

De kracht van act as if.

Hoe je je toekomst vormgeeft door te handelen
alsof het al werkelijkheid is.

De kracht van act as if.

Erwin G. Boudin

Schrijver: Erwin G. Boudin
Coverontwerp: Novera.design
ISBN:

© Erwin G. Boudin 2025

Voorwoord.

Wanneer ik terugkijk op de reis die ik heb gemaakt, realiseer ik me dat de kracht om te veranderen vaak ligt in het besef dat handelen – zelfs als het in eerste instantie voelt als 'doen alsof' – de basis vormt voor een echte transformatie. In dit boek wil ik mijn persoonlijke verhaal delen, samen met de inzichten die ik heb opgedaan tijdens mijn herstel. Als ex-verslaafde begrijp ik de complexe en vaak pijnlijke dynamiek van falen, hoop en de hernieuwde wil om te veranderen. Deze ervaringen zijn de kern van mijn overtuiging dat de weg naar herstel, hoewel niet altijd eenvoudig, vol waardevolle lessen zit die het leven de moeite waard maken.

De methode 'Act As If' heeft me geleerd dat verandering niet wacht op een sprankje perfecte motivatie, maar ontstaat door elke dag de keuze te maken om in actie te komen. Dit concept heb ik met volle overtuiging omarmd tijdens mijn herstel, toen elk moment een nieuwe uitdaging met zich meebracht. In die tijden dat ik me overweldigd voelde door schuld, schaamte en angst, vond ik kracht in het actief opbouwen van een nieuw zelfbeeld. Door consistent gedrag te vertonen dat mijn gewenste identiteit weerspiegelde, begon ik langzaam te geloven in mijn vermogen om mijn leven opnieuw vorm te geven en te vernieuwen.

In dit boek combineer ik mijn persoonlijke ervaringen met stevige wetenschappelijke inzichten uit de psychologie, neurowetenschappen en gedragswetenschappen. Elk hoofdstuk is zorgvuldig opgebouwd om de lezer te empoweren om meer vanuit actie en zelfbewustzijn te leven. De theorie wordt concreet door praktijkvoorbeelden en duidelijke oefeningen, zodat je als lezer niet alleen begrijpt waarom 'Act As If' zo effectief is, maar ook hoe je deze methode in je eigen leven kunt toepassen. Ik hoop dat dit boek, geworteld in mijn eigen herstel reis, je inspireert om je angsten te overwinnen en stap voor stap te bouwen aan een toekomst die aansluit bij wie je echt wilt zijn.

Mijn persoonlijke reis heeft me laten inzien dat herstel en groei niet altijd een rechte weg zijn, maar eerder een proces van vallen en opstaan. Elke stap, hoe klein ook, helpt mee aan de opbouw van een nieuw leven, waarin je bewust keuzes maakt die je dichterbij jouw ideale zelf brengen. Het delen van mijn verhaal voelt voor mij als een daad van overgave en hoop, een uitnodiging voor jou om te ontdekken dat verandering binnen handbereik ligt, ongeacht de obstakels die je onderweg tegenkomt.

Laten we samen deze reis maken, met de wetenschap dat elke actie, hoe 'doen alsof' het in het begin ook mag lijken, de kracht heeft om echte transformatie teweeg te brengen. Ik hoop dat dit boek je zal begeleiden, motiveren en inspireren om elke dag een moedige stap te zetten naar een vervuld en authentiek leven.

Erwin

Hoofdstuk 1: Wat is “Act As If” en waarom werkt het?

Introductie.

Stel je voor: je staat op een kruispunt in je leven. Er hangt een constante spanning in de lucht tussen wie je nu bent en wie je zou willen zijn. Misschien herken je dat gevoel van onzekerheid, dat verlangen naar meer zelfvertrouwen, succes of innerlijke rust – maar het lijkt alsof er niets vanzelf verandert. In zulke momenten komt de vraag naar boven: “Wat als ik gewoon zou doen alsof ik die persoon al was?”

Deze gedachte markeerde ooit een keerpunt in mijn leven. Voordat ik mijn weg naar herstel vond, worstelde ik met patronen die me belemmerden in mijn groei. Het toepassen van de “Act As If”-mentaliteit gaf me een stevige basis; door elke dag bewust en doelgericht te handelen zoals ik dat associeerde met mijn ideale zelf, begon ik stap voor stap mijn werkelijkheid te transformeren.

