

ONBEGRENSD

Upgrade je hersenen, leer alles sneller
en ontgrendel je exceptionele leven



JIM KWIK



Onbegrensd

Upgrade je hersenen, leer alles sneller
en ontgrendel je exceptionele leven

Copyright © 2020 Jim Kwik

Originele titel: Limitless

Upgrade your brain, learn anything faster,
and unlock your exceptional life

First published in 2020 by Hay House Inc.

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 © 2020 voor deze uitgave:

Belfra Publishers for Success bv, h.o.

Succesboeken.nl

The Netherlands

e-mail: info@succesboeken.nl

ISBN: 9789492665546

Nur: 740

Trefwoord: Mens en maatschappij, succes

Vertaling: Pascale Kamminga-Lever

Redactie: Sanne Burger

1e druk: oktober 2021

Bestelinformatie:

Uitgaven van uitgeverij Succesboeken.nl zijn in iedere (online) boekhandel
te verkrijgen. Alle uitgaven plus uitgaven van collega-uitgevers kunnen ook
besteld worden op de website van Succesboeken.nl

Waarschuwing-Disclaimer

De namen en persoonlijke kenmerken van bepaalde personen, die in dit boek worden besproken, zijn ter bescherming van hun privacy mogelijk veranderd. Zowel de auteur als de uitgever heeft deze uitgave bedoeld om informatie te verstrekken over de materie die behandeld wordt. Er is alles aan gedaan om deze uitgave 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 deze uitgave bevat. De geboden informatie kan, ondanks alle zorgvuldigheid, onjuistheden bevatten. De informatie die hierin gepresenteerd wordt is op geen enkele manier bedoeld als vervanging van medische diagnostiek en/of behandeling.

De inzichten in dit boek zijn voor 100% van de auteur en geven niet noodzakelijkerwijs de inzichten van de uitgever weer. De uitgever kan er derhalve geen verantwoordelijkheid voor nemen.

*Voor mijn lezers en studenten en de onbegrensde helden
die in jullie allemaal schuilen.
Bedankt voor jullie tijd en vertrouwen.
Deze is voor jullie allemaal.*

Met alle respect hebben we 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 voelt het het meest vertrouwd aan. Dat is de enige reden.

We respecteren en bewonderen iedere lezer.

— De redactie

AANBEVELINGEN

“Jim Kwik weet hoe hij het maximale uit mij als mens kan halen!”

— **WILL SMITH**

“Veel auteurs doceren een geweldige vaardigheid, maar geen enkele vaardigheid is zo krachtig als het leren zelf. Het is de superpower waaruit alle andere vaardigheden voortkomen ... Ik heb met eigen ogen gezien wat er met de drie-eenheid van motivatie, mindset en methode in dit boek gedaan kan worden. Lees verder en pas toe wat je leert. Misschien verbaas je jezelf wel!”

— **ERIC SCHURENBERG**, directeur van *Fast Company & Inc.*

“Mijn onderzoek naar de ziekte van Alzheimer onderstreept het belang van het niet slechts beschermen van je hersenen tegen letsel, maar ook van het belang jezelf uit te dagen door continu bij te leren. Jim Kwik heeft voor onze medewerkers, zorgverleners en patiënten een lezing gegeven in het *Cleveland Clinic Lou Ruvo Center for Brain Health*, waar hij geweldige feedback op kreeg; hij is de expert op het gebied van hersenfitness en versneld leren.

— **JEFFREY L. CUMMINGS**, arts en doctor in de wetenschappen, oprichter en directeur van de *Cleveland Clinic Lou Ruvo Center for Brain Health*; directeur van het *Center for Neurodegeneration and Translational Neuroscience*; professor en vice voorzitter voor onderzoek aan het *Department of Brain Health*, universiteit van Nevada-Las Vegas (UNLV).

“Daar waar ik vrouwen bekrachtig waar het geldzaken betreft, stelt Jim Kwik mensen in staat het leren in eigen hand te nemen. De geest is ons beste gereedschap om vermogen op te bouwen.

Als je *Onbegrensd* leest, word je niet alleen slimmer, je bereikt ook dingen die je nooit voor mogelijk had gehouden.”

— **NICOLE LAPIN**, TV nieuwslezeres, geldexpert en #1 *New York Times*-bestsellerauteur van *Rich Bitch*, *Boss Bitch* en *Becoming Super Woman*

“In alle tijden zijn krijgers goed voorbereid en geconcentreerd. Ze zijn onverbiddelijk. Jim Kwik helpt je je hersenen te veroveren en stand te houden tegen de krachten van afleiding en negatief denken. Zijn boek *Onbegrensd* is een echte aanrader voor iedere onstuitbare geest.”

— **GERARD BUTLER**, bekroonde acteur en producent

“Toen ik bij *GE* werkte, coachte Jim Kwik ons team en sprak hij op veel van onze bedrijfsbijeenkomsten, met zeer positieve beoordelingen. Hij is een expert van wereldklasse in het leveren van de training en hulpmiddelen die ‘high-impact’ teams nodig hebben om hun organisatie te verbeteren.”

— **BETH COMSTOCK**, voormalig hoofd marketing, vice voorzitter bij *General Electric* en bestsellerauteur van *Imagine It Forward*

“Ik hang aan de lippen van Jim Kwik ... Hij heeft zo’n krachtig vermogen om mensen te helpen vaardigheden vrij te maken waarvan ze zelfs niet eens wisten dat ze die hadden.”

— **TOM BILYEU**, directeur van *Impact Theory* en mede-oprichter van *Quest Nutrition*

“*Onbegrensd* is de perfecte metgezel voor iedereen die zinvolle verandering wil. In dit boek laat Jim je zien hoe je je geest, je kracht en je leven kunt vrijmaken.”

— **LISA NICHOLS**, is directrice, geeft lezingen en is de *New York Times*-bestsellerauteur van *No Matter What!*

“Wanneer we een doorbraak bereiken, worden we geconfronteerd met scepsis en het diepgewortelde conventionele denken dat bij zo velen van ons met de paplepel is ingegoten. *Onbegrensd* leert je hoe je de 7 leugens van het leren, die het ware genie in jou tegenhouden, kunt verdrijven ... Je hersenen zullen na dit boek niet meer hetzelfde zijn!”

— **NICK ORTNER**, *New York Times*-bestsellerauteur van *The Tapping Solution* en *The Tapping Solution for Manifesting Your Greatest Self*

“In *Onbegrensd* beschrijft Jim Kwik methoden om je potentieel te ontsluiten. Hij begeleidt je stap voor stap om de persoon te worden die je wilt zijn, met zijn eenvoudig te starten gewoonten voor het verbeteren van je hersenen en leervermogen.”

— **DR. B.J. FOGG**, oprichter van het *Behavior Design Lab* aan de universiteit van Stanford en *New York Times*-bestsellerauteur van *Tiny Habits*

“Als je denkt dat je niet sneller kunt lezen, niet meer kunt onthouden en niet gelooft dat je kunt voorkomen dat je vastloopt, dan is dit boek iets voor jou. Het zal je manier van denken veranderen, je motiveren en je helpen te bereiken wat je nooit voor mogelijk had gehouden.”

— **DAVE ASPREY**, directeur en oprichter van *Bulletproof 360, Inc.* en *New York Times*-bestsellerauteur van *het Bulletproof voedingsplan**

“Jim Kwik is als een *personal trainer* voor je hersenen. Hij heeft mijn team gecoacht in versnelde leerstrategieën om hen te helpen hun focus, productiviteit en mentale prestaties te verbeteren. Ik heb altijd geloofd dat je eerst in je hoofd wint en dan het veld op gaat, niet andersom. Lees dit boek, er zijn geen grenzen.”

— **ALEX RODRIGUEZ**, basketbalspeler, 3 keer MVP (*Most Valuable Player*), 14 keer *All-Star*, *World Series Champion* en directeur van *A-Rod Corp*

“Transformatie begint met het voorbereiden van je geest op verandering. Tegen het einde van *Onbegrensd* zul je geloven in je oneindige potentieel. Nieuwe niveaus van succes zijn mogelijk en haalbaar met Jim Kwik als je gids.”

— **JACK CANFIELD**, bekroonde spreker, mede-auteur van de *Chicken Soup for the Soul*® boekenseries en *New York Times*-bestsellerauteur van *The Success Principles*

“Geheugen is cruciaal voor geluk, zoals Jim Kwik zo mooi uitlegt in een van mijn meest populaire podcast-afleveringen ooit. In zijn boek *Onbegrensd* zal hij je uitdagen om gekke dingen te doen, maar ik zweer je dat je ondertussen je geest traint om je dagen zo te beheersen dat je je allerbeste leven kunt leiden. En het mooiste van alles? Je zult je realiseren dat je goed genoeg bent.”

— **JEANNIE MAI**, Emmy & NAACP bekroonde artieste/producente en medepresentatrice van *The Real*

“Net zoals ik studenten en volwassenen help hun angsten met betrekking tot cijfers en rekenen te overwinnen, helpt Jim Kwik mensen hun beperkende overtuigingen over het leerproces zelf te overwinnen. *Onbegrensd* bevat de praktische en bewezen methoden voor snellezen, studeren en geheugentraining waar we allemaal op kunnen rekenen!”

— **SCOTT FLANSBURG**, *The Human Calculator*[®], Guinness World Record houder, oprichter van *the National Counting Bee* en bestsellerauteur van *Math Magic*

“Slaap heeft een enorme invloed op de gezondheid van je hersenen. Je geest trainen om je geheugen te verbeteren, continu blijven leren en negatieve gedachten verslaan, hebben dat ook. *Onbegrensd* biedt je het gereedschap voor een langdurige cognitieve gezondheid. De 10 aanbevelingen die Jim deelt voor het genereren van onbeperkte energie voor je hersenen alleen al, zijn de aanschafprijs van dit boek waard.”

— **DR. MICHAEL J. BREUS**, klinisch psycholoog, diplomaat van *The American Board of Sleep Medicine*, Fellow of *The American Academy of Sleep Medicine* en bestsellerauteur van *The Power of When*

“Het doel van het *USC Performance Science Institute* is om studenten, ondernemers en organisaties te helpen om beter te concurreren en uit te blinken dankzij toegepaste, op wetenschap gebaseerde werkwijzen. De workshop van Jim Kwik bij *USC* was een van onze meest en hoogst gewaardeerde workshops. De versnelde leerstrategieën van Jim zijn bewezen en krachtig. *Onbegrensd* is een essentieel boek voor iedereen die de grenzen van zijn mentale prestaties wil uitdagen.”

