

INNER EXCELLENCE

Jim Murphy

Inner excellence

Train je geest voor buitengewone prestaties
en een optimaal leven

Vertaald door Jörgen van Drunen



ISBN 978-90-492-0824-0

ISBN 978-94-023-2718-2 (e-book)

ISBN 978-90-528-6974-2 (audio)

NUR 770

Oorspronkelijke titel: *Inner Excellence*

Vertaling: Jörgen van Drunen

Omslagontwerp: © 2025 Hachette Book Group Inc.,

bewerkt door Pinta Grafische Producties

Omslagbeeld: © Getty Images

Vormgeving binnenwerk: Steven Boland

© 2020 Jim Murphy

© 2025 Nederlandse vertaling Meulenhoff Boekerij bv, Amsterdam

De uitgever heeft ernaar gestreefd alle rechten van derden te regelen volgens de wettelijke bepalingen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen contact opnemen met Meulenhoff Boekerij bv, Amsterdam.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd bestand, of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave is uitdrukkelijk niet toegestaan.

All rights are reserved, including those for text and data mining, AI training and similar technologies.

Voor mijn vader, Donald C. Murphy

Voor de persoon die me enorm geïnspireerd heeft om diep na te denken over wat ik wil liefhebben en wat ik wil loslaten. Ik hou van je. Tot snel.

Voor mijn moeder, Michiko M. Murphy (geboortenaam Koyama)

Voor mijn rolmodel. Ik hou van je.

Voor Naomi T. Murphy

Mijn zus, mijn inspiratie.



Inhoud

Voorwoord	II
Vooronderstellingen (aannames)	15
Inleiding	25
1. Maslow en de Maserati	35
Het streven naar meer	
2. De tirannie van het ego	55
Trots en angst en het middelpunt van het universum	
3. De grootste tegenstanders die je ooit zult hebben	69
De innerlijke criticus, de apengeest en de bedrieger	
4. De moedigen en de schemering	81
De drie pijlers van uitzonderlijke prestaties	
5. De erecode van de samoerai	III
Hoe een groep krijgers meesterschap kreeg over hun ego	
6. Verander je leven door je innerlijke staat te veranderen	141
Hoe je je emoties kunt reguleren	

7.	De wereld is plat	169
	Hoe je overtuigingen kunt ontwikkelen in overeenstemming met je dromen	
8.	Een duidelijk aanwezige schoonheid	187
	De vijf effectiefste manieren om volledig aanwezig te zijn	
9.	Onstuitbaar	213
	Hoe je mentale blokkades, angsten en fobieën kunt overwinnen	
10.	De held en de zondebok	237
	Hoe je kalm blijft als je onder druk staat	
II.	Maslow, Michael Jordan, en de Navy SEALs	269
	Drie kenmerken van geweldige leiders	
	Tot slot	
	Een nieuwe manier van leven	285
	Over de schrijver	291
	Veelgestelde vragen over <i>Inner excellence</i>	295
	Bijlage A	
	De twaalf stappen van Anonieme Alcoholisten	303
	Dankwoord	305
	Verklarende woordenlijst	309

'En dit is mijn geheim, een zeer eenvoudig geheim: alleen met het hart kan men goed zien; wat essentieel is, is onzichtbaar voor het oog.'

– Antoine de Saint-Exupéry, *De kleine prins*

Waak boven alles over je hart, want alles wat je doet vloeit daaruit voort.

– Salomo, derde koning van het Verenigd Koninkrijk Israël



Voorwoord

Koyama Bunpachiro stond voor een moeilijke beslissing. Was hij bereid te sterven? Was hij bereid om comfort en plezier op te offeren en alles wat hij had te wijden aan de onbaatzuchtige weg van de krijger? Zou hij de code eren?

Als samoerai in het feodale Japan dwong je eer en respect af, be-lichaamd door een levenslange training op het gebied van moreel leiderschap, plichtsbesef en waardigheid. Bunpachiro's leven bestond net als dat van alle andere samoerai uit dagelijkse gevechts- en zwaardtrainingen, kalligrafie, poëzie, kunst en theeceremonieën.

