

**Voor Zev en Zadie.
Met hart en ziel voorwaarts.**

Dai Carter
MISSIE MENTALE KRACHT


**10 speciale krachten
voor de rest van je leven**

Met illustraties en vormgeving van Thirza Kok



'VOLT

**MISSIE:
EEN
SPRONG
IN HET
DIEPE**



Deze nacht gaat het gebeuren. Ik ga doen waar ik al heel lang voor heb getraind. Vannacht spring ik uit een vliegtuig, met mijn hele uitrusting om en materiaal bij me om drie dagen te overleven in de woestijn. Alleen mijn rugzak al weegt 67 kilo. Daar komt de rest nog bij. Ik spring niet alleen. Mijn team bestaat uit tien personen. Stuk voor stuk goed getrainde commando's die bereid zijn om voor elkaar door het vuur te gaan.

We hebben de missie gekregen om een dorp in de gaten te houden. Vlak bij de grens van Algerije, helemaal in het meest noordelijke puntje van Mali, Noord-Afrika. Het is zeer ruig terrein en overdag kan het er rond de 55 graden of zelfs heter worden. In het dorp zijn zeer waarschijnlijk rebellen actief en het is de bedoeling dat wij hen observeren, foto's maken en alle informatie met onze satellietradio terugsturen naar het hoofdkwartier. Natuurlijk mogen de rebellen ons niet zien, dan zouden we de missie moeten afbreken en kan het serieuze gevolgen hebben voor ons team. Dus we moeten ons uiterste best doen om ongezien te blijven. Zowel overdag als 's nachts. Alles wat we tijdens de opleiding hebben geleerd zal worden getest tijdens deze missie.

Een paar uur later is het zover. We lopen met z'n allen het vliegtuig in. Het schemert en de zon zal snel ondergaan. In het donker opereren wij het best. De nacht is onze vriend. Hij beschermt ons tegen de zon, die overdag zo ontzettend heet en fel is. Hij beschermt ons tegen de ogen van mensen die oplettend zijn, want in de nacht kunnen zij ons niet goed zien. We hebben zelfs rekening gehouden met de maan. Die schijnt wel, maar niet op z'n felst. Het is geen vollemaan. Want dat zou weer te veel licht geven en maakt ons zichtbaarder dan we willen zijn.

Zo houden we rekening met alle weersomstandigheden. Ook met de wind. Het mag niet te hard waaien, anders worden we weggeblazen en komen we nooit aan op de plek van bestemming. Het weer en het terrein zijn belangrijke factoren en zijn onderdeel van ons planningsproces. Er gaat een hoop planning en training aan vooraf voor we uit het vliegtuig springen. Maar je kunt plannen en oefenen tot je een ons weegt. Op een gegeven moment is het klaar en moet je die sprong gewoon maken.



Daar sta ik. Helemaal omhangen met mijn militaire uitrusting. Nachtzichtkijker voor mijn ogen geplaatst. Ik kijk naar mijn maatjes voor me en mijn nachtzicht maakt alles groen. We staan achter elkaar in een rij. Ik ben de een-na-laatste. Als ik mijn hoofd een beetje schuin houd en onder mijn nachtzichtkijker door kijk, kan ik de gloed zien van de rode lamp. Als die straks op groen springt is het: **GREEN ON, GO!** Dat betekent dat we het vliegtuig moeten verlaten. Nu staat hij nog op rood. Dus ik neem nog even de tijd om de sprong te visualiseren. Ik herhaal in mijn hoofd de openingshoogte waarop ik mijn parachute moet openen.

Het zweet op mijn voorhoofd drupt in mijn ogen. We staan nu al zes minuten te wachten. De laatste controles worden nog uitgevoerd door de mannen die ons helpen met het springen. En terwijl ik sta te wachten, hangt die rugzak van bijna 70 kilo aan mijn borst. Met mijn parachute op mijn rug en de rest van de uitrusting, plus mijn eigen gewicht, weeg ik nu in totaal 170 kilo. Mijn benen beginnen er een beetje van te trillen. Maar ik voel me sterk. Ik haal nog een keer diep adem en wacht op de groene lamp.

Daar heb je 'm! **GREEN ON!** De eerste persoon verlaat het vliegtuig. Ik hoor zijn exit. **WHOOEESJJJJJ.** De volgende gaat er gelijk achteraan. **WHOOEESJJJJJ.** En dan ben ik aan de beurt. Ik waggel naar de rand van de klep, maar door het zweet in mijn ogen en het donker buiten kan ik niet zien waar het randje is. Ik probeer zo goed mogelijk met mijn voeten te voelen waar ik stap en dan voel ik de rand. Dit is het moment. Nu of nooit. Ik kijk naar voren en laat mezelf in de duisternis vallen.

