

**De simpele methode om je leven
écht te veranderen**

THE

5

SECOND RULE

Mel Robbins

Auteur van de bestseller *The Let Them Theory*

DIT IS HET WARE VERHAAL VAN **THE 5 SECOND RULE**

Wat is deze '5 seconderegel', **waarom** werkt de Regel en **hoe** gebruiken mensen overal ter wereld de Regel om hun leven in slechts vijf seconden te veranderen.

- ◆ De gebeurtenissen en socialemediaberichten in dit boek zijn geen van alle verzonnen.
- ◆ Er zijn geen namen veranderd.

Sla dit boek open en ontdek dat je meer kunt dan je denkt!

5... 4... 3... 2... 1... **Ga!**

Veel succes,
Mel





Toon elke dag moed

Moed is het vermogen om toch de dingen te doen die moeilijk, eng of ongewis lijken.

Moed is echt niet voorbehouden aan slechts enkele uitverkorenen.

Moed is een geboorterecht en zit in ons allemaal. Je hoeft je moed alleen nog maar te ontdekken.

Eén moment van moed kan je hele dag veranderen. Eén dag kan je leven veranderen. En één leven kan de wereld veranderen.

Dat is de werkelijke kracht van moed: moed laat zien hoe je echt bent. En hoe je het beste uit jezelf kunt halen.

Ontdek je moed en je bent in staat om alles te doen en te ervaren waarvan je altijd al hebt gedroomd.

Ja, ook de wereld veranderen.

THE 5 SECOND RULE

TOON ELKE DAG MOED EN VERANDER JE LEVEN

DEEL

1

THE 5 SECOND RULE

- | | |
|--|----|
| 1. Vijf seconden om je leven te veranderen | 13 |
| 2. Hoe ik The 5 Second Rule ontdekte | 31 |
| 3. Wat je van de Regel kunt verwachten | 45 |
| 4. Waarom de Regel werkt | 59 |

DEEL

2

DE KRACHT VAN MOED

- | | |
|--------------------------------------|-----|
| 5. Dagelijkse durf | 75 |
| 6. Waar wacht je nog op? | 89 |
| 7. Voelen is stilstaan | 105 |
| 8. Zo begin je de Regel te gebruiken | 121 |

DEEL

3

MOED VERANDERT JE GEDRAG

- | | |
|----------------------------|-----|
| Durf en doe meer | 133 |
| 9. Gezonder leven | 137 |
| 10. Meer bereiken | 153 |
| 11. Niet langer uitstellen | 167 |

DEEL

4

MOED VERANDERT JE BREIN

- | | |
|-------------------------------|-----|
| Een blijer brein | 183 |
| 12. Paal en perk aan piekeren | 187 |
| 13. Weg met de zenuwen | 195 |
| 14. Overwin je angst | 207 |

DEEL

5

MOED VERANDERT ALLES

- | | |
|--------------------------------|-----|
| Je hart als gids | 217 |
| 15. Echt zelfvertrouwen kweken | 221 |
| 16. Je hart volgen | 237 |
| 17. Je verbonden voelen | 249 |

■ DE KRACHT VAN JOU

DEEL 1

THE 5 SECOND RULE

HOOFDSTUK 1

VIJF SECONDEN OM JE LEVEN TE VERANDEREN

ALS JE ZOEKT NAAR DIE ENE PERSOON

DIE JE LEVEN KAN VERANDEREN, HOEF JE ALLEEN

MAAR IN DE SPIEGEL TE KIJKEN

Je staat op het punt iets heel bijzonders te leren: het kost je maar vijf seconden om je leven te veranderen. Dat klinkt als een grap, vind je niet? Dat is het niet. Het is wetenschap. En ik ga het bewijzen. Bij elke beslissing die je in vijf seconden neemt, verander je je leven, keer op keer. Sterker nog, het is de enige manier waarop je kunt veranderen.

Dit is het ware verhaal van The 5 Second Rule: hoe de Regel luidt, waarom hij werkt en hoe hij de levens van mensen over de hele wereld heeft veranderd. De Regel is eenvoudig te leren, heeft grote gevolgen en is het geheim achter ingrijpende veranderingen. Zodra je weet wat de Regel behelst, kun je beginnen.

THE 5 SECOND RULE

De Regel helpt je in je leven, in de liefde en op je werk, en geeft je elke dag meer zelfvertrouwen en moed. Als je de Regel eenmaal een keer hebt gebruikt, kun je er telkens weer op teruggrijpen.

