way Method	81
Waarom de tribune onmisbaar is	84
Hoofdstuk 8: Je moe(d)t door	85
Van overleven naar een moedige keuze (<i>Choose Brave</i>)	86
<i>Posities van moed</i>	89
<i>Moedige lessen</i>	90
Hoofdstuk 9: Je angst onder ogen zien	93
De harde schop van de dood	94
Vol gas de bocht in	95
<i>Posities van moed</i>	98
<i>Moedige lessen</i>	99
Hoofdstuk 10: De moed om achterom te kijken	101
In alle gebeurtenissen zitten lessen verstopt (<i>Play the Game</i>)	102
In de achteruitkijkspiegel kijken	103
De puzzelstukjes vielen op hun plek	104
<i>De posities van moed</i>	106
<i>Moedige lessen</i>	107

Hoofdstuk 11: Een nieuw leven	109
Het innerlijk vuur was bijna gedoofd	110
De zon en het leven achterna	112
<i>Posities van moed</i>	114
<i>Moedige lessen</i>	115
Hoofdstuk 12: Authenticiteit vraagt moed	119
De illusie van ‘doen zoals het hoort’ (<i>Own Your Story</i>)	120
Vastgelopen in het systeem	121
De geest van Assen: authenticiteit in het nu	122
<i>Posities van moed</i>	124
<i>Moedige lessen</i>	125
Hoofdstuk 13: De moed om je ego de baas te zijn	129
De Peugeot 107 en de miljonairs	130
Non-dualiteit in de leeuwenkuil	131
Grenzen stellen	132
De kracht van hulp vragen	133
<i>Posities van moed</i>	134
<i>Moedige lessen</i>	135
 SECTOR 3	 139
Hoofdstuk 14: Moed om te wachten	141
Van vlammetje naar vuur (<i>Lead Your Energy</i>)	142
De schoonheid van buitenbeentjes	143
Drie uur wachten voor een dichte roldeur	144
<i>Posities van moed</i>	146
<i>Moedige lessen</i>	147
Hoofdstuk 15: Ziekte als brandstof	149
Verwoestende diagnoses	150
De ijskoude realiteit	151
Diagonaal door de tegenslag	152
<i>Posities van moed</i>	154
<i>Moedige lessen</i>	155

Hoofdstuk 16: Stoppen met denken en beginnen met doen	157
Energie die de wereld over reist	158
De vonk die als een lopend vuurtje ging	158
Achterop zitten was niet meer genoeg	159
Target fixation	160
Het doel heiligt de middelen	161
Een onverwacht solodoel	162
<i>Posities van moed</i>	163
<i>Moedige lessen</i>	164
Hoofdstuk 17: Vol gas door de grindbak	167
Stralen vanuit je essentie (<i>Take the Stage</i>)	168
Recht op je doel af	168
Houd het gas erop	170
<i>Posities van moed</i>	171
<i>Moedige lessen</i>	172
Hoofdstuk 18: Klaar om het podium te pakken	175
Wees ongeremd jezelf	176
Treed de wereld met open vizier tegemoet	177
Claim je podium	178
Blijf je op de tribune zitten of sta je op?	179
Het asfalt op met The BRAVE Way Method	181
Hoofdstuk 19: Vol gas over de finishlijn	183
De kramp van de lage frequenties	184
Moed is het kantelpunt	186
Klaar voor de volgende race	187
Voordat je van de motor stapt	195
Dankwoord	191
Over de auteur	195

VOORWOORD

Nooit heb ik de wens gehad om een boek te schrijven. Sterker nog, zichtbaarheid en spreken waren ooit mijn allergrootste angsten. Toch heb jij nu mijn boek in handen, en ik voel aan alles dat dit niet mijn laatste zal zijn. Want inmiddels heb ik zelfs ontdekt dat creatie en spreken mijn absolute superkrachten zijn. Twee dingen waarvan ik nog niet zo lang geleden dacht: *Als je dat tegen me zegt, ben je knettergek geworden*. Dit boek is ontstaan door simpelweg te doen. *Start before you're ready*.

