

DE DROOM VERSNELLER

Hoe te ontwikkelen naar een beter mens

Een klein boekje met een groot potentieel

door Roy Sá Klijnstra

11-11-2016

Voor mijn kinderen

Dit is mijn brief voor jullie.

Er is geen betere fundering in het leven dan advies van onze vader.

Blijf altijd trouw aan jezelf.

Met deze woorden hoop ik jullie eeuwige knuffels en kusjes te geven.

Ik hou van jullie.

Voor mijn vrouw

Na alle jaren nog steeds mijn Babbiemeisje. Toen ik je ontmoette was ik net fysiek getransformeerd. Door jouw sterke visie en gouden adviezen heb ik ook een mentale transformatie ondergaan waardoor ik de man ben die ik nu ben.

Voor mijn zwager

De kalme, bewuste en speelse manier waarop jij je leven leidt is een grote inspiratie voor mij.

Never settle for less than you can be.

Tony Robbins

There's nothing noble in being superior to your fellow man.

True nobility is being superior to your former self.

Ernest Hemingway

NEGEN STAPPEN OM TE ONTWIKKELEN NAAR EEN BETER MENS

DE MENTALE RUGGENGRAAT

- | | |
|--------|-------------------------------|
| Stap 1 | VERHOOG JE STANDAARDEN |
| Stap 2 | CREËER EEN INSPIRERENDE VISIE |
| Stap 3 | HEB KRACHTIGE REDENEN |
| Stap 4 | HERDEFINIEER JEZELF |

NEEM ACTIE

- | | |
|--------|------------------------|
| Stap 5 | FOCUS |
| Stap 6 | ZOEK EEN ROLMODEL |
| Stap 7 | RITUELEN |
| Stap 8 | GEEF MEER DAN VERWACHT |
| Stap 9 | VERANDER JE AANPAK |

DE DROOM VERSNELLER, HOE TE ONTWIKKELEN NAAR EEN BETER MENS

INHOUDSOPGAVE:

TONY ROBBINS, MIJN ROLMODEL

PIJN EN PLEZIER, WAAROM WE DOEN WAT WE DOEN

DE ZES MENSELIJKE NOODZAKEN, PIJLERS VOOR GELUK

BESLUITEN NEMEN, BRANDSTOF VOOR DE NEGEN STAPPEN

NEGEN STAPPEN OM TE ONTWIKKELEN NAAR EEN BETER MENS

- | | |
|--------|-------------------------------|
| Stap 1 | VERHOOG JE STANDAARDEN |
| Stap 2 | CREËER EEN INSPIRERENDE VISIE |
| Stap 3 | HEB KRACHTIGE REDENEN |
| Stap 4 | HERDEFINIEER JEZELF |
| Stap 5 | FOCUS |
| Stap 6 | ZOEK EEN ROLMODEL |
| Stap 7 | RITUELEN |
| Stap 8 | GEEF MEER DAN VERWACHT |
| Stap 9 | VERANDER JE AANPAK |

VOORBEELDEN VAN DE NEGEN STAPPEN: HET OCHTENDHUMEUR

VOORBEELDEN VAN DE NEGEN STAPPEN: EEN BESTSELLER AUTEUR
WORDEN DIE EEN NIEUW GENRE HEEFT BEDACHT EN WIENS LAATSTE
ROMAN VERFILMD WORDT DOOR QUENTIN TARANTINO MET IN DE
HOOFDROLLEN LEONARDO DICAPRIO EN ALICIA VIKANDER