De code van de samoerai vereiste totale toewijding. Hij moest zijn land en meester boven zichzelf stellen, zozeer zelfs dat hij zich inbeelde dat hij al dood was. Dat betekende dat hij als hij aan het begin van de dag wakker werd klaar was om te sterven.

Bunpachiro koos voor een leven als samoerai en de acceptatie van de dood die daaraan verbonden was. Maar in 1867 kwam er plotse-ling een einde aan deze leefwijze. Toen er tijdens zijn leven een einde kwam aan tweeënhalve eeuw samoeraiheerschappij, raakte hij zijn machtspositie kwijt en voelde hij zich machteloos. Zijn elitestatus en alles waarvoor hij zoveel had opgeofferd was weg. Zijn hart was ge-broken. Zonder doel in zijn leven werd de fles zijn onsympathieke vriend. Had Bunpachiro maar geweten wat ik heb ontdekt, name-lijk dat in elk menselijk hart het vermogen schuilt tot het ervaren van diepgaande tevredenheid, vreugde en vertrouwen, en dat het

ontwikkelen van dat vermogen het belangrijkste is wat je ooit zult doen. Je hart is de plek waar al je hoop en dromen, angsten en zorgen vervagen of ontluiken. Het is de bron van mentale weerbaarheid en innerlijke kracht. Als je hart steunt op iets tijdelijks waarover je geen controle hebt, zal je leven instabiel zijn. Bunpachiro's eigenwaarde was gekoppeld aan zijn rol als samoerai en toen hij die rol kwijtraakte, verloor hij alles.

Als je tijdens het lezen van dit boek aandacht schenkt aan je hart, zul je ontdekken dat je niet droomt van het hebben van miljoenen euro's of een huis met uitzicht op zee. Je droom is gebaseerd op het gevoel dat deze dingen je volgens jou zullen geven. Misschien maken ze je gelukkig doordat mensen je complimenteren met je succes, of maken ze mooie ervaringen mogelijk als je vrienden langskomen om van je huis aan het water te genieten. Misschien ook niet. Geld en materiële bezittingen zijn overigens niet waar je écht naar op zoek bent.

Als je diep in je hart kijkt, voorbij het verlangen naar wat als 'succes' wordt gezien, denk ik dat je zult ontdekken dat je het gevoel wilt hebben dat je echt leeft, vitaal bent, een doel hebt en dat je leven betekenis heeft. Kortom, je wilt je leven ten volle leven. Voor de meeste mensen is het leven een lange zoektocht naar deze volheid, vaak zonder dat we ons daarvan bewust zijn. We verlangen naar diepgaande, verrijkende ervaringen en betekenisvolle relaties, een leven waarin we ons niet voortdurend laten beperken door angst. We willen moedig leven, leren en groeien, een onbevreesdheid koesteren die anderen wakker schudt.

Dat leven is voor ieder van ons beschikbaar, maar we raken vaak verstrikt in het najagen van successymbolen in plaats van waar het echt om gaat, en in het altijd maar bezig zijn, waardoor we uit het oog verliezen wat we echt willen. In plaats van te streven naar onbevreesde authenticiteit en persoonlijke groei, jagen we een illusie na en voelen we een innerlijke leegte.

Dit streven betekent dat je een nieuwe manier van denken en nieuwe vaardigheden moet ontwikkelen die leiden tot innerlijke kracht, innerlijke rust en zelfvertrouwen, onafhankelijk van je omstandigheden (de bijzonderheden van je levenssituaties). Het is mogelijk dat je hart zich moet heroriënteren en een nieuwe definitie van

succes moet formuleren door waarde te hechten aan iets wat stabiel en krachtiger is dan je gevoelens of status, door je zorgen los te laten over hoe de maatschappij je leven beoordeelt.

