

Schrijver: Alice Kroeze
Illustraties: Alice Kroeze
Coverontwerp: Alice Kroeze
ISBN: 9789402124675
Eerste druk
© 2019 alicekroeze@dnacoaching.nl

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 auteur.

LEEF JE DNA

LEEF JE DNA

*Het lef om jezelf te zijn en energie te
geven aan dat wat energie geeft*

Alice Kroeze

PROLOOG: SURFEN OP HET LEVEN

‘Alleen als je bereid bent kopje-onder te gaan, kun je echt leren surfen.’

Byron Bay in Australië, dat was de prachtige plek waar ik in 1998 leerde surfen. Als je dit leest, zie je mij in gedachten natuurlijk zeer gecontroleerd en supercool op een surfboard staan. Toch? Als dat zo is... bedankt voor het vertrouwen in mijn surfkwaliteiten.

De werkelijkheid? Ik was doodsbang! Hoe moest ik in hemelsnaam die plank onder controle houden terwijl de golven genadeloos op me inbeukten? Ik had nog niet eens echt op het board gestaan, toen ik al minstens tien keer helemaal kopje-onder was gegaan. Mijn mond zat vol met zout en mijn haren vol met zand. Er ging dus wel even wat vooraf aan dat ultieme geluksgevoel. Wat het uiteindelijk, na hard ploeteren en diep gaan, wel werd. En toen ik daar uiteindelijk gedragen en voortgeduwd werd door die machtige en krachtige aquablauwe golf, met de stralende zon boven mijn hoofd, wist ik waarvoor ik zo diep was gegaan. Het was het achteraf meer dan waard.

De geschiedenis, de wetenschap en onze eigen levenservaringen laten ons zien dat we op een golfbeweging door het leven en de tijd worden verplaatst. Dat is altijd al zo geweest en zal ook altijd zo zijn. Of je het nu leuk vindt of niet, het leven bestaat uit ups en downs. Sterker nog, zonder ups en downs is er geen leven. Iedereen die ooit in spannende afwachting naar de dunne lijn op een hartslagmonitor heeft gekeken, weet wat ik bedoel.

De manier waarop je deze continue golfbeweging ervaart, hangt af van de mate waarin je denkbeeldig hebt leren surfen op de golven. Als je het weleens in het echt hebt geprobeerd, weet je dat je alleen kunt leren surfen als je bereid bent kopje-onder te gaan. Ook bergbeklimmers kennen het principe. De top van de berg voelt pas echt als een overwinning als je op eigen kracht vanuit het diepe dal bent gekomen. Hoe dieper het dal, hoe hoger de top. Zo is het ook in het leven. De dalen horen erbij en je hebt ze nodig om de urgentie en de kracht te creëren om de top te bereiken en het succes te ervaren. In de meeste gevallen bepaalt de golfbeweging, ook wel ‘het leven’ genoemd, of je kopje-onder gaat of niet. Meestal kun je daar weinig tegen doen. Net zoals een surfer de golven niet kan creëren of tegenhouden. Het is dus niet de vraag hoe je de dalen kunt voorkomen, maar hoe je ze ten volle kunt aannemen en respecteren om ze daarna te kunnen benutten. Dat geldt niet alleen voor ons leven in het hier en nu. Dit principe is ook te zien in de evolutie. Charles Darwin benoemde het treffend: ***‘It is not the strongest of species that survive, nor the most intelligent. It is the one that is most adaptable to change.’***

Ook in de wereldgeschiedenis en de economie zien we de golfbeweging terug. Kijkend naar de conjunctuur en de natuurlijke in- en uitademing van processen, is het diepste punt van het dal meestal ook precies het punt waarop iets nieuws wordt geboren. De eerste lentebloemen na een koude donkere winter. De start van een nieuw tijdperk, na een tijd van onderdrukking, armoede en nood.

Hoe zit het met de tijd waarin we nu leven? De crisis, die in 2008 begon, is achter de rug. Wat dat betreft zaten we met z'n allen een aardige tijd in een economisch dal, waar we nu net uit klimmen. Hoe kijken we over vijftig jaar terug op deze periode? Hoe gaat het de geschiedenisboeken in? Ik vermoed dat wij nu in een memorabele tijd leven, omdat we ons samen op een groot keerpunt bevinden. En daarmee dus ook aan het begin staan van zo'n nieuw tijdperk. Een nieuw hoogtepunt. Maar voordat ik daarop inga, lezen we eerst een passage uit het geschiedenisboek van de toekomst, die terugkijkt op de tijd waarin we nu leven.