— **DAVID BELASCO**, medeoprichter van het *USC Performance Science Institute*, dagelijks directeur bij het *Lloyd Greif Center for Entrepreneurial Studies* en adjunct professor ondernemerschap

“Als het gaat om sneller leren en je mentale prestaties optimaal houden, is Jim Kwik de man. Lees *Onbegrensd* voor een beter brein. Red de hersenen!”

— **STEVE AOKI**, tweevoudig *Grammy* genomineerde artiest, musicus, DJ, muziekproducent, ondernemer, oprichter van de *Aoki Foundation for brain science and research* en auteur van *Blue*

“Onze organisatie stelt mensen in staat om de wereld te veranderen. Het begeleiden van 4,5 miljoen wereldverbeteraars vereist focus, discipline en snel denken. Het driedelige *Onbegrensd* model van Jim Kwik heeft ons team geholpen bij het verbeteren van hun geest om uitdagende problemen beter op te kunnen lossen en een grotere sociale impact te creëren.”

— **MARC KIELBURGER**, medeoprichter van de *We Movement*, filantroop en activist voor de rechten van het kind, columnist en *New York Times*-bestsellerauteur van *Me to We*

“Exponentiële verandering vereist mentaal gereedschap waarmee creativiteit, snel leren, globaal denken en optimisme versterkt worden. *Onbegrensd* is een essentieel boek voor iedereen die het potentieel van zijn geest wil uitbreiden en verder wil gaan dan mogelijk wordt geacht.”

— **PETER H. DIAMANDIS**, voorzitter en oprichter van *XPRIZE Foundation*, medeoprichter en voorzitter van de *Singularity University* en *New York Times*-bestsellerauteur van *Abundance*

“Goed voor je hersenen zorgen is een integraal onderdeel van gezondheid en welzijn. *Onbegrensd* geeft je de kracht om je geest te trainen en te optimaliseren, zodat je je volledige potentieel kunt realiseren.”

— **MAIA EN ALEX SHIBUTANI**, tweevoudige medaillewinnaars kunstschaatsen bij de Olympische Spelen, drievoudige medaillewinnaars kunstschaatsen bij de wereldkampioenschappen, tweevoudig kampioen kunstschaatsen in de Verenigde Staten en auteurs van de serie *the Kudo Kids*

“De methoden van Jim Kwik voor leren, onthouden en denken zijn zo krachtig ... Wereldwijd een recordhoeveelheid inhoud produceren, vereist ongelooflijk veel aandacht voor detail. Dankzij de lessen van Jim denken onze gastheren beter, herinneren ze zich meer en geven ze prioriteit aan de gezondheid van de hersenen, zowel voor ons succes als dat van henzelf. Dit boek moet je echt lezen!”

— **MARIA MENOUNOS**, gastvrouw van *the Better Together with Maria* podcast, directrice van ‘@afterbuzztv’, *Emmy Award*-winnende journaliste en *New York Times*-bestsellerauteur van *The EveryGirl’s Guide to Diet and Fitness*

“Als iemand die veel nadruk legt op het trainen van de hersenen en niet alleen het lichaam, vond ik het werk van Jim Kwik zeer krachtig. *Onbegrensd* neemt je mee naar ongelooflijke plekken die je nooit had verwacht.”

— **NOVAK DJOKOVIC**, professionele tennisspeler, winnaar van 17 *Grand Slams*

“Mijn onderzoek naar de ziekte van Alzheimer heeft me geleerd dat we voortdurend moeten streven naar nieuwe manieren om onze hersenen te gebruiken ... Jim Kwik’s *Onbegrensd* is een openbaring in het leren leren. Je zult nieuwe mogelijkheden ontdekken om je geest uit te dagen en je beste leven te leiden.”

— **DR. RUDOLPH E. TANZI**, professor neurologie aan de universiteit van Harvard, directeur van de *Genetics and Aging Research Unit* in het ziekenhuis van Massachusetts en *New York Times*-bestsellerauteur van *Super Brain*

“Het bereiken van je doelen in het leven is zowel een mentaal als fysiek spel. Wil je je vaardigheden laten groeien en je focus verbeteren? Dan is *Onbegrensd* je boek en Jim Kwik je coach.”

— **APOLO ANTON OHNO** won 8 medailles op de Olympische spelen en is spreker en *New York Times*-bestsellerauteur van *Zero Regrets*

“Als jong meisje droomde ik ervan om naar de ruimte te reizen. Groot dromen is iets waar ik gepassioneerd over ben en wat ik graag doorgeef aan anderen, vooral aan de jeugd van vandaag de dag. Jim deelt dezelfde visie, namelijk dat niets je kan tegenhouden als je je onbegrensd potentieel weet te realiseren. *Onbegrensd* maakt je niet alleen slimmer, maar helpt je ook groter te dromen.”

— **ANOUSHEH ANSARI**, directrice van *XPRIZE Foundation* en de eerste vrouwelijke ruimte-onderzoeker en ruimte-ambassadrice

“Jim Kwik is 's werelds beste trainer wanneer het op je hersenen aankomt. In *Onbegrensd* verlicht hij een pad naar een transformatie die je mentale vermogen versterkt, je sneller laat denken en je slimmer achterlaat dan toen je begon.”

— **TRACY ANDERSON**, directrice, fitness pionier, en auteur van *Tracy Anderson's 30-Day Method*

“Wanneer je contact maakt met je ware zelf gebeurt er iets magisch. Ik help mensen zich uit te drukken door middel van beweging en dans. Jim Kwik's *Onbegrensd* tapt uit hetzelfde vat, in de overtuiging dat alles mogelijk is.”

— **JULIANNE HOUGH**, *Emmy Award*-winnende danseres, actrice, zangeres en oprichtster van *KINRGY*

“Toen mijn zoon levensbedreigend traumatisch hersenletsel opliep, hoorde ik dat *mindset* alles is. In *Onbegrensd* beschrijft Jim Kwik de denkwijze en methoden die essentieel zijn om te gedijen in een wereld die constant verandert. Zelfs wanneer werkelijk alles tegen lijkt te zitten, zal dit boek je laten zien dat alles mogelijk is.”

— **JJ VIRGIN**, voedingsdeskundige van beroemdheden, fitness expert en *New York Times*-bestsellerauteur van *The Virgin Diet*

“In competities en in het leven blijven de beste spelers geduldig, consistent en meedogenloos. Jim Kwik’s *Onbegrensd* helpt je een geheel nieuwe mindset te bereiken – één die je helpt je dromen te verwezenlijken.”

— **DEREK HOUGH**, tweevoudig *Emmy Award*-winnaar, zesvoudig kampioen van *Dancing with the Stars* en *New York Times*-bestsellerauteur van *Taking the Lead*

“Jim Kwik is een expert in het bereiken van mentaal uithoudingsvermogen en helderheid van focus. *Onbegrensd* geeft je duurzame resultaten, wat het ook is dat je nastreeft.”

— **MIKE BRYAN**, professionele tennisser en recordhouder dubbelspel aller tijden

“We weten heel goed hoe belangrijk voedsel is als brandstof voor een gezond brein. Wat je doet om je cognitieve vaardigheden aan te scherpen, is ook van belang. In *Onbegrensd* leert Jim Kwik je de mindset en strategieën voor meta-learning, die je helpen geniale niveaus te bereiken.”

— **MAX LUGAVERE**, gastheer van *the Genius Life* podcast en *New York Times*-bestsellerauteur van *Genius Foods*

“Ik heb gedurende mijn hele carrière met superhelden op het scherm gewerkt. Het vermogen van Jim om je kennis en leven naar een hoger niveau te brengen, is een van de grootste superkrachten ter wereld ... *Onbegrensd* is voor ieder persoon en iedere organisatie die uitzonderlijke mentale productiviteit en prestaties wil ontgrendelen.”

— **JIM GIANOPULOS**, voorzitter en directeur van *Paramount Pictures Corporation*

“Er is een hele wetenschap achter hersenfitness, geheugenverbetering en mentale scherpte. Jim Kwik is de ultieme gids in deze. Dit boek is een aanrader voor iedereen die zijn cognitieve potentieel en leervermogen wil maximaliseren.”

— **DR. LISA MOSCONI**, directrice van *the Women’s Brain Initiative* en onderdirectrice van *the Alzheimer’s Prevention Clinic* aan het *Weill Cornell Medical College*, universitair hoofddocent neurowetenschappen in neurologie en radiologie en auteur van *The XX Brain*

“Er bestaat geen pil voor genialiteit, maar Jim geeft je het proces voor het ontgrendelen van jouw beste brein en mooiste toekomst.”

— Uit het voorwoord van **MARK HYMAN**, arts, hoofd van *Strategy and Innovation* voor het *Cleveland Clinic Center for Functional Medicine* en twaalfvoudig *New York Times*-bestsellerauteur

“Ik ben me er zeer bewust van hoe belangrijk het is om je geest en geheugen scherp te houden. De hulpmiddelen en technieken van Jim Kwik in zijn boek *Onbegrensd* zijn de beste vrienden van je brein.”

— **MARIA SHRIVER**, *Emmy Award*-winnende journaliste, oprichtster van *the Women’s Alzheimer’s Movement* en *New York Times*-bestsellerauteur van *I’ve Been Thinking*

“Jim Kwik is gewoon geweldig. In mijn boek *Use Your Brain to Change Your Age*, heb ik een heel hoofdstuk over hem geschreven, omdat aan je hersenen werken een van de strategieën is om hersenveroudering tegen te gaan en de ziekte van Alzheimer te voorkomen. Er is niemand die ik meer vertrouw dan Jim Kwik en zijn programma’s om het functioneren van de hersenen te optimaliseren.”

— **DR. DANIEL AMEN**, arts, televisie producent en tienvoudig *New York Times*-bestsellerauteur

“Als een persoon die zijn hele leven naar kennis heeft gezocht, omarm ik volledig wat Jim Kwik ons in *Onbegrensd* te leren heeft. Als je leert leren, is alles mogelijk. Jim is de beste van de wereld om je te laten zien hoe je dat kunt doen.”

— **QUINCY JONES**, muziekproducent, recipiënt van de *Grammy Living Legend Award* en *New York Times*-bestsellerauteur van *Q*

“Ik wil mijn vriend Jim Kwik bedanken voor al zijn steun aan de *Stan Lee Foundation’s commitment to literacy and education*. Ik geloof dat er in elk van ons een superheld schuilt, en bij *Kwik Learning* zul je ontdekken hoe je je superkrachten kunt vrijmaken.”

