

# TITEL

Surprise surprise

# SUBTITEL

Stappen naar een gezonde geest, lichaam en bankrekening

[titelpagina]

Neal van de Kamer

[Titel]

Stappen naar een gezonde geest, lichaam en bankrekening

[Uitgeverij]

[colofonpagina]

ISBN [isbn]

© Neal van de Kamer

Redactie [redacteur]

Vormgeving [vormgever]

Illustraties [illustrator]

Foto auteur [fotograaf]

Met dank aan [geïnterviewden]

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

[www.xxxxx.nl](http://www.xxxxx.nl)

[motto]

‘Ik wil niet dat het makkelijker was, ik zou willen dat ik beter was. Ik wens niet minder problemen, maar wens meer vaardigheden. Wens niet minder uitdaging, wens meer wijsheid.’ – Jim Rohn

‘Alles wat je nodig hebt is één lucifer om het vuur aan te steken.’ – Michael Jordan

‘Echte en blijvende verandering gebeurt stap voor stap.’ – Ruth Bader Ginsburg

‘Als je iets wilt leren, lees er dan over. Als je iets wilt begrijpen, schrijf erover. Als je iets meester wil maken, leer het andere.’ – Yogi Bhaajan

Voor alle zoekers naar duidelijkheid in het leven. Mag je vinden waarnaar je op zoek bent. Ik hoop dat dit boek je zal helpen.

[referenties]

‘Neal is de enige in zijn soort. Ongelofelijke performer, ijzeren mentaliteit en veerkracht. Dat is hoe ik Neal het beste zou kunnen omschrijven. De onschatbare meerwaarde van Neal is dat hij in staat methodes over te dragen aan de mensen om hem heen. Neal inspireerde me en liet me kennismaken met nieuwe manieren om mijn leven zowel mentaal als fysiek te organiseren. Ik kan hem niet genoeg bedanken. Aan iedereen die dit leest - als je ooit de ongelofelijke kans zou hebben om hem in dienst te nemen, denk dan niet twee keer na.’

– Jelle van Eede (accountmanager LinkedIn)

‘Er zijn over presteerders en dan zijn er jongens als Neal. Het is ongelooflijk om te zien hoe hij in staat is om iedereen om hem heen dagelijks te inspireren en te coachen, zonder te zweten.’

– Aydin Kintziger (salesmanager Stripe)

‘Er bestaat geen twijfel dat Neal personen en organisaties naar nieuwe hoogten zal leiden, omdat hij niet bang is om uit te dagen en doelen te stellen zoals nooit tevoren. Als je zonder titel kunt leiden, stel je dan voor wat Neal met de titel zal doen.’

– Mitchell van Vliet (salesmanager LinkedIn)

‘Dat (titel boek) zo’n bron van toepasbare inzichten is geworden, hebben we niet alleen te danken aan de wijze waarop Neal altijd persoonlijk op zoek is naar verbetering maar ook aan het feit dat hij pas iets aanneemt als hij zelf heeft gezien dat het werkt. En wanneer dat zo is, wil hij dat iedereen hiervan kan profiteren.’

– Tobias Mol (directeur HeartRoads)

Neal is een van de weinige personen die je tegenkomt in je leven waar iedereen tegenop kijkt; hoe bijzonder dat een mentor of coach zo de tijd voor je neemt en je zo goed mogelijk wilt helpen op weg naar je eigen doelen. Je hebt het niet op het eerste gezicht door maar Neal is extreem gedisciplineerd wat hij vanuit de topsport heeft meegenomen naar ‘topsport’ in het leven.

– Jesse Schipper (Enterprise account team Salesforce)

[Inhoud]

## **INHOUDSOPGAVE**

**Voorwoord**

**Klaar voor de start: hoe fit ben jij?**

### **DEEL 1: WORD MENTAAL FIT**

**Vooraf**

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

**Tot slot**

### **DEEL 2: WORD FYSIEK FIT**

**Vooraf**

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

**Tot slot**

### **DEEL 3: WORD FINANCIËEL FIT**

**Vooraf**

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

**Tot slot**

**DANKWOORD**

**DE EXPERTS**

**OVER DE AUTEUR**

**VERDER LEZEN**



## VOORWOORD

In 2013 beleefde ik mijn dieptepunt. Alles was ik kwijt: mijn relatie was op de klippen gelopen, ik werd uit mijn huurhuis gezet, mijn bankrekening stond structureel in het rood en mijn grote judodroom, het halen van de Olympische Spelen, was buiten mijn bereik geraakt. Stress, angst en frustratie waren voor mij dagelijkse koek. Op een dag bracht ik zelfs oude flessen weg om maar wat eten op de plank te krijgen. Ik zat in mijn douche en de tranen liepen over mijn wangen.

