

**JE WORDT
WAT JE
DENKT**

**JE WORDT
WAT JE
DENKT**

**INGE
ROCK**

DE WEG NAAR EEN
POSITIEVER LEVEN
IN **9** STAPPEN

www.lannoo.com

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Omslagfoto: © Filip Naudts

Vormgeving: Keppie & Keppie

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt en Inge Rock, 2013

D/2013/45/345 – NUR 770

ISBN 978 94 014 0946 9

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

INHOUD

9	WOORD VOORAF
11	INLEIDING
12	Heb ik recht van spreken?
14	Een duidelijk stappenplan
15	STAP 1 OP ZOEK NAAR DE WEG VAN GELUK
15	Je bent zelf verantwoordelijk
17	De zeven niveaus van bewustzijn
18	De dieren
18	De massa
19	Aspirant
20	Individu
20	Discipline
20	Ervaring
21	Meesterschap
23	Keuzes maken
28	De leider in je eigen leven
28	Het zit in je omgeving
31	Emoties kleuren je werkelijkheid
34	Emoties uit je verleden
37	STAP 2 WIE BEN IK VANDAAG?
37	Jij bent een centrum met vijf levensgebieden
37	Harmonie
45	Bewustzijn is niet hetzelfde als intelligentie
45	Wil jij?
49	Mijn verleden in mijn rugzak
49	Leegkiepen

53 Ik heb al zoveel meegemaakt
56 Zo ver zijn we dan!

57 **STAP 3 DENKEN, DENKEN EN NOG EENS DENKEN**

57 Wat is denken?
58 We denken in foto's
65 Mentale spieren van de bewuste geest
65 Perceptie
66 Intuïtie
68 Geheugen
70 Verbeelding
72 De wil
73 Redeneren

77 **STAP 4 HET DIEPSTE RESERVOIR VAN ONS DENKEN**

77 Dat reservoir is het onderbewustzijn
78 Oneindige mogelijkheden
81 Fase 1. Comfortzone
84 Fase 2. Redeneren
88 Fase 3. 'Terror barrier'
92 Fase 4. Vrijheid
95 Onkruid in de tuin

101 **STAP 5 EMOTIES EN GEVOEL**

101 Gevoel wijst de weg, emoties misleiden je vaak
102 Emoties
107 Zielsgevoel of intuïtie
108 Emoties en tijd
109 Emoties en verdoving
112 Je eigen stem doet je ontwaken

119	STAP 6 UNIVERSELE WETTEN ALS GIDS VOOR JOUW PERSOONLIJKHEID
119	Gelukkig zijn is de weg
121	De wet van polariteit
123	De wet van relativiteit
125	De wet van vibratie
137	STAP 7 UNIVERSELE WETTEN ALS GEREEDSCHAPSKIST
137	Maak je eigen geluk
137	De wet van aantrekking
138	Level 1 van creatie: spiritueel
139	Level 2 van creatie: intellectueel
141	Level 3 van creatie: emotioneel
143	Level 4 van creatie: fysiek
148	De wet van oorzaak en gevolg
155	De wet van oneindige transmutatie
159	STAP 8 UNIVERSELE WETTEN OM TE REALISEREN
159	Van idee naar realiteit
159	De wet van het toelaten
162	De wet van incubatie
164	De wet van vacuüm
164	Gezondheid
166	Gezin en relatie
168	Job en carrière
170	Geld en financiële welvaart
172	Geestelijke en spirituele ontwikkeling
175	STAP 9 DE WEG VOORUIT
179	INGE ROCK & THE LIFE ACADEMY

INLEIDING

Proficiat! Je hebt dit boek zelf gekocht, of misschien heb je het cadeau gekregen, maar één ding is zeker: het komt niet zomaar toevallig in je handen terecht. Ben je op zoek? Op zoek naar duidelijkheid? Rust? Evenwicht? Of misschien ben je gewoon nieuwsgierig...

Heel veel mensen zijn op zoek naar antwoorden in de chaos. De chaos in hun hoofd, de chaos in hun gevoelens, de chaos in hun acties, de chaos in hun omgeving, de chaos op het werk, de chaos op hun bankrekening, de chaos in hun mond, de chaos in hun resultaten... Elke dag werk ik met boeiende mensen en steeds opnieuw hoor ik hetzelfde: ze piekeren dag en nacht, lopen gestrest rond, zijn gefrustreerd. Kortom, ze weten het even niet meer.

