

Voorwoord

In dit inspirerend geschreven boek biedt Vincent J. van Dam een aantal praktische handvatten waardoor je bewuster in het leven kunt staan. Al lezende leer je tegelijkertijd en krijg je zin om nog meer uit je leven te halen dan je wellicht tot nu toe deed. Zijn verhalen zijn openhartig en door zijn kwetsbare opstelling worden ingeslepen gedragspatronen zichtbaar en begripbaar, waardoor je letterlijk grip krijgt op persoonlijke verandering en ontwikkeling.

In de huidige tijd waarin iedereen wordt geacht 24 uur per dag en 7 dagen per week “top of mind” voor anderen aanwezig te zijn is het niet verwonderlijk dat angst, onzekerheid, gebrek aan gevoel van eigenwaarde, onvoldoende “in control” zijn en zelfs depressies ontstaan. Ons denken lijkt een niet te stoppen stroom aan gedachten en beelden. Vincent geeft aan hoe je zelf hierop bewust invloed kunt uitoefenen. Door open te staan voor andere mogelijkheden en actief zelf sturing te geven aan je eigen gedachten buig je primaire (veelal negatieve) reacties om in het nemen van regie en eigen verantwoordelijkheid.

Hierdoor word je in staat de stem in jezelf te herkennen die als jouw beschermer wil optreden om je te behoeden voor angst, pijn of onveiligheid. Deze zogenaamde beschermer remt juist vaak onze ontwikkeling en zorgt ervoor dat we graag in onze “veilige” comfortzone blijven hangen. Hierdoor staan onze oude overtuigingen dikwijls onze gewenste toekomst in de weg. Vincent beschrijft treffend hoe onze gedachten (memen) door onze opvoeding, genoten onderwijs en de invloed van moderne media vaak kopieën zijn van wat anderen denken en vinden. Memen vormen daarom een zich razendsnel verspreidend verraderlijk gedachtenvirus. Door meer grip te krijgen op wat jij zelf denkt, je open te stellen voor nieuwe gezichtspunten en uit je comfortzone te durven stappen creëer je een hoger eigen bewustzijn.

Oordelen over jezelf en over anderen zijn dikwijls een fractie van wie je zelf in essentie bent. “Het is nooit de ander, ik ben het altijd zelf” is een bevrijdende gedachte die je zonder meer helpt los te komen van beperkende gedachten die gaandeweg in jou zijn ontstaan en waardoor je geneigd bent klakkeloos zaken vanuit een beperkt perspectief te benaderen. Het helpt je vast te stellen wie je in essentie bent. Vanaf de dag waarop we geboren zijn hebben we volgens Vincent twee cadeautjes meegekregen: ons leven en de vrijheid om bewust keuzes te mogen maken. Hij adviseert om hiervan dankbaar bewuster gebruik te maken.

We leven in het nu. Door te veel terug te grijpen op minder positieve ervaringen uit ons verleden en ons onnodig zorgen te maken over onze toekomst

verliezen we het besef uit het oog dat we alleen directe invloed kunnen uitoefenen op het nu. Meer bewustzijn ontstaat daarom ook wanneer je meer tijd besteedt aan wat je nu waarneemt en denkt. Anderen en jezelf benaderen vanuit een positieve invalshoek levert beduidend meer energie op en schept onderlinge verbondenheid. Illustratief hiervoor is de theorie van spiegelneuronen die gedrag weerspiegelen en de invloed van woorden, gedachten en muziek op de vormen van ijskristallen. Het bewustzijn dat het geven van meer aandacht aan positieve woorden en gedachten leidt tot een overweldigend effect op anderen -en niet in de laatste plaats op jezelf- zorgt ervoor dat je niet langer hoeft te blijven hangen in negatieve en beperkende gedachten. Geluk is volgens Vincent een combinatie van plezierig leven, de dingen doen waar je goed in bent en die betekenis geven aan je leven.

Zelf heb ik het mooie gedachtengoed van Vincent jarenlang mogen toepassen tijdens individuele loopbaan coaching gesprekken. Door de voorbeelden en oefeningen van Vincent één-op-één met mijn coachees door te spreken hebben hierdoor honderden mensen voor zichzelf nieuwe keuzes gemaakt ten aanzien van hun gewenste werkzame en privé leven. Daardoor zijn zij erin geslaagd een goede balans te (her)vinden en zijn zij zich bewust geworden van de regie die zij zelf kunnen uitoefenen op de invulling van werk, het onderhouden van relaties, het genereren van voldoende vrije tijd en vooral het nadenken over een zinvolle invulling van hun leven.