Deze gedachte markeerde ooit een keerpunt in mijn leven. Voordat ik mijn weg naar herstel vond, worstelde ik met patronen die me belemmerden in mijn groei. Het toepassen van de “Act As If”-mentaliteit gaf me een stevige basis; door elke dag bewust en doelgericht te handelen zoals ik dat associeerde met mijn ideale zelf, begon ik stap voor stap mijn werkelijkheid te transformeren.

Deze gedachte was ooit een keerpunt in mijn leven. Voordat ik mijn weg naar herstel vond, had ik te maken met patronen die me tegenhielden in mijn ontwikkeling. Door de “Act As If”-mentaliteit toe te passen, bouwde ik een stevige basis; door elke dag bewust en doelgericht te handelen zoals ik mijn ideale zelf voor me zag, begon ik stap voor stap mijn werkelijkheid te veranderen.

Wetenschappelijke uitleg.

De kern van “Act As If” berust op een intrigerende wisselwerking tussen gedrag, neurologie en psychologie. Tot op de dag van vandaag laten diverse onderzoek disciplines zien dat gedrag niet slechts een

gevolg is van innerlijke overtuigingen, maar juist een bepalende factor in hoe onze hersenen zich ontwikkelen en hoe wij onszelf waarnemen.

Gedrag als katalysator voor verandering.

De sociale cognitieve theorie van Bandura (1977) benadrukt dat onze zelfeffectiviteit – het geloof in onze eigen kunnen – versterkt wordt door herhaaldelijk succesvol gedrag. Wanneer we bewust kiezen om ons als de persoon te gedragen die we willen zijn, stimuleren we positieve gedrags herhaling. Deze veranderingen creëren een feedbackloop: door je gedrag aan te passen, begint je innerlijke beleving te veranderen, en zo groeit het vertrouwen in jezelf.

Neuroplasticiteit en gedragsvorming.

Het concept van neuroplasticiteit laat zien dat de hersenen nooit stilstaan en voortdurend nieuwe verbindingen maken op basis van onze ervaringen. Recente studies tonen aan dat herhaald gedrag structurele veranderingen in de hersenen teweeg kan brengen – vergelijkbaar met het aanleren van een nieuwe vaardigheid. Wanneer je jezelf dagelijkse uitdagingen aangaat op basis van de “Act As If”-strategie, versterk je bewust netwerken in de hersenen die samenhangen met moed, doorzettingsvermogen en optimisme. Dit betekent dat je door het herhaaldelijk aannemen van gewenst gedrag letterlijk je hersenen herprogrammeert.

Cognitieve dissonantie en zelfperceptie.

Cognitieve dissonantie, een concept dat beschrijft hoe we psychologische spanning ervaren wanneer gedrag niet in lijn is met bestaande overtuigingen, speelt een cruciale rol in deze methode. Wanneer je bewust gedrag vertoont dat past bij een gewenste identiteit, ontstaat er ongemak als je innerlijke overtuigingen niet overeenkomen met je gedrag. Om deze dissonantie te verminderen, past je brein uiteindelijk jouw overtuigingen aan zodat ze stroken met je acties. Dit fenomeen verklaart hoe “doen alsof” – zelfs in afwezigheid van aanvankelijke innerlijke zekerheid – langzaam kan leiden tot echte veranderde overtuigingen (Bem, 1972).

Emotionele regulatie door actieve verandering.

Onderzoek wijst erop dat het aannemen van een bepaalde houding of gedrag tevens invloed heeft op onze emotionele toestand. Het lichaam

stuurt signalen die het brein interpreteert en zo een positieve gemoedstoestand in gang zet. Hierdoor wordt stress verminderd en voelen we ons vaker veerkrachtig. Deze mechanismen worden ondersteund door werken op het gebied van cognitieve gedragstherapie, waar het veranderen van gedrag een directe invloed heeft op het verminderen van negatieve emoties en het bevorderen van welbevinden.

Door een brug te slaan tussen gedragswetenschappen en de neurowetenschappelijke inzichten, toont “Act As If” aan dat kleine gedragsaanpassingen op de lange termijn leiden tot ingrijpende veranderingen in wie je werkelijk bent. Door consequent te handelen op de manier waarop je wilt zijn, hervorm je niet alleen je kijk op jezelf, maar beïnvloed je ook je biologische en emotionele processen. Deze wetenschap vormt het fundament van de methode en benadrukt dat verandering binnen handbereik ligt voor iedereen.

Praktijkvoorbeelden.

Om de kracht van “Act As If” tastbaar te maken, zijn hier twee praktijkvoorbeelden die de geleerde theorie omzetten in het dagelijks leven.

Casus 1:

Marie’s herontdekking van zelfvertrouwen.

