

**NEXT
LEVEL
YOU**

Voor Merlijn & Aaron

Droom je leven, leef je dromen

Volg je hart, dat klopt altijd

ROY WENTING

NEXT LEVEL YOU

LEKKER IN JE VEL.
LEKKER IN JE WERK.

LOF VOOR NEXT LEVEL YOU

"Het was een te-ver-van-mijn-bedshow. Nu is er een luikje geopend. Het is een nieuwe wereld voor me geworden zonder dat het heel zweverig was. Het houdt me juist met beide voeten op de grond."

Tim Rijerse, Group Lead, Lightyear

"De opbouw is heel fijn. De oefeningen waren heel begrijpelijk. Het was toegankelijk. Met name door de meditatie-oefeningen krijg ik veel geestelijke ruimte. Ik krijg dan doorkijkjes die ik anders niet krijg. Het brengt een dieper weten."

Maxine Moor, Vice President Services & Solution Delivery Marketing & Sales, Philips Healthcare

"Werken met energie gaf mij veel inzicht en ruimte. Aardend en hemels tegelijk. De glimlach op mijn gezicht bleef dagenlang hangen."

Jasmijn Hofman, docent Nederlands bij Hogeschool Inholland en Hogeschool Rotterdam

"Next Level You is een sterke tool. Ik heb enorme steun aan de app. Je kunt terugvallen op oefeningen als je in de knoei zit met je emoties. Ik kan veel sneller naar mezelf gaan, de oorzaak zien en vanuit daar loslaten."

Claudine Smet, ERP Business Analyst, Besix Infra Support, Antwerpen

"Het is niet één sleutel, het zijn honderd sleutels die je allemaal iets brengen. Ik heb nu veel meer handvatten om de drukte in mijn hoofd op te lossen."

Annemiek Dilven, zelfstandig grafisch ontwerper bij StudioTokTok

"De theorie is interessant, maar die kun je ook overslaan en de oefeningen doen. Het is heel geïntegreerd. Technieken voor lichaam, geest en ziel komen bij elkaar in Next Level You. Daardoor zorg je goed voor jezelf en groei je. Een voorwaarde om te kunnen voldoen aan je eigen en je organisatiedoelen."

Gerard Berkelmans, Vice President Sourcing & Procurement, Lightyear

"Door bewustwording, weerstand te doorbreken, compassie voor mezelf te hebben, structuur en ritme op te bouwen en mezelf te motiveren, heb ik meer energie en voel ik me fitter!"

Anja Dekker, medewerker Vastgoed en Infrastructuur, Rijksvastgoedbedrijf

"Bij aanvang van de yogaoefeningen vliegen de gedachten door mijn hoofd. Tegen het einde is de rust weergekeerd en ben ik volledig ontspannen. Een weldaad."

Maryse van Gemert, management versterker bij Gemeente Breda

"Ik was me eerder niet bewust van overprikkeling. Mijn gedrag liet dit wel zien. Ik was kortaf. Door de Next Level You oefeningen te doen na mijn werkdag krijg ik veel rust en word ik genuanceerder."

Jan Eenling, anesthesie-assistent en sedationist bij een Friese zorginstelling

"Heb met Next Level You mijn slaaproutine aangepakt. Ik ging voorheen te vroeg slapen en werd te vroeg of midden in de nacht wakker. Nu bouw ik de avond meer af. Ik slaap nu beter en minder onderbroken."

Kim de Jong, plaatsvervangend ambassadeur, Nederlandse ambassade in Stockholm, Zweden

"Het heeft me geleerd om echt naar mezelf te durven kijken en me te confronteren met blokkades en angsten om deze vervolgens op te lossen. Ik voel me vrijer dan voorheen. Dit is voor mij veel meer waard dan welke studie dan ook. Ik zou het iedereen aanraden."

Mitch Hermans, Audit Manager bij Crowe Foederer Accountancy & Advies

"Roy is professioneel en heeft enorm veel kennis van yoga. Enorm veel geleerd. Geeft gronding en inbedding van kennis en herhaling, zonder voorkennis ook goed te volgen."

Carla Verkade, functioneel beheer voortgezet onderwijs Almere

"Er spreekt jarenlange ervaring uit. In korte bites heeft Roy zoveel informatie in Next Level You weten te krijgen. Ik voelde dat het echt iets openzette en mijn energie meer ging stromen."