Peter Ottenhoff, senior loopbaan coach, directeur HCE JobCreator en mede-initiatiefnemer Coachingsopleiding Mijn Leven in Balans.

Waarom zou je dit boek lezen?

Dat is een goede vraag. Ik ga het proberen uit te leggen.

Mijn jeugd was ideaal, dacht ik. Ik voelde mij eigenlijk altijd gelukkig. Ik was blij, lachte honderduit. Had geen last van angsten. Ik voelde me gewaardeerd en gezien. In mijn beleven kon ik doen en laten wat ik wilde en ik had vrienden.

Alhoewel ik op school niet uitblonk had ik daar helemaal geen last van. Later begreep ik dat mijn juf regelmatig met mijn ouders gesproken had over de klas nog een keer overdoen. Ik wist van niks. Ik zou het ook überhaupt niet hebben begrepen. "Al mijn vrienden zaten toch in mijn klas?" Die vriendschappen bleken voor mijn ouders en juf uiteindelijk belangrijker dan de cijfers. Gelukkig. Ik ben mijn juf en inmiddels overleden ouders nog steeds innig dankbaar dat ze mij in mijn klas hebben gelaten. Inmiddels ben ik over de vijftig en het zijn nog steeds mijn vrienden. Hoe waardevol is dat!

Ik ben ondanks de zorgen over mijn schoolresultaten gelukkig goed op mijn pootjes terecht gekomen. Van leraar tot directeur van een school voor zeer moeilijk lerende kinderen met 100 man personeel. En nu alweer meer dan 12 jaar interim directeur op heel verschillende scholen.

En toch.....ik heb heel lang een enorme behoefte gehad om gezien te worden. Waarom? Waarom wilde ik gewaardeerd worden en schouderklopjes krijgen? En ten tweede: ik kon zomaar uit het lood geslagen zijn door een opmerking. Niet zozeer op mijn werk maar wel door mensen die heel dicht bij mij staan en mij dierbaar zijn. Ik ben soms verbaasd hoe klein ik me kon voelen. Ik voelde me als een klein jongetje dat op zijn donder krijgt en innerlijk ineens krimpt. Het gebeurde vooral als ik heel erg mijn best deed en het nog niet goed was of niet goed genoeg. Ik dacht dan: waarom zie je me niet, zie je niet dat ik heel erg mijn best heb gedaan?

Hoe kan dit? Ik heb toch een gelukkig jeugd gehad? Hoe komt het dan toch dat ik zo kwetsbaar was?

Ik herinner me maar één keer dat ik mij machteloos voelde bij mijn moeder. Ik begreep haar niet en voelde me afgewezen. Die ene keer heeft echter diep effect gehad op mijn volwassen leven. Het was ogenschijnlijk maar een klein incident en toch met een enorme impact.

Wat gebeurde er? Ik was 10 jaar en moest mijn schoenen poetsen. Ik hoefde nooit mijn schoenen te poetsen, maar nu wel. Ik deed erg mijn best om de schoenen glimmend te krijgen. Schoenenpoets erop en met een borstel net zolang borstelen tot ze glommen. Tevreden liet ik ze aan mijn moeder zien. Die was echter helemaal niet tevreden en ik moest het over doen. Ik begreep er niets van. De schoenen zagen er prachtig uit en toch moest het over. Ik zou niet weten wat ik anders had moeten doen. Meer glimmen zou me niet lukken.

Ik vond het onredelijk en ik voelde een enorm contrast tussen mijn volle inzet en de afwijzing. Mijn inzet was niet goed genoeg. De liefde voor mijn moeder en mijn vertrouwen in haar liepen een knauw op. Zo'n klein incident werkte door tot in mijn volwassenheid. Achteraf bedacht ik me dat mijn moeder misschien haar dag niet had, of om iets anders boos was en dit op mij botvierde. Vrij snel was ik het voorval echter vergeten en dacht er niet meer aan. Toch heeft het meer gedaan dan ik zou willen. Het valt niet weg te redeneren.

Het incident heeft de kiem gelegd voor heel erg mijn best doen in de hoop dat ik gezien word zodat ik waardering krijg. En als deze uitbleef ontstond er teleurstelling en creëerde ik afstand. En het werd emotioneel echt erg als er kritiek kwam op hetgeen ik met volle inzet gedaan had.