Ik heb The 5 Second Rule bedacht toen mijn leven compleet in duigen viel. En dan bedoel ik ook echt compleet. Mijn huwelijk, mijn financiën, mijn carrière en mijn zelfvertrouwen: ze lagen allemaal in puin. Mijn problemen leken zo gigantisch dat zelfs 's morgens opstaan al een hele toer was. Op dat moeilijke moment zag de Regel het levenslicht: ik heb hem bedacht omdat ik af wilde van mijn gewoonte om telkens maar de sluimerknop in te drukken.

Toen ik de Regel zeven jaar geleden voor het eerst gebruikte, besepte ik amper wat ik deed. Wist ik veel dat ik een krachtige metacognitieve techniek had bedacht die werkelijk alles aan mijn leven, mijn werk en mijn (gevoel van) eigenwaarde zou veranderen.

Het is niet te geloven wat me allemaal is overkomen sinds ik The 5 Second Rule bedacht en ontdekte wat het effect is van binnen vijf seconden een beslissing nemen. Ik werd niet alleen wakker, ik zette mijn hele leven op zijn kop. Ik heb de Regel gebruikt om grip te krijgen op mijn leven en alle aspecten ervan te verbeteren, van mijn zelfvertrouwen tot aan mijn financiën, van mijn huwelijk tot aan mijn carrière, en van mijn productiviteit tot aan mijn rol als ouder. Ik ging van chronisch rood staan naar zeven cijfers voor de komma en van ruziën met mijn man naar het vieren van onze porseleinen bruiloft (dat staat dus voor twintig jaar). Ik heb mezelf genezen van overmatig piekeren, ik heb twee bedrijfjes opgezet en verkocht, ik werd gevraagd om voor CNN en voor het tijdschrift *SUCCESS* te komen werken én ik ben inmiddels een van 's werelds meest geboekte sprekers. Ik heb me nog nooit zo vrij en blij gevoeld, ik ben nog nooit zo de baas over mijn eigen leven geweest. En dat had ik nooit voor elkaar kunnen boksen zonder de Regel.

The 5 Second Rule veranderde alles... door me slechts één ding te leren: **HOE ik moest veranderen.**

Het was tot dan toe mijn gewoonte om zelfs over de kleinste handelingen veel te veel en veel te lang na te denken, maar zodra ik de Regel ging gebruiken, veranderde ik in iemand die liever iets dééd. Dankzij de Regel werd ik me meer bewust van mijn eigen gedrag en werd ik alerter en productiever. Dankzij de Regel hield ik op met twijfelen en ging ik geloven in mezelf, in mijn ideeën en mijn capaciteiten. En de Regel heeft me ook de innerlijke kracht gegeven om een beter, blijer mens te worden. Niet voor anderen, maar voor mezelf.

De Regel kan dat ook voor jou doen. Daarom wil ik hem zo graag met je delen. In de volgende hoofdstukken leer je het verhaal kennen achter de Regel. Je leest wat de Regel precies inhoudt, waarom hij werkt en welke fascinerende wetenschappelijke feiten erachter schuilgaan. Je ontdekt hoe je je leven kunt veranderen door binnen vijf seconden een beslissing te nemen en elke dag moed te tonen. Tot slot leer je hoe je The 5 Second Rule, in combinatie met de nieuwste, door onderzoek bewezen strategieën, kunt gebruiken om gezonder en blijer te worden en op je werk beter te presteren. Je leert ook hoe je gepieker een halt toe kunt roepen, je angsten kunt bezweren en overwinnen en je leven zin kunt geven.

En dat is nog niet alles. Ik ga je bewijzen laten zien. Bergen bewijzen. Dit boek zit vol met berichtjes van sociale media en persoonlijke verhalen van mensen van over de hele wereld die de Regel gebruiken om verbazingwekkende dingen te doen. Ja, de Regel gaat je helpen om op tijd wakker te worden, maar het echte effect van de Regel is nog veel opmerkelijker. **Hij maakt het genie, de leider, de rockster, de atleet en de kunstenaar in je wakker, zodat je echt kunt veranderen.**

In het begin zul je de Regel waarschijnlijk vooral gebruiken om je aan je voornemens te houden. Misschien gebruik je hem net als Margaret om **jezelf dat zetje te geven** en wel te gaan sporten.

