

NOOR HIBBERT

JUST
F★CKING
DO IT

Vertaling Saskia Peeters

HarperCollins



Voor dit boek is papier gebruikt dat onafhankelijk is gecertificeerd door FSC® ten behoeve van verantwoord bosbeheer.

Kijk voor meer informatie op www.harpercollins.co.uk/green

HarperCollins is een imprint van Uitgeverij HarperCollins Holland, Amsterdam

Copyright © Noor Hibbert 2019

Oorspronkelijke titel: *Just F*cking Do It*

Copyright Nederlandse vertaling: HarperCollins Holland

Vertaling: Saskia Peeters

Omslagontwerp: John Murry Learning

Bewerking: Pinta Grafische Producties

Foto auteur: © Nabila Burija

Zetwerk: Mat-Zet B.V., Soest

Druk: Wilco Printing & Binding, Amersfoort

ISBN 978 94 027 0331 3

ISBN 978 94 027 5825 2 (e-book)

NUR 770

Eerste druk juli 2019

Originele uitgave verschenen bij John Murray Learning, an imprint of John Murray Press. An Hachette UK company.

The right of Noor Hibbert to be identified as the Author of the Work has been asserted by her in accordance with the Copyright, Designs and Patents Act 1988.

HarperCollins Holland is een divisie van Harlequin Enterprises Limited
® en ™ zijn handelsmerken die eigendom zijn van en gebruikt worden door de eigenaar van het handelsmerk en/of de licentienemer. Handelsmerken met ® zijn geregistreerd bij het United States Patent & Trademark Office en/of in andere landen.

www.harpercollins.nl

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

1



Het goede, het slechte en het f*cking lelijke

*Je hebt maar één leven:
maak het de moeite waard.*

Waarschijnlijk heb je dit boek opgepakt omdat een stemmetje in je hoofd fluistert dat je voor meer bent voorbestemd en omdat een deel van je gelukkiger wil zijn. Echt fucking gelukkig. Als we kijken naar waarom we de dingen doen die we doen in ons leven, is de onderliggende reden dat we gewoon gelukkig willen zijn. We willen een leuke baan hebben zodat we gelukkig kunnen zijn, een partner die ons gelukkig kan maken, een lichaam waarvan we gelukkig worden als we in de spiegel kijken, en dingen ervaren die ons geluk brengen. Als we gelukkig zijn, voelen we ons goed en ons goed voelen is voor de meeste mensen een levensdoel.

De meeste mensen die ik spreek die niet het geluk ervaren dat we volgens mij allemaal verdienen, voelen zich zo omdat ze diep vanbinnen weten dat ze voor zoveel meer zijn voorbestemd. Ik geloof namelijk dat we op aarde zijn om bijzon-

dere dingen te doen, om van ons te laten horen en alles te hebben wat we wensen. We zijn allemaal voorbestemd om te leven als een rockster in onze eigen versie van een Hollywoodfilm waarin wij schitteren in de hoofdrol. Maar ergens tussen onze geboorte en de volwassenheid belanden veel van ons in een heel andere droom. Als je een baan hebt waarin je je dood verveelt, een relatie hebt die je emotioneel uitput of het gevoel hebt dat alles zinloos en zonde van de tijd is, ben je absoluut in het verkeerde leven terechtgekomen. En dat moeten we veranderen – samen.

Over mij

Maar wie ben ik en waarom zou je een paar uur van je kostbare tijd aan mij besteden? Ik ben een transformatiecoach en het is mijn doel om mensen te helpen hun leven op persoonlijk en professioneel vlak zo te veranderen dat ze schaamteloos gelukkig kunnen zijn omdat ze álles hebben. Jazeker, je kunt álles hebben. Je kunt een beroep hebben waar je blij van wordt, een relatie die je voldoening geeft, een lichaam waarin je je geweldig voelt en zelfs de financiële weelde waarvan je altijd dacht dat die alleen ‘anderen’ toekwam. Je kunt het allemaal hebben en het is mijn missie om mensen te helpen bewuster te worden, niet langer op de automatische piloot te leven en de handen uit de mouwen te steken.

Ik ben ook een gewone meid en moeder van drie prachtige, geweldige mensjes die mij ertoe hebben aangezet om mijn leven om te gooien. Ik loop graag rond in sportkleding (ook als ik niet in de buurt van een sportschool ben en ook niet van plan ben er die dag naartoe te gaan), ben verslaafd aan mediteren, eet veganistisch en reis graag. Ik heb psychologie gestudeerd, heb diploma's gehaald voor zakelijke coa-

ching en coachingspsychologie. Ik ben geobsedeerd door de innerlijke werking van het menselijk brein en de uiterlijke werking van ons vaak gekke menselijke gedrag.

Ik heb dit boek geschreven om je wakker te schudden en een nieuwe kijk te bieden op een leven zonder beperkingen en met eindeloze mogelijkheden. Ik wil je de kans geven je denkwijze te veranderen en je laten inzien dat je, ongeacht de situatie waarin je je nu bevindt, het in je hebt om je leven bewust en volgens jouw voorwaarden te veranderen. Dit boek helpt je te doen wat je moet doen om je dromen na te jagen en uiteindelijk alles voor elkaar te krijgen waarvan je hebt gedroomd, de dingen waarvan je uiteindelijk... jawel... gelukkig wordt.