Duizenden mensen zijn op zoek naar een manier om hun *levenskwaliteit* te verbeteren. Wat wil jij? Een leuke job? Een liefdevolle relatie? Een fitter, energieker en gezonder lichaam? Meer geld? Leuke mensen om je heen? Een betere communicatie met je kinderen? Harmonie op het werk? Meer leidinggevende capaciteiten? Wat je ook wilt, het komt allemaal op hetzelfde neer: je moet *nadenken en leren begrijpen* voor je iets doet. Beter nog: je moet *anders en positiever* gaan denken. Als ik het kan, kun jij het ook!

Begrijp me niet verkeerd: dit is geen boek voor mensen die op zoek zijn naar een magische oplossing voor al hun problemen, zonder er een stap voor te verzetten. Integendeel, het is een boek voor iedereen die bereid is zijn eigen leven actief in handen te nemen, die niet tevreden is met de huidige resultaten en zich daarvoor misschien bijna schaamt. En bovenal: die *nu* zijn leven wil omgooien en niet bang is de handen uit de mouwen te steken.

Je wordt wat je denkt heeft uitsluitend betrekking op jezelf. Je bent reeds uniek en perfect, maar helaas zijn we ons daar niet echt van bewust. *Je wordt wat je denkt* impliceert dat alles ontstaat in de gedachte. Theologen, filosofen, psychologen, wetenschappers zijn het ten minste over één ding eens: we worden datgene waar we het meest aan denken. Mocht het

zo simpel zijn dat jij je leven kunt omgooien door alleen maar positiever te denken, dan had ik dit boek niet hoeven te schrijven en zou ik mensen niet dienen te inspireren naar een betere levenskwaliteit. De essentie van de persoon die je bent, is reeds bekend en is perfect. Jouw emoties leren je dat er weleens chaos in je leven heerst en jouw acties bepalen welke uitkomst je krijgt, maar... ook dat heeft zijn oorsprong in het denken. Het is dan ook essentieel dat je via je gedachten en gevoelens harmonie leert creëren en dat je terechtkomt op de weg van geluk.

*‘Er is geen weg naar gelukkig zijn,
gelukkig zijn is de weg!’*

De weg vind je niet bij toeval. Daarom geef ik je in dit boek inzicht in hoe je geest en lichaam werken, en hoe positief denken heel wat kan veranderen. Anders dan vele andere boeken stop ik echter niet bij inzicht en kennis. Theorie alleen helpt je immers niet vooruit. Aan de hand van vele voorbeelden en praktische oefeningen leer ik je de theorie ook in de praktijk omzetten. Veel mensen weten namelijk wel dat ze positief in het leven moeten staan, maar tussen weten en doen ligt een hemelsbreed verschil. En dat verschil wil ik overbruggen.

HEB IK RECHT VAN SPREKEN?

Ooit was mijn leven een gigantische puinhoop. Ik sleepte mezelf door het leven, en vroeg mezelf vaak af waar het in hemelsnaam fout was gelopen. Rond de millenniumwisseling zat ik er echt helemaal door. Ik herinner me die oudejaarsavond nog, doodziek op de bank bij mijn toenmalige schoonzus en schoonbroer. Emotioneel voelde ik me slecht en door een allergieaanval moest ik voortdurend naar lucht happen. Ik huilde mezelf het millennium in. Mijn gezin hing met haken en ogen aan elkaar. Mijn echtgenoot had een zware depressie achter de rug en de afstand tussen ons beiden werd met de dag groter. Van liefde was er geen sprake meer, het was overleven. Vrienden en familie kwamen al lang niet meer bij ons langs. De sfeer was rot, dus ik kon het hun niet kwalijk nemen. Ik zou zelf ook niet op bezoek gekomen zijn. Bovendien had ik een jaar eerder mijn moeder verloren. Na dertien jaar had ze de strijd tegen borstkanker

verloren. Ik miste haar ontzettend. Ik woog toen 63 kilo en rookte bijna een pakje per dag. Sporten deed ik niet en mijn hele huishouden was een sleur geworden. Het enige lichtpunt, mijn twee fantastische kinderen buiten beschouwing gelaten, was mijn job. Als zaakvoerder van een eigen parfumeriezaak had ik dat jaar alle records gebroken. Ik stortte me dan ook helemaal op mijn werk. Maar het ging van kwaad naar erger. De chaos in mijn privéleven vond ook zijn weerslag op zakelijk gebied. In 2001 vroeg ik de echtscheiding aan en in 2004 hield ik mijn eigen parfumerie, mijn geesteskind, voor bekeken. Ik hield alleen tonnen euro's schuld over. De put kon niet dieper zijn.

