



INCL.
APP



NEXT LEVEL YOU

Delf het goud in jezelf

ROY WENTING

VANDUUREN
MANAGEMENT

**NEXT
LEVEL
YOU**

Voor Merlijn & Aaron

Droom je leven, leef je dromen

Volg je hart, dat klopt altijd



NEXT LEVEL YOU

Delf het goud in jezelf

ROY WENTING

VANDUUREN
MANAGEMENT

LOF VOOR NEXT LEVEL YOU

"Het was een te-ver-van-mijn-bedshow. Nu is er een luikje geopend. Het is een nieuwe wereld voor me geworden zonder dat het heel zweverig was. Het houdt me juist met beide voeten op de grond."

Tim Rijerse, Group Lead, Lightyear

"De opbouw is heel fijn. De oefeningen waren heel begrijpelijk. Het was toegankelijk. Met name door de meditatie-oefeningen krijg ik veel geestelijke ruimte. Ik krijg dan doorzichtjes die ik anders niet krijg. Het brengt een dieper weten."

Maxine Moor, Vice President Services & Solution Delivery Marketing & Sales, Philips Healthcare

"Werken met energie gaf mij veel inzicht en ruimte. Aardend en hemels tegelijk. De glimlach op mijn gezicht bleef dagenlang hangen."

Jasmijn Hofman, docent Nederlands bij Hogeschool Inholland en Hogeschool Rotterdam

"Next Level You is een sterke tool. Ik heb enorme steun aan de app. Je kunt terugvallen op oefeningen als je in de knoei zit met je emoties. Ik kan veel sneller naar mezelf gaan, de oorzaak zien en vanuit daar loslaten."

Claudine Smet, ERP Business Analyst, Besix Infra Support, Antwerpen

"Het is niet één sleutel, het zijn honderd sleutels die je allemaal iets brengen. Ik heb nu veel meer handvatten om de drukte in mijn hoofd op te lossen."

Annemiek Dilven, zelfstandig grafisch ontwerper bij StudioTokTok

"De theorie is interessant, maar die kun je ook overslaan en de oefeningen doen. Het is heel geïntegreerd. Technieken voor lichaam, geest en ziel komen bij elkaar in Next Level You. Daardoor zorg je goed voor jezelf en groei je. Een voorwaarde om te kunnen voldoen aan je eigen en je organisatiedoelen."

Gerard Berkelmans, Vice President Sourcing & Procurement, Lightyear

"Door bewustwording, weerstand te doorbreken, compassie voor mezelf te hebben, structuur en ritme op te bouwen en mezelf te motiveren, heb ik meer energie en voel ik me fitter!"

Anja Dekker, medewerker Vastgoed en Infrastructuur, Rijksvastgoedbedrijf

"Bij aanvang van de yogaoefeningen vliegen de gedachten door mijn hoofd. Tegen het einde is de rust weergekeerd en ben ik volledig ontspannen. Een weldaad."

Maryse van Gemert, management versterker bij Gemeente Breda

"Ik was me eerder niet bewust van overprikkeling. Mijn gedrag liet dit wel zien. Ik was kortaf. Door de Next Level You oefeningen te doen na mijn werkdag krijg ik veel rust en word ik genuanceerder."

Jan Eenling, anesthesie-assistent en sedationist bij een Friese zorginstelling

"Heb met Next Level You mijn slaaproutine aangepakt. Ik ging voorheen te vroeg slapen en werd te vroeg of midden in de nacht wakker. Nu bouw ik de avond meer af. Ik slaap nu beter en minder onderbroken."

Kim de Jong, plaatsvervangend ambassadeur, Nederlandse ambassade in Stockholm, Zweden

"Het heeft me geleerd om echt naar mezelf te durven kijken en me te confronteren met blokkades en angsten om deze vervolgens op te lossen. Ik voel me vrijer dan voorheen. Dit is voor mij veel meer waard dan welke studie dan ook. Ik zou het iedereen aanraden."

Mitch Hermans, Audit Manager bij Crowe Foederer Accountancy & Advies

"Roy is professioneel en heeft enorm veel kennis van yoga. Enorm veel geleerd. Geeft gronding en inbedding van kennis en herhaling, zonder voorkennis ook goed te volgen."

Carla Verkade, functioneel beheer voortgezet onderwijs Almere

"Er spreekt jarenlange ervaring uit. In korte bites heeft Roy zoveel informatie in Next Level You weten te krijgen. Ik voelde dat het echt iets openzette en mijn energie meer ging stromen."

Sanne Peeters, zelfstandig communicatiestrateg, transformatiecoach en mindfulnesstrainer

"Het is intensief als je er dagelijks mee aan de slag gaat. Maar als je uiteindelijk in een vast patroon komt, automatiseer je je lichaam in ontspanning. Mijn energie is beter op orde."

Aniek van den Hoven, (interim)manager bij semiconductor, financiële en telecomorganisaties

"Voordat ik hiermee begon had ik niks met deze onderwerpen. Next Level You is op een dusdanige manier gebracht dat het wel wat voor mij is geworden. De app is fantastisch, laagdrempelig en goed te gebruiken."

Antonie van der Heijden, coach en trainer voor techneuten bij Top at Work

INHOUD

Voorwoord door Roy Martina	9		
Inleiding: Ik kan het, dus jij kunt het ook	10	DEEL 2	42
Waarom dit boek zo relevant is	12	CHALLENGE	
Wat dit boek voor je kan betekenen	13	Jouw roadmap voor innerlijke evolutie	
Hoe je dit boek leest	14		
Waarom ik dit deel	17		
 		Week 1-4: Next level lichaam	51
DEEL 1		Week 1: Next level voeding	53
HET INNERLIJK EVOLUTIE MODEL	23	Week 2: Next level slapen	69
Groei in vier stappen op zeven gebieden		Week 3: Next level hormonen	80
		Week 4: Next level brein	93
		Week 5: Next level energie	101
Het principe 'next level'	24	LEEF: word elektriciën van jezelf	104
Je optimale frequentie	28	OPEN: laat je energie stromen	105
Innerlijke evolutie in zeven gebieden	31	ZIE: ontdek je energetische disbalans	109
Vier stappen voor innerlijke evolutie	33	GROEI: breng je energie in balans	115
Het innerlijk evolutie model	39	CHALLENGE: next level energie	118
		Week 6: Next level emoties	122
		LEEF: sta tussen stimulus en response	125
		OPEN: ontwikkel emotionele intelligentie	128
		ZIE: ontrafel je emotionele dynamiek	130
		GROEI: surf op de golven van je emoties	132
		CHALLENGE: next level emoties	135