Mijn ondernemersreis ging niet over één gladgestreken weg. Ik bouwde een succesvolle webshop op vanaf nul, maar toen het kunstje eenmaal werkte, werd het saai en verkocht ik de boel. Ik startte opnieuw, dit keer als virtual assistant. Het leek makkelijk. Het leek veilig. Maar door die schijnveiligheid doofde mijn innerlijk vuur in recordtempo. Ik probeerde het nog als 'motivator', maar dat was niet sexy en het verkocht niet. Ik was op zoek, maar zocht in de verkeerde richting. Tot er iets magisch gebeurde en *The BRAVE Way* werd geboren.

Het thema 'moed' bleek ik al mijn hele leven met me mee te dragen. Ik kan er wel honderd verhalen over vertellen, maar één specifiek verhaal heeft mijn leven elf jaar lang in zijn greep gehouden. Elk jaar was er één gitzwarte maand waarin ik vastliep. Ik had het een plek gegeven, ik had het 'verwerkt', maar toch klopte er iets niet.

Het voelde zwaar, en ik wist niet hoe ik de blokkade moest doorbreken. Totdat iemand mij die ene, allesbepalende vraag stelde: 'Wat als je anders om mag gaan met deze periode? Hoe zou je die dan beleven?'

Bam. In één klap brak alles open. Mijn creatiekracht werd getriggerd en er ontstond een nieuwe visie voor de toekomst. De schaduw die me al elf jaar lang verlamde verdween niet, maar transformeerde wel. Ineens wist ik exact wat ik met dit donkere verhaal moest doen. Mijn overleden zoontje Liam zou de hoofdrol krijgen in mijn missie. Zijn verhaal verdient een podium, en de giraffe, mijn ultieme symbool voor moed, is daar onlosmakelijk mee verbonden.

Mijn giraffe staat niet braaf in de dierentuin achter een hek. Hij gaat op avontuur, ver buiten de gebaande paden. Hij staat op het circuit van Assen, de plek waar ik ben opgegroeid, waar de motoren brullen en waar ik voor het eerst ongeremd mezelf mocht zijn. In dit boek neem ik je mee naar dat circuit.

Soms ligt de waarheid zo dichtbij, dat je er in eerste instantie finaal overheen kijkt. Ik hoop uit de grond van mijn hart dat dit boek je mag activeren en inspireren om compromisloze, moedige stappen te zetten, in je leven en in je business. Alleen jij kunt de keuze maken om het gas open te draaien. En die ene keuze kan je hele leven veranderen.

Let's be BRAVE.

INLEIDING

Voordat ik je meeneem in de rauwe ervaringen die ik beschrijf in dit boek, deel ik eerst een stukje van mijn geschiedenis. In dit boek ga je de giraffe ontmoeten, mijn ultieme metafoor voor moed. Waarom ik juist dit dier heb gekozen, leg ik je later uit. Maar één ding moet je vooraf weten: deze *BRAVE* giraffe wandelt niet vredig over de Afrikaanse savanne. Nee, deze giraffe begeeft zich op het heilige asfalt van het TT Circuit in Assen, de plek waar ik in mijn puberteit het allerliefste was.

Mensen vragen me vaak: ‘Race je zelf dan? Of iemand uit je familie?’ Nee, totaal niet. Ik kom uit Loon op Zand, een klein dorpje in Brabant. Mijn vader raakte destijds via via bevriend met een coureur. Vraag me niet hoe het precies is gegaan, maar hij ging mee als hulpje, werd later monteur en werd uiteindelijk baancommissaris op het TT Circuit. Toen hij me op een dag vroeg: ‘Ga je een keer mee?’, zei ik volmondig ja. Wat ik toen nog niet wist, was dat dit het begin zou zijn van een ander leven, en dat ik eindelijk zou gaan ontdekken waar ik me écht thuis voelde.

Mijn allereerste ervaring op een circuit draaide eigenlijk helemaal niet om de motoren. Ik was een jaar of elf, twaalf en liep over het stratencircuit in Oss. En daar gebeurde het: ik werd verliefd. Niet een beetje, maar hoteldebotel. Er zat een heel knappe jongen met blauw geverfd haar nonchalant op de laadklep van een vrachtwagen. Ik keek hem aan, hij keek naar mij. Ik keek nog eens om, en op dat exacte moment werd mijn eerste vuurtje aangewakkerd.