Maar daar zou ik het niet bij laten. Om mijn huwelijk te redden, was ik begonnen met het lezen van boeken en het volgen van workshops omtrent positief denken. Aanvankelijk leek ik echter alleen dieper en dieper in de chaos terecht te komen. Maar ik hield vol en klom naar boven. Steeds opnieuw, met vallen en opstaan. Als ik weer eens was gevallen, borstelde ik het stof van mijn kleren en beloofde mezelf: 'Ik geef niet op!'

Na mijn echtscheiding en het afscheid van mijn parfumerie draaide ik definitief de knop om. Ik nam mijn eigen leven in handen en studeerde minstens vier uur per dag om de inzichten te verwerven die ik nodig had om te slagen. Ik zocht de beste opleidingen, de meest getalenteerde sprekers en mentors en bezocht seminars in binnen- en buitenland. Ik vond mijn passie en veranderde, maar dat was niet voldoende. Ik wilde weten waarom ik veranderde.

Een paar jaar geleden ontmoette ik 's werelds meest getalenteerde meesters op gebied van de werking van de geest. Ik besloot met hen samen te werken. Het leverde me een schat aan kennis op, die ik vandaag in talrijke coachingsessies en seminars aan anderen doorgeef. Zelf heb ik mijn leven weten om te keren, en vandaag is het mijn missie om andere mensen op het pad naar succes, geluk en overvloed te zetten. Ik ben gezond, energiek en vitaal. Ik rook al negen jaar niet meer en weeg 58 kilogram. Ik geniet van mijn harmonieuze relatie en onze vier kinderen, die het overigens super stellen. Ik heb de job van mijn dromen en financieel gaat het me weer voor de wind. Ik omring me met de beste mentors en de boeiendste mensen. Kortom, ik ben zielsgelukkig. Dus, heb ik recht van spreken?

EEN DUIDELIJK STAPPENPLAN

Hoe gaan we in dit boek te werk? Eerst wil ik aangeven dat dit boek alleen voor jou bestemd is. Als je partner, zus of vriend ook mee willen groeien, schenk je hun beter een eigen boek. Je gaat dit boek namelijk gebruiken als een echt werkboek. Daarvoor heb je het volgende nodig: een goede pen en een paar markers zodat je dit boek tot je eigen werkboek omtovert. Je schrijft, noteert en duidt aan zoals je dat graag wenst. Kies daarnaast nog een leuk schrift of notitieboek uit, dat je gebruikt als dagelijks successchrift.

Het is niet de bedoeling het boek in één ruk uit te lezen. Je leest en werkt beter in één hoofdstuk per keer en stopt aan het eind van dat hoofdstuk. Datzelfde hoofdstuk herlees je en je schaaft je eigen oplossingen bij, tot het goed aanvoelt. Daarna ga je over naar het volgende hoofdstuk. Je kunt bijvoorbeeld het volgende schema gebruiken:

- Vandaag start je met hoofdstuk 1 en je leest het hele hoofdstuk gewoon door.
- Morgen herbegin je met hoofdstuk 1 en werk je per blok de oefeningen af.
- Op dag 6 van deze week heb je alle oefeningen uitgewerkt en gepland.
- Op dag 7 herlees je het hele hoofdstuk.
- Op dag 8 lees je voor het eerst hoofdstuk 2 door.
- Zo ga je week na week door.
- Als bonus lees je het hele boek nog een keertje door.

Dit is de efficiëntste manier om met de inhoud van het boek om te gaan, maar uiteraard ben je vrij om ermee te werken zoals je zelf wilt.

Op jouw succes!

Inge

STAP 1

OP ZOEK NAAR DE WEG VAN GELUK

JE BENT ZELF VERANTWOORDELIJK

Rijd jij soms met iemand mee, zonder dat je zelf stuurt? En betrap je jezelf er dan op dat je meeschakelt, meeremt en op het verkeer rond je reageert – vaak tot grote ergernis van die chauffeur? Zou je niet liever zelf sturen, en kiezen waar je naartoe rijdt?

Wie zit er eigenlijk aan het stuur in jouw leven? Ben je passagier of chauffeur? Een moeilijke vraag misschien. Makkelijker is het als ik vraag: ‘Wie wil je zijn?’ De meeste mensen antwoorden ongetwijfeld: ‘Ik wil zelf aan het stuur van mijn leven zitten.’ Maar zo eenvoudig is het niet. Als je achter het stuur van een auto plaatsneemt, wil dat zeggen dat je instemt met de regels en wetten van het weggebruik. Zo is het ook voor je eigen leven: als je zelf wilt sturen, moet je gehoorzamen aan een aantal regels en wetten, zeker als je nieuwe resultaten wilt bereiken. En daarvoor lees je dit boek, toch?