THE 5 SECOND RULE



Je kunt de Regel ook gebruiken om meer invloed op je werk te krijgen. Zo gebruikte Mal de Regel voor het eerst. Hij vatte moed om een afspraak met zijn baas te maken en zijn verdere carrière te bespreken. Dat is iets wat velen van ons graag willen, maar niet durven. Dankzij de Regel sprak hij niet alleen met zijn baas, maar het pakte ook nog eens heel goed uit:

malzakmeh @melrobbins, vandaag heb ik een grote stap gezet en met mijn baas mijn volgende doel besproken en hij ging er helemaal in mee #5SecondRule! Dank je @mel_robbins 😊😊

Ook dat is uniek aan de Regel. Ik heb hem weliswaar bedacht, maar dit is niet alleen mijn verhaal. In dit boek tref je mensen van overal ter wereld en van allerlei slag, die ieder op hun eigen manier de Regel gebruiken om vat te krijgen op hun leven. Dankzij hun uiteenlopende ervaringen zie je dat je de Regel op een eindeloos aantal manieren kunt toepassen en welke vruchten je ervan kunt plukken.

VIJF SECONDEN OM JE LEVEN TE VERANDEREN

Je kunt de Regel gebruiken om productiever te worden.

Voordat Laura The 5 Second Rule toepaste, maakte ze aan een stuk door to-dolijstjes en verzong ze voortdurend uitvluchten. Daardoor hield ze vooral zichzelf voor de gek. Tegenwoordig heeft ze geen tijd meer voor smoesjes, want ze is veel te druk bezig. Laura heeft nu niet alleen vierduizend dollar per maand meer te besteden, maar heeft ook haar bachelor gehaald en enkele bergen van 1200 meter hoog beklommen. Haar volgende stap? Een marathon lopen.



Laura

Ik heb afgelopen winter jouw lezing bezocht en je zei dat ik moest stoppen met mezelf voor de gek houden en toen gebeurde dit!!!
Dank je dat ik niet meer in smoesjes trap!



THE 5 SECOND RULE

Je kunt de Regel gebruiken om uit je comfortzone te stappen en effectiever te gaan netwerken. Op dezelfde dag dat Ken kennismakte met The 5 Second Rule heeft hij hem al ingezet om tijdens een belangrijk symposium kopstukken te leren kennen. Matthew heeft spontaan leidinggevenden benaderd en Alan had de moed om ‘minstens tien gasten’ die hij ‘anders nooit had ontmoet’ aan te spreken op een groot golftoernooi.



Ken Riches @Buckoclow1
@Melrobbins Heb genoten van je lezing tijdens de PMI NA LIM afgelopen zaterdag. Sindsdien heb ik The 5 Second Rule al drie keer gebruikt!


1 7



Mel Robbins @melrobbins
@Buckoclow1 Hoe dan?



Ken Riches
@Buckoclow1
@Melrobbins Twee keer om mezelf aan belangrijke mensen voor te stellen, een keer om vanmiddag bergen werk te verzetten



Matthew Smith

@Melrobbins Heb voor vrienden met leidinggevenden gemaaild om gesprekken te regelen. En ZE ANTWOORDDEN ook nog. Hoera voor 5 sec rule!



Alan
@TheIdOfAlan

@Melrobbins Lekker genetwerkt tijdens golftoernooi! 5 sec. truc gebruikt om minstens tien gasten aan te spreken die ik anders nooit had ontmoet. #Protip

HOOFDSTUK 2

HOE IK THE 5 SECOND RULE ONTDEKTE

'MOED VINDT MEN OP DE ONWAARSCHIJNLIJKSTE PLAATSEN.'

J.R.R. TOLKIEN

Het begon allemaal in 2009. Ik was 41 en worstelde met mijn financiën, mijn werk en mijn huwelijk. Zodra ik 's morgens wakker werd, was ik in de greep van angst.

Ken je dat gevoel? Beroerder kan gewoon niet. De wekker gaat, maar je hebt niet de moed om je bed uit te komen en aan de dag te beginnen. Of je ligt 's nachts wakker omdat je het gepieker in je hoofd niet stop kunt zetten.

Zo verging het mij ook. Maandenlang voelde ik me zo overweldigd door mijn problemen dat ik amper mijn bed uit kon komen. De wekker ging om zes uur af, maar ik lag daar maar, piekerend over de dag die ging komen, de hypotheek, het rood staan, mijn carrière die in het slop zat, de hekel die ik aan mijn man had gekregen... En dan drukte ik de sluimerknop in. Niet één keer, maar telkens weer.