Ik wilde maar één ding: uitzoeken wie hij was, waar hij vandaan kwam en hoe ik met hem in contact kon komen. Daar werd ik voor het eerst echt fan van een racer. En als ik ergens fan van ben, dan ga ik ook all-in. Vanaf dat moment wilde ik ieder weekend mee naar de races. Genieten van de reuring, de aandacht, maar bovenal van de pure vrijheid. Eindelijk mocht ik ongeremd zijn wie ik werkelijk was.

VERLAMD DOOR TWIJFEL

Dat avontuur kreeg een staartje, het werd een moment dat symbool staat voor hoe ik leerde wat moed écht betekent. Een succesvolle ondernemer uit ons dorp, Marc, werkte destijds voor een groot bedrijf met connecties in de racewereld. Hij had de moed die ik op dat moment nog miste.

Twijfelend en stikzenuwachtig stond ik te kijken naar Chris Vermeulen, een bekende motorracer uit Australië (met een Nederlandse opa en oma, vandaar de naam). Ik wilde gewoon een handtekening. En oké, een foto. Meer niet.

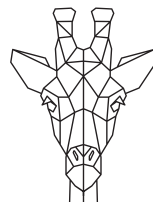
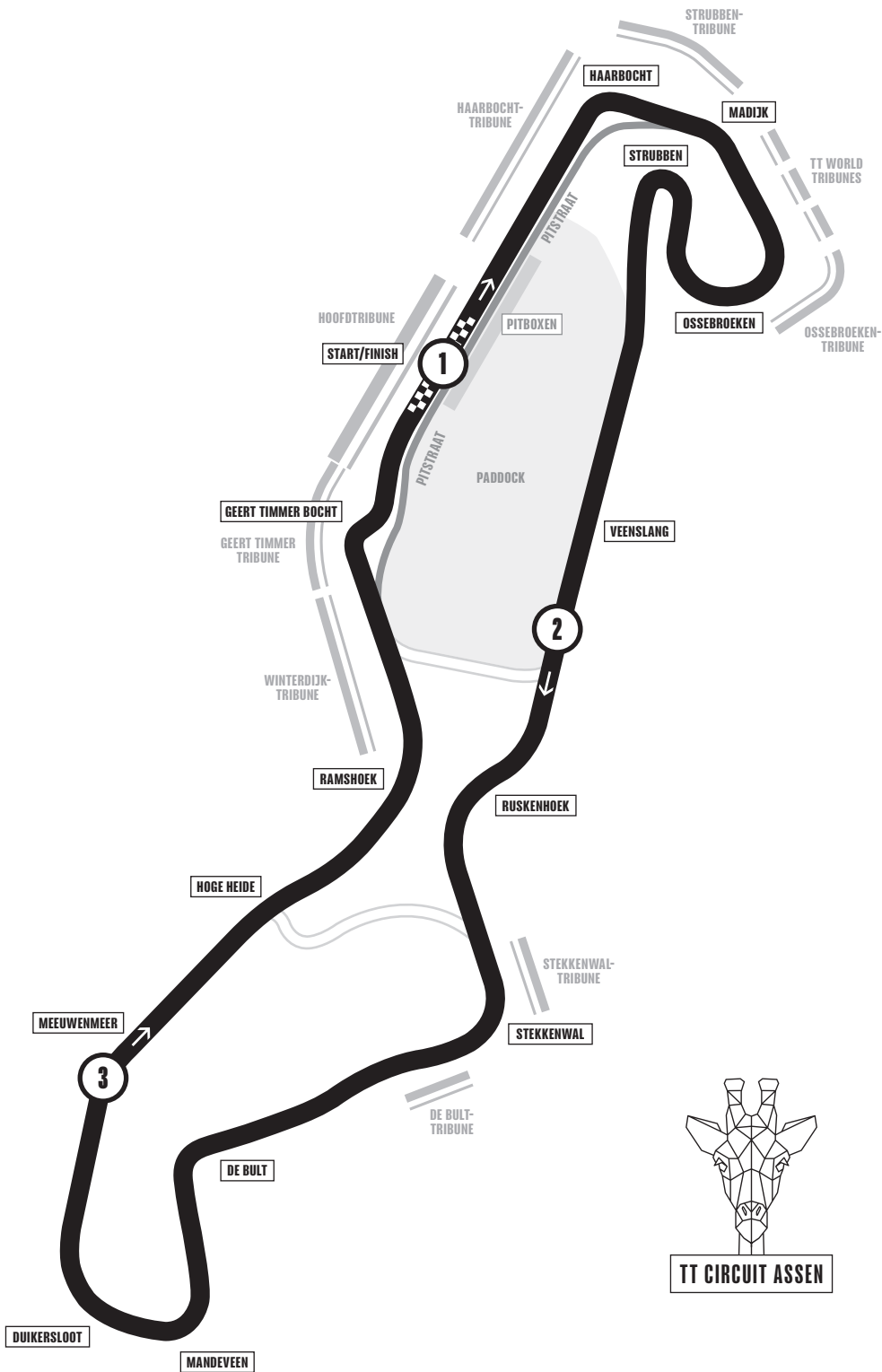
Toen de twijfel me verlamde, tilden Marc en zijn collega me letterlijk op. Ze legden me plat op een tafel en riepen naar Chris dat ik een handtekening op mijn buik wilde. Chris zette met trillende hand de punt van de stift op mijn huid. En niet alleen hij trilde van de zenuwen, ik trilde nog veel harder. De handtekening op mijn buik zag er niet uit, maar hij stond er wel.