Regel 1: Je bent zelf verantwoordelijk voor elk aspect in je eigen leven. Dat wil ook zeggen dat je verantwoordelijk bent voor de resultaten in je leven: je gezondheid, je relaties, je emoties, je inkomen, je carrière... Meer nog, je bent er volledig voor verantwoordelijk, voor de volle honderd procent. Dat wil dus zeggen dat je niemand de schuld kunt geven omdat ze je van koers doen afwijken. Dat wil zeggen dat je niemand verantwoordelijk kunt stellen voor het feit dat jij je slecht voelt. Dat wil zeggen dat je bereid bent recht in de spiegel te kijken, maar ook links en rechts van je, voor en achter je. Dat wil zeggen dat je bereid bent recht te staan in je eigen

kracht, met jouw talenten en vaardigheden. Dat wil zeggen dat je bereid bent om te vallen, te evalueren, te leren en weer recht te staan. Dat wil zeggen dat je bereid bent om jezelf onvoorwaardelijk graag te zien. Alleen zo krijg je controle over je eigen leven en zul je kunnen bepalen hoe het er werkelijk zal uitzien. Ben jij daartoe bereid?

Toen mijn leven een complete puinhoop was geworden, vroeg ik mezelf geregeld af waaraan ik dat allemaal verdiend had. Ik had het gevoel dat mijn moeder me verlaten had en me alleen achterliet. Ik vroeg me af waarom mijn echtgenoot me zoveel problemen bezorgde door te liegen en te bedriegen. Stilletjes kwijnde ik weg van verdriet. Voortdurend vroeg ik mezelf af: 'Waarom ik?' Het ergste was dat mijn familie en vrienden me sterk vonden. 'Inge kan dat wel! Inge is sterk.' Maar ik wilde helemaal niet meer sterk zijn. Ik voelde me zo machteloos. Op alle vragen die ik mezelf stelde, kreeg ik geen antwoord. Ik voelde me een slachtoffer en gedroeg me ook zo. De buitenwereld had me onrecht aangedaan: mijn man, mijn boekhouder, de banken, mijn leveranciers... en ik liet het ook zo. Niet ik, maar zij waren verantwoordelijk voor mijn problemen.

Toen het water me aan de lippen stond, vertrouwde ik volledig op het oordeel van anderen. Ik was te moe om tegen mijn boekhouder en echtgenoot in te gaan en heb mijn handtekening onder bankdocumenten gezet waarvan ik wist dat het niet de juiste oplossingen waren. Uit angst om 'nee' te moeten zeggen, uit angst om zelf verantwoordelijkheid op te nemen. Dus zei ik 'ja' en stak als een struisvogel mijn kop in het zand, ook al wist ik in mijn hart dat dit fout was. De rekening die volgde was verschrikkelijk, maar ik had wel een belangrijke les geleerd: ik was zelf verantwoordelijk voor mijn eigen resultaten. Ik had mijn intuïtie moeten volgen in plaats van sussende praatjes te geloven. Ik had mijn angst moeten herkennen en erkennen in plaats van ervan weg te lopen. Trots ben ik er niet op, maar geleerd heb ik wel!

Je zou kunnen denken dat ik dom en blind was, maar dat was niet de oorzaak van mijn ellende. Ik was me er gewoon niet van bewust hoe ik de omstandigheden kon veranderen. Ik herinner me nog goed de dag waarop ik inzag dat ik – en niet anderen – verantwoordelijk was voor mijn resultaten. Ik was fout, niet mijn echtgenoot of boekhouder. Want ik had het hun toegelaten, omdat ik bang was een mentale en emotionele strijd

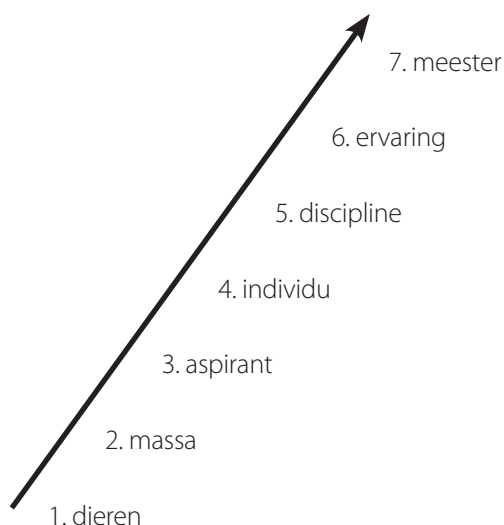
met mezelf en met de buitenwereld te moeten voeren. Vechten had ik immers al lang opgegeven. Ik durfde geen ‘nee’ zeggen, maar hierdoor zei ik ‘nee’ tegen mezelf en mijn resultaten.

