

DE
Kracht
VAN GEDACHTEN

Maak komaf met verhalen die je klein houden
en word je *awesome* zelve

STEFFI VERTRIEST

INHOUD

p. 9 Woord vooraf

p. 13 **MINDSET IS EVERYTHING**

PART I

p. 23 **JE BEWUSTE EN ONBEWUSTE VERHALEN**

p. 24 Je brein op automatische piloot

p. 28 Valse overtuigingen

p. 52 Hey Gorgeous!

PART II

p. 59 **EEN BEETJE WOOHOO IS GOOD FOR YOU**

p. 60 The fluff-stuff

p. 72 Law of Attraction

p. 82 Vibe

p. 89 Gedachten

p. 110 Gevoelens en visualiseren

PART III

p. 121 **OPKUISEN VAN JE VIBRATIE**

p. 122 Weerstand

p. 128 Schaduwen

p. 131 Angst

p. 146 Burn

p. 158 Abundance

p. 176 Mirror mirror on the wall

p. 186 Meditatie

p. 198 Kristallen

p. 207 **LOVE YOURSELF**

p. 211 Dankwoord

p. 214 Inspiratiebronnen



WOORD VOORAF

Ik begin aan dit boek te schrijven met een heel klein hartje. Net als bij mijn vorige boek *De Beste Jij* word ik overladen door twijfels. Twijfels of mijn schrijfsels wel goed genoeg zijn. Of ik mezelf überhaupt auteur mag noemen. Of ik niet een soort van fraude pleeg door die term te gebruiken. Ik counter mijn gedachten met de woorden: 'De uitgever heeft je gevraagd om dit boek te schrijven Stef, je zal dan toch wel iets te bieden hebben he.' Met onmiddellijk daarna de gedachte dat ik door de mand ga vallen. Dat ze wel gauw zullen inzien dat ik niet aan hun hoge verwachtingen voldoe. Ik lees zelf enorm veel. En er zijn meer dan ooit tevoren zoveel interessante boeken op de markt. Boeken van échte schrijvers. Die voor alles de juiste woorden vinden. Die emoties vertalen naar papier op een manier dat het doorheen mijn hele lijf resoneert. De angst om aan die voorwaarden niet te voldoen besluipt me.

En dan is er dit onderwerp: de kracht van gedachten. Waarnaar ik in mijn vorige boek al verwees in het laatste hoofdstuk over spiritualiteit. In de laatste vijf jaar heb ik gemerkt hoe sterk de kracht van je gedachten wel is. Maar wie ben ik om daar wat over te schrijven? Mijn gedachten spinnen zo vaak nog in de verkeerde richting. Ik ben allesbehalve een master in het gidsen van mijn gedachten. En ik ga daar een boek over schrijven? *Impostor syndrome* noemen ze dat: het idee dat anderen je te hoog inschatten en dat ze dat op een gegeven moment gaan inzien.

Maar dan realiseerde ik me wat ik zelf schreef in mijn laatste boek: het belang van authenticiteit. Al zoveel keren heb ik gemerkt, wanneer ik niet weet wat te doen, als ik overladen word door twijfels, dat *being real*, 'echtheid', de beste en makkelijkste weg eruit is. Als ik op de set sta en al die ogen zijn op mij gericht, wanneer ik een keynote speech moet geven voor duizenden genodigden, wanneer ik een optreden

moet geven en ik sta klaar om het podium op te gaan... Dan stapelen de twijfels zich op, dan wordt de druk zo groot dat mijn enige weg eruit is om mijn fragiliteit te omarmen. En dan zeg ik keer op keer tegen mezelf: *'The only thing you need to do is be real.'*

En da's dan meteen ook hoe ik dit boek wil aanpakken. Vanuit het meest eerlijke standpunt, kwetsbaar, rauw. Het gaat er niet om of ik nu de beste schrijver ben ja of nee. Het gaat erom dat mijn ideeën de juiste mensen bereiken. Want zelfs al zou maar een handjevol mensen wat hebben aan mijn schrijfsels, dan is het al helemaal de moeite waard om te schrijven. Het gaat er niet om dat ik zelf nog vaak mijn gedachten moet bijsturen. Het gaat erom dat ik mezelf ervan bewust ben en om deze kennis over die bewustwording daarvan met anderen te delen.