Sanne Peeters, zelfstandig communicatiestrateg, transformatiecoach en mindfulnesstrainer

"Het is intensief als je er dagelijks mee aan de slag gaat. Maar als je uiteindelijk in een vast patroon komt, automatiseer je je lichaam in ontspanning. Mijn energie is beter op orde."

Aniek van den Hoven, (interim)manager bij semiconductor, financiële en telecomorganisaties

"Voordat ik hiermee begon had ik niks met deze onderwerpen. Next Level You is op een dusdanige manier gebracht dat het wel wat voor mij is geworden. De app is fantastisch, laagdrempelig en goed te gebruiken."

Antonie van der Heijden, coach en trainer voor techneuten bij Top at Work

INHOUD

Voorwoord door Roy Martina

Inleiding: Ik kan het, dus jij kunt het ook

De noodzaak van anders leren kijken

De paradox van persoonlijke groei

Van overleven naar leven

Hoe je dit boek leest

DEEL 1

HET INNERLIJK EVOLUTIE MODEL

Ga van low level you naar high level you in zeven gebieden

Low Level Me: mijn dieptepunt

High Level Me: het contrast

Next Level Me: de zoektocht

Het principe 'next level'

Innerlijke evolutie in zeven gebieden

9	DEEL 2	32
10	LEKKER IN JE VEL	
12	10-weekse challenge op weg naar Next Level You	
13		
14	Week 1-4: Next level lichaam	34
15	Week 1: Next Level Voeding	37
	Week 2: Next Level Slapen	53
	Week 3: Next Level Hormonen	64
19	Week 4: Next Level Brein	77
	Week 5: Next level energie	85
	Evolutie in je energetische lichaam	87
	Word elektriciën van jezelf	88
	Laat je energie stromen	89
20	Ontdek je energetische disbalans	93
21	Breng je energie in balans	99
21	Challenge: Next Level Energie	102
22		
26	Week 6: Next level emoties	106
	Evolutie in je emotionele lichaam	108
	Sta tussen stimulus en response	109
	Ontwikkel emotionele intelligentie	112
	Ontrafel je emotionele dynamiek	114
	Surf op de golven van je emoties	116
	Challenge: Next Level Emoties	119

Week 7: Next level gedachten

Evolutie in je mentale lichaam	123
Vergroot je mentale veerkracht	125
Rust en mentale helderheid ervaren	126
Doorgrond belemmerende gedachtenpatronen	128
Spelleider in plaats van speelbal van je gedachten	129
Challenge: Next Level Gedachten	132

Week 8: Next level aandacht

Evolutie in je verlichte lichaam	134
Vergroot je aandacht in elk moment	137
Train je zintuigen om hier en nu te zijn	139
Versterk je aandachtspieren	140
De wetenschap over mindfulnessmeditatie	141
Sta in het oog van de storm	142
Challenge: Next Level Aandacht	143

Week 9: Next level relaties

Evolutie in je relaties	148
Sta bewust in contact met anderen	152
Laat je maskers vallen	154
Vergroot je inlevingsvermogen	155
Doorbreek negatieve patronen in relaties	157
Challenge: Next Level Relaties	160

Week 10: Next level manifestaties

Evolutie in je manifestaties	163
Vanuit je passie leven	165
Sta in je kracht	169
Ontdek jouw levensmissie	172
Manifesteer vanuit vertrouwen	173
Challenge: Next Level Manifestaties	174

Next Level You roadmap

180

DEEL 3

LEKKER IN JE WERK

	183
Inleiding: Hoe ziet je werkdag er nu uit?	184
Lekkerder in je werkdag zitten	186
Leer anders te kijken naar je werkgewoonten	190
Start sterk – Jouw dagstart als fundament	190
Wat je beter kunt laten vóór 09:00 uur	191
Een bewuste en energiegelvende start	191
Grip krijgen op je werkdag	193
De kracht van 'NEE' (NIET alles moet nu)	194
Spreid je taken slim (Niet alles moet NU)	196
Kies wat telt (Niet ALLES moet nu)	198
Focus tijd voor deep work (Niet alles MOET nu)	199
Samengevat: Niet alles moet nu	200
De kracht van één ding tegelijk	201
Van gedachtesprongen naar gerichte aandacht	203
Verwachtingen managen	205
Grenzen communiceren	207
Dagafsluiting	208
Vergroot je werkgeluk en bevlogenheid	210
Werken met plezier, passie en purpose	211
Challenge: De Next Level Werkdag	212
Slot: Illusie van de quick-fix	215
Recht uit de bron	218
Dankwoord	220
Over de auteur	222
Literatuurlijst	223
Noten	225

