

Stacey Seedorf

‘HET WONDER VAN WAAROM’

Het geheim van succes en mislukking simpel uitgelegd

State of Mind Network

© Copyright 2019, alle rechten in dit werk berusten bij Stacey Seedorf.
'Het wonder van Waarom' is uitgegeven door SOMN Books&Music, Nederland.

Eerste oplage, november 2019

Disclaimer:

De informatie in dit boek is met de grootste zorg samengesteld. Desondanks aanvaardt de auteur geen enkele aansprakelijkheid voor de juistheid en/of volledigheid van gegevens zoals vermeld in dit boek.

Het doel van de auteur is om je te informeren, te ondersteunen en bij te staan bij het bereiken van je eigen doelen, maar jouw succes hangt voornamelijk af van je eigen inspanningen, motivatie, toewijding en opvolging. Het is onmogelijk te voorspellen of te garanderen dat de in dit boek aangeboden (trainings)methodes bepaalde resultaten zullen geven, omdat resultaten per persoon zullen verschillen. De resultaten van elk individu zijn afhankelijk van zijn of haar unieke toepassing, intentie, perceptie, achtergrond, toewijding, verlangen, motivatie, acties en tal van andere factoren.

Inhoudsopgave

Waarom ik dit boek heb geschreven	7
Inleiding	17
DEEL 1: WAT (Het Wonder van WAAROM in theorie)	21
• Hoofdstuk 1 - Wat is waar?	23
• Hoofdstuk 2 - Wie zijn we?	31
• Hoofdstuk 3 - Het breinprincipe	45
• Hoofdstuk 4 - Focus, motivatie en prestatie	71
• Hoofdstuk 5 - Keuzes maken	83
• Hoofdstuk 6 - Overtuigingen en Perceptie	91
• Hoofdstuk 7 - Het Placebo-effect	101
• Hoofdstuk 8 - Hormonen	111
• Hoofdstuk 9 - Mannenbrein versus vrouwenbrein	119
DEEL 2: WAAROM (Het Wonder van WAAROM in de praktijk)	125
• Samenvatting Deel 1	127
• Waarom?	131
• Hoofdstuk 1 - Het wonder van TrioW	135
• Hoofdstuk 2 - Het Wiel van Waarom	143
• Hoofdstuk 3 - Het WONDER in gezondheid	159
• Hoofdstuk 4 - Het WONDER in liefde	169
• Hoofdstuk 5 - Het WONDER in werk & carrière	175
DEEL 3: WAARMEE (Het Wonder van WAAROM in de toekomst)	189
• Wat NU?	191
• Nawoord	215
• Dankwoord	217
• Bronvermelding	218
• State of Mind Network	221

***“HOE JE OP DIT PUNT VAN JE LEVEN GEKOMEN BENT, IS
NIET MEER VAN BELANG. HET GAAT ER VOORAL OM
WAAR JE VANAF NU HEEN GAAT.
DIE KEUZE IS AAN JOU”***

Waarom ik dit boek heb geschreven...

28 oktober 2003.

Met een smak kwam ik op de straat terecht en werd direct door een paar man met bivakmutsen in een soort houtgreep gelegd. Ik voelde hoe mijn rechterwang over de straat schuurde en de stekende pijn direct daarna. Doordat een van de mannen zijn knie hard in mijn nek duwde, kon ik bijna niet ademen en tegelijkertijd werden mijn handen op mijn rug strak en pijnlijk geboeid. “Meneer Seedorf! Dit is een arrestatieteam van justitie en u bent aangehouden! U heeft het recht om....” Ik lag daar als verdoofd en hoorde helemaal niks meer. Ik liet me meevoeren en werd hard op de achterbank van een auto geduwd. Ik keek naast me en zag aan beide zijden mannen met bivakmutsen die me vasthiielden maar strak voor zich keken. Ja, zo zag een arrestatieteam er op televisie ook uit. Het spel was uit, het was voorbij, ze hadden me te pakken... De rest van de dag is als een roes aan me voorbijgegaan.

Er werden me de hele tijd door verschillende mensen vragen gesteld, maar ik besloot nergens antwoord op te geven. Ik geloof dat ik hen wel aankeek, maar ook dat ik dwars door ze heen keek. Ik was vooral bezig met thuis. Hoe gaat het daar? Wat gebeurt er nu thuis? Hoe gaat het met mijn vrouw en jongens (toen 10 en 13)? Hoe laat mocht ik weer naar huis? Mocht ik überhaupt weer naar huis eigenlijk? Ik wist natuurlijk wel waar ze me voor gearresteerd hadden en dat was niet niks.