Op een dag heb ik naar mijn huidige boekhouder gebeld en heb ik gezegd: ‘Ik stop ermee!’ Als ik nog twintig jaar had geploeterd, had ik mijn zaak misschien weer kunnen opbouwen, maar dat was mijn weg niet. Mijn problemen waren nodig geweest om me tot het bewustzijn te brengen dat ik zelf de keuze had. En ik koos om er uit te stappen. Ik koos ervoor om de rommel op te ruimen en mijn eigen weg uit te stippelen. Mijn bewustzijn was door de harde klappen veranderd.

‘Mensen doen steeds hun best met wat ze hebben.’

DE ZEVEN NIVEAUS VAN BEWUSTZIJN

Er zijn zeven categorieën van bewustzijn, gaande van een zeer laag bewustzijn (de dieren) tot een goddelijk, absoluut bewustzijn (de meesters). We gaan samen uitzoeken op welk niveau je je op dit moment bevindt. Let wel: dit houdt geen waardeoordeel in. Je bent niet beter of slechter, slimmer of dommer omdat je een laag of hoog niveau bereikt hebt. Ik ben



ervan overtuigd dat mensen altijd alleen maar hun best doen. Het niveau van bewustzijn waarmee ze leven, heeft niets te maken met intelligentie, wel met een gebrek aan kennis en vertrouwen.

DE DIEREN

Heb je al eens twee katten met elkaar zien omgaan? Ze bakenen hun territorium af en bewaken wat ze hebben. Komen ze te dicht bij elkaar, dan zie je hen hyperreactief naar elkaar uitvliegen. Ze denken niet na over wat nu goed of slecht voor hen is, want katten hebben geen zelfbewustzijn. Met andere woorden, katten nemen – net zoals alle andere dieren – geen bewuste beslissingen. Ze volgen enkel de impulsen van hun instinct.

Er zijn mensen die ook zo leven. Elke dag opnieuw leiden ze hetzelfde leventje, zonder zich af te vragen of het anders kan. Ze mopperen en schreeuwen bij het minste dat hun in de weg staat. Ze zijn ongelukkig en grijpen naar alcohol of drugs om zich beter te voelen. Zo kunnen ze hun emoties tijdelijk verdoven, om later toch weer in dezelfde realiteit terecht te komen, met hetzelfde lage bewustzijn.

Vergis je niet, dit niveau komt in alle lagen van de bevolking voor. Deze mensen kunnen een doctoraatsdiploma op zak hebben, maar zijn toch niet in staat om hun leven succesvol en gelukkig op te bouwen. Sommigen leven letterlijk in de goot. Als je vraagt hoe het komt dat ze zo diep zijn gevallen, kunnen ze daar niet op antwoorden of geven ze de schuld aan de maatschappij. Dat is heel typisch voor mensen die leven in dit laagste *level* van bewustzijn: ze schuiven de schuld van hun miserie door naar anderen. Erger nog, vaak zijn ze zich zelfs niet eens bewust dat ze problemen hebben, laat staan dat ze de oorzaak ervan kennen.

DE MASSA

In dit tweede level vinden we bijna negentig procent van de bevolking terug. Deze groep loopt gewoon met de massa mee, zonder na te denken. Nadenken is namelijk niet hetzelfde als mentale activiteit. ‘Wat eten we vanavond?’ is een vorm van mentale activiteit, maar vraagt weinig denkwerk. En hoeveel mensen eten bovendien niet elke week hetzelfde?

Mensen in dit tweede level leven zeker niet het leven dat ze zouden willen leiden, maar geloven dat het hun lot is om in hetzelfde leven te blijven zitten. Als ik vraag: ‘Waar droom je van? Wat zou je nog willen

zijn, hebben of doen?’, kijken ze me met opengesperde ogen aan en zeggen: ‘Voor mij mag alles blijven zoals het nu is, want dromen zijn bedrog.’ Maar niets blijft zoals het is. Alles verandert en binnen de kortste tijd gaat hun levenskwaliteit er nog verder op achteruit.

