

STAP IN JE GROOTSHEID

*Hoe je onmiddellijk
je mentale, emotionele,
fysieke en financiële
bestemming in eigen
handen kunt nemen!*



TONY ROBBINS



Stap in je grootsheid

Hoe je onmiddellijk je mentale, emotionele, fysieke en financiële bestemming in eigen handen kunt nemen!

Oorspronkelijke titel:

Awaken the giant within:

How to take immediate control of your mental, emotional, physical and financial destiny!

by Anthony Robbins

Copyright © 1991 by Anthony Robbins

All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, internet of op welke andere wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Copyright © 2016 voor deze uitgave:

Succesboeken.nl

The Netherlands

e-mail: info@succesboeken.nl

This edition is published by arrangement with the original publisher, Simon & Schuster, a division of Simon & Schuster, Inc., New York.

ISBN: 9789079872985

Nur: 770

Psychologie algemeen, succes, persoonlijke ontwikkeling

Vertaling: H. Burger

Redactie: Petra Versteegh-Vendelmans

Bestelinformatie:

Uitgaven van uitgeverij Succesboeken.nl zijn in iedere (online) boekhandel te verkrijgen. Voor alle andere uitgaven plus uitgaven van collega-uitgevers: bezoek de website van Succesboeken.nl

Waarschuwing-Disclaimer

Zowel de auteur als de uitgever heeft dit boek bedoeld om informatie te verstrekken over de materie van het onderwerp dat behandeld wordt. Er is alles aan gedaan om dit boek zo compleet en nauwkeurig mogelijk te maken. Het doel van dit boek is te onderwijzen. De schrijver en de uitgever zullen door geen persoon of instantie aansprakelijk gesteld noch verantwoordelijk geacht kunnen worden voor welk verlies, schade of letsel dan ook dat veroorzaakt is of waarvan aangenomen wordt dat het direct of indirect veroorzaakt is door de informatie die dit boek bevat. De geboden informatie kan, ondanks alle zorgvuldigheid, onjuistheden bevatten.

Van al het in dit boek opgenomen beeldmateriaal is gestreefd de rechten volgens de wettelijke bepalingen te regelen. Waar bekend hebben wij bij het beeldmateriaal de naam van de fotograaf en/of rechthebbende vermeld. Indien bij een afbeelding de fotograaf niet vermeld staat, hebben wij de fotograaf en/of rechthebbende niet kunnen achterhalen. Indien u meent aanspraak te kunnen maken op rechten van gebruikt beeldmateriaal of u bent ten onrechte niet vermeld als bron, neemt u dan contact met ons op.

INHOUD

Aanbevelingen	VII
Dankwoord	IX
Voorwoord	XII
Voorwoord Nederlandse editie	XIV

DEEL EEN

ONTKETEN DE KRACHT IN JEZELF

1. Toekomstdromen	1
2. Beslissingen: de weg naar kracht	11
3. De kracht die je leven vormt	27
4. Overtuigingen: de kracht om te creëren en de kracht om te vernietigen	43
5. Kan verandering in een oogwenk plaatsvinden?	69
6. Hoe wat dan ook in je leven te veranderen: de wetenschap van Neuro Associatieve Conditionering™	81
7. Hoe te krijgen wat je echt wilt	101
8. Vragen zijn het antwoord	121
9. De woordenlijst van optimaal succes	139
10. Vernietig de blokkades, breek de muur af, laat het touw los, en dans naar je succes toe: de kracht van levensmetaforen	159
11. De tien emoties die je kracht geven	175
12. De magnifieke obsessie – Het creëren van een fascinerende toekomst	193
13. De mentale uitdaging van tien dagen	221

DEEL TWEE

DE LEIDING NEMEN – DE CONTROLEKAMER

14. Optimale invloed: de controlekamer	231
15. De waarden van het leven: je persoonlijke kompas	245
16. Regels: als je niet gelukkig bent, is hier de reden!	265
17. Referenties: de structuur van het leven	285
18. Identiteit: de sleutel tot groei	299

DEEL DRIE

DE ZEVEN DAGEN OM JE LEVEN VORM TE GEVEN

19. Dag een – Emotionele bestemming: het enige ware succes	317
20. Dag twee – Fysieke toekomst: gevangenis van pijn of paleis van plezier	319

21. Dag drie – De toekomst met je relatie: de plaats om te delen en te geven	327
22. Dag vier – Financiële bestemming: kleine stappen naar een klein (of groot) fortuin	331
23. Dag vijf – Wees onberispelijk: je gedragsregels	343
24. Dag zes – Je tijd en je leven beheersen	347
25. Dag zeven – Rust en speel: zelfs God nam een dag vrij!	351

DEEL VIER

EEN LES IN BESTEMMING

26. De ultieme uitdaging: wat één persoon kan doen	353
De Anthony Robbins Foundation	374
Over de auteur	376
Noten	377
Met toestemming gebruikte copyrights	378
Index	380

Met alle respect heb ik de vrijheid genomen om u te tutoyeren. In het Engels hebben we daar taalkundig gezien geen problemen mee. Dit boek is veelal in de mannelijke vorm geschreven. Zo zijn we het gewend en het voelt het meest vertrouwd aan. Dat is de enige reden. Ik respecteer en bewonder iedere lezer, man of vrouw.

— Tony Robbins

Enkele Engelse woorden en uitdrukkingen zijn bewust niet vertaald; ze zijn in het Engels krachtiger dan in het Nederlands.

— De uitgever

Vanwege de dynamische aard van het internet kunnen website-adressen en/of links die dit boek rijk zijn, veranderd, vervangen en/of niet langer geldig zijn. Alle website-adressen zijn gecontroleerd voordat dit boek ter perse ging. De auteur noch de uitgever kan verantwoordelijk worden gehouden als bepaalde websites en/of links niet meer correct zijn. Voor het gemak van de lezer hebben we bij lange website-adressen de verkorte url (website-adres) vermeld.

AANBEVELINGEN VOOR STAP IN JE GROOTSHEID

“*Stap in je grootsheid* is alweer een diepgaand en krachtig stuk gereedschap uit het Robbins-arsenaal van zelfbewustzijn. Het is een enorme bron van kracht en inzicht geweest voor mij, zowel persoonlijk als zakelijk gezien.”

— Peter Guber

Voorzitter van de raad van bestuur en algemeen directeur van Sony Pictures Entertainment Inc.

“Kampioenen zijn mensen die zichzelf kunnen aanzetten tot voortdurende verbetering en consistente prestaties op piekniveaus. Anthony Robbins is de ‘ultieme coach’ voor dat bijzonder soort van mannen en vrouwen die nooit genoeg zullen nemen met minder dan wat ze kunnen zijn.”

— Pat Riley

NBA ‘Coach van het decennium’

“De klassieke Robbins kwaliteit ... dit is het boek voor iedereen die persoonlijke prestatie en grootsheid aspireert, om een ‘10’ in alle aspecten van het leven te bereiken. Dit is het spul waar genialiteit van gemaakt is ... het denken in nieuwe richtingen ... brengt sluimerende moed en vastberadenheid tot leven.”

— Jim Hansberger

Voorzitter, Director’s Advisory Group,
Shearson Lehman Brothers
Auteur van *Nice Guys Finish Rich*

“*Stap in je grootsheid* is een hartstochtelijke oproep tot actie, welke je uitdaagt om je te herinneren wie je werkelijk bent, en om een unieke bijdrage te leveren met de rest van je leven.”

— Martin Sheen

“*Stap in je grootsheid* zou verplichte kost moeten zijn voor iedereen die vastberaden is om de kwaliteit van zijn/haar leven te verbeteren. Anthony Robbins steekt de lezer aan met zijn passie en met praktisch advies.”

— Dr. Barbara DeAngelis

Auteur van Nr. 1 Bestseller *Making Love All the Time* en *Secrets About Men Every Woman Should Know*

“Tony Robbins heeft een verbazingwekkende geloofwaardigheid. Zijn boek *Stap in je grootsheid* staat van begin tot eind bol van wetenschappelijk stevige principes en technieken. Elke pagina barst van goed onderzochte en onmiddellijk toepasbare adviezen voor het concentreren van je gedachten en emoties op het bereiken van je doelstellingen. Robbins is een krachtig verteller en een ware autoriteit op het gebied van persoonlijk succes.”

— Scott DeGarmo

Hoofdredacteur en uitgever van *Success magazine*

“Tony Robbins is de toonaangevende denker binnen de psychologie van persoonlijk succes en piekprestaties. Niet alleen geeft *Stap in je grootsheid* je al het gereedschap dat je nodig hebt om persoonlijke uitmuntendheid te bereiken, maar Tony’s warmte, hartstocht en toewijding zal je inspireren om je leven werkelijk onder controle te brengen, en om anderen daarbij te raken.”

— Kenneth Blanchard, Ph.D.