VOORWOORD DOOR ROY MARTINA

Next Level You laat kennis van duizenden jaren oud tot leven komen. Veel mensen verliezen momenteel totaal hun focus door de hoeveelheid prikkels en informatie die over hen heen gestort wordt via vele draadloze kanalen. Dit boek is een kompas dat richting geeft in deze moderne tijd van stress, bore-out, burn-out en chronische vermoeidheid. Het is ook een perfect boek voor anderen die vastlopen in de ratrace naar pensioen of financiële onafhankelijkheid. Het probleem is dat er een epidemie is van mensen die zichzelf voorbijlopen en daar vroeg of laat in vastlopen. Vastgeroeste automatisen houden dit in stand. Een uitweg daaruit is voor velen lastig. Ze worden daarmee afgesloten van hun ware zelf. Ze verliezen verbinding met de aarde. Ze zijn zich nauwelijks bewust van hun eigen lichaam. Dit aantal mensen groeit dagelijks.

Dit boek is een kompas dat richting geeft in deze moderne tijd van stress, bore-out, burn-out en chronische vermoeidheid.

Roy vroeg me zijn boek te lezen en mijn visie op dit boek te delen. Ik heb elke pagina gelezen en heb er niets aan toe te voegen. Ik ben erg onder de indruk van hoe gestructureerd en gedegen hij te werk is gegaan. Chapeau! Ik heb *Next Level You* met plezier bestudeerd. Roy

behandelt een voor de westerling hele moeilijke materie op een luchtige en behapbare manier en gaat diep. Dit boek is verankerd in de wetenschap, biedt handige oefeningen en geeft praktijkvoorbeelden van professionals.

Dit boek is verankerd in de wetenschap, biedt handige oefeningen en geeft praktijkvoorbeelden van professionals.

Het zweeft daarom niet. Het is een boek voor personen die bewuster aan het worden zijn en handvatten zoeken. Die gaan ze in dit boek zeker vinden, want het geeft moderne toepassingen gebaseerd op eeuwenoude tradities die werken. Dit boek is een wegwijzer uit het labrynt van omleidingen, afleidingen en verleidingen. Het is geen roman, je moet er even voor gaan zitten. Als je met dit studieboek aan de slag gaat kan het je leven drastisch ten goede veranderen.

Ik wens dit boek vele lezers toe.

Roy Martina, *holistisch arts,*
Quantum Mysticus en
auteur van 88 boeken



INLEIDING

IK KAN HET,
DUS JIJ
KUNT HET OOK



Je consumeert dagelijks net zoveel informatie als iemand **vijfhonderd jaar geleden** in een heel leven¹



Een op de zes Nederlanders heeft burn-outklachten⁴



Stress op de werkvloer is beroepsziekte **nummer 1**²



Maar liefst **twee derde** van de Nederlanders slaapt slecht door werkstress³



88 procent van de medewerkers werkt door bij stress³



Een medewerker met een burn-out kost de werkgever gemiddeld zo'n **€ 10.000 per maand**⁴

DE NOODZAAK VAN ANDERS LEREN KIJKEN

Laatst wilde ik een foto maken van een prachtig moment waarop de kinderen in de natuur aan het spelen waren. Maar mijn telefoon weigerde. 'Opslagruimte vol.' Terwijl ik stond te prutsen met m'n geheugeninstellingen, voelde ik ineens hoe symbolisch dit was. Want soms zijn wij net als die telefoon. Ons systeem – lichaam, hoofd en agenda – zit zo vol dat er letterlijk niks meer bij kan. Je wilt wel genieten van dat mooie moment, je wilt wel ontspannen, maar je kunt er gewoon niet bij. Je wordt geleefd. En als er dan wéér iets niet loopt zoals je wilt? Dan schiet je uit je slof en raak je geïrriteerd. Je voelt frustratie en je bent moe van jezelf, van het systeem, van alles wat 'nog moet'.

Ons systeem – lichaam, hoofd en agenda – zit zó vol, dat er letterlijk niks meer bij kan.