VUL DE NEGEN STAPPEN IN EN CREËER HET LEVEN OP JOUW
VOORWAARDEN

OEFENING: VUL DE NEGEN STAPPEN IN OM MILJONAIR TE WORDEN

OEFENING: VUL DE NEGEN STAPPEN IN OM TE STOPPEN MET ROKEN

DE KRACHT VAN WOORDEN

DE ROY SA KLIJNSTRA COMMUNITY

TONY ROBBINS, MIJN ROLMODEL

Hallo, mijn naam is Roy Sá Klijnstra, 39 jaar oud en inwoner van het bruisende Enschede. Ik ben de grootste optimist van de wereld. Tenminste, dat staat op mijn koffiemok en die heb ik gekregen van mijn vrouw, dus moet het wel waar zijn. Op de andere kant van de mok staat dat als een vogel op mijn kop schijnt ik blij ben dat koeien niet kunnen vliegen. Mijn geliefde echtgenote kocht het voor me, omdat ze er zo van houdt dat ik altijd in een opgewekte stemming verkeer. En als ik altijd zeg, dan bedoel ik ook echt altijd. Ik kan me echt geen moment meer voor de geest halen dat ik langer dan vijf minuten chagrijnig was. Als de onvermijdelijke uitdagingen van het alledaagse leven zich aandienen vind ik altijd een manier om er in een betrekkelijk korte tijd mee af te wikkelen. Dat brengt rust en balans binnen ons familieleven.

Hoe heb ik een dergelijk karakter kunnen ontwikkelen? Er is slechts een antwoord. Tony Robbins.

Tony Robbins is ondernemer, bestseller auteur, weldoener en bedrijfs- en levensstrateeg van beroep. Ruim 38 jaar heeft hij als adviseur gediend van leiders uit de gehele wereld. Als auteur heeft hij vijf internationale bestsellers geschreven. Hij heeft meer dan vijftig miljoen mensen uit meer dan honderd verschillende landen gestimuleerd middels zijn audio, video en live training programma's. Hij heeft het allerbeste persoonlijke en professionele ontwikkelingsprogramma ter wereld ontwikkeld en meer dan vier miljoen mensen hebben zijn live congressen bijgewoond.

Voor mij is hij een rolmodel. Ik zweer bij zijn theorieën en technieken. In makkelijk te volgen bewoordingen legt hij uit wat ons drijft en hoe we die kennis kunnen gebruiken om onze geest en lichaam te controleren. Als je eenmaal je innerlijke kracht hebt gevonden en je leert ermee om te gaan dan is alles mogelijk.

Tony gelooft in onderdompeling. Een vreemde taal leer je niet door enkele principes te begrijpen, zegt hij. Daarom geeft hij vijftig uur durende congressen met duizenden deelnemers. Ik ben er nog nooit geweest, maar het schijnt bijzonder spectaculair te zijn wat daar allemaal gebeurt. Het internet staat vol met filmpjes van die congressen. Mijn favoriete is die waar hij een man geneest van dertig jaar stotteren in een tijdsbestek van nog geen tien minuten.

Duurzame verandering. Tony maakte het makkelijk, prettig en snel.

Hoe doet hij dat? Is hij een soort wonderdokter? Nee, verre van dat. Sinds zijn kindertijd bestudeerde hij het gedrag van mensen en wat hen dat gedrag oplevert. Het begon met zijn moeder, een alcoholiste die er vele mannen op na hield. Later bestudeerde hij de meest succesvolle mensen van Amerika en hij vroeg zich af waarom ze zo succesvol waren. Kwam het door hun achtergrond of maakten ze andere beslissingen in hun leven. Het laatste was het geval en Tony ontdekte patronen die succesvolle mensen gebruiken en die we kunnen kopiëren om zo dezelfde resultaten te behalen. Zo is het begonnen en bijna vier decennia later gaat hij nog steeds als een malle tekeer.

Tony is een weldoener die vier miljoen mensen in vijftig landen ten goede doet. Voor een man met een kansarme achtergrond moet dat een onvoorstelbaar gevoel van voldoening geven. Het geeft aan dat zijn theorie geen lariale is en het is daarom Tony Robbins mijn rolmodel.