Misschien denk je nu: wat een ongemakkelijk verhaal. Maar voor mij was dit een belangrijk breekpunt. Terwijl ik dit schrijf, voel ik de spanning opnieuw door mijn lichaam gieren. Mijn moed werd met grof geweld opgerekt. Toen ik van de tafel stapte, wist ik één ding zeker: de volgende keer laat ik me niet meer optillen. De volgende keer ligt het initiatief bij mij.

DE VRAAG DIE ALLES VERANDERDE

Toen ik begon met het schrijven van dit boek, en vastliep in het concept, stelde ik mezelf één vraag: *Wie ben ik altijd al geweest?* Die bepalende vraag veranderde alles. Ineens wist ik zeker dat mijn boek, mijn methode en mijn *BRAVE* giraffe zich moesten afspelen op het TT Circuit in Assen.

In dit boek neem ik je mee in mijn persoonlijke verhaal, de theorie achter *The BRAVE Way* en de rauwe betekenis van moed. We stappen samen op de motor voor een avontuur dat je wakker schudt. En ik weet zeker: als je het boek uit hebt, heb je de touwtjes in handen en ben je in staat om je moed definitief te vergroten. Moed is namelijk een keuze, en alleen jij kunt die keuze maken.



TT CIRCUIT ASSEN

HOE DIT BOEK IS OPGEBOUWD

Het circuit van Assen bestaat uit drie sectoren. Die vormen de basis en de opbouw van dit boek.

1

SECTOR 1: DE START (JE FUNDAMENT VAN MOED)

In de eerste sector neem ik je mee in mijn eigen verhaal en ontdek je de diverse fases en posities van moed. Van daaruit gaan we langzaam verder naar de theorie en ontmoet je de *BRAVE* giraffe, het moeddiert dat symbool staat voor ongeëvenaard veel lef en zelfverzekerdheid.

2

SECTOR 2: HET MIDDENVELD (KEUZES MAKEN EN JE POSITIE BEPALEN)

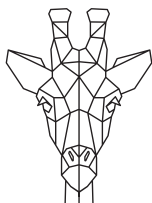
In de tweede sector zitten we in de middenfase van de race. Hier weeg je af hoe je je positie verdedigt of hoe je nieuwe plekken gaat veroveren. Dit is de fase van reflecteren, gedurfde keuzes maken en je eigen lijn durven rijden: doen wat echt bij je past. Je ontdekt dat de giraffe nog niet continu vol gas geeft, want de eerste meters zijn vaak spannend, maar hij leert wel dat hij de baas is over zijn eigen keuzes.