Ik hoop dat je in dit boek ontdekt hoe krachtig je eigen gedachten zijn en hoe je door het heroriënteren van je gedachten je doelen kan bereiken. Of nog belangrijker: hoe het heroriënteren van je gedachten je gelukkiger kan maken. Je bent zoveel capabeler dan je denkt, je hebt zoveel meer te zeggen over je eigen gedachten dan je in eerste instantie gelooft. Dit boek gaat over de kracht van gedachten, maar ook over hoe die kracht je geluk in de weg kan staan. De kracht kan namelijk in twee richtingen werken, in je voordeel en in je nadeel. En soms moet je daarom ook weleens gewoon afstand nemen van je gedachten, ze loslaten in hun totaliteit en op je hart vertrouwen om je gedachten te leiden.

Enjoy.

Impostor syndrome (also known as impostor phenomenon, impostorism, fraud syndrome or impostor experience): a psychological pattern in which an individual doubts his or her skills, talents or accomplishments and has a persistent internalized fear of being exposed as a 'fraud'.



MINDSET IS EVERYTHING

Mensen zijn allemaal anders. Anders van uiterlijk, van innerlijk en ook met dromen, wensen en doelen die vaak ver uit elkaar liggen. We willen andere dingen uit het leven halen, al heeft het mij een tijdje gekost om dit echt te begrijpen. Hoezo niet iedereen wil tv maken? Hoezo niet iedereen wil zangeres worden? Het zegt iets over hoe we de neiging hebben om te generaliseren. Het zegt iets over ons beperkte framework vanwaaruit we de wereld, en dus ook andere mensen, interpreteren. We kunnen enkel zien wat we kennen, wat we herkennen vanuit onszelf.



No one sees what you see,
even if they see it too.

En zo was ik er dus echt lang van overtuigd dat iedereen exact dezelfde droom had als ik. Niet iedereen zei het hardop misschien, maar dat kon ik aan allerhande externe factoren toeschrijven. Nog zo'n heel menselijke eigenschap: externaliseren. Ik dacht dat velen gewoon niet wilden toegeven zulke 'bijna onrealistische' dromen te hebben en ergens onderweg gewoon settelden voor een ander leven. Ik dacht dat mijn kinderdroom gewoon hardnekkiger was en dat ik het er misschien meer voor overhad om eventueel zwaar op mijn bek te gaan in het te proberen. Een mooi staaltje ego, daar heb ik het later nog over, maar vooral ook een o zo beperkt denkkader.

Gelukkig kan ik ondertussen beter uitzoomen. En wat doelen betreft weet ik ondertussen dat de ultieme droom voor iedereen anders is. Voor de ene kan het een groot en gelukkig gezin zijn, anderen

willen een verschil maken in de wereld. De ene wil nu toch eindelijk eens die sixpack voor elkaar krijgen, de andere wil vechten voor de mensenrechten, of het vijftig jaar oude familiebedrijf overnemen, huwelijken organiseren, een bed and breakfast in Spanje beginnen, lama's kweken in Peru, zijn of haar passionele soulmate tegenkomen, de wereld rondreizen, een triatlon lopen en ja, ondertussen weet ik dat er zélf s mensen zijn die écht als doel hebben om boekhouder te worden. Oké. Nee. Dat laatste begrijp ik nog steeds niet. Maar soit, *you get my point*.

*Long story short: we zijn allemaal anders. Maar onder al die uiteenlopende doelen zit wel een dieper gelegen doel dat we allemaal gemeenschappelijk hebben, namelijk dat we **ultiem allemaal gewoon gelukkig willen zijn**. En hoe we daar komen, dat vullen we allemaal anders in. Eender wat je wil in je leven, dat wil je omdat je denkt dat je gelukkiger zal zijn wanneer je 'dat' hebt, doet, kan of bent. Hoe je het invult, daarin zijn de opties legio en de keuzes blijven eindeloos komen. Je pad naar gelukkig zijn kan er over enkele jaren helemaal anders uitzien, het is veranderlijk, het evolueert. Maar allemaal zien we daarginds in de verte een lichtje dat ons zo aantrekt dat we allerhande wegen zoeken om er te geraken. We zijn allemaal anders, maar wat we gemeenschappelijk hebben is het feit dát we ambitie hebben dát we dromen, dát we willen, dat we een idee hebben over wat ons nu écht gelukkig maakt. En net daarom maakt het niks uit of je nu de *Wolf of Wallstreet* bent of een alleenstaande vader die streeft naar een gebalanceerd gelukkig gezin. We willen iets bereiken, we hebben doelen. En wat je goal ook is: *MINDSET IS EVERYTHING*. Daar begint het allemaal mee.*



Mindset is everything, laat dat meteen de coreboodschap van dit boek zijn: de onwaarschijnlijk grote kracht van je gedachten.