Mijn ego was zo groot dat ik niet om hulp had durven vragen, ik zou het allemaal zelf oplossen.

Maar de laatste jaren was ik niet vooruit gegaan en alleen maar verder aan de grond geraakt.

Glashelder herinner ik me het moment waarop ik eindelijk zei: ik heb het gehad! Ik weet dat ik veel meer ben dan ik mentaal, fysiek en financieel demonstreer. Op dat moment nam ik de beslissing om vrijwel elk aspect van mijn leven te veranderen. Ik besloot dat ik nooit meer genoeg zou nemen met minder dan ik zou kunnen zijn.

Op advies van mijn krachttrainer had ik de film [The Secret](#) gezien en vervolgens las ik [Think and Grow Rich](#) van Napoleon Hill. Daarna transformeerde mijn leven in ongekend tempo. De film en het boek gaven mij inzichten in hoe onze geest werkt en hoe wij onszelf kunnen herprogrammeren zodat we kunnen bereiken wat we willen bereiken. Alles wat ik leerde, schreef ik in mijn notitieboek. Ook noteerde ik mijn gedachten en mijn doelen en las ze elke dag terug. Ik bestudeerde strategieën van de groten in deze wereld zoals Tony Robbins, Stephen Covey, Tim Ferriss, Warren Buffet en Simon Sinek. Alles wat zij prijsgaven paste ik toe en ik schreef op wat wel en niet werkte. Ik was niet te stoppen en bleef op zoek naar methodes en stappen die me verder konden helpen. Ik las tientallen boeken over persoonlijke ontwikkeling, zoals [stap in je grootsheid](#), [Tools of Titans](#), [Richest man in Babylon](#) en de [5 AM club](#).

De weg ging niet zonder slag of stoot. Zo probeerde mijn geest mij vaak te 'beschermen' en terug te trekken naar het zogeheten relaxte leven zonder veel weerstand. Mensen om me heen zeiden dingen als 'blijf maar gewoon, dan doe je al gek genoeg'. Beetje bij beetje kwam er licht aan het einde van de tunnel. Uiteindelijk wist ik eind 2014 en 2015 twee wereldbekerwedstrijden te winnen gevolgd door een Nederlandse titel.

In de loop der jaren heb ik belangrijke lessen en technieken geleerd die me mentale rust, lichamelijke fitheid en honderdduizenden euro's hebben opgeleverd. En, niet onbelangrijk, ze hebben me jarenlange verspilde moeite en frustratie bespaard.



## **Coachen**

Mijn reis bleef niet onopgemerkt. Steeds meer vrienden, collega's en familieleden begonnen vragen te stellen. Hoe konden ook zij hun fysieke, mentale en financiële situatie verbeteren? Ik bleek het erg leuk te vinden om mensen advies te geven. Als ik dit kon, dan kon iedereen dit. Want het zijn eenvoudige technieken die iedereen kan gebruiken om zowel mentaal, fysiek als financieel fit te worden. Het maakt niet uit hoe oud je bent of hoe je er op die drie vlakken voor staat. Van jongs af aan was ik zelf al bezig geweest met optimaal presteren, te blijven groeien, en nu ging ik steeds meer mensen coachen om hetzelfde te bereiken. Om hun levens positief te veranderen, hun doelen te behalen. En dat gebeurde ook, stukje bij beetje.

Dit viel op bij mijn toenmalige werkgever, LinkedIn. Ik werd gevraagd om een coachingstraject uit te bouwen. Dit lukte, we gingen van 5 deelnemers per maand naar 250 deelnemers. Ik had persoonlijk al zoveel profijt van mijn eigen transformatie, en nu zag ik met eigen ogen hoe de methodes ook bij andere mensen werkten. Het gaf mij enorme voldoening als ik mensen de power en de motivatie kon geven om hun leven in positieve zin te veranderen. Het werd mijn levensmissie: het vuurtje overbrengen op nog veel meer mensen om ze aan te steken, te verwarmen en te verlichten. Zodat ze hun doelen bereiken en fitter, positiever en bewuster in het leven staan.