— **STAN LEE**, Emeritus voorzitter bij *Marvel*

“Jim Kwik is veruit de beste geheugentrainer van de wereld. Ons programma met Jim op *Mindvalley* werd het nummer één programma van het jaar. In een studie onder bijna 1000 studenten was de gemiddelde toename van de leessnelheid een verbazingwekkende 170% in slechts 7 dagen, met maar 10 minuten les per dag.”

— **VISHEN LAKHIANI**, oprichter en directeur van *Mindvalley* en *New York Times*-bestsellerauteur van *The Code of the Extraordinary Mind*

“Jim Kwik heeft het vermogen om je hersens te laten ontwikkelen en licht te schijnen op je innerlijke genialiteit. Zoals mijn song *Unwritten* zegt: jouw leven is jouw verhaal. *Onbegrensd* zal je helpen jouw verhaal te schrijven met nieuwe mogelijkheden.

— **NATASHA BEDINGFIELD**, genomineerd *Grammy Award*
zangeres en songwriter

INHOUD

<i>Voorwoord</i>	XXI
<i>Introductie</i>	XXVII

Deel I **BEVRIJD JE GEEST**

<i>Hoofdstuk 1:</i>	Onbegrensd worden	1
<i>Hoofdstuk 2:</i>	Waarom dit er nu toe doet	21
<i>Hoofdstuk 3:</i>	Je onbegrensde brein	35
<i>Hoofdstuk 4:</i>	Hoe dit boek te lezen en te onthouden (en ieder ander boek)	51

Deel II **ONBEGRENSDE MINDSET: HET WAT**

<i>Hoofdstuk 5:</i>	De betovering van overtuigingen	75
<i>Hoofdstuk 6:</i>	De 7 leugens over leren	99

Deel III **ONBEGRENSDE MOTIVATIE: HET WAAROM**

<i>Hoofdstuk 7:</i>	Doel en zingeving	125
<i>Hoofdstuk 8:</i>	Energie	143
<i>Hoofdstuk 9:</i>	Kleine eenvoudige stapjes	167
<i>Hoofdstuk 10:</i>	Flow	191

Deel IV **ONBEGRENSDE METHODEN: HET HOE**

<i>Hoofdstuk 11:</i>	Focus	207
----------------------	-------	-----

<i>Hoofdstuk 12: Studeren</i>	217
<i>Hoofdstuk 13: Geheugen</i>	237
<i>Hoofdstuk 14: Snellezen</i>	265
<i>Hoofdstuk 15: Denken</i>	285
<i>Nawoord</i>	311
<i>10-daagse Kwik Startplan</i>	315
<i>Dankbetuiging</i>	321
<i>Over de auteur</i>	327
<i>Bronnen</i>	329
<i>Leessuggesties</i>	343
<i>Index</i>	347

VOORWOORD

Ons meest waardevolle geschenk is ons brein. Het brein is wat ons in staat stelt te leren, lief te hebben, te denken, te creëren en zelfs vreugde te ervaren. Het is de toegangspoort tot onze emoties, tot onze capaciteit het leven ten diepste te ervaren, tot ons vermogen om duurzame relaties aan te gaan. Het stelt ons in staat te innoveren, te groeien en dingen te verwezenlijken.

Toch realiseren maar weinigen van ons zich dat door simpelweg een handvol praktische methoden toe te passen, we ons brein kunnen verbeteren en ons vermogen om te leren enorm kunnen vergroten. De meesten van ons weten dat we onze cardiovasculaire gezondheid kunnen verbeteren door lichaamsbeweging en een gezond voedingspatroon, maar we realiseren ons niet dat we ook onze hersenen enorm kunnen verbeteren, en door dit te doen tegelijkertijd een beter leven creëren.

Jammer genoeg bevordert onze wereld geen gezond milieu voor de hersenen. Voordat Jim Kwik een routekaart biedt om onbegrensd te worden, onthult hij eerst de vier steeds machtiger wordende schurken die ons vermogen om na te denken, te focussen, te leren, te groeien en volledig mens te zijn, uitdagen.

De eerste schurk is *digitale overdaad* – de eindeloze stroom van informatie in een wereld van beperkte tijd en oneerlijke verwachtingen, die leidt tot gevoelens van overweldiging, angst en slapeloosheid. Verdrinkend in informatie en snelle verandering verlangen we naar strategieën en hulpmiddelen om een glimp terug te krijgen van onze productiviteit, prestaties en gemoedsrust.

De tweede schurk is *digitale afleiding*. De vluchtige ping van digitaal dopamineplezier vervangt ons vermogen om de aandacht te behouden die nodig is voor duurzame relaties, verdiepende studies of diep-

gaand werk. Ik zat onlangs tijdens een lezing naast een vriendin en zag haar binnen enkele minuten meerdere keren haar telefoon oppakken. Ik vroeg om haar telefoon en haalde de schermtijd-app omhoog. Ze had haar telefoon meer dan duizend keer opgepakt en had duizend meldingen op één dag binnen gekregen.

Berichten, meldingen via sociale media, e-mails en nieuwsberichten. Hoewel ze belangrijk kunnen zijn qua context, kunnen ze ons concentratievermogen laten ontsporen en ons trainen om ons te laten afleiden van wat op dat moment het belangrijkste is.

De volgende schurk is *digitale dementie*. Geheugen is een spier die we hebben laten atrofiëren. Hoewel er voordelen zijn aan het hebben van een supercomputer in je zak, kun je het zien als een elektrische fiets. Het is leuk en gemakkelijk, maar het zal je niet in vorm brengen. Onderzoek naar dementie bewijst dat hoe groter ons vermogen om te leren – hoe meer mentale training we hebben – hoe lager het risico op dementie is. In veel gevallen hebben we ons geheugen ten koste van onszelf uitbesteed.

De laatste hersenbeschadigende schurk is *digitale deductie*. In een wereld waar informatie overvloedig toegankelijk is, zijn we misschien te ver gegaan in hoe we die informatie gebruiken, zelfs tot het punt waarop we de technologie veel van ons kritisch denken en redeneren voor ons laten doen.

Online zijn er al zoveel conclusies door anderen getrokken dat we geneigd zijn ons eigen vermogen om conclusies te trekken op te geven. We zouden in principe nooit iemand anders voor ons laten denken, maar we zijn veel te comfortabel geworden met het gemak waarmee we de macht in handen geven van onze apparaten.

De cumulatieve effecten van deze vier digitale schurken beroven ons van onze focus, aandacht, leervermogen, maar vooral van ons vermogen om echt na te denken. Het berooft ons van onze mentale helderheid en resulteert in vermoeidheid van de hersenen, afleiding, onvermogen om gemakkelijk te leren, plus het maakt ons ongelukkig. Terwijl de technologische vooruitgang van onze tijd het potentieel heeft om zowel te helpen als te schaden, kan de manier waarop we dit gebruiken in onze samenleving leiden tot een epidemie van over-

belasting, geheugenverlies, afleiding en afhankelijkheid. En het wordt alleen maar erger.

De boodschap van dit boek kan niet actueler zijn. Jij bent geboren met de ultieme technologie, en er is niets belangrijker dan de gezondheid en fitheid van ons brein – het beheerst alles in het leven. Leren hoe alle gegevens te filteren, nieuwe methoden en vaardigheden ontwikkelen om te gedijen in een verwarde wereld die verdrinkt in een stortvloed van informatie, is wat nodig is om te gedijen in de 21e eeuw.

Leren en het vermogen om sneller, gemakkelijker en meer te leren maakt al het andere in het leven mogelijk, wat betekent dat er nooit een beter moment is geweest om je hersenen te trainen, net zoals je dat al gewend bent voor je lichaam. Net zoals je een gezond lichaam wilt, wil je ook een flexibel, sterk, energiek en fit brein. Dat is wat Jim doet voor de kost – hij is een *personal trainer* voor de geest.

De vier superschurken zijn slechts een voorbeeld van de limieten die je gaat leren overwinnen in dit boek. De sleutel tot het leiden van een uitzonderlijk leven, zoals Jim dat stelt, is het proces van onszelf onbeperkt oftewel onbegrensd te maken. Hij heeft de code voor persoonlijke transformatie gekraakt met zijn ‘Onbegrensd’ model. Als je moeite hebt om binnen een bepaald gebied een doel te bereiken, stel jezelf dan de vraag: waar is de beperking?

Hoogstwaarschijnlijk ervaar je een limiet in je mindset, motivatie of methoden – wat betekent dat het geen persoonlijke tekortkoming of mislukking is die wijst op een waargenomen gebrek aan bekwaamheid. En in tegenstelling tot wat we geneigd zijn te geloven, onze limieten staan niet vast. We hebben de volledige controle en kunnen ze te allen tijde overwinnen.

Als onze mindset niet is afgestemd op onze verlangens of doelen, zullen we deze nooit bereiken. Het is van cruciaal belang om je beperkende overtuigingen, verhalen en diepgewortelde overtuigingen, gedrag en veronderstellingen over jezelf en wat mogelijk en niet mogelijk is, te identificeren. Het onderzoeken, uitdiepen en loslaten van die overtuigingen is de eerste stap naar een onbegrensd mindset.

Mijn moeder zei altijd dat ik alles kon, dat ik slim was, bekwaam en de beste zou kunnen worden in alles wat ik probeerde. Dat diepe

geloof stelde me in staat om succesvoller te zijn dan ik ooit had durven dromen. Maar ik geloofde ook dat relaties moeilijk waren en doorspekt met pijn en drama, doordat ik getuige was van de scheiding en de verschillende huwelijken van mijn ouders. Het kostte me bijna 50 jaar om die overtuiging te wissen en echt geluk te vinden in mijn huwelijk.

Het tweede geheim van een onbegrensd leven is je motivatie. Jim schetst drie belangrijke elementen voor motivatie. Eerst je doel. De reden waarom het belangrijk is. Ik wil gezond ouder worden en ben toegewijd om met gewichten te trainen en sterker te worden, ook al is het niet mijn favoriete ding om te doen. Het doel vervangt het ongemak.

De tweede sleutel is het vermogen om te kunnen doen wat je wilt. Dit vereist energie en energie vereist iets dat we energiebeheer noemen. De wetenschap van menselijke prestaties is van cruciaal belang voor het bereiken van je doel: onbewerkt voedsel eten, lichaamsbeweging, stressmanagement, goed slapen, goede communicatievaardigheden en bouwen aan gezonde relaties (en het elimineren van giftige relaties). En tenslotte moeten de taken die tot succes leiden hapklare, kleine brokjes zijn. Flos een tand, lees één pagina van een boek, doe één push-up, mediteer voor één minuut; dit zal allemaal leiden tot meer zelfvertrouwen en uiteindelijk meer succes.