Mindset is everything klinkt in mijn oren als een of ander boek van een succesvolle – lichtelijk pocherige – Amerikaanse CEO met grote getallen op zijn bankrekening. Een boek dat vertelt hoe hard je moet focussen op keihard werken, vroeg opstaan, alles ervoor overhebben, planning, to-dolijstjes, 's ochtends als eerste in de gym en 's avonds als laatste op kantoor. Met gratis quotejes als *no pain no gain* en lijstjes van wat ik allemaal nog méér moet doen in mijn leven. Hoe je méér uren moet kloppen dan anderen, dat succes alleen is voor de doorzetters, de hardste werkers, diegenen met de meeste ballen aan hun lijf, diegenen die het harder willen dan de rest, *the one who has what it takes* en nog meer van die *testosteron-overloaded-crap*. Quotes die mij vaak helemaal niet motiveren. Integendeel, die me, om heel eerlijk te zijn, een dikke loser doen voelen, bijvoorbeeld als ik weer eens bingewatch op Netflix. *Bye mindset*. Hallo chips en chocolade-ijs.

Die typische *work-harder-spirit* is dan ook helemaal niet wat ik bedoel als ik het heb over mindset. Als je het mij vraagt wordt het trouwens hoog tijd dat we stoppen met het overromantiseren van superhard werken (met de daarbij horende epidemie van burn-outs). Het gaat niet over harder werken, het gaat over beter werken, slimmer omgaan met de bandbreedte die je hebt.

Met *mindset is everything* bedoel ik: het belang van *in the zone* zijn. Jezelf mentaal op die plek krijgen waar je volledig gelooft in wat je aan het doen bent. Waar je met de stroom mee vloeit in plaats van tegen de stroom in zwemt. Die mentale plek waar je energie krijgt van wat je aan het doen bent in plaats van dat het je leegzuigt. En die plek bestaat, het is de plek waar je het dichtste bij jezelf staat. Waar je écht geconnecteerd bent. Veel te vaak denken we dat we een oneindige resem externe factoren moeten tackelen om successen te boeken, in welke richting dan ook. We denken dat we van alles buiten onszelf moeten zoeken om te hebben, te zijn of te doen waar we naar streven. Waardoor we min of meer het signaal geven dat we zelf niet volstaan. Maar euh, de waarheid is: *YOU DO HAVE WHAT IT TAKES*, altijd, iedereen. Vanuit *the zone* kan je eender wat doen, eender wat zijn en eender wat hebben.

Grijpen je gedachten nu meteen naar allerhande voorbeelden om dit te spreken? Zoals in 'tuurlijk Stef, ik wil piloot worden maar mijn ogen zijn niet goed genoeg daarvoor', of 'ik wil het liefst van al rondobberen op een groot jacht op de Middellandse Zee, maar met mijn loontje gaat dat niet lukken hoor', of de klassieker 'ja ik wil zoveel, maar ja ik heb kinderen'...? Perfect. Net aan die mindset willen we werken. En dat start met het afleren van alle limitaties die je jezelf oplegt. Het is cruciaal om alle fabeltjes die je jezelf hebt aangeleerd of die je door anderen zijn ingeprent af te leren. **Stap 1 is ruimdender worden, ontsnappen uit die mentale kooi waarin je jezelf gevangen houdt.**

Je zal merken dat ik links en rechts wat spiritualiteit mee in het verhaal gooi – panikeer niet over dat woordje, *pretty please*. Laat het je niet afschrikken. Het klinkt geitenwollensokkiger dan ik het bedoel. Lang heb ik ook zelf gedacht dat spiritualiteit iets was voor dreadlock-

druggy-hippies die ze niet helemaal op een rijtje hadden, een term bekleed met regenbogen en eenhoorns waar ik niks van moest weten. Alles wat nog maar rook naar spiritualiteit deed mijn haren al overeind komen – de traditionele ‘namaste’ op het einde van een yogalesje was zowaar het verste dat ik wilde gaan. En dat omdat ik het allemaal bekeek vanuit mijn beperkte framework, mijn beperkte denkkader. En omdat ik op die benaming ‘spiritualiteit’ allerhande dingen projecteerde die geheel onjuist bleken te zijn. Ondertussen denk ik er helemaal anders over.