Mede-auteur van *The One Minute Manager*

“Tony Robbins is een van de grote beïnvloeders van zijn generatie. *Stap in je grootsheid* is een fascinerende, intrigerende presentatie van scherpe bevindingen en inzichten over een breed spectrum van onderwerpen, inclusief het groeiend besef dat werkelijk succes allereerst verankerd is in duurzame waarden en hulp aan anderen.”

— Stephen R. Covey

Auteur van de New York Times bestseller

De zeven eigenschappen van effectief leiderschap

“Niemand in Amerika weet meer over het onderwerp van persoonlijke prestatie en het creëren van werkelijk succes dan Tony Robbins.”

— Charles Givens

Auteur van *Wealth Without Risk* en

Financial Self-Defense

“De pagina’s zijn overvloedig gevuld met de creativiteit van nieuwe woorden en geruststellend transformationeel bewustzijn. Hoofdstuk 9 alleen al, *De woordenlijst van het maximale succes*, is een verrijking die meer waard is dan dollars kunnen meten.”

— F.J. Gould

Professor in toegepaste wiskunde en management

wetenschap, University of Chicago,

President van Investment Research Co.

Van dezelfde auteur:

- 1986 Unlimited Power
- 1994 Giant Steps: Small Changes to Make a Big Difference
- 1995 Notes from a Friend
- 1997 Unlimited Power
- 1999 Unleash the Power Within: Personal Coaching to Transform Your Life
- 2004 Inner Strength: Harnessing the Power of Your Six Primal Needs
- 2005 Driving Force
- 2014 Money: Master the Game
- 2017 Unshakeable: Your Financial Freedom Playbook

In het Nederlands: Je ongekende vermogens

ISBN 9789021551463 uitgegeven door Kosmos uitgevers, 2012, Utrecht

DANKWOORD

TERWIJL IK DENK aan de omvang van dit project, herinner ik me de gevierde quarterback die het veld oprent in de laatste speelperiode, even overlegt met zijn teamgenoten, vol zelfvertrouwen naar de scrimmage-lijn loopt en de perfecte eindsprint inzet om uiteindelijk het winnende punt te scoren: *Touch-down!* De aanhangers juichen, de trainers gaan uit hun dak, en de quarterback krijgt van alle kanten lof toegezwaaid voor het winnen van deze strijd.

Maar het was een teamgebeuren. De quarterback is de held van het publiek; maar in het spel van het leven bestaan er veel spelers die de verborgen helden zijn, en ook bij dit project waren er vele.

Ik sta niet bekend om een tekort aan woorden, maar terwijl ik de gevoelens op papier begin te zetten die ik heb voor zoveel loyale en ongelooflijk onbaatzuchtige familieleden, vrienden en collega's, word ik overweldigd.

Het is moeilijk om een hiërarchie aan te brengen, aangezien dit vanaf het begin teamwerk is geweest.

Aan mijn vrouw, mijn moeder en mijn vier kinderen – Jairek, Josh, Jolie en Tyler – jullie liefde is mijn kracht. Niets is belangrijker voor me.

Aan mijn assistentes, Deena Tuttle en Karen Risch, twee verbazingwekkende dynamo's, die toegewijd bleven aan de visie dat hetgeen we aan het doen waren een verschil zou maken, ook wanneer dat betekende dat we de hele nacht opleven, weg van echtgenoten en kinderen, en zelfs wanneer dat betekende dat ze mij achterna moesten reizen door het hele land, en te allen tijde vrolijk en ondersteunend moesten blijven. Dit boek had niet voltooid kunnen worden zonder hun nooit wankelende trouw.

Aan mijn vertegenwoordigers en managers, die dagelijks in het veld werken om mij op mijn plaats te brengen, naar uitpuilende seminarzalen; en aan mijn medewerkers, de Personal Development Consul-

tants, die mij geholpen hebben te bewijzen dat op video gebaseerde seminars inderdaad een verschil maken, ik dank jullie voor jullie moed en toewijding.

De Customer Service Representatives bij Robbins Research International, die de klanten inspireren tot het ondernemen van actie en het groeien naar nieuwe niveaus, ben ik zeer dankbaar.

Aan mijn volledige team van het Robbins Research International kantoor in San Diego, dat op waanzinnige uren werkt teneinde mijn ingevingen te lanceren en de integriteit van mijn visie vast te houden, mijn petje af voor jullie.

Aan mijn partners en compagnons van alle Anthony Robbins Companies, in het bijzonder mijn dierbare vrienden van Fortune Management, jullie gevoeligheid voor mijn ongelooflijke tijdschema heeft mijn hart geraakt.

Aan de deelnemers die mijn seminars hebben bezocht, ik heb veel van jullie geleerd en ik ben erkentelijk voor jullie deelname aan dit werk.

Een speciaal dankwoord aan de Certification klas van 1991 die mij ondersteunde terwijl ik gedurende twee weken dag en nacht doorwerkte om dit boek op tijd klaar te krijgen.

Aan Earl Strumpell, wiens liefde, vriendschap, en dag en nacht durende toewijding om alle hulpmiddelen die ik nodig heb te pakken te krijgen en te onderhouden, mij de geestelijke rust heeft gegeven om te creëren.

Aan dr. Robert Bays, mijn dierbare vriend, wiens wijsheid en onvoorwaardelijke liefde mij over de hobbelige wegen hebben getrokken, en wiens input ik altijd waardevol vind, ik ben je eeuwig dankbaar.

Aan Vicki St. George, een juweel van een vriendin, dank je.

Aan Michael Hutchison, die zichzelf consequent aan een hogere norm houdt, ik voel me gezegend door onze relatie.

Aan mijn beste vriend, Michael Keys, bedankt maatje, voor je humor en scherpzinnigheid, je compassie en steun.

Aan Alan, Linda en Josh Hahn voor jullie inspiratie en vriendschap; ik kijk uit naar een lange en avontuurlijke toekomst.

Aan het 'kasteelteam', vooral Theresa Lannon en Elizabeth Calfee, ze zijn het beste ondersteuningssysteem op deze aarde, bedankt dat jullie zorgden dat het kasteel van deze man zijn thuis bleef!

Aan mijn goede vrienden bij de Guthy-Renker Corporation, Greg Renker, Bill Guthy, Lenny Lieberman, Jon Schulberg en John Zahody die, samen met de staf van Cassette Productions, me geholpen hebben om in de laatste twee jaar alleen al meer dan 7 miljoen audiocassettes te distribueren, waarmee mijn Personal Power filosofie naar mensen over de gehele wereld uitgedragen werd, ik koester onze vriendschap.

Aan Peter Guber, voor je inspirerende telefoontjes en steun, ik heb een diepe waardering voor onze relatie.

Aan Ken en Marge Blanchard, de driemaandelijksse ontmoetingen met mij zijn altijd een bron van wederzijdse magie en immer groeiend respect.

Aan Martin en Janet Sheen, omdat jullie zulke opmerkelijke voorbeelden van passie, integriteit en vastberadenheid zijn, dank jullie voor het licht.

Aan alle vrijwilligers van de Anthony Robbins Foundation; de daklozen, gevangenen, kinderen en ouderen zullen nooit meer hetzelfde zijn, dankzij jullie voortdurende vastberadenheid tot onbaatzuchtige bijdrage. Jullie maken werkelijk een verschil!

Aan Robert Cialdini, Stu Mittleman, Phil Maffetone, Paul Pilzer en John Robbins, jullie bijdrage aan dit boek zal invloed hebben op de kwaliteit van de levens van anderen.

Aan *taekwondo* meester Jhoon Rhee, wiens constante liefde, loyaliteit en kennis mij inspireren tot grotere prestaties, ik buig met respect voor u, meester.

Aan de ongelooflijke staf van ons Fiji-seminar, het Namale Plantation Resort, en aan de inwoners van de aangrenzende dorpen, Viville en Nadi, jullie hebben mij waarlijk met een voorbeeld geleerd dat het leven een geschenk en een vreugde is, dat geluk de enige manier is om te leven.

Aan Jan Miller en haar competente team, mijn loyale contactpersoon in deze idiosyncratische uitgeverwereld, ik neem mijn petje af.

Aan Dick Snyder, Bob Asahina en Sarah Bayliss, dank jullie, opnieuw, voor je vertrouwen in mij.

Aan de kanjers op wier schouders ik sta, de leraren die zoveel van mijn filosofie, strategie en vakmanschap hebben gevormd, ik heb jullie in *Je ongekende vermogens** bedankt, en ik dank jullie opnieuw.

En ten slotte dank aan een grote groep mensen achter de schermen die mij ondersteunden, inclusief: Kathy Moeller, Susy Gonzalez, Joan Meng, Nancy Minkus, Shari Wilson, Mary Kent, Valerie Felts, Leigh Lenzian, Dave Polcino, Cherrell Tarantino, Mark Lamm, Robert Mott voor de illustraties, en de mensen van Franklin Type in New York.

Deze mensen hebben nooit geaccepteerd dat iets onmogelijk was. We hebben allen wonderen verwacht en ontvangen gedurende deze odyssee, en we zijn ondertussen allemaal gegroeid en meer geworden.

