

‘HET WONDER VAN WAAROM’

BUSINESS EDITION

© Copyright 2019, alle rechten in dit werk berusten bij Stacey Seedorf & Ronald Schouten.

‘Het Wonder van Waarom Business Edition’ is uitgegeven door SOMN Books&Music, Nederland.

Eerste oplage, november 2019

Disclaimer:

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

Het doel van de auteurs 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 (training)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.

Stacey Seedorf & Ronald Schouten

‘HET WONDER VAN WAAROM’

Het geheim van succes en mislukking simpel uitgelegd

BUSINESS EDITION

Inhoudsopgave

Voorwoord	7
Waarom je dit boek zou (willen, kunnen, moeten) lezen	17
DEEL I: Het WONDER van WAAROM in theorie	23
• Hoofdstuk 1 – Wat is waar?	25
• Hoofdstuk 2 – Wie zijn we?	33
• Hoofdstuk 3 – Het breinprincipe	47
• Hoofdstuk 4 – Focus, motivatie en prestatie	73
• Hoofdstuk 5 – Keuzes maken	89
• Hoofdstuk 6 – Overtuigingen en Perceptie	95
• Hoofdstuk 7 – Het Placebo-effect	105
• Hoofdstuk 8 – Hormonen	113
• Hoofdstuk 9 – Het mannenbrein versus het vrouwenbrein	119
DEEL II: Het WONDER van WAAROM in de praktijk	125
• Hoofdstuk 1 – De Waarom van het wonder	127
• Hoofdstuk 2 – Het wonder van TrioW	133
○ TrioW	
▪ De directe en indirecte oplossing	
▪ Persoonlijk accountability model	
• Hoofdstuk 3 – Wat is het Wonder van Waarom?	149
○ Het Wiel van Waarom	
○ Het Wiel van Waarom in de praktijk	
○ De BOB-techniek	
• Hoofdstuk 4 – Het WONDER in werk en carrière	165
○ Het wonder in ondernemen	
▪ Emotionele logica	
▪ Onderhandelen	
○ Het wonder in leidinggeven (management)	
▪ Intrinsieke motivatie en zelfbeschikkingstheorie	
▪ Extrinsieke motivatie	
▪ Bemiddelen in conflicten	
○ Het wonder in samenwerken	
▪ De 7 eigenschappen van effectief leiderschap (Covey)	
▪ Samen werken versus samenwerking	

<ul style="list-style-type: none"> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Waarderend onderzoeken ▪ Inclusiviteit, generativiteit, story telling ▪ Pre-mortem analyse • Hoofdstuk 5 – Het WONDER in creativiteit 213 <ul style="list-style-type: none"> ○ Het effect van onzekerheid op inspiratie en creativiteit • Hoofdstuk 6 – Het WONDER in lifestyle 223 <ul style="list-style-type: none"> ○ Balans (fysiek, mentaal, emotioneel, spiritueel, financieel) ○ Epi genetica 	
DEEL III: Het zetten van de volgende stap	235
<ul style="list-style-type: none"> • Hoofdstuk 1 – Het zetten van de volgende stap 237 <ul style="list-style-type: none"> ▪ Creatiespiraal en TrioW ▪ Beeldvorming en toekomst ▪ 5 x 4 plan ▪ Onwaarnemingen ▪ Leiderschap en kwetsbaar durven zijn ▪ (zelf)Leiderschap en (zelf)Vertrouwen ▪ Belang van het creëren van volgers ▪ Leiderschap, lef en time-management ▪ Leiderschap en zelfreflectie ▪ Feedforward • Hoofdstuk 2 – Ontwikkel de betere versie van jezelf 274 <ul style="list-style-type: none"> ▪ Creër je nieuwe persoonlijkheid ▪ Leiderschap en de wet van de aantrekkingskracht ▪ De juiste commando's aan je onderbewuste geven <ul style="list-style-type: none"> • Mindfulness • Mediteren • Visualiseren • Affirmeren 	
Nawoord	288
Woord van dank	290
Inspiratie- en realisatie support	291