Daarom heb je dit boek gekocht; omdat je weet dat je niet alles uit het leven haalt, of omdat je er op papier goed uitziet, maar je vanbinnen nep voelt. Misschien leid je een leven waarvan je weet dat het niet voor jou bedoeld was, of ben je niet de honderd procent authentieke persoon die je zou kunnen zijn. Wat de reden ook is, je weet dat er meer is en je wilt weten hoe je het kunt krijgen. Ik wil dat dit boek de bevestigende knuffel is waarop je hebt gewacht en de metaforische schop onder je achterwerk zodat je ervoor kunt gaan. Het is tijd dat je gaat doen wat je moet doen, dat je verandert wat er moet veranderen.

Ik weet best dat er ladingen boeken over persoonlijke ontwikkeling zijn, ik heb er zelf een heleboel in de kast staan, maar dit boek is anders. Mijn cliënten betalen flink om met mij persoonlijk te werken en ik weet heel goed dat dat niet voor iedereen mogelijk is. Deze bladzijden bieden je daarom de kans om aan mijn hand het succes te behalen dat je wilt, en dat voor de prijs van een paar koppen koffie, min de calorieën. Dit boek is niet alleen de theorie; het is ook de praktijk. Het gaat om het veranderen van gewoontes, in actie

komen, routines opstellen en dieper graven dan prettig is, maar wie zegt dat veranderen eenvoudig is?

Ik heb hard gewerkt om speciaal voor jou alle bewijzen te verzamelen voor dit boek. Ik heb heel wat uren gepraat met coaches, ik heb idioot veel kilometers gevlogen om lezingen bij te wonen waarbij ik meer vreemden heb omhelsd dan normaal voelt en ik heb geïnvesteerd in meer zelfhulpluisterboeken dan mijn telefoon aankan, maar ik heb het allemaal gedaan voor de soort verandering die ik in dit boek met je zal delen. Ik beloof dat ik je stap voor stap meeneem op een alles veranderende reis van zelfontdekking en persoonlijke verandering die je helpt om alles wat je maar wilt te zijn, doen en hebben. Mag ik een amen horen?

Ik weet dat wat ik je zal leren heel wat is, omdat ik de reis zelf heb gemaakt en nog steeds onderweg ben. Je vraagt je misschien af wat een kleinburgerlijk Arabisch meisje uit een welvarend deel van Londen je kan vertellen over pijn en geluk. Ik ben tenslotte opgegroeid in een mooi huis, ging naar een particuliere school en had twee ouders met een goede baan. Maar vanbinnen voelde mijn leven heel anders.

Laat me iets over de achtergrond van mijn familie en mijn jeugd vertellen, zodat je kunt begrijpen waar ik over praat. Mijn vader is Iraaks, religieus en vrij traditioneel in zijn manier van opvoeden. Hij was erg streng, had een ontzettend kort lontje en probeerde ons wanhopig te behoeden voor de gevaren van de westerse wereld, waaronder seks, drugs en rock-'n-roll. Als hij zijn zin had gekregen, hadden we tot ons achttiende geen films voor twaalf jaar en ouder mogen kijken en zouden films voor achttien jaar en ouder verboden zijn tot onze dood. God verhoedde dat we twee mensen met elkaar zouden zien zoenen; dat zou echt het einde van de wereld zijn geweest!

Mijn vader maakte ontzettend lange dagen als jurist, vond

het vreselijk moeilijk om affectie te tonen aan zijn kinderen en had een turbulent huwelijk met mijn moeder. Zij was in elk opzicht zijn tegenpool. Ze ging in het geheim met ons naar de niet-halal McDonald's, liet ons stiekem kleding dragen die mijn vader vreselijk zou vinden en liet ons naar verboden films kijken als hij niet thuis was. Ze is een Iraanse met een ontzettend westerse houding en noemde alles en iedereen 'Darling!'. Zelfs dat vond mijn vader vreselijk. Hierdoor leefden wij als kinderen in een oorlogsgebied en maakten we uiteindelijk een scheiding mee. Ik heb daarna jaren geen contact met mijn vader gehad en heb altijd de afwezigheid van een sterk, mannelijk rolmodel in mijn leven gevoeld, ook al was onze relatie altijd problematisch geweest. Ik hield van mijn vader, maar kon hem en de manier waarop hij over het leven dacht gewoon niet begrijpen.

Ik was vier toen ik me voor het eerst realiseerde dat ik me anders voelde, en dat deed pijn. Met anders bedoel ik niet helemaal blank en met een naam die niemand kon uitspreken. Ik stond wat rond te kijken op het schoolplein toen er een meisje op me af kwam stappen en vroeg waarom mijn wenkbrauwen zo borstelig waren en waarom ik zo lelijk was. Au! Ik had geen antwoord, maar heb de rest van de dag de wenkbrauwen van alle andere kinderen op school bestudeerd. Die van mij liepen in het midden in elkaar over en op dat moment besepte ik dat ik anders was. Ik ging naar huis, huilde, gaf mijn ouders de schuld en droeg de last van de borstelige wenkbrauwen tot ik elf was, tot die verdoemde dag dat ik een pincet pakte en een regelrechte wenkbrauwschating aanrichtte. Hoewel dunne wenkbrauwen in de jaren negentig in waren, zag ik er afschuwelijk uit en kreeg mijn arme moeder bijna een hartverzakking.