Jullie zijn allemaal grootsheden in mijn leven.



Opgedragen aan
de ongekende vermogens die in je sluimeren.
Laat ze niet langer verborgen aanwezig zijn.

Voor mij persoonlijk, vooral aan mijn vrouw,
die een levend voorbeeld is van onvoorwaardelijke liefde en steun.
Ik houd van je, liefste.

VOORWOORD

ALS HOOFDPSYCHOLOOG van het Bellevue Ziekenhuis in New York City zie ik zo veel menselijk leed, niet alleen in de geestelijk zieke mensen die we behandelen, maar ook in de ‘normale’, ‘gezonde’ staf die hen behandelt. Ik zie eveneens datzelfde ongelukkig zijn in de hooggeplaatste, relatief succesvolle mensen die ik behandel in mijn privé-praktijk.

Vrij vaak zijn de pijn en ellende onnodig en eindigen ze wanneer de mensen de leiding nemen over hun overtuigingen, gevoelens en handelingen ten einde het proces van hun leven te veranderen. He-las doen ze dit meestal niet.

Ze wachten af, trachten vervolgens het slechte resultaat te veranderen of gaan vaak naar een zielenknijper om te kunnen klagen over hun afschuwelijke leven of om op de een of andere manier ‘gerepa-reerd’ te worden door iemand anders.

Mensen zodanig versterken dat ze het resultaat van hun eigen leven bepalen is niet altijd even gemakkelijk. Het is zelfs meestal een overweldigende taak. Daarom heb ik altijd gezocht naar nieuwe methodieken en technologieën om door te geven aan het ziekenhuis en aan mijn patiënten.

Vijf jaar geleden hoorde ik voor het eerst van het werk van Tony Robbins, en woonde ik één van zijn seminars in New York bij. Ik verwachtte en kreeg een werkelijk ongewone avond. Wat onverwacht was, was Tony’s begaafdheid op het gebied van menselijk gedrag en communicatie. Die avond kwam ik erachter dat Tony mijn opvatting deelt, dat iedereen die in feite gezond is, in staat is om de leiding te nemen en het leven ten volle te leven.

Niet lang daarna nam ik deel aan Tony’s twee weken durende Certification cursus en ik heb veel van wat ik daar heb geleerd, doorgegeven aan collega’s en patiënten. Ik noemde de cursus ‘een basistraining voor het leven’. Daarna begon ik met het aanbevelen van zijn cassette-serie en zijn eerste boek, *Je ongekende vermogens*.

Hoewel sommige van mijn collega’s beledigd of verrast zijn wanneer ik het werk van een zo jonge man aanbeveel, iemand zonder academische achtergrond, zijn de mensen die zijn werk lezen of ernaar luisteren, het uiteindelijk eens. Naast begrijpelijke, goede informatie heeft Tony talent en een boeiende stijl die zijn materiaal goed toegankelijk maakt.

Uiteindelijk deden mijn vrouw en ik de *Date With Destiny™*-cursus, waarin veel begrippen worden behandeld die ook in dit boek, *Stap in je grootsheid*, voorkomen. Dat weekend heeft ons de middelen gegeven om veranderingen aan te brengen in onze eigen waarden, regels en leiding. Dat heeft ons leven in de afgelopen twee jaar veel productiever en bevredigender gemaakt.

Ik zie Tony als een fantastische trainer in het spel van het leven. Zijn accurate inzicht, intelligentie, passie en toewijding zijn altijd aanwezig en inspirerend. Het lezen van dit boek is alsof je tegenover Tony zit en een enerverende en onderhoudende conversatie met hem voert.

Je zou er telkens weer naar terug moeten grijpen, zoals naar een gebruiksaanwijzing, wanneer het leven een nieuwe uitdaging presenteert of een koersverandering vereist. Het voorziet in een arsenaal aan gereedschap voor blijvende verandering en lessen om de kwaliteit van je leven te verrijken.

Als genoeg mensen dit boek lezen en oprecht zijn lessen toepassen, zou het mij en vele van mijn collega’s werkloos kunnen maken.

FREDERICK L. COVAN,
PSYCHOLOOG EN AUTEUR VAN
CRAZY ALL THE TIME

“Diep binnenin de mens dwalen deze sluimerende vermogens;
vermogens die hem zouden verbazen,
waarvan hij nooit droomde die te bezitten;
krachten die zijn leven radicaal zouden veranderen
wanneer ze wakker gemaakt
en in werking gezet zouden worden.”

— ORISON SWETT MARDEN

VOORWOORD NEDERLANDSE EDITIE

TOEN MIJ GEVRAAGD WERD om het voorwoord te schrijven voor *Stap in je Grootseheid* was ik daar direct enorm enthousiast over. Tony Robbins heeft mijn leven op alle vlakken werkelijk getransformeerd. Het is daarom een eer om dit voorwoord te schrijven. Dit boek heeft een grote impact gehad op mijn leven en heeft in de loop der jaren steeds weer een rol gespeeld in de keuzen en beslissingen die ik heb genomen.

In 1995 las ik op aanraden van een vriend, Arnout van der Swaluw – inmiddels mijn business partner – dit boek voor de eerste keer. Arnout was een gedreven en ambitieuze student die naast zijn studie op succesvolle wijze bezig was een eigen bedrijf op te bouwen. Hij was eerder dat jaar naar een seminar van Tony Robbins geweest en was daar ongelooflijk enthousiast over.

Op dat moment was ik nog niet zo'n lezer, maar ik werd direct gegrepen door dit boek. De grote wijsheden die Tony Robbins overbrengt, de persoonlijke inzichten die je krijgt, de krachtige strategieën die je leert. Naarmate ik verder las kreeg ik meer en meer inzicht in *'the Secrets of Life'* en begon ik te beseffen welke (grote) invloed ikzelf had op mijn eigen leven.

Dit boek is geen storybook dat je even snel uitleest, het is eigenlijk meer een studieboek. Maar geen gewoon studieboek, het is een boek waarin je jezelf bestudeert, je eigen leven, je verleden onder ogen ziet en je toekomst begint vorm te geven. En dat alles geschreven op een erg inspirerende wijze. De stijl van schrijven zorgt ervoor dat je zult ervaren dat je 'erin wordt getrokken'.

In de afgelopen 20 jaar heb ik honderden boeken gelezen op de terreinen van persoonlijke ontwikkeling, business, management, gezondheid, successtrategieën en spiritualiteit. Daar zaten talrijke goede, inspirerende en leerzame boeken tussen. Maar voor mij persoonlijk is er geen boek dat in de buurt komt van dit boek. Dit boek heeft mijn leven voorgoed veranderd en

zal ook jouw leven in positieve zin veranderen, mits je het boek daadwerkelijk leest en bestudeert. Het zal de beste tijdsinvestering zijn die je jezelf in de komende periode kan geven. Hoewel het boek reeds begin jaren 90 is geschreven, zul je ontdekken dat de inhoud vandaag de dag meer relevant is dan ooit.

In juni 2002 ging ik voor het eerst naar een seminar van Tony Robbins. De live seminars van Tony Robbins zijn absoluut life-changing. Het is haast niet mogelijk om aan iemand uit te leggen hoe dit is.

Vergelijk het met een achtbaan. Ik kan je vertellen hoe het is: je gaat zitten, je krijgt een veiligheidsbeugel om die ervoor zorgt dat je vast blijft zitten, je wordt langzaam omhooggetrokken en dan gaat het voorste stuk van het treintje naar beneden om daarna enorm te versnellen als het hele treintje naar beneden gaat, je gaat omhoog, omlaag, alle kanten op, over de kop.

Je kan je er misschien wel wat bij voorstellen, maar het zegt nog niet heel veel. Ik kan je ook een filmpje van de achtbaan laten zien, dan leeft het al wat meer. Of een filmpje gemaakt met een Go-pro die bevestigd is aan de voorkant van het treintje. Het wordt dan al meer een echte beleving. Maar niets is vergelijkbaar met dat jezelf in het treintje stapt, de veiligheidsbeugel om krijgt en je de adrenaline door je lichaam voelt pompen als de rit begint en je alle tempoversnellingen, bochten en loopings in je lichaam voelt, de omgeving aan je voorbij ziet stuiven, de geluiden van het treintje en de gillende mensen om je heen hoort en de lucht op je huid en door je haren voelt.

Zo is dat ook met de seminars van Tony Robbins, het is niet mogelijk om over te brengen hoe dit werkelijk is, het is iets dat jezelf moet ervaren.

De naam van het seminar waar ik in 2002 naartoe ging was *Unleash the Power Within*. En dat gebeurde: Tony zorgde ervoor dat de deelnemers toegang kregen tot die grote kracht die diep in ons allen verscholen ligt. En als je die kracht eenmaal weet op te roepen bij jezelf dan is er veel mogelijk, heel veel.

