

**ACTIVEER HIER
JOUW EXEMPLAAR:**



**DE
ALB
METHODE**


INHOUD

INLEIDING	7	7. MOOI KLOKKIE	103
Ik groei pas als ik toepas		LES < Je omgeving is besmettelijk	
1. GANDHI, BITCH	17	8. MAROKKO BORSATO	111
LES < Doe het zelf		LES < Wat kom je brengen?	
2. MEDITATIE-MOCRO	29	9. WAAR KÉN IK DIT TOCH VAN?	125
LES < Gebruik je hoofd voordat het jou gebruikt		LES < Maak je eigen déjà vu's	
3. ONGESCHREVEN REGEELS	49	10. THE VOICE-TAPES	137
LES < Doe het nu		LES < Je bent student voor het leven	
4. WELKOM IN HET SPIEGELPALEIS	63	11. DE KREFT	151
LES < Wat je zegt hangt af van hoe je het zegt		LES < Niet elke les begrijp je meteen	
5. WILDERS OP MIJN BEGRAFENIS	75	12. LEEF ZONDER SPIJT	159
LES < Wees je eigen TomTom		LES < Zonder liefde heeft het allemaal geen zin	
6. KNUFFELMAROKKAAN VS. GEENSTIJL	89		
LES < Tegenwerkers werken vóór je			



IK GROEI PAS ALS IK TOEPAS

Inleiding

aat me beginnen te zeggen dat ik dankbaar ben dat je dit leest. Dat je de moeite hebt genomen om dit boek open te slaan. Dat je het je tijd waard vindt om erachter te komen wat deze knuffelmarokkaan te vertellen heeft. Dat maakt me echt trots. Mijn doel met dit boek is om jou aan te moedigen aan jezelf te werken en te groeien. Het maakt niet uit of je al veel bezig bent met persoonlijke groei of er voor het eerst iets over leest. Je bent niet te jong, en je bent niet te oud. Het is niet te vroeg en zeker nog niet te laat.

Ik geloof dat iedereen het recht heeft om kennis te maken met de wereld van ideeën over persoonlijke groei en daarmee aan de slag te gaan. Als er iets is waar ik blij van word, dan is het om te zien hoe anderen groeien.

Sommige mensen weten al vanaf hun jeugd dat er allerlei boeken en methodes bestaan die daarbij kunnen helpen. Die hadden thuis een boekenkast vol en ouders die hen stimuleerden om met dat soort dingen aan de slag te gaan.

Voor mij was dat vroeger niet zo vanzelfsprekend. Mijn ouders hadden vaak ruzie, en het ging er hard aan toe. Mijn vader had een alcoholprobleem, en die twee waren niet helemaal vrijwillig getrouwd, snap je? Eigenlijk waren ze zelf ook nog superjong. Mijn moeder was vijftien toen ze mijn broer kreeg, en op haar zeventiende kwam ik. Maar als klein kind zag ik mijn ouders natuurlijk als volwassenen. Zij waren de mensen op wie ik moest kunnen vertrouwen.

Ik weet nog dat ik een keer verstoppt zat onder het bed. Ik was nog geen twee jaar oud. Ik was bang, er werd gevochten en geschreeuwd. Toen opeens was er een harde klap, er werd een zware kast omgegooid. Die klap ben ik nooit vergeten. Op dat moment knapte er iets in mij. En dat soort dingen zijn daarna nog veel vaker gebeurd.

Als ik mijn eigen ouders niet kan vertrouwen, wie dan wel?

Volgens mij kun je op twee manieren dealen met die vraag. Je kan achterdochtig worden en in jezelf gekeerd raken. Maar ik heb mijn ervaringen juist omgezet in iets positiefs. Ik werd er onderzoekend van. Ik geef volwassenen altijd een kans, maar vertrouw ze in zekere zin nog steeds niet. Als ze me iets vertellen, wil ik altijd zelf uitzoeken of het klopt. Ik luister

naar iedereen maar ben ook kritisch, geloof nooit zomaar iets.