Om de wenkbrauwverminking nog erger te maken, werd ik in mijn vroege tienerjaren veel gepest, voelde ik me bui-

tengesloten en wist ik niet waar ik thuishoorde. Ik wilde een andere haarkleur, een andere naam, andere ouders en gewoon 'normaal' zijn. Ik voelde een innerlijke pijn die ik niet kon wegnemen en op mijn zestiende zat ik aan de Prozac, dronk ik om me normaal te voelen Malibu die ik onder mijn bed had verstopt en probeerde ik mezelf heel voorzichtig te snijden (ik vond de pijn eigenlijk niet echt fijn). Ik weet dus heel goed hoe het is om je rot en verward te voelen en je voortdurend af te vragen: waarom moet het leven zo moeilijk zijn?

Op mijn twintigste had ik al een aantal diepe teleurstellingen in de liefde doorgemaakt, was ik door het emotionele mijnenveld van mijn ouders' scheiding gegaan en had ik geprobeerd mijn draai te vinden in het leven van een student, met alle ups en downs. Ik was bedreven geraakt in de taal van het slachtoffer en leek in een voortdurende staat van 'drama' te leven. Ik deed mijn best om mijn plek te vinden in mijn familie, mijn plek te vinden onder vrienden, mijn plek te vinden in het leven en relaties te vinden die me niet tot waanzin dreven. Als je verwachtingen van hoe de wereld eruit zou moeten zien compleet anders zijn dan hoe het is, lijdt je aan een depressie. Als je grote moeite blijft hebben om te accepteren wie je in de kern bent, lijdt je aan een angststoornis. Als je niet weet wat je doel in het leven is en je jezelf niet kunt accepteren, uit zich dat in fysieke kwalen. Ik schaamde me voor wie ik was, want ik was niet populair, dun of slim. Ik voelde me anders en háátte het dat ik anders was. Waarom kon ik niet net als ieder ander zijn?

Zelfs nadat ik uit een aantal van mijn diepste dalen was geklommen, zat mijn leven als twintiger vol vragen over mijn doel in het leven en hoe ik gelukkig kon worden en kon schitteren in mijn eigen Hollywoodfilm. Als je nu door mijn oude Facebookfoto's kon scrollen, zou je een meisje zien dat

het grootste deel van de tijd dronk, dronken was of een kater had. Een meisje dat troost zocht in harddrugs en een meisje dat zich afzette tegen alles wat ze van haar ouders had geleerd. Je zou een meisje zien dat wanhopig op zoek was naar de ware jakob, maar het toch voor elkaar kreeg *How to Lose a Guy in Ten Days* keer op keer na te spelen. (Fantástische film!)

Dus luister, ik ben dan wel academisch ‘gekwalificeerd’ om je te helpen, maar ik heb ook elke (soms erg pijnlijke) fase van het leven volledig doorlopen en kan verscheurde T-shirts laten zien als bewijs van elke stap. Het eerste wat ik je wil vertellen, is dat waar je je vandaag, op dit moment bevindt niet is waar je volgende week of volgende maand of volgend jaar moet zijn. Ik heb een geheim ontrafeld dat mijn leven volledig heeft veranderd. Dit geheim heeft mij geholpen om van een zwangerschapsuitkering van honderd zestig euro per week naar meerdere tonnen per jaar te gaan, het biedt me de vrijheid om te reizen wanneer ik dat wil, mijn kinderen naar de beste scholen te sturen, in onroerend goed te investeren en heeft het voor mijn man mogelijk gemaakt om te stoppen met werken. Het heeft me geholpen het lichaam te krijgen waarvan ik altijd heb gedroomd, een gelukkig huwelijk en geweldige relaties met mijn kinderen. Het heeft me ook geholpen oprechte en liefdevolle relaties te ontwikkelen met mijn ouders, die volledig achter mij, mijn keuzes en mijn levensstijl staan. Ik had vroeger nooit gedacht dat ik dit zou kunnen zeggen, maar mijn vader is nu een van mijn beste vrienden en loyaalste medestanders bij wie ik volledig mezelf kan zijn. Eigenlijk ben ik een enorme geluksvogel.

Maar bovenal heeft dit geheim me geholpen gelukkig te worden. Niet socialmediagelukkig, maar écht gelukkig. Zo gelukkig dat ik oneindig veel dankbaarheid voel dat ik zo

ontzettend gelukkig ben. Ik ben gestopt met me druk maken om wat anderen van me willen. Ik ben gestopt met iedereen willen plezieren en overal bij willen horen. Ik ben gestopt met kijken naar wat anderen hebben dat ik niet heb, en heb een leven gevormd dat aantoonbaar, vrij zelfzuchtig, volledig om mij draait. En ik heb het geheim gebruikt om mijn cliënten van over de hele wereld te helpen hun levens volledig om te gooien.

En nu ga ik het met jou delen in dit boek.