3

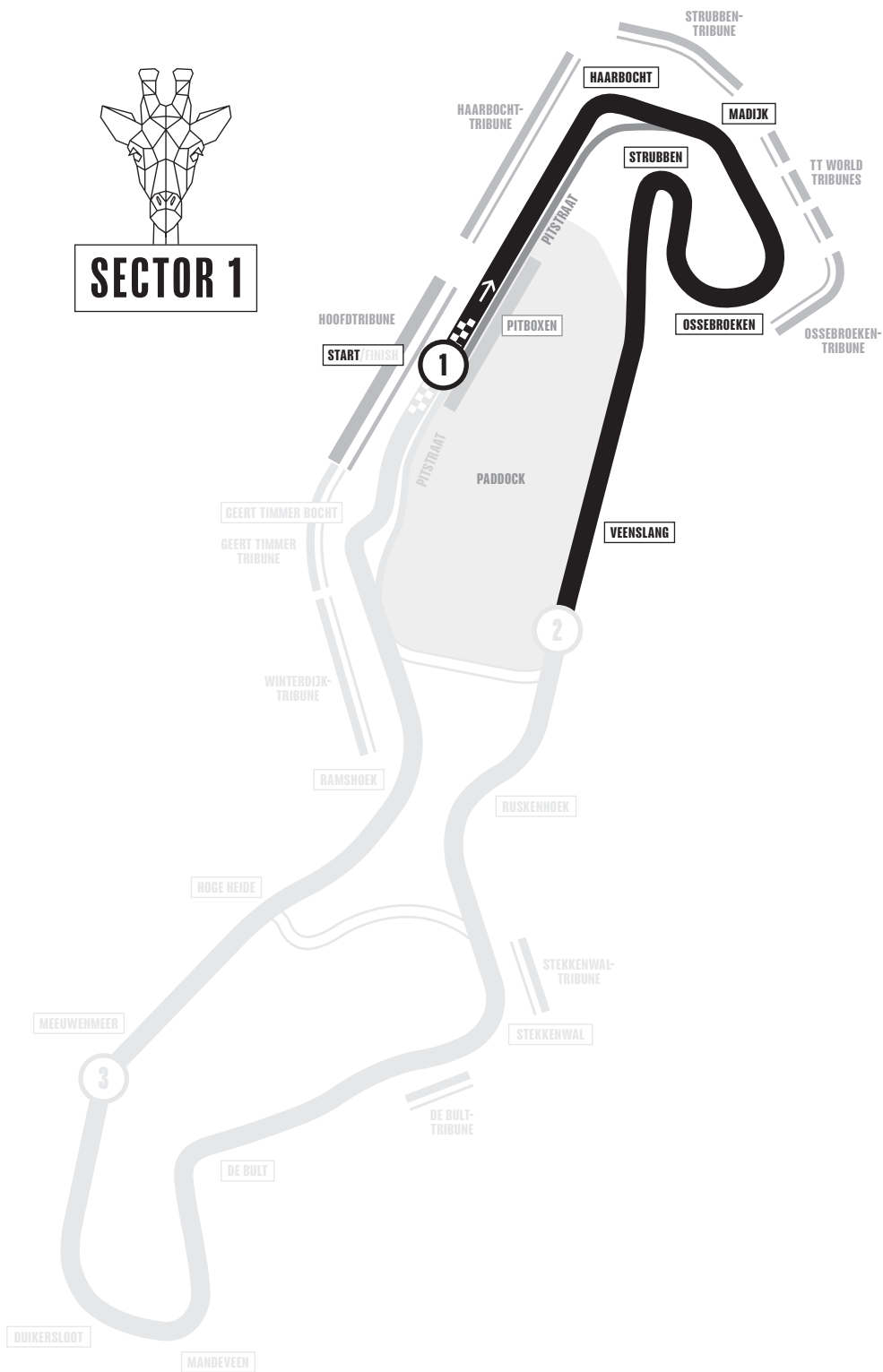
SECTOR 3: DE EINDSPRINT (JE PODIUM CLAIMEN)

De derde sector is laatste fase van de race. Hier ga je, samen met de giraffe, de ultieme eindsprint trekken. Dit vraagt rauwe moed. Je innerlijke vuur wordt maximaal aangewakkerd en je gaat je energie ongeremd uitstralen. Vanaf de tribunes kijkt het publiek vol spanning toe, maar je laat je door niets en niemand afleiden. Je bent honderd procent jezelf. Je gaat voor het hoogste podium en geeft alles, in je privéleven en in je business. Je moed is geactiveerd.

Zet je helm op en klap het vizier omlaag: we gaan van start.



SECTOR 1





HOOFDSTUK 1

WAT IS MOED?

De *BRAVE* giraffe komt terug op de startgrid: de warming-upronde is voorbij. Nu komt het erop aan. Om je heen stijgt de spanning, maar in je hoofd wordt het stil. De focus gaat aan. Eén been aan de grond, het andere al op het stepje. Het licht springt op rood. Je ademt in. Je hartslag jaagt naar de tweehonderd. De adrenaline giert door je lijf. Dit is het moment. Het is nu of nooit. Verpest je de start, dan verpest je de hele race. De lichten doven. Gas open. Gaan. Je start is goed. Het gaat precies zoals het moet gaan.