Als je dat breder trekt, dan is het mijn doel om bij te dragen aan een gezondere, fittere wereld. Veel mensen die ik begeleidde, hadden de grootste moeite om de balans te vinden tussen alle elementen van het leven. Burnout, (financiële) stress, overgewicht, angst en depressie zijn in onze gejaagde maatschappij niet meer weg te denken. Weinig mensen nemen de tijd om aandacht te besteden aan die buik die steeds dikker wordt, aan gedachten die alle kanten op vliegen en aan financiële onmacht. Belangrijke zaken die tijd kosten. En waarbij handvatten van harte welkom zijn, merkte ik.

## **Boek**

Mensen vroegen mij om meer. Ik raadde hun boeken aan als x, y en z. Maar wat ik miste was een boek waarin samenkwam wat ik zelf had gebundeld en toegepast: waarin het mentale, fysieke én financiële bij elkaar kwam. Het one-stop-shop-boek dat ik zelf had willen lezen toen ik diep in het dal zat. Ik besloot het zelf te gaan schrijven. Mijn vaste baan in de gouden kooi van het corporate leven zegde ik op om het ultieme handboek te schrijven voor mezelf en anderen. Het moest een boek van actie zijn, heel praktisch en toepasbaar. Veel boeken blijven hangen in wetenschap en theorie. Dat je je na het lezen afvraagt: wat heb ik hier nou eigenlijk geleerd? Ik

wilde een boek schrijven waarmee je meteen aan de slag kan want het gaat uiteindelijk om de actie.

Gelukkig had ik al een hele hoop materiaal. Dozen vol met oude notitieblokken die ik in de loop der jaren heb volgeschreven met gedachtes, trainingsprincipes vanuit mijn topsport verleden, businessplannen, ideeën, inzichten, dingen in het leven waar ik dankbaar voor ben en notities van interviews. Geregeld bladerde ik door deze teksten. Als ik vastliep op bepaald terrein, dan kon ik altijd terugvallen op methodes die ik in het verleden succesvol had toegepast. Deze teksten zouden de basis gaan vormen voor mijn boek. Een compleet boek waarin alle handvatten, technieken, methodes naar voren komen waar ik zelf zoveel aan had.

Het resultaat heb je in handen: een gids om mensen te helpen aan een betere mentale, fysieke en financiële fitheid. Ik noem het de (titel - nog een verrassing)-methode die bestaat uit een aantal gewoonten die je kan toepassen om de wereld op een hoger en 'volwassener' plan tegemoet te treden. Een bundeling recepten voor hoge prestaties die ik heb verzameld voor eigen gebruik. Een toolkit om je leven te veranderen.

En dat betekent niet dat je het roer radicaal om moet gooien. Ik geloof veel meer in stap-voor-stap, gaandeweg je systeem veranderen en fouten mogen maken. Dat heeft naar mijn idee een grotere kans van slagen.

Ook ben ik ervan overtuigd dat de problemen waar jij en ik over struikelen, al door andere mensen zijn opgelost, en dat hier een tactiek of methode voor bestaat. Met zijn allen zijn wij slimmer en sterker dan alleen. Waarom alles zelf uitvinden en jaren ploeteren als je kan kopiëren wat succesvolle mensen al voor je hebben uitgevonden? De persoon die als eerste door de barrière gaat, kost het jaren ploeteren. De mensen erna kunnen dit model van succes nadoen en misschien nog wel beter maken.

Zo ook bij Sir Roger Gilbert Bannister, een Britse atleet, die bekend werd als de eerste man die de mijl (ca. 1609 m) liep in minder dan vier minuten: 3.59,4. In de jaren hiervoor werd dit onhaalbaar geacht. Zesenzeertig dagen later werd dit record al verbeterd door John Landy uit Australië, die in Turku (Finland) de mijl in 3.58,0 aflegde.

Om je leven ingrijpend te veranderen, hoef je geen 1609 meter binnen 4 minuten te lopen, een universitair diploma te halen of jezelf helemaal opnieuw uit te vinden. Het zijn de kleine dingen, consequent dag in dag uit toepassen, die voor de grote overwinningen zorgen. Zoals de ademhalingsmethode die Noël van 't End leerde om zijn negatieve gedachtes te doorbreken en die er naar eigen zeggen voor zorgde dat Nederland na 15 jaar weer een Nederlandse Wereldkampioen judo heeft.