Over jou

Als herstellende depressieve, aan angststoornissen lijdende, onder het leven gebukt gaande, onverholen dramaqueen bevind ik me in een unieke positie om je te laten zien dat er een manier is om je leven om te gooien. Ik zal je helpen de juiste stappen te nemen. Ik weet dat het een hele klus is, maar ik ben ertoe bereid omdat als ik mijn verhaal kan veranderen, jij dat ook kunt. Je hebt die macht. Als je verhaal je niet aanstaat, is het de hoogste tijd dat je het gaat herschrijven. Ik wil je ook laten weten dat je niet hoeft te wachten tot het leven je volledig onderuithaalt en je bijna in je tranen verdrinkt. Nu is jouw moment.

Daarom vertel ik je nu mijn geheim: het veranderen van je leven begint met het veranderen van je denkwijze. Misschien heb je dit al duizend keer eerder gehoord en heb je het altijd afgedaan als lariekoek, of misschien hoor je het nu voor het eerst. Hoe dan ook, je moet er (opnieuw) naar luisteren.

Maar er zit een addertje onder het gras: *het is niet eenvoudig of makkelijk om je denkwijze te veranderen*. Ik durf zelfs te stellen dat het voor de meeste mensen een van de moeilijkste dingen is om te doen, en daarom zitten we met een

planeet vol mensen die het gevoel hebben vast te zijn gelopen en zelfs denken in een hopeloze situatie te zitten. Op het moment dat we worden geboren, komen we in een wereld waarin ons gedachten, ideeën en ervaringen worden opgelegd en vormen we een aantal opvattingen over de wereld. Opvattingen vormen in feite de leidraad die je een bepaalde kant op stuurt en je leven betekenis geeft. Opvattingen zijn de vooraf ingestelde filters waardoor we de wereld zien. Opvattingen zijn als ‘inwendige commando’s’ aan de hersenen die bepalen hoe gebeurtenissen worden weergegeven, wanneer we geloven dat iets echt is.

Vanaf onze kindertijd zijn we als sponzen die álles opzuigen – het geweldige, het goede, het slechte en het fucking lelijke. Als onze ouders blut zijn en geldzorgen hebben, gaan we daar opvattingen over vormen. Als onze ouders ons liefde tonen en we opgroeien in leuke, liefdevolle gezinnen, gaan we daar opvattingen over vormen. Als je ouders de hele tijd ruziemaken, vorm je op basis daarvan een kijk op de wereld. We gaan de wereld op een bepaalde manier zien door hoe we onze jeugd hebben ervaren. Dit alles vormt en bepaalt je kijk op de wereld.

Onze hersenen bestaan uit verschillende delen, maar er zijn twee dingen die we moeten weten. We hebben een bewuste en een onbewuste geest, en onze onbewuste geest heeft het grotendeels voor het zeggen, op basis van alles wat we meemaken als kind, zoals ik eerder heb uitgelegd. Dit vormt het sjabloon in onze hersenen dat als we volwassen zijn onze gedachten stuurt en onze handelingen leidt. Vanuit psychologisch opzicht moeten we dit sjabloon veranderen zodat het ons helpt successen te behalen en gelukkig te worden in elk aspect van ons leven. Het veranderen van je onderbewustzijn is een hele klus en kan, eerlijk gezegd, even pijnlijk zijn als het laten harsen van je bikinilijn.

De meeste mensen hebben het gevoel geen controle over hun lot te hebben omdat ze leven volgens een sjabloon dat is gevormd door hun ouders, leerkrachten, cultuur, regering en media. Bij de geboorte krijgen we een palet vol prachtige kleuren mee waarmee we het meest fantastische, kleurrijke leven kunnen schilderen. Toch gaan we met het verstrijken van de jaren geloven dat het leven een eindeloze opeenvolging is van eten, slapen, werken en herhalen. De meeste mensen komen uiteindelijk tot de conclusie dat het leven beperkt en afgebakend is. In plaats van dat we geloven in de machtige kunstenaars die we zijn en ons ook zo gedragen, worden we het tragische slachtoffer van ons eigen verhaal. Steeds als we een opvatting rond angst en gebreken voor waar aannemen, geven we een kleur van ons palet weg en daarmee een deel van ons vermogen om een fantastisch beeld van ons leven te schilderen. Dat is waarom zoveel mensen geen voldoening voelen en het leven overkomt als zo... beige. In wezen zijn we vergeten wie we werkelijk zijn.

De meeste mensen die ik spreek laten hetzelfde geluid horen. Ze voelen zich onbevredigd, alsof ze falen en niet meer weten hoe hun weg eruit zou moeten zien. Het ontbreekt in hun leven aan passie, wilskracht en een flinke dosis pit omdat hun palet niet meer de kleuren bevat om een werkelijk prachtig beeld te schilderen. Veel mensen geloven het verhaal dat geld verdienen moeilijk is, dat we moeten streven naar een 'comfortabel' leven, dat we dankbaar moeten zijn voor wat we hebben en niet nog meer moeten willen. We zitten vast in het idee dat we leven om te werken en dat dromen iets van idioten is. We geloven dat er maar zoveel liefde en succes voor iedereen is, dus we moeten onze bokshandschoenen afstoffen en ervoor vechten. We trappen in belemmerende gedachten als: wie ben ik om alles te willen hebben?