Week 7: Next level gedachten	139	DEEL 3	199
LEEF: vergroot je mentale veerkracht	142	NEXT LEVEL ORGANISATIES EN LEIDERSCHAP	
OPEN: rust en mentale helderheid ervaren	144	Next level organisaties	200
ZIE: doorgrond belemmerende gedachtenpatronen	145	Bevlogen medewerkers, bevlogen organisaties	202
GROEI: spelleider i.p.v. speelbal van je gedachten	148	Het collectief bewustzijn van een organisatie	204
CHALLENGE: next level gedachten	150	De evolutie van organisaties	205
		De impact van verhoogd bewustzijn op organisaties	206
		Of jouw trilling bij je organisatietrilling past	208
		Next level organisatie-model	210
Week 8: Next level aandacht	153	Next level leiderschap	215
LEEF: vergroot je aandacht in elk moment	156	Tien kwaliteiten voor 'next level' leiderschap	216
OPEN: train je zintuigen om hier en nu te zijn	157	Tien vragen voor de next level (innerlijk) leider	222
ZIE: versterk je aandachtspieren	158		
GROEI: sta in het oog van de storm	161	Slot: Illusie van de quick-fix	225
CHALLENGE: next level aandacht	164		
		Recht uit de bron	228
Week 9: Next level relaties	168	Dankwoord	230
LEEF: sta bewust in contact met anderen	171	Over de auteur	233
OPEN: laat je maskers vallen	173	Literatuurlijst	234
ZIE: vergroot je inlevingsvermogen	176	Noten	236
GROEI: doorbreek negatieve patronen in relaties	179		
CHALLENGE: next level relaties	181		
Week 10: Next level manifestaties	185		
LEEF: vanuit je passie leven	189		
OPEN: sta in je kracht	190		
ZIE: ontdek jouw levensmissie	191		
GROEI: manifesteer vanuit vertrouwen	191		
CHALLENGE: next level manifestaties	194		
<i>Next Level You</i> roadmap	196		

VOORWOORD DOOR ROY MARTINA

Next Level You laat kennis van duizenden jaren oud tot leven komen. Veel mensen verliezen momenteel totaal hun focus door de hoeveelheid prikkels en informatie die over hen heen gestort wordt via vele draadloze kanalen. Dit boek is een kompas dat richting geeft in deze moderne tijd van stress, bore-out, burn-out en chronische vermoeidheid. Het is ook een perfect boek voor anderen die vastlopen in de ratrace naar pensioen of financiële onafhankelijkheid. Het probleem is dat er een epidemie is van mensen die zichzelf voorbijlopen en daar vroeg of laat in vastlopen. Vastgeroeste automatismen houden dit in stand. Een uitweg daaruit is voor velen lastig. Ze worden daarmee afgesloten van hun ware zelf. Ze verliezen verbinding met de aarde. Ze zijn zich nauwelijks bewust van hun eigen lichaam. Dit aantal mensen groeit dagelijks.

Dit boek is een kompas dat richting geeft in deze moderne tijd van stress, bore-out, burn-out en chronische vermoeidheid.

Roy vroeg me zijn boek te lezen en mijn visie op dit boek te delen. Ik heb elke pagina gelezen en heb er niets aan toe te voegen. Ik ben erg onder de indruk van hoe gestructureerd en gedegen hij te werk is gegaan. Chapeau! Ik heb *Next Level You* met plezier bestudeerd. Roy

behandelt een voor de westerling hele moeilijke materie op een luchtige en behapbare manier en gaat diep. Dit boek is verankerd in de wetenschap, biedt handige oefeningen en geeft praktijkvoorbeelden van professionals.

Dit boek is verankerd in de wetenschap, biedt handige oefeningen en geeft praktijkvoorbeelden van professionals.

Het zweeft daarom niet. Het is een boek voor personen die bewuster aan het worden zijn en handvatten zoeken. Die gaan ze in dit boek zeker vinden, want het geeft moderne toepassingen gebaseerd op eeuwenoude tradities die werken. Dit boek is een wegwijzer uit het labyrint van omleidingen, afleidingen en verleidingen. Het is geen roman, je moet er even voor gaan zitten. Als je met dit studieboek aan de slag gaat kan het je leven drastisch ten goede veranderen.

Ik wens dit boek vele lezers toe.

Roy Martina, *holistisch arts*,
Quantum Mysticus en
auteur van 88 boeken



INLEIDING

IK KAN HET,
DUS JIJ
KUNT HET OOK





Je consumeert dagelijks net zoveel informatie als iemand **vijfhonderd jaar geleden** in een heel leven¹



Een op de zes Nederlanders heeft burn-outklachten⁴



Stress op de werkvloer is beroepsziekte **nummer 1**²



Maar liefst **twee derde** van de Nederlanders slaapt slecht door werkstress³



88 procent van de medewerkers werkt door bij stress³



Een medewerker met een burn-out kost de werkgever gemiddeld zo'n **€ 10.000 per maand**⁴



Wil je graag meer rust,
energie en geluk ervaren
in je werk en leven...

...maar weet je eigenlijk
niet zo goed hoe je dat
voor elkaar krijgt?

WAAROM DIT BOEK ZO RELEVANT IS

Druk, druk, druk. Je vliegt van deadline naar deadline doordeweeks. Je vliegt van afspraak naar afspraak in je weekend. Misschien werk je hybride, zit je meer thuis achter je scherm, beweeg je minder en kom je minder buiten. Je hebt minder verbinding met collega's. Tijd voor jezelf is ondergesneeuwd in je agenda. Uitdagingen en onzekerheden in een snel veranderende wereld vragen je aandacht. Je wordt geleefd. Je voelt je wellicht steeds vaker uitgeput. Je hebt steeds meer vraagtekens. Wat maakt je nou eigenlijk echt gelukkig? Waar doe je het allemaal voor? Het knagende gevoel dat er iets mist laat je misschien nog harder rennen. Maar al snel merk je dat sneller, meer en beter niet de oplossing is. Sterker nog, het heeft voor velen het tegenovergestelde resultaat. Overspannenheid en burn-out liggen op de loer. Stress is momenteel beroepsziekte nummer 1. Een op de zes Nederlanders heeft burn-outklachten en 88 procent van de medewerkers blijft gewoon stug doorwerken als ze stress ervaren. En twee derde van de Nederlanders slaapt daardoor slecht. Maar wat is er nodig om dit tijt te keren?

Je wordt geleefd. Het knagende
gevoel dat er iets mist laat je
misschien nog harder rennen.
Maar al snel merk je dat sneller,
meer en beter niet de oplossing is.

Al die problemen die deze ratrace geeft, zijn oppervlak-
teverschijnselen met een diepere oorzaak. Het onderlig-
gende probleem is dat je eigenlijk geen grip hebt op jezelf.
Je bent overgeleverd aan wat de wereld van je vraagt. Je
reageert daarop vanuit ingesleten automatismen die je
niet echt gelukkig maken. Je raakt jezelf daarin steeds
meer kwijt. Je verliest de verbinding met wat je ten diep-
ste wilt en bent. In dit boek leer ik je uit deze neerwaartse
spiraal te stappen en 'next level' te gaan in jezelf. Einstein
zei dat uitdagingen niet opgelost kunnen worden met de
denkwijze waaruit ze zijn ontstaan. In dit boek leer ik je
anders te denken, voelen en kijken. *Next Level You* helpt
je je bewustzijn en energie te verhogen. En deze innerlijke
evolutie verandert je kijk op je wereld en je uitdagingen.
Je krijgt ruimte voor een nieuw perspectief. Er ligt goud
aan je horizon. Maar hoe delf je dat goud in jezelf?

Het onderliggende probleem is dat je
eigenlijk geen grip hebt op jezelf.