Tijdens de training werd geregeld het nummer *Life will never be the same* van Haddaway gedraaid en dat klopte volledig. Na die 4 dagen stond mijn leven behoorlijk op zijn kop. Ik had een major doorbraak gemaakt in mijn gezondheid en was buitengewoon geïnspireerd door alles wat ik dat weekend geleerd en ervaren had.

Ik besloot dat ik het jaar erna terug zou gaan en vrienden mee zou nemen. En toen ik zag welke invloed het seminar ook op hen had, besloot ik elk jaar meer mensen mee te nemen. Elk jaar transformeerde ikzelf meer en uiteindelijk maakte ik shifts op elk gebied van mijn leven.

Begin 2006 was ik in Londen en Tony Robbins deed een proces waarbij ik plotseling inzicht kreeg in mijn levenspad, inzicht in waarvoor ik hier ben en inzicht in wat mijn levensmissie is. Ik zag dat als veel meer mensen met trainers als Tony Robbins in contact komen en ook hun leven in positieve zin transformeren, dat zij op hun beurt ook een voorbeeld voor hun eigen omgeving vormen.

En daarmee kunnen we op den duur het honderdste aap effect creëren, waardoor grote veranderingen mogelijk zijn. Veranderingen die verder gaan dan de individuen zelf, het gaat dan om grootscheepse positieve changes.

Het contact met Arnout van der Swaluw was in de jaren daarvoor wat naar de achtergrond verdwenen en ik nam in 2006 weer eens contact met hem op, om te vragen of hij mee wilde gaan naar *Unleash the Power Within*. Net als bij mijzelf, en bij zoveel anderen, was Arnout's deelname aan het seminar de start van een keten van veranderingen in zijn leven.

Arnout ervaarde zelf de enorme impact en zag dat dit ook heel veel kon betekenen voor andere mensen. Daarbij dacht hij als eerste aan zijn eigen levenspartner en familie en hij nam hen dan ook het jaar daarna mee.

Naar aanleiding van o.a. dat seminar besloten we Succesgids op te richten. Samen met ons team hebben Arnout en ik de afgelopen 10 jaar vele duizenden mensen meegenomen naar de seminars van Tony Robbins. Het is prachtig om te zien welke metamorfosen in mensen en hun leven hebben plaatsgevonden. In de loop der tijd hebben we een ontelbaar aantal

successtories gehoord en gezien en legio deelnemers zijn jaren later nog steeds enthousiast over de training die ze hebben gevolgd.

Je hebt niet alles wat in je leven gebeurt in de hand. Het gaat erom hoe je omgaat met hetgeen er gebeurt. Welke betekenis geef je eraan. Tegelijkertijd hebben we meer invloed op ons leven dan de meesten van ons denken of zelfs voor mogelijk houden.

Nog steeds pak ik *Stap in je grootsheid* er regelmatig bij. Afgelopen jaar heb ik bijvoorbeeld samen met mijn levenspartner uitgebreide goalsettingsessies gehouden in Frankrijk. Niet gewoon 'wensenlijstjes', maar concrete, inspirerende doelen. Waarbij we ook beschreven en besproken hebben wat het voor ons betekent als we de doelen halen, wat het ons oplevert in de kwaliteit van ons leven.

En ook wat het ons kost als we het niet doen, welk deel van ons potentieel dan niet tot wasdom komt. Dit alles gebaseerd op de methodiek die Tony Robbins in hoofdstuk 12 van dit boek uiteenzet. Dit proces werkt ongelooflijk krachtig en we zijn zelf regelmatig verbaasd over wat we inmiddels allemaal al hebben gerealiseerd.

Dit boek is van enorme waarde. Je hebt een super belangrijke beslissing genomen om dit boek te lezen. Een beslissing die een grote invloed op je toekomst zal hebben als je de principes één voor één in je leven gaat toepassen.

Zowel mijn business partner Arnout als ikzelf zijn heel dankbaar voor ons bedrijf, onze huidige levens en hoe onze levens zich hebben geëvolueerd in de loop der jaren. Wij beiden zijn Tony Robbins zeer erkentelijk voor alles wat hij ons geleerd heeft en voor life-changing processen die hij heeft begeleid.

Ik wens je veel leesplezier, veel nieuwe inzichten, veel nieuwe keuzen en beslissingen, veel geluk, liefde en succes. Benut dit boek en *Make your Life a Masterpiece!*

STEFAN DETTMER

MEDE-EIGENAAR SUCCESGIDS

OFFICIAL PARTNER TONY ROBBINS NETHERLANDS AND

BELGIUM

DEEL EEN

ONTKETEN
DE KRACHT
IN JEZELF

TOEKOMSTDROMEN

“Een consistent mens gelooft in toekomstbepaling, een wispelturig mens in toeval.”

— BENJAMIN DISRAELI

WE HEBBEN ALLEMAAL DROMEN ... Diep in ons hart willen we allemaal geloven dat we een speciaal talent hebben, dat we een verschil kunnen maken, dat we anderen kunnen beroeren op een bijzondere manier. en dat we de wereld tot een betere plek kunnen maken.

Op een zeker moment in ons leven hadden we allemaal een visie van de kwaliteit van het leven dat we verlangen en verdienen. En toch zijn voor velen van ons die dromen zo vaag geworden door de frustraties en gewoonten van alledag, dat we zelfs geen poging meer ondernemen om ze waar te maken.

Voor heel veel mensen is de droom geleidelijk opgelost in het niets en daarmee de wil om onze toekomst gestalte te geven. Velen van ons zijn het gevoel van zekerheid kwijtgeraakt, dat de effectiviteit en de kracht van de winnaar creëert.

De zoektocht van mijn leven is gericht geweest op het herstellen en het waarmaken van die droom, om ieder van ons zich de onbegrensde kracht te laten herinneren en gebruiken die bij ons allen vanbinnen sluimert.

Ik zal nooit de dag vergeten waarop ik me plotse-ling realiseerde dat ik mijn droom had waargemaakt. Ik zat in mijn helikopter, kwam net van een vergadering en was op weg naar Orange County voor één van mijn lezingen.

Terwijl ik over de stad Glendale vloog. herkende ik plots een groot gebouw. Ik minderde vaart en bleef erboven hangen. Toen ik naar beneden keek, realiseerde ik me dat dit het gebouw was waar ik slechts

twalf jaar daarvoor gewerkt had als conciërge! In die tijd maakte ik me zorgen of mijn Volkswagen uit 1960 het wel zou houden tijdens mijn reis van dertig minuten naar mijn werk. Mijn leven was gericht op hoe te overleven; ik voelde me in die tijd angstig en alleen.

Maar op die dag, terwijl ik daar in de lucht hing, dacht ik: wat kan erin een decennium veel gebeuren! Ik had weliswaar dromen in die tijd, maar toen leek het erop dat die wel nooit zouden uitkomen. Tegenwoordig geloof ik echter dat de mislukkingen en frustraties uit het verleden in feite de fundamenten hebben gevormd voor het inzicht dat mijn nieuwe levensstijl heeft gecreëerd, een levensstijl waar ik tegenwoordig van geniet.

Terwijl ik verder zuidwaarts vloog langs de kust, zag ik dolfijnen in de golven die aan het spelen waren met de surfers. Dat is een aanblik die mijn vrouw en ik altijd hebben gekoesterd als één van de bijzondere geschenken van het leven.

Uiteindelijk kwam ik in Irvine aan. Toen ik naar beneden keek, werd ik een beetje bezorgd, omdat ik zag dat de route naar mijn lezing één grote file was. Ik dacht: ik hoop dat wat daar gaande is al begonnen is tegen de tijd dat mijn lezing begint, zodat de bezoekers van mijn lezing niet te laat komen.

Maar terwijl ik naar de landingsplaats daalde, viel me iets anders op: duizenden mensen die werden tegengehouden door veiligheidsmensen op de plek waar ik ging landen. Toen drong de werkelijkheid plots tot me door. De file werd veroorzaakt door de bezoekers van *mijn lezing!*

Hoewel we ongeveer 2.000 mensen verwacht hadden, werd ik geconfronteerd met een publiek van 7.000 mensen – in een auditorium waar slechts 5.000 mensen in konden! Toen ik uit mijn helikopter stapte, werd ik omringd door honderden mensen die me wilden omhelzen of me wilden vertellen hoe hun leven positief beïnvloed was door mijn werk. De verhalen die ze me vertelden waren ongelooflijk.

Er was een moeder die me voorstelde aan haar zoon, die men als ‘hyperactief’ en ‘moeilijk lerend’ had bestempeld. Gebruik makend van de principes van **stemmingsbeheersing** die in dit boek uiteengezet worden, was ze niet alleen in staat geweest hem van het medicijn ritalin af te halen. Ze waren ook inmiddels naar Californië gegaan, alwaar haar zoon opnieuw getest was en dit keer als een genie beschreven werd! Je had zijn gezicht eens moeten zien toen zij me van zijn *nieuwe* ‘etiket’ vertelde!