Mensen werken vijf dagen per week keihard om zich de materiële dingen te kunnen veroorloven die ze denken nodig te hebben om gelukkig te worden en die volgens hen staan voor succes. Als ze het ding eenmaal hebben, realiseren ze zich dat het geen voldoening geeft, en dan steken ze zich in de schulden om nog meer dingen te kopen die de leegte kunnen opvullen, maar als ze 's morgens wakker worden zijn ze nog steeds ongelukkig... en nog berooider. De cyclus gaat door en door.

Een goed voorbeeld hiervan zijn de talloze beroemdheden die eindigen als alcoholist en drugsverslaafde. Ik weet nog dat ik altijd dacht: hoe kunnen ze zich slecht voelen? Ze zijn schatrijk?! Zoals Russell Brand scherp opmerkt in zijn boek *Recovery: Freedom from Our Addictions*: 'We hebben geleerd dat vrijheid de vrijheid is om onze bekrompen, triviale verlangens na te jagen. Echte vrijheid is vrij zijn van onze bekrompen, triviale verlangens.' Op mijn reis naar persoonlijke ontwikkeling kwam ik tot het besef dat succes en geluk niet alleen draaien om het verkrijgen van geld of materiële dingen – het gaat veel dieper dan de meeste mensen in de drukke westerse wereld willen gaan.

Om alles in dit boek helemaal helder te hebben, wil ik van een paar dingen benoemen wat ik ermee bedoel en waarom ze volgens mij van cruciaal belang zijn. Ik zal je definities geven van wat ik bedoel als ik 'in psychologietaal' praat, zodat je belangrijke concepten kunt begrijpen. Ik zal die concepten uitleggen en vertellen waarom ze relevant zijn voor het maken van veranderingen in je leven. Ik zal mijn ideeën illustreren met verhalen van mensen zoals jij, want ik kan je dit garanderen: er mogen dan wel miljarden mensen op de wereld zijn, onze gedragspatronen zijn vrijwel altijd zeer voorspelbaar en de dingen die ons belemmeren zijn bijna altijd dezelfde. Ik zal je ook 'Just Fucking Do

It!'-oefeningen en praktische taken (JFDI!) voorschrijven waarmee je het geleerde kunt combineren en echt resultaten kunt boeken. Ten slotte wil ik dat je het gewoon, zonder schroom doet!

Om te beginnen wil ik een paar voorbeelden geven van hoe nutteloze conditionering eruitziet en welk effect ervaringen uit onze kindertijd kunnen hebben op onze toekomst. Misschien zullen ze je bekend voorkomen.

LUCY'S VERHAAL

Lucy groeide op in een 'arbeidersgezin' waarin beide ouders fulltime werkten en weinig tijd voor hun kinderen hadden. Het kostte hun moeite om de eindjes aan elkaar te knopen en dat leidde tot een hoop ruzies. Toen Lucy zelf een gezin had, was ze altijd bang dat er niet genoeg geld was. Zij en haar man werkten allebei, en hoewel ze financieel beter af waren dan haar ouders, maakte Lucy met haar man vaak ruzie over geld. Lucy deed ook nooit haar best om een betere baan te krijgen, omdat ze daarvan het nut niet inzag. Zij dacht dat ze dan nog meer uren weg zou zijn bij haar gezin. Lucy's 'sjablonen' belemmerden haar mogelijkheden om een leven van overvloed te bewerkstelligen voor haar gezin.

RICHARDS VERHAAL

Richard kwam uit een gezin van succesvolle academici en volgde in hun voetsporen toen hij docent werd. Hij werkte zich op tot schoolhoofd. Zijn familie was trots op hem, maar hij voelde geen voldoening. Hij had simpelweg de route van zijn ouders gevolgd. Hij besloot ontslag te nemen en zijn eigen onderneming op te zetten. Als ondernemer had hij steeds het onbehaaglijke gevoel dat mensen hem veroordeelden omdat hij niet meer in het onderwijs zat. Hij had het idee dat hij geen 'echte baan' had, ook al verdiende hij

vijf keer zoveel als zijn vorige salaris. Richards sjabloon stond in de weg van zijn succes en geluk.

Als je deze voorbeelden bekijkt door de lens van de psychologie, krijg je direct een inkijkje in hoe we ons allemaal gedragen: we reageren op onze ervaringen met reacties die zijn gevormd door onze unieke omstandigheden. Om te begrijpen waarom we reageren zoals we doen, kunnen we psychologische principes gebruiken om ons gedrag te verduidelijken.

Dit zijn slechts twee voorbeelden, maar ze maken duidelijk dat de psychologie ons kan laten inzien wat ons belemmert en wat ons dat onbevredigende, ongelukkige gevoel geeft. Het vormt de basis voor alle principes die ik in dit boek zal delen; principes die je zullen helpen het sjabloon dat de voornaamste reden is dat je je mogelijkheden niet optimaal benut nader te onderzoeken en opnieuw vorm te geven. Het is alsof je een prachtige, splinternieuwe Ferrari hebt. Je stapt in en weet dat hij je kan meenemen op een geweldige reis, maar als je de motor start en hem op toeren laat komen, komt hij maar moeizaam in beweging. Je gaat ermee naar de garage en de monteur vertelt je dat hij verkeerd is geprogrammeerd.

Jij bent de Ferrari. Je hebt alle mogelijkheden, schoonheid en kracht om op reis te gaan, maar toch kom je moeilijk in beweging door een slechte programmering. Het is tijd om jezelf opnieuw te programmeren, schat.

