

ÉÉN BESLISSING

Mike Bayer oftewel Coach Mike is de oprichter en CEO van CAST Centers, de beroemde Amerikaanse kliniek voor kunstenaars, sporters, directeuren en iedereen die op zoek is naar meer authenticiteit, succes en vreugde in zijn leven. Bayer is een personal coach en life coach die zich ten doel stelt om mensen psychisch gezonder te maken, zodat ze de beste versie van zichzelf kunnen worden. Mike is ook de oprichter van de CAST Foundation, een stichting die ijvert voor culturele en sociale veranderingen om psychische problemen van hun stigma te ontdoen. Bayer heeft ook zitten in de adviesraad van Dr. Phil McGraw en treedt geregeld op als Coach Mike in de Dr. Phil Show.



ÉÉN
BESLISSING

**DE EERSTE STAP
NAAR EEN
BETER LEVEN**

MIKE BAYER

SCRIPTUM

Oorspronkelijke titel *One Decision: The First Step to a Better Life*
Vertaling Vanja Walsmit

Copyright © 2020 Michael Bayer
Voorwoord © 2020 Dr. Phil McGraw
Copyright Nederlandse vertaling © 2021 Scriptum

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.
This edition published by arrangement with Viking, an imprint of Penguin Publishing
Group, a division of Penguin Random House LLC.

ISBN 978 94 6319 227 9 | NUR 770

www.scriptum.nl
twitter.com/scriptumnl
facebook.com/uitgeverijscriptum

Ik draag dit boek op aan iedereen
die beter wil maar niet weet waar te
beginnen, aan iedereen die voelt dat
er iets anders aan de hand is maar
dat nog niet heeft omarmd, en aan
iedereen die zichzelf een beetje kwijt
is maar klaar is voor de eerste stap
naar een beter leven.

Inhoud

Voorwoord door Dr. Phil McGraw	9
Inleiding	11

DEEL 1 **De basis voor een beter leven**

1	Jouw ene beslissing: wees je beste ik	17
2	Het vierstappenplan	33
3	Hoe ziet jouw betere leven eruit?	49

DEEL 2 **De Force**

4	Hoe de Force je beslissingen stuurt	61
5	De F van FORCE: Fictie of Feiten	73
6	De O van FORCE: Overgeneraliseren of Objectiveren	91
7	De R van FORCE: Rigide of Relaxed	109
8	De C van FORCE: Chaotisch of Concreet	129
9	De E van FORCE: Emotioneel reageren of Empirisch redeneren	147

DEEL 3 **Op weg naar een beter leven**

10	Je beslisteam	167
11	Tijd voor authentieke actie	182
	Dankwoord	201
	Bronvermelding	203

Voorwoord

Eén beslissing. Twee cruciale woorden en een levensveranderend concept van Mike Bayer. Mike, inmiddels een van de belangrijkste denkers van dit moment, is een oprechte, betrouwbare en authentieke vriend en collega. Hij heeft *Eén beslissing* geschreven om je te laten inzien dat je de rest van je leven zelf kan vormgeven, zodat je kunt worden wie je eigenlijk bent – en daar ga je heel bewust mee aan de slag.

Je hebt tot nu toe altijd in een reactieve stand gestaan. Daar was je je meestal niet van bewust. Maar als je de tijd neemt om de belangrijkste aspecten van je leven te analyseren – carrière, relaties, woonsituatie, gevoelens, gedrag, hoe je anderen behandelt en zij jou – blijkt dat letterlijk elk aspect van jou terug te voeren is op die ene beslissing.

Mike staat in een proactieve stand. Hij gaat alles op alles zetten om jou uit te dagen en te begeleiden bij het herkennen, grijpen, creëren en maximaliseren van die ene beslissing – op elk terrein van je leven en op elk cruciaal moment. Hij wil je krachtigste en meest authentieke ik zien.

Winnaars doen dingen die verliezers uit de weg gaan. Mike is nog nooit een uitdaging uit de weg gegaan, zeker niet in zijn werk met anderen. Hij richt zich op dingen die ertoe doen voor mensen die daar bewust naar op zoek zijn.

Uiteindelijk ben jij degene die van Mikes vasthoudende instelling en zijn betrokkenheid bij anderen profiteert. Ik weet namelijk

zeker dat dit boek de sleutel is waarmee je de rest van je leven kan ontsluiten op manieren die je niet eens voor mogelijk had gehouden.

Eén beslissing gaat, simpel gezegd, je leven vanaf de eerste bladzijde veranderen. Mij heeft het zeker veranderd toen ik als Mikes muze meehielp met de totstandkoming van dit boek. Het gaat invloed hebben op hoe je leeft, op de richting die je leven neemt en op de snelheid waarmee je leeft. Als lezer is het net alsof je tegenover iemand zit die jou niet alleen begrijpt, maar die ook begrijpt hoe jij jezelf kan leren begrijpen.

Als doorgewinterde life coach kan Mike putten uit een geweldige schat aan ervaring. Hij heeft gewerkt met duizenden mensen in allerlei levensfasen, van de allerarmsten tot de allerrijksten. Voor jou als lezer fungeert hij als ‘papieren partner’: je stelt samen met hem een actieplan op waardoor je geen seconde langer dan nodig is het leven hoeft te leiden dat je niet verdient.

Door dit nieuwe boek van mijn vriend Mike Bayer op te pakken, neem je al je eerste, bewuste en opzettelijke ene beslissing. Je krijgt er geen spijt van.