‘De mensen die werden geboren tussen de jaren zestig en ongeveer de jaren negentig van de twintigste eeuw zijn opgevoed en opgegroeid in een tijd van overwegend economische groei, met de focus op prestatie, ambitie en materie. Een tijd waarin de welvaart toenam en carrière maken voor velen een levensdoel was geworden. Maar ook een tijd waarin woorden als ‘workaholic’ en ‘burn-out’ een plekje kregen in de Dikke van Dale.

Wat velen van hen wel wisten, maar niet zelf hadden ervaren, is dat deze periode van hard werken en de focus op materie, voortkwam vanuit het diepe dal dat hun ouders of grootouders hadden meegemaakt. Dit dal was de Tweede Wereldoorlog, die Nederland en de rest van de wereld in haar greep hield van ca. 1940 tot 1945. Een tijd van extreme schaarste, met het eten ‘op de bon’, huizen die werden vernietigd door bombardementen en auto’s en fietsen die, als je pech had, werden gevorderd door de vijand. Een oorlog die wereldwijd meer dan 72 miljoen dodelijke slachtoffers maakte. Deze periode was één van de meest ingrijpende dieptepunten in de geschiedenis.

Toen de Tweede Wereldoorlog voorbij was, ontstond er, met het diepe dal van de oorlog nog vers in het hart en het geheugen, een collectieve bevrijdende creatiekracht. De wederopbouw. Niet alleen van de steden, huizen en gebouwen die verloren waren gegaan, maar ook van het leven, het vertrouwen, de hoop en de ambitie. Met een plek voor iedereen die vrijheid zocht en bereid was mee te bouwen aan Nederland. Deze collectieve kracht zorgde ervoor dat Nederland binnen vijftig jaar weer uitgroeide tot een economisch sterk land, waar leven in vrijheid, hard werken en succes een groot goed waren geworden. De welvaart nam toe en de schaarste maakte plaats voor overvloed.

Maar... de reden waarom de oorlogsgeneratie zo hard was gaan werken en bouwen, was allang niet meer de reden van de nieuwe generatie. De echte urgentie was verdwenen. De nieuwe generatie werkte niet meer aan de wederopbouw van Nederland en het was geen kwestie meer van leven of dood. De prestatiedrang en het harde werken werden steeds meer losgekoppeld van de collectieve overleving en verbonden met het individuele gewin.

De hippies, die in de jaren zestig een beweging vormden van vrijgevochten liefdespioniers, zagen dit aankomen en gaven destijds een veelbesproken en bezongen tegengeluid. Het mocht niet baten. Kapitalisme en materialisme vierden hoogtij. Dit zorgde enerzijds voor een krachtige economische groei en prachtige innovaties, die o.a. leidden tot het digitale tijdperk. Maar er was ook die andere kant. De kant waar de hippies al voor hadden gewaarschuwd; er was geen sprake meer van een tekort, maar van een teveel. In die materialistische, door het ego gedreven maatschappij konden de auto's niet snel genoeg, de werkweken niet lang genoeg, de kinderen niet slim genoeg, de huizen niet groot genoeg, de koelkasten niet vol genoeg en de hypotheken niet hoog genoeg zijn. Hoe mooi het aan de buitenkant misschien ook leek; de energiebronnen die de aarde bood, raakten uitgeput doordat er in korte tijd te veel werd verbruikt. De samenleving individualiseerde en radicaliseerde, ten koste van de veiligheid. Welvaartsziekten wonnen snel terrein door de gevolgen van een overmaat aan ongezonde voeding en stress. Kinderen kregen al heel jong medicatie om aan 'de norm' te kunnen voldoen. En steeds meer carriëretijgers werden een slaaf van hun eigen agenda en prestatiedrang. Steeds meer mensen leken alles te hebben: een mooie baan, een knappe partner, slimme kinderen, een snelle auto en een groot huis. Maar echt gelukkig waren zij niet. Het overvoeden van de buik en het ego betekende voor velen uiteindelijk de ondervoeding van het hart en de ziel.