Je geheime wapen

Laat me duidelijk zijn, dit is niet het zoveelste boek over psychologie en mindset. Ik heb meegemaakt dat mensen na het lezen van dergelijke boeken nog steeds niet het gevoel hadden dat ze het gewenste succes in hun leven hadden. Ik was

zelf een van die mensen. Ik had een aantal boeken over mindset gelezen, mijn eerste bedrijf opgezet en verdiende zelfs flinke bedragen. Van buitenaf gezien was ik succesvol, maar vanbinnen voelde het niet helemaal goed. Hoewel een betere mindset absoluut belangrijk is, realiseerde ik me dat er een andere belangrijke factor is bij het omgooien van je leven en het verkrijgen van een echt gevoel van succes. De meeste mensen zien niet in dat dit hun geheime wapen is, dat ze op elk gewenst moment kunnen inzetten.

Ik wil dat één ding duidelijk is: succes is niet hetzelfde als financiële rijkdom. Succes betekent ook niet voor iedereen hetzelfde. Succes kan voor de een een liefdevolle relatie zijn en voor de ander een gezond, fit en sterk lichaam. Mijn idee van een buitengewoon leven zal compleet anders zijn dan dat van jou en dat van jou zal weer heel anders zijn dan dat van een andere lezer. We zullen later benoemen hoe jouw buitengewone leven eruitziet, en je hebt dan alle vrijheid om een splinternieuw palet vol met kleuren die je mooi vindt te gebruiken om het plaatje zo te schilderen als jij dat wilt. Je bent geen robot. Dit is jouw leven en het is tijd dat je het gaat leven. Je hoeft niet mee te gaan in het idee dat je slechts op één vlak van je leven succesvol kunt zijn. Om echt gelukkig te zijn, moet je succesvol zijn op alle vlakken van je leven, en dat is precies wat ik voor jou wens – het geheime wapen gaat je daarbij helpen.

Om eerlijk te zijn, geloofde ik niet in dit geheime wapen toen ik er voor het eerst van hoorde. Na jaren waarin religie me was opgedrongen, had ik besloten nergens meer in te geloven. Maar nu mijn leven mooier is geworden dan mijn dromen, kan ik oprecht en volmondig zeggen dat deze manier van denken je succes en geluk met een factor tien kan doen toenemen. Het enige wat ik van je vraag, is dat je niet direct oordeelt over wat ik met je ga delen. Lees dit boek en

volg de stappen die ik je voorschrijf, en oordeel pas als je daarmee klaar bent. Afgesproken?

Goed. Daar gaan we. We halen het *Universum* erbij.

Ik heb al duidelijk gemaakt dat ik niet gelovig ben. Maar ik geloof wel in een universele intelligentie en wat in sommige kringen G-DOG of God wordt genoemd. Oké, niemand noemt het G-DOG, maar hé, soms wil een meisje haar innerlijke gangster de ruimte geven. Ik zie mezelf graag als een beetje een spirituele ruziezoeker die alles doet waarvan ik vroeger dacht dat een spiritueel persoon ze niet mocht doen. Ik ben eigenlijk 50 procent Deepak Chopra en 50 procent Tupac.

Ik weet nog dat ik me als klein meisje ontzettend verward voelde en mijn moeder een onthutsende vraag stelde. Wat zat er binnen in me dat door mijn ogen naar buiten kon kijken? Ik wist dat er iets in mijn lichaam zat wat naar buiten keek, maar als kind kon ik dat niet bevatten. Ik wist dat als ik mijn ogen dichtdeed, ik nog steeds een stem in mijn hoofd kon horen.

Als mensen bestaan we in meerdere dimensies tegelijk. Er is een fysiek deel, het deel dat je in de spiegel ziet en dat in wisselwerking staat met andere fysieke vormen als mensen, objecten enzovoort. Dit deel van ons is tastbaar en voert fysieke handelingen uit in de fysieke wereld. Er is ook een ander deel. Ons niet-fysieke, innerlijke wezen dat onze fysieke vorm voedt en leven geeft en dat bestaat uit onze gedachten, gevoelens en opvattingen. Het fysieke en niet-fysieke deel van ons bestaan zijn onscheidbaar, als de bovenkant en de onderkant van je voet.

Spiritualiteit is het contact leggen met de niet-fysieke kant van jezelf. Als mensen zijn we gewend 'van buiten naar binnen' te kijken om vast te stellen hoe gelukkig we zijn, en dat zet dan de toon voor de reis van ons leven naar een be-

stemming die ons nooit echt voldoening schenkt. Voor mij is spiritualiteit jezelf herinneren aan wat je bent: een regelrechte superster. Het is het prachtige gebruik van in jezelf kijken om al je mogelijkheden te benutten. Het is ook het rotsvaste vertrouwen dat er daarbuiten iets is wat je steunt op deze reis van het leven en bij elke stap je hand vasthoudt, als je dat toestaat.