Ik hoor deze mensen vaak klagen, zeuren en zuchten, maar als je vraagt wat ze zouden willen, antwoorden ze: ‘Ik weet het niet.’ Ze maken geen eigen keuzes, maar volgen de keuzes die de omgeving voor hen maakt. Bijvoorbeeld: het is twaalf uur, dus eten we. Hebben we honger? Nee, maar het is twaalf uur, dus moet je eten.

*‘Als jij niet weet wat je wilt,
zullen anderen keuzes maken voor jou.’*

Veel mensen volgen dus klakkeloos de keuzes van anderen. Zo begon ik zelf op mijn zestiende met roken tijdens een scoutingkamp omdat mijn vriendinnen rookten. En jij? Welke keuzes maakte jij in navolging van anderen?

ASPIRANT

Omdat je dit boek aan het lezen bent, neem ik aan dat je minstens op het niveau van aspirant bent terechtgekomen. Aspiranten hebben het verlangen om meer te zijn, meer te hebben en meer te kunnen doen in hun leven, maar helaas... Ze ondernemen geen actie!

Aspiranten zijn mensen die altijd met volle moed van alles *willen* gaan doen, maar uiteindelijk blijft het bij goede voornemens. Toen *The Secret* van Rhonda Byrne een aantal jaren geleden gelanceerd werd, kregen vele mensen het brandend verlangen om hun leven te veranderen. Misschien heb je dit zelf ook meegemaakt. Maar wat heb je er uiteindelijk mee gedaan? Heb je stappen ondernomen? Je kunt niet alleen maar positief *denken*, je moet ook positief kunnen voelen en nadien iets positiefs *doen*.

Als je op dit level jezelf niet vooruitduwt en de nodige stappen zet, val je automatisch gefrustreerd terug naar niveau twee, het niveau van de massa. Laat dit boek jouw leidraad zijn om dit level te kunnen ontstijgen.

INDIVIDU

Het individu herkent zijn zelfvertrouwen en gaat zijn eigen weg. Het maakt niet meer uit wat anderen allemaal zeggen, maar je gaat. Je bent je ervan bewust dat er geen tweede persoon op deze aarde is die zo uniek is als jijzelf. Je bent bereid alles te leren om het leven te verkrijgen dat je werkelijk wilt. Vergelijk het met een kind van drie dat een koekje wil bemachtigen uit een doos die boven op de keukenkast staat. Het stapelt de stoel op de tafel, zijn blokkendoos op de stoel om dan héél hoog op de toppen van zijn tenen bij de koekjestrommel te kunnen komen. En ook al valt het kind hard op de grond, het staat weer op. En als hij zijn tranen heeft weggeveegd, begint hij gewoon van voor af aan. Ben jij bereid gelijkaardige risico's te nemen? Want als individu maak je vele fouten en dat doet pijn. Je voelt de angst en de toekomst is nog onzeker, maar je gaat door. Je herkent je emoties en wordt je steeds meer bewust van hun belang. Je weet namelijk dat er een nieuwe toekomst voor je ligt.

DISCIPLINE

Het level van discipline, van moed, leidt je door het hele proces. Het is je zelfbewustzijn, je doorzettingsvermogen, je concentratievermogen dat je door de muur van angst laat gaan. Je vindt het antwoord bij jezelf, je geeft jezelf een bevel en je voert het uit. Geen getreuzel, geen gedraal. Geen gemopper of smoesjes meer. Je wacht niet tot de omstandigheden je gunstig gezind zijn of de tijd rijp is. Jij bepaalt hoe de dag eruitziet. Jij kiest je omstandigheden en die omstandigheden zullen het gevolg zijn van jouw denken en voelen. Hoe we de top bereiken is niet belangrijk, veel belangrijker is dat we de weg *naar* het doel voortdurend voor ogen houden.

ERVARING

Er is een groot verschil tussen 'leren' en 'ervaring'. Je kunt heel veel kennis bezitten, maar toch niet begrijpen hoe je die kennis in je leven moet implementeren. Het is de ervaring die je vooruitduwt. Je vertrouwt dat het goed met je zal gaan en je geniet van vandaag. Je leert op je gevoel drijven en je laat je niet meer uit je koers slaan.

'Je moet tot je wilt en dan moet je niet meer.'

Als jij over je vaardigheden meester wilt leren zijn, zul je moeten trainen, herhalen en nog eens herhalen, tot het je geen moeite meer kost. Op dat moment heb je geen training meer nodig, want het is een nieuwe gewoonte geworden. En als het een gewoonte is, moet je niet meer, dan wil je!