In de laatste jaren ben ik er heilig van overtuigd geraakt dat een goed gevuld spiritueel doosje in ieders leven past en dat dat helemaal niet gepaard hoeft te gaan met gedrapeerde gewaden en vreemde rituelen. Nee hoor, in maatpak of op hoge hakken, wandelend door de bergen als schapenhoeder of met blitse zonnebril in je Ferrari. *All good*. Het gaat veel meer over je manier van open-minded denken dan om de invulling ervan. Spiritualiteit is zo ruim en veranderlijk van vorm, als een leeg canvas dat je zelf de kleuren geeft die je wil. Je kan het zo hocus pocus of *down to earth* invullen als je wil. Maar bewust je doosje vullen kan de sleutel zijn tot je droomleven. **Stap 2 is dan ook je levensfilosofie verruimen. Als je wil gaan waar je nog nooit geweest bent, iets wil bereiken wat je nog nooit bereikt hebt, dan moet je bereid zijn om te denken wat je nog nooit gedacht hebt.**

Jaren geleden maakte ik de sprong naar gezond eten, komende van een zeer ongezond eetpatroon – lees: Bicky-burgers en Red Bulls als ontbijt (*I knooooow!!*). Gezonder eten was de eerste stap om in die positieve spiraal van het leven te komen, die plek vanwaaruit de dingen gewoon makkelijker en makkelijker worden. Gezonder eten leidde tot meer beweging waardoor ik met yoga in contact kwam en een diehard yogi werd. Dat leidde weer wat later tot een fascinatie voor

slaap en alle wetenschappelijke info daarrond, met vervolgens de motivatie om mijn slaap volledig te optimaliseren. Later verdiepte ik me in luchtkwaliteit en bijvoorbeeld de invloed van planten op de lucht. Het was fascinerend om aan den lijve te ondervinden dat de kleinste aanpassing in je leefwereld het grootste verschil kon maken in hoe je je voelt. Ik blijf het daarom zeggen: die ene stap naar gezonder eten heeft van mij een ander mens gemaakt. Van hoe ik eruitzag tot mijn carrière, mijn omgeving en uiteindelijk zelfs mijn denken. Al liet dat laatste misschien wat langer op zich wachten.

Lichamelijk was ik op mijn best. Werken aan mijn gezondheid stond boven aan mijn prioriteitenlijstje en gaf me een fantastisch gevoel, maar toch was er iets nog niet oké. Vanbinnen was ik nog steeds een zootje. Vanbinnen had ik allerhande potjes die ik liever niet wilde openen, uit angst voor wat er misschien allemaal naar boven zou komen. Maar op een gegeven moment gooide het leven een aantal dingen op mijn pad waardoor de potjes die ik gesloten wilde houden toch braken – en *yup, it was messy AF*. Het was hard, maar zoals wel vaker met harde lessen, veranderde ook deze m'n leven in de meeste magische zin. Die hardheid was nodig. Ik had zoveel weerstand tegen het veranderen van mijn visie, van mijn wereldbeeld, en ik had zoveel weerstand tegen een meer spirituele visie op het leven (nogmaals, *don't freak out* over dat woordje, ik herkader dat straks nog even, beloofd) dat er brute kracht voor nodig was om deze noot te kraken. Het was nodig om me gebroken, radeloos en verloren te voelen. Want ondertussen weet ik dat *rock-bottom* – wanneer je het gevoel hebt dat je niet lager kan wegzinken dan dat – het meest magische potentieel met zich meedraagt, namelijk dat je openstaat voor ALLES. Het is dé plek waar je een volledige reframe krijgt. En het reframen van je mindset is de deur openen naar een compleet andere wereld. Eens je daar geweest bent twijfel je niet meer: *magic is real!* **Stap 3 is het**

omarmen van waar je nu bent – ook al is dat rock bottom. Het beseffen dat je emoties als een kompas werken en dat ze de sleutel zijn tot groei en expansie.