WAT DIT BOEK VOOR JE KAN BETEKENEN

Ken je van die oude transistorradios? Met een draaiknop
kon je afstemmen op de gewenste AM- of FM-frequentie.
Innerlijke evolutie werkt eigenlijk net als het wisselen van
radiozender. Een diepe rust en helderheid is al op de ach-
tergrond in jezelf aanwezig. Je hoeft alleen maar aan de
juiste knoppen te draaien om daarop af te stemmen. In dit
boek presenteer ik een integrale aanpak hoe je dat kunt
doen. Dit noem ik het 'innerlijk evolutie model'. Het geeft
je houvast op voor jou wellicht nog onbekend terrein. Ik
combineer daarvoor moderne wetenschap met eeuwen-
oude spirituele tradities in een fris jasje. Om ervoor te zor-
gen dat jij hier veel aan gaat hebben wissel ik inspiratie en
relevante praktijkvoorbeelden af. Tenslotte ligt de echte
kracht van dit boek uiteindelijk in dat je het zelf gaat erva-
ren. Ik reik je daarom vanuit dit boek en de ondersteu-
nende app een praktische 10-weekse challenge aan om
jouw innerlijke groei een vliegende start of doorstart te
geven. Zie dit boek daarom als een proeftuin. Ga op ont-
dekking uit in jezelf. Ga aan de slag met je blokkades. Ver-
hoog je bewustzijn en energie. Als dat smaakt naar meer
ben je van harte welkom een diepere duik te nemen bij
mij of talloze andere aanbieders op dit gebied. Want 'next
level' gaan doe je een leven lang.

Een diepe rust en helderheid is al op
de achtergrond in jezelf aanwezig.
Je hoeft alleen maar aan de juiste
knoppen te draaien om daarop af te
stemmen.

Jij gaat wijs om met je tijd en grote kans dat je snel resultaat wilt zien.

Ik help je in je gewenste tempo door dit boek te navigeren.

HOE JE DIT BOEK LEEST

Next Level You bestaat inhoudelijk uit drie delen. In het eerste deel presenteer ik het innerlijk evolutie model. Dit is een integrale aanpak waarin ik je laat zien hoe en op welke gebieden je je kunt ontwikkelen voor echte innerlijke evolutie. Ik geef in vier stappen aan wat het betekent om innerlijk te evolueren. Je krijgt hierdoor goed zicht op wat zorgt voor een opwaartse spiraal in jouw energiefrequentie. Dit eerste deel zorgt ervoor dat je in de rest van het boek goed begrijpt waar je mee bezig bent en wat je in potentie kunt bereiken.

In het eerste deel presenteer ik het innerlijk evolutie model. Je krijgt hierdoor goed zicht op wat zorgt voor een opwaartse spiraal in jouw energiefrequentie.

In deel 2 van het boek ga je praktisch aan de slag met een 10-weekse challenge. Deze challenge is opgebouwd uit, het zal je niet verrassen, tien hoofdstukken. In elk hoofdstuk wissel ik praktische voorbeelden, inhoudelijke inspiratie en praktische challenge oefeningen af, zodat je optimaal wordt uitgerust om 'next level' te gaan. Idealiter lees je per week één hoofdstuk en doe je die week de bijbehorende challenge. Je mag er uiteraard zelf voor kiezen om sneller of langzamer te gaan. Misschien wil je eerst alles lezen en daarna de challenges doen. Jij staat aan het roer van je eigen innerlijke evolutie, dus jij bepaalt!

In de eerste vier weken van de challenge ga je aan de slag met je lichaam. Je leert wat je kunt optimaliseren in je voeding, slaap, hormonen en brein, zodat je lichaam een solide basis biedt voor innerlijke evolutie. In de vijfde week ga je aan de slag met je energie. Je leert daar hoe je jouw energetische bedrading kunt openen en opschoonen. Daarna duik je in week zes en zeven je emoties en gedachten in, waardoor je je eigen belemmerende patronen beter leert te doorzien en oplossen. In de achtste week begin je dan meer en meer met het delven van het goud in jezelf. Je leert te verbinden met je verlichte lichaam, dat altijd op de achtergrond aanwezig is. Je stemt je af op wat je normaliter vaak onbenut laat: je diepe innerlijke rust, evenwicht en aandacht. Na je innerlijke evolutie in je binnenwereld maak je in de laatste twee weken van de challenge stappen naar buiten. Je leert hoe je meer kwaliteit brengt in je relaties en hoe je meer kunt leven vanuit je passie door jezelf anders te gaan manifesteren. Deel 2 sluit af met de *Next Level You* roadmap, waar je in vogelvlucht de belangrijkste inzichten en oefeningen krijgt gepresenteerd.

In deel 2 van het boek ga je aan de slag met een 10-weekse challenge, zodat je optimaal wordt uitgerust om 'next level' te gaan.

In deel 3 van dit boek sla ik de brug naar organisaties en leiderschap. Innerlijke evolutie kan zorgen voor meer bevlogen mensen. En bevlogen medewerkers zorgen voor bevlogen organisaties. In het hoofdstuk over organi-

saties laat ik de voordelen zien van het vergroten van het collectieve bewustzijn en de energie van een organisatie. Ook reik ik vier praktische uitgangsprincipes aan hoe je 'next level' kunt gaan als organisatie. Ik sluit deel 3 af met een model voor 'next level' leiderschap. Daarin geef ik (innerlijk) leiders een kompas om bewustere keuzes te maken voor echte impact op mens en wereld.

In deel 3 van dit boek sla ik de brug naar organisaties en leiderschap. Daarin geef ik (innerlijk) leiders een kompas om bewustere keuzes te maken voor echte impact op mens en wereld.

Dit is niet een boek waarvan je de inhoud alleen passief tot je neemt. Het is een boek waarmee je actief aan de slag kunt gaan als jij daarvoor kiest. Je bepaalt zelf het tempo en de intensiteit die bij je past. Iedereen heeft een eigen leerstijl en -snelheid. Daarom deel ik in dit boek vier leerstijlen die je herkent aan de kopjes. Ze helpen je te versnellen of vertragen, afhankelijk van je tijd, behoefte en interesse.

VIER LEERSTIJLEN

LEREN

Je leert hier goed begrijpen hoe innerlijke evolutie werkt op alle verschillende gebieden van het innerlijk evolutie model.

Het vraagteken duidt op tijd voor persoonlijke reflectie op basis van de vraag die ik je stel. Leg dit boek even neer, staar naar buiten en beantwoord de vraag voor jezelf.



DOEN/CHALLENGE

Je gaat aan de slag met praktische oefeningen en challenges. De intensiteit van de challenge bepaal je zelf. Per oefening geef ik drie levels: licht, gemiddeld of intensief. Sommige doe je vanuit het boek, andere met ondersteuning van de *Next Level You* app.

DELEN

Een doorkijk in hoe innerlijke evolutie een positieve draai aan werk of leven kan geven. Gebruik deze ervaringsverhalen als spiegel. Wat herken je en leer jij hiervan?

FAST-TRACK

Hier lees je de samenvattingen per hoofdstuk. Voor de bezige bijen die aan een samenvatting genoeg hebben en snel aan de slag willen, adviseer ik de fast-tracks te lezen en aan de slag te gaan met de Doen-onderdelen.