De laatste sleutel tot onbegrensd zijn, is de juiste methode gebruiken. Wij hebben geleerd te werken met hulpmiddelen uit de 19e en 20e-eeuw om in de 21ste eeuw te functioneren. *Onbegrensd* leert ons de vijf belangrijkste methoden om te bereiken wat we willen: focus, studie, geheugenverbetering, snellezen en kritisch denken. Met behulp van deze verbeterde leertechnologieën kunnen we onze denkwijze en motivatie benutten om onze dromen gemakkelijker en effectiever te bereiken.

Voor Jim zijn beperkingen geen onbekende. Nadat hij als kind hersenletsel opliep verminderde zijn focus, zijn concentratie- en zijn leer- vermogen. Een ongevoelige lerares wees naar hem en zei: “Daar is de jongen met de kapotte hersenen.” Jim heeft zijn hele leven besteed aan het leren overwinnen en genezen van zijn hersenletsel en heeft van zijn uitdagingen een superkracht gemaakt. We hebben allemaal

tot op zekere hoogte last van kapotte hersenen. *Onbegrensd* is het doktersrecept voor het genezen van onze hersenen, het herformuleren van beperkende overtuigingen en het verbeteren van ons leven. Leren hoe te leren is de ultieme *superpower*, de kracht die iedere andere vaardigheid en bekwaamheid mogelijk maakt. Dit aan jou te leren is het doel van dit boek.

In *Onbegrensd* biedt Jim Kwik een routekaart aan om exact dit te doen. De meesten van ons zijn niet opgevoed met de hulpmiddelen die we nodig hebben, maar Jim deelt in dit boek graag alles wat hij heeft geleerd. Jim werkte drie decennia lang met mensen van allerlei pluimage – studenten, leraren, beroemdheden, bouwvakkers, politici, ondernemers en wetenschappers.

Hij heeft over de gehele wereld gewerkt met de meest geavanceerde onderwijssystemen en hij heeft leraren, managers en studenten in zijn methoden getraind. Zijn methoden werken echt en kunnen ons allemaal ten goede komen.

Er bestaat geen pil voor genialiteit, maar er is een proces om daar te komen, en je vindt dat proces op deze pagina's. *Onbegrensd* is een blauwdruk om je hersenen te upgraden, omdat je niet alleen leert om sneller, beter en effectiever te leren, maar ook leert om je fysieke brein te genezen door middel van voeding, supplementen, lichaamsbeweging, meditatie, slaap en nog veel meer; om nieuwe hersencellen te creëren en de verbindingen tussen de cellen onderling te verbeteren.

Jim levert drie boeken in één. Wanneer je huidige mindset, motivatie en methoden je vermogen om je dromen te bereiken beperken, dan is *Onbegrensd* de gebruiksaanwijzing naar een briljanter brein en een betere toekomst. Je leren en leven zullen nooit meer hetzelfde zijn.

— MARK HYMAN, ARTS,
Hoofd van *Strategy and Innovation* voor het
Cleveland Clinic Center for Functional Medicine en
twaalfvoudig *New York Times*-bestsellerauteur.

“Herinner je je nog je
kindertijd waarin je
verbeelding onbegrensd
was en je nog werkelijk
in magie geloofde?
Ik dacht dat ik
superkrachten had.”



— MICHELLE PHAN

INTRODUCTIE

Wat is jouw grootste wens? Serieus, als de geest uit de fles één wens zou kunnen vervullen, één wens, wat zou dat dan zijn? Een onbegrensd aantal wensen, natuurlijk!

Stel je nu eens voor dat ik jouw studeer ‘geest’ ben en dat ik je één studiewens kan geven – over welk onderwerp of welke vaardigheid dan ook. Wat zou je dan willen leren? Welk onderwerp of welke vaardigheid zou het equivalent zijn van een onbegrensd aantal wensen?

Leren hoe te leren, toch?

Als je echt wist hoe je slimmer, sneller en beter kon leren, dan zou je dat op alles kunnen toepassen. Je zou meester kunnen worden over je mindset of je motivatie, of de methoden gebruiken om Mandarijn, marketing, muziek, vechtsporten of wiskunde te leren – er zouden geen grenzen zijn! Je zou een mentale superheld zijn! Alles zou mogelijk zijn, omdat je onbegrensd zou zijn!

Mijn missie met dit boek is om die wens uit te laten komen. Laat ik beginnen met te zeggen hoezeer ik je respecteer en bewonder. Door in dit boek te investeren en het nu te lezen, loop je ver vooruit op de meeste mensen, die hun huidige omstandigheden en beperkingen gewoon accepteren. Je maakt deel uit van een kleine groep individuen die niet alleen meer willen doen met hun leven, maar ook bereid zijn om te doen wat nodig is om echte resultaten te behalen.

Met andere woorden, jij bent de held van dit verhaal; je hebt de oproep tot avontuur beantwoord. Ik geloof dat het ultieme avontuur waar we allemaal mee bezig zijn, is, om ons grootste potentieel te ontdekken en te realiseren, en om anderen te inspireren hetzelfde te doen.

Ik heb geen idee hoe jouw levensreis verlopen is, die jou naar dit boek heeft geleid. Ik gok erop dat tenminste een deel van die reis bestond uit het accepteren van de beperkingen die je zijn opgelegd:

door anderen of door jezelf. Je kunt niet snel genoeg lezen om alles bij te houden wat je moet weten. Je geest is niet behendig genoeg om succesvol te zijn op het werk. Je bent niet gemotiveerd genoeg om dingen voor elkaar te krijgen of je hebt gewoon de energie niet om je doelen te bereiken. Enzovoorts.

De intentie van dit boek is om overal bovenuit te stijgen: uit de massale hypnose en leugens die we van onze ouders, programmeringen, media of reclame hebben geleerd, die suggereren dat we beperkt zijn. Dat we op de een of andere manier niet goed genoeg zijn, niet in staat zijn om te zijn, te doen, te hebben, te creëren of bij te dragen.

Geloven dat je beperkt bent, kan je er ook van weerhouden je grootste dromen na te jagen – althans, tot nu toe. Maar ik beloof je dat geen van je overtuigingen echt kunnen beperken wie jij bent. We hebben allemaal een enorm potentieel in ons, onbenutte niveaus van kracht, intelligentie en focus, en de sleutel tot het activeren van deze superkrachten is om jezelf onbeperkt te maken.

Ik werk al meer dan 25 jaar met mensen van alle leeftijden, nationaliteiten, rassen, sociaal-economische statussen en opleidingsniveaus. Wat ik heb ontdekt is dat het niet uitmaakt waar je vandaan komt en welke uitdagingen je moet overwinnen, je hebt een ongelooflijk potentieel dat wacht om aangeboord te worden. Ieder persoon – ongeacht leeftijd, achtergrond, opleiding, geslacht of persoonlijke voorgeschiedenis – kan verder komen dan hij zelf voor mogelijk houdt en denkt dat hij verdient. En dat geldt ook voor jou. Door hier samen aan te werken ga je je beperkingen zien als een achterhaald concept.

Ik verwijs in dit boek steeds naar superhelden en superkrachten. Waarom is dat? Ten eerste ben ik een beetje een nerd. Vanwege het hersenletsel in mijn kinderjaren en de daaruit voortvloeiende leeruitdagingen ontsnapte ik aan het dagelijkse leven door middel van stripboeken en films die me inspireerden tijdens mijn strijd. Ik realiseerde me dat mijn favorieten allemaal hetzelfde patroon deelden – de Reis van de Held. De klassieke plotstructuur van Joseph Campbell verschijnt in bijna alle beroemde avonturenverhalen, waaronder *The Wizard of Oz*, *Star Wars*, *Harry Potter*, *Eat Pray Love*, *The Hunger Games*, *Rocky*, *The Lord of the Rings*, *Alice in Wonderland*, *The Matrix* en meer.

Denk aan je favoriete verhaal of een van de films of boeken die ik zojuist heb genoemd. Komt het volgende je bekend voor? De held (bijvoorbeeld Harry Potter) begint in de gewone wereld, de wereld die hij altijd heeft gekend. Dan hoort de held de oproep tot avontuur. Hij heeft een keuze – de oproep negeren en in de gewone wereld blijven waar nooit iets zal veranderen, of gehoor geven aan de oproep en de nieuwe wereld van het onbekende betreden.

Als de held gehoor geeft aan de oproep (zoals Neo deed met de rode pil in *The Matrix*), ontmoet hij zijn gids of mentor (zoals de heer Miyagi in *The Karate Kid*), die hem traint en voorbereidt om obstakels te overwinnen en nieuwe niveaus van vervulling te realiseren. De held maakt kennis met nieuwe krachten en vaardigheden, en hij wordt aangespoord om zijn huidige vaardigheden als nooit tevoren te gebruiken.

Hij overstijgt zijn veronderstelde beperkingen, leert een nieuwe manier van zijn kennen en biedt uiteindelijk zijn beproevingen het hoofd. Wanneer de held terugkeert naar de gewone wereld (zoals Dorothy die teruggaat naar Kansas), neemt hij de ultieme zegen – de schat, emoties, kracht, helderheid en wijsheid die hij tijdens zijn avontuur ontdekte – met zich mee. Om vervolgens deze lessen en geschenken met anderen te delen.

De Reis van de Held biedt de perfecte structuur om kracht en betekenis te geven aan je persoonlijke verhaal. In *Onbegrensd* ben jij de superheld.

Een van mijn kernovertuigingen is dat menselijk potentieel een van de oneindige bronnen is die we hebben in deze wereld. Bijna al het andere is eindig, maar de menselijke geest is de ultieme *superpower* – er is geen limiet aan onze creativiteit, verbeelding, vastberadenheid en bekwaamheid om te denken, te redeneren of te leren. Toch is deze bron ook een van de minst gebruikte.

We kunnen allemaal de held van ons eigen verhaal zijn, ons iedere dag weer onderdompelen in de bron van ons potentieel, een bron die nooit op zal drogen. Maar zo weinig mensen benaderen het leven op deze manier. Dat is de reden waarom ik dit boek schreef: om je te helpen te realiseren dat waar je ook bent, of waar je ook bent geweest, je jezelf absoluut kunt bevrijden en van begrenzing naar bevrijding

kunt gaan. Dat is misschien de enige ‘extra’ die je nodig hebt om van de gewone wereld naar de *buitengewone* wereld over te stappen.