Zelf liet ik me ook al jaren inspireren door lichtende voorbeelden, ultieme ‘titel boek’. Voor mij zijn dat bijvoorbeeld Lewis Hamilton, LeBron James, Matt Fraser, Gisele Bündchen, Novak Djokovic en Teddy Riner. Maar ook in eigen land zijn er zoveel inspirerende experts die we kunnen bestuderen en modelleren! Daarom heb ik voor dit boek een serie succesvolle mensen doorgezaagd over de geheimen die zij toepassen om elke dag het beste uit zichzelf te halen en op topniveau te presteren. Kennis plus praktijkervaring is in mijn ogen goud waard.

## **Experts**

In dit boek vertellen de besten van Nederland – op uiteenlopende gebieden zoals sport, investeren, beleggen, mindset, muziek en acteren – hun persoonlijke verhaal. Boeiende ervaringen van Hollandse ‘titel boek’ zoals (secret quest 1), (secret quest 2), Fajah Lourens, Janneke Willems en Henry Schut. Van wereldkampioen judo tot focus coach, van belegger tot krachttrainer, van fitste vrouw van Nederland tot succesvol ondernemer, van ex-marinier tot NLP-coach.

Stuk voor stuk mensen die door hard werken en ondanks tegenslagen, stress en pijn tot een methode zijn gekomen die hun leven naar een ander niveau heeft gebracht. Ze laten je zien hoe zij meester zijn geworden over hun geest, lichaam en financiën. Zodat zij onwaarschijnlijke resultaten behaalden: een bestseller schreven, tot ridder werden geslagen, een fortuin verdienden, wereldtitel(s) behaalden, deelnamen aan de Olympische Spelen, fitste persoon van Nederland werden en 100.000x tegenslagen wisten om te zetten naar kansen.

Urenlang praatten we over de geheimen achter hun succes. En hoezeer hun expertise ook uiteenloopt, zij bleken veel met elkaar gemeen te hebben. Velen mediteren dagelijks, houden een dagboek bij, hebben een vastomlijnde ochtendroutine, douchen koud (af) in de ochtend, verlostten zichzelf van negatieve overtuigingen die hun dromen blokkeerden, en weten exact welke voeding hun energie geeft of ontnemt. Stuk voor stuk vonden zij hun levenspassie.

De geheime formule, of hoe je het ook wil noemen, bracht:

- Mijzelf in 2 jaar van €20.000 inkomen naar € 300.000 per jaar
- Secret quest 1
- Secret quest 2
- Fajah Lourens haar succes als actrice, DJ, schrijver en succesvolle zakenvrouw
- Noël van 't End naar eigen zeggen zijn wereldtitel judo (2019) nadat hij een jaar eerder de drive en passie voor zijn sport was verloren
- Nienke Overveld en Jeremy Reijnders de status fitste vrouw en man van Nederland

- Thomas Bak na 2 faillissementen binnen 8 maanden € 1.000.000 met zijn nieuwe bedrijf
- De Belegger zijn belegd vermogen van €200.000
- Janneke Willems haar succes als presentatrice, belegger en schrijver van blondjes beleggen beter
- Sander Aarts zijn titel als zwaarst getrainde militair van Nederland en ridder in de orde van Oranje-Nassau
- Jordan Bres in mijn ogen de titel van beste krachttrainer van Nederland.
- Deel dochter Wim Hof (Iceman) - interview op 4 nov
- Robins Stevens zijn passie voor NLP en het schrijven van twee bestsellers

Hun verhalen en methoden deel ik graag met je zodat je er voor jezelf uit kunt halen wat je aanspreekt. Waardoor jij een rijker mens wordt: financieel en fysiek, maar ik hoop vooral ook mentaal.

Wanneer je de verhalen van deze succesvolle mensen leest, wees je er dan van bewust dat dit mensen zijn van vlees en bloed die hebben moeten vechten om hier te staan. Ze vertellen openhartig dat ze onzekerheden, angst, pijn, kritiek, besluiteloosheid, verlegenheid, uitstelgedrag en een negatieve zelfbeeld hebben moeten overwinnen om te zijn waar ze nu zijn.