DELEN

Waarom ik dit deel

De primaire reden om dit boek te delen met de wereld is mijn diepe verlangen om jou als mens weer in contact te brengen met je diepere potentie. Ik geloof dat als we dat allemaal zouden doen de wereld er een stuk mooier en liefdevoller uit zou zien. Ook geloof ik dat een mooiere en liefdevollere wereld niet alleen ligt aan de individuele mens. Als mens zijn we onderdeel van allerlei structuren, zoals organisaties. Verandering in deze structuren is van belang om wezenlijk iets in de wereld te kunnen veranderen. Daarom hoop ik met dit boek ook organisaties en leiders te inspireren hun bewustzijnsfrequentie te verhogen. Om je te laten snappen hoe ik zelf tot deze inzichten kwam, deel ik enkele passages uit de reis die ik zelf doormaakte in de afgelopen vijftien jaar. Hoewel dit geen autobiografisch boek is zijn deze momenten bepalend geweest voor het tot stand komen van *Next Level You*.



De zoektocht naar het goud in mezelf

Het is 2005, ik ben 23 jaar en als pas afgestudeerde hotello (hotelschool-student voor de niet-hotello lezers) bezig met een intensief management traineeship voor drie Sheraton hotels in Brussel. Ik lig op bed in mijn zolderappartementje in Brussel. Ik ben uitgeput, leeg, onzeker, eenzaam, de tranen rollen over mijn wangen. Als één van de 25 'uitverkorenen' uit duizend aanmeldingen voor dit traineeship leg ik de lat voor mezelf hoog: in anderhalf jaar wil ik me klaarstomen voor een managersfunctie. Ik werk lange dagen en wissel elke paar weken van afdeling. Ik probeer mezelf staande te houden in een hiërarchische bedrijfsstructuur en bureaucratische bedrijfscultuur. Dat gaat niet zonder slag of stoot en met wisselend succes. Hoewel ik dit een jaar geleden als droombaan beschouwde, kom ik van een koude kermis thuis. 'Is dit echt mijn leven? Is dit wat ik wil?' zijn vragen die tijdens mijn pauzewandelingen in het park rijzen. Uit loyaliteit als 'uitverkorene' blijf ik stug volhouden. Totdat ik na een hyperventilatieaanval echt niet meer kan. Ik beland een week lang slapend in bed. 23 jaar en ik heb mijn bijna burn-out te pakken.

23 jaar en ik heb mijn
bijna burn-out te pakken.

Na deze ervaring ga ik op zoek naar manieren om meer rust, voldoening en geluk te ervaren. Ik lees mijn eerste yogaboek. Ik probeer er twee houdingen uit en er gebeurt niets. Ik leg het boek weg. Het volgende boek brengt meer succes. Ik lees *Je bent alles* van Roy Martina over zelfmeesterschap van A tot Z door en besluit meer eigenaarschap te nemen over mijn leven. Enkele maanden later heb ik mijn baan opgezegd en reis ik met een backpack door Zuidoost-Azië. Tijdens die reis volg ik mijn eerste yogatraining in Thailand. Dit keer rollen de tranen over mijn wangen na enkele houdingen. Ik kom thuis in mezelf: na een uurtje houdingen, adem en ontspanning voel ik me alsof ik de hele dag naar de sauna ben geweest. Dit smaakt naar meer.

Na een uurtje houdingen, adem en ontspanning voel ik me alsof ik de hele dag naar de sauna ben geweest.

In de afgelopen twee decennia reis ik tijdens sabbaticals, in-between-jobs en vakanties de wereld over. Ik breng zo'n drie jaar door in yoga- en meditatiecentra, kloosters en ashrams in Thailand, India, Nepal, Portugal, Roemenië, het Verenigd Koninkrijk en Brazilië. Hier leer ik de ratrace van een hectisch leven te beteugelen en meer rust in mezelf te vinden.

Goud in mezelf vinden

Het is april 2008. Ik studeer drie maanden aan de Indian School of Business. Ik hoop hier een 'holistische' vermenigving van Oosterse spirituele wijsheden met bedrijfskundige principes te vinden. Maar dit blijft een gekoesterde droom op deze universiteit die vooral zoals Westerse universiteiten wil zijn. Ik besluit daarom twee maanden de Himalaya in te trekken. Tijdens deze reis worden in mij de eerste zaadjes geplant om aan de slag te gaan met spiritualiteit en organisaties. Op een aprilnacht lig ik op bed in mijn bescheiden kamertje in het Vipassana-meditatiecentrum in Dehradun aan de voet van de Himalaya. De Indiase aprilhitte zindert, de sprinkhanen tijlpen in de verdorde velden buiten het centrum. Ik kan de slaap niet vatten, maar ben volledig wakker met hoofdletter W. Er is iets in me aangegaan.

Het is dag vier van die stilleretraite. Ik mediteer tien dagen, tien uur per dag. De eerste dagen vallen me zwaar. Ik voel moeheid, mijn gedachten ratelen door en ik droom telkens weg tijdens de meditatie. Maar op dag vier gebeurt er iets. Ik ervaar een enorme innerlijke vrijheid. Mijn lichaam spat gevoelsmatig uit elkaar, ik voel een intense vreugdevolle, vervullende, liefdevolle energiestroom in mijn hele lichaam en zijn. Terwijl ik naar buiten loop, lijkt ik op te lossen in de wereld. Ik en de wereld om me heen zijn één. De zwaarte van de eerdere dagen maakt plaats voor lichtheid. Alsof je jarenlang in een donkere bioscoopzaal hebt gezeten, het scherm ineens vol aan gaat en je de wereld ziet zoals hij werkelijk is. Een kwantumsprong naar mijn innerlijke potentie. *Het innerlijk goud*. Ik wandel door de tuin van het meditatiecentrum. Ik doorzie ineens een waterval aan mentale en emotionele patronen die

me in een vernauwde en zware stand van mezelf houden. Ik laat los. Ik ben volledig helder, volkomen gelukkig en helemaal vervuld. Ik ben.

Alsof je jarenlang in een donkere bioscoopzaal hebt gezeten, het scherm ineens vol aan gaat en je de wereld ziet zoals hij werkelijk is.

Goud willen delen

Die hele aprilnacht blijf ik wakker en het enige wat ik voel is verlangen. Dit wil ik delen met anderen! Als deze staat van zijn werkelijk mogelijk is voor mij, is dat ook werkelijk mogelijk voor anderen. Ik lig wakker door mijn wens om de wereld wakker te schudden. We zijn en kunnen zoveel meer dan we onszelf toedichten. 'Zo binnen, zo buiten', leerde ik vaker van spirituele leraren. Als we dit vanbinnen werkelijk altijd kunnen voelen en zijn, wat voor buitenwereld zouden we dan creëren?

Een maand later – mei 2008 – bevind ik me in een intensieve yogacursus waarbij ik me vier weken onderdompel in traditionele hatha yoga. Het Sanskriet (het 'Latijn' van India) woord 'yoga' betekent éénheid. Daar leer ik dat yogatechnieken toegang bieden tot een andere golflengte van bewustzijn en energie. De juiste geometrie van adem, beweging en geluid kan je één en verbonden laten zijn met universele energie. Wat een maand geleden aan werd gezet wordt nu meer en meer verankerd in mijn lichaam en energie. Ik ervaar meer liefde, rust en energie,

een douche van energetisch goud. Zware en negatieve energie wordt automatisch verwijderd. Ze kunnen niet voortbestaan op deze golflengte. Ik voel me verbonden met een krachtbron diep vanbinnen.