Ongelofelijk dat zo'n klein incident zo'n impact had op mij. Als je het vanaf een afstandje bekijkt stelt het hele incident eigenlijk niet zoveel voor. Op je kop krijgen omdat je je schoenen beter moet poetsen.

Hoe moet dat dan zijn voor al die mensen die een veel mindere jeugd hebben gehad dan ik? Waar ouders veel vaker boos of onredelijk waren of zijn?

De positieve kant van het incident is mijn drive om mezelf te verbeteren. Mijn moeder was een intelligente en bewuste vrouw. Zij zal, denk ik, geen weet hebben gehad van het effect van de opdracht de schoenen nogmaals te moeten poetsen. Als ze het wel had geweten dan zou ze het nooit gevraagd hebben.

Vanaf een jaar of zeventien ontstond de behoefte om mij te verdiepen in persoonlijke groei. Er ontstond een drang om te weten waar het in mijn leven om gaat. Waarom leef ik? Ik wilde bewuster in het leven staan. Dat deed ik door erover te praten, vooral met mijn moeder grappig genoeg. En door boeken te lezen.

Het eerste boek dat mij echt wakker schudde was het boek met de titel 'Alle oorlog hoort op papier' van Byron Katie. De oorlog bleek de oorlog in mijn hoofd te zijn. Al de oordelen over anderen, de zorgen en alle gedachten en gevoelens die met mij op de loop gaan.

Haar boek was zo'n openbaring voor mij dat ik vanaf dat moment meer grip wilde krijgen op mijn gevoel en denken. Zo startte mijn zoektocht om uit te vinden hoe ik meer zelfbewust in mijn leven aanwezig kan zijn. Het boek dat je nu in je handen houdt is het resultaat van die zoektocht tot nu toe.

Ik verslond en verslind boeken. Vooral audioboeken tijdens mijn dagelijkse autoreizen. Ik noem mijn reizen 'de snelweg-universiteit.'

In het ene boek hoorde ik wel weer een aanwijzing voor een volgend boek. Ik wilde niet alleen lezen, maar ook direct kunnen toepassen. Erover praten. Op

mijn werk, bij vrienden en familie. Ik vond altijd wel een aanleiding om te praten over wat ik net had gelezen. Zo maakte ik het mij eigen.

Wat doet oordelen met mij?

Ik heb regelmatig de neiging om iemand anders de schuld te geven van mijn pijn. Dat is oorlog in je hoofd.

Byron Katie bedacht vier simpele vragen die je oproepen naar jezelf te kijken en aan zelfonderzoek te doen. Het bleek voor mij één van de snelste manieren te zijn om mijzelf te bevrijden van die pijn.

Stel dat ik de volgende gedachte heb: “Mijn collega loopt de kantjes ervan af.” Die ene gedachte kan van alles in mij losmaken. Van irritatie tot boosheid en negeren van mijn collega.

Hier nu Katie's bevrijdende vragen: Is die gedachte waar? Weet je zeker dat het waar is? Wie ben je met die gedachte? Wie ben je zonder die gedachte? En tot slot: “Keer de gedachte eens om.”

“Is die gedachte waar?” Ik kwam er al snel achter dat je nooit zeker kunt weten of je oordelen waar zijn. Ik kan niet weten of mijn collega de kantjes er vanaf loopt. Ik kan niet zeker weten of hij niet alles geeft wat hij op dit moment in huis heeft. “Weet je zeker dat het waar is?” Als ik het zeker weet klim ik in feite op de troon van God en oordeel ik erop los. Hoe kan ik nu zeker weten dat iemand de kantjes ervan af loopt? Dat zie je toch, zou je zeggen? Kijk, hij gaat wel stipt op tijd naar huis. Geen minuut later. Het duurt eindelijk voordat hij iets af heeft. Het lijkt er wel op dat hij zo min mogelijk wil doen. Maar misschien kan hij gewoon niet meer. Is dit de max. Misschien moet hij echt op tijd thuis zijn om z'n kinderen op te vangen of te koken. Het is zo gemakkelijk om iets van een ander te vinden maar zeker weten of je het bij het rechte eind hebt weet je niet. Onlangs nog kwam iemand vrij die 26 jaar lang ten onrechte in de gevangenis zat voor brandstichting. Hij heeft destijds bekend omdat ze zo aandrongen, maar hij had het niet gedaan.