Marie was jarenlang gebukt gegaan onder onzekerheid en faalangst, waardoor ze kansen op professioneel vlak vermeed. Op een dag besloot ze een experiment: ze koos ervoor om elke ochtend gedurende twee weken bewust de houding van een succesvolle professional aan te nemen. Ze kleepte zich keurig, liep rechtop en sprak met een rustige, vastberaden stem. Eerst voelde het onnatuurlijk, maar al snel merkte ze dat collega’s haar benaderden met meer respect en belangstelling. Marie’s zelfbeeld begon gestaag te veranderen. Ze ontdekte dat door zich al als de succesvolle professional te gedragen,

ze ook daadwerkelijk de vaardigheden en het zelfvertrouwen ontwikkelde die nodig waren om haar angsten te overwinnen.

Casus 2:

Jeroen's weg naar veerkracht.

Jeroen had, na een zware periode waarin hij verslaafd was geweest, moeite met het hervinden van zijn eigenwaarde. In zijn hersteltraject werd hem de "Act As If"-strategie aangeraden.

Hij besloot elke keer als hij een nieuwe uitdaging tegenkwam, zich voor te stellen hoe zijn toekomstige, herstelde zelf zou handelen – vastbesloten, optimistisch en zorgzaam. Tijdens sociale bijeenkomsten en op de werkvloer oefende hij met deze nieuwe houding. Ondanks aanvankelijke terughoudendheid, stelde hij vast dat zijn positieve gedrag niet alleen invloed had op de manier waarop anderen hem behandelden maar ook op hoe hij zichzelf zag. Jeroens verhaal laat zien dat het consequent vertonen van gewenst gedrag langzaam maar zeker ruimte schept voor een nieuwe identiteit, zelfs in de nasleep van donkere periodes.

Beide verhalen illustreren dat "Act As If" niet louter een oppervlakkige truc is, maar een diepgewortelde strategie die in staat is langdurige veranderingen teweeg te brengen. Door dagelijks kleine acties te ondernemen die overeenkomen met je ideale zelf, werk je stapsgewijs aan een realiteit waarin je werkelijk de persoon wordt die je wenst te zijn.

Reflectie & oefeningen.

Nu je zowel de theorie als de praktijk hebt gezien, is het tijd om zelf in actie te komen. De volgende oefeningen zijn ontworpen om je te helpen stapsgewijs de "Act As If"-strategie te integreren in je leven. Neem rustig de tijd en wees eerlijk tegen jezelf tijdens dit proces.

Oefening 1: De identiteit inventaris.

Stap 1: Neem een schrift of open een nieuw document op je computer.

Stap 2: Schrijf in de eerste kolom een lijst van eigenschappen en gedragingen op die je associeert met de persoon die je wilt worden –

denk aan woorden als “zelfverzekerd”, “vastberaden”, “vriendelijk” en “resoluut”.

Stap 3: In de tweede kolom noteer je concrete gedragingen die overeenkomen met deze eigenschappen. Denk aan voorbeelden als “ochtendroutine met bewust ademen en power poses”, “proactief spreken tijdens vergaderingen” of “vriendelijke begroetingen met een oprechte glimlach”.

Reflectie:

Vraag jezelf na het maken van de lijst: “Welke eigenschappen herken ik nu al in mezelf en welke wil ik verder ontwikkelen?” Deze inventaris legt de basis voor je nieuwe gedragsstrategie.

Oefening 2: Het dagelijkse actieplan.

Stap 1: Bepaal één specifiek moment van de dag waarop je jezelf bewust gaat voorbereiden op je gewenste gedrag. Dit kan ’s ochtends zijn, voor een belangrijke afspraak of vlak voor een sociale situatie.

Stap 2: Schrijf een korte routine op die je in staat stelt “act as if” te leven. Dit kan bestaan uit een korte meditatie, een fysieke oefening zoals power posing, of een positieve affirmatie die je hardop zegt.

Stap 3: Voer deze routine gedurende ten minste twee weken dagelijks uit en houd in een dagboek bij hoe je je voelt voor, tijdens en na deze interventie.

Reflectie:

Na twee weken, bekijk je je aantekeningen en evalueer je welke veranderingen je opmerkt in je houding en zelfbeeld. Welke momenten waren het meest impactvol?

Oefening 3: Reflectieve zelfevaluatie.

Vragen om over na te denken:

1. Wanneer heb ik voor het eerst gemerkt dat mijn gedrag invloed had op hoe ik mezelf voelde?
2. Welke obstakels ervaar ik bij het consistent tonen van mijn gewenste gedrag?
3. Welke succesmomenten, hoe klein ook, kan ik vieren als bewijs dat verandering mogelijk is?