Denk maar niet dat ik altijd met zoveel zelfvertrouwen uit een vliegtuig sprong. Sterker nog, de eerste keer dat ik uit een vliegtuig moest springen tijdens de commando-opleiding had ik een knoop in mijn buik en mijn benen wilden niet meer stoppen met trillen. De spanning die ik in mijn lichaam voelde en de stress die ik ervaarde uitten zich op verschillende manieren. Zweterige handen, hoge hartslag, droge mond en korte ademhalingen; een ademhaling die hoog in je borst zit waarbij het voelt alsof een onzichtbaar persoon op je borst drukt. Dat voelde ik allemaal en toch moest ik springen. Vergelijk het maar met de eerste keer dat je met zwemles in het diepe moest springen. Best spannend. Als je spannende dingen moet doen, voelt dat vaak een beetje gek en niet zo comfortabel.

Nee. Ik ben niet geboren als commando. Niemand wordt geboren als commando en als je mensen dat ooit hoort zeggen, komen ze eigenlijk uit een ei. Maar mijn moeder heeft mij wel op een commando-achtige manier ter wereld gebracht. Stiekem zijn alle mama's zelf een beetje commando, want een kind negen maanden lang in de buik dragen en dan ook nog ter wereld brengen... Wow. Ik doe het ze niet na.

Mijn moeder was hoogzwanger en voelde, toen ze stond te douchen, dat ik eraan kwam. Ze riep naar mijn vader: 'Hij komt eraan!' Terwijl ze nog onder de douche stond, kwam ik er al uit en mijn vader was net op tijd om me op te vangen. Razendsnel kwam ik ter wereld. Misschien niet zo gek dus dat ik later zo ben gaan genieten van parachutespringen.

Het heeft heel wat jaartjes geduurd en heel veel sprongen in het diepe gekost om uiteindelijk te kunnen genieten van het uit een vliegtuig springen. Maar naarmate je het vaker doet, word je vrijer in de lucht en word je je meer bewust van je lichaam.

Op een gegeven moment wordt de spanning veel minder en verdwijnen de trillende benen en zwetende handjes. De eerste keer in een achtbaan is ook spannend en het is niet raar als je benen dan trillen en je handen klam zijn van het zweet. Maar na een paar keer wordt dat steeds minder en soms leer je er zelfs van te genieten. Leuk weetje: ik vond achtbanen doodeng toen ik jong was. Ik denk dat ik pas vanaf mijn vijftiende ben gaan genieten van een achtbaanrit. Helemaal weg gaat het nooit, die spanning, en dat is maar goed ook, want je hebt een beetje spanning nodig om te presteren. Niet te veel, maar ook niet te weinig.

Kleine Dai



Zoals je hiervoor hebt gelezen, heb ik als commando geleerd om mijn mentale krachten te ontdekken en te benutten. Dat heeft mij ook in het dagelijks leven veel positieve dingen gebracht. En daarom heb ik dit boek, **Missie Mentale Kracht**, voor jou geschreven, omdat ik geloof dat het nodig is.

Nu meer dan ooit. Er gebeurt veel in de wereld en veel van de dingen die we zien op social media en in het nieuws hebben een uitwerking op hoe wij bewegen, wat we denken, hoe we ons voelen en waar we in geloven. Vaak lijkt het door de berichten en de beelden dat er vooral veel negatieve dingen gebeuren: oorlogen, rampen, ongelukken, noem maar op. Maar er gebeurt ook veel goeds in de wereld, misschien wel meer dan we zien. Ik wil ook graag iets goeds doen: mijn levenslessen met jullie delen. Ik heb als commando veel missies mogen uitvoeren. Nu ga ik niet meer op missie naar gevaarlijke plekken, maar ik heb wel een belangrijke missie uit te voeren: de mentale kracht van zo veel mogelijk mensen versterken.

Dat ga ik doen door in de komende hoofdstukken mijn 10 speciale krachten met jou te delen. En bij elke kracht hoort een missie die je zelf kunt uitvoeren!

BEN JE KLAAR VOOR DE MISSIE MENTALE KRACHT?

VOLG MIJ!



1. MEN TALE KRACHT



Hoe weet je nou hoeveel spanning je nodig hebt? Hoe zorg je ervoor dat jouw gedachten en gevoelens meewerken als je spanning voelt? Dat doe je door je mentale kracht te activeren. Wat zeg je nou?! **Mentale kracht? Wat voor soort kracht is dat?** En waar bestaat het uit?

Laat ik beginnen met vertellen wat mentale kracht voor mij betekent.

Mentaal:

alles wat met denken en voelen te maken heeft.

Kracht:

energie die vrijkomt bij fysieke actie of beweging.

Simpel gezegd: mijn mentale kracht heeft ervoor gezorgd dat ik op zeer jonge leeftijd de zwaarste opleiding afronde die ons leger te bieden heeft: de commando-opleiding. Een opleiding die anderhalf jaar duurt. Waarvan je je de eerste acht weken, de ECO genoemd (Elementaire Commando Opleiding), echt elke dag in het bloed, zweet en tranen werkt. Weinig eten, nauwelijks slapen en alle dagen zijn gevuld met uitdagingen en obstakels die je moet overwinnen.