Op de vraag “Wie ben je met deze gedachte?” merk ik dat er van alles in me omgaat dat niet de schoonheidsprijs verdient. Ik ben geïrriteerd en onredelijk. Ik ben gefrustreerd. Ik kan mijn teleurstelling niet verbergen. Dat maakt mij onvriendelijker, zeker naar de persoon waarover ik mijn oordelen heb. Ik voel me gewoon rot en vooral een oordeelskanon. Door de vraag: “Wie ben je zonder die gedachte?” stel ik me voor dat die hele gedachte niet in mij opkomt. Ik denk de gedachte gewoon niet. Wat heerlijk om niet met dat oordeel rond te hoeven lopen. Ik voel me direct rustiger. Ik hoef me niet meer druk te maken. Stel dat de gedachte helemaal niet in mij opkomt en ik kom mijn collega tegen, wat dan? Dan is er gewoon een ontmoeting zonder oordeel.

De ultieme vraag van Byron Katie vind ik: "Keer de gedachte eens om." Mijn collega loopt de kantjes ervan af wordt bijvoorbeeld: "Ik loop de kantjes ervan af." Is dat misschien ook waar of meer waar? "In mijn gedachten loop ik de kantjes ervan af." Is dat waar? Misschien ben ik het zelf wel die de kantjes ervan af probeert te lopen. Stiekem, of ik ben ik er eigenlijk jaloers op. Of misschien is het zo dat ik de moeite gewoon niet neem om mij af te vragen of er iets aan de hand is? Of er hulp geboden kan worden?

Mijn ervaring is dat één van de omkeringen mij vaak diep raakt en daarmee genezend werkt. Het was voor mij flink confronterend: "Het is nooit de ander, ik ben het altijd zelf!"

Vanaf het moment dat ik me dat realiseerde "Het is nooit de ander, ik ben het altijd zelf" stapte ik een nieuwe wereld binnen. Ik woonde ineens in een totaal andere wereld. Een wereld vol beproevingen en vreugde. Een wereld waarin ik begon te leren over mezelf. Oordelen ploppen in mij op, akelige gedachten ook en ze zeggen allemaal iets over mij. Dat was een bittere pil om te slikken. Maar..... de sleutel is er ook. Ergens in mij. Mijn oordelen en akelige gedachten verdwijnen als sneeuw voor de zon als ik de sleutel gevonden heb. Ik weet dat het een sleutelgedachte is omdat er innerlijke rust en vrede over mij heen komt. Mijn oordelen en emoties verdwijnen en ik sta weer open voor de wereld.

Deepak Chopra beschrijft het mooi: "Elke relatie is een reflectie van de relatie met jezelf." Wauw, die raakt! "Elke relatie is een reflectie van de relatie met jezelf." De wereld is dus één grote spiegel waarin ik steeds mezelf zie. Weerspiegeld door gezichtsuitdrukkingen, de emoties, woorden en de reacties die ik van anderen krijg. Als ik heel goed oplet kan ik er steeds van leren. Vooral als het me raakt en het even zeer doet.

Zolang ik mezelf niet zie ben ik er niet?

Deze quote van de Deen Tor Nørretranders was een eyeopener voor mij. Hij schrijft in 'The User Illusion' : "De wereld begon toen het Niets in de spiegel keek en zichzelf zag." Voor die tijd was het Niets zich niet van zichzelf bewust. Prachtig. Zolang je niet in je eigen spiegel kijkt ben je er niet, volgens deze uitspraak.

Op een dag keek het Niets in de spiegel en werd jij geboren. Vanaf dat moment begon je met creëren. Als ik dit naar mezelf toe vertaal zeg ik het volgende: "Op een dag keek het Niets in de spiegel en werd ik geboren." Vanaf dat moment begon ik met creëren. Waarom? Omdat bewustzijn voortdurend creëert. Ik creër door te denken en te voelen. Ik creër door de dingen die ik doe. Creëren lijkt misschien een groot woord maar als ik eerst geen gedachte

had en daarna wel, heb ik die gedachte gecreëerd. Voor alles wat ik creëer ben ik verantwoordelijk. Ik heb het immers gedaan.