Tegen het einde van de cursus wandel ik met een Franse cursusgenote door een dennenbos aan de voet van de Himalaya in Dharamsala. Het bos is bezaaid met lieveheersbeestjes. Ik deel met haar dat ik organisaties en mensen binnen organisaties wil helpen, om vanuit deze pure aangesloten energie van betekenis te zijn voor een betere wereld. Hoe, wat, wanneer wist ik nog niet, maar mijn missie was er.

De juiste geometrie van adem, beweging en geluid kan je één en verbonden laten zijn met universele energie.

In het kader van '*Reach for the moon, even if you miss you'll land among the stars*' (Oscar Wilde) voelde ik hoe deze grote ambitie bezit van me nam. Ik zat nog vol vraagtekens maar sinds dat moment begonnen deuren zich te openen. De eerste zaadjes waren geplant. De lieveheersbeestjes verschijnen op momenten dat ik op de goede weg ben. Terwijl ik deze inleiding schrijf is er letterlijk één klein lieveheersbeestje op mijn raamkozijn beland (echt waar!).

Goud verliezen en hervinden

December 2008. Ik ben terug uit India en net afgestuurd bedrijfskundige. De indrukken van India galmen nog na en ik stap vol ambitie in mijn eerste business-consultantbaan. De eerste dagen lig ik de hele nacht wakker, dit keer met een kleine w. Ik voel de spanning en de zelfopgelegde hoge lat weer terugkomen. Met alle mentale en emotionele maalstromen van dien. Hoe was het mogelijk dat die heldere verlichte bioscoopzaal ook weer zo donker kon worden?

In het oog van de storm van alledaagse uitdagingen kunnen blijven staan vraagt echt meesterschap.

Heel vervelend op dat moment. Heel verhelderend als ik erop terugkijk. De alledaagse uitdagingen triggeren oude patronen en ik mag ze weer op een laagje dieper ontrafelen. Ik mag telkens weer 'next level' gaan. Mijn yogaleraar in Thailand zei ooit: 'Als je denkt dat je verlicht bent, ga dan weer naar huis.' En hij heeft gelijk. In het oog van de storm⁵ van alledaagse uitdagingen kunnen blijven staan vraagt echt meesterschap. Ik leerde dat uitdagingen zich in verschillende vormen blijven aandienen, totdat je je reactiepatronen erop volledig doorziet en oplost. Als het afpellen van een ui heeft het computerspel van het leven soms meerdere 'levels' nodig om je les volledig te leren. Het spel spelen is het doel. 'Next Level You' is geen statisch te bereiken einddoel. Het is een continue uitnodiging om echt dichterbij jezelf te komen.

In de daaropvolgende vijftien jaar leerde ik hoe ik dit spel met innerlijke evolutie technieken beter kon leren spelen. Diverse yogastijlen, meditatie, ademhaling, positieve psychologie, emotionele intelligentie, transformatiecoaching en andere evolutie methoden hielpen me keer op keer 'next level' te gaan. Het is mijn intentie om je met dit boek overzicht en de juiste richtingaanwijzers te geven in deze rijke wereld van innerlijke evolutie. Zodat jij er net als ik baat bij kunt hebben.

Op zoek naar het goud in jou

Sinds 2016 heb ik duizenden particulieren en professionals binnen grote Nederlandse organisaties getraind op het gebied van hun vitaliteit en welzijn. De meeste mensen hebben veel baat bij de trainingen. Maar ik hoor ook vaak dat ze het lastig vinden om de geleerde technieken te blijven herhalen en toepassen. Met dit boek en de ondersteunende app ondervang ik deze uitdaging en ondersteun ik jou om nieuwe gewoonten voor zelfoptimalisatie onderdeel van je leven te maken. Laat dit boek een handboek zijn om jezelf weer te hervinden als je jezelf onvermijdelijk weer eens bent verloren.

Dit is een handboek om jezelf weer te hervinden als je jezelf onvermijdelijk weer eens bent verloren.

En ten slotte. Terug naar waar dit leven begon toen ik drie jaar oud was. Ik vind het als peutertje heerlijk om op het aanrecht te zitten en mee te kijken terwijl mijn moe-

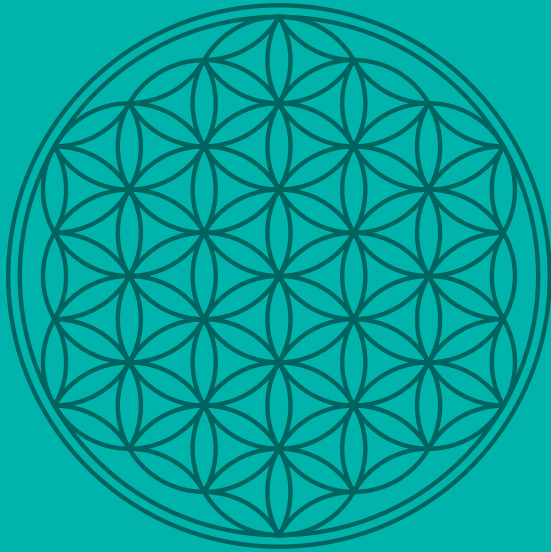
der kookt. Het is wonderbaarlijk om te zien hoe ingrediënten in de pan veranderen in smaakvolle gerechten. In de afgelopen vijftien jaar leerde ik tientallen methoden en honderden technieken voor innerlijke evolutie. Als oud-hotello zie ik dit net als koken. Ik leerde wat zwaar en hard is om te zetten naar lichtheid en zachtheid. Ik leerde negatieve energie positief om te buigen. Het alchemistische proces van koken verandert ook texturen, vormen en smaken. Ik zie dit boek als een soort innerlijk kookboek. Ik reik je manieren aan om je eigen energie en bewustzijn te veranderen. Van ruwe metalen als frustratie of angst naar het goud van rust, liefde en aandacht! Destilleer je interne druk en spanning naar jouw innerlijk goud. Want dat ben

je waard! Sterker nog, het is je privilege als mens in dit bijzondere tijdperk op aarde om dit in jezelf te mogen ontdeffen. Dus als je altijd al het gevoel hebt gehad dat er meer is, dan is nu het moment dat te gaan ontdekken. Ik weet dat je er net als ik veel baat bij kunt hebben. Want als ik het kan, kun jij het ook! Ik wens je veel wijsheid onderweg naar *Next Level You*!



Wat in mijn verhaal raakt je? En waarom? Op welk punt sta jij in je werk en/of leven? Waarin wil jij 'next level' leren gaan? Wat wil je de komende weken/maanden tijdens het lezen en toepassen van het boek *Next Level You* leren?





Je kunt een les voor
een dag leren, maar
als je leert je nieuws-
gierig op te stellen,
leer je je leven lang.