THE 5 SECOND RULE

Aanvankelijk was dat niet zo'n punt, maar het ging, zoals met alle slechte gewoonten, van kwaad tot erger en het bedierf mijn hele dag. Tegen de tijd dat ik eindelijk mijn bed uit kwam, waren de kinderen al te laat voor school en voelde ik me een grote mislukking. Het grootste deel van de tijd was ik doodop, kwam ik overal te laat en voelde ik me volkomen overweldigd door alles.

Ik weet niet eens meer hoe het precies is begonnen, maar ik weet nog wel dat ik me aan één stuk door zo verslagen voelde. Mijn carrière was van een loopbaan in een doodlopend straatje veranderd. In de afgelopen twaalf jaar was ik zo vaak van baan veranderd dat ik meerdere persoonlijkheden had ontwikkeld. Na mijn rechtenstudie was ik als pro-Deadvocaat bij de Legal Aid Criminal Defense Society in New York gaan werken. Daar had ik mijn man Chris leren kennen, en na ons trouwen waren we naar Boston verhuisd zodat hij voor zijn MBA kon studeren. Ik maakte idioot lange dagen op een groot advocatenkantoor en voelde me voortdurend doodongelukkig.

Na de geboorte van ons dochtertje gebruikte ik mijn moederschapsverlof om een andere baan te zoeken. Ik belandde in de start-upscene van Boston en werkte daar een aantal jaren voor verschillende beginnende IT-bedrijven. Het was een erg leuke tijd waarin ik heel veel heb geleerd, maar ik heb nooit het gevoel gehad dat de IT de juiste carrière voor me was.

Ik huurde een coach in om uit te vissen wat ik met mijn leven wilde. Daardoor kwam ik erachter dat ik ook wel coach wilde worden, en zoals zo veel anderen werkte ik overdag, hield ik me bij thuiskomst bezig met de kinderen en dook ik's avonds, wanneer zij in bed lagen, de boeken in om te studeren voor de benodigde diploma's. Ten slotte opende ik mijn eigen praktijk als coach, en de kans is groot dat ik dat werk nu nog had gedaan als ik geen telefoontje uit de mediawereld had gekregen.

Mijn mediacarrière begon door puur toeval. Een hoge piet bij CNBC belde me naar aanleiding van een artikel over mijn

coachingspraktijk dat in het blad *Inc.* was verschenen. Na dat telefoontje volgden heel veel vergaderingen, en na maanden van try-outs mocht ik voor ABC een programma presenteren dat nog in ontwikkeling was. Het was zo'n radioshow waar luisteraars naartoe kunnen bellen, voor satellietzender Sirius.

Dat klinkt allemaal leuk en aardig, maar dat was het niet. Ik kwam erachter dat de meeste van die programma's weinig tot niets betaalden en dat het bij de radio al helemaal op een houtje bijten was. Het kwam erop neer dat ik, moeder van drie kinderen, heen en weer forensde tussen Boston en New York, bij vrienden in New York op de bank sliep en tussendoor ook nog mijn eigen klanten coachte om de eindjes aan elkaar te knopen. Ik moest veel te vaak op vrienden en familie leunen om alle balletjes in de lucht te kunnen houden.

Na een paar jaar schraalhans in de media kreeg ik mijn 'grote doorbraak'. Ik werd gecast voor een realityshow bij FOX en kreeg meteen visioenen dat al mijn financiële problemen op magische wijze zouden verdwijnen zodra ik tv-ster was. Ha ha, geloof je het zelf? We namen een paar afleveringen op van *Someone's Gotta Go* en toen trok de omroep de stekker eruit. Van de ene op de andere dag viel mijn mediacarrière in duigen. Ik kreeg alleen betaald als er opnamen werden gemaakt en zat nu dus in één klap zonder inkomen, maar ik zat ook vast aan een wurgcontract van tien maanden dat me verbood om ergens anders in de media te werken.