Dit is het punt waarop velen zichzelf verliezen. Want waar vroeger een vol hoofd betekende dat je het 'druk' had, is het nu de standaard geworden. Je staat aan, zit in een mentale flipperkast, je schakelt tussen rollen, schermen en verwachtingen. En in dat alles raak je de draad kwijt van jezelf. We leven in een tijd waarin technologie ons leven razendsnel verandert. Alles wordt efficiënter, slimmer en sneller. AI, kunstmatige intelligentie, belooft ons leven makkelijker te maken. Het schrijft je teksten, plant je agenda, ontwerpt je presentatie. In theorie zou je dus meer tijd en ruimte moeten hebben. Minder hoeven doen en meer kunnen focussen op wat er echt toe doet. Maar in de praktijk gebeurt het tegenovergestelde. De lat gaat nóg hoger.



Je staat aan, zit in een mentale flipperkast, je schakelt tussen rollen, schermen en verwachtingen.

Het is niet alleen jouw agenda die overloopt. De wereld om je heen is ook steeds onrustiger. Mondiale veranderingen, geopolitieke spanningen, klimaatcrises, prijsstijgingen, personeelstekorten. Het lijkt wel alsof het ene wereldprobleem het andere verdringt. De continue stroom van verontrustende berichten, conflicten of disrupties op wereldniveau sijpelt je systeem binnen, zelfs al wil je hem buiten houden. Je voelt je verantwoordelijk, machteloos of overprikkelde. En intussen raast het leven

gewoon door. Je inbox loopt vol. Deadlines naderen. Kinderen moeten naar zwembles. Je hoofd probeert alles bij te benen, maar je zenuwstelsel voelt dat het simpelweg te veel is.

Je hoofd probeert alles bij te benen,
maar je zenuwstelsel voelt dat het
simpelweg te veel is.

Daar wringt het. Blijven hangen in de doe-modus. Je hoofd draait overuren. Maar diep vanbinnen voel je dat het schuurt. Je mist iets. Er beweegt en verandert zoveel om je heen, dat je niet meer de mentale ruimte hebt het allemaal te absorberen. Je bent zelf je grootste belemmering geworden. Daarom is het geen luxe meer om te investeren in je mentale, fysieke en emotionele vitaliteit. Het is een noodzaak geworden. Je kunt de buitenwereld niet controleren. Maar je kunt wél grip krijgen op hoe je ermee omgaat. En dat doe je niet alleen door nóg beter te plannen, nóg strakker te organiseren of nóg meer te presteren. Dat begint met vertragen, voelen en kiezen. Terug in je kern komen, zodat je weer voelt dat je alles aankunt. Want als je lekkerder in je vel zit, zit je ook zoveel lekkerder in je werk en leven. *Next Level You* helpt je terug te komen in die sterke basis van rust, ruimte en helderheid.

Daarom is het geen luxe meer om te investeren in je mentale, fysieke en emotionele vitaliteit. Het is een noodzaak geworden.

DE PARADOX VAN PERSOONLIJKE GROEI

Ik hoor je al denken: Ja, dat herken ik. Dit moet anders. Misschien ben je hier ook al weleens eerder mee aan de slag geweest. Of misschien is het de eerste keer dat je een boek als dit openslaat. Misschien volgde je al eens trainingen, veranderde je je ochtendroutine of downloadde je een meditatie-app. Welke vorm van zelfzorg je ook kiest, vaak voelt het als nóg een to-do op die toch al lange lijst. Je voelt je bovendien ook nog eens tekortschieten als je het niet redt. En zo wordt zelfs je herstel een prestatie. Ontspannen zijn is net als al die deadlines een doel dat je moet behalen. Herkenbaar?

Dat komt omdat we persoonlijke ontwikkeling vaak benaderen vanuit hetzelfde systeem dat ons uitput: het moet beter, sneller en productiever. Maar echte groei werkt anders. Niet door méér te doen, maar door op een andere manier te kijken. Niet door perfectie na te streven, maar door je eigen situatie eerlijk onder ogen te zien. En vervolgens kleine stapjes te maken naar verbetering. Stapjes die voor jou op dat moment kloppen en relevant zijn. Met echte motivatie, zachtheid en geduld. Want als je elke dag 1% verbetert, ziet je leven er over een jaar compleet anders uit.

