

*'Olivier is de perfecte gesprekspartner als het gaat over geloven in jezelf en een duidelijk doel voor ogen houden. Zijn enthousiasme werkt aanstekelijk en geeft je weer nieuwe moed als het leven wat blurry is.'*

Kristel Verbeke

*'Olivier: stuntman, papa, acteur, schrijver, filosoof, martial artist, levensgenieter, beste vriend, doorzetter... Maar vooral een mooi mens. In dit boek laat hij iedereen proeven van zijn manier om het beste uit het leven te halen. Want laat ons eerlijk zijn: we hebben er maar één.'*

Gene Thomas



# Omdat je maar één leven hebt

Olivier Bisback



BORGERHOFF & LAMBERIGTS

# Inhoud

---

- 11 Voorwoord
- 13 Hoe kwam dit boek tot stand?
- 22 BISBACK
  
- 27 Begin met beginnen**
- 30 Doelen stellen en behalen
- 47 The sky is the limit
- 50 De juiste focus
- 54 De waarde van rolmodellen
- 58 Ready? Set! Go!
  
- 67 Investeer in jezelf**
- 70 Zoek, lach, vertrouw, lees en vind
  
- 93 Stoïcijns leven voor een ultieme mindset**
- 101 Wat zou een stoïcijn doen?
- 105 Ik zal gelukkig zijn als...
- 108 Handelen in plaats van hopen
- 112 Vermijd negatieve woorden
- 115 Het positieve aan negatieve ervaringen

**125 Bewust vertrouwen op jezelf**

128 Zelfliefde

130 Wees minder hard voor jezelf

131 Grenzen stellen

132 Bewust groeien

139 Vervorm je denken

141 Jij op de eerste plaats

**149 Attitude**

152 Bittere beperking of aangepaste attitude?

157 Terugslag na tegenslag

160 De pijlers van succes

166 Maak van een probleem  
een waardevolle levensles

**171 Consistentie en toewijding zijn de sleutels tot succes**

174 Onderscheid obstakels van pech

177 Een winnaar denkt na en vecht

188 Doe.

193 Actie!

**197 Ki (Innerlijke Kracht)**

201 Wapen tegen angst

202 Jij beslist

209 Boost je Ki

**219 Slotwoord 217**

**'De mensen hebben dikwijls de neiging om de werkelijkheid te folteren tot ze bekend wat ze willen horen. Roep daarom een halt toe aan het ongebreideld mooier maken en flatteren van die werkelijkheid. Leer luisteren naar de waarheid die je jezelf niet durft vertellen. Zeg tegen jezelf wat je echt wil (zijn) en doe dan wat je moet doen.'**

**(Olivier Bisback)**

## Voorwoord

---

In 2012 ben ik begonnen met het schrijven van dit boek, nu twaalf jaar geleden. Het is de opvolger van mijn boek *Fantastisch Fit*, dat ik in 2010 schreef, hoewel beide boeken op het eerste gezicht los van elkaar staan.

Ondanks dat ik geen professioneel schrijver ben, heb ik toch dit boek geschreven omdat ik dat wilde en omdat ik een zinvolle bijdrage aan deze wereld wil leveren. Voor jou, voor mezelf en... voor mijn dochter Axelle. Mijn dochter heeft me veel momenten van geluk, liefde, eindeloze lachbuien, en heel wat filosofisch inzicht geschonken. Dit boek is in de eerste plaats een dankbetuiging aan haar en aan alle rolmodellen die ik heb gehad in mijn leven. Met dit werk wil ik haar helpen op haar levenspad aan de hand van mijn persoonlijke ervaringen en haar behoeden voor de fouten die ik heb gemaakt. Dit boek is de ultieme sleutel om haar leven te verrijken.

De bundel die je nu in handen hebt, bevat belangrijke levenslessen, inspirerende quotes en teksten die ikzelf heb bedacht en ontleend heb aan wijze mensen die ik in mijn leven ben tegengekomen, evenals uit de vele boeken die ik afgelopen jaren gelezen heb.

Het is een werk dat ik heb gecreëerd door de dingen proefondervindelijk te ervaren, met vallen en opstaan. Een tekst die ik graag zelf had gelezen toen ik twintig jaar oud was. Het zou mooi zijn mochten enkele ideeën of principes in dit boek zich tijdens het lezen onvermijdelijk nestelen in elke vezel van je lijf.

Op een bepaald moment in ons leven stellen we onszelf allemaal de vraag: 'Is dit hoe ik mijn leven wil leiden?' Het leven is kort, en vaak ontdekken we pas achteraf – soms te laat – wat we echt belangrijk vinden. Met dit werk wil ik je laten zien hoe je je leven in eigen handen kunt nemen, hoe je het volledig kunt omarmen en hoe je je dromen kunt verwezenlijken.

Ik hoop dat dit boek je aan het denken zet en je inspireert. Soms zal ik je een spiegel voorhouden. Jij beslist natuurlijk wat je binnenlaat en wat je ermee doet.

Het is geen omvangrijk, dik werk in ingewikkelde, onbegrijpelijke taal geworden. Bewust. Deze bundel heeft slechts als doel jouw inzicht te vergroten.

Een groot deel van mijn leven ben ik op zoek geweest. Op zoek naar antwoorden, geluk en innerlijke rust. Tijdens mijn ontdekkingsreis liet ik mij inspireren door rolmodellen, grote inspirators en talrijke religies om te transformeren en mijn leven een positieve richting te geven.

Hopelijk lees je dit boek met veel plezier. En vind je in deze tekst een Olivier terug die enkel mijn naasten kennen: enthousiast, authentiek, gedreven, gevoelig, kwetsbaar en toch sterk.