Laat me een aantal mythen wegnemen over wat het inhoudt om spiritueel te zijn. Ik draag geen bamboe broek, ik bezit geen lotusblad, je zult mij er eerder op betrappen dat ik 'fuck' roep dan 'ohm' en ja, ik scheer mijn oksels. Ik geloofde altijd dat spiritualiteit iets was voor mensen die niet normaal waren. Nadat ik jarenlang was gepest en wanhopig had geprobeerd erbij te horen (zo wanhopig dat ik mijn moeder heb gesmeekt om mijn naam te laten veranderen), had ik het gevoel dat wat 'er' was zeker niets voor mij was en alleen maar in de weg zou staan van mijn oneindige drang om volkomen doorsnee te zijn. En nu ik toch eerlijk ben, zelfs het woord 'spiritualiteit' gaf me al de kriebels. Maar mijn leven moest veranderen en ik was eerlijk gezegd bereid om me voor alles open te stellen, want wat ik tot dusverre had gedaan, had niet geholpen.

Als je de kracht van het Universum kunt doorgronden en gebruiken in je zoektocht naar een ander leven, wordt de reis tien keer makkelijker en stukken leuker. Je kunt alle bestsellers van de wereld over mindset lezen, maar het geheim is dat je de fantastische energiebron die je binnen handbereik hebt moet inzetten om je dromen waar te maken.

Ik zal in het volgende hoofdstuk uitgebreider ingaan op hoe en waarom het Universum je succes kan vergroten, maar je moet me nu op mijn woord geloven. Als we psychologie en spiritualiteit bij elkaar brengen, krijgen we een fan-

tastische verbinding die alle deuren opent voor *magie* in jouw leven. Mijn leven veranderde ingrijpend toen ik aan mijn reis naar persoonlijke ontwikkeling begon, maar werd nog beter toen ik mijn spirituele reis startte en geobsedeerd raakte door het creëren van het leven van mijn dromen door de grondbeginselen die ik je in dit boek wil bijbrengen, te doorgronden en te gebruiken. De reden dat ik hierin geloof is niet alleen dat ik het zelf heb ervaren, maar ook dat ik het bij honderden cliënten en collega's heb gezien. Als je die onzichtbare, fijne, liefdevolle universele intelligentie die alles mogelijk maakt in de wereld kunt aanboren, kun je stratosferische successen beleven. Dat is waar spiritualiteit om draait. Erewoord.

Ik wil dat dit boek je spirituele en psychologische wasmachine wordt. Ik wil dat het alle bullshit die je ingeprent hebt gekregen weg wast. Ik wil dat het je helpt je palet tevoorschijn te halen, het te vullen met elke kleur die je maar kunt bedenken en het meest fantastische plaatje te schilderen waardoor zelfs Picasso een amateur lijkt. Nee, het is niet eenvoudig om te strijden tegen tientallen jaren van conditionering en daarom moet je me iets beloven.

Je moet je er volledig op toelagen een aantal dingen te doen:

- Richt je elke dag op je persoonlijke ontwikkeling.
- Lees elk woord van dit boek en alles wat ik vertel.
- Voer de taken in elk hoofdstuk uit. Ze zullen een ongehooflijke verandering teweegbrengen.
- Stuur me een fles prosecco.

Oké, dat laatste is een grapje, maar ik moest even controleren of je nog oplette. Ik wil dat je, meer dan wat ook, openstaat voor een nieuwe kijk op de dingen.

Levens veranderen

Boeken hebben mijn leven volkomen veranderd, en ik wil dat dit boek dat van jou verandert. Ik weet nog dat ik in 2012 midden in de winter in een koffiebar zat. Het was ijskoud en ik was ontzettend zwanger. Ik had net weer overgegeven na een flinke aanval van ochtendmisselijkheid en nadat ik had besloten om niet te gaan werken, vond ik troost bij een warme chocolademelk. Ik sloeg het boek open dat ik op mijn moeders boekenplank had gevonden. Het boek was *Denk groot en word rijk* van Napoleon Hill, en ik had (tot dat moment) nooit kunnen bedenken dat een boek de route van mijn leven zou kunnen veranderen.

Het boek leerde me iets wat ik nog nooit had gehoord. Ik probeerde mijn chocolademelk niet van schrik rond te sproeien terwijl ik als een bezetene de pagina's omsloeg en elk woord vol passie verslond terwijl ik leerde over de macht van mijn geest. Kon het werkelijk zo zijn? Dan waren ze vergeten me dat te leren op de particuliere school die mijn moeder duizenden ponden had afgetrosgeld om mij te leren over de vrouwen van Hendrik VIII en hoe regen ontstond in de wolken.

Ik bedoel, het is goed om die dingen te weten, maar ze zouden mijn leven nooit kunnen veranderen. De woorden in dit boek wel.

Ik voelde een combinatie van woede en opwindning. Woede dat in de vijftien jaar dat ik onderwijs had genoten niemand het nodig had gevonden om te vertellen over een aanpak *die mijn hele leven kon veranderen*. Ik begon te googelen en werd een regelrechte Universumjunkie. Ik herinner me die dag in de koffiebar als de dag van gisteren. Ik herinner me het gevoel van mogelijkheden dat ik nog nooit van mijn leven had gevoeld en ik kan oprecht stellen dat ik,

als ik er nu op terugkijk, nog amper iets herken van hoe ik toen was – hopeloos, de weg kwijt en wanhopig op zoek naar een weg uit mijn ellendige leven.