EEN DIEPE INNERLIJKE DRIJFVEER

Vanaf de startlijn gooi ik meteen de vraag erin: *Wat is moed voor jou?* Niet de definitie uit het woordenboek, want die deugt vaak niet. Moed heeft namelijk geen vaste vorm; het is voor iedereen anders. Pak daarom een pen. Schrijf het nu op. Geen excuses. Wat betekent moed op dit moment in jouw leven? Leg het vast. Aan het eind van dit boek kijken we of je nog steeds op dezelfde plek staat.

Achter elk moedig verhaal zit een innerlijke drijfveer. Een vuur. Wat mij het meeste is opgevallen tijdens de gesprekken die ik voerde voor dit boek, is dat de hoofdrolspelers zichzelf helemaal niet zo moedig vonden. Voor hen was hun keuze logisch. Die hoorde bij wie ze waren en wat ze vanbinnen voelden. Net als de giraffe aan de start. Die heeft zijn moed getraind. Die staat er gewoon.

Angela had zware zorg nodig, maar ruilde haar veilige, beperkte leven in voor de zon in Italië. Waarom? Omdat haar gevoel zei dat ze daar weer echt kon leven. Haar drijfveer? Vrijheid.

De dochter van Marcelle, Quinte, bleek na haar geboorte een paar vingers te missen. De verloskundige opperde: 'Zullen we haar maar een handschoentje aandoen? Dan schrikt ze in ieder geval niemand af.' Marcelle liet zich niet kleiner maken. Haar moedergevoel nam het over en ze stuurde de verloskundige direct weg. Haar drijfveer was frictie. Kiezen voor de rauwe waarheid van haar kind.

Boyan is 26. Hij vecht tegen leukemie en epilepsie, en toen hij die had overwonnen, kreeg hij een nieuwe diagnose: de ziekte van Crohn. Hij boog zijn diepste kwetsbaarheid om in kracht, schreef het verhaal van zijn strijd op en nam een voorbeeldrol aan. Zijn boodschap? Jij kiest hoe je met de situatie omgaat. Jij beslist wanneer je leeft. Jij bent verantwoordelijk.

Marieke keek haar beren op de weg recht in de ogen, bracht ze in kaart en maakte ze minuscule klein. Ze vertrok alleen met haar kinderen op vakantie. Omdat ze wist: *Dit is wat ik écht wil.*

Kim ervoer tijdens een stedentrip in New York een bizar innerlijk weten. Ze ging onder hypnose, ontdekte een vorig leven en schreef daar een roman over. Ze moest het onderzoeken.

Bart stapte in de egowereld van het vijftigplusmodel. Op zijn eigen manier, door diep in dat ego te duiken en heel bewust zijn grenzen te bewaken. Een continu innerlijk proces van staan voor wie je bent.

Jessica kreeg borstkanker, midden in de coronacrisis. Ze vocht, won, en koos vanaf dat moment radicaal voor zichzelf. Ze is veranderd en staat nu echt in haar eigen kracht.

Rhodee had pas twee jaar haar motorrijbewijs toen ze in tien maanden van Nederland naar Thailand reisde. Over onverharde wegen, langs gesloten grenzen en dwars door situaties waar mijn hartslag tijdens de call al van steeg. Terwijl ik naar haar luisterde, dacht ik: *Shit, had ik maar vijf procent van jouw moed.*

Wat heeft deze mensen bezielde? Ze maakten hun keuzes vanuit een diepe innerlijke drijfveer.

MOED IS EEN KEUZE

Is moed een heldendaad? Dat maken de media er graag van. Denk aan de man die in het ijskoude water springt om een kind te redden. Maar moed is groter én kleiner dan dat. Heb je geen moed nodig in je alledaagse leven? Moed om dicht bij jezelf te blijven? Moed om je positie in te nemen?

Moed is een keuze. En dat schuurt, want er is altijd angst en spanning. Er is maar één ding dat die keuze makkelijk maakt: je diepste vuur. Je innerlijke kracht. Als je vuurtje brandt, is moed niets groots. Dan 'doe je het gewoon'. Moed is je schaamte opzijzetten en kiezen voor jezelf. Niet nadenken over wat de mensen op de tribune van je vinden, maar je hart volgen. Je passie achterna reizen.