Je kunt leren hoe je buitengewone prestaties kunt leveren onder extreme druk, én een leven kunt leiden waarin je tevreden, vreugdevol en zelfverzekerd bent. Je zult merken dat deze heroriëntatie van het hart de efficiëntste en krachtigste manier is om dat te doen.

Yoshitaka Koyama (de zoon van Bunpachiro) zag hoe zijn vader, eens een groot krijger, zijn aanzien verloor en alcoholist werd. Hij zag dat de identiteit van zijn vader werd bepaald door status en dingen waarover hij geen controle had. Yoshitaka begon diep na te denken over zijn eigen leven, over wat hij werkelijk wilde en wat voor hem het belangrijkste was. Hij besepte dat hij niet hunkerde naar macht of aanzien, maar naar een vervuld leven. Daardoor veranderde Yoshitaka de koers van zijn leven. Hij richtte zich niet meer op macht over anderen, maar op het versterken van anderen. Deze verandering leidde tot diepe tevredenheid, vreugde en zelfvertrouwen en tot een uitzonderlijk leven.

Dit boek is geschreven door zijn achterkleinzoon.

Vooronderstellingen (aannames)



De kwaliteit van je *leven* is op drie elementen gebaseerd:

1. Je innerlijke wereld die bestaat uit gedachten, gevoelens, overtuigingen en verlangens.
2. Je referentiekader (mindset) van waaruit je naar de wereld kijkt.
3. Je relaties.

Hoe je denkt en hoe je je voelt zijn het resultaat van de aannames en overtuigingen die zich in je hart (en onderbewustzijn, waar we later op in zullen gaan) hebben gevormd. Deze aannames en overtuigingen leiden tot een bepaalde mindset die invloed heeft op hoe je je verhoudt tot jezelf, tot anderen en tot alles in je leven.

De kwaliteit van je *prestaties* is ook op drie elementen gebaseerd:

1. Je *overtuiging* over wie je bent en wat voor jou mogelijk is.
2. Je vermogen om te *focussen* en volledig aanwezig te zijn in het hier en nu: hart, geest en lichaam (opmerking: hart en spirit zullen door elkaar worden gebruikt).
3. Hoe *vrij* je je voelt om te spelen als een kind, nieuwsgierig mogelijkheden te onderzoeken en enthousiast te zijn over uitdagingen die je kunt tegenkomen.

De drie elementen die je levenskwaliteit bepalen en de drie elementen die de kwaliteit van je prestaties bepalen zijn nauw met elkaar verweven.

Ik begon in 2004 met het schrijven van de eerste versie van dit boek, nadat ik was verhuisd naar de Sonorawoestijn in Arizona om een relatief eenzaam leven te leiden. Ik deed mijn televisie weg en meer dan de helft van mijn bezittingen, met de woorden van Winston Churchill die als screensaver over het scherm van mijn laptop zweefden: *zij die voorbestemd zijn voor grootsheid moeten eerst in hun eentje door de woestijn lopen.*

Ik ging naar de woestijn om bewust te leven, om alleen te zijn, zodat ik Churchills woorden kon waarmaken. Woorden die ook tot in mijn hart doordrongen waren van Henry David Thoreau, die ook de natuur in ging.

Net als Thoreau wilde ik...

... alleen de essentiële zaken van het leven aanschouwen en ontdekken of ik kon leren wat het me te leren had, zodat ik als het tijd was om te sterven niet tot de ontdekking zou komen dat ik niet echt had geleefd. Ik wilde geen leven leiden dat geen leven was, want het leven is zeer waardevol; ik wilde ook niet in berusting vervallen, tenzij het echt nodig was. Ik wilde intens leven en al het merg uit het leven zuigen, zo standvastig en spartaans leven dat ik alles wat geen leven was zou verdrijven, me volledig op het leven zou storten en me zou richten op wat werkelijk belangrijk is, het leven in een hoek zou drijven om het terug te brengen tot zijn essentie.