Dit boek gaat je dat extraatje geven. Wat je op deze pagina’s te lezen krijgt, is een reeks hulpmiddelen die je zullen helpen je veronderstelde beperkingen van je af te schudden. Je gaat leren hoe je van een beperkt brein een onbegrensd brein kunt maken. Je gaat leren hoe je onbeperkte motivatie kunt bereiken. Je gaat leren hoe je je geheugen, je focus, je gedrag en je gewoonten onbegrensd kunt maken. Wanneer ik de mentor ben in jouw heldenreis, dan is dit boek de kaart om je geest, je motivatie en je leermethoden meester te worden. En als je dat eenmaal hebt gedaan, ben je onbegrensd.

Hier is de deur; je weet wat er aan de andere kant op je wacht. Loop er doorheen.



“Wanneer een ei gebroken
wordt door een externe
kracht, eindigt het leven.

Wanneer een ei gebroken
wordt door een interne kracht,
begint het leven.

Geweldige dingen beginnen
altijd van binnenuit.”



— JIM KWIK

DEEL I

BEVRIJD JE GEEST



“We hebben geen magie
nodig om de wereld te
transformeren.

We dragen de kracht
die we nodig hebben
al in onszelf.”



— J.K. ROWLING

ONBEGRENSD WORDEN

Onderstaand waren mijn jeugdmantra's.

“Ik ben zo stom.”

“Ik begrijp het niet.”

“Ik ben te dom om te leren.”

Er ging geen dag voorbij waarin ik mezelf niet vertelde dat ik langzaam en dom was en dat ik nooit zou leren lezen, laat staan iets van mijn leven zou kunnen maken. Als er een pil bestond die mijn brein zou kunnen opladen en me in één klap slimmer zou kunnen maken (zoals in de film uit 2011 *Limitless*, met Bradley Cooper in de hoofdrol), zou ik alles hebben gegeven om hem in te kunnen nemen.

Ik was niet de enige die zo over mij dacht. Als je het aan mijn leraren had gevraagd toen ik klein was, zouden velen hebben gezegd dat ik de laatste persoon was van wie ze hadden verwacht dit boek voor je te schrijven. Destijds zouden ze verbaasd zijn geweest te weten dat ik een boek aan het *lezen* was, laat staan er een aan het schrijven.

Dit komt allemaal door een incident op de kleuterschool waardoor mijn hele levensloop veranderde. Ik zat op een dag in de klas en we hoorden buiten sirenes loeien. Dit trok de aandacht van iedereen in de klas. De lerares keek naar buiten en zei dat ze brandweerwagens zag.

De hele klas reageerde op deze informatie zoals kleuters dat nu eenmaal doen: We renden allemaal onmiddellijk naar de ramen. Ik was bijzonder opgewonden omdat ik toen al geobsedeerd was door

superhelden (ben ik nog steeds). Voor mij waren brandweermannen de superhelden van het echte leven en ik stormde met alle anderen naar het raam.

Het enige probleem was dat ik niet lang genoeg was om de brandweerwagens te kunnen zien. Een ander kind pakte zijn stoel om op te gaan staan. Dat inspireerde de rest van de klas om hetzelfde te doen. Ik rende terug naar mijn bureau om mijn stoel te pakken en zette hem tegen de enorme ijzeren radiator die langs de onderkant van de ramen liep.

Ik ging op mijn stoel staan en kon zo de brandweertenten zien. Ik was in de zevende hemel. Dit was toch zo spannend! Ik keek mijn ogen uit en snakte naar adem toen ik deze moedige helden in actie zag met hun schijnbaar ondoordringbare uniformen en hun felrode brandweerwagens.

Maar toen greep een van de andere kinderen mijn stoel en trok hem onder mij vandaan, waardoor ik mijn evenwicht verloor en met mijn hoofd tegen de radiator viel. Ik raakte de radiator erg hard en begon heel erg te bloeden. De schoolleiding bracht me naar het ziekenhuis, waar artsen mijn wonden verzorgden. Maar ze wonden er na afloop geen doekjes om en zeiden tegen mijn moeder dat het letsel aan mijn hersenen niet gering was.

Mijn moeder zegt dat ik daarna nooit meer helemaal dezelfde was. Waar ik eerder een energiek, zelfverzekerd en nieuwsgierig kind was, was ik nu merkbaar gesloten en had ik leerproblemen; ik vond het buitengewoon moeilijk mijn focus te behouden en me te concentreren. En mijn geheugen was verschrikkelijk slecht.

Je kunt je voorstellen dat school een beproeving voor me werd. Leraren bleven hetzelfde herhalen, totdat ik leerde te doen alsof ik het begreep. En terwijl alle andere kinderen leerden lezen, kon ik geen wijs worden uit de letters. Weet je nog die leeskringen op school waar het boek werd doorgegeven en je één voor één hardop moest voorlezen?

Voor mij was dat het ergste – nerveus wachtend terwijl het boek dichterbij kroop, om naar de pagina te kijken en niet één woord te begrijpen (ik denk dat dit de oorsprong was van mijn verlamme angst voor spreken in het openbaar). Het zou nog drie jaar

duren voordat ik leerde lezen, en het bleef daarna nog lang een worsteling en een zware strijd.

Ik weet niet zeker of ik ooit zou hebben leren lezen als ik niet de helden had gehad die ik in stripboeken ontmoette en zag. Gewone boeken konden mijn aandacht totaal niet vasthouden, maar mijn fascinatie voor strips bracht me ertoe mezelf te blijven pushen totdat ik hun verhalen kon lezen, zonder te hoeven wachten tot iemand anders ze mij voor kwam lezen. Ik las ze 's avonds laat bij het licht van een zaklamp, onder mijn dekens. Die verhalen gaven me de hoop dat één persoon het onmogelijke kon overwinnen.

De favoriete superhelden uit mijn jeugd waren de X-Men, niet omdat ze de sterksten waren, maar omdat ze verkeerd werden begrepen en raar en anders waren. Ik voelde me met hun verbonden. Het waren mutanten, ze pasten niet in de samenleving en mensen die hen niet begrepen, vermeden hen. Dat was ik, maar dan zonder de superkrachten. De X-Men waren verschoppelingen en ik ook. Ik hoorde thuis in hun wereld.

Ik ben opgegroeid in Westchester County, een buitenwijk van de stad New York,. Op een avond was ik super opgewonden te ontdekken dat, volgens de stripboeken, *Professor Xavier's School for Gifted Youngsters* vlakbij mij gevestigd was.

Toen ik negen jaar oud was, ging ik bijna ieder weekend op mijn fiets door de buurt rijden, op zoek naar deze school. Ik was geobsedeerd.

Ik dacht dat als ik deze school nu maar zou vinden, ik daar een plekje kon vinden waar ik er eindelijk bij zou horen; een plek waar het veilig was om anders te zijn; een plek waar ik mijn eigen superkrachten kon gaan ontdekken en ontwikkelen.



DE JONGEN MET DE KAPOTTE HERSENEREN

In de echte wereld was het leven niet erg vriendelijk. Het was rond deze tijd dat mijn grootmoeder, die bij ons woonde en mijn ouders hielp met mijn opvoeding, toenemende tekenen van dementie begon te vertonen. Iemand waarvan je houdt haar verstand en geheugen zien verliezen, is moeilijk te beschrijven. Het was alsof ik haar keer op keer opnieuw verloor, totdat ze uiteindelijk overleed. Zij was mijn wereld en in combinatie met mijn leerproblemen is zij de reden dat ik zo gepassioneerd ben over de gezondheid en fitheid van de hersenen.

Op school werd ik gepest en uitgelachen, niet alleen op de speelplaats, maar ook in de klas. Ik herinner me een dag op de basisschool

toen een lerares, gefrustreerd omdat ik de les niet begreep, naar mij wees en zei: "Dat is de jongen met de kapotte hersenen."

Ik was compleet geschokt toen ik me realiseerde dat ze mij dus zo zag – en dat anderen mij waarschijnlijk ook zo zagen.

Vaak wanneer je een label op iemand of iets plakt, creëer je daarmee een limiet

– het label wordt de beperking. Volwassenen moeten heel voorzichtig zijn met hun externe gesproken woorden, omdat deze snel de interne woorden van een kind worden. Dat is wat er met mij gebeurde, in dat ene moment.

Wanneer ik moeite had om te leren, een proefwerk slecht had gemaakt, niet werd gekozen voor een team in de gymles, of achterop raakte bij mijn andere klasgenoten, vertelde ik mijzelf dat dit kwam omdat mijn hersenen kapot waren. Hoe kon ik verwachten dat ik het net zo goed zou doen als anderen? Ik was beschadigd. Mijn verstand werkte niet zoals dat van alle anderen. Zelfs wanneer ik veel harder studeerde dan mijn klasgenoten, weerspiegelden mijn schoolcijfers



nooit de inspanning die ik had geleverd. Ik was te koppig om op te geven en slaagde erin verder te gaan, klas voor klas, maar ik gedijde nauwelijks. Terwijl ik goed was in wiskunde dankzij de hulp van een paar getalenteerde vrienden, was ik verschrikkelijk slecht in de meeste andere vakken, vooral in vakken zoals Engels, lezen, vreemde talen en muziek. Toen, in mijn eerste jaar op de middelbare school, liep ik het risico te zakken voor Engels. Mijn ouders werden gebeld om met mijn lerares te bespreken wat ik zou kunnen doen om een voldoende te halen voor mijn Engels.

Ze bood me een extra-puntenproject aan. Ik moest een verslag schrijven waarin de levens en prestaties van twee genieën worden vergeleken: Leonardo da Vinci en Albert Einstein. Ze vertelde me dat als ik dat goed deed, ze me genoeg punten zou geven om een voldoende te halen.

Ik beschouwde dit als een enorme kans, een kans om de reset-knop in te drukken op wat een moeilijke start van mijn middelbare schoolcarrière was geweest. Ik deed er alles aan om het best mogelijke verslag te schrijven. Ik bracht na schooltijd uren en uren door in de bibliotheek en probeerde alles te leren wat ik kon leren over deze twee briljante geesten terwijl ik het verslag schreef. Interessant genoeg vond ik tijdens dat onderzoek meerdere vermeldingen dat Albert Einstein en Leonardo da Vinci beiden hadden geworsteld met vermeende leer-moeilijkheden.

Na weken van inspanning typte ik het eindverslag. Ik was zo trots op wat ik had gedaan dat ik de pagina's professioneel had laten inbinden. Dit verslag was een verklaring voor mij; het was de manier waarop ik de wereld ging aankondigen tot wat ik allemaal in staat was.