Het is normaal als je het niet altijd met me eens bent.

Tot slot wil ik je bedanken voor het vertrouwen.

Olivier

## Hoe kwam dit boek tot stand?

---

Tot mijn achtendertigste leefde ik in een toestand van bijna onophoudelijke prestatiedrang. Ik streefde er altijd naar om de beste te zijn in alles wat ik deed. Met minder nam ik geen genoegen. Mijn leven was een dolle rit met als enige doel zo snel mogelijk mijn bestemming te bereiken, om vervolgens weer een nieuwe bestemming te kiezen. 'Groter, sterker, sneller' was mijn levensmotto. En ik slaagde erin. Was het geluk? Neen, ik heb altijd mijn woorden omgezet in daden, actie ondernomen en mogelijkheden voor mezelf gecreëerd.

Als kind had ik een doodgewone jeugd. Ik was een jongetje met alledaagse interesses. Ik speelde met smurfjes, verzamelde schelpjes, speelde voetbal met vrienden... en was stiekem verliefd op het zangeresje van Lio.

Een gebeurtenis uit mijn jeugd was zeer bepalend voor mijn verdere leven. Rond mijn vijftiende gingen mijn ouders uit elkaar. Mijn vader, een stoere en hardwerkende, verliet ons in 1989 om zijn geluk elders te beproeven. Dolverliefd geworden op een veel jongere vrouw, liet hij zijn vorige leven achter zich. Mijn moeder bleef achter, gebroken en gekwetst. Zij was en is buitengewoon gevoelig, bescheiden, gereserveerd en buitensporig bezorgd. De tegenpool van mijn vader als het ware. Na de scheiding groeide ik op zonder de autoriteit van een vaderfiguur, en met een mama die door liefdesverdriet in een depressie was beland.

Afhankelijk van wat het leven op dat moment voor mij in petto had, balanceerde ik tussen de stoerheid van mijn vader en de gevoeligheid van mijn moeder. Het duurde niet lang voor iedereen op school me kende. Ik was sterk en gespierd, behaalde goede cijfers, kon me aardig verweren en datete met de mooiste meisjes. Ik genoot enorm van mijn nieuwe status als held van de school, hoewel het slechts een oppervlakkige vervanging was voor het gemis binnen ons gezin. Later breidde mijn territorium zich uit van de school naar het uitgaansleven en de sportwereld. Mijn honger naar succes nam toe. Ik streefde ernaar om in alles de eerste te zijn, een manier om te ontsnappen aan de situatie thuis.

Doelen realiseren (en dus keihard werken) werd voor mij een vorm van therapie: een artificiële vluchtroute voor een reële confrontatie. Door de scheiding van mijn ouders was ik een onzeker persoon vol twijfels geworden. Mijn vader had tenslotte ook mij verlaten. Ik denk dat dit destijds een licht minderwaardigheidsgevoel bij me heeft veroorzaakt, en dat ik daar ook een milde vorm van verlatingsangst aan heb overgehouden.

Het kostte me elke dag enorm veel energie om mijn verdriet te onderdrukken. Voor de buitenwereld was ik de grote, sterke en stoere Olivier Bisback. Dit was wie ik moest zijn, in zekere zin ook wilde zijn.

Geleidelijk aan veranderde mijn verdriet in boosheid en wantrouwen tegenover anderen, en ik bleef worstelen met mijn innerlijke demonen, voortdurend op zoek naar rust die ik nooit leek te vinden.

Ik werkte zeven dagen op zeven. Elke dag visualiseerde ik dat ik succesvol zou worden in alles wat ik ondernam. Ik stelde doelen,

maakte lijstjes en ging er nog harder tegenaan. Zwarte gordel in taekwondo. Check. Belgisch kampioen worden in taekwondo. Check. Een eigen taekwondoclub beginnen. Check. Een grauaat halen. Check. Een vaste benoeming bij de personeelsdienst van het Vlaams Parlement. Check. Afstuderen aan de stuntschool. Check. Succesvol worden in de film- en televisiewereld. Check. Mijn jeugdidolen Jean-Claude Van Damme en Sylvester Stallone ontmoeten. Check. Een filmbedrijf oprichten. Check. Een eerste boek schrijven. Check. Een fitnesscentrum openen. Check. Geld verdienen. Check. Een tweede boek schrijven. Check.

Dit komt misschien wat opschepperig over. Maar geloof me, die prestatiedrang was er vooral om dat stemmetje in mijn hoofd gerust te stellen en om de gedachte 'je bent niet goed genoeg' de kop in te drukken. Langzaam maar zeker werd ik sterk in visualisatie, een techniek die ik verder in dit boek uit de doeken doe.

Ik dompelde me onder in lessen en skills om eigenschappen voor 'succes' in het leven te ontwikkelen. Doelgericht zocht ik naar de drijfveren van menselijk gedrag, en de effecten ervan. Waarom doen mensen wat ze doen, en wat zijn de gevolgen en effecten van hun acties en gedrag?

Er was echter één valkuil waar ik ongemerkt in trapte... Ik doseerde mijn energie en inspanningen niet goed. Ik moest leren dat zelfs een goed afgestelde motor oververhit kon raken, dat ik ongemerkt veel afslagen had gemist en dat ook ik ten langen leste kon instorten. Wat uiteindelijk gebeurde. Figuurlijk in oktober 2012, letterlijk in juni 2013.

De figuurlijke crash? Na mijn terugkeer uit Maleisië, waar ik had meegewerkt aan het televisieprogramma 'Expeditie Robinson',