Uiteindelijk besteedde ik vijf jaar fulltime aan onderzoek, interviews en schrijven, waarvan tweeënhalf jaar in de woestijn. Ik was geobsedeerd door de vraag hoe de grootste presteerders in de wereld vol zelfvertrouwen en zelfverzekerd onder de grootste druk konden presteren. De belangrijkste vraag waarin ik me verdiepte, en die ik voorlegde aan sportpsychologen in heel Noord-Amerika, was: hoe kan een sporter die aan de Olympische Spelen meedoet vier jaar lang trainen voor een onderdeel dat misschien nog geen minuut duurt en onder die druk toch innerlijke rust ervaren en zelfvertrouwen hebben?

Toen ik in het wetenschappelijk onderzoek dook, ontdekte ik dat het alleen maar zin had om sporters te helpen bij het winnen van een wereldkampioenschap of een olympische gouden medaille als het ook de kwaliteit van hun leven, hun innerlijke leven, zou verbeteren. Dus besloot ik me in twee belangrijke concepten te verdiepen:

1. Hoe je onder extreme druk onverstoorbaar en in balans kunt blijven en mentaal sterk kunt blijven.
2. Hoe je het voor jou optimale leven kunt leiden, een leven waarin je diep tevreden, vreugdevol en zelfverzekerd bent.

In de woestijn kreeg ik een verbazingwekkend inzicht. Ik besepte dat je voor het streven naar uitzonderlijke prestaties en het voor jou optimale leven hetzelfde pad moet volgen.

Dit inzicht heeft mijn leven veranderd.

Ik wou alleen dat ik het inzicht had opgedaan toen ik nog bij de Chicago Cubs speelde. Dan had ik veel vrijer en met veel meer zelfvertrouwen kunnen presteren. Ik speelde het verkeerde spel, maar dat wist ik niet.

De meeste mensen spelen hun hele leven al het verkeerde spel. We richten ons op winst op de korte termijn, tijdelijk geluk en oppervlakkige prestaties, terwijl we voor zoveel meer geschapen zijn. We spelen een nulsomspel, een eindig spel, met een winnaar en een verliezer, een begin en een einde, terwijl het in werkelijkheid oneindig is. Het leven is bedoeld als een reis waarop je je verbindt met anderen, samen groeit, nieuwe en verbazingwekkende dingen ontdekt,

in plaats van een spel waarbij je voortdurend vergelijkt en wedijvert, en altijd probeert om erbij te horen of succesvol te zijn. We hebben de lat veel te laag gelegd en kiezen voor de gemakkelijke weg, terwijl er nog veel meer wegen zijn die op ons wachten.

Welk spel heb jij gespeeld?

Het optimale leven, een leven van diepe vervulling, is een leven met buitengewone ervaringen, diepgaande, betekenisvolle relaties en vooral liefde, vreugde en innerlijke vrede. Deze drie ‘hulpbronnen’ leiden tot een overvloed aan mogelijkheden waarvan er alleen maar meer komen: vrede wordt geduld, geduld wordt vriendelijkheid, dan goedheid, trouw, zachtmoedigheid en uiteindelijk zelfbeheersing.

Welke droom je ook hebt, ik ben ervan overtuigd dat je uiteindelijk maar één ding wilt: vervuld zijn van liefde, vreugde en innerlijke vrede en alle andere krachtige hulpbronnen die daarbij horen. Zo’n leven is een uitzonderlijk leven en het is voor ons allemaal beschikbaar, maar we moeten er wel wat voor doen. Het vereist een duidelijke intentie en toewijding, evenals de bereidheid om je kwetsbaar op te stellen zodat je je innerlijke wereld kunt ontwikkelen.