Dus voor wat ik denk ben ik verantwoordelijk? Ja, ik denk het wel. Ze ploppen toch in mij op en niet in iemand anders hoofd. En voor wat ik voel? Ja, ik ben verantwoordelijk voor de gelukkige gevoelens en de pijnlijke. En ben ik ook verantwoordelijk voor de dingen die ik doe? Dat is misschien het meest zichtbare. Je ziet dat je ze doet. Je ziet het resultaat van wat je hebt gedaan. Er zijn zelfs wetten voor wat je wel en niet mag doen. In sommige landen kom je zelfs in de gevangenis voor de dingen die je denkt en waar je warm voor loopt. Je kunt de gevangenis in gaan of sterven voor een ideaal.

Als onbevangen nieuweling (baby) op deze planeet nam ik alles voor waar aan. Zonder probleem accepteerde ik de woorden, gedachten en de daden die ik hoorde en zag. Stap voor stap bouwde ik herinneringen op. Ik geloofde en vertrouwde mijn ouders, mijn vrienden en grootouders. Ik geloofde mijn kleuterjuf en mijn juf op de lagere school. Echter zonder dat ik het in de gaten had werd ik geprogrammeerd: Dit is waar, dit is goed. Dit gedrag is niet wenselijk. Zo moet je niet denken. Deze gevoelens zijn niet goed en deze wel, enzovoort.

Veel dingen die ik leerde zijn programma's die anderen bedacht hebben. Bijvoorbeeld het schoolprogramma. Het HAVO programma en de HBO opleiding. Ik kreeg zelfs cijfers voor hoe goed ik het programma had begrepen en kon toepassen. Ik hoefde het echter nooit 100% te kennen en te kunnen. 55% bleek voldoende te zijn. Ik moet er toch niet aan denken dat ik geopereerd wordt door iemand die met een 5,5 geslaagd is.

Alle ervaringen worden tot herinnering. Sommige herinneringen roepen vreugde op en andere herinneringen doen pijn zodra ik er maar aan denk. Die herinneringen bepalen dagelijks wat ik doe, denk en voel.

In het boek 'Zero Limits' zegt dr. Hew Len: "Je hebt maar twee manieren om je leven te leven. Vanuit herinneringen of vanuit inspiratie." Of je nu een gesprek voert met iemand of iets gaat doen. De manier waarop ik dat doe is gebaseerd op herinneringen van vroeger. Als ik vanuit inspiratie leef hebben mijn herinneringen geen sturende invloed meer op mijn denken, gevoelens en daden. Ik sta open voor wat mij 'toe-valt' in plaats van te reageren en te leven vanuit mijn herinneringen en programmering.

Elke dag word ik niet alleen geconfronteerd met de pijn van mijn eigen herinneringen maar ook met die van de mensen om mij heen. Als ik het wereldnieuws volg krijg ik zelfs te maken met de gedachten, gevoelens en daden van de mensen die op dat moment wereldnieuws zijn.

Begint een probleem met een gedachte?

Als ik vanuit inspiratie leef heb ik de pijn die gekoppeld is aan herinneringen opgelost. Dit kan alleen als ik ga houden van wat er is. Dat wil zeggen: Ik neem wat nu gebeurt voor waar aan en ik vecht er niet tegen. De meeste oorlog in mijn hoofd is een strijd tegen wat ik zelf gecreëerd heb. En de oorlog in mijn hoofd en hart is de herinneringspijn die ik koppel aan gebeurtenissen die in het nu plaatsvinden.

Hoe weet ik of het probleem dat ik ervaar iets met mij te maken heeft? Het antwoord daarop is simpel, het komt in mijn leven voor. Ik denk eraan en ik voel het. Een stap in de goede richting is te accepteren dat het zo is. Dit probleem is van mij! Byron Katie gaat nog een stap verder. De werkelijke bevrijding ontstaat als ik houd van wat er is. Zij noemt het "Loving what is" (houden van wat er is).

"Life is not happening to me, live is happening for me"

Dr. Hew Len betreft alles wat er in zijn leven plaatsvindt op zichzelf. Niet alleen in zijn directe omgeving maar alles waarvan hij maar hoort of weet van heeft. Of het nu naast de deur is of in een ver land. Zodra het in zijn bewustzijn is gekomen maakt het deel uit van zijn wereld. Hij is er zich immers bewust van geworden. Hij vraagt zich telkens af: "Wat denk en voel ik waardoor dit probleem in mijn leven een rol speelt en hoe kan ik dit probleem herstellen?"