Ik werd pro-forma voorgeleid aan een politierechter, waar eigenlijk ook alles langs me heen ging. Het enige dat ik wel had onthouden is dat ik voorlopig nog niet naar huis mocht en werd verdacht van strafbare feiten waar een maximale gevangenisstraf van 12 jaar op stond. Dat gonsde als een grote gong door mijn hoofd: 12 jaar! Dan zou ik pas vrijkomen in 2015!

Geboeid werd ik door twee grote gevangenisbewaarders door een lange brede gang, met aan beide zijden allemaal celdeuren, geleid. Later leerde ik dat dit een vleugel was. Als ik omhoog keek, zag ik nog 2 hogere etages die helemaal rondliepen, met ook allemaal celdeuren. Later leerde ik dat dit ringen waren. Het was er koud en er hing een kille sfeer. Onze voetstappen echoden door de ruimte en dan was er het voortdurend rinkelende geluid van de sleutelbos van een van de bewaarders. Uit sommige celdeuren hoorde ik geluiden, maar verder was het er doodstil.

We stopten voor celnummer B018. Dit zou dan mijn cel zijn. De bewaarder deed deze open en wenste me een goede nacht. Ik hoorde hoe de cipier de deur achter mij op slot deed en ik keek om me heen. Het was een kleine ruimte van 2 bij 3 meter, een klein tafeltje, koelkast, half afgesloten wc, wasbak met alleen koud water en een bed met een dunne grijze wollen deken. Er hing een kort gordijntje en daarachter zag ik, tegen het hoge plafond aan, een klein raampje met geribbeld

glas en tralies. Vreemd genoeg voelde ik mijn schouders ontspannen en ging ik rustiger ademen. Ik keek omhoog naar het plafond en voelde dikke tranen langs mijn wang omlaag rollen. Was dit een droom? Gebeurde dit echt? Waar was ik beland? Wat was er gebeurd? Waarom was ik hier? Waarom was mijn leven zo gelopen? Hoe kon dit nou gebeuren? Waarom had ik dit gedaan? Dit is toch wel de laatste plek waar ik ooit terecht zou komen? Ik kende zoveel jongens die vastgezet hadden, ik was met hen opgegroeid in de straten van de Amsterdamse Jordaan. Mijn ooms hadden ook vastgezet. Maar ik? Dit kon toch niet waar zijn? Hoe kan ik dit nou gedaan hebben? Wat wilde ik nou? Ik ben toch Stay-C? Over de hele wereld bekend door de grote hits met Twenty 4 Seven? Of ben ik nou Stacey Seedorf? Wie ben ik eigenlijk? WAAROM weet ik niet wie ik ben en WAAROM heb ik gedaan wat ik gedaan heb? WAAROM ben ik hier? WAAROM?

Terwijl ik dit zo schrijf, beleef ik dat moment helemaal opnieuw, inclusief de emoties die ik toen voelde. Mijn wereld stortte volledig in...

Uiteraard gebeurde dit niet zomaar. Dit ging hieraan vooraf:

Als jong kind groeide ik op in de straten van de Jordaan en de Staatliedenbuurt. Dat waren destijds beruchte volksbuurten. Na schooltijd hing ik voornamelijk rond op straat. Desondanks was ik altijd enorm creatief en ambitieus. Ik was nieuwsgierig en leergierig. Ik was sportief en wilde dan ook alles over mijn favoriete sport weten.