Je innerlijke wereld ontwikkelen betekent dat je je hart transformeert, zodat datgene waar het het meest van houdt krachtig en betekenisvol wordt. Hierdoor kun je groeien qua *overtuiging*, *focus* en *vrijheid*, de belangrijkste drie elementen van buitengewone prestaties. Het stelt je in staat om je gedachten te sturen en mentale patronen te creëren met betrekking tot uitzonderlijke mogelijkheden en datgene waar je het meest gepassioneerd en enthousiast over bent, datgene waarvoor je geboren bent, in plaats van dat je verstrikt raakt in zorgen, stress of angst.

De meeste mensen doen het omgekeerde en proberen succesvol te zijn om gelukkig te zijn. Als we ons echter richten op het ontwikkelen van onze innerlijke wereld, bereiken we veel meer. Dan kunnen we vreugde en vrede ervaren, dan hebben we het gevoel dat we een doel in het leven hebben en in onze kracht staan, waardoor onze prestaties ook optimaal zullen zijn. Maar als we op de lange termijn uitzonderlijke prestaties willen leveren, en een geweldig leven willen leiden, moeten we wel de juiste volgorde aanhouden: eerst het hart, dan de prestaties. Eerst de innerlijke wereld, dan de buitenwereld.

Trouwens, een uitzonderlijke buitenwereld heeft geen waarde zonder een betekenisvolle innerlijke wereld.

De reis naar het optimale leven begint met het veranderen van de bril waardoor we naar de wereld kijken. Dr. Darrell Johnson, PhD, docent aan Regent College, zegt:

Ieder mens heeft een visie op de werkelijkheid. Ieder van ons kijkt vanuit een bepaald referentiekader naar het leven. We hebben allemaal diepgewortelde vooronderstellingen over de aard van de werkelijkheid. We kunnen die vooronderstellingen misschien niet benoemen, maar ze zijn er wel. Ze worden weerspiegeld in de manier waarop we met mensen omgaan, de manier waarop we onze tijd besteden en de manier waarop we ons geld uitgeven. Of eenvoudiger gezegd: ieder van ons draagt een bril. Deze bril hebben we meegekregen van onze familie, van onze ervaringen uit onze kindertijd, van de boeken die we hebben gelezen, van de ervaringen die we hebben opgedaan, van de films die we hebben gezien. Deze visies op de werkelijkheid beïnvloeden ons hele leven.

De uitzonderlijkste presteerders en individuen die ooit hebben geleefd, hadden een opmerkelijk vergelijkbare kijk op hun omstandigheden. Ze keken door dezelfde bril naar de wereld, maar dat was een totaal andere bril dan die van het gros van de mensen.

In dit boek leg ik je uit hoe die verbazingwekkende individuen hun geest (en hun hart) hebben getraind zodat ze altijd bleven leren en groeien, en hoe jij jouw geest en hart kunt trainen om dat ook te doen.

Om zowel topprestaties te kunnen blijven leveren als een vervuld leven te kunnen leiden moeten we onderzoeken wie we zijn, hoe we in elkaar zitten en wat ons drijft. In de vijf jaar dat ik fulltime onderzoek deed (na mijn master) was er één aspect dat eruit sprong, zowel met betrekking tot topprestaties als het leiden van een uitzonderlijk leven: het hart. De ontdekking dat het hart (of de geest) de belangrijkste drijvende kracht voor beide is, vormde het keerpunt in mijn onderzoek.

In het hart bewaren we onze hoop en dromen, overtuigingen en aannames. Uit het hart komt goed of kwaad, liefde of angst. Het is de bron van onze diepste motivaties en grootste kracht. Als we willen leren hoe we ons zelfvertrouwen kunnen behouden en in balans kunnen blijven als we onder druk staan, en als we diepe tevredenheid en vreugde willen ervaren, dan moeten we de aannames en overtuigingen die we in ons hart hebben in twijfel trekken om erachter te komen of ze wel kloppen. We hebben allemaal een verhaal dat we onszelf ons hele leven lang hebben verteld en dat is gebaseerd op aannames en overtuigingen die zich in ons hart hebben gevormd. Sommige daarvan zetten ons meer in onze kracht en zijn waar, andere niet. We hebben ook overtuigingen die ons in staat stellen om mogelijkheden en een schoonheid te zien die niemand anders kan zien.