Vrij vertaald van Clay P. Bedford, efficiency expert

WEES NIEUWSGIERIG

In dit boek daag ik je uit 'next level' te gaan. Op weg naar het goud in jezelf. Ik neem je mee op reis in de wereld van innerlijke evolutie. Je gaat dingen lezen of doen waar je wellicht nog nooit van hebt gehoord of je eerder afstand van hield. Soms verwijs ik naar moderne wetenschap, omdat steeds meer onderzoek benadrukt wat bepaalde innerlijke evolutie technieken kunnen doen. Soms neem ik woorden over vanuit oude wijsheidstromingen. Dit laatste doe ik om zo dicht mogelijk bij de authentieke bron van eeuwenlang overgedragen kennis te blijven. Laat je er niet door afleiden. Schrik niet van Sanskriet-termen. Ik leg de termen altijd uit en vertaal ze naar jouw moderne leven. Neem dingen pas voor waar aan als je ze zelf hebt ervaren. Ga ontdekken, testen en ervaren. Voel het kinderlijk enthousiasme en nieuwsgierigheid. Begeef jezelf met openheid in dit onontgonnen gebied in jezelf. Geniet van de ontdekkingen onderweg.

DEEL 1

HET INNERLIJK EVOLUTIE MODEL

A man in a white t-shirt and dark pants stands in a field with his arms raised in a 'V' shape. He is smiling. The scene is framed by a large, dark circular border. The background shows a house and trees under a cloudy sky. The entire image has a teal color cast.

GROEI
IN VIER STAPPEN
OP ZEVEN GEBIEDEN

DELEN

Aan de bel trekken als je in een neerwaartse spiraal zit

Aniek van den Hoven is (interim)manager bij semiconductor, financiële en telecomorganisaties. Ze zat niet goed in haar vel, omdat er thuis het een en ander speelde. Aniek heeft, samen met haar partner, drie jonge kinderen. Naast haar taken als interimmanager geeft het ook druk om het thuis allemaal te laten draaien. Ze is op zoek naar rust in haar lijf. Ze gaat dagelijks aan de slag met *Next Level You* technieken. In het begin vindt ze het intensief om er dagelijks mee bezig te zijn. Maar doordat ze een vast patroon krijgt, merkt ze op dat ze haar lichaam meer en meer automatiseert in ontspanning. Ze krijgt er zelfs zoveel meer energie door dat het haar, naast de oefeningen, ook nog lukt om te gaan sporten. De op- en neerwaartse spiraal, waarover je in dit hoofdstuk gaat lezen, waren voor haar heel herkenbaar. Ze zag duidelijker dat druk op het werk, slecht slapen, slechte voeding en thuis alle zeilen bij moeten zetten, haar energie en bewustzijn naar beneden brengen. Dit inzicht helpt haar het gesprek te voeren over wat bij haar ligt en wat bij de ander. Ook trekt ze nu sneller bij haar opdrachtgever aan de bel als ze voelt dat ze te gestrest is en de gestelde ambities te hoog zijn. Daardoor is haar energie beter op orde. Ze kan tegenslag hierdoor beter verwerken. Ze voelt daarom dat ze aan de betere hand is.



LEREN

HET PRINCIPE 'NEXT LEVEL'

In *Next Level You* leer ik je je eigen bewustzijns- en energieniveau omhoog te brengen, ook met het oog op externe uitdagingen en veranderende omstandigheden. Maar wat bedoel ik dan precies met 'Next Level'? 'Next' geeft aan dat er een vorig en volgend niveau is. Het geeft een beweging aan van A naar B. Wat is dan A en wat is B?

Je leeft jouw 'low level you' als je leeft vanuit spanning, druk, stress en ruis.

In dit boek onderscheid ik daarom grofweg twee niveaus: 'low level you' en 'high level you'. Je leeft jouw 'low level you' als je leeft vanuit spanning, druk, stress en ruis (de binnenste cirkel in het model, zie figuur 1). Voor de een voelt dat niveau als bijna burn-out, voor de ander is dat wellicht wat lichte lichaamsspanning, lastige emoties of drukte in het hoofd.

'High level you' is je potentie om te leven vanuit ontspanning, rust, ruimte en helderheid (de buitenste cirkel van het model, zie figuur 1). Misschien lukt dat je al aardig goed of is dit van nature bij je aanwezig. Misschien wil je hier nog meer in groeien. In werk of privé, hoe fijn zou het zijn om vanuit meer rust te leven en meer te genieten? Met 'high level' bedoel ik dat je leeft vanuit meer energie en gevoelsmatige ruimte.



Figuur 1: Basis van innerlijk evolutie model: van lage naar hoge trilling

'High level you' is je potentie om te leven vanuit ontspanning, rust, ruimte en helderheid.

'Next level' gaan betekent dat je van die binnenste cirkel naar de buitenste cirkel beweegt. Dat is geen eenmalige actie, maar iets wat continu aandacht vraagt. Gelukkig kun je wel trainen om meer en meer vanuit die buitenste cirkel te werken en te leven. Misschien weet je zelf ook wel dat dat mogelijk is en dat je het in je hebt. Maar hoe doe je dat dan als het even tegenzit? In dit boek geef ik antwoord op die vraag. Het innerlijk evolutie model leert je om meer te leven vanuit de buitenste cirkel van ruimte en helderheid.

Van een neer- naar opwaartse spiraal

Met die twee cirkels ontstaan er ook twee beweegerichtingen, zoals weergegeven in figuur 2. Een opwaartse spiraal die je naar de buitenste cirkel brengt van 'high level you'. En een neerwaartse spiraal die je naar de binnenste cirkel brengt van 'low level you'. Met alles wat je doet, denkt, voelt en je aandacht op richt, voed je de op- of neerwaartse spiraal. Een van mijn spirituele leraren zei ooit tegen me: 'Je kunt elk moment opnieuw een keuze maken.' Een keuze maken tussen wat? Je kunt elk moment kiezen of je in de neerwaartse of in de opwaartse spiraal gaat. Als er een onhaalbare werkdeadline in je mailbox verschijnt, hoe reageer je dan? Reageer je vanuit druk en ruis of rust en helderheid? Schiet je in de stress en een directe actie-modus? Of haal je een keer diep adem, relativeer je en ga je kijken wat je kunt doen om het mogelijk te maken? Beide reacties hebben een wezenlijk andere impact op jouw energieniveau.

Comprimeren of expanderen

In de neerwaartse spiraal breng je je energie en bewustzijn omlaag. Ik noem dit 'comprimeren'. Je bent op weg naar een zombieversie van jezelf. Je verkleint de interne MB's van jouw energie tot een klein 'zip-bestandje'. Je bent superefficiënt, productief en fixt alles in de buitenwereld. Maar vanbinnen knaagt het en voel je je doodongelukkig. Gedragsvoorbeelden hiervan zijn beheersen, controleren, zorgen maken, spijt hebben, kritisch zijn op jezelf en alles en iedereen om je heen. Comprimeren brengt je energietrilling omlaag. Het verlaagt je welzijn en geluk.

In de opwaartse spiraal verhoog je je trillingsfrequentie. Je sluit je als het ware aan op een energetische cloud met onbeperkte capaciteit. Ik noem dit 'expanderen'. Je verruimt je energie en bewustzijn. Je beleeft je werk en leven daardoor vanuit veel meer aandacht, rust en plezier. Gedrag dat daarbij hoort is bijvoorbeeld vertrouwen, loslaten, zin hebben, dankbaar en nieuwsgierig zijn. Misschien vind je dit onhaalbaar, onproductief, onveilig of onzin. Pas dan op! Dat vervelende achtergrondstemmetje brengt je weer direct in comprimerend gedrag en verlaagt je energieniveau. Durf je teugels dan te laten vieren en blijf in de opwaartse spiraal van jouw energie.