Dr. Phil McGraw

Inleiding

Wie ben je?
De grootste uitdaging en tegelijkertijd
het grootste geschenk

De beslissing om authentiek te zijn is de belangrijkste beslissing in je leven. Maar het is geen beslissing die je maar één keer neemt; je moet hem elke dag weer nemen. Als je niet steeds opnieuw contact maakt met je authenticiteit loop je het risico om de grip op je bestaan te verliezen. Om weer te worden wie je bent moet je soms graven in je (pijnlijke) verleden, zeker als dat verleden je huidige gevoelens beïnvloedt.

Kwetsbaarheid is een essentieel ingrediënt van het recept voor authenticiteit, en dat maakt het ingewikkeld. Het voelt niet natuurlijk om je kwetsbaarheid te tonen, omdat de kans bestaat dat je erop wordt aangekeken. Wat zullen anderen denken? Wat zullen anderen zeggen? Zullen anderen me accepteren zoals ik ben? Of moet ik doen alsof om hun goedkeuring te krijgen? Deze vragen hebben in het grotere geheel totaal geen nut. Maar ze blijven lastig. Ze kruipen via de achterdeur naar binnen en beginnen zachtjes te mompelen. We proberen ze te negeren, maar we kunnen er beter de confrontatie mee aangaan. We moeten zeggen: ‘Het kan me niet schelen! Het maakt me niet uit wat mensen denken!’ Maar toch... is het moeilijk. Dat snap ik.

In het eerste hoofdstuk van dit boek ga ik je vragen om de drie meest authentieke beslissingen op te schrijven die je in je leven hebt genomen. Dit is mijn eigen top 3:

- Uit de kast komen
- Afkicken
- Mijn eigen bedrijf starten

Eén beslissing kan de koers van
je leven veranderen.

Ik ga er stap voor stap voor zorgen dat jouw beslissingen vanuit je echte ik komen, zodat de koers die je kiest ook echt de jouwe is. Ik wil je een routekaart geven om te voorkomen dat je onderweg verdwaalt, bijvoorbeeld doordat je carrière niet bij je past, je niet in een authentieke relatie zit of je het idee hebt dat jij de enige bent die zijn leven niet op orde heeft. Dan bestaat namelijk het gevaar dat je naar drugs of alcohol grijpt, non-stop tv of porno gaat kijken, te veel gaat eten of ander schadelijk gedrag gaat vertonen. Zulke dingen kunnen gebeuren als je geen samenhangend en authentiek leven leidt.

Eén ding is zeker: ‘moeten’ moet je laten. Het gaat erom dat je jezelf accepteert, ongeacht of anderen dat ook doen en wat de gevolgen zijn. Het gaat erom dat je authentiek bent. Door mijn eigen beslissingen met je te delen, hoop ik dat je inziet dat je jezelf niet allerlei normen hoeft op te leggen. Ik wil graag dat je voor authenticiteit gaat, dat je jezelf bent in elk aspect van je leven.

Als je door het lezen van dit boek één beslissing neemt die je helpt je leven te leiden als jezelf, heb ik mijn doel al bereikt. Bij elke nieuwe uitdaging of nieuwe koers, bij elke ingrijpende of subtiele verandering in je leven, help ik je om weer contact te maken met je authenticiteit en al je mogelijkheden voor je te zien. Je kan mijn boek als inspiratie gebruiken om obstakels uit de weg te ruimen, risico's te nemen, dapper te zijn of je intuïtie te volgen. Het is een wake-up call voor je ziel en het geeft je een blauwdruk voor beslissingen waarbij je je goed voelt en waarmee je vrede hebt. Mijn

boek helpt je ontdekken hoe bevrijdend het is om los te laten en om niet steeds aan jezelf te twijfelen, en het geeft je de zekerheid dat je van elk besluit dat je neemt de gevolgen kunt accepteren, wat die ook zijn.

Ik heb in de loop der jaren talloze zelfhulpboeken gelezen die me geïnspireerd en gemotiveerd hebben. Maar ze boden me niet de handvatten die ik nodig had om te ontdekken hoe ik in elkaar zat en daar vervolgens naar te handelen. Ik vind dat ik mijn werk als auteur goed heb gedaan als je door het lezen van dit boek in actie komt. Wij gaan het niet alleen theoretisch over je leven hebben. Daarin is dit boek anders. Je gaat daadwerkelijk beslissingen nemen die je een beter leven zullen opleveren. Ik ga je leren hoe je een actieplan in elkaar zet dat je brengt van waar je nu bent naar waar je wil zijn.

Iedereen heeft een ander beeld van hoe ‘een beter leven’ eruitziet. De fundamentele vraag is dus: hoe ziet zo’n leven er voor jou uit? Het maakt niet uit wat je wil bereiken of veranderen. Misschien wil jij:

- je doel in het leven ontdekken
- je geestelijke gezondheid verbeteren
- betere relaties aangaan
- meer verdienen
- je fysieke gezondheid verbeteren
- je spirituele leven verbeteren

Nu je aan dit boek bent begonnen – of je het nu gekregen, gekocht of geleend hebt – heb je de beslissing genomen om de eerste stap te zetten. Of je nu alle hoofdstukken leest of er een paar uitpikt – ik ga met je aan de slag als je life coach. En een life coach zet je aan het werk. Ik ga je begeleiden en het zal je verbazen wat je allemaal over jezelf gaat ontdekken.

Dus laten we vandaag nog beginnen: we gaan authentieke beslissingen nemen die jou een beter leven zullen bezorgen.