Ik was klein en dun, maar moest wel mijn mannetje staan als dat nodig was in dat turbulente straatleven. Daarom ging ik al snel aan vechtsporten doen. Door de Oosterse vechtsporten leerde ik over meditatie en dat er een balans bestond tussen body & mind. Ik wilde weten hoe ik het maximale uit mezelf kon halen. Een toekomst in de onderwereld, zoals veel jongens uit mijn buurt heb ik nooit zien zitten. Ik wilde andere doelen bereiken. In mijn sport werd ik vele malen nationaal en internationaal kampioen, haalde goede cijfers op school en wilde succesvol worden in de muziekindustrie. Ik kon aardig zingen en rappen en schreef ook mijn eigen liedjes. Mijn ambitie was groot, ik had een missie en ging daar met volle passie op af. Ik was ervan overtuigd dat ik ooit zou doorbreken als artiest en over de hele wereld op grote podia zou staan. Ik droomde hiervan en zag het hele scenario dan altijd heel duidelijk en scherp voor me. Na jaren in de muziekindustrie geploeterd te hebben en vele malen als artiest en songwriter te zijn afgewezen, brak ik aan het begin van de jaren 90 toch door. En hoe... Met Twenty 4 Seven scoorden we aan de lopende band hits over de hele wereld en waren we superpopulair. Niet zo lang geleden kregen we een award uitgereikt voor de totale verkoop van meer dan 20 miljoen geluidsdragers.

Maar het succes had ook een schaduwkant. Succes in de top van de internationale showbusiness kwam met veel verleidingen en misleidingen, waar ik niet op

voorbereid was. In de rollercoaster van het succes raakte ik steeds verder bij mezelf vandaan, waardoor ik mijn passie en missie uit het oog verloor. Ik werd min of meer geleefd en had totaal geen controle meer over wat er in mijn leven gebeurde. Ik leefde in een sneltreinvaart en ongemerkt raakte ik mijn passie, missie, doel of zelfs maar richting kwijt. Ook Stacey Seedorf was ik kwijt en ik was één geworden met mijn alter-ego, Stay-C. Toen het succes minder werd sloeg daarom ook de paniek toe, ik wist namelijk niet meer hoe het was om Stacey Seedorf te zijn. Ik moest dus succesvol blijven en vooral veel geld blijven verdienen, dat hoorde inmiddels bij mij en dat verwachtte men ook.

Het succes bleef echter uit en dat was het punt waarop ik besloot mijn oude gabbers uit mijn oude buurt te bellen om een grote klapper te maken die mij heel snel, heel veel geld zou opleveren. Het ging om een grote drugstransport naar het buitenland. Onervaren als ik was, ging dit uiteraard faliekant mis en belandde ik uiteindelijk jarenlang in de gevangenis. Het spel was over, mijn leven was voorbij. Ik had het allemaal verpest. In de gevangenis kon ik niet meer bij mijn geld, mijn auto's, mijn huizen of mijn gezin. Ik voelde me eenzaam en arm en ik was ervan overtuigd dat ik alles kwijt was.

Wat was er gebeurd en vooral: WAAROM?

Na zes maanden lang geworsteld te hebben met de vraag 'WAAROM...?', gebeurde het... Opeens wist ik het weer! Ik had het eigenlijk altijd al geweten, maar ik was het gewoon vergeten! In mijn jongere jaren waarin ik topsporter wilde worden, werd ik dat, omdat ik steeds de juiste keuzes maakte en vervolgens deed wat ik moest doen om mijn doel te bereiken. Ik lette op en stuurde even bij als ik merkte dat ik uit koers raakte. Niet alles lukte direct, al wilde ik dat wel want ik was enorm ongeduldig. Maar ik liet me nooit ontmoedigen en pakte altijd snel weer door. Ik oefende en trainde totdat ik het helemaal onder de knie had.

In de muziek had ik hetzelfde. Ook daar maakte ik zelf keuzes en deed vervolgens wat ik moest doen om mijn doel te bereiken. Ook daar ging niet alles altijd zoals ik hoopte, vond niet iedereen goed wat ik maakte en ging het mij ook hier niet snel genoeg. Maar ik liet me nooit ontmoedigen en pakte altijd door. Ik had zelfkennis omdat ik constant aan zelfreflectie deed en ik leefde vanuit zelfvertrouwen en kracht, niet vanuit onzekerheid en angst. Ik hield controle over wat er wel lukte en wat er niet lukte en liet me er niet door in de war brengen. Ik probeerde altijd een les te halen uit wat ik meemaakte en zo kon ik alleen maar ontwikkelen en groeien. En die groei had ik nodig. Wie anders zou mijn dromen waar kunnen maken? Niemand, alleen ik natuurlijk.

En toen? Wat is er dan gebeurd?