We benaderen persoonlijke
ontwikkeling vaak vanuit hetzelfde
systeem dat ons uitput: het moet
beter, sneller en productiever.

VAN OVERLEVEN NAAR LEVEN

In dit boek – *Next Level You* – neem ik je mee op een andere route. Je krijgt van mij geen trucjes of een kant-en-klaar model. Wel laat ik je zien hoe je een shift in bewustzijn kunt bereiken vanuit honderd mogelijke ingangen. Ik help je een integrale kijk op jou als mens en professional te krijgen. En vanuit dat inzicht maak je kennis met nieuwe microgewoonten om meer te leven in plaats van te overleven. Je leert hoe je van de automatische piloot naar bewuste regie gaat. Hoe je ruimte maakt in je hoofd, in je lijf en in je agenda. En hoe je anders leert denken, voelen en reageren. Want pas als je durft te stoppen met rennen, zie je waar je eigenlijk naartoe wilt. Je leert weer voelen wat jij belangrijk vindt, wat jij nodig hebt om op te laden en wat jou echt energie geeft. Niet als 'bonus' aan het eind van je week, maar als startpunt van elke dag.

Je leert hoe je van de automatische piloot naar bewuste regie gaat.

Je werk, je thuissituatie en de wereld om je heen vragen om wendbaarheid. Maar je kunt alleen wendbaar zijn als je stevig in jezelf staat. Net zoals een veer die flexibel meebeweegt als je hem stretcht. En weer terugveert in zijn originele basisstand als je hem loslaat. Je mentale gemoedstoestand kun je zien als een navigatiesysteem. Jouw automatische gedachten varen vaak op de routekaart die in de loop der jaren is ingesleten. Die routes werkten misschien ooit, maar leiden je vandaag niet altijd naar de juiste bestemming. Daarom is het cruciaal om die mentale navigatie te updaten, afgestemd op wie jij nu bent, wat je nodig hebt en hoe de wereld verandert. Als je

dat niet doet, blijf je dezelfde afslagen nemen, dezelfde bochten missen en dezelfde blokkades tegenkomen.

Het is cruciaal om je mentale navigatie te updaten, afgestemd op wie jij nu bent, wat je nodig hebt en hoe de wereld verandert.

De update van je navigatiesysteem naar meer rust, ruimte en helderheid bestaat allang. Je hoeft alleen nog maar te leren hoe je hem instelt. Dit boek leert je je bewustzijn te verhogen. Niet op een zweverige manier, maar praktisch en met beide voeten op de grond. Vanuit ademhaling, mindset, beweging, voeding, focus en rust. Simpelweg door je eigen systeem te resetten, net als een update van je navigatiesysteem. Van overleven naar leven. Het resultaat? Jij op je best. Vanuit meer rust, ruimte en regie.

En het mooie is: je hoeft je leven niet radicaal om te gooien. Geen sabbatical te nemen. Niet te verhuizen naar Bali. Het begint met kleine keuzes. Nieuwe vragen stellen. Simpele routines omarmen. Helderheid in je hoofd creëren. Ruimte in je agenda maken. Energie in je lijf voelen. En daar ligt de belofte van *Next Level You*.

Je hoeft je leven niet radicaal om te gooien. Het begint met kleine keuzes. Nieuwe vragen. Simpele routines omarmen.

Jij gaat wijs om
met je tijd en grote
kans dat je snel
resultaat wilt zien.

Ik help je in je
gewenste tempo
door dit boek te
navigeren.

HOE JE DIT BOEK LEEST

Next Level You is geen boek om alleen maar te lezen. Het is een boek om mee te werken. Het helpt je jezelf opnieuw uit te lijnen op een manier die bij jou past. Fysiek, mentaal, emotioneel én professioneel. Het bestaat uit drie delen die logisch op elkaar voortbouwen en samen zorgen voor meer rust, regie en richting in jouw leven en werk.

Deel 1 – Het innerlijke evolutiemodel

Net als bij het bouwen van een huis legt deel 1 het fundament. Je leert het innerlijke evolutiemodel kennen dat je helpt begrijpen op welke lagen je jezelf kunt versterken. Je krijgt hierdoor zicht op welke zaken ervoor zorgen dat je lekker in je vel zit. De neerwaartse of juist opwaartse spiraal. Op weg naar 'low level you' of juist 'high level you'. Je leert vervolgens op welke zeven gebieden je die opwaartse spiraal kunt inzetten. Van je fysieke lichaam tot aan je mindset, van de kwaliteit van je aandacht tot aan meer jezelf zijn in relatie tot anderen. En die integrale kijk helpt je richting te geven. Richting voor nieuwe gewoonten en gedrag, die jou gelukkiger maken in je werk en leven.