Want zoveel mensen hebben praatjes. Misschien vind je mij ook wel een praatjesmaker, dat zou ik best begrijpen. Waar het om gaat, is dat veel mensen het ene zeggen terwijl ze het andere doen. Hun praatjes lopen niet sync met hun acties. Dit boek gaat vooral over actie. Daar draait het om, vind ik. Superinteressant, al die boeken, films, podcasts en speeches over persoonlijke groei, maar wat ga je ermee dóen?

Misschien lees je dit boek omdat je al lekker bezig bent maar méér uit je leven wil halen. Of je gaat slecht en hebt problemen die je wil oplossen. Allebei begrijp ik. Ik had ooit ook veel problemen, en ik kan je vertellen: nog steeds loopt niet alles op rolletjes. Maar door alle lessen die ik geleerd heb, weet ik inmiddels hoe ik met die problemen moet omgaan. Ze hebben me gemaakt tot wie ik nu ben.

Al meer dan twintig jaar probeer ik elke dag iets te leren. Ik ga op zoek naar een les in een boek, een podcast, een speech op YouTube, een film, het kan van alles zijn. Het hoeft niet veel tijd te kosten. Als ik bijvoorbeeld 's ochtends een boek lees, en ik vind op de tweede bladzijde al een les, dan stop ik met lezen, vertaal ik die les in mijn eigen woorden en pas ik hem toe. Het liefst diezelfde dag nog. Kijken of het werkt.

IK GROEI PAS ALS IK TOEPAS

Dat is mijn methode, de Ali B-methode.

Er is een **Aanleiding**, iets wat ik beter wil doen of gewoon iets wat ik interessant vind en waar ik meer van wil weten. Dan ga ik op zoek naar een **Les**, en ik vertaal die les in mijn eigen woorden. Vervolgens pas ik die les toe, dat is de **Implementatie**. En ten slotte kijk ik naar wat ik ermee heb **Bereikt**. Als het resultaat goed is, dan blijf ik het doen, valt het tegen, dan ga ik op zoek naar een manier die wel voor me werkt. Aanleiding, Les, Implementatie, Bereikt. De A.I.B.-methode. Snap je 'm?

In dit boek ga ik je laten zien wat de Ali B-methode voor mij betekent. Het is mijn way of life. Ik hoop dat ik je ermee inspireer. Het is niet ingewikkeld, je moet het gewoon doen. Dat is het allerbelangrijkste. Als er één les is waarvan ik hoop dat je die meeneemt uit dit boek, is het dat alles draait om actie. Wat heb je aan nieuwe skills als je er niks mee doet? Dan groei je niet!

Ik groei pas als ik toepas, dat is wat ik elke dag tegen mezelf zeg.

Toen ik nog op school zat, gaven ze me allemaal antwoorden op vragen die ik niet had. Nu voel ik me pas een echte student, want ik heb vragen waar ik het antwoord nog niet op

weet. Het woord 'student' vind ik belangrijk: dat is iets anders dan een volger die alles doet wat een zelfhulpgoeroe hem wijs probeert te maken. Ik neem lessen in me op, maar ik ben altijd op zoek naar nieuwe lessen en test altijd of dingen echt kloppen. Ik geef iedereen een kans, maar ik vertrouw uiteindelijk mezelf.

Je hoeft mij dus ook niet op mijn woord te geloven. Iedereen maakt zijn eigen reis, iedereen groeit op zijn eigen manier. Maar ik geloof wel dat je van elkaar kan leren. Als je samen bezig bent met persoonlijke groei, kan je meer aan.