Wat is er gebeurd dat ik hier ben beland? WAAROM deed ik wat ik deed, met dit als gevolg? Ik wilde me alleen maar gelukkig voelen en toch deed ik allemaal dingen die niet in lijn lagen met mijn geluk. Met ook maar een beetje zelfreflectie had ik al veel eerder kunnen voorzien dat mijn activiteiten in de onderwereld,

ergens zouden doodlopen. Het was gewoon niet mijn wereld en ik heb zoveel signalen ontvangen die mijn hierop wezen. En ik had ik me een paar keer voorgenomen om ermee te stoppen. Toch ging ik door. WAAROM?

Ik nam me voor om mezelf te gaan ontwikkelen in de tijd dat ik vast zat, ik zou mezelf opnieuw uitvinden en teruggaan naar de persoon die ik ooit was. Helder, scherp, ambitieus, tevreden, dankbaar en vrij. Ik wilde weten wie ik was en waarom ik dat was, want dan zou ik weten waarmee ik het maximale uit mezelf zou kunnen halen. Alleen daarmee zou ik iets kunnen betekenen voor mezelf en voor anderen. Ik moest ophouden met focussen op wat ik niet kon omdat ik vastzat, maar om wat ik juist wél kon omdat ik vastzat. Ik moest een visie hebben, een nieuw perspectief, een nieuwe richting. Ik zou de tijd dat ik vast zou zitten benutten om los te laten wie ik dacht te zijn zodat ik in de toekomst weer kon zijn wie ik altijd al was. Om dit te doen ging ik op zoek naar mezelf met de ‘waarom ik-vragen’ en de ‘omdat ik-antwoorden’. Na die eerste zes maanden werd ik steeds rustiger, kreeg ik steeds meer vrede en balans in mezelf en gek genoeg voelde ik me vrijer dan dat ik me ooit heb gevoeld. En dat terwijl ik vast zat...

Ik ben niet religieus, maar ik heb meer dan eens een hogere intelligentie op mijn blote knieën bedankt voor de harde les, bedankt dat het foute doel dat ik had (geld verdienen met drugssmokkel) niet was gelukt. Achteraf moet ik er niet aan denken waar ik medeverantwoordelijk voor geweest zou zijn als de drugs wél de straten en de jeugd had weten te bereiken. Ik zou de verantwoordelijkheid voor al mijn beslissingen als een man dragen en zonder klagen vastzitten totdat ik vrij zou komen. Ik moest weer in contact komen met mijn intuïtie die mij in mijn leven al zo vaak de juiste weg had gewezen. Het staat me nog heel duidelijk bij hoe ik op een avond in mijn cel mijn intuïtie rechtstreeks aan probeerde te spreken. Ik vroeg het mij te leiden naar waar ik heen wilde, naar een andere toekomst en een andere IK die ik opeens heel duidelijk voor me kon zien. Ik beloofde op te letten en te zullen luisteren maar het moest me signalen en aanwijzingen geven op momenten dat ik hierom zou vragen. Ik vroeg dit met zoveel intentie en overtuiging dat het leek alsof ik zweefde en niet meer in mijn cel was, het was net een trance-ervaring. Op diezelfde avond beloofde ik aan mezelf dat als ik vrij zou komen, ik de rest van mijn leven anderen zou helpen in het omgaan met de barrières van het leven en met het nemen van de juiste beslissingen. Ik had met mijn snode plannen bijna levens verwoest, nu was het mijn missie geworden om levens mooier te maken. Over mijn tijd in de onderwereld, mijn gevaarlijke avonturen, de arrestatie, mijn jaren in detentie maar ook over mijn wederopstanding heb ik een boek geschreven: **Mijn leven, mijn keuzes, mijn gevolgen...**

Die route die ik aflegde, op zoek naar mezelf, liep via alle ‘waarom ik-vragen’, en bracht me de antwoorden en oplossingen waar ik naar op zoek was. Ze brachten me namelijk weer terug bij mezelf. In deze fase bedacht ik ook de term

emotionele logica. Emotionele logica is logica van het hart, het deel van mij dat niet communiceert in verbale taal maar in emotie, gevoel en impulsen. Dit is iets heel anders dan **rationele logica**, dat iets is van de neo cortex, waar het analytische en het bewuste denken plaatsvindt. Bij mezelf lagen alle antwoorden en oplossingen. Van daaruit kon ik weer keuzes maken. En ik wist dat zolang ik dicht bij mezelf zou blijven bij het maken van die keuzes, ik de uitkomst hiervan min of meer zou kunnen voorspellen en dus ook controleren. Als ik bij elke keuze stil zou staan bij de ‘WAAROM’ van die keuze, zou ik op een wonderlijke manier dromen kunnen laten uitkomen en doelen kunnen halen. En dat gebeurde ook. Daarom noem ik dit het Wonder van Waarom.