MEESTERSCHAP

Gewoonten en patronen controleren je niet langer. Jij beslist hoe de wereld eruit ziet. Je bent een leider geworden voor je omgeving. Als meester beheers je jezelf tot in de toppen van je tenen. Je bent nooit meer depressief, maar ook niet uitzinnig van vreugde. Je hebt de volledige controle over jezelf en geniet van je realisaties. Je laat je niet meer van de wijs brengen door de omstandigheden omdat je de wetten van creatie begrijpt en toepast. Het leven ligt aan je voeten en jij wilt kiezen, bepalen en sturen. Je bent zielsgelukkig!

OEFENING

Het is tijd voor een eerste evaluatie. Denk je even mee? Je hebt je misschien in een van de bovenstaande niveaus herkend. Of misschien herkende je wel meerdere niveaus? Dat kan, want je leven bestaat uit vijf verschillende levensgebieden. In die afzonderlijke gebieden kun je je op een verschillend bewustzijnsniveau bevinden.

De vijf levensgebieden zijn:

1. *emoties en kwaliteit van je gedachten*: Hoe is de kwaliteit van je gedachten? Ken je hun betekenis? Hoe voel jij je emotioneel?
2. *gezondheid en fysiek*: Ben je tevreden met het beeld dat de spiegel en de weegschaal tonen? Voel je je gezond? Hoe vaak sta je bij de dokter?
3. *gezin en relatie(s)*: Heb je een liefdevolle relatie of ben je ervan overtuigd dat die (niet) voor je is weggelegd? Hoe is de relatie met de kinderen, ouders, vrienden?
4. *job en carrière*: Doe jij je job met hart en ziel of sleep jij je naar je werk? Ben jij je bewust van je talenten?
5. *financieel evenwicht*: Leef jij op te ruime voet? Blijf je netjes binnen je budget of heb je steeds te kort?

Stel jezelf telkens de vraag: 'Hoe is mijn bewustzijn op het gebied van...' en geef jezelf een score die overeenkomt met dat level van bewustzijn. Wees heel eerlijk, want hier leg je de basis voor de rest van het boek. Geen enkele score is goed of slecht. Deze oefening helpt je enkel om te weten te komen waar je staat in het leven. Wees niet droevig als je merkt dat je nog op level 1 of 2 staat, maar houd in gedachten dat je bij die tien procent van de bevolking hoort die er zelf bewust voor kiest zijn levenskwaliteit te verbeteren. Dat is al een hele prestatie!

Bewust-zijnslevel	1. Dieren	2. Massa	3. Aspirant	4. Individu	5. Discipline	6. Ervaring	7. Meester
A. Emoties							
B. Fysiek							
C. Gezin							
D. Carrière							
E. Geld							

Na deze eerste oefening weet je waar jij je bevindt. Dat is absoluut noodzakelijk om verder te kunnen gaan. Zoals je hebt kunnen merken, is het voor deze oefening nodig om een gezonde zelfanalyse te maken en is het best mogelijk dat je verschillende scores hebt in verschillende levensgebieden. Misschien ben je een extreem succesvol zakenman, maar ben je fysiek veel te zwaar en zit je aan de bloeddrukmedicatie? Dan scoort je carrière een 6 en je fysieke conditie een 1. Of misschien voel jij je kiplekker, ben je fit en gezond, maar verlang je nog steeds naar de ideale partner? Dan scoor je op fysiek gebied een 7, maar op relatiegebied een 2. Hoe dan ook, weet dat ieder levensgebied erop vooruit zal gaan naarmate je meer inzicht krijgt en je leert toepassen.

KEUZES MAKEN

Hoe meer uitdagingen en problemen je hebt in je leven, hoe meer keuzes je zult moeten maken. Oeps! Keuzes maken, dat is toch zo moeilijk... Kiezen is nochtans je geboorterecht. Je bent op deze aarde gekomen om zelf je keuzes te mogen maken en toch hebben heel veel mensen het er erg lastig mee. Hoe komt dit?

Toen je nog een kleine baby was, kwam je op de aarde en werd je hopelijk met zorg en liefde omringd. In je eerste levensjaren heb je een enorme ontwikkeling gemaakt. De kennis die je toen hebt opgedaan, heb je diep in het reservoir van je geest opgeslagen. Je zag dat mama iets deed en je bootste het na. Je hoorde wat papa zei en je zei het na. Toen je vaste voeding begon te eten, moest mama eerst haar mond opendoen. Niets vermoedend deed je hetzelfde, en opeens zat er een plastic lepel in je mond!