En toen sloeg de financiële crisis van 2008 in als een bom. Een crisis die begon in de Verenigde Staten en ook wel de bankencrisis of kredietcrisis werd genoemd. Geld lenen, wat tot dan toe redelijk makkelijk was geweest, werd aan banden gelegd en de huizenmarkt stortte in. Ook bedrijven ervaarden de gevolgen van de crisis, en het aantal werklozen in Nederland steeg van 300.000 in 2008 naar bijna 1,4 miljoen in 2016. Een groot aantal Nederlanders voelde zich gevangen door een tophypotheek in hun veel te dure huis dat ondertussen 'onder water' stond. Niet omdat de dijken doorbraken, maar omdat alles wat rond 2007 nog waardevast of zelfs een goede investering leek, een illusie was gebleken. Een illusie die de veel Nederlanders veel geld kostte. Heel veel geld.

De klok sloeg, net als voor Assepoester, twaalf uur en de prachtige koets werd ineens weer een doodnormale pompoen. De betovering van de welvaart en overvloed bleek definitief uitgewerkt, zowel financieel als emotioneel. Een nieuw tijdperk werd ingeluid.'

Benieuwd hoe de geschiedschrijving vanaf hier verdergaat? Dat hebben wij, voor een belangrijk deel, zelf in de hand. Daarom staat ons vandaag, net als na de Tweede Wereldoorlog, een grote collectieve én persoonlijke klus te wachten. Hoe gaan we om met het dal dat nu achter ons ligt en de golfbeweging die ons nu weer omhoog wil brengen? Verdrinken we erin of leren we surfen?

Waar onze ouders of grootouders fysiek en mentaal leden onder de schaarste, ervaren wij nu de fysieke en mentale gevolgen van overmaat. Het is dus niet voor niets dat er een nieuwe beweging op gang komt. Je kunt er niet meer omheen. Bijna 75 jaar geleden werd de generatie voor ons bevrijd uit de handen van de nazi's; nu is het aan ons om onszelf te bevrijden uit de greep van het ego en het materialisme. De weg omhoog, uit het dal, staat dit keer niet gelijk aan 'meer'; de belangrijkste verandering in dit nieuwe tijdperk is misschien wel dat er steeds meer mensen zijn die juist de behoefte hebben aan minder.

Minder is het nieuwe meer

Minder stress, minder spullen, minder kunstmatige toevoegingen, minder 'moeten', minder zorgen, minder druk, minder milieuvervuiling, minder 'bullshit'. In plaats daarvan: meer balans, meer ruimte, meer bezinning, meer lucht, meer vrijheid, meer inspiratie en meer energie om echt jezelf te kunnen zijn. Weg met de ballast en terug naar de kern.

Jarenlang waren het hoofd, het ego en de portemonnee de baas en werd de stem van het hart onderdrukt. Met alle gevolgen van dien voor onszelf en de wereld om ons heen. Nu mag het hart weer de weg wijzen, met het hoofd als wijze reisgenoot en het ego als waardevolle manifestatiekracht.

Over de hele wereld neemt de jeugd hierin op dit moment het voortouw. Zoals de Nederlandse Boyan Slat, die op zijn achttiende The Ocean Cleanup ontwikkelde en de Zweedse klimaatactiviste Greta Thunberg, die miljoenen jongeren over de hele wereld aanspoort in actie te komen voor het behoud van onze planeet. Geweldig! En hard nodig. Want de tijd dringt om niet alleen samen onze planeet, maar ook onszelf te herstellen. Dat lukt alleen als je niet hard probeert weg te zwemmen of afwachtend aan de kant blijft hangen. Laten we de urgentie van het dal en de kracht van deze golf benutten om samen een nieuw tijdperk in te luiden. Het tijdperk waarin we het lef hebben om echt onszelf te zijn en energie te geven aan dát wat energie geeft. Voor de wereld in onszelf én de wereld om ons heen.

Het is tijd.

Hoog tijd.