De dag dat ik het verslag moest inleveren, stopte ik het in mijn rugzak, opgewonden bij het idee het aan mijn lerares te kunnen overhandigen en nog enthousiaster over de respons die ik van haar verwachtte over mijn prestatie.

Ik was van plan het haar aan het einde van de les te geven, dus ik had grote moeite mijn tijd uit te zitten en me te concentreren. Mijn gedachten flitsten constant terug naar de blik die ik verwachtte te zien op het gezicht van mijn lerares op het moment dat ik haar het verslag

zou overhandigen. Maar toen zette ze me opeens voor het blok. Ongeveer halverwege de les stopte ze met haar les en vertelde de studenten dat ze een verrassing voor hen had. Ze zei dat ik aan een extra-puntenverslag had gewerkt en dat ze graag had dat ik dit verslag nu voor de klas zou presenteren.

Ik had het grootste gedeelte van mijn schoolleven mezelf zo klein mogelijk gemaakt zodat ik niet voor de klas zou worden geroepen; wanneer jij degene bent die beschadigd is, heb je niet het gevoel dat je veel te bieden hebt. Ik was meer dan verlegen en ik vond het niet leuk om de aandacht op mezelf te vestigen. Mijn *superpower* in die tijd was onzichtbaar zijn. Ik was ook doodsbang om in het openbaar te spreken.

Ik overdrijf hier niet. Als je me op dat moment op een hartmonitor had aangesloten had ik de machine waarschijnlijk door laten slaan. Bovendien kreeg ik bijna geen lucht meer. Het was voor mij eenvoudigweg onmogelijk om voor de klas te gaan staan en met hen over mijn werk te praten. Dus ik koos de voor mij enig mogelijke optie.

“Het spijt me; Ik heb het niet gedaan”, stotterde ik. Ik kreeg de woorden nauwelijks uit mijn mond. De uitdrukking van teleurstelling op het gezicht van mijn lerares – zo anders dan de uitdrukking die ik eerder had gefantaseerd – was zo groot dat mijn hart bijna brak. Maar ik kon gewoon niet doen wat zij wilde dat ik deed. Toen de les voorbij was, en nadat iedereen was vertrokken, gooide ik mijn verslag in de vuilnisbak, en daarmee een groot deel van mijn zelfrespect en eigenwaarde.

JE BENT DICHTERBIJ DAN JE DENKT

Hoe dan ook, ondanks alle problemen die ik had op school, slaagde ik erin om naar een lokale universiteit te gaan. Ik dacht dat ik als eerstejaarsstudent een laatste kans had om een nieuwe start te maken. Ik droomde erover mijn familie trots op me te maken en de wereld te laten zien (en nog belangrijker, mijzelf) dat ik *wel degelijk* het potentieel had om succesvol te zijn. Ik was in een nieuwe omgeving.

Hoogleraren gaven anders les dan leraren op de middelbare school, en niemand op deze universiteit had vooroordelen over mij. Ik werkte

mijzelf over de kop, maar ik deed het op de universiteit eigenlijk nog slechter dan op de middelbare school.

Na een paar maanden begon ik de realiteit onder ogen te zien. Ik zag niet in hoe ik nog verder kon gaan met het verspillen van tijd en geld dat ik niet had. Ik stond op het punt om mijn studie aan de wilgen te hangen. Ik vertelde een vriend over mijn plannen en hij stelde voor dat ik, voordat ik een beslissing nam, het weekend met hem meeding om zijn familie te bezoeken.

Hij dacht dat wanneer ik even weg zou zijn van de campus ik misschien weer wat perspectief zou krijgen. Toen we aankwamen, gaf zijn vader me voor het avondeten een rondleiding door het huis en de tuin. Hij vroeg me hoe het ging met mijn studie. Het was de ergste vraag die iemand me destijds kon stellen en ik ben er zeker van dat mijn reactie hem verbaasde. Ik barstte in tranen uit.

Niet een ingehouden gesnotter, waarbij je probeert je tranen in bedwang te houden, maar ongegeneerd en luid brullend. Ik zag dat hij hier erg van schrok, maar zijn onschuldige vraag had de dam die zoveel opgekropte emoties tegenhield, opengebroken.

Ik vertelde hem het hele verhaal van ‘de jongen met de kapotte hersenen’ en hij luisterde geduldig. Toen ik klaar was, keek hij me recht in de ogen.

“Jim, waarom ben je aan het studeren?”, zei hij. “Wat wil je worden? Wat wil je doen? Wat wil je hebben? Wat wil je delen?”

Ik had geen kant en klare antwoorden, omdat niemand me dit ooit eerder had gevraagd, maar het voelde alsof ik ze nu moest beantwoorden. Ik begon te praten en hij stopte me. Hij scheurde een paar stukjes papier uit zijn zakagenda en zei me mijn antwoorden op te schrijven. (In dit boek zal ik je laten zien hoe je vragen kunt stellen om iets sneller te leren en te bereiken.)

Ik besteedde de volgende paar minuten aan het schrijven van een *bucketlist*. Toen ik klaar was, begon ik de papiertjes op te vouwen om ze in mijn zak te stoppen. Maar terwijl ik dat deed, pakte de vader van mijn vriend de blaadjes uit mijn hand. Ik schrok verschrikkelijk, omdat ik niet had gedacht dat wat ik had geschreven door iemand anders zou worden gelezen, en vooral niet deze man, die ik totaal niet kende.

Maar hij opende de papiertjes en las ze terwijl ik me heel ongemakkelijk voelde. Het leek alsof hij uren de tijd nam om te lezen wat ik had geschreven, maar ik weet zeker dat het maar een minuutje of twee was. Toen hij klaar was, zei hij: “Je bent zó dichtbij,” terwijl hij de wijsvingers van zijn rechter- en linkerhand ongeveer dertig centimeter van elkaar hield, “om alles te krijgen wat erop die lijst staat.”

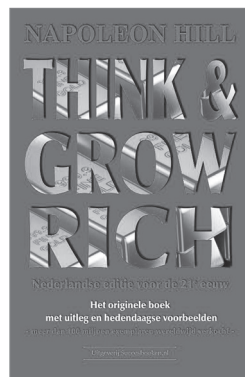
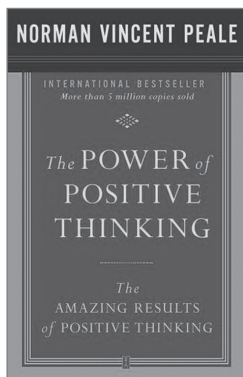
Die uitspraak leek me absurd. Ik zei hem dat ik het niet eens in 10 levens voor elkaar zou kunnen krijgen. Maar toen plaatste hij zijn vingers, zonder de afstand tussen hen te vergroten, aan beide zijden van mijn hoofd. De afstand die hij had beschreven, was mijn brein.

“Dat is de sleutel”, zei hij. “Kom mee, ik wil je wat laten zien.”

We liepen terug naar het huis waar hij me naar een kamer bracht die ik nog nooit eerder had gezien. De kamer was van muur tot muur, van vloer tot plafond, gevuld met boeken. Vergeet niet dat ik op dat moment in mijn leven geen fan van boeken was; het voelde alsof ik in een kamer vol slangen stond.

Maar wat het nog erger maakte, was dat hij meerdere slangen van de planken pakte en ze aan mij gaf. Ik keek naar de titels en besepte dat dit de biografieën waren van bijzondere mannen en vrouwen door de geschiedenis heen, evenals enkele van de eerste boeken over persoonlijke groei, zoals *Succes door groot denken*, *The Power of Positive Thinking* en *Think & Grow Rich* (Ned.editie).

“Jim, ik wil dat je een van deze boeken* per week leest.”



Mijn eerste gedachte was: *heb je niet geluisterd naar wat ik je heb verteld?* Ik zei dit niet hardop, maar ik zei wel: “Ik zou niet weten hoe ik dat zou kunnen doen. Want lezen is niet zo gemakkelijk voor mij, en ik heb al zoveel te doen voor mijn studie.”

Hij stak een vinger op en zei: “Laat school je educatie niet verstoren.” Later kwam ik erachter dat hij een citaat aanhaalde die vaak is toegeschreven aan Mark Twain.

“Kijk”, zei ik. “Ik begrijp hoe het lezen van deze boeken heel behulpzaam zou kunnen zijn, maar ik wil geen beloften maken die ik niet na kan komen.”

Hij zweeg en stak toen zijn hand in zijn zak, haalde mijn *bucketlist* eruit en begon mijn wensen hardop voor te lezen.

Er was iets aan het horen van mijn dromen in de stem van een ander dat mij tot in het diepst van mijn geest en ziel raakte. Eerlijk gezegd waren veel van de dingen die op de lijst stonden dingen die ik voor mijn familie wilde doen – dingen die mijn ouders zich nooit konden veroorloven of nooit voor zichzelf zouden hebben gedaan, zelfs als ze het zich konden veroorloven.

Toen ik dit hardop hoorde, ontroerde dit mij op manieren die ik niet voor mogelijk had gehouden. Het verbond me op een heel diep niveau met mijn drive en zingeving. (We zullen samen je motivatie gaan vrijmaken in deel 3.) Toen hij klaar was, zei ik tegen hem dat ik precies zou doen wat hij voorstelde, maar stiekem had ik geen idee hoe ik die taak zou gaan volbrengen.

DE JUISTE VRAAG STELLEN

Na het weekend ging ik terug naar de universiteit, gewapend met de boeken die hij me had gegeven. Op mijn bureau lagen nu twee stapels: een die ik moest lezen voor mijn studie, en een die ik beloofd had te lezen. De omvang van wat ik had afgesproken begon tot me door te dringen. Hoe ging ik door deze stapels heenkomen, terwijl lezen al zo’n verschrikkelijk zware taak voor mij was?

Ik had al moeite om door de eerste stapel heen te komen – wat ging ik doen? Waar zou ik de tijd vandaan halen? Dus ik at niet, sliep niet,

sportte niet, keek geen televisie of bracht tijd door met vrienden. In plaats daarvan woonde ik praktisch in de bibliotheek, tot ik op een nacht door pure uitputting flauwviel en van de trap viel, waarbij ik nog een keer hoofdletsel opliep.

Pas twee dagen later werd ik wakker in het ziekenhuis. Ik dacht dat ik gestorven was, en misschien wenste een deel van mij dat ook wel. Het was echt een donkere tijd en een dieptepunt in mijn leven. Ik had al mijn kracht verloren, mijn gewicht was gezakt tot nog maar 53 kilo en ik was zo uitgedroogd dat ik aan een vochtinfuus lag.