Toen ik me in het begin overgaf aan heel die spirituele zelfhulp- en mindsetwereld, begon ik aan den lijve te ervaren hoe anders, zachter en lichter de wereld kon zijn. Begon ik te voelen hoeveel meer power ik eigenlijk had dan ik ooit had kunnen vermoeden. Begon ik te zien hoe ik zélf de wereld rondom me kon creëren, in plaats van me een knikker in het spel te voelen, helemaal afhankelijk van het doen en laten van de mensen en situaties rondom me.

Ik begon ook te zien dat iedereen naar wie ik opkeek, of dat nu grote artiesten waren of succesvolle businessvrouwen, een spirituele *practice* had. Ik hoorde liedjes op de radio die plots zoveel nieuwe betekenissen hadden. Ik kon in mijn auto naar een nummer luisteren dat ik al een paar duizend keer gehoord had en plots een of andere aha-erlebnis hebben met meteen de gedachte erbij: *WTF, THEY KNOW!* Mensen, muziek, situaties, boeken, gedichten, vreemden en bekenden... ze werden allemaal zoveel gelaagder dan ooit tevoren.

Ik had altijd al geweten dat ik de wereld horizontaal verder wilde verkennen, met dan vooral veel reizen in het achterhoofd. Maar *dear lord*, plots kwam het besef dat je de wereld ook verticaal verder kan exploreren. En wat evenzeer tot mijn verbazing sprak was hoeveel mensen dat al wisten, hoeveel mensen – zelfs in mijn directe omgeving – de dingen die ik las, luisterde en ontdekte al toepasten in hun leven, soms wel en soms ook niet onder de noemer ‘spiritualiteit’. Alsof ik eindelijk de ingang tot een soort *secret society* gevonden had, alsof ik eindelijk ook het codewoord gezegd had en iedereen rondom mij zei: ‘Welkom thuis.’ Want zo voelde het, als thuiskomen.

Spiritualiteit kreeg een heel belangrijke plek in mijn leven. En gaandeweg ben ik beginnen inzien dat ook dit een werkje was dat ik me moest eigen maken, net zoals ik de waarde van gezond eten, sporten en slapen inszag. Want ja, ook je spirituele *practice* is iets wat je moet trainen, waar je een gewoonte van moet maken. Ook dit is iets waarbij je af en toe van je pad wijkt en er dan weer opspringt. Het is alsof ik er telkens weer de onschatbare waarde van herontdek. En meer dan eender wat vind ik er opnieuw en opnieuw en opnieuw diepere lagen van.

De wereld wordt zoveel interessanter als je de magie ervan (her) ontdekt – want eigenlijk zijn we allemaal geboren met een fascinatie voor alles rondom ons. De mensen rondom je worden zoveel mooier als je hun spirit beter leert lezen. De wereld in jouzelf wordt zoveel meer *empowered* wanneer je beseft hoe groot je kracht wel is. En de last op je schouders wordt zoveel lichter wanneer je voelt dat je die niet alleen draagt. **Het leven wordt zoveel boeiender wanneer je de impact ziet van de kracht van je gedachten.**



PART I

JE BEWUSTE EN ONBEWUSTE VERHALEN



JE BREIN OP AUTOMATISCHE PILOOT

*en waarom je zelf weer achter
het stuur moet kruipen.*

Het feit dat ons brein op automatische piloot kan gaan is een fantastische eigenschap. Elke milliseconde moeten onze 86 miljard neuronale hersencellen allerhande prikkels verwerken, dag in dag uit, van zowel onze externe omgeving als van in ons lichaam zelf. Als we constant alle informatie tegen het licht zouden moeten houden, zou ons brein al heel snel overkoken. Daarom creëert ons brein *pathways* om dingen te bundelen en gemakkelijker te maken. Nieuwe informatie wordt daarom altijd vergeleken met vorige informatie, emoties, acties, herinneringen die we opgeslagen hebben, als een soort feedbackloop. En gelukkig maar. Je wil niet elke keer in je auto stappen en denken: oké, hoe doe ik dit ook alweer? Nee, je stapt in je wagen en geen fractie van een seconde moet je nadenken wat je doet. *Awesome.*