Je leert het innerlijke evolutie-
model kennen, een integrale
aanpak die je helpt begrijpen
op welke lagen je jezelf kunt
versterken.

Deel 2 – Lekker in je vel: 10-weekse challenge

Dan begint de reis naar concrete verandering om lekkerder in je vel te zitten. In deel 2 neem ik je stap voor stap mee in een praktische 10-weekse challenge. Elke week

heeft een helder thema met laagdrempelige en krachtige dagelijkse aanpassingen of oefeningen. Deze helpen je meer grip te krijgen op je welzijn, je energie en je mindset. Laag voor laag. Stap voor stap. Want om lekkerder in je vel te zitten, zijn er zoveel knoppen waaraan je kunt draaien. Je start bij het lichaam: voeding, slaap, hormonen en adem. Daarna werk je aan het openen en versterken van je energie. Vervolgens leer je je eigen emotionele en mentale patronen herkennen en transformeren. Je leert hoe je je aandachtspieren in je brein versterkt. Tot slot vertaal je je innerlijke groei naar de buitenwereld: door echt jezelf te zijn in relaties en door meer te leven vanuit je drijfveren en passie. Deel 2 eindigt met een compacte routekaart: een overzicht van alles wat je hebt ontdekt, geoefend en geïntegreerd.

In deel 2 neem ik je stap voor stap mee in een praktische 10-weekse challenge. Elke week heeft een helder thema, gekoppeld aan laagdrempelige en krachtige dagelijkse aanpassingen of oefeningen.

Deel 3 – Lekker in je werk

In het derde deel leer je de inzichten uit deel 1 en 2 toe-passen op je werkdag. Het leert je hoe je lekkerder in je werk kunt zitten. Wat bepaalt of je aan het einde van de dag leeg of opgeladen bent? Dat ligt niet alleen aan de inhoud van je werk, maar ook aan de manier waarop je het werk doet. De ene dag voelt als een aaneenschakeling van drukte, afleiding en frustratie. De andere dag heb je rust, focus en ruimte. Wat maakt het verschil? Wat doe je anders? En hoe kun je dat herhalen? Deel 3 helpt je om

slimmer, rustiger en tegelijkertijd energiever te werken, met een praktische vertaalslag naar jouw dagelijkse werkroutine. Je leert slimme routines die je helpen grip te krijgen op je werkdag: van een krachtige start in de ochtend tot een ritueel om de dag goed af te sluiten. Je eindigt met het bouwen van jouw ideale werkdag, afgestemd op wie jij bent en wat jij nodig hebt.

In deel 3 leer je slimme routines die je helpen grip te krijgen op je werkdag: van een krachtige start in de ochtend tot een ritueel om de dag goed af te sluiten.

Dit boek is bedoeld om in beweging te komen. Het vraagt geen perfectie, maar nieuwsgierigheid. Je kunt het op jouw tempo lezen. Misschien begin je bij het begin, misschien blader je eerst naar een hoofdstuk dat nu bij je past. Alles is goed. De vier leerstijlen (leren, delen, doen en fast-track) helpen je te versnellen of vertragen, afhankelijk van je tijd, behoefte en interesse. Jij staat aan het roer van je eigen innerlijke evolutie.

Of je nu 23 of 53 bent, net begint of al jaren onderweg bent. Dit boek helpt je sneller en gericht stappen te zetten. De vraag is niet of het kan. Want als ik het kan, kun jij het ook. De vraag is: ben je bereid om het te proberen? Het is geschreven vanuit één verlangen: dat jij jezelf niet verliest in de drukte van de wereld, maar jezelf juist vindt en van daaruit het verschil maakt.

Jij staat aan het roer van je eigen innerlijke evolutie.

VIER LEERSTIJLEN IN DIT BOEK

LEREN

Je verdiept je in de werking van innerlijke evolutie. Elk stuk theorie geeft je inzicht in hoe je lekkerder in je vel en werk kunt zitten. Zo begrijp je waar je aan werkt en waarom dat verschil maakt.