Dit is de reden waarom ik, voor mijn gevoel, dit boek móest schrijven. Het is het resultaat van een dringend gevoel om de inhoud hiervan wereldkundig te maken. Ik heb altijd op dit gevoel vertrouwd, zonder aanvankelijk precies te weten WAAROM. Rationeel kon ik nooit goed uitleggen wat ik deed, maar ik vertrouwde op iets dat men intuïtie of de innerlijke stem noemt. Voor mijn gevoel bevat de inhoud van dit boek informatie waar heel veel mensen iets mee kunnen. De onvermijdelijke struggle van het leven kan met deze informatie een totaal andere betekenis krijgen, waarmee de maakbaarheid van ‘de realiteit’ in actie waarneembaar is. En dat allemaal door jezelf een bepaalde vraag te stellen, op het moment dat je juist op zoek bent naar antwoorden; de ‘waarom-vraag’.

Tien jaar geleden besloot ik om weer muziek te gaan maken en op te gaan treden. Ik wist opeens weer wat ik moest doen en kon mezelf weer op het podium visualiseren. Inmiddels treden we weer over de hele wereld op, voor tienduizenden mensen per show. WAAROM? Omdat het me gelukkig maakt en omdat ik mijn passie kan delen met anderen.

Ook besloot ik op een bepaald punt dat ik State of Mind Network moest opzetten en van hieruit anderen moest helpen met mijn bevindingen, kennis, ervaring en vele studies. Inmiddels geven we al jaren succesvolle trainingen, coaching, retreats en live events in binnen- en buitenland. WAAROM? Omdat het me gelukkig maakt en ik mijn passie kan delen met anderen. Sinds 2017 ben ik, tijdens een spirituele reis naar India, officieel gecertificeerd yoga & meditatie docent geworden. WAAROM? Omdat het me gelukkig maakt en ik mijn passie kan delen met anderen. En na jarenlang in de greep geweest te zijn van bindings- en verlatingsangst, woon ik nu al een paar jaar gelukkig samen met Li-Ann. WAAROM? Omdat ze mijn geluk compleet maakt en we dezelfde passie delen. Met andere woorden; het klopt allemaal. Alles wat ik doe ligt in lijn met mijn doelen. Ik heb perspectief en een beeld van mijn toekomst, waarin mijn WAAROM eerlijk en puur is. Het voelt emotioneel logisch en mijn doelen lijken mij tegenwoordig te vinden. Net als geld. Vanaf het moment dat ik mijn haast obsessieve jacht naar geld heb gestaakt, lijkt het vanzelf naar me toe te stromen.

Ik hoef er zelf niet meer op af. De dynamiek die hierachter schuilt, leg ik uit in dit boek.

Het wonder van WAAROM is universeel, het werkt bij iedereen. We weten alleen niet van het bestaan af. Daarom wil ik ook jou kennis laten maken met dit Wonder, jouw eigen wonder van WAAROM. Dat is de reden WAAROM ik dit boek heb geschreven.

Stacey Seedorf

“MISLUKKING IS SUCCES IN ONTWIKKELING”

Dit boek bestaat uit drie delen.

Deel 1 is het theoretische deel van dit boek en bevat informatie en kennis die je kunnen helpen de samenhang te zien in de werking van het brein en het effect hiervan in de praktijk (je leven). Het boeiende van dit deel is dat je, al lezende, snel herkenningspunten zal zien. Herhaaldelijk zal je de **WAAROM** uit jouw eigen leven, kunnen toetsen aan de theorie uit dit boek en dit zal ook voor veel logica zorgen tijdens het lezen van deel 2.

Om ‘het wonder van waarom’ goed te begrijpen en te kunnen vinden, is het van belang dat je voldoende breinkennis hebt. Als dit het geval is, kan je dit deel overslaan of er snel doorheen bladeren. In de praktijk blijkt de kracht van herhaling echter vaak van belang om je kennis weer even te updaten. Na deze update zal je de inhoud van dit boek vollediger in je op kunnen nemen en optimaal kunnen toepassen op je leven.