Een andere man vertelde me hoe hij van zijn cocaïnegebruik af was gekomen door sommige van de **succes conditioneringstechnieken** die ook in dit boek zullen worden uitgelegd.

Een echtpaar van in de vijftig verklapte me, dat ze na vijftien jaar huwelijk op het punt van scheiden hadden gestaan, totdat ze van de **persoonlijke regels** hoorden.

Een vertegenwoordiger vertelde me hoe zijn maandinkomen van \$ 2.000 naar \$ 12.000 was gesprongen in slechts zes maanden tijd, en een ondernemer deelde me mee dat hij de bedrijfsresultaten in achttien maanden met 3 miljoen dollar had weten te verhogen na het toepassen van de beginselen van **kwaliteitsvragen** en **beheersing van emoties**.

Een mooie jonge vrouw toonde me een vroegere foto van haarzelf; ze was 24 kilo afgevallen door het toepassen van de principes van **hefboomwerking** die uiteengezet worden in dit boek.

Ik was zó diep geroerd door de emoties in die zaal, dat ik in eerste instantie niets kon uitbrengen. Kijkend naar mijn publiek, naar 5.000 lachende, vrolijke en warme gezichten, realiseerde ik me dat ik middenin *mijn droom stond!* Wat een fantastisch gevoel om te weten dat ik zonder enige twijfel de informatie, strategieën, filosofieën en vaardigheden bezat om ie-

dereen in die zaal te assisteren bij het maken van de veranderingen die ze zó graag wilden!

Een golf van beelden en emoties overspoelde me. Ik herinnerde me een gebeurtenis van nog maar een paar jaar daarvoor, toen ik in mijn vrijgezellenflat van 120 vierkante meter zat in Venice, Californië, helemaal alleen, en huilend terwijl ik naar de tekst van een nummer van Neil Diamond luisterde: *I am, I said, to no one there. And no one heard at all, not even the chair. I am, I cried. I am, said I. And I am lost, and I can't even say why, leavin' me lonely still.* ('Ik ben, zei ik, tegen niemand daar. En helemaal niemand hoorde het, zelfs de stoel niet. Ik ben, huilde ik, ik ben, zei ik. En ik ben verdwaald, en ik kan zelfs niet zeggen waarom, nog altijd alleen.')

Ik herinnerde me dat ik me voelde alsof mijn leven er niet meer toe deed, alsof de gebeurtenissen van de wereld mijn leven beheersten. Ik herinner me ook het moment waarop mijn leven veranderde, het moment waarop ik eindelijk zei: "Ik heb er genoeg van! Ik weet dat ik veel meer ben dan wat ik mentaal, emotioneel en fysiek laat zien in mijn leven."

Op dat moment *nam ik een beslissing* die mijn leven voor altijd zou veranderen. Ik besloot om zowat elk aspect van mijn leven te veranderen.

Ik besloot om nooit meer genoeg te nemen met minder dan wat ik zou kunnen zijn. Wie zou ooit hebben kunnen denken dat die beslissing me naar zo'n fantastisch moment zou leiden? Ik gaf alles wat ik had tijdens de lezing die avond, en toen ik wegging werd ik gevolgd door grote groepen mensen die me uitzwaaiden.

Om te zeggen dat ik diep geroerd was door deze ervaring zou nog erg zacht uitgedrukt zijn. Een traan liep langs mijn wang terwijl ik mijn Schepper bedankte voor al deze schitterende gaven. Toen ik het gras verliet en opsteeg in het maanlicht, moest ik mezelf in mijn arm knijpen.

Zou dit écht kunnen zijn? Ben ik dezelfde man die acht jaar geleden zo aan het knokken was, gefrustreerd, eenzaam, en niet in staat om mijn leven vorm te geven?

Dik, blut en me afvragend of ik zelfs maar in staat zou zijn om te overleven? Hoe heeft een jonge knul zoals ik, met niet meer dan middelbare school, zulke

drastische veranderingen kunnen bewerkstelligen? Mijn antwoord is simpel: ik heb geleerd een beginsel te gebruiken dat ik nu **concentratie van kracht** noem. De meeste mensen hebben geen idee van de enorme capaciteiten die we onmiddellijk kunnen gebruiken, wanneer we al onze hulpmiddelen concentreren op het beheersen van één deel van ons leven.

Gerichte concentratie is als een laserstraal, die dwars door alles heen kan snijden dat jou lijkt te dwarsbomen. Wanneer we ons consequent concentreren op de verbetering van een bepaald facet, ontwikkelen we unieke eigenschappen waarmee we die verbetering kunnen bewerkstelligen.

Eén van de redenen waarom zo weinigen van ons bereiken wat we écht willen, is het feit dat we onze concentratie nooit duidelijk richten; we concentreren onze kracht niet. De meeste mensen dobberen door het leven en besluiten nooit iets in het bijzonder te leren beheersen.

In feite geloof ik dat de meeste mensen in het leven falen, omdat ze *groot zijn in kleine dingen*. Ik geloof dat één van de grootste lessen in het leven is: te leren begrijpen waarom we doen wat we doen. Waardoor wordt het menselijk gedrag gevormd?

De antwoorden op die vraag geven belangrijke oplossingen bij het vormen van je eigen bestemming. Mijn hele leven is voortdurend gedreven geweest door één enkele fascinerende gerichtheid: *wat bepaalt het verschil in kwaliteit tussen de levens van mensen?*

Hoe is het mogelijk dat mensen met nederige beginselen en deplorabele achtergronden er desondanks in slagen om een leven te creëren dat ons allemaal inspireert? Omgekeerd, hoe kan het dat velen die geboren zijn in een bevoorrechte omgeving, met alle hulpmiddelen voor succes binnen handbereik, uiteindelijk dik, gefrustreerd en vaak chemisch verslaafd eindigen?

Wat maakt sommige levens tot een voorbeeld en andere tot een waarschuwing? Wat is het geheim dat voor velen van ons gepassioneerde, gelukkige en dankbare levens creëert, terwijl voor anderen het refrein *Is that all there is?* ('Is dat nou alles?') zou kunnen gelden?

Mijn eigen obsessie begon met enkele eenvoudige vragen: "Hoe kan ik onmiddellijk greep krijgen op

mijn eigen leven? Wat kan ik vandaag doen dat een verschil zal maken – dat mij en anderen zou kunnen helpen bij het vormen van onze bestemming? Hoe kan ik me ontplooien, leren, groeien en die kennis delen met anderen op een effectieve en prettige manier?"

Al op jonge leeftijd ontwikkelde ik de overtuiging dat we allemaal hier zijn om iets unieks bij te dragen, dat in ieder van ons een speciale gave aanwezig is. Ik geloof werkelijk dat we allemaal een slapende kanjer in ons hebben. Ieder van ons heeft een talent, een gave, een eigen stukje genialiteit, dat erop wacht om gebruikt te worden.

Misschien is het een talent voor kunst of muziek. Misschien is het een speciale manier van omgaan met de mensen van wie je houdt. Of wellicht is het een stukje genialiteit op het gebied van verkoop, innovatie of expansie in je werk of je carrière. Ik kies ervoor om te geloven dat onze Schepper niemand voortrekt, dat we allemaal unieke creaties zijn, maar met gelijke kansen om het leven optimaal te ervaren.

Vele jaren geleden heb ik besloten wat de belangrijkste manier zou zijn om mijn leven te leiden: het investeren in iets dat dit leven zou overleven. *Ik besloot dat ik op de een of andere manier moest bijdragen aan iets dat zou voortleven, lang nadat ik begraven zou zijn.*

Tegenwoordig heb ik het ongelooflijke voorrecht dat ik mijn ideeën en opvattingen kan delen met letterlijk miljoenen mensen via mijn boeken, audioprogramma's en televisieshows. Ik heb persoonlijk in de afgelopen jaren alleen al met meer dan een kwart miljoen mensen gewerkt.

Ik heb leden van de Senaat en het Huis van Afgewaardigden, directeuren, presidenten van ondernemingen en landen, managers en moeders, verkopers, accountants, advocaten, dokters, psychiaters, maatschappelijk werkers en beroepsatleten hulp geboden.

Ik heb gewerkt met fobiepatiënten, klinisch depressieve mensen, mensen met meerdere persoonlijkheden en mensen die dachten dat ze géén persoonlijkheid hadden. En nu heb ik de unieke kans om het beste van wat ik geleerd heb met jou te delen.

Dat is een dankbare en opwindende mogelijkheid. Al die tijd heb ik iedere keer opnieuw de krachten herkend die individuen bezitten om letterlijk alles in hun leven *in één moment* te veranderen.

Ik heb geleerd dat de hulpmiddelen die we nodig hebben om onze dromen te realiseren, in onszelf aanwezig zijn en slechts wachten op de dag waarop we besluiten wakker te worden en ons geboorterecht te claimen.