Hoe ellendig ik me ook voelde, ik zei tegen mezelf: “Er moet een betere manier zijn.” Op dat moment kwam een verpleegster mijn kamer binnen met een mok thee met een afbeelding van Einstein erop, precies hetzelfde onderwerp als van het boekverslag dat me zo had geïnspireerd om diep te graven en hard te studeren toen ik nog op de middelbare school zat.

Het citaat naast zijn afbeelding zei: “We kunnen een probleem niet oplossen met de denkwijze die het heeft veroorzaakt.”

Toen drong het tot me door: misschien stelde ik de verkeerde vraag. Ik begon me af te vragen, wat was nu eigenlijk mijn *echte* probleem? Ik wist dat ik een trage leerling was, maar ik had er al jaren op dezelfde manier over nagedacht. Ik realiseerde me dat ik mijn leerproblemen probeerde op te lossen door te denken zoals men mij geleerd had te denken – door gewoon harder te werken.

Maar wat als ik mezelf een betere methode kon aanleren om te

leren? Wat nou, als ik kon leren te leren op een manier die efficiënter, effectiever en zelfs plezieriger was? Wat als ik zou kunnen leren sneller te leren?

Vanaf dat moment nam ik mij voor om die weg te vinden, en met die inzet begon mijn manier van denken te veranderen.

Ik vroeg de verpleegster om een catalogus waar diverse cursussen in stonden en bladerde erdoorheen, pagina voor pagina. Na een paar honderd pagina's kon ik niets vinden behalve alles over *wat* te leren – Spaans, geschiedenis, wiskunde, wetenschap – maar er waren geen lessen die studenten leerden *hoe* ze moesten leren.

LEREN HOE TE LEREN

Toen ik uit het ziekenhuis kwam, was ik zo geïntrigeerd door het idee van leren hoe te leren dat ik mijn studie aan de kant zette en me alleen nog concentreerde op de boeken die mijn mentor me had gegeven, evenals boeken die ik zelf vond over leertheorieën voor volwassenen. *Multiple intelligence theory*, neurowetenschappen, persoonlijke ontwikkeling, onderwijspsychologie, snellezen en zelfs oude mnemoniek (ik wilde weten wat oudere culturen deden om hun kennis door te geven voordat ze externe opslagapparaten hadden zoals de drukpers en computers). Ik was geobsedeerd om dit raadsel op te lossen: Hoe werken mijn hersenen, zodat ik mijn hersenen kan laten werken?

Na een paar maanden diep ondergedompeld te zijn geweest in mijn nieuwe zelfgestuurde studie, ging er een licht bij me aan. Mijn vermogen om me te concentreren werd beter. Ik begon nieuwe concepten te begrijpen omdat ik me beter kon concentreren – ik was niet langer zo snel afgeleid. Ik kon informatie die ik weken eerder had bestudeerd met weinig moeite veel beter onthouden. Ik bereikte een nieuw niveau van energie en nieuwsgierigheid.

Voor het eerst in mijn leven kon ik informatie lezen en begrijpen, in een fractie van de tijd die het me vroeger had gekost. Mijn nieuwe competentie gaf me een gevoel van zelfvertrouwen dat ik nog nooit eerder had gekend. Mijn dagelijks leven veranderde ook – ik was helder, ik wist wat te doen om mezelf vooruit te helpen, en ik ontgrendelde een

zelfverzekerd en duurzaam gevoel van motivatie in mezelf. Door deze resultaten veranderde mijn mindset en begon ik te geloven dat alles mogelijk was.

Maar ik was ook van streek. Het leek alsof al die jaren van gebrek aan zelfvertrouwen en lijden voorkomen hadden kunnen worden, als deze cruciale methode van *meta-learning* (leren hoe te leren) onderwezen werd op school. Ik herinner me dat leraren me constant vertelden om harder te studeren en me beter te concentreren. Maar een kind vertellen zich beter te concentreren is alsof je ze vertelt dat ze ukelele moeten gaan spelen; het is heel moeilijk om dat te doen zonder ooit te hebben geleerd hoe.

En, net zoals bij de reis van de held, kon ik niet anders dan de schatten en lessen die ik geleerd had met anderen delen. Ik begon deze methoden te gebruiken om andere studenten te begeleiden. Het keerpunt kwam toen ik werkte met een eerstejaarsstudente die sneller wilde leren lezen, haar begrijpend vermogen wilde verbeteren en de informatie die ze bestudeerde beter wilde kunnen onthouden.

Ze werkte heel ijverig en bereikte haar doel om 30 boeken in 30 dagen te lezen. Ik wist hoe ze het deed – ik had haar de methode geleerd die je in hoofdstuk 14 leert – maar ik wilde weten waarom. Ik ontdekte dat haar motivatie was dat bij haar moeder terminale kanker was vastgesteld. Ze was vastbesloten om haar te redden door boeken over gezondheid, *wellness* en geneeskunde te bestuderen. Maanden later belde ze me, huilend van vreugde, om me te vertellen dat de kanker van haar moeder in remissie was.

Het was op dat moment dat ik me realiseerde dat als kennis macht is, leren onze *super*macht is. Ons vermogen om te leren is onbegrensd; we moeten gewoon leren hoe we er toegang tot krijgen. Toen ik zag hoe het leven van deze vrouw was veranderd, ontwaakte er iets in mij. Ik zag wat mijn levensmissie was: mensen onderwijzen in mindset en motivatie en ze de methoden leren om hun hersenen beter voor ze te laten werken en alles sneller te leren, zodat je je buitengewone leven kunt gaan leven.

In de loop van meer dan twee decennia heb ik een betrouwbare en bewezen aantal praktische methoden ontwikkeld om beter te leren.

Veel van deze methoden staan in dit boek. Ik heb niet alleen mijn belofte gehouden om een boek per week te lezen, maar ik blijf iedereen dienen en ondersteunen, van kinderen met het label ‘leerproblemen’ tot senioren met hersenproblemen door veroudering.

Ons team, toegewijd aan de herinnering van mijn grootmoeder, ondersteunt hartstochtelijk het onderzoek naar Alzheimer. We geloven dat onderwijs het geboorterecht is van elk kind. We financieren de oprichting van scholen over de hele wereld, van Guatemala tot Kenia. We voorzien kinderen in nood van gezondheidszorg, schoon water en onderwijs via geweldige organisaties zoals *WE Charity* en *Pencils of Promise*. Dat is onze missie – om betere, heldere hersenen te bouwen. We laten geen enkel brein in de steek.

Ik heb deze technieken met verbluffende resultaten aan anderen onderwezen, waardoor ik ieder jaar lezingen houd voor meer dan 150.000 mensen, op elk denkbaar gebied. Ik ben ook hersencoach voor topmensen in sport en amusement, train de hersenen van de medewerkers van 's werelds meest toonaangevende bedrijven en universiteiten, leid een groot versneld leren online platform met studenten uit 195 landen, en ik host een top educatieve podcast genaamd *Kwik Brain*, met tientallen miljoenen *downloads*. Mijn videolessen hebben honderden miljoenen weergaven.

Dit boek staat vol met lessen en praktisch advies die ik door de jaren heen heb geleerd, aangevuld met wijsheid en methoden van veel van de gast-experts die te zien zijn geweest in onze show.

Ik vertel je dit allemaal omdat ik, nadat ik mijn leven heb gewijd aan het onderzoeken en onderwijzen van dit onderwerp, weet wat er in dit boek staat en, nog belangrijker, weet wat er in jou zit.

DE SCHOOL VAN PROFESSOR X VINDEN

Er zit een bijzonder slotstuk aan dit verhaal. Zoals ik al zei, geef ik regelmatig hersentraining aan CEO's en hun teams. Een paar jaar geleden had Jim Gianopulos, toen CEO van *Twentieth Century Fox*, me uitgenodigd om een coachingsessie te doen met zijn dagelijks team. Ik ging er op een vrijdagochtend heen en bracht enkele uren met zijn

medewerkers door. Ze stonden zeer open voor mijn boodschap en verbonden zich direct met de technieken. Toen de coachingsessie voorbij was, kwam Jim naar me toe en zei: “Dat was ongelooflijk. Dit was een van de allerbeste trainingssessies die we hier ooit hebben gehad.”

Ik was natuurlijk heel blij dit te horen. Wie houdt er niet van positieve feedback? Later, tijdens een rondleiding over de filmset, viel mijn oog op een poster voor de Wolverine-film, die gepland stond voor later dat jaar. Ik wees naar de poster en zei: “Ik kan niet wachten om die film te zien. Ik ben een groot fan.”

“Ah! Je houdt van superhelden?”, vroeg Jim.

“Ik ben er gek op! De X-Men hebben een zeer belangrijke rol in mijn leven gespeeld.”

Ik vertelde hem over mijn hersenletsel in mijn jeugd, hoe stripboeken me hadden geholpen te leren lezen en mijn zoektocht naar de school van Professor X.

Hij lachte naar me. “Weet je wat? We hebben nog 30 dagen te filmen voor de volgende X-Men-film in Montreal. Waarom kom je niet langs om een week op de set door te brengen? De acteurs zouden graag met je willen werken.”

Ik dacht er niet aan dit aanbod af te wijzen. Ik was nog nooit eerder op een filmset geweest en dit was niet zomaar een filmset – het was de filmset van de X-Men!

De volgende ochtend stapten we in het vliegtuig die ze de *X-Jet* noemden. Tussen de andere passagiers zaten de meesten van het mutanten-team en ik zat tussen Jennifer Lawrence en Halle Berry in. Dit werd de beste dag van mijn leven.

In het vliegtuig en op de set de daaropvolgende week kon ik enkele van mijn hersentips voor het snellezen van scripts en het onthouden van teksten met een paar mensen van de buitengewone cast en crew-leden delen.

En raad eens?

De allereerste scène die ik ze zag draaien, vond plaats in de school van Professor X – precies de plaats waar ik als kind eindeloos naar had gezocht en waar ik in mijn verbeelding dagen had doorgebracht. Dat was een zeer surrealistisch moment voor mij.

Wat is jouw grootste droom? Eentje die altijd aanwezig is, als een splinter in je hersenen? Stel je de droom in levendige details voor. Visualiseer hem. Voel hem. Geloof hem. En werk er dagelijks aan.

Maar het mooiste moest nog komen! Toen ik na de reis weer thuis kwam, lag er een pakket op me te wachten. Het pakket was enorm, ongeveer zo groot als een flatscreen-tv. Ik opende het pakket en haalde er een enorme ingelijste foto van mijzelf met de hele X-Men-cast uit tevoorschijn. Bij de foto zat een briefje van de directeur met de volgende tekst:

Jim, heel erg bedankt voor het delen van je superpowers met ons allemaal. Ik weet dat je sinds je kindertijd op zoek bent geweest naar je superheldenschool. Hier is je klassenfoto.