Deel 2 is het deel waarin ik mijn analyses-methodes **TrioW** en **Het Wiel van Waarom** introduceer. Met deze methodes kan je de antwoorden op de vele belangrijke **WAAROM**-vragen voor jezelf zichtbaar maken. Aan de hand van de theorie uit deel 1 beschrijf ik hier hoe het toch mogelijk is dat je jezelf soms, meestal onbewust, enorm saboteert. In dit deel beschrijf ik hoe je, op basis van breinkennis en het toepassen van de beschreven breinwetten en natuurwetten uit deel 1, op een wonderlijke manier inzicht, overzicht en controle kan krijgen over je leven en alles wat zich daarin afspeelt. Met voorbeelden uit het dagelijks leven zullen nagenoeg al je vragen hun antwoorden vinden. Deel 2 plaatst je voor de deur van elke oplossing en reikt je de sleutel, waarmee je de deur kan openen, aan. Vanaf hier is het aan jou; wat ga je doen met de sleutel? Het zijn keuzes maken en elke keus heeft een eigen gevolg.

Deel 3 vind ik persoonlijk het mooiste en meest boeiende deel van dit boek, omdat het mogelijkheden laat zien waar je wellicht nooit aan gedacht hebt. Het maakt de voorgaande delen compleet en het zet je stevig in de bestuurdersstoel van je eigen leven. Maar... je zal dit deel pas goed kunnen begrijpen nadat je de voorgaande delen hebt gelezen en hebt begrepen. Deel 2 plaatst je voor de deur van elke oplossing en reikt je de sleutel om die te openen. In deel 3 vind je de manier om vanaf dit punt je leven **volledig** in handen krijgen, te houden en te sturen naar de bestemmingen die je zelf het mooiste vindt. In dit deel vind je de manier waarop je helemaal tot de kern komt van wie je bent en het verlost je van alles dat je tot dan toe heeft tegengehouden je mooiste leven te leven. Je leert hierin loslaten wat en wie je niet meer dient en je gaat ook anders denken over jezelf. Het gaat je duidelijk worden hoe groot jouw eigen rol is in al je successen, maar ook in ervaringen die jij misschien ziet als mislukkingen. Ongeacht je leeftijd, zal je leven vanaf hier pas echt goed beginnen omdat je eindelijk in staat zal zijn de

verbanden te zien tussen oorzaak en gevolg. Je leeft niet meer slechts met de gevolgen van wat je doet, maar gaat stil staan bij de keuzes die je maakt. De gevolgen van deze keuzes zijn dan voorspelbaar en dat maakt je leven stuurbaar.

***“JE BELEVINGSWERELD IS HET RESULTAAT VAN JE
MANIER VAN DENKEN”***

Inleiding

Hoe zou het nou toch komen dat we vaak zo ontrouw zijn aan onszelf? WAAROM kunnen we ons maar moeilijk houden aan onze eigen beloftes en bedenken we hier allerlei excuses en rechtvaardigingen voor? Hoe komt het dat we zo vaak zelf onze grootste vijand zijn en onszelf zo in de weg kunnen zitten in privé en zaken? WAAROM snappen we onszelf zo vaak niet? Vraag jij jezelf dit wel eens af?

Als ons brein onze persoonlijke controlekamer is, WAAROM lijkt het soms tegen ons te werken? Wat is precies de rol van ons onbewuste breindeel (het onderbewuste) op ons succes of geluk en hoe werkt deze samen met het bewuste breindeel (het bewuste)? WAAROM bestaan er überhaupt twee delen en wie of wat bepaalt de regels van die samenwerking? In hoeverre zijn wij zelf in staat ons denkproces te coördineren? En als we hier niet toe in staat zijn, hoe weten we zeker dat we ons brein kunnen vertrouwen?

Misschien ken je de volgende quote wel: *'Don't believe everything you think...'*. Best een bijzondere quote als je bedenkt dat je dus niet alles moet geloven wat je zelf denkt? WAAROM zou je zelf iets bedenken waar je vervolgens niet in moet geloven? De praktijk bevestigt echter meer dan eens dat er ontzettend veel waarheid in deze quote zit; ongeacht onze overtuiging, zitten we er vaak naast met onze veronderstellingen of meningen. Dat heb je zelf vast wel eens meegemaakt of weet je dit van anderen die dit meemaken. Hoe komt dit en waar moeten we dan wél op vertrouwen? Hoe kunnen we hiermee omgaan?