En zo zijn er duizenden dingetjes die je op dagdagelijkse basis doet die gewoon helemaal *embed* zijn. Je kleedt je aan, je maakt een koffie in de ochtend en drinkt deze op terwijl je een boek leest. Je rijdt naar je werk. Je weet hoe de lift werkt. Enzovoorts. Niks van al dat vraagt nadenken, gelukkig. Het gaat puur om efficiëntie van je brein. Je brein

houdt van patronen, dat kost het minste energie. En net daarom houdt je brein ook niet zo van veranderingen, het wil ze het liefst voorkomen.

Allemaal goed wanneer het gaat om handelingen zoals tennissen of schrijven, maar ook onze gedachten zijn onderhevig aan patronen. Ook daar heeft ons brein allerhande *pathways* gemaakt, grote banen die onmiddellijk ter beschikking zijn als een soort autostrade die je gedachten nemen. Je brein wil jou te allen tijde beschermen, en dus vermijdt het risico's die het als gevaarlijk beschouwt. De banen worden gevormd door al je vorige ervaringen. Door alles wat je leerde van anderen bijvoorbeeld. En zo komt het dat iemand die zijn hele leven lang hoorde dat 'geld niet aan de bomen groeit' een brein heeft dat zeer risicovermijdend zal zijn. Gedachten aan nieuwe stappen met een financiële impact gaan al snel gepaard met een gevoel van angst en onveiligheid. En zo eindig je vastgeroest in die saaie baan die je maar behoudt omdat 'het de rekeningen betaalt'.

En zo leven we een groot deel van ons leven gewoon op automatische piloot, zonder ons al te veel vragen te stellen. Met het gevoel dat het leven gewoon gebeurt zonder dat we er veel impact op hebben. Als een knikker in een spel dat door anderen wordt gespeeld, zonder veel controle, met het achterliggende idee: het is wat het is. En zolang we op automatische piloot blijven gaan, creëert dat an sich nog eens een verdieping van die *pathways*. Het consolideert onze manier van denken en de acties die we wel of niet ondernemen.

De meeste mensen blijven daardoor steken op een bepaald punt, zowel op persoonlijk vlak als relationeel en professioneel. Je blijft bijvoorbeeld steken in een niet-functionerende relatie waarin je ongelukkig bent, of je wil al zo lang een partner maar lijkt niemand te ontmoeten met wie het klikt. Je vraagt nooit loonopslag, of je hebt duizenden

ideeën voor een eigen business maar gaat niet over tot actie. Je bent je werk zo moe dat je wel zou kunnen huilen wanneer je wakker afgaat in de ochtend. Je hebt het gevoel dat je geen enkele controle over je leven hebt en dat je leven voor jou geleid wordt.

Zal ik met het goede nieuws in huis vallen? Je hebt wel degelijk veel meer controle dan je denkt over zowel je denken als je acties. Want je kán die automatische piloot uitschakelen en bewuster je gedachten leiden. Jij hebt – net als iedereen – de kracht om je denken en daaruit volgend je hele leven te controleren en te sturen, om je volledige potentieel te openen.

Een cruciale stap zal zijn om je eigen bewustzijn en gedachten onder de loep te nemen. *Easier said than done*, want de crux van de automatische piloot ligt hem net in het automatisme. Het vraagt dus een bewuste keuze om hier verandering in te brengen. Het gaat om leren ‘denken over je denken’ en over ‘je bewust zijn van je bewustzijn’. Maar metacognitie en zelfbewustzijn zijn gelukkig capaciteiten die we allemaal kunnen ontwikkelen.

TO-DO

EEN DAGBOEK AANSCHAFFEN

Een belangrijke stap in het ontdekken van de kracht van je gedachten is het blootleggen van je eigen patronen. Bewustwording is de sleutel en een ongelooflijke tool hiervoor is schrijven in een dagboek. Dat hoef je niet per se te bekijken als een ‘liefste dagboek’-dingetje. Nee, je dagboek is een tool die je gebruikt om je gedachten op een rijtje te krijgen. Die je gaat gebruiken om inzichten te krijgen en nieuwe patro-

nen te creëren. Want negatieve patronen kan je, gelukkig, vervangen door positieve patronen. Schrijven en visualiseren is een cruciale stap in het openen van een beter, meer *empowered* leven.