INHOUD

PROLOOG: SURFEN OP HET LEVEN.....	7
INHOUD.....	13
WOORD VOORAF.....	17
LEESWIJZER.....	21
INLEIDING DEEL 1: HET MIMI-RITME.....	25
1. ENERGIE IS GELUKSBRANDSTOF.....	29
2. ENJOY THE FLOW.....	31
3. ER IS LEF NODIG.....	33
4. EEN LEGE BATTERIJ.....	35
5. DE NATUUR OM JE HEEN & IN JEZELF.....	37
6. HET LEVEN IS GEEN 'FLATLINER'.....	39
7. ENERGIE IS EEN GOLFBEWEGING.....	41
8. HET DAL ZIT IN EEN DIPJE.....	43
9. WINTER & DE MEDITATIEFASE.....	45
10. LENTE & DE INSPIRATIEFASE.....	47
11. ZOMER & DE MANIFESTATIEFASE.....	49
12. HERFST & DE INTEGRATIEFASE.....	51
13. HET MIMI-RITME.....	53
14. DE VIER MIMI-'WETTEN'.....	55
15. WAT IS JOUW IDEALE RITME?.....	57
16. HET MIMI-RITME IN DE PRAKTIJK.....	59
17. HOE OPGELADEN BEN JIJ?.....	61
18. EN DAN?.....	63
19. GA VAN MOET NAAR MOED.....	65
20. NEEM EEN MIMI-DAG.....	67
21. DE MIMI-AGENDA.....	69
VALLEN, OPSTAAN EN DOORGAAN.....	73
INLEIDING DEEL 1.1: UIT HET RITME.....	79
22. JOUW UNIEKE ENERGIE.....	81
23. GESTIMULEERD OF GEREMD?.....	83
24. OVERTUIGINGEN & HERBESLUITEN.....	85
24.1 'NIETS DOEN IS NIET OKÉ'.....	87
24.2 'WIE BEN IK OM...?'.....	89
24.3 'LEVENSGEVAARLIJK!.....	91
24.4 'WAAR ZIT MIJN GEVOEL?.....	93
24.5 'IK HOUD VAST AAN MIJN SUCCES'.....	95
24.6 'IK BEN GOED EN DOE GOED'.....	97
24.7 'IK SLUIT ME AF VOOR HET NEGATIEVE'.....	99
25. JE ENERGIE 'DOWN THE DRAIN'.....	101

DE BARON, LEV EN DE WONDERFEE	105
INLEIDING DEEL 2: DE DNA-CODE.....	109
26. HOE DOE IK DIT IN RELATIES?.....	111
27. DE KLIK EN DE DNA-CODE	113
28. JE DNA LEVEN	115
29. SAMEN VANAF HET BEGIN	117
30. WANNEER DE KLIK VERDWIJNT.....	119
30.1 JEZELF VERLIEZEN IN DE ANDER.....	121
30.2 IEMAND UIT DE PUT TREKKEN.....	123
30.3 ANDERMANS LEVEN LEIDEN/LIJDEN	125
30.4 KWALITEIT WORDT VALKUIL	127
30.5 IK DRAAG BIJ AAN JOUW SUCCES.....	129
30.6 IK VERBIND ME NIET ECHT	131
31. ANDERE RELATIES DAN MET MENSEN	133
31.1 DE RELATIE MET JE GEVOEL	135
31.2 DE RELATIE MET JE BREIN.....	137
31.3 DE RELATIE MET JE VOEDING	139
31.4 DE RELATIE MET JE HERKOMST	141
31.5 DE RELATIE MET HET NU.....	143
31.6 DE RELATIE MET JE WERK	145
31.7 DE RELATIE MET VERSLAVING.....	147
31.8 DE RELATIE MET JE HORMONEN	149
32. RELATIE MET JEZELF OP ÉÉN	151
CRISIS OF VERLICHTING?	154
INLEIDING DEEL 3: DE LEVENSCIRKEL	161
33. DE DNA-APPEL.....	163
34. LOSLATEN EN DE KLAP	165
35. IN DE 'SHIT'	167
36. WORTEL SCHIETEN	169
37. UITGROEIEN TOT EEN STEVIGE BOOM.....	171
SAMENVATTING	173
38. HET MIMI-RITME.....	175
39. BELEMMERENDE OVERTUIGINGEN	177
40. DE DNA-CODE	179
41. DE LEVENSCIRKEL.....	181
42. KORTOM, DOOR ERVAREN LEREN	183

PERSOONLIJK WERKBOEK.....	185
43. HÉT CADEAU VOOR JEZELF	187
44. MIMI-ZELFTTEST.....	188
45. JOUW MIMI-DOEL	190
46. MIMI-ENERGIEDAGBOEK.....	191
47. JOUW MEDITATIEKRACHT	193
48. JOUW INSPIRATIEKRACHT.....	195
49. JOUW MANIFESTATIEKRACHT.....	197
50. JOUW INTEGRATIEKRACHT	199
51. JOUW ULTIEME FLOW	201
52. WAT IS NODIG?	203
53. JOUW MIMI-BORD	205
54. DNA-ENERGIEDAGBOEK	206
55. DE KLIK EN DE DNA-CODE.....	207
56. DE DEALS IN JE LEVEN	208
57. JOUW DNA-MANAGEMENT	209
58. LOSLATEN EN DE KLAP	210
59. JOUW SHIT	211
60. JOUW PIT	212
61. DE STERKE BOMEN IN JE LEVEN	213
DE GOLF VAN LEVEN EN BIJNA DOOD	215
NAWOORD.....	221
DANK.....	223