Het vraagteken duidt op tijd nemen voor persoonlijke reflectie op basis van de vraag die ik je stel. Leg dit boek even weg en beantwoord de vraag voor jezelf, het liefst schrijvend.



DOEN/CHALLENGE

Je gaat aan de slag met praktische oefeningen en challenges. De intensiteit van de challenge bepaal je zelf. Per oefening geef ik drie levels: licht, gemiddeld of intensief. Sommige doe je vanuit het boek, andere met ondersteuning van de Next Level You app.

DOWNLOAD DE APP NU



DELEN

Dit zijn ervaringsverhalen van mijzelf of andere professionals, die je een kijkje geven in wat innerlijke evolutie kan doen in je werk en daarbuiten. Herken wat je raakt en gebruik dat als spiegel voor jezelf.

FAST-TRACK

Geen tijd om alles te lezen? Voor de snelle denkers en drukke doeners die vlug en gericht willen verbeteren: scan de hoofdstukken en lees deze samenvattingen. Ga vervolgens aan de slag met de Doen-onderdelen.

Je kunt een les voor
een dag leren, maar
als je leert je nieuws-
gierig op te stellen,
leer je je leven lang.

Vrij vertaald van Clay P. Bedford, *efficiency expert*

WEES NIEUWSGIERIG

In dit boek daag ik je uit 'next level' te gaan. Om lekkerder in je vel te zitten, zodat je lekkerder in je werk zit. Ik neem je mee op reis in de wereld van innerlijke evolutie. Je gaat dingen lezen of doen waar je wellicht nog nooit van hebt gehoord of je eerder afstand van hield. Soms verwijst ik naar moderne wetenschap, omdat steeds meer onderzoek benadrukt wat bepaalde innerlijke evolutie technieken kunnen doen. Soms neem ik woorden over vanuit oude wijsheidstromingen. Dit laatste doe ik om zo dicht mogelijk bij de authentieke bron van eeuwenlang overgedragen kennis te blijven. Laat je er niet door afleiden. Schrik niet van Sanskriet-termen. Ik leg de termen altijd uit en vertaal ze naar jouw moderne leven. Neem dingen pas voor waar aan als je ze zelf hebt ervaren. Ga ontdekken, testen en ervaren. Voel het kinderlijk enthousiasme en nieuwsgierigheid. Begeef jezelf met openheid in dit onontgonnen gebied in jezelf. Geniet van de ontdekkingen onderweg.

DEEL 1

HET INNERLIJK EVOLUTIE MODEL

GA VAN LOW LEVEL YOU
NAAR

HIGH LEVEL YOU
IN ZEVEN GEBIEDEN

DELEN

Low Level Me: mijn dieptepunt

Het is 2005. Ik ben 23 jaar, afgestudeerd aan de hotel-school en klaar om de wereld te veroveren. Ik ben een van de 25 geselecteerden uit meer dan duizend sollicitanten voor een intensief managementtraineeship bij drie Sheraton-hotels in Brussel. Ik word in anderhalf jaar klaargestoomd om afdelingsmanager te worden in een hotel. Wat een droom lijkt, verandert snel in een emotionele uitputtingsslag. Ik werk lange dagen, draai avonddiensten, slaap slecht en ben constant aan het presteren in een cultuur die haaks staat op wie ik ben.

Wat een droom lijkt, verandert snel in een emotionele uitputtingsslag.



Ik voel me eenzaam, leeg en verdoofd. Ik heb nauwelijks verbinding met anderen, laat staan met mezelf. Elke paar weken wissel ik van afdeling en probeer ik me opnieuw te bewijzen. Ik leg de lat hoog. Te hoog. Want als 'uitverkorene' mag ik niet falen. Tijdens een van mijn lunchwandelingen stel ik mezelf voor de eerste keer écht de vraag: is dit wat ik wil? En nog belangrijker: wat voor leven ga ik leiden als ik zo doorga?