Gebaseerd op zijn werk heb ik dit boek geschreven waarin ik wil laten zien hoe je kunt ontwikkelen naar een beter mens in negen stappen. De reden is omdat **ontwikkeling staat gelijk aan geluk** en dat wil ik graag aan mensen geven. Zeker hier in Noord West Europa waar veel angst heerst in de maatschappij. Angst voor vluchtelingen, angst voor terroristen, angst voor een financiële sector die niet heeft geleerd van zijn fouten, angst voor Trump, angst voor Erdogan, angst voor Poetin. Die angst kan ons overweldigen en maakt ons gefrustreerd. Ik heb geleerd van Tony Robbins dat we de buitenwereld niet kunnen controleren, maar we hebben de absolute controle over onze binnenkant. Als we die leren te gebruiken ontstaan er oneindige mogelijkheden om onszelf te ontwikkelen en in die ontwikkeling ligt ons geluk. Dat is wat ik wil overbrengen aan de maatschappij, van persoon tot persoon, tot de angst weg is.

Om mijn dank te betuigen aan Tony Robbins zal ik 50% van de opbrengst van dit boek en alles wat er uit voort mag vloeien overmaken aan de Tony Robbins Foundation.

Ik heb zojuist berekend dat er in Noord West Europa 200 miljoen mensen wonen. Laten we daarom maar beginnen.

PIJN EN PLEZIER, WAAROM WE DOEN WAT WE DOEN

Voordat we onszelf kunnen ontwikkelen moeten we het een en ander weten met betrekking tot ons gedrag. Waarom doen we de dingen die we doen?

Onze hersenen zijn uitgerust met een overlevingsmechanisme. Het wil pijn vermijden en plezier opzoeken. Het nadeel van dit systeem is dat het alleen kijkt naar de korte termijn. Waarom is het zo moeilijk om naar de sportschool te gaan als je overgewicht hebt? Er wacht je daar een hoop pijn, dus het brein zal je proberen te overtuigen dat het beter is om thuis op de bank te liggen met een zak chips en een goed TV programma.

Labelen

Het goede nieuws is dat we onze perceptie van pijn en plezier kunnen veranderen. Wij zijn in staat om onze hersenen te 'overrulen' door middel van gezond verstand (ratio) en de pijnlijke activiteit toch te starten. Bedenk dat de activiteit enkel en alleen beschouwd wordt als pijnlijk, omdat de hersenen deze als dusdanig hebben gelabeld. Als we de hersenen kunnen overtuigen dat de activiteit eigenlijk plezierig is en dit labelen door middel van positieve emoties zullen de hersenen je er naar toe leiden in de toekomst.

Laten we het voorbeeld van de sportschool nemen om dit uit te leggen. Als je jezelf een schop onder je kont geeft en er gewoon heen gaat zal het waarschijnlijk zo zijn dat de pijn die je dacht te gaan voelen wel mee blijkt te vallen. Misschien ontmoet je wel een geweldige instructeur die je inspireert en die je een plan geeft om weer in vorm te raken. Misschien heb je wel ontzettend veel lol met de apparaten en waarschijnlijk zal je een goed gevoel hebben als je na je oefeningen weer naar huis gaat. Misschien zal je door de positieve energie die je meeneemt bij thuiskomst een salade maken in plaats van een chips te openen. Je kunt je voorstellen dat hoe vaker je gaat des te meer positieve emoties worden gelabeld aan 'naar de sportschool gaan'. Je kleding zal beter zitten, je zal complimentjes krijgen op je werk. Na een aantal weken zal de gedachte aan de sportschool plezier betekenen en je hersenen zullen je er naar toe leiden. Je zult ontdekken dat als je door omstandigheden niet kunt gaan je een gevoel van pijn zult ervaren. Dan is de transformatie compleet.

Doorbraak

Er is een tweede manier om pijn en plezier van plaats te laten wisselen. In plaats van een geleidelijk proces van labelen gebeurt de doorbraak in slechts een moment. Er klikt iets van binnen en je zegt GENOEG, ik ben beter dan dit. De reden dat het zo snel gaat is omdat er een ongelooflijke hoeveelheid emotionele intensiteit zit in dat moment.