SAMEN JE GRENZEN VERLEGGEN

Grenzen verleggen

De handeling of het proces van het omverwerpen van onnauwkeurige en beperkende percepties van iemands potentieel en het omarmen van de realiteit dat, met de juiste mindset, motivatie en methoden, er geen beperkingen zijn.

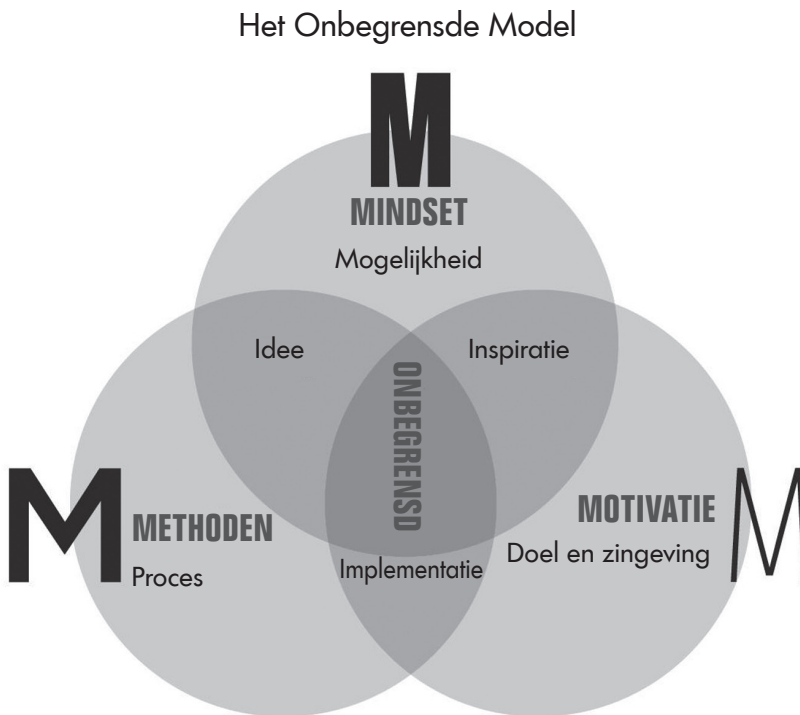
Gedurende een groot deel van mijn leven stond ik mezelf toe mij te laten definiëren door mijn veronderstelde beperkingen. Ik dacht als kind dat ik gewoon enorme pech had gehad, en ik was ervan overtuigd dat mijn toekomst hierdoor verpest was. Maar met de hulp van enkele belangrijke mensen, kwam ik erachter dat mijn veronderstelde beperkingen helemaal geen beperkingen waren. Het waren slechts obstakels die ik moest overwinnen of beperkingen die ik moest afleren. En toen ik dat eenmaal deed, werd wat ik elke dag kon leren of doen onbegrensd.

Onbegrensd worden gaat niet alleen over versneld leren, snellezen en een ongelooflijk geheugen hebben. Je gaat dit en nog veel meer wel leren, maar onbegrensd zijn gaat niet over perfect zijn. Het gaat erom verder te gaan dan wat je momenteel denkt dat mogelijk is voor jou. Net zoals je je beperkingen hebt aangeleerd door je familie, cultuur en levenservaringen, kun je deze ook weer afleren. Deze beperkingen zijn slechts tijdelijke obstakels die je kunt leren overwinnen.

Wat ik tijdens mijn vele jaren werken met mensen steeds weer heb gezien, is dat bijna iedereen zijn dromen beperkt en verkleint, passend bij zijn huidige realiteit. We overtuigen onszelf dat de omstandigheden waarin we verkeren, de overtuigingen die we hebben geaccepteerd en het pad dat we volgen, is wie we zijn en wie we altijd zullen zijn. Maar er is nog een keuze. Je kunt leren je grenzen te verleggen

en je mindset, je motivatie en je methoden uit te breiden om een onbegrensd leven te creëren. Wanneer je doet wat anderen niet zullen doen, kun je leven zoals anderen dat niet kunnen. Door dit boek te lezen, heb je een belangrijke stap gezet. Vergeet niet dat een stap in de juiste richting je bestemming volledig kan veranderen.

De sleutel voor deze stap is om een kaart te hebben, een succesmodel. Bewapend met dit model is er geen beproeving of draak die je niet kunt overwinnen. Dus hier komt het:



HET ONBEGRENSDE MODEL

Je kunt leren om zonder beperkingen te zijn, te doen, te hebben en te delen. Ik heb dit boek geschreven om je dit te bewijzen. Als je niet vanuit je volledige potentieel leeft of leert; als er een kloof is tussen je huidige realiteit en je gewenste realiteit, dan is hier de reden: er is een limiet die moet worden losgelaten en vervangen op een van de volgende drie gebieden:

- Een limiet in je Mindset – je hebt weinig vertrouwen in jezelf, je mogelijkheden, wat je denkt dat je verdient, of wat je denkt dat mogelijk is.
- Een limiet in je Motivatie – je mist de drive, het doel of de energie om actie te ondernemen.
- Een limiet in je Methoden – je hebt geleerd en handelt volgens een proces dat niet effectief genoeg is om de resultaten te behalen die je wenst.

Dit geldt voor ieder individu, gezin of organisatie. We hebben allemaal ons eigen unieke verhaal van worstelingen en sterke punten. Wat je situatie ook is, en dit is het beste gedeelte: je bent niet alleen. Ik ga je helpen om op je eigen manier onbegrensd te worden, binnen het driedelige raamwerk dat je gaat leren: onbegrensde mindset, onbegrensde motivatie en onbegrensde methoden.

- Mindset (WAT): diepgewortelde overtuigingen, gewoonten en veronderstellingen die we creëren over wie we zijn, hoe de wereld in elkaar zit, wat we kunnen, wat we denken dat we verdienen en wat we denken dat mogelijk is.
- Motivatie (WAAROM): het doel of de reden die men voor ogen heeft om actie te ondernemen. De energie die iemand nodig heeft om zich op een bepaalde manier te gedragen.
- Methode (HOE): een specifiek proces om iets te bereiken, vooral een ordelijke, logische of systematische aanpak.

Nog een opmerking over het diagram op de vorige pagina. Je ziet dat waar mindset motivatie overlapt, ik het woord *inspiratie* heb geschreven. Je bent geïnspireerd, maar je weet niet welke methoden te gebruiken of hoe je energie te richten. Waar motivatie en methode elkaar overlappen zie je *implementatie*. In dit geval worden je resultaten beperkt tot wat je denkt dat je verdient, waartoe je denkt in staat te zijn en wat je denkt dat mogelijk is, omdat je de juiste mindset mist.

Waar mindset en methode elkaar overlappen heb je het *idee*. Je ambities blijven steken in je gedachten, omdat de energie je ontbreekt om ze te verwerkelijken. Waar alle drie elkaar overlappen, heb je de onbegrensde staat. Daar heb je de vierde 'I', en dat is *integratie*.

In dit boek vind je oefeningen, studies en mentale hulpmiddelen die zowel gestoeld zijn op de resultaten van baanbrekend werk op het gebied van de cognitieve wetenschap, als op oude wijsheden (bijvoorbeeld, hoe oude beschavingen generaties van herinneringen en kennis konden doorgeven toen er nog geen externe opslagapparaten zoals de drukpers bestonden). We zullen de 3 M's achtereenvolgens behandelen:

- In deel II, Onbegrensde Mindset, leer je wat *mogelijk* is wanneer je beperkende overtuigingen loslaat.
- In deel III, Onbegrensde Motivatie, zul je ontdekken waarom je *doel* je kracht is en manieren ontdekken om je drive en energie vrij te maken.
- In deel IV, Onbegrensde Methoden, zul je ontdekken hoe je met bewezen *processen* het beste kunt leren – met hulpmiddelen en technieken die je vooruit zullen stuwten naar het leven dat je verlangt en verdient.

Tot slot, aan het eind van het boek, geef ik je een 10-dagenplan om een vliegende start te maken naar een onbegrensde week en een onbegrensd leven. Wanneer je dit boek uit hebt, kun je op ieder gebied dat voor jou belangrijk is onbegrensd zijn, of dat nu op academisch, gezondheids-, carrière- of relatiegebied is, of op het gebied van persoonlijke groei. Omdat ik nooit echt aan de X-Men school heb kunnen studeren, heb ik hem online voor je gecreëerd in onze online *Kwik Learning Academy*, waar mensen van alle leeftijden uit 195 landen dagelijks met ons trainen om hun mentale superkrachten vrij te maken.

Beschouw *Onbegrensd* als je leerboek. Het zou een eer voor me zijn om jouw Professor X te zijn en ik ben ontzettend blij dat je hebt besloten deze reis met me te gaan maken. De les is begonnen! En hier is het beste nieuws: je timing kon niet beter zijn.

“We accepteren inmiddels het
feit dat leren een levenslang
proces is van op de hoogte
blijven van verandering.
En de meest dringende
taak is om mensen te leren
hoe te leren.”



— PETER DRUCKER

WAAROM DIT ER NU TOE DOET

Ik ben ervan overtuigd dat we allemaal ongelooflijke superkrachten hebben die erop wachten om tot leven gewekt te worden. Ik heb het niet over het vermogen om te vliegen, een met ijzer bekleed harnas te maken of laserstralen uit je ogen te laten schieten, maar levensechte, praktische vaardigheden zoals door boeken heen vliegen, een ijzersterk geheugen, laser scherpe focus, onbegrensde creativiteit, helder denken, *mindfulness*, een superieure mentale houding en nog veel meer. Op de een of andere manier zijn we allemaal superhelden.

Net zoals iedere superheld speciale krachten heeft, zo hebben ze ook een aartsvijand. En daar komt de superschurk het verhaal binnenlopen. Denk aan de Joker bij *Batman* en aan Lex Luthor bij *Superman*. De schurken waarmee we worden geconfronteerd zien er misschien niet zo uit als in de film, maar het zijn nog steeds de slechteriken – degenen die jij, als superheld, moet overwinnen en op afstand houden.

Moderne superschurken staan ons in de weg en maken ons het leven moeilijker, ze belemmeren ons om ons potentieel te bereiken. Ze remmen ons af en beroven ons van onze productiviteit, welvaart, positiviteit en gemoedsrust. En het is aan ons om ze te herkennen en te verslaan.