Figuur 2: Op- en neerwaartse spiraal van comprimeren en expanderen

DOEN

Intentie bepalen



Een belangrijk startpunt voor jouw eigen motivatie om dit boek te lezen en de bijbehorende challenge in deel 2 aan te pakken is het 'zetten van je intentie'. In een intentie druk je uit wat je graag wilt bereiken of veranderen. Pak pen en papier en beantwoord hiervoor de volgende vijf vragen:

- 1 **Wat is jouw 'low level you'?** Omschrijf waaraan je bij jezelf merkt dat je energie en bewustzijn laag zijn.
- 2 **Wat is jouw 'high level you'?** Beschrijf nu hoe je je voelt als je energie en bewustzijn hoog zijn.
- 3 **Waaraan merk je dat je je energie comprimeert?** Wat doe, denk en ervaar je als je beweegt richting 'low level you'?
- 4 **Wat helpt jou je energie te vergroten?** Wat helpt jou om meer rust, ruimte en helderheid te ervaren?
- 5 **Wat is jouw intentie voor de Next Level You challenge?** Wat wil je veranderen of bereiken?

LEREN

Leer aan de juiste knoppen te draaien

Je las net hoe 'comprimeren' leidt tot 'low level you' en 'expanderen' tot 'high level you'. Wat je doet of nalaat bepaalt dus jouw energie- en bewustzijnsniveau. Maar wat werkt dan comprimerend en wat expanderend? Aan welke knoppen moet je draaien om je energie en bewustzijn te expanderen? Het is in de basis een kwestie van het aanhaken op de juiste frequentie. Ik noemde het al eerder. Bij een transistorradio kun je draaien aan knoppen om de juiste AM- of FM-frequentie op te pikken. Die frequenties zijn onzichtbaar aanwezig in de ether. Met behulp van een apparaat kun je ze oppikken en beluisteren. Eigenlijk werkt het precies zo voor ons als mens. Het menselijk lichaam en energiesysteem is als het ware een apparaat waarmee je toegang kunt krijgen tot de gewenste golflengte. Je moet alleen helder weten wat je wilt bereiken en wat je moet doen om daar te komen.

Het menselijk lichaam en energiesysteem is als het ware een apparaat waarmee je toegang kunt krijgen tot de gewenste golflengte.

Vergroot jouw innerlijke ampère

Een van mijn hobby's is reizen. Inmiddels heb ik twee kleine kindjes en heb ik mijn backpack ingeruild voor een caravan. Op een koude aprilochtend zette ik tegelijkertijd

de waterkoker en de elektrische kachel aan in die caravan. Patsss... de stroom viel uit. De stroomaansluiting op deze nieuwe camping bleek 6 ampère te zijn in plaats van 10 of 16 ampère, wat ik eerder gewend was.

Hoe hoger je energiefrequentie, hoe beter je de uitdagingen van het leven aankunt.

Je eigen energiefrequentie is ook soms lager, soms hoger. En hoe hoger je energiefrequentie, hoe beter je de uitdagingen van het leven aankunt. Net zoals je op 16 ampère meer apparaten kunt gebruiken dan op 6 ampère. Als je bijvoorbeeld moe en gefrustreerd bent, verlaagt dat je trilling. Als er op dat moment iets onverwachts of vervelends gebeurt, merk je wellicht dat je sneller ontploft. Als je uitgerust en ontspannen bent laat je jezelf niet zo snel uit het veld slaan.

JE OPTIMALE FREQUENTIE

Maar hoe werkt het menselijk energiesysteem dan? Welke frequenties zijn er? En waar wil je zitten? David Hawkins ontwikkelde na jarenlang onderzoek een conceptueel raamwerk voor de verschillende bewustzijnsniveaus van de mens.⁶ Deze Hawkins-schaal varieert van 0 naar 1000. In lage trillingen categoriseerde hij emoties zoals schuld, schaamte, apathie, angst, verlangen en boosheid. In de hogere schalen domineert de trilling van bereidheid, acceptatie, liefde, vreugde, vrede en lichtheid. Als je meer naar 0 beweegt wordt je energieniveau gecompriemd. Naarmate je meer beweegt naar 1000 expandeert je je energie.

Maar hoe werkt het menselijk energiesysteem dan? Welke frequenties zijn er? En waar wil je zitten?

Energieniveaus vanuit yogawetenschap

Yogawetenschap hanteert ook energieniveaus. Er zijn zeven energieniveaus gebaseerd op je zeven chakra's, je zeven energieknooppunten. In het hoofdstuk over energie tijdens de challenge kom ik daar uitgebreider op terug. De trilling van deze energieknooppunten wordt ook vaak uitgedrukt in hertz op basis van de Solfeggio-frequenties. De trilling van je laagste chakra is – in optimale harmonie – 396 hertz. Hiermee ben je verbonden met aardse energie. Als je hier optimaal op afgestemd bent voel je je stabiel in jezelf, vitaal en opgeladen. De trilling van je hoogste

chakra is – in optimale harmonie – 963 hertz, wat staat voor verbinding met hogere potentie maar ook diepe vreugde vanuit evenwichtigheid. In dit boek trek ik in figuur 3 zelf de parallel tussen de chakra-energieniveaus, de elementen (water, vuur, et cetera), de Solfeggio-schalen en de Hawkins-schaal van bewustzijn. Dit geeft je een overzicht van de verschillende bewustzijnsniveaus waarin je kunt vastzitten of die je kunt bereiken. Het is daarom een routekaart om je energie te kunnen verhogen. Om 'next level' te kunnen gaan.

Dit geeft je een overzicht van de verschillende bewustzijnsniveaus waarin je kunt vastzitten of die je kunt bereiken.

Energie in balans op alle niveaus

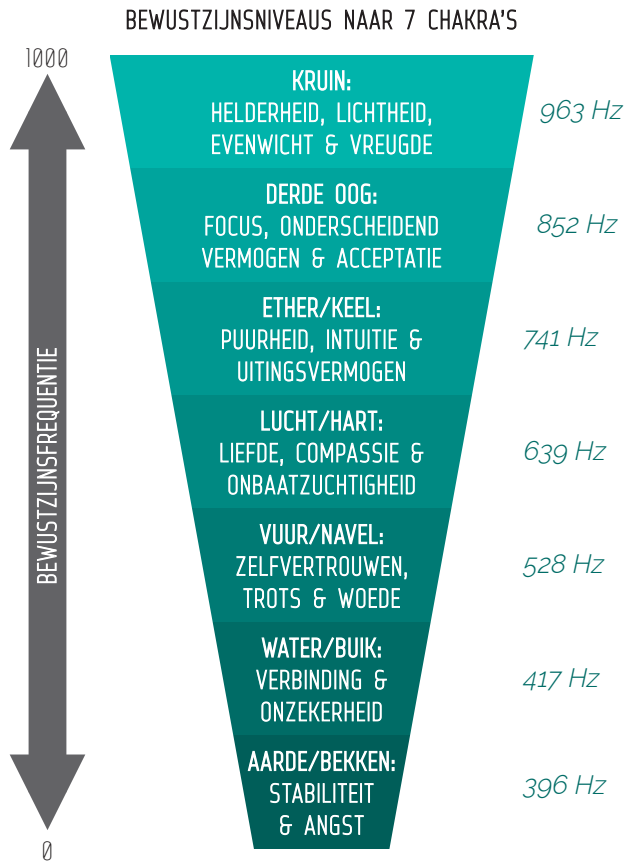
Het optimale frequentieniveau is niet per definitie alleen maar de frequentie van je hoogste chakra in je kruin (1000 volgens Hawkins). De optimale frequentie betekent dat je op elk niveau in balans bent. En 'balans' betekent dat je vrij bent van blokkades op dat niveau. De kwaliteit van die energie is dan optimaal en harmonieus geopend. Je energie kan stromen. Je bewustzijn groeit. Met name in de lagere drie chakra's zitten bij de meeste mensen veel blokkades. Deze blokkades hinderen het verhogen van je energie en bewustzijn. Je zit bijvoorbeeld vast in angst, onzekerheid of woede. Daardoor kan de energie niet vrij stromen naar de hogere chakra's die je meer laten leven vanuit liefde, helderheid en verbondenheid. Om die reden