Voorwoord

Wij (Stacey Seedorf en Ronald Schouten, de auteurs van dit boek) hebben elkaar ontmoet tijdens een openingsevent van een nieuw gebouw van een goede zakelijke relatie van ons beiden in Rotterdam Heijplaat. Stacey was daar DJ en draaide muziek uit de jaren '80 en '90. Tijdens de borrel stonden we wat na te praten hadden we al snel een 'klik'. En dus spraken we af voor een nadere kennismaking en te onderzoeken waar onze 'klik door ontstaan was'. Al snel kwamen we erachter: we hadden beide een ongelofelijke behoefte op zoek te gaan naar het Wonder van Waarom.

Nu - ruim twee jaar lezen, ervaringen opdoen en vele inspirerende gesprekken verder - hebben we besloten deze (zakelijke) editie van **Het Wonder van WAAROM** uit te brengen, omdat we daarmee menen vele mensen te kunnen helpen bij het realiseren van hun ambities of inspiratie te kunnen geven.

Al snel vlogen al onze ervaringen en voorbeelden over tafel, maar ook die van deskundigen die we hadden gesproken en de vele literatuur die we hadden gelezen over de werking van het brein. Al brainstormend ontstond het idee om vanuit onze ervaringen en de consequenties van verleidingen, dan ook een gemeenschappelijke ambitie te definiëren. Een van de resultanten van onze gemeenschappelijke ambitie is dit eerste gemeenschappelijke boek.

Het werd een uitdaging om de enorme hoeveelheid kennis en ervaring zodanig te beperken dat er toch een handzaam en gemakkelijk leesbaar boek overbleef om de lezer te verleiden het hele boek te lezen en daarmee een praktisch handvat te geven om in dagelijkse praktijk (wat die ook is) op eenvoudige wijze bewust om te gaan met het wonder van het waarom in relatie tot je manier van werken (way of working).

Een van onze conclusies is dat er meer dan genoeg 'stof over is' voor een vervolg op dit boek. Dus wie weet.....

In dit boek zullen we je - aan de hand van onze individuele 'hotelervaringen' - meenemen en laten ervaren op welke wijze Het Wonder van WAAROM ons heeft geholpen bij onze hoogte- en dieptepunten die daarin plaatsvonden en op welke wijze wij TRIO-W nu dagelijks gebruiken in ons (zakelijke) leven. Maar ook kun je lezen wat het heeft opgeleverd voor al diegene die we hebben mogen coachen/trainen.

We hebben ervoor gekozen om een voor ons beide zeer impactvol moment (*het 'hotel-moment'*) in ons leven als vertrekpunt te nemen voor het schrijven van dit boek. We nemen je onderstaand alvast in het kort mee naar deze twee momenten.

9 december 2014

Het is 10 minuten over 10 op dinsdag 9 december 2014. De rechter spreekt uit dat mijn (Ronald) bedrijf – een prachtig nieuw 4 sterren hotel in Zeeland – failliet is verklaard. En dat nota bene op de verjaardag van mijn jongste dochter.

Mijn eigen (droom)bedrijf waar ik zoveel energie, creativiteit, vriendschap en geld ingestoken had stond er fysiek nog wel, maar ik was niet meer de eigenaar/oprichter.

Op vele fronten zat ik op dat moment in een behoorlijke dip.

Mentaal kon ik niet meer positief denken. Mijn creativiteit was weg. Mijn doorzettingsvermogen was weg. Mijn overtuigingskracht was weg en mijn zelfvertrouwen had een enorme deuk opgelopen. Waarom was dit nou een scenario waar ik nooit op gerekend had?