Mijn lichaam schreeuwt om aandacht. Als ik thuiskom uit werk kan ik alleen maar huilend op bed liggen. Ik lig nachten wakker. Niet veel later krijg ik mijn eerste hyperventilatieaanval. Ik crash en beland letterlijk een week slapend in bed, leeg op alle fronten. Alles in mij voelt overvol, alsof mijn innerlijke geheugenkaart geen enkele prikkel meer aankan. Zoals mijn smartphone laatst, die vol zat en geen foto meer kon maken. Ook ik kon niets meer 'vastleggen', verwerken of vasthouden. Ik was moe van alles. Van het moeten, het maskeren en het doorzetten.

Dankbaar blik ik terug op dat moment. 23 en al zo keihard tegen de lamp gelopen. 'Je grootste groei komt voort uit je grootste uitdaging', leerde ik van Tony Robbins. Ik kan terugblikkend wel zeggen dat deze uitdaging in Brussel een enorme katalysator is geweest. Niet voor mijn groei als hotelmanager, maar voor mijn groei als persoon. En het bracht me uiteindelijk tot het punt waar ik nu sta.

'Je grootste groei komt voort uit je grootste uitdaging.'

(Tony Robbins)

HIGH LEVEL ME: HET CONTRAST

Fast forward naar 2006. Mijn snelweg naar een carrière in de hotellerie heb ik ingeruild voor een backpack en drie maanden rondreizen in Zuidoost-Azië met 1.000 euro. Ja, dat kon toen nog. Daar was ik dan, in Thailand. Zon, zee, palmbomen en stilte. Even weg van deadlines en spreadsheets. Alleen mijn ademhaling en mijn lichaam die me terugroepen naar het hier en nu. Ik volg een yogatraining in een houten paviljoen met de ruisende zee op de achtergrond. Een lichte bries waait door het rieten dak. En dan gebeurt het: na een uur eenvoudige houdingen, gerichte ademhaling en ontspanning voel ik me voor het eerst sinds jaren ... licht, ruim en intens vervuld.

De tranen die dan komen, zijn niet van uitputting maar van opluchting. Van herkenning. Alsof ik mijn eigen stem weer hoor. Mijn energie stroomt, mijn gedachten vertragen. Alles valt op zijn plek. In plaats van mezelf voort te slepen door de dag voel ik een nieuwe kracht door me heen trekken. Alsof ik aangesloten ben op iets wat veel groter is dan ikzelf, maar tegelijkertijd volledig mij is.

Alsof ik aangesloten ben op iets
wat veel groter is dan ikzelf, maar
tegelijkertijd volledig mij is.

In dat moment realiseer ik me: zo kan het dus ook voelen. Zó kun je je ook door het leven bewegen. In vertrouwen, met plezier, in verbinding met jezelf en de wereld om je heen. De tegenstelling met Brussel kon niet groter zijn. Daar zette ik mezelf vast in spanning, druk en ruis. Hier voelde ik me vrij, ontspannen en helder. Daar werd ik geëld. Hier leefde ik. Dat contrast liet me niet meer los.

NEXT LEVEL ME: DE ZOEKTOCHT

Die twee ervaringen, het diepste dal en het grootste gevoel van *alignment*, hebben me de jaren daarna niet meer losgelaten. Hoe kan het dat we als mens zó kunnen schommelen in ons welzijn? En belangrijker nog: waar ligt de invloed die we daar zelf op hebben? Aan welke knoppen kun je draaien? Wat werkt wél? En hoe houd je dat vervolgens vast in het drukke leven?

Hoe kan het dat we als mens zó
kunnen schommelen in ons welzijn?
En belangrijker nog: waar ligt de
invloed die we daar zelf op hebben?

Die nieuwsgierigheid werd het startpunt van mijn eigen innerlijke onderzoek. Vijftien jaar lang dook ik in alles wat ik kon vinden over innerlijke groei, mentale veerkracht, energiemanagement, ademwerk, meditatie, gedrag, leiderschap, vitaliteit en persoonlijke transformatie. Ik reisde naar kloosters, retraites, yoga-ashrams en business schools, verdiepte me in wetenschap, bezocht spirituele leraren en sprak duizenden professionals. Maar vooral: ik probeerde, ik viel, ik stond op en ik observeerde.

Wat mij opviel: veel mensen raken onderweg kwijt wat er werkelijk toe doet. Ze leven volgens verwachtingen, regels en systemen die hen ver afbrengen van zichzelf. Ze rennen harder, plannen slimmer, slapen minder en denken dat dát de manier is om het bij te houden. Maar de echte shift ontstaat niet in beter timemanagement of een nieuwe app.