stroomt bij de gemiddelde mens de energie door de hogere chakra's niet optimaal. Maar hoe breng je dan meer balans in je lagere chakra's zodat die energie wel kan stromen? Dat doe je door af te stemmen op de authentieke kwaliteiten van de chakra. Een authentieke kwaliteit van de navelchakra is bijvoorbeeld dat je zelfvertrouwen hebt en stevig gaat staan voor wat je wilt bereiken. Hierdoor is er geen plek voor de negatieve trilling van woede of frustratie, die ook vanuit deze chakra actief kan zijn. Deze negatieve trilling is authentieke energie die verstoord is geraakt. Dit zorgt ervoor dat de authentieke kwaliteiten verdwijnen. In het challenge hoofdstuk over energie ga je leren hoe je hiermee aan de slag kunt.

De optimale frequentie betekent dat je op elk niveau in balans bent.

De wet van communicerende vaten

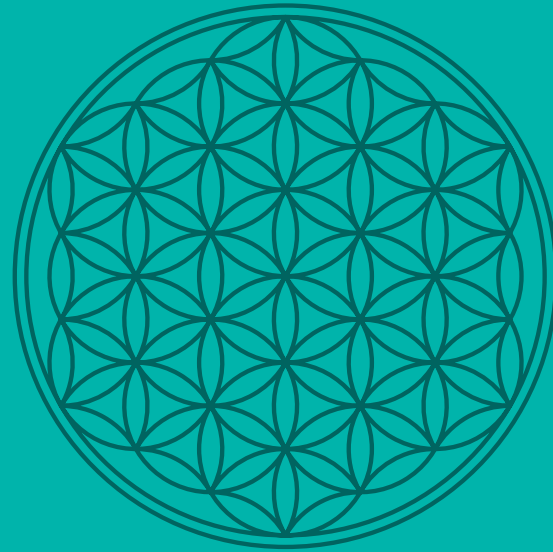
Door balans in de chakra's kom je als mens in totaliteit gemakkelijker op een hoger bewustzijnsniveau. Als je alle chakra's in harmonie brengt, ondersteunt dat een goed, gelukkig en betekenisvol leven. Hier geldt de wet van de communicerende vaten. Als je stabiel en zelfverzekerd bent vanuit je basischakra, heb je een betere bedding voor je mentale stabiliteit vanuit je voorhoofdchakra. Dit werkt ook vice versa. Als je hogere frequentieniveaus goed in balans zijn, zal het makkelijker zijn om disbalansen op de lagere niveaus te herkennen en te herstellen. Als je bijvoorbeeld meer vanuit je hart begint te leven neem je sneller afscheid van onzekerheden en angsten.



Figuur 3: Bewustzijnslevels op basis van chakrasysteem, elementen, Solfeggio-schalen en Hawkins-schaal van bewustzijn



Op welke trillingsfrequentie ben jij het meest afgestemd? En waar zou je op afgestemd willen zijn?



'Wat de materie betreft, hebben we ons allemaal vergist. Wat we materie hebben genoemd, is energie, waarvan de vibratie zo is verlaagd dat deze voelbaar is voor de zintuigen. Alle materie en wezens trillen met specifieke snelheden en alles heeft zijn eigen melodie.'

Albert Einstein

Je bent altijd bezig, je deadlines denderen door en je wordt geleefd: toxische productiviteit pleegt roofbouw op je lichaam, je energie en je welzijn. Hoewel je dit een korte tijd prima kunt volhouden, delven zowel je lichaam als je geest op de lange termijn het onderspit. In *Next level you* leer je dat het ook anders kan. Albert Einstein zei het al: *'Problemen kunnen niet opgelost worden met dezelfde denkwijze als waaruit ze zijn ontstaan.'* Dit boek laat je zien hoe je je bewustzijnsniveau en energiefrequentie structureel verhoogt zodat je anders met jouw uitdagingen om kunt gaan.

Roy Wenting toont overtuigend aan dat zaken als yoga, meditatie en mindfulness ook in organisaties van wezenlijk belang zijn om zaken echt te veranderen. Hij reikt manieren aan om af te stemmen op jouw innerlijke golflengte van rust, ruimte en vrijheid. Je leert dit goud in jezelf te delven door kleine aanpassingen te maken in slaap, voeding, ademhaling, beweging, concentratie en mindset. Dit boek sluit af met een inspirerende doorkijk in hoe je ook 'next level' kunt gaan in organisaties en leiderschap.

NEXT LEVEL YOU

- De brug tussen spirituele zelfhulpboeken en managementboeken over stress en vitaliteit
- 14 inspirerende ervaringsverhalen van professionals
- 10-weekse challenge die motiveert tot verandering
- Inclusief Next Level You app met korte high impact oefeningen

ROY WENTING begeleidde duizenden professionals binnen grote organisaties naar innerlijke rust, veerkracht en groei. Hij gebruikt tools uit o.a. mindfulness based emotional intelligence, yoga en transformatiecoaching. Roy bracht drie jaar door in Aziatische communities, kloosters en yogascholen. Als bedrijfskundige slaat hij de brug tussen actuele uitdagingen van professionals en impactvolle technieken voor zelfoptimalisatie.



VANDUUREN
MANAGEMENT

vanduurenmanagement.nl

'Dit boek is een wegwijzer uit het labrynth voor mensen die voelen dat het anders kan en handvatten zoeken voor innerlijke groei.'

ROY MARTINA,
BESTSELLER AUTEUR

'Next Level You brengt eeuwenoude tradities en moderne wetenschap bij elkaar. Roy zet zijn wijsheid, kennis en ervaring op een eenvoudig te begrijpen manier uiteen. Een warme aanrader!'

ROBERT BRIDGEMAN,
SOCIAAL MULTI-ONDERNEMER

'Het is niet één sleutel, het zijn honderd sleutels die je allemaal iets brengen.'

ANNEMIEK DILVEN,
ZELFSTANDIG GRAFISCH ONTWERPER

'Het is een nieuwe wereld voor me geworden zonder dat het heel zweverig was. Het houdt me juist met beide voeten op de grond.'

TIM RIJERSE,
LIGHTYEAR

'De opbouw is heel fijn. Het was toegankelijk. In meditatieoefeningen krijg ik veel geestelijke ruimte. Het brengt een dieper weten.'

MAXINE MOOR,
PHILIPS HEALTHCARE