Emotioneel zat ik stuk. Rationeel was er veel te verklaren en te beredeneren, maar het gevoel dat ik gefaald had was gigantisch. En hoewel ik er niet alleen voorstond (want gelukkig had ik mijn businesspartners en vrouw & kinderen waar ik op kon bouwen en vertrouwen), voelde ik wel een enorme eenzaamheid. Waarom was ik niet eerlijk naar mijzelf geweest?

Fysiek zat ik ook aardig in de kreukels. Mijn reuma was in alle hevigheid teruggekomen, op een wijze die ik nog niet eerder had meegemaakt. Door vier jaar tussen de 80 en 100 uur per week te werken had ik roofofbouw op mijn lichaam gepleegd. Als mijn lijf begon te sputteren, nam ik toch gewoon een extra pijnstillers. En terwijl ik niet meer kon slapen en slaappillen niet meer werkten, ben ik door blijven gaan en was mijn accu volledig leeg. Waarom had ik al die rood licht signalen toch genegeerd?

Spiritueel stond ik ook niet meer open voor ‘bijzondere en mooie momenten’. Dit waren voor mij momenten van onverwachtse verbindingen met vrienden, kennissen en familie, die zich toch altijd aandienden terwijl je ze niet gepland had. En dus werd mijn belevingswereld ook steeds kleiner. Waarom deed ik mijn ogen niet gewoon weer eens open?

Financieel wist ik echt niet meer hoe mijn toekomst eruit zou zien. Wat zou de curator allemaal gaan besluiten? Wat zou er met mijn (t)huis gebeuren? Welke toekomst zou ik mijn vrouw en kinderen nog kunnen bieden? Hoe moesten al die leveranciers, die nog geld kregen, betaald gaan worden? Hoe kon ik mijn compagnons nog recht in de ogen kijken na zo 'n financiële strop? Waarom waren een aantal kamereigenaren, waar ik jaren zo mij voor ingezet had, zo kortzichtig en egoïstisch om te denken dat ze met een faillissement beter af zouden zijn?

*Net voor het faillissement begon ik mij af te vragen WAAROM ik dit avontuur begonnen was en wat nou **de grote verleiding** was geweest die mij ertoe had aangezet om samen met een tweetal compagnons het (op dat moment) grootste hotel van Zeeland neer te gaan zetten?*

Was het de enorme verleiding en uitdaging eens letterlijk en figuurlijk een mooi bedrijf 'uit de grond te stampen' (waar ik altijd al van droomde)?

Een bedrijf wat niet eerst klein begint om het daarna op een beheerste manier te laten doorgroeien naar een volwassen bedrijf, maar in één keer vanaf dag 1 in volle hevigheid operationeel te zijn?

Of was het ook de verleiding en uitdaging om een eigen top-team, met door mij zelf geselecteerde teamleden (lees toppers), neer te zetten. Professionals die elkaar nog niet kenden en waarmee ik wilde groeien naar het beste hotel van Zeeland.

Of was het de verleiding en toekomstgedachte om op een leuke manier 'oud te worden' met alleen maar gezellige mensen om mij heen en de hotelgasten een verrassende ervaring te laten beleven zoals ik die zelf ook graag zou willen ervaren?

Of was het de verleiding en mogelijkheid financieel een leuke oude dag te hebben als we er de komende 15 een prachtig bedrijf van wisten te maken met een aanzienlijke marktwaarde?

Of was het laten zien dat je ook als directeur van een IT-bedrijf, daarna trainer/coach zijn, vervolgens ook prima directeur van een hotel kan zijn?

Of was het het altijd mooie weer en de relaxte sfeer - zoals we in Zeeland al gewend waren - en ik dit gevoel voor altijd wilde?

Of was het een combinatie van dit alles?

Zo waren er nog vele vragen die door mijn hoofd gingen wat de echte verleiding was geweest om een heerlijk huis in Reeuwijk - met sloep naast de deur - , een fijne vriendenkring en gezellige burens, een prima job als zelfstandig ondernemer in een maatschap met collega's waar ik op kon bouwen en een gezin wat in balans was, om dit alles te verruilen voor een onzekere toekomst naar een plek waar we slechts een handjevol mensen kenden en te verhuizen naar een woonomgeving die ons allen onbekend was.