Aanbeveling:

Plan elke week een moment waarop je bewust reflecteert op je voortgang. Schrijf een korte samenvatting van positieve veranderingen en uitdagingen. Deze regelmatige evaluatie helpt je te begrijpen dat herstel en groei een dynamisch proces zijn dat tijd en geduld vereist.

Deze oefeningen nodigen je uit om actief te experimenteren met nieuwe gedragsstrategieën. Ze zijn niet bedoeld om je in één dag van alle oude patronen te bevrijden, maar eerder om je te laten ontdekken dat verandering begint met bewust en herhaald handelen. Herinner jezelf eraan: elke stap – hoe klein ook – is een stap dichterbij de persoon die je wilt worden.

Ter afsluiting van dit eerste hoofdstuk wil ik de kernboodschap herhalen: verandering begint met actie. Het idee om “act as if” te leven is niet bedoeld als een oppervlakkige truc, maar als een diepgewortelde levensstrategie waarbij je actief de weg baant naar een vernieuwde identiteit, zelfs als je innerlijke gevoelens nog moeten volgen.

Vandaag heb je geleerd dat wat je dagelijks doet – hoe klein de acties ook lijken – een cumulatief effect kan hebben op je hersenen, je emoties en uiteindelijk op je hele levenshouding. We hebben gezien dat door gedragingen bewust in te zetten, je je zelfbeeld kunt veranderen en zo een positieve feedbackloop op gang kunt brengen.

Ik nodig je uit om de geleerde theorie en de praktische oefeningen in de komende dagen toe te passen. Begin klein, wees geduldig en observeer de veranderingen. Herinner jezelf elke dag: je hoeft niet te wachten tot je volledig overtuigd bent van je eigen kracht. Door te handelen als de persoon die je wilt zijn, geef je jezelf toestemming en de mogelijkheid te groeien naar dat ideaal.

Met dit hoofdstuk ligt de basis voor jouw persoonlijke transformatie. Neem de tijd om te reflecteren, voer de oefeningen uit en sta open voor de vele mogelijkheden die verandering met zich meebrengt. De reis is soms uitdagend, maar elke bewuste actie brengt je dichterbij een vervuld, authentiek leven.

Hoofdstuk 2: Je brein als bondgenoot – Hoe denken volgt op doen.

Stel je even voor dat je brein niet slechts een inactieve ontvanger is van je gedachten, maar een actieve bondgenoot die meewerkt aan jouw persoonlijke groei. Toen ik begon met de transformatie van mezelf – een reis die begon met ‘Act As If’ – ontdekte ik hoe mijn eigen gedrag de werking van mijn hersenen kan beïnvloeden. Elke bewuste keuze en handeling zorgde ervoor dat oude, beperkende denkpatronen langzaam plaats maakten voor nieuwe verbindingen. Je brein is immers niet statisch; het vormt voortdurend nieuwe synaptische paden. Door dagelijks gedrag te vertonen dat uiteindelijk je gewenste zelf weerspiegelt, overtuig je jezelf er stelselmatig van dat verandering mogelijk is.

In dit hoofdstuk gaan we op ontdekkingsreis door de intrigerende wereld van neuroplasticiteit en cognitieve psychologie. We onderzoeken hoe actie een krachtige motor is voor het vormen van nieuwe denkpatronen. Terwijl je deze pagina's doorleest, nodig ik je uit om stil te staan bij momenten waarop je – bewust of onbewust – je gedrag hebt gestuurd en daarmee een positieve verandering in jezelf teweegbracht. Door te ontdekken hoe denken en doen nauw met elkaar verweven zijn, creëer je de ruimte om je eigen brein te veranderen. Laat dit hoofdstuk een uitnodiging zijn om jouw innerlijke potentieel te herkennen en te benutten.

Wetenschappelijke uitleg.

Ons brein is een levendig, dynamisch netwerk dat voortdurend in beweging is. Decennialang gingen wetenschappers ervan uit dat ons brein na een bepaalde leeftijd ‘vast’ zat, maar dankzij baanbrekend onderzoek op het gebied van neuroplasticiteit weten we nu dat dit verre van het geval is. Neuroplasticiteit verwijst naar het vermogen van de hersenen om, op basis van nieuwe ervaringen en herhaald gedrag, structurele en functionele veranderingen te ondergaan. Herhaaldelijk bepaalde handelingen uitvoeren – wat je kunt zien als de essentie van de “Act As If”-benadering – leidt tot versterking van de