Ik heb dit boek geschreven om één reden: om als wakker te dienen en al diegenen uit te dagen die willen *léven* en *méér* willen zijn, om hun door God gegeven kracht te gebruiken. Er staan ideeën en strategieën in dit boek om je te helpen specifieke, meetbare, blijvende veranderingen in jezelf en anderen te produceren.

Ik geloof dat je weet wie je *écht* bent. Ik geloof dat jij en ik wel verwante zielen *móeten* zijn. Je verlangen om je te ontplooiën heeft je naar dit boek gestuurd. Het is de onzichtbare hand die je stuurde.

Ik weet dat je *méér* wilt waar je ook bent in je leven! Hoe goed je het ook al doet, of hoe uitgedaagd je je nu al mag voelen, diep binnenin je leeft de overtuiging dat jouw ervaring van het leven veel grootser kan en zal zijn dan ze nu al is.

Je bent voorbestemd voor je eigen unieke vorm van grootsheid, of het nu als een uitstekend vakman is of een leraar, een zakenman, een moeder of vader. Het belangrijkste is: je gelooft dit niet alleen, maar je hebt ook actie ondernomen. Je hebt niet alleen dit boek gekocht, maar je doet op dit moment iets wat, helaas, uniek is – je bent het aan het lezen!

Statistieken tonen aan dat minder dan 10% van de mensen die een boek kopen ook daadwerkelijk voorbij het eerste hoofdstuk komen. Wat een ongeloflijke verkwisting! Dit is een gigantisch boek en je kunt het gebruiken om gigantische resultaten in je leven te produceren. Je bent duidelijk niet iemand die al dobberend zichzelf voor de gek houdt.

Door consequent elk hoofdstuk in dit boek uit te buiten, ben je verzekerd van je vermogen om je mogelijkheden te maximaliseren. Ik daag je uit om niet alleen alles in het werk te stellen om dit boek in zijn geheel te lezen (in tegenstelling tot de vele mensen die ermee ophouden), maar ook om datgene wat je

leert elke dag op een eenvoudige manier te gebruiken. Dat is de belangrijkste stap om de resultaten te bereiken waartoe je jezelf verplicht hebt.

HOE CREËER JE BLIJVENDE VERANDERINGEN?

Willen veranderingen echt waardevol zijn, dan zullen ze consistent en blijvend moeten zijn. We hebben allemaal wel eens een tijdelijke verandering meegeemaakt en ons daarna slechts teleurgesteld gevoeld.

In feite proberen veel mensen met angst en beven veranderingen door te voeren, omdat ze onbewust bang zijn dat de veranderingen slechts tijdelijk zullen zijn. Een uitstekend voorbeeld hiervan is iemand die met een dieet moet beginnen, maar merkt dat hij het uitstelt, voornamelijk vanwege het onbewuste besef dat de pijn die hij zou moeten doorstaan om de verandering te creëren, hem uiteindelijk slechts op korte termijn resultaat zou opleveren.

Gedurende het grootste deel van mijn leven heb ik datgene nagestreefd wat ik beschouw als de organisatieprincipes van blijvende verandering. Je zult vele van deze beginselen, en het gebruik ervan, leren op de pagina's die volgen. Maar op dit moment wil ik graag drie elementaire principes van verandering met je delen die jij en ik onmiddellijk kunnen gebruiken om onze levens te veranderen.

Hoewel deze principes eenvoudig zijn, zijn ze tegelijkertijd zeer krachtig als ze vakkundig worden toegepast. De veranderingen die iemand moet doorvoeren om persoonlijke verandering te creëren, zijn dezelfde als die een bedrijf moet doorvoeren om zijn mogelijkheden te maximaliseren, en een land om zijn plaats in de wereld te veroveren.

In feite zijn dit de veranderingen die we als wereldbevolking moeten doorvoeren om de kwaliteit van het leven over de gehele aarde te bewaren.

STAP ÉÉN

Verhoog je normen

Iedere keer als je écht een verandering wilt doorvoeren, is het eerste wat je moet doen je normen verhogen. Wanneer mensen me vragen wat mijn leven nou écht veranderd heeft, acht jaar geleden, vertel ik hun dat het veranderen van wat ik van mezelf eiste, absoluut het belangrijkste was. Ik schreef op wat ik allemaal niet langer zou accepteren in mijn leven, alle dingen die ik niet meer zou tolereren, en alle dingen die ik nastreefde om te worden.

Denk eens aan de verstrekkende gevolgen die in beweging worden gezet door mannen en vrouwen die hun normen hoger gesteld hebben en daarnaar hebben gehandeld, die besloten dat ze met minder niet langer genoeg zouden nemen.

De geschiedenis verhaalt de inspirerende voorbeelden van mensen zoals Leonardo da Vinci, Abraham Lincoln, Helen Keller, Mahatma Gandhi, Martin Luther King, Rosa Parks, Albert Einstein, César Chávez, Soichiro Honda en vele anderen die de buitengewoon krachtige stap hebben gezet om hun normen te verhogen.

Diezelfde kracht die hen ter beschikking stond, is beschikbaar voor jou, als je de moed hebt om haar op te eisen. Het veranderen van een organisatie, een bedrijf, een land – of een wereld – begint met de simpele stap van het veranderen van jezelf.

STAP TWEE

Verander je belemmerende overtuigingen

Als je je normen verhoogt, maar niet echt gelooft dat je ze aankunt, heb je jezelf reeds gesaboteerd. Je zult het niet eens proberen.

Het ontbreekt je aan het gevoel van zekerheid dat je toestaat gebruik te maken van de grootste capaciteiten die zelfs nu al aanwezig zijn. Onze overtuigingen lijken op bevelen waaraan niet getwijfeld wordt, die ons vertellen hoe de dingen zijn, wat mogelijk en onmogelijk is, wat we wel en niet kunnen doen. Ze

vormen elke activiteit, elke gedachte en elk gevoel dat we ervaren.

Daarom staat het veranderen van ons systeem van overtuigingen centraal bij het maken van elke werkelijke en duurzame verandering in ons leven. We moeten een gevoel van zekerheid ontwikkelen dat we de nieuwe normen *kunnen* en *zullen* waarmaken, voordat we dat in werkelijkheid ook *doen*.

Als je je systeem van overtuigingen niet verandert, kun je je normen zoveel verhogen als je wilt, maar je zult nooit de overtuiging bezitten om deze te ondersteunen.

Hoeveel zou Gandhi bereikt hebben, denk je, als hij niet met elke vezel in zijn lichaam *geloofd* had in de kracht van vreedzame weerstand? Het was de consistentie van zijn overtuiging die hem toegang gaf tot zijn innerlijke hulpmiddelen, en hem in staat stelde uitdagingen aan te gaan die een minder overtuigd man zouden hebben doen wankelen.

Krachtige overtuigingen – dit gevoel van zekerheid – zijn de kracht achter de grote successen uit de geschiedenis.

STAP DRIE

Verander je strategie

Om je overtuiging vast te houden heb je de beste strategieën nodig teneinde resultaten te boeken. Eén van mijn kernopvattingen is dat als je hogere normen stelt, en je kunt jezelf ertoe brengen daarin te geloven, je zéker de strategieën kunt ontwerpen. Je *zult* gewoon een manier vinden. Dat is uiteindelijk waar dit boek over gaat.

Het laat je strategieën zien om de klus te klaren, en ik kan je nu vertellen dat de beste strategie in bijna alle gevallen het vinden van een voorbeeldpersoon is, iemand die reeds de resultaten behaald heeft die jij wilt behalen, en vervolgens daarvan te leren.

Leer wat hij aan het doen is, wat zijn kernovertuiging is, en hoe hij denkt. Hierdoor word je niet alleen doelgerichter, maar het zal je ook veel tijd besparen, omdat je het wiel niet opnieuw hoeft uit te vinden. Je kunt het geheel wat fijner afstellen, het hervormen, en misschien zelfs verbeteren.

Dit boek zal je voorzien van de informatie en stimulatie om je in te zetten voor al deze drie principes van kwaliteitsverandering. Het zal je helpen je normen te verhogen door te ontdekken wat ze op dit moment zijn en je te realiseren wat je wilt dat ze zijn.

Het zal je helpen om je kernovertuigingen die je in de weg staan bij het gaan waar je wilt gaan, te veranderen en de overtuigingen te verstevigen die je ondersteunen. Bovendien zal het je assisteren bij het ontwikkelen van een serie strategieën om op een elegantere, snellere en efficiëntere manier de resultaten te produceren die je wilt behalen.

*Weet je, in het leven **weten** veel mensen wat ze moeten doen, maar er zijn erg weinig mensen die ook werkelijk doen wat ze **weten**.*

Weten is niet voldoende. Je moet actie ondernemen. Als je me die gelegenheid geeft, zal ik in dit boek je persoonlijke begeleider, je coach zijn.

Wat doen begeleiders eigenlijk? Nou, om te beginnen zorgen ze voor je. Ze hebben zich jarenlang gericht op een specifiek ervaringsgebied en ze hebben geleerd voortdurend te onderscheiden wat belangrijk is voor het behalen van snellere resultaten.