Is het waar dat we altijd zelf verantwoordelijk zijn voor de staat van ons leven? Kan het waar zijn dat we alles wat we meemaken op een of andere manier zelf aantrekken? En als dit zo is, kunnen we dan ook ons eigen succes bepalen? En als dat zo is, waarom doet niet iedereen dit dan? Werkt 'De wet van de aantrekkingskracht' (The law of attraction) nou wel of niet? Wat is de rol van ons brein hierin?

En dan die eeuwige vraag over succes en geluk. Wat is geluk, waar is geluk en hoe vind je dat? Worden succes en geluk bepaald door je brein via je manier van denken? Kan je jezelf via je brein dan gelukkig en succesvol denken? En kan je jezelf dan ook ongelukkig denken? Of jezelf van je eigen succes vandaan denken? Is er dan wel een echt verschil tussen succes en mislukking, aangezien het zich allemaal afspeelt en bepaald wordt in onze manier van denken?

Dit is een kleine greep uit de ontelbare vragen die ons als mens zo boeiend maken en we blijven als soort hierdoor dan ook onderwerp voor vele studies en

onderzoeken. Ons brein is logischerwijs het meest onderzochte orgaan dat we hebben.

Vele gedocumenteerde stellingen over hoe ons brein werkt zijn inmiddels achterhaald en de informatie hierover verandert voortdurend. Daarom was het schrijven van dit boek ook best een enorme klus. Opmerkelijk genoeg buitelen breinexperts, academici en professoren namelijk over elkaar heen met stellingen die elkaar meer dan eens tegenspreken. En toch was het onderzoek en het schrijven van dit boek een interessant avontuur, juist door die vele uitdagingen. Het was een leerzaam proces en heeft mij als Motivatie & Prestatie trainer absoluut naar een hoger niveau getild. Wetenschappen als neurowetenschap, epigenetica, kwantumfysica, holistische therapie, neuro-endocrinologie en psychoneuro-immunologie hebben mijn hart geraakt. Wat ik in deze periode heb geleerd en geconcludeerd is echt te mooi om voor mezelf te houden en dit moet ik vanuit mijn missie met jou delen. Het zal je vele antwoorden geven op grote en persoonlijke levensvragen en zal vooral inzicht geven in het verband tussen oorsprong, oorzaak en resultaat van gedrag. Niet alleen jouw eigen gedrag zal je beter begrijpen, maar hierdoor ook het gedrag van iedereen om je heen. Deze antwoorden en inzichten zullen je helpen optimaal te presteren in privé en zaken, omdat je gaat begrijpen waarom je doet wat je doet, laat wat je laat, zegt wat je zegt en waarom je de keuzes maakt die je maakt. De werkelijke wijze waarop je je eigen belevingswereld bepaalt, zal je verbazen. Maar tegelijkertijd hoop ik dat je hierdoor in zal zien dat je jouw toekomst volledig in eigen hand hebt. Je doet dan namelijk niet veel anders dan tot nu toe, alleen ga je via Het Wonder van Waarom op een andere manier met je belevingswereld om. Het wordt geweldig! Maar ook zal je begrijpen hoe je jezelf razendsnel in de staat kan brengen die je op dat moment nodig hebt of uit de staat kan halen die je op dat moment juist niet nodig hebt. Dit is namelijk niet meer dan de nieuw geleerde breinkennis vertalen in de juiste actie, in de juiste volgorde en met de juiste intentie.

In dit boek zullen alle bovengenoemde vragen (en meer) aan de orde komen. De antwoorden zullen je meer dan eens versted doen staan.

Als schrijver, spreker en trainer/coach hoop ik dat je net zo enthousiast zal zijn over de inhoud van dit boek als ik zelf ben. Deze kennis wordt ons namelijk niet op school geleerd en is al helemaal geen onderdeel van onze opvoeding. Als we al in onze jeugd jaren meer zouden leren over het effect van onze manier van denken (state of mind) op onze belevingswereld, zouden we veel meer controle hebben over onze prestaties, gezondheid, geluk en succes.