Door deze experts te interviewen, ben ik zoveel wijzer geworden. Zelf deel ik ook mijn ervaringen en strategieën die ik door de jaren heen heb geleerd in mijn harde weg van een jongen die niets had tot recordhouder in judo, topverkoper bij LinkedIn, schrijver, ondernemer, investeerder en performance coach.

Naast deze helden van eigen bodem kom je in dit boek inzichten tegen van andere groten der aarde door wie ik mij al jaren laat inspireren. Denk aan Tony Robbins, Napoleon Hill, Aristoteles, Viktor E Frankl, Robin Sharma, Tim Ferriss, Rhonda Byrne, Robert Kiyosaki, Ray Dalio, Warren Buffet en Stephen Covey.

Alles in dit boek is op bruikbaarheid getest en op de een of andere manier in de levens van de experts en mijn eigen leven toegepast. Ik heb tientallen van deze tactieken inzichten gebruikt bij het behalen van lichamelijke, mentale en financiële fitheid. Mij heeft het ongelooflijk geholpen: ik heb mijn levenspassie gevonden, mezelf leren kennen, mijn financiën op orde gekregen en over de hele linie een gevoel van controle over mijn leven gekregen. Niet alles is maakbaar maar wel veel meer dan je denkt.

Ik hoop van harte dat je er je voordeel mee doet en dat ook jij de mooie balans vindt van een gezonde geest, een fit lichaam en voldoende geld op de bank. Zodat ook jij je leven op jouw manier kunt leven. Als je het mij vraagt is dat pure vrijheid.

### **Over dit boek**

Dit boek bestaat uit drie delen: mentaal, fysiek en financieel. Oftewel, je hoofd, je lijf en je bankrekening. In het eerste deel staat het mentale centraal, omdat daar alles mee begint. Je mentale gezondheid is #1 omdat dit je bevrijdt van stress, pijn en uitdagingen waarmee je in het dagelijks leven wordt geconfronteerd. Als je geest je tegenwerkt zul je altijd het gevoel hebben dat je vastzit. De experts in dit boek zijn het erover eens: een gezonde geest is de sleutel tot succes. Pas als je geest fit is, kun je echt ruimte maken voor fysieke en financiële groei.

Zorgen voor een gezonde geest doe je op verschillende manieren. Het is van belang dat je begrijpt hoe je brein werkt, alleen dan kun je er gericht mee aan de slag. Hoe kun je je brein voor je laten werken en wat zijn methodes om tot je beste mentale fitheid te komen? In dit deel lees je bijvoorbeeld over overtuigingen: hoe die je in de weg kunnen zitten of juist kunnen voortstuwen. Ook NLP komt aan bod: neurolinguïstisch programmeren. NLP-coach Robin Stevens laat zien [nog toevoegen]. Om je geest tot rust te brengen, is meditatie een prachtige methode. Ik vertel je hoe ik dit zelf toepas en wat het mij opleverde. Mark Tigchelaar van de Focus Academy vertelt je hoe je meer uit je brein kan halen. Ook ontdek je hoe je negatieve gedachten kan doorbreken met de juiste ademhaling. Wat mentale weerbaarheid is en hoe je die kan vergroten, leer je van Sander Aarts, de zwaarst getrainde militair van Nederland.

Deel twee draait om fysieke fitheid. Als oud-topsporter weet ik daar zelf het fijne van, maar laat je vooral ook inspireren door x, y en z. Je ontdekt waarom het zo belangrijk is om voor je lichaam te zorgen. In dit deel vind je handvatten om tot je beste fysieke gesteldheid te komen. Je krijgt ook toegang tot wetenschappelijk onderbouwde methodes om je lichamelijke doelen te bereiken. En natuurlijk is er ook veel aandacht voor voeding. De basics ken je misschien inmiddels wel, maar algemene richtlijnen zijn ook beperkt. Wat de beste voeding is, verschilt van persoon tot persoon, omdat we allemaal uniek zijn. In dit tweede deel lees je over bloedtesten en het bloedgroepdieet. Experts als x, y en z vertellen je over het belang van de ochtendroutine. Fysieke gezondheid staat op #2 omdat dit de bron is van levensenergie en vitaliteit. Het geeft ons de energie in leven om onze dromen waar te maken. Daarnaast doet geld er niet toe als je niet fit genoeg bent om van het leven te genieten.

Het derde deel staat in het teken van financiën – wat je breder moet zien dan geld alleen.

