

Aan iedereen die zich ooit heeft afgevraagd of de 'cloud' gewoon een andere naam is voor 'wolk in de lucht' en voor wie 'cookies' alleen maar lekkernijen bij de koffie zijn – terwijl je wel elke dag streeft naar een beter leven – dit boek is voor jullie!

Disclaimer: ChatGPT en artificiële intelligentie in het algemeen zijn in volle ontwikkeling. Hoewel je ChatGPT kunt gebruiken om je te laten begeleiden, is het geen mens. Je blijft zelf verantwoordelijk voor het proces.

| | |
|--------------------------------------|-----|
| Inleiding | 7 |
| De ontdekking van je levensfilosofie | 13 |
| In gesprek met jezelf via journaling | 23 |
| Het avontuur met ChatGPT begint | 27 |
| De queeste naar wijsheid | 51 |
| De stijl van je huis | 89 |
| De romantische slaapkamer | 103 |
| De gezellige huiskamer | 119 |
| De vitale keuken | 127 |
| De goedgevulde kluis | 151 |
| De creatieve studeerkamer | 163 |
| De wijze meditatiekamer | 179 |
| Thuiskomen in jouw droomhuis | 187 |
| Ten slotte | 195 |
| Dankwoord | 197 |

Inleiding

Tegenwoordig barst de wereld van boeken en cursussen die beloven je leven te transformeren en je te helpen je dromen waar te maken. Het struikelblok? Je kent jezelf vaak niet goed genoeg en je ziet je blinde vlekken niet. Die boeken kunnen dan nuttig zijn, maar zonder een goed klankbord zwerf je richtingloos rond. Een psycholoog of coach zou uitkomst kunnen bieden, maar je trekt pas aan de bel als je echt vastzit, of je geeft de voorkeur aan een doe-het-zelfaanpak. Gelukkig zijn er nu kunstmatige-intelligentietools zoals ChatGPT die je een spiegel kunnen voorhouden, zonder dat je technisch onderlegd hoeft te zijn!

Maar waarom zou je die blinde vlekken willen opsporen? Hoe staat het met jouw leven, je dromen, je relaties en je ambities? Ben je tevreden met waar je nu staat, of zijn er aspecten van je leven die je graag zou willen veranderen? Als deze vragen je bekend voorkomen, is dit boek voor jou. Het is ontworpen om je te helpen je potentieel te ontdekken, je beperkende overtuigingen uit te dagen en de regie over je eigen leven te nemen.

In dit boek bied ik je een stappenplan om je bewust te worden van wat je in de weg staat, met behulp van *journaling* en de AI-assistent ChatGPT. Deze assistent zal je gids zijn op je reis naar zelfontdekking en groei.

Door je onbewuste levensfilosofie te verkennen en je blinde vlekken te ontdekken, kun je jouw unieke levensplan creëren. Het is tijd om te stoppen met leven op de automatische piloot en bewust de bestuurder van je eigen leven te worden. Want zolang je je verhaal niet zelf schrijft, doen anderen dat voor jou.

Maar voordat we beginnen aan jouw reis, wil ik nog wel bekennen dat ik zelf nog niet zo lang geleden stond waar jij nu staat – zoekend, ontevreden en denkend dat ik mijn dromen nooit zou verwezenlijken. Al vroeg begon ik met het lezen van zelfhulpboeken, maar vaak meer gericht op hoe ik anderen kon helpen. Voor mezelf had ik het gevoel dat ik alles had wat ik me kon wensen, en dat nog onvervulde dromen – zoals een boek publiceren – onbereikbaar waren.

Langzaam maar zeker drong het tot me door dat ik een hele filosofie over mezelf had opgebouwd, een filosofie die mijn dromen in de weg stond. Net zoals een vis het water niet opmerkt waarin hij zwemt, had ik niet gemerkt dat mijn denkbeelden mijn ervaringen kleurden en me het

idee gaven dat ik toch nooit zou bereiken waar ik van droomde. Ergens onderweg had ik het eigenlijk al opgegeven.

Naarmate ik de vijftig naderde, begon mijn zoektocht naar wat ik later wilde worden, steeds belachelijker te lijken. Ik besloot hulp te zoeken, schakelde een schrijfcoach in en uiteindelijk vond ik mijn weg naar het schrijven en publiceren.

Ondertussen ben ik met pensioen en is schrijven mijn hoofdactiviteit geworden. Ik heb nog heel wat bij te leren, maar ik ben niet meer zo bang om mezelf op de voorgrond te zetten. En zo weet ik het stemmetje in mijn hoofd dat nog af en toe zegt dat ik niet goed genoeg ben, het zwijgen op te leggen.

Maar genoeg over mij. Hoe zit het met jouw dromen? Voel je jezelf ook niet goed genoeg? Of vind je je dromen gewoonweg niet haalbaar? Misschien ben je nog te veel bezig met de ratrace en wat de maatschappij van je verlangt? Durf jij naar jezelf kijken en ontdekken wat je tegenhoudt? Met wat hulp lukt dat wel. En kom je te weten hoe je je dromen in alle domeinen van je leven kunt realiseren.