Zo rond de leeftijd van tweeënhalf jaar ontdek je dat je een eigen wil hebt. Je leert 'nee' zeggen en je komt voor jezelf op met de klassieke woorden 'ikke doen!' Je ontdekt dat je een individu bent, en je maakt stilaan je eigen keuzes. Even later ga je naar de kleuterklas. Daar leer je samenspelen en rekening houden met andere kindjes. Je individuele ontwikkeling wordt minstens even belangrijk als je sociale ontwikkeling. Als je op de lagere school komt, treedt het individu echter weer sterker op de voorgrond. Zo rond je zevende levensjaar heb je de basisvaardigheden aardig onder de knie en begin je meer en meer voor jezelf te denken. Je wilt zelf kiezen welke hobby je beoefent, je kiest je eigen vriendjes, je kiest de kledij die je aan wilt...

Tijdens je lagereschoolperiode ben je dus erg op jezelf gesteld, maar vanaf de middelbare school komt daar opnieuw verandering in. Je lichaam verandert, de hormonen maken bokkensprongen, je wordt verliefd... Heel wat ingrijpende veranderingen staan voor de deur. Je wilt je eigen weg uitstippelen, je wilt kiezen en bepalen, maar het blijkt vaak (te) moeilijk. Je botst tegen muren van onbegrip en de enige die kunnen helpen, zijn vrienden en vriendinnen. Een adolescent voelt zich groot, maar is ook vaak onzeker. Jongeren hebben vaak een onrealistisch zelfbeeld, met alle gevolgen van dien: gekke kapsels, piercings, tatoeages, slobberende kleding of net te korte bloesjes... Kortom, ze zijn op zoek naar zichzelf.

Deze evolutie tussen je eerste en achttiende levensjaar heeft voor tachtig procent bepaald wie jij vandaag bent. Als je in die periode de kans hebt gekregen zelf keuzes te maken, en als die keuzes positieve gevolgen had-

den, dan is de kans groot dat het voor jou vandaag niet zo moeilijk is om zelf beslissingen te nemen. Als je daarentegen bent opgegroeid in een autoritair milieu, waar alles voor jou werd beslist, of als een aantal keuzes achteraf bekeken heel veel problemen heeft veroorzaakt, kan dat mee verklaren waarom je het vandaag zo moeilijk hebt om te kiezen en zelf aan het stuur van je leven te zitten.

Regelmatig geef ik gastlessen op middelbare scholen aan tieners die heel binnenkort een beroepskeuze moeten maken en hun eerste stappen in het echte leven gaan zetten. Stel je even voor dat de vakleerkracht aankondigt dat er een gastlerares (ik dus) een aantal lessen komt geven over imago, communicatie, keuzes maken, verantwoordelijkheid...

Tijdens het eerste lesuur ligt iedereen meestal achteruit in zijn stoel, met de armen gekruist. Ze werken hoegenaamd niet mee en op hun voorhoofd lees ik: 'Wat komt dat mens hier in hemelsnaam doen?' Ik begin altijd verhalen te vertellen: verhalen van mislukking, verhalen van moed, verhalen van negatieve attitude en succesverhalen. Ik geef voorbeelden van jongeren die het beste van zichzelf geven en jongeren die dat niet doen, en houd hun op die manier een spiegel voor. Maar bovenal toon ik hun dat ze een absoluut keuzerecht hebben.

Een paar jaar geleden kwam er een leerling, Thomas, naar me toe. Nadat hij drie lessen had gevolgd, vertelde hij me dat hij een droom had waar hij met niemand over kon spreken. Hij volgde de richting kantoor, maar wilde eigenlijk dierenarts worden.

'Mevrouw, als u me zegt dat ik dat kan, geloof ik dat. Wat denkt u ervan?' Een vraag als antwoord was op zijn plaats. 'Wat ben je bereid om hiervoor te doen?' Met de vergaarde kennis uit de richting kantoor zou hij het op de universiteit waarschijnlijk niet redden. Dat besepte hij zelf maar al te goed. Hij antwoordde: 'Alles! Alleen al omdat u zegt dat het mogelijk is. Niemand heeft me ooit gezegd dat ik werkelijk dierenarts zou kunnen worden, als ik bereid ben te doen wat ik moet doen.'

Thomas stond voor een moeilijke keuze. Hij was naar het beroepsonderwijs overgeschakeld, en terugkeren naar het algemeen onderwijs zou betekenen dat zijn middelbareschoolcarrière twee jaar langer zou duren. Maar hij had zijn keuze gemaakt, en gaf zich voor de volle honderd procent. Die zomer ging Thomas klussen tijdens de vakantie en bleef dat ook tijdens het