Als je leven gebaseerd is op de Waarheid met een hoofdletter W, breidt het zich elke dag uit, zoals de zonnestralen een verwelkomende hemel vullen en onbekende schoonheden onthullen. Op deze krachtige reis van inner excellence gaan we ervoor zorgen dat alles wat je denkt en hoe je denkt is gericht op wat krachtig en blijvend is.

Maar eerst moeten we de aannames (die we vooronderstellingen zullen noemen) loslaten die ons leven hebben beperkt zonder dat we ons daarvan bewust waren. Een leven met onbegrensde mogelijkheden is alleen maar mogelijk als de vooronderstellingen die ons leven richting geven ook vrij zijn van beperkingen.

Hieronder staan enkele vooronderstellingen die we gaan loslaten (en de redenen waarom):

- Ik ben mijn gedachten.
 - Soms schieten er vreselijke of beschamende gedachten door ons hoofd die niet waar zijn en niets te maken hebben met wie we werkelijk zijn.
- Mijn waarde is gebaseerd op wat ik presteer.
 - Misschien ben je opgegroeid in een cultuur of familie die je dit heeft ingeprent, maar je waarde wordt niet groter of kleiner op basis van je prestaties.

- De beste presteerders zijn zo geboren.
 - Met welke capaciteiten je ook geboren bent, je kunt ze veel meer verbeteren dan je denkt, grotendeels door hard te werken, doelbewust met specifieke vaardigheden te oefenen (die ik je zal leren) en je verlangens bewust te leren richten en reguleren.

Hieronder staan tien nieuwe bekrachtigende vooronderstellingen die de basis zullen vormen van de mindset die je tijdens het lezen van dit boek zult ontwikkelen:

1. Elke omstandigheid en elke persoon die je tegenkomt is er om je iets te leren en je te helpen; alles is er voor jouw hoogste goed.
 - Je bent gemaakt om een glorieus leven te leiden (oneindige, inherente waarde).
 - Het leven dat je hebt gekregen is bedoeld om te ontwikkelen wie je in werkelijkheid bent en je op dat glorieuze leven voor te bereiden.
2. Je leven is een weerspiegeling van je overtuigingen.
 - De basis voor uitzonderlijke prestaties, vreugde en vertrouwen, en de belangrijkste vaardigheid die je moet leren, is hoe je in iets kunt geloven.
 - Overtuigingen zijn het ‘bedieningspaneel’ van je leven, een onbewuste thermostaat die ervoor zorgt dat je niet uit je comfortzone stapt. Om je prestaties (en je leven) op een consistente, effectieve manier te verbeteren, moet je je overtuigingen veranderen over wie je bent en wat er voor jou mogelijk is.
3. Egocentrisme is de belangrijkste oorzaak van angst.
 - Het leidt tot zelfgerichtheid (bezorgdheid over wat anderen van je denken), overmatig analyseren en uiteindelijk zelfafwijzing.
 - Ons grootste obstakel is dat we onszelf in de weg zitten door onze arrogantie of zelfafwijzing, die beide voortkomen uit egocentrisme.