Misschien ben jij die persoon in de koffiebar. Of misschien ben je haar helemaal niet en heb je de dingen goed voor elkaar, maar nog niet alles. Of misschien ben je die persoon die geen flauw idee heeft wat ze moet doen met haar leven. Of misschien ben je naar buiten toe succesvol, maar voel je je vanbinnen blut en snap je niet waarom, want je bent tot het besef gekomen dat Jimmy Choo en Range Rover je niet het geluk hebben gebracht waarop je had gehoopt. Wat je verhaal ook is, dit boek zal je laten zien waar het misgaat en hoe je dat stelselmatig kunt herstellen.

Als ik terugkijk op de laatste paar jaar van mijn leven en dan denk aan de tien jaar ervoor, is het echt ongelooflijk. Ik denk terug aan het meisje dat voortdurend angstig was, af en aan depressief was, voortdurend een oordeel velde over zichzelf en anderen en zich verloren voelde. Het enge was dat mijn leven er aan de buitenkant goed uitzag en ik me vermaakte, maar dat ik vanbinnen een chronische opgever en uitvluchtenzoeker was. Ik kon gewoon heel goed toneelspe-
len.

Dus:

- Het is tijd om over de angst om te mislukken en de angst voor het onbekende heen te stappen.
- Het is tijd om niet langer te leven met een vergelijkingskater.
- Het is tijd om op te treden als de fantastische, geweldige persoon die je altijd al was.
- Het is tijd om van jezelf te gaan houden en in jezelf te geloven op een manier die je nooit voor mogelijk had gehouden.

- Het is tijd om afscheid te nemen van het excuus dat je niet genoeg tijd en/of energie hebt.

Als ik het kon, kun jij het ook! Ik ben maar een gewone meid die heeft geleerd het onmogelijke mogelijk te maken, en dat heb ik allemaal gedaan met de principes in dit boek en mijn BFF, het Universum. Soms kost het tien jaar om dat ene jaar te bereiken dat je leven echt verandert. Ben je bereid om dit jouw jaar te maken?

Dan beginnen we aan de reis.

EVEN OPSOMMEN

- Waar je je nu bevindt, is niet waar je over een week, maand of jaar kunt zijn.
- De psychologie is van groot belang bij het veranderen van je leven, en het begint allemaal met je geest.
- Als je het Universum erbij betreft, kun je razendsnel successen boeken. Het Universum als BFF is je geheime wapen.
- Oordeel niet tot je het hele boek hebt gelezen en alle taken en handelingen hebt uitgevoerd.
- Je moet je volledig op je transformatie richten om het te laten werken.

JFDI!

Vertrouw het Universum

Laten we het over je eerste taak hebben, die ik heb uitgevoerd na het lezen van Pam Grouts boek *E-kwadraat* (2013). Om mij te kunnen vertrouwen, moet je bewijs zien. In de praktijk moet immers blijken of iets goed is. Laten we daarom het Universum testen. De regels zijn simpel, maar je moet je er écht aan houden. Je hebt me tenslotte al beloofd

dat je je zult openstellen en niet zult oordelen tot je het hele boek hebt gelezen.

De regels:

- 1 De volgende vierentwintig uur moet je alle twijfels en kritieken aan de kant schuiven en GELOVEN dat het Universum je BFF is en je zal helpen. Ik vraag je alleen om dit vierentwintig uur vol te houden (voor nu).
- 2 Ik wil dat je een rustig plekje opzoekt en de volgende woorden HARDOP herhaalt. Je mag ze iets aanpassen, maar je snapt wat ik bedoel. ‘Hoi Universum, ik moet geloven dat je me steunt, ik moet echt in je gaan geloven, dus je moet iets voor me doen. Ik wil dat je laat zien dat je luistert. Ik wil dat je me binnen vierentwintig uur een geschenk geeft. Jij mag kiezen wat, maar het moet wel een verrassing zijn. En laat me op de een of andere manier weten dat jij het bent, zodat ik weet dat het echt van JOU is.’
- 3 Goed, nu is het aan jou om UIT TE KIJKEN naar het geschenk. Je hebt het Universum erom gevraagd, dus nu moet je VERWACHTEN dat het komt. Je moet WETEN, honderd procent zeker, dat het gaat gebeuren. Als je naar een restaurant gaat en eten bestelt, weet en verwacht je ook dat het zal komen. Je hebt een geschenk besteld bij het Universum en moet op exact dezelfde manier verwachten dat het komt.
- 4 Maak het jezelf gemakkelijk en wacht op het geschenk.

Volg deze regels nauwgezet en zie hoe het Universum de afspraak nakomt. Het geschenk is misschien maar klein, maar weet dat iets wat je binnen vierentwintig uur verrast het geschenk is waarop je hebt gewacht. Ik heb mijn man deze taak een keer laten uitvoeren. Hij stemde met tegenzin in en

vroeg om een geschenk. De volgende dag was hij aan het opruimen en vond hij tot zijn verrassing een afstandsbediening die hij al weken kwijt was. Hij was ontzettend blij en zei dat hij het gewoon niet kon geloven; hij dacht dat het ding gewoon weg was. Ik keek hem aan en herinnerde hem aan de taak van de dag ervoor. Ik glimlachte en hij was overtuigd.

Nu is het jouw beurt. Volg de regels en zie hoe er magische dingen gebeuren.