Moed is je angsten aankijken, ze erkennen en toch in beweging komen. Want geloof me, zonder angst zul je nooit moed voelen.

VERSCHILLENDE VORMEN VAN MOED

Elke fase in je leven kent een andere vorm van moed. Als kind denk je niet na over de gevolgen van je keuzes. Je wordt geactiveerd door snelheid. Je doet het gewoon.

Als ik vroeger op het circuit van Assen een crash zag, kon ik in tranen uitbarsten. Dat had niets met angst te maken. Dat was de innerlijke supporter in mij, die gecommitteerd was aan de rijders.

Destijds stapte ik zonder nadenken achterop bij een racer op het circuit. Snelheid, adrenaline, nul remmingen. Toen was daar voor mij geen moed voor nodig, maar nu denk ik daar wel anders over.

Het leven deelt klappen uit. Er gebeurt veel. Pas nu ik terugkijk, zie ik hoeveel lef ik destijds had, ondanks de angst om weer op de motor te stappen en het circuit op te gaan. En ik zie ook hoe moeilijk het is om je kinderen los te laten en hun eigen moed te laten ontdekken.

POSITIES VAN MOED

In dit boek zoomen we continu in op de drie verschillende fases van moed. Er zijn vast tien verschillende meningen over, maar dit is mijn kijk erop. Met dit framework gaan we werken.



OP DE TRIBUNE

Blijf je op de tribune zitten? Dan gaat het nooit gebeuren. Op de tribune ben je toeschouwer. Je lift mee op het succes van anderen, maar maakt zelf nooit het verschil. Gaat het mis? Dan wijs je met je vinger naar iemand anders. Omdat je vastzit en te veel na blijft denken, ben je niet in staat om je leven en je bedrijf te leiden. Je kijkt, je twijfelt, en je blijft zitten waar het veilig is. Pas als je de lessen gaat inzien en er écht van leert, ben je in staat om op te staan en naar de volgende fase te bewegen.



IN DE Paddock

De paddock is de plek vanuit waar de racers vertrekken, en waar de teams zijn tijdens de race. Hier wordt je vuur aangewakkerd. Dit is de gevaarlijkste zone die er is, en de plek waar de meeste mensen blijven hangen. Je bevindt je tussen twee vuren in. Je wordt beïnvloed door de topsporters die al op het circuit staan, en tegelijkertijd word je teruggefloten door de angstigen die nog op de tribune zitten. Je bent continu aan het plannen, finetunen en twijfelen hoe je in actie kunt komen. Stop daarmee. Dit is de plek waar ik instap. Mijn persoonlijke kracht? Jou vanuit de paddock het circuit op jagen. Want dat is waar jij je leven gaat onwenen.



OP HET CIRCUIT

Je vuur brandt. Je kiest voor de moedigste versie van jezelf. Je durft te kiezen, je durft zichtbaar te zijn en je neemt risico's. Je hebt schijt aan de meningen van anderen en durft keihard op je bek te gaan. En als het dan lukt, denk je maar één ding: *Fuck it, I did it!* Dit is topsport. Dit vraagt om presteren op het hoogste niveau. En dit moet je elke dag blijven trainen.



MOEDIGE LESSEN

Moed kun je trainen. Soms zijn we onbewust heel moedig, soms zijn we bewust helemaal niet moedig. Mijn doel met dit boek is simpel: ik wil je bewust moediger maken. Bewust van de consequenties van de positie die je inneemt, en van de keuzes die je wel of niet maakt.

Kijk eens terug op je eigen leven en denk na over de volgende vragen.

Wanneer ben jij (onbewust) al moedig geweest?

Hoe kijk jij naar moed per levensfase?

Waardoor ben jij gaandeweg je moed kwijtgeraakt?

Vraag je vanaf nu voortdurend af welke positie je inneemt. Want pas wanneer je je bewust bent van je plek, kun je die veranderen. Durf te voelen wat er nodig is en stel jezelf de volgende, harde vragen.

Wat levert jouw huidige positie je op?

Wat kost jouw huidige positie je?

Wat vertel je jezelf dagelijks om op deze positie te blijven?

ZONDER ANGST
ZUL JE NOOIT
MOED VOELEN