Ga op zoek naar een boekje dat je inspireert en motiveert om in te schrijven. Maak er meteen al een bewust proces van om dat boekje waarin je de kracht van je gedachten zal trainen, te vinden en uit te kiezen. Geef het ook een vaste plaats, bijvoorbeeld op je nachttafel of in een speciale lade. Scherm het af van anderen. Dit is jouw *journey*, jouw weg, jouw pad en je wil dus vooral niet het gevoel hebben dat je je woorden moet wikken en wegen voor het geval iemand het ooit zou lezen. *This is between you and you.*



VALSE OVERTUIGINGEN

en andere sabotagetruken.

Als fervent Instagrammer spendeer ik heel wat tijd op de immer populaire app en een paar jaar geleden besliste ik om het medium meer te gebruiken om kennis en inspiratie op te doen. Ik begon een hoop feelgoodpagina's te volgen en een grote tak daarin bestaat uit humoristische pagina's met, hoe kan het ook anders, memes. Want heel eerlijk, goeie memes maken het dagelijkse leven beter, zo is dat nu eenmaal.

Een vaak terugkerende meme is een filmpje van een klein jongetje, een jaar of vier oud, in het water. De jongen houdt zich vast aan een touw en door de stroming in het water worden zijn voetjes verder meegedreven zodat de jongen quasi horizontaal in het water hangt. De jongen is doodsbang en schreeuwt zijn longen uit zijn lijf, uit angst om door het water meegesleurd te worden. En dan komt de mama van de jongen op de proppen, ze duwt de beentjes van de jongen naar beneden zodat die de grond raken. De jongen staat recht en in minder dan twee seconden zie je de angst uit zijn lijf wegtrekken en de kleine jongen verward om zich heen kijken. De herkenbare 'o, was het dat maar'. Maar enkele tellen eerder schreeuwde hij nog om zijn leven. Het water was maar zo'n dertig centimeter diep, haast onmogelijk om kopje onder in te gaan. De stroming voelde enkel wild aan omdat hij horizontaal dreef en was niet eens in staat om hem mee te sleuren.

Soms vraagt het maar één actie om te beseffen dat de realiteit helemaal anders is dan je dacht. Zo vaak zijn we zo bezeten door onze eigen verhalen of angsten dat we onszelf afpitsen van de oplossing die vaak vlak onder onze neus ligt, of in dit geval: vlak onder onze voeten.

Er zijn genoeg voorbeelden waarbij je zo gefocust was op één ding dat de oplossing die er net naast ligt je ontglipt. Zoals een bromvlieg zich ontelbare keren tegen het glas smakt terwijl die door iets verder achteruit te vliegen zou zien dat het raam ernaast wagenwijd open staat, zo staan ook wij soms veel te lang tegen een deur te duwen waar in grote letters 'trekken' op staat. Hetzelfde geldt voor emoties en overtuigingen. We vertellen onszelf zoveel verhaaltjes over wie we zijn zonder goed en wel te beseffen dat het net deze verhalen zijn die ons limiteren om te groeien tot ons volledige potentieel en die ons weerhouden van het mega *awesome* leven waarvan we dromen.

Zo heb ik mezelf vijftien jaar lang vastgezet op muzikaal vlak onder de vlag 'ik ben geen songwriter'. Van mijn vier jaar zei ik al dat ik zangeres wilde worden en zingen had dus altijd een heel speciale plek in mijn leven. Toen nog wild dromend van een carrière als popster deed ik op m'n zestiende ooit wat moeizame pogingen om zelf nummers te schrijven. En dat was naar mijn eigen normen allesbehalve geslaagd. In de nummers die ik schreef vond ik niet de diepgang die ik wel vond in de muziek waar ik graag naar luisterde. Ik was teleurgesteld. En in plaats van gewoon al blij te zijn met:

'Joepie, ik heb een nummer geschreven.

Een ECHT nummer.

Zoals in: een écht liedje.

Met strofes, en refreinen, en een bridge, en muziek erbij.

Wil ik er beter in worden? Ja. Ben ik al waar ik ultiem zou willen zijn? Nee.