‘Overvloed’ (in tijd, relaties en meer) is misschien een beter woord. De meeste uitdagingen in het

leven komen voort uit geldproblemen. Veel beslissingen die we nemen, zijn gebaseerd op hoeveel geld we hebben of niet hebben. Geld kan de oorzaak zijn van zoveel stress, angst en pijn. Welke manieren van succesvolle mensen die financiële onafhankelijk hebben bereikt kan jij kopiëren om tot hetzelfde resultaat te komen? Hoe laat je geld voor je werken in plaats van dat jij werkt voor geld? En wat kan je doen om de financiële kant van je leven in balans te krijgen? Je ontdekt hoe je gericht aan de slag kan met sparen. De Belegger en Janneke Willems wijden je in in de wereld van succesvol beleggen. Zelf vertel ik je hoe ik, door bewust met mijn financiën om te gaan, van x naar y ging in een periode van [tijd]. Veel profijt heb ik gehad van mijn mastermind groep. Wat dat is en hoe je zelf zo'n club kan opzetten, leer je in dit laatste deel. Gaat het alleen maar over geld? Nee, het gaat er vooral om dat je onderneemt met passie. Alleen dan ga je het voor elkaar krijgen om flink te groeien.

Een gezonde geest, een fit lichaam en een gevulde bankrekening: je hebt ze alledrie nodig om in balans te leven en duurzaam succes of geluk te hebben.

Aan het einde van elk deel krijg je opdrachten die je gelijk dichterbij je doel brengen. Omdat je zonder actie te ondernemen, geen resultaat behaalt, zet ik je aan het werk. 95% van het succes van het veranderen van je leven zit in de actiefase, grijp die kans. Maak de opdrachten en werk uit wat je hebt gelezen. Op die manier maak je je de methodes het snelste eigen. Het is één ding om het systeem te begrijpen, maar als je het daadwerkelijk toepast, zal je een ware transformatie doormaken.

Deel 4 geeft je een samenvatting van wat we hebben besproken in de eerste hoofdstukken. Je hebt zo ten allen tijden toegang tot een bundel van informatie waar je de best werkende methodes gelijk kan teruglezen.

### **Aan de slag!**

Zie dit boek als een buffet. Pak eruit wat je aanspreekt. Misschien heb jij in eerste instantie interesse in het financiële deel. Iedereen bewandelt zijn eigen weg in het leven. Haal er dan ook uit wat werkt op jouw pad – test het uit en maak het je eigen. Weet wel dat ik het eerste deel, over je geest, beschouw als basis. Als je fysiek en financieel wil groeien, dan zal je naar mijn idee altijd moeten starten met mentale groei.

‘Fysieke dominantie kan je geweldig maken. Mentale dominantie is wat je uiteindelijk niet te stoppen maakt.’ – Tim S Grover, krachttrainer van legendes als Michael Jordan en Kobe Bryant

Laat je verbazen en inspireren door de experts die, ieder op hun eigen terrein, de code hebben gekraakt: op mentaal, fysiek en/of financieel gebied. Je hoeft niet zelf in andermans hoofden te gaan graven op zoek naar de schat. Dat heb ik voor je gedaan. Deze kennis is je concurrentievoordeel. Dit boek geeft je een arsenaal om uit te kiezen.

Dit boek is een goudmijn aan inzichten en strategieën waarmee je je leven in balans kan krijgen. Onthoud tijdens het lezen: je kan alle kennis in de wereld verzamelen maar het geheim ligt hem in de *toepassing*. Ben je bereid om dit offer te maken dan ligt de wereld van mentale, fysieke en financiële rijkdom aan je voeten. Als je aan de slag gaat met dit systeem, zal het je helpen controle te krijgen over je leven. Het gaat over elementen die ieder mens zelf kan trainen – hier is geen talent voor nodig. Wanneer je de stappen zet om aan jezelf te werken, zal je het beste uit je leven kunnen halen.

Mijn suggestie is dat je elke dag dertig minuten besteedt aan je persoonlijke ontwikkeling en de opvolging van de antwoorden die je in dit boek gaat vinden. Die dertig minuten aan jezelf werken is het geheim van Thomas Bak (p.x) waardoor hij naar eigen zeggen na twee faillissementen binnen 8 maanden 1 miljoen omzet wist te draaien.

Zoals dubbel UFC-kampioen Conor McGregor zei over LeBron James, een van de beste basketbalspelers op aarde: 'Ik begrijp nu pas waarom LeBron \$ 1,5 miljoen per jaar investeert in zijn eigen lichaam en ontwikkeling.'