Chris had inmiddels zijn MBA op zak en was samen met zijn beste vriend een pizzeria in Boston begonnen. In het begin liep het allemaal als een trein. Hun eerste locatie was een schot in de roos, ze wonnen de Best of Boston-prijs en diverse verschillende regionale prijzen en de pizza zelf was ook overheerlijk. Ze openden een tweede zaak en voegden daar, aangemoedigd door een grote supermarktketen, een groothandel aan toe. Zo op het oog leek het alsof de zaken een hoge vlucht namen, maar de boekhouding liet een ander plaatje zien. Ze hadden te snel

THE 5 SECOND RULE

uitgebreid. Het tweede restaurant liep van geen kant en de groothandel had meer geld nodig om te groeien. Het ging heel snel heel erg mis.

Zoals zo veel kleine ondernemers hadden we een tweede hypotheek op ons huis genomen om de zaak te financieren en er ook al onze spaarcenten in gestoken. Dat geld verdween nu als sneeuw voor de zon. Het spaarvarken was leeg en er zat geen overwaarde meer op het huis. Chris kon zichzelf soms wekenlang geen salaris betalen en de bank dreigde beslag op het huis te leggen.

Nu ik geen werk meer had en het bedrijf van Chris in zwaar weer verkeerde, nam de financiële druk toe. Bijna dagelijks vielen er dreigbrieven van advocaten in de bus en betaalopdrachten werden geweigerd. Er belden zo veel incassobureaus dat we de telefoon eruit trokken. Toen mijn vader ons geld stuurde om in elk geval de hypotheek te kunnen betalen, was ik hem heel erg dankbaar, maar ik schaamde me ook kapot.

Naar buiten toe hielden we de schijn op. Veel van onze vrienden en familieleden hadden in het restaurant geïnvesteerd, maar dat maakte de druk natuurlijk alleen maar groter. Chris en zijn vriend werkten het klokje rond om het allemaal te bolwerken. Ik probeerde optimisme uit te stralen, maar vanbinnen voelde ik me heel anders: bang, beschaamd en overbelast. Ook onze relatie leed onder de geldproblemen. Ik gaf zijn restaurant de schuld, hij verweet mij dat ik zo nodig in de media moest gaan werken, maar eigenlijk hadden we allebei dingen verkeerd gedaan.

Het maakt niet uit hoe beroerd je leven is, je kunt het altijd nog erger maken. En dat deed ik. Ik dronk te veel. Veel te veel. Ik was jaloers op vriendinnen die niet hoefden te werken. Ik werd veel te kritisch en overdreven kribbig. De problemen waren zo groot dat ik mezelf wijs wist te maken dat het toch niet uitmaakte wat ik deed. Ondertussen hield ik tegenover de buitenwereld nog altijd de schijn op.



THE 5 SECOND RULE

Zodra je instinct tot handelen je iets wil laten doen, moet je

5-4-3-2-1

aftellen en fysiek in actie komen,
anders houdt je verstand je tegen.

HET ECHE GEHEIM IS NIET WETEN WAT JE MOET DOEN, MAAR HOE JE JEZELF ZOVER KRIJGT HET TE DOEN

Eigenlijk kent iedereen wel dit probleem: je bedenkt iets, waarvan je weet dat het goed gaat uitpakken voor jezelf of voor je werk, maar binnen enkele ogenblikken slaat de twijfel toe. Is het wel een goed idee? Is het realiseerbaar? Wat vinden anderen ervan? Kortom, je bombardeert jezelf met een spervuur van tegenargumenten of uitvluchten, waardoor je het goede idee uiteindelijk laat varen. Hiervoor biedt *The 5 Second Rule* uitkomst.

De regel is heel eenvoudig: 5-4-3-2-1-Ga! Je telt in 5 seconden af en vervolgens ga je uitvoeren wat je hebt bedacht. In plaats van tijd verspillen aan negatieve en obstructieve gedachten ga je constructief aan de slag, of het nu om werk gaat of dingen in je persoonlijke leven. Het effect is dat je er zelfverzekerder, moediger, productiever en gelukkiger van wordt. Een boek voor iedereen die niet langer smoesjes wil verzinnen en zijn remmingen te lijf wil gaan.

MEL ROBBINS is een veelgevraagd spreker, coacht miljoenen mensen online en haar TEDx-talk is een van de populairste talks aller tijden. Mel leert mensen in zichzelf te geloven en inspireert ze om acties te ondernemen die hun leven zullen veranderen.

Ze schreef ook de bestseller *The Let Them Theory*.



'5,4,3,2,1... KOPEN :)'

- Lezersreview



NUR 770
Kosmos Uitgevers,
Utrecht / Antwerpen