Zelf kende ik vroeger niemand die met dit soort dingen bezig was, maar ik had wel de behoefte om erover te praten. Dus ik begon gesprekken te voeren met mijn boeken. Let-terlijk. Ik zette een boek op de bijrijdersstoel van de auto en praatte ermee. 'Hé, ik zit met dit probleem, hoe zou jij dit aanpakken?' 'Vriend, die tip in hoofdstuk 5, ik heb dat geprobeerd bij een talentenjacht, en het werkte! Thanks!'

Als je denkt dat het eenzaam voelt om te- gen boeken te moeten praten, heb je helemaal gelijk. Het was soms supereenzaam. Ik had veel mensen om me heen, maar niemand met wie ik mijn groeiproces kon delen. Niemand die het begreep, niemand die het interesseerde. Ik vind het belangrijk dat je weet hoe eenzaam het was, want dat is voor veel mensen een reden om niet aan de slag te gaan met persoonlijke

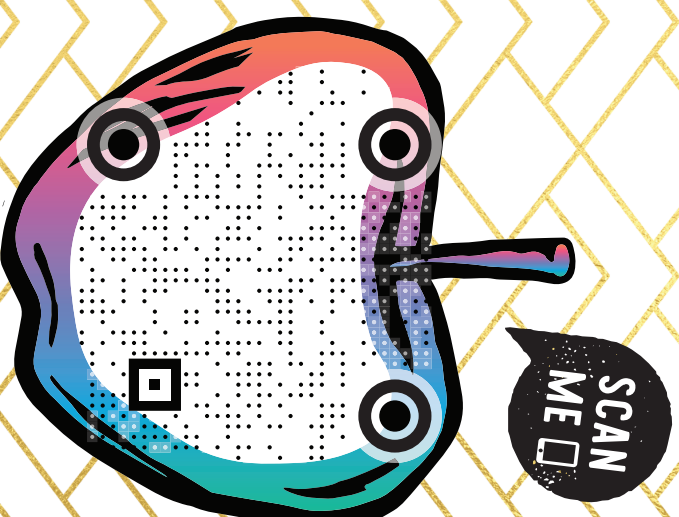
ontwikkeling. Het is heel fijn als de mensen om je heen je stimuleren, maar als dat nog niet zo is: laat je daardoor niet tegenhouden! Ik ben nog elke dag blij dat ik dat ook niet heb gedaan. Het heeft mijn leven gered.

Misschien dat je nu denkt: Ali, waar is die leipe macro gebleven? Waar komt dit opeens vandaan? Gaan we niet meer rampeneren? Vertel je niet meer over het leven van de straat? Maar je moet begrijpen dat ik al meer dan twintig jaar bezig ben met persoonlijke groei. Dat je mijn muziek kent, dat ik al zo lang jurijlid ben in *The Voice* en dat ik uitverkochte theatershows heb, komt door mijn Ali B-methode. Zonder die methode had ik dat allemaal nooit bereikt.

Dus ja, ik ga je vertellen over onderwerpen als mediteren, maar ik ga je ook vertellen hoe ik dankzij dat mediteren iedereen mee laat dansen tijdens mijn optredens. Ik ga je vertellen wat Steven Seagal mij leerde over GeenStijl. Hoe John de Mol mij met vijf woorden liet beseffen dat ik een patser was. Hoe een zweverig boek over 'de kracht van het nu' mij uit m'n hoofd 101 bars liet spitten. En hoe ik dankzij Gandhi met de tekst 'Ik ben je zat, vuile bitch, je hebt me echt genakt' kwam.

Want vergis je niet bro, ik ben nog steeds Ali B. En er verschijnt elke dag een betere versie van Ali B.

Voor je verdergaat met lezen: aan het eind van ieder hoofdstuk staat een QR-code naar een coachingfilmpje van mij.




LETS GO!