WOORD VOORAF

Vraag jij je weleens af hoe het toch zit met je energie? Waarom je je het ene moment helemaal opgeladen en actief voelt en het andere moment als een leeggelopen ballon? Dan heb je je vast ook weleens afgevraagd hoe je ervoor kunt zorgen dat je altijd voldoende energie hebt voor de dingen die je wilt doen en moet doen. En hoe je je leven zo kunt inrichten dat je het beste uit jezelf, je werk en je relaties haalt.

Het boek dat nu voor je ligt, zal je de antwoorden op deze vragen niet geven... 'Niét?' hoor ik je vragen. Nee. Er is namelijk helemaal niets of niemand anders dan jijzelf, die jou de antwoorden kan geven op deze vragen. Wat het boek wél doet, is je de sleutels aanreiken die jouw unieke energie, lef, succes en geluk kunnen ontsluiten.

Het was rond 2000 toen ik mij voor het eerst bewust ging verdiepen in de werking van energie in het 'gewone leven'. Ik was net terug van een aantal jaren reizen rond de wereld. Tijdens het reizen had ik zonder belemmering mijn eigen flow kunnen volgen. Een geweldig gevoel dat ik graag wilde vasthouden, ook tijdens mijn werkende leven. Ik wilde mijn energie zo leren benutten dat ik het optimale zou halen uit mijzelf, mijn werk en mijn relaties.

Ik ging op ontdekking door vragen te stellen aan mezelf en een hogere kracht die je 'de bron', 'universele wijsheid', 'innerlijke stem', God of Jahweh kunt noemen. Zelf geef ik het liever geen naam, omdat iedere naam tekort lijkt te schieten.

Mijn vragen stelde ik meestal voor het slapengaan of op rustige momenten. Tot mijn verrassing kreeg ik antwoorden. De informatie kwam in verschillende vormen. De ene keer was het een woord, gedachte of gedicht en de andere keer zag ik in een droom een beeld of model waarin ik het antwoord op mijn vraag herkende. Ook kon het zijn dat, kort na het stellen van een vraag, mijn aandacht werd getrokken door iets in de natuur waardoor ik ineens begreep wat het antwoord was op mijn vraag. Een paar keer kreeg ik zelfs tijdens het dromen een soort college, waarin me precies werd uitgelegd hoe het zat. Bizar en mooi tegelijkertijd.

De verkregen inzichten, die vaak verrassend eenvoudig waren, vertrouwde ik toe aan het papier. Om ze daarna te toetsen en verder te onderzoeken. De schat aan informatie werd steeds groter en groter en mijn verwondering ook. En toch hield ik alles lange tijd bij me. Voor mezelf. Want stel je voor dat anderen iets wat voor mij zo waar en kostbaar was, zouden afkeuren of afwijzen. Wat als ze daarmee mij zouden afkeuren of afwijzen? En tegelijkertijd was er een ontembare drang om het te delen met de wereld. Een soort permanent 'nu of nooit'-gevoel. Dus begon ik met schrijven, ontwikkelde ik modellen en paste ik de kennis steeds meer toe in mijn leven en in mijn werk.

Ondertussen zijn we bijna twintig jaar verder en heeft het uiteindelijk dus toch nog zoveel tijd nodig gehad. Of eigenlijk kan ik beter zeggen dat ik zelf misschien eerst wel volwassen genoeg moest worden om dit boek te kunnen delen met de wereld. Het boek gaat namelijk over de pieken én de dalen in het leven. Dalen die ik nog niet vaak bewust had ervaren toen ik begon met schrijven. In 2012 veranderde dat en heb ik, door een stevige persoonlijke crisis, tegelijkertijd de heftigheid en de onschatbare waarde mogen ervaren van de ‘dalen’ in het leven.