Alle problemen beginnen met een gedachte. Je gedachte, zegt hij, is het probleem niet. Een gedachte is maar een gedachte. Het gaat erom dat veel gedachten doordrongen zijn van herinneringen die pijnlijk zijn. Herinneringen aan mensen, gebeurtenissen, dingen en bijvoorbeeld plaatsen.

Problemen zijn herinneringen die steeds opnieuw worden herhaald om je de kans te geven er wat aan te doen.

In hoofdstuk 5 van dit boek wordt de methode van dr. Hew Len beschreven die hij gebruikt om het probleem te herstellen en daarmee op te lossen. Zijn techniek is eenvoudig en het fijne is: iedereen kan het.

Het doel van het boek?

Bij het schrijven van dit boek ben ik vele inspirerende mensen tegengekomen die manieren hebben gevonden om bewuster in het leven te staan. De inzichten die zij mij gaven hebben mij geholpen bewuster in het leven te staan. Ik heb daardoor minder stress in mijn leven en ervaar meer vrede. Ik ben er gelukkiger door geworden en heb het gevoel dat wat ik doe van betekenis is voor anderen en voor mijzelf. Ik heb in de loop van de tijd meer geleerd om

mijn wensen en verlangens niet alleen ten dienste te stellen aan mijzelf, maar ook aan anderen.

Ik ben ervan overtuigd dat de inzichten en experimenten die in dit boek staan jou ook verder helpen. Daarom is dit boek een geef-het-door-boek. Ik wil graag doorgeven wat mij geholpen heeft een vreugdevol leven te leiden, waarin ik veel wat ik wilde bereiken ook bereikt heb. Dat is geen hogere wetkunde, maar dat zijn simpele inzichten die in dit boek staan beschreven.

Dr. Hew Len en Byron Katie zijn twee mooie inspirerende voorbeelden. In dit boek volgen veel meer mensen en ervaringen die mij aansporen het beste uit mijzelf te halen.

Het doel van dit boek is dat je na het lezen weet hoe je 1% meer zelfbewust in het leven kan staan. Door de praktische oefeningen en praktijkvoorbeelden kun je direct aan de slag of ben je tijdens het lezen er al aan begonnen.

Mijn bedoeling van dit boek is dat je alleen al door het lezen zin krijgt nog meer uit je leven te halen.

Hoe word ik een miljonair in persoonlijke groei?

Tijdens een driedaagse training 'Millionair Mind intensive' van T. Harv Eker die ik samen met een vriend en 2500 andere mensen volgde zei hij: "Als je een miljonair wilt worden moet je beginnen met miljonairs na te doen." Leer van de stappen die zij gezet hebben. Hoe zij denken over geld. Hoe zij handelen en wat zij doen als er problemen zijn. Probeer in contact te komen met een miljonair door naar plekken te gaan waar zij graag heen gaan. Lees een biografie van een miljonair. Lees de boeken die ze schrijven en leer hoe zij hun bedrijf hebben groot gemaakt.

Als je 'miljonair wilt worden' in bewuster worden, dan kun je de nabootsingsregel daar natuurlijk ook op toepassen. "Als je bewuster wilt worden, boots dan bewuste mensen na." Leer van de stappen die zij hebben gezet. Hoe denken zij over persoonlijke groei en hoe zijn zij bewuster geworden. Wat doen zij en hoe gaan zij om met problemen. Probeer in contact te komen met bewuste mensen. Lees de boeken die zij hebben gelezen en geschreven.

Nabootsen is onze eerste natuur. Door nabootsen hebben we leren lopen, spreken en denken. En meestal ging dat moeiteloos. Ik vind het een mooi uitgangspunt. Boots na en behoud wat je inspireert en helpt en laat los wat je niet in beweging zet. Zo geldt dat ook voor alles wat je leest in dit boek. Boots na waar je warm voor loopt en laat liggen wat je niet boeit of beroert.

Je hart is een prachtig meetinstrument. Je hart geeft precies aan wat je inspireert. Ik ga er altijd vanuit dat waar ik blij van word, dat wat me echt raakt, mijn weg is.

Alles wat in dit boek staat geschreven heeft mijn hart geraakt. Het heeft mij geïnspireerd en aangezet om meer uit mezelf te halen. Ik hoop dat wat er in dit boek staat ook jouw hart raakt. Ik wens je veel leesplezier toe.