HOOFDSTUK 1

VAZDZ
BITZ

DOE HET ZELF

HOOFDSTUK 1 Gandhi, bitch

 Ik had een lastige jeugd die ik zelf niet vaak als lastig heb ervaren. Misschien komt dat door mijn positiviteit, maar het kan ook dat ik het gewoon ontkende. Ik weet het niet. Mijn moeder was in elk geval jong en al vroeg ook alleenstaand, dus er was weinig geld. De verleiding was groot om met mijn foute vrienden mee te doen, en aan die verleiding gaf ik ook vaak toe, daar ga ik niet over liegen. Ik heb drugs gedeald en spullen gestolen. Ik weet niet of ik nou echt was wat ze een 'probleemjongere' noemen, maar ik kan je wel vertellen dat er genoeg problemen waren.

Ik groeide op in de Amsterdamse Pijp. Nu zit het daar vol met hippe koffietenten, maar toen was dat een 'slechte wijk'. Als je de brug bij de Amstelkade overstak, kwam je op de Churchillaan, een mooie brede straat met veel bomen en in het midden gras. Daar begon de 'goede wijk', hoewel er wel vaak Marokkaanse jongeren rondhingen. Dat waren wij dus.

In de tijd dat mijn vrienden en ik jong waren, zag je al veel rap op televisie. De Ame-

dan dit ook nog even mee kunnen nemen op Uw schepingslijst?

Ik had zo'n verzoeknummerijtje. Ik hoopte tijdens het bidden geluk en rust te vinden, maar ik merkte dat ik terwijl ik dat deed niet echt een een-op-een-moment had met mijn Schepper. Ik was niet alleen. Er kwamen allerlei gedachten en beelden tussendoor die het gesprek verstoorden. Ik kon me niet goed concentreren, dat voelde vervelend, ik wilde dat die andere stemmen verdwenen en deed dus eigenlijk een smeekbede om beter te kunnen bidden. 'U heeft dit allemaal bedacht, U ziet alles, dus U ziet toch ook dat ik contact met U zoek?' U ziet toch dat ik die andere stemmen in mijn hoofd vervelend vind, dus kunt U me niet helpen door die weg te nemen?' Daarna was het niet meer aan mij. Ik liet het los en vertrouwde op Zijn antwoord.

Ondertussen bleef ik natuurlijk wel naar lessen zoeken. Ik vroeg me af: Waarom wil ik dat materiële succes toch allemaal? Het geld, de spullen? Het antwoord was duidelijk: omdat ik dacht dat bezittingen me gelukkig zouden maken. Maar geluk heeft geen vaste vorm, toch? Het is niet alsof je soms door de stad loopt en denkt: hé, kijk daar, een stukje geluk! Het is geen fysiek ding, je kan het niet zien. Hoe noemen mensen dat, als iets wel waardevol is maar je het niet kan zien? Dat is spiritualiteit, toch?

IK BEN

DEEPAK CHOPRA

HOOFDSTUK 5

WILDE OP DER NIJN BEGRAFFENIS

WEEES

JE EIGEN

TONTOM



HOOFDSTUK 5

Wilders op mijn begrafenis



oen ik voor de eerste keer die boekwinkel in Almere binnenstapte, had ik niet durven dromen dat ik zoveel aan de boeken zou hebben die de verkoopster me aanraade. En zij had waarschijnlijk niet gedacht dat die mocrro in zijn trainingspak die met zijn capuchon op haar winkel kwam binnenstluipen een vaste klant zou worden. Maar bro, die boeken werkten voor me. En de methode die ik voor mezelf had ontwikkeld ook: niet te veel in één keer lezen, les voor les, kleine stappen, maar wel altijd actie, altijd toepassen, altijd uitproberen. Ik wilde meer leren, mezelf blijven vernieuwen, meer groeien. Dus na die eerste keer werd ik kind aan huis bij de boekwinkel.

Er was een boek dat ik al een paar keer in m'n handen had gehad maar niet had gekocht: *De zeven eigenschappen van effectief leiderschap* van Stephen Covey. Dat vond ik aan de ene kant wel interessant klinken, maar aan de andere kant ook heel saai, je weet toch? De lelijke kaft straalde in mijn ogen uit: dit is een