Niet alleen mijn eigen ervaringen zijn een waardevolle bron van kennis en inzicht, maar ook die van de mensen die ik mag begeleiden als coach. Ik ben gaan inzien dat we allemaal uniek zijn en tegelijkertijd ook allemaal stoeien met veelal dezelfde universele vragen en uitdagingen.

Met dit boek deel ik daarom niet alleen de theoretische inzichten en kennis die ik jaren geleden tijdens mijn nachtelijke colleges ontving; ik deel ook persoonlijke voorbeelden en levenslessen, omdat deze ervoor zorgen dat de theorieën en concepten echt gaan leven en waarschijnlijk ook hier en daar zorgen voor herkenning.

Vanaf nu leg ik de uitdaging, voor meer energie en lef in je leven, in jouw handen. Letterlijk en figuurlijk. Gaaf! En ook spannend. Want als je het avontuur, waar dit boek je toe uitnodigt, echt aangaat, dan wordt het een reis vol pieken en dalen. In die dalen ga je misschien wel denken: Alice, wat maak je me nou?! Maar weet dat het juist die dalen zijn waar jouw schatten verborgen liggen. Dit boek geeft je dus geen instant geluk en succes met een strik erom, maar een inspirerend avontuur op weg naar jouw unieke ritme, levenskracht en volle potentieel. Heb jij het lef om jezelf te zijn en energie te geven aan dát wat jou energie geeft?

Ik wens en gun je de reis van je leven.

LEESWIJZER

Wat is de opbouw van het boek?

Dit boek bestaat uit drie delen. In het eerste deel ga je denkbeeldig leren surfen op de golven van het leven, aan de hand van de metaforische seizoenen in jezelf en het MIMI-ritme. Ook ontdek je de meest voorkomende overtuigingen die jouw unieke ritme en energiestroom kunnen belemmeren. In het tweede deel van dit boek leer je, aan de hand van de DNA-code, hoe de klik ontstaat en hoe je leven brengt en houdt in relaties. In het derde en laatste deel van dit boek verkennen we, via de levenscirkel, de kracht van een crisis. Het boek wordt afgesloten met een uitgebreide samenvatting en een persoonlijk werkboek.

Waarom staan er zoveel tekeningen in dit boek?

Ieder mens neemt informatie anders tot zich en onze taal ontwikkelt zich steeds meer tot een visuele taal. Dit boek, dat vol zit met illustraties, past daarom goed bij de wijze waarop we vandaag de dag informatie tot ons nemen. Tegelijkertijd is dit ook hoe de informatie bij mij, als schrijver, binnenkwam. De meeste inzichten kreeg ik namelijk in de vorm van beelden, eenvoudige cartoonachtige tekeningen en modellen. De hoofdstukken van dit boek beginnen daarom altijd met een tekening of model, waarop een korte toelichting volgt. De beelden helpen je ook bij het visualiseren én terugvinden van bepaalde onderwerpen en thema's. Naast tekeningen staan er ook een aantal verhalen in. Verhalen zorgen voor herkenning en het 'maken van een plaatje in het hoofd', wat helpt bij het toepasbaar maken, onthouden en kunnen oproepen van de achterliggende theorie.

Wat is dit boek wél en wat is dit boek juist niet?

Dit boek is géén roman of leesboek dat je in een paar uur van kaft tot kaft leest. Zie het veel meer als een goede vriend of vriendin en daarnaast ook als een coach in boekvorm. Een coach die met je meeloopt en stap voor stap tipjes van de sluier oplicht over de werking van energie en je eigen natuurlijke ritme. Waarna je bij iedere stap wordt uitgenodigd om met die informatie en een aantal persoonlijke vragen op ontdekking te gaan in jezelf, je leven en je relaties. Een deel van het boek is dus voor je geschreven, maar het belangrijkste deel schrijf je gaandeweg zelf. Daar is dan ook letterlijk ruimte voor gemaakt in dit boek, met het advies om een potlood of pen bij de hand te houden. Maar misschien wel het allerbelangrijkst: toon persoonlijk leiderschap. Jij bent de schrijver van je eigen levensverhaal. Neem daarom de kennis en praktische adviezen uit het boek als leidraad, maar maak ze vooral eigen. Want niets is zo leerzaam als je eigen ervaring. Dus pas alle kennis, met nieuwsgierigheid en vallen en opstaan, toe. Alleen dan gaat het écht leven en kun je er je voordeel mee doen.

DEEL 1

HET MIMI-RITME

De sleutel naar meer energie