Investeer in jezelf. Dat is de beste investering die je kunt doen. Als mensen aan succes ruiken, gaan ze vaak allemaal mooie spullen kopen. Ze vergeten om het geld dat ze verdienen te investeren in zichzelf. Een nieuwe auto is heus niet gek, maar naar mijn idee zorgt persoonlijke groei en een flinke dosis zingeving voor het echte geluk in het leven.

Duik in dit boek en stel vast wat wel óf niet voor je werkt. Neem niet zomaar alles aan wat je leest, neem de proef op de som. Ontdek zelf of wat ik voorstel niet alleen mogelijk maar ook makkelijk uitvoerbaar is. Wees gezond kritisch, test de waarde van wat je wordt aangeboden. Trek het in twijfel en bewijs het tegendeel als je kunt. Die betrokkenheid is de sleutel tot inzichten. Je zult ontdekken dat veel van wat je instinctief deed al goed was. Wat ik je bied, zijn manieren om die basisvaardigheden nog een stuk effectiever te maken en je fitheid naar een hoger plan te tillen. Ik wil je inspireren om nieuwe gewoonten te ontwikkelen en resultaten te halen waar je zelf versteld van staat.

Waarom pakte jij dit boek op? Wat wil jij bereiken? Misschien wil je je bedrijf naar grotere hoogten tillen. Of over meer vermogen beschikken. Wil je meer lonende relaties hebben met je

partner, je familie, je vrienden en collega's? Misschien wil je je energiever voelen of afvallen. Of weten hoe je

een onwankelbaar geloof in jezelf en je eigen capaciteiten kunt ontwikkelen. Misschien wil je voor eens en voor altijd stoppen met dat eeuwige uitstelgedrag.

Wat het ook is: ik feliciteer je nu al met het ondernemen van actie. Je bent al op weg om je nieuwe bestemming vorm te geven! Ik voel me bevoorrecht dat ik de komende periode je persoonlijke succescoach mag zijn. Dat ik je mag helpen de kracht die al in je aanwezig is, te ontketenen, zodat je je volledige potentieel voor uitmuntende prestaties en geluk kunt gaan realiseren.

Elk succes vindt zijn oorsprong in een idee dat in de loop van de tijd brandstof heeft gekregen om te groeien. Neem de informatie op, werk de opdrachten uit en bereik waar je van hebt gedroomd. Het leven kan geweldig zijn, maar wij moeten zelf de omstandigheden creëren om de controle te pakken. Het gebeurt niet zomaar, het vereist actie. Pak eruit wat voor je werkt. Mensen die het doorgronden en toepassen, worden letterlijk aangetrokken tot succes. Als je daaraan twijfelt, bestudeer dan de namen van alle succesvolle mensen die dit hebben toegepast. Lees hun ervaringen en je zult overtuigd worden.

Kom uit de mentale, fysieke en financiële sleur. Leer van de besten, creëer nieuwe gedachten en overtuigingen en bereik waar je van droomt. In dit boek helpen de besten van Nederland je om het beste uit je mentale, fysieke en financiële leven te halen. Ga ervoor, geniet van de rit en word je beste zelf.

Ik ben ervan overtuigd dat dit boek je de specifieke antwoorden geeft op de vragen die je hebt. Laten we samen aan deze spannende reis beginnen. Ik hoop dat je het net zo leuk vindt om dit te lezen als ik het vond om het te schrijven.



## Time to shine

‘Vrijwel iedereen die echte grote successen behaalt, heeft daarvoor eerst enorme tegenslagen moeten overwinnen.’ – Napoleon Hill

‘All you need is a little match to start that whole fire.’ – Michael Jordan

‘Weten dat je niet aan je normen voldoet, is de ultieme pijn; weten dat je je hoogste visie hebt vervuld, is het ultieme genot.’ – Tony Robbins

-----

Wil je meer lezen?

[Ja! Ik wil het boek alvast bestellen](#)

[Ja! Ik wil meer lezen en hou me op de hoogte](#)

### **Kadootje ontvangen?**

Dank voor het lezen van de inleiding. Mocht je het leuk vinden dan kan je je bevindingen met me delen.

[Ja! ik wil wel een review achterlaten](#)

Als dank stuur ik je een kadootje.