Geluk, succes en mislukking. De verschillen en overeenkomsten tussen deze drie zijn identiek voor het brein. Het voert precies die taken uit op de manier waarop het is gebouwd en is geprogrammeerd. Welke van de drie zullen domineren in

jouw leven, zal geheel afhangen van aan jouw persoonlijke state of mind en de keuzes die je aan de hand daarvan maakt.

***“JE LEVEN IS HET RESULTAAT VAN TWEE DINGEN: WAT
JE HEBT GEDAAN EN WAT JE NIET HEBT GEDAAN”***

DEEL I

WAT

-Het Wonder van WAAROM in theorie-

Over deel 1:

Om ‘het wonder van waarom’ goed te begrijpen en te kunnen vinden, is het van belang dat je voldoende breinkennis hebt. Als dit het geval is, kan je dit deel overslaan of er snel doorheen bladeren. Deel 1 is namelijk het meest theoretische deel van het boek, maar bevat wel informatie en kennis die je kunnen helpen de samenhang te zien in de werking van het brein en het effect hiervan in de praktijk (je leven). Het boeiende van dit deel is dat je, al lezende, snel herkenningspunten zal vinden. Herhaaldelijk zal je de WAAROM uit jouw eigen leven, kunnen toetsen aan de theorie uit dit boek en dit zal ook voor veel logica zorgen tijdens het lezen van deel 2.

Uit ervaring weet ik hoe belangrijk de kracht van herhaling is om je (brein)kennis actueel te brengen en/of te houden. Na deze update zal je de inhoud van dit boek vollediger in je op kunnen nemen en optimaal kunnen toepassen op je leven.

HOOFDSTUK 1

Wat is waar?

Als we wel eens vragen hebben over ons leven en wat zich daarin afspeelt, kijken we vooral om ons heen. Tenslotte speelt ons leven zich om ons heen af, daar zien we alles en iedereen. Aan de hand van wat we om ons heen zien, bepalen we ook waar we fysiek zijn. Als er iets misgaat, nemen we dat ook om ons heen waar en ondernemen we daar actie op. Bij een financieel probleem, zoeken we naar de oplossingen in leningen of financieringen en kunnen daarmee verder. Als we een probleem hebben in relationele sfeer, zoeken we naar oplossingen door te beginnen de negatieve kanten van de ander aan het licht te brengen. Onze realiteit speelt zich om ons heen af, daar zijn de mooie dingen, daar ontstaan problemen en daar liggen de oplossingen. Althans dat is onze overtuiging.

So far, so good. Totdat we op een situatie stuiten waar we niet uitkomen, één die we niet opgelost krijgen. Een situatie waarin we iets proberen te realiseren dat niet lukt. Of een situatie waarin we iets proberen te begrijpen of proberen op te lossen maar steeds vastlopen. Wat doen we dan? Als de wereld om ons heen ons startpunt is en we vinden daar geen antwoorden, wat dan?

Het is maar zelden zo dat we ons afvragen WAAROM onze realiteit is zoals die is en WAAROM er in onze realiteit gebeurt wat er gebeurt. Hoe komt het dat daar problemen kunnen ontstaan en daar ook de oplossingen liggen? Spelen wij in op een realiteit die er nu eenmaal is en er altijd geweest is? Spelen wij een rol in een soort film met een reeds vaststaand script? Overkomt het leven ons en reageren we hier slechts op? En als dit zo is, wie is dan de regisseur van onze realiteit? Wie bepaalt het script van de film en wie welke rol daarin speelt? Als we hier het antwoord op zouden weten, zouden we dan misschien invloed kunnen uitoefenen op diezelfde realiteit, voordat het ons bereikt? Want in dat geval zouden we wel begrijpen waarom onze realiteit is zoals die is en waarom er in onze realiteit gebeurt wat er gebeurt. Dan zouden we minder of niet, verrast worden door dingen die misgaan of door mensen die een negatieve rol spelen in ons zakelijke en/of privéleven. Dan zouden we veel beter begrijpen hoe we onze mentale en fysieke fitheid en gezondheid kunnen controleren en dat beide invloed hebben op elkaar. Uiteindelijk zouden we dan veel meer invloed hebben op fenomenen als zakelijk succes en privégeluk.

Ja, dat zou het leven een stuk makkelijker en mooier maken, want dan zouden we zoveel minder tijd en energie kwijt zijn aan het oplossen van allerlei zaken die we liever niet in ons leven gehad zouden hebben.

Dus hoe zit dat nou met die realiteit?