Door gebruik te maken van de strategieën die je begeleider met je deelt, kun je je prestaties onmiddellijk en drastisch verbeteren. Soms vertelt je begeleider je niets nieuws, maar herinnert hij je slechts aan wat je allang weet, en laat je dat dan uitvoeren. Dit is de rol die ik, met jouw toestemming, zal spelen. Waarin precies zal ik je begeleiden?

Ik zal je de kenmerken van kracht laten zien, waarmee je blijvende verbeteringen in de kwaliteit van je leven zult kunnen bewerkstelligen. Samen zullen we ons concentreren op (in plaats van ronddobberen op!) het beheersen van de vijf gebieden, waarvan ik geloof dat ze de meeste invloed op ons leven hebben. Deze zijn:

1. Emotionele beheersing

Het beheersen van deze les alleen al zal je een heel eind op weg brengen naar het beheersen van de andere vier! Denk er eens over na. Waarom wil je afvallen? Alleen maar om wat minder vet op je lijf te hebben?

Of wil je het vanwege *het gevoel* dat je verwacht na het kwijtraken van die overtollige pondjes; wil je jezelf meer energie en vitaliteit geven, jezelf aantrekkelijker maken voor anderen, en je zelfvertrouwen en trots omhoog laten schieten tot in de stratosfeer?

Letterlijk alles wat we doen, doen we omdat we ons prettiger willen voelen – toch hebben de meesten van ons geen enkele training in hoe we dit snel en effectief kunnen doen. Het is ongelooflijk hoe vaak we onze beschikbare intelligentie gebruiken om onszelf in negatieve emotionele situaties te manoeuvreren, en talloze aangeboren talenten vergeten die eenieder van ons reeds bezit.

Velen van ons geven zich over aan de willekeur van zaken die buiten onze invloedssfeer liggen, en we nemen niet de leiding ten aanzien van onze gevoelens – waarover we *alle* invloed hebben – en daarvoor in de plaats nemen we genoegen met kortdurende, snelle bevrediging.

Hoe is het anders te verklaren dat, hoewel slechts 5% van de wereldbevolking in de Verenigde Staten woont, in dat land 50% van alle cocaïne gebruikt wordt? Of dat het begrotingstekort van datzelfde land, miljarden dollars, geëvenaard wordt door de alcoholconsumptie van de bewoners? Of dat elk jaar bij meer dan 15 miljoen Amerikanen de diagnose 'klinisch depressief' gesteld wordt, en voor een bedrag van ruim \$ 500 miljoen het antidepressivum prozac voorgeschreven wordt?

In dit boek zul je de redenen ontdekken van je handelen en de oorzaken van je meest voorkomende gevoelens. Vervolgens zul je stap voor stap een methode leren om te herkennen welke van die gevoelens je sterker maken en welke je juist verzwakken, en hoe je beide soorten gevoelens kunt gebruiken in je voordeel, zodat ze niet langer een hindernis vormen, maar in plaats daarvan een krachtig instrument worden waarmee je je maximale mogelijkheden kunt bereiken.

2. Fysieke beheersing

Is het de moeite waard om alles te hebben waar je ooit van droomde, maar niet de fysieke gezondheid

om ervan te kunnen genieten? Word je elke ochtend vol energie wakker, krachtig, en klaar voor een nieuwe dag? Of word je net zo moe wakker als toen je naar bed ging, vol met pijntjes, en met heel weinig zin om deze nieuwe dag te beginnen? Zorgt je huidige levensstijl ervoor dat je straks in de statistieken opgenomen wordt?

Eén op elke twee Amerikanen sterft aan hart- en vaatziekten; één op de drie aan kanker. Om te spreken met de 17e-eeuwse arts Thomas Moffett, we “graven ons graf met onze tanden” door ons lichaam vol te proppen met voedsel met een hoog vetgehalte en een lage voedingswaarde, ons lijf te vergiften met sigaretten, alcohol en drugs, en passief voor de tv te hangen.

Deze tweede les in beheersing zal je helpen je fysieke gezondheid te beheren, zodat je er niet alleen goed uitziet, maar je ook goed *voelt*, en je weet dat je *controle* hebt over je eigen leven, in een lichaam dat vitaliteit uitstraalt, en dat je in staat stelt om je doelen te behalen.

3. Relatiebeheersing

Afgezien van je eigen gevoelens en je gezondheid, kan ik niets bedenken dat zo belangrijk is om te leren beheersen als je menselijke-, romantische-, familie-, zakelijke- en sociale relaties.

Immers: wie wil er helemaal in zijn eentje succesvol en gelukkig zijn? De derde les in dit boek zal de geheimen onthullen van het creëren van kwaliteitsrelaties – allereerst met jezelf, daarna met anderen.

Je zult beginnen met het ontdekken van wat jij het belangrijkste vindt, wat je verwachtingen zijn, de regels waarmee je het spel van het leven speelt, en hoe dat allemaal in verhouding staat tot de andere spelers.

Dan, terwijl je deze enorm belangrijke vaardigheid leert hanteren, zul je leren hoe je contacten kunt leggen met anderen op het diepste niveau, en beloond worden met iets wat we allemaal willen meemaken: het gevoel van bij te dragen, van te weten dat we iets betekend hebben in de levens van anderen.

Ik heb ontdekt dat voor mij het grootste hulpmid-

del een relatie is, aangezien dat de deur opent naar alle hulpmiddelen die ik nodig heb. Het beheersen van deze les zal je ongelimiteerde hulpbronnen geven voor groei en het toevoegen van waarde.

4. Financiële beheersing

Tegen de tijd dat ze vijftenzestig zijn, zitten de meeste Amerikanen zonder geld of zijn dood! Dat is niet bepaald wat mensen zich voorstellen als ze denken aan de gouden jaren van hun pensioen. Maar hoe kun je zonder de overtuiging dat je financieel welzijn verdient, ondersteund door een goed plan, je gekoesterde droom gestalte geven?

De vierde les in dit boek zal je leren hoe je voorbij het punt van louter *overleven* kunt komen tijdens de herfst van je leven, of zelfs nu al. Aangezien we het geluk hebben in een kapitalistische maatschappij te leven, heeft eenieder van ons de mogelijkheid zijn dromen waar te maken.

Toch ervaren de meesten van ons een chronische financiële druk en we stellen ons voor dat het hebben van meer geld die druk weg zou halen. Dat is een gigantische culturele misleiding – laat me je verzekeren dat hoe meer geld je hebt, hoe meer druk je waarschijnlijk ervaart.

De oplossing is niet het simpelweg nastreven van rijkdom, maar het veranderen van je houding en overtuigingen hierover, zodat je het ziet als een bijdrage aan geluk, in plaats van de allesomvattende oplossing voor het bereiken ervan.

Teneinde een financiële toekomst van overvloed te smeden zul je eerst leren hoe je datgene kunt veranderen wat schaarste in je leven veroorzaakt, en vervolgens hoe je de waarden, overtuigingen en emoties die essentieel zijn voor het ervaren van rijkdom, op een consistente manier kunt ervaren *en* hoe je die rijkdom kunt vasthouden en uitbreiden.

Vervolgens zul je je doelen definiëren en je dromen vormen, terwijl je één oog gericht hebt op het behalen van het hoogste niveau van welzijn. Het zal je vervullen met geestelijke rust en je bevrijden, zodat je je kunt verheugen op alle mogelijkheden die het leven te bieden heeft.

5. Tijdbeheersing

Meesterwerken hebben tijd nodig. Maar hoevelen van ons weten werkelijk hoe ze die moeten gebruiken? Ik heb het niet over time management, ik heb het over de tijd vastpakken en vervormen, manipuleren zodat hij je vriend wordt in plaats van je vijand.

De vijfde les in dit boek zal je eerst leren hoe kortetermijn-evaluaties tot lange-termijn-pijn kunnen leiden. Je zult leren hoe je echte besluiten kunt nemen, en hoe je je verlangen naar onmiddellijke bevrediging kunt beheersen om op die manier je ideeën en creaties – en zelfs je eigen mogelijkheden – de tijd te gunnen om tot volle wasdom te komen.

Vervolgens zul je leren hoe je de nodige strategieën kunt ontwikkelen om je beslissingen voort te zetten en die tot een realiteit maakt met de bereidheid om enorm veel actie te ondernemen, het geduld om vertraging te ervaren, en de flexibiliteit om je aanpak te veranderen, telkens als dat nodig is.

Als je tijd eenmaal kunt beheersen, zul je begrijpen hoezeer het waar is dat de meeste mensen overschatten wat ze in een jaar kunnen doen – en onderschatten wat ze kunnen bereiken in een decennium!

Deze lessen deel ik niet met je omdat ik wil beweren dat ik alle antwoorden heb, of om te beweren dat mijn leven gladjes en pijnloos verlopen is. Ik heb mijn portie moeilijke tijden ook gehad. Maar door dat alles heen is het me gelukt te leren door te zetten en voortdurend successen te behalen door de jaren heen.