4. We hebben allemaal dezelfde diepgewortelde behoeften en verlangens.
 - Ieder mens wil diep in zijn hart geliefd en geaccepteerd worden; de meeste dingen die we doen, doen we om deze behoefte te bevredigen.
 - Onze meest diepgewortelde behoefte is onvoorwaardelijke liefde en ons grootste verlangen is dat we volledig gekend en volledig geliefd te zijn.
5. Iedereen doet zijn best met wat hij heeft (in zijn hart).
 - Dat wil zeggen... op basis van onze achtergrond, onze inzichten, onze overtuigingen, onze angsten, onze verwondingen en onze innerlijke leegten.
 - Wanneer iemand (dus jij ook) handelt op een manier die pijnlijk of kwetsend is, dan komt dat doordat het die persoon ontbreekt aan hulpbronnen zoals liefde, vreugde en vrede, en doordat hij door een op zichzelf gerichte bril van angst of pijn kijkt.
6. De kaart is niet het hele gebied.
 - De wereld die je ziet en waar je interacties mee aangaat is niet de werkelijkheid. Hij is gecreëerd door je geest, op basis van hoe je de gebeurtenissen in je leven tot nu toe hebt geïnterpreteerd en verwerkt.
 - De pijp die aan het begin van deze vooronderstellingen op het plaatje staat is niet echt een pijp. Het is een afbeelding van een pijp. Het lijkt misschien flauw om dit onderscheid te maken, maar in werkelijkheid is het heel belangrijk (zoals René Magritte liet zien in zijn schilderij *La trahison des images* uit 1929).
7. Je bent niet je denkkeest.
 - Je denkkeest is een deel van jou dat je moet trainen. Je kunt je gedachten leren sturen en reguleren, net zoals je als kind je lichaam steeds beter onder controle krijgt.
 - De grootste vrijheid die je hebt, is dat je zelf kunt bepalen waar je je gedachten op richt. Als je je realiseert dat jij niet je denkkeest bent, zul je minder gehecht zijn aan de nutteloze, negatieve gedachten die elke dag

voorbijkomen en je richten op gedachten die je meer in je kracht zetten.

8. Het probleem is niet het probleem, het probleem is hoe je erover denkt.
 - Je bent niet gelukkig of verdrietig door je omstandigheden, maar door wat je *denkt* over je omstandigheden.
 - Hoe je je voelt wordt bijna volledig bepaald door wat je denkt. De toestand waarin je terechtkomt door hoe je over een probleem denkt, is het echte probleem.
9. Mislukking bestaat niet, feedback wel.
 - Succes en mislukking zijn nauw met elkaar verbonden, even belangrijk en door onze cultuur als tegenpolen bestempeld.
 - Je vermogen om te leren en te groeien en je potentieel te benutten is recht evenredig met hoe goed je in staat bent om mislukkingen te omarmen.
10. De persoon met de meeste controle over zijn innerlijke wereld heeft de meeste kracht.
 - In elke wedstrijd of elke situatie waarin wordt geconcurrereerd is meesterschap over het ego de grote uitdaging (en de grootste tegenstander).
 - Onbaatzuchtigheid, oftewel volledig in de overgave gaan en de gehechtheden, zorgen en angsten van het zelf loslaten, is de belangrijkste factor met betrekking tot het leveren van uitzonderlijke prestaties en de hoeksteen van het ontwikkelen van overtuigingen die leiden tot een zo vervuld mogelijk leven.

Opmerking: in de verklarende woordenlijst vind je definities van sommige termen die in dit boek worden gebruikt.

Deze vooronderstellingen zijn een cruciaal onderdeel van de mindset die je de rest van je leven zult ontwikkelen. Je krijgt veel nieuwe informatie en juist omdat die nieuw voor je is, kan het soms een beetje overweldigend zijn. Maak je geen zorgen, de professionele sporters die ik begeleid hebben uitzonderlijke successen behaald met deze

methode, en de meesten van hen voelden zich in het begin net zoals jij. Onthoud dat dit een levenslange reis is. Zie het boek maar als een handleiding waarop je nog vaak zult teruggrijpen.

Markeer bovenstaande vooronderstellingen en principes, zodat je ze tijdens het lezen van het boek altijd in je achterhoofd hebt zitten. Sla ze op in je geheugen en maak aantekeningen, vooral in de eerste paar hoofdstukken als we naar de uitdagende obstakels kijken die we allemaal tegenkomen. Als je dat doet, zul je zien hoe deze vooronderstellingen en principes je kunnen helpen bij het overwinnen van je grootste uitdagingen. Hiermee leg je de basis voor de hulpmiddelen en vaardigheden die je verderop in het boek zult leren. Oké, laten we aan de slag gaan!