In dit boek vergelijk ik je leven met een huis met verschillende kamers, waarbij elke kamer een aspect van je leven vertegenwoordigt: je persoonlijkheid, je carrière, relaties, financiën, persoonlijke ontwikkeling, gezondheid en spiritualiteit. Je levensfilosofie vormt het fundament van dit huis, bepaald door onbewuste denkbeelden. In de volgende hoofdstukken help ik je dit fundament te onderzoeken en, indien nodig, te versterken. We verkennen elke kamer, bepalen de richting die je uit wilt en hoe je je doelen kunt bereiken.

Aan het einde van deze reis brengen we alles samen om belangrijke wijzigingen in je fundament aan te brengen, zodat je optimaal gewapend bent om je dromen op elk levensgebied te realiseren. Je zult een duidelijk beeld hebben van je ideale leven en wie je wilt zijn. Dit boek biedt je een richtpunt en kompas om je dromen na te jagen en geeft je praktische tips en technieken om je toekomst vorm te geven.

Dus, durf jij de confrontatie met de spiegel aan? Ben je klaar om de illusies die je over jezelf hebt gecreëerd, te doorzien en je ware zelf te onthullen? Het kan angstaanjagend zijn, maar het beeld dat je ontdekt, is

adembenemend. Dit boek is een reis naar je ware zelf. Neem mijn hand, laat je angsten los en laten we deze reis samen beginnen.

Hoe gebruik je dit boek?

Dit boek heeft een dubbel doel: enerzijds wil ik je begeleiden bij het verwezenlijken van je dromen, anderzijds wil ik je laten zien hoe ChatGPT je leven kan verbeteren en vereenvoudigen. Dit is dus meer dan een gewoon zelfhulpboek, het is ook een praktische gids voor het effectieve gebruik van ChatGPT.

Voor degenen die het boek als zelfhulpboek willen gebruiken, raad ik aan om de hoofdstukken in chronologische volgorde te lezen. Op deze manier bouw je stap voor stap een diepgaand en gestructureerd inzicht op. Maar vergeet niet, je staat er niet alleen voor! Ik heb verschillende hulpmiddelen en bronnen beschikbaar gesteld om je te ondersteunen, waarover meer in de latere hoofdstukken.

Als je echter alleen geïnteresseerd bent in praktische tips, kun je je beperken tot de hoofdstukken waarin ik je introduceer aan ChatGPT en de hoofdstukken **5 tot en met 12**, waar ik per domein extra tools aanreik. Het zijn stuk voor stuk handige trucs en tips om je leven op verschillende manieren te verbeteren.

De ontdekking
van je
levensfilosofie

Heb jij een levensfilosofie?

Elk individu, filosoof of niet, hanteert een levensfilosofie. Deze filosofie bestaat uit een verzameling ideeën en overtuigingen die je hebt over jezelf en de wereld. Vergelijk het met een vis, die zich niet bewust is van het water waarin hij zwemt: vaak beseft je niet welke denkpatronen een rol spelen. Toch zijn het juist deze patronen die je leven, gevoelens en gedrag vormen, net zoals de kwaliteit van het water het welzijn van de vis beïnvloedt.

Veel mensen besteden aandacht aan het creëren van een harmonieuze woonomgeving, terwijl anderen hun woning puur functioneel benaderen of zelfs de wereld als hun thuis zien. Je levensfilosofie kan gezien worden als het fundament van je 'levenshuis', waarbij elke kamer een ander levensdomein vertegenwoordigt. Of dit huis nu een villa of een kartonnen doos is, iedereen heeft een levensfilosofie die structuur en richting aan diens leven geeft.

Neem bijvoorbeeld Lisa en Marie, twee individuen die elk op hun eigen manier in het leven staan. Lisa heeft een duidelijke levensfilosofie ontwikkeld, gericht op innerlijke rust, gezondheid en positieve relaties. Ze heeft bewust gekozen voor een minimalistische levensstijl, die haar waarden weerspiegelt en haar helpt om een vervuld leven te leiden.

Marie daarentegen lijkt door het leven te worden geleefd. Hoewel ze succesvol is in haar carrière en materiële welvaart heeft vergaard, heeft ze weinig tijd genomen om te reflecteren over wat ze echt belangrijk vindt in het leven. Haar dagen zijn gevuld met drukte en verplichtingen, en ze mist de innerlijke rust en voldoening die Lisa ervaart.

Met wie kun jij je het meest identificeren? Ben je als Lisa, die bewust keuzes maakt en haar leven uitstippelt, of herken je je meer in Marie, die zich laat meevoeren door de stroom van het leven?

In de reis van het leven bewoon je een huis, gebouwd op het fundament van je levensfilosofie. Deze filosofie, diepgeworteld in de 'kelder' van je bestaan, bevat je waarden, overtuigingen en wellicht onbewuste patronen. Hier vind je de sleutel tot zelfbegrip en ontdek je de bronnen van kracht en energie die je leven voeden.

Terwijl je door de kamers van je levenshuis wandelt, die elk een uniek levensdomein vertegenwoordigen, ontdek je hoe ze onderling verbonden