Elke keer als ik een uitdaging tegenkwam, heb ik gebruikt wat ik geleerd heb om mijn leven naar een nieuw niveau te tillen. En net als bij jou groeit mijn beheersing van deze vijf gebieden nog steeds.

Het volgen van mijn levensstijl is bovendien misschien niet de oplossing voor jou. Mijn dromen en doelen zijn mogelijk niet dezelfde als die van jou. Maar ik geloof dat de lessen die ik geleerd heb over hoe dromen waar te maken, het ontastbare tot realiteit te maken, fundamenteel zijn voor het bereiken van wat voor niveau van persoonlijk of professioneel succes dan ook.

Ik heb dit boek geschreven om als gids tot actie te dienen, een tekstboek voor het vergroten van de

kwaliteit van je leven en van de hoeveelheid plezier die je eruit kunt halen.

Hoewel ik vreselijk trots ben op het succes van mijn eerste boek, *Je ongekende vermogens**, en de impact die het heeft gehad op mensen over de gehele wereld, geloof ik dat dit boek je enkele nieuwe en unieke onderscheidende vermogens zal geven, die je zullen helpen je leven naar een volgend niveau te tillen. We zullen enkele basisbegrippen opnieuw bespreken, aangezien de herhaling de moeder is van vakmanschap. Daarom hoop ik dat je dit boek regelmatig opnieuw zult lezen en ernaar zult teruggrijpen.

Ik hoop ook dat je het zult gebruiken als een stuk gereedschap om jezelf te stimuleren de antwoorden te vinden die reeds in je aanwezig zijn. Onthoud desondanks dat je, terwijl je dit boek leest, niet alles hoeft te geloven of te gebruiken.

Grijp de dingen aan die je nuttig lijken; pas ze onmiddellijk toe. Je zult niet alle hulpmiddelen hoeven te gebruiken of alle strategieën hoeven te volgen om toch enkele grote veranderingen te bewerkstelligen.

Eén voor één hebben ze levensveranderende mogelijkheden; als ze samen worden gebruikt, zullen ze echter tot explosieve resultaten leiden.

Dit boek staat vol met strategieën voor het bereiken van het succes waar je naar verlangt, met organisatieprincipes die ik heb afgekeken van enkele van de meest machtige en meest interessante mensen in onze cultuur.

Ik heb de unieke gelegenheid gehad om een enorme verscheidenheid aan mensen te ontmoeten, te interviewen en als model te kunnen gebruiken – mensen met impact en een uniek karakter – van Norman Cousins tot Michael Jackson, van coach John Wooden tot financiële goochelaar John Templeton, van grootindustriëlen tot taxichauffeurs.

In de pagina's die volgen vind je niet alleen de voordelen van mijn eigen ervaring, maar ook die van duizenden boeken, audio's, lezingen en interviews die ik verzameld heb tijdens de afgelopen tien jaar, terwijl ik doorga met de opwindende, niet aflatende zoektocht van groeien en leren, elke dag een beetje meer.

Het doel van dit boek is niet om je te helpen bij slechts één enkele verandering in je leven, maar om een **scharnierpunt** te vormen, dat je kan helpen bij het op een hoger niveau plaatsen van je leven. De focus van dit boek is het maken van **allesomvattende veranderingen**. Wat bedoel ik hiermee?

Nou, je kunt leren om veranderingen in je leven te maken – een angst of fobie overwinnen, de kwaliteit van een relatie verbeteren of je gedragspatroon van altijd maar uitstellen doorbreken. Al dit soort zaken zijn van onschatbare betekenis en als je *Je ongeken-de vermogens* hebt gelezen heb je al vele van deze vaardigheden geleerd.

Wanneer je door de volgende pagina's heen gaat, zul je echter ontdekken dat er strategische **hefboom-momenten** in je leven bestaan, die, als je een klein dingetje verandert, letterlijk elk aspect van je leven zullen veranderen.

Dit boek is bedoeld om je strategieën te bieden, die je kunnen helpen om het leven waarvan je nu misschien alleen nog maar droomt, te creëren, te leiden en ervan te genieten. In dit boek zul je een aantal simpele en specifieke strategieën leren om **je te richten op de oorzaak van wat voor uitdaging dan ook en deze met een minimum aan inspanning te veranderen**.

Bijvoorbeeld: je zult je misschien moeilijk kunnen voorstellen dat het veranderen van één woord in je dagelijks woordgebruik onmiddellijk je emotionele patronen voor de rest van je leven kan veranderen.

Of dat door de frequente vragen die je je bewust of onbewust stelt te veranderen, je onmiddellijk datgene kunt veranderen waar je je op richt, en zodoende je dagelijks handelen. Of dat je door het veranderen van een overtuiging je gelukservaring drastisch kunt wijzigen.

En toch zul je deze technieken – en vele andere – leren beheersen in de pagina's die volgen, zodat je de veranderingen die je wenst kunt bewerkstelligen.

En daarom begin ik met veel respect deze relatie met jou, terwijl we samen aan een reis beginnen van ontdekkingen en het waarmaken van onze diepste en ware mogelijkheden. Het leven is een geschenk en het geeft ons het voorrecht, de kans en de verantwoordelijkheid om iets terug te geven in de vorm van persoonlijke groei.

Laten we onze reis dus beginnen met wat onderzoek naar ...



Foto: Rajiv Sankarlall



Foto: Kelly Sullivan

BESLISSINGEN: DE WEG NAAR KRACHT

“Een mens is geboren om te leven, en niet om zich voor te bereiden op het leven.”

— BORIS PASTERNAK

*H*ERINNER JE JE NOG de tijd toen Jimmy Carter president van de Verenigde Staten was, het ‘Empire’ van ‘Star Wars’ terug sloeg, Yoda en Pac Man razend populair waren, en niets tussen Brooke Shields en haar Calvins kwam? Ayatollah Khomeini was aan de macht gekomen in Iran en hield onze mede Amerikanen gevangen.

In Polen deed een elektriciën van de Gdansk scheepswerf, genaamd Lech Walesa, het ondenkbare: hij *besloot* een positie in te nemen tegen de communistische macht. Hij bracht zijn collega’s tot een staking en toen ze hem probeerden buiten zijn werkplaats te sluiten, klom hij eenvoudigweg over de muur. Een groot aantal muren zijn sindsdien naar beneden gekomen, nietwaar?

Herinner je je dat je het nieuws hoorde dat John Lennon vermoord was? Weet je nog toen Mount Saint Helen in de USA, uitbarstte en 240 vierkante kilometers platlegde? Juichte je toen de gedoodverfde verliezer, het Amerikaanse hockeyteam, won van de Russen en vervolgens de olympische gouden medaille won?

Dit gebeurde allemaal in 1980. Denk eens even na. Waar was je toen? Als je al geboren was. Wie waren je vrienden? Wat waren je dromen en je hoop? Als iemand je toen gevraagd had: “Waar zou je over twintig of dertig jaar zijn?”, wat zou je dan gezegd hebben? Ben je vandaag waar je toen wilde zijn? Jaren kunnen voorbij vliegen.

Misschien is het belangrijker om onszelf af te vra-

gen: Hoe ga ik de *volgende* tien jaren van mijn leven doorbrengen? Hoe ga ik *vandaag* leven, om een morgen te creëren waar ik in geloof? Waar ga ik me *vanaf dit moment* voor inzetten? Wat is *nu* belangrijk voor me en wat zal op de lange termijn belangrijk voor me zijn? Welke acties kan ik *vandaag* ondernemen die vorm zullen geven aan mijn uiteindelijke toekomstbepaling?

Kijk, over tien jaar zul je zeker ergens aankomen. De vraag is: Waar? Wie zul je geworden zijn? Hoe zul je leven? Wat zul je bijdragen? *Nu* is de tijd om de volgende tien jaar van je leven te vormen – niet wanneer ze voorbij zijn. We moeten het moment aangrijpen. We zitten inmiddels in de 21e eeuw. Zul je tevreden of ontevreden zijn wanneer je terugkijkt op de jaren van de vorige eeuw?

Aan het begin van 1980 was ik een 19-jarige jongen. Ik voelde me alleen en gefrustreerd. Ik had bijna geen financiële middelen. Er waren geen succescoaches ter beschikking voor mij, geen succesvolle vrienden of mentoren, geen duidelijke doelen. Ik was onzeker en dik.

Binnen een paar korte jaren ontdekte ik echter een macht die ik gebruikte om bijna ieder aspect van mijn leven te veranderen. En toen ik haar eenmaal onder de knie had, gebruikte ik haar om mijn leven in minder dan een jaar radicaal te veranderen. Het was het instrument dat ik gebruikte om mijn niveau van zelfvertrouwen drastisch te verhogen, en daarmee mijn *mogelijkheid* om actie te ondernemen en