WAAROM was ik nou toch dit avontuur begonnen en WAAROM zat ik nu diep in de 'shit'. WAAROM had ik zoveel dierbaren, relaties, vrienden en klanten 'meegenomen' in mijn avontuur wat op een zo dramatische wijze eindigde.

Nu, medio 2019, heb ik een aantal antwoorden op de vele WAAROM vragen die ik toen had. Ik heb ervaren dat ik in 'de Tussentijd' , het moment tussen 9 dec 2014 en nu, heel wat nieuwe inzichten, zienswijzen, ervaringen, kennis en verwonderingen heb verkregen die ik anders niet zou hebben opgedaan. Ik ben op zoek gegaan en heb ervaren dat verleidingen en keuzes maken heel vaak met elkaar te maken hebben. Dat verleidingen dus ook onlosmakelijk verbonden zijn aan WAAROM-vragen.

Tegelijkertijd heb ik 'in de Tussentijd' nog meer dan genoeg onbeantwoorde vragen maar ben ik er - met onze TrioW methodiek (deze behandelen we verderop in dit boek) - achter gekomen dat ik ook geen antwoorden meer hoeft te hebben op een groot aantal vragen. WAAROM? Omdat ik daar keuzes in heb gemaakt.

*In mijn dagelijkse werk, waarin ik ondernemers en teams help bij het realiseren van hun ambities of het maken van keuzes, boeit mij iedere keer weer de vraag wat mensen nou doet verleiden af te wijken van het pad dat men voor ogen had. WAAROM men opeens een 'andere afslag dan de voorgenomen afslag op de rotonde' neemt. WAAROM men toch opeens niet of wel kiest om iets te doen, te besluiten, te kopen of te
WAAROM men zich laat verleiden tot iets wat men in eerste instantie NIET wil(de) of nog helemaal niet nodig heeft.*

*Hoe is de verhouding ratio versus emotie in de besluitvorming als het gaat om verleiding(en)? Of anders gezegd, beslissen we bij impactvolle besluiten met ons hoofd, ons hart of middels ons buikgevoel? Steeds meer vragen ontstonden bij mij toen ik dieper begon te graven in de werking het menselijk brein. Het WAAROM we ons laten verleiden of keuze maken begint steeds meer facetten te krijgen en een groot deel lees je daarvan in dit boek.
WAAROM is het zo moeilijk om verleidingen te weerstaan? Je weet dat je er vaak spijt van krijgt, maar toch lukt het je niet om jezelf in bedwang te houden.*

Steeds meer ervaar ik van die momenten van energie, anderen noemen het spiritualiteit, die niet van tevoren gepland zijn maar waarbij er wel bijzondere verbindingen of gebeurtenissen ontstaan. Vaak heeft het te maken met er 'wel al eens mee bezig zijn geweest in gedachten', maar is het niet omgezet in een actie. En dan opeens gebeurt het: je wil net die ene vriend, kennis of relatie bellen en dan opeens gaat de telefoon en is het degene die jij net wilde bellen. Maar dat gebeurt ook met een mailtje of een whatsappje. Of je komt iemand - die je al lang niet gezien hebt en waar je onlangs aan moest denken - tegen bij een gelegenheid. Vormen deze momenten dan de basis of aanleiding van verleidingen? Zo begon mijn ontmoeting met Stacey wel; bij toeval...?

In dit boek zullen Stacey en ik een aantal ervaringen met je delen, die jou wellicht kunnen helpen bij het realiseren van je ambities en het worden van een nog mooiere versie van jezelf. Veel leesplezier.

Ronald Schouten

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 haast geen ademhalen 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 niets 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 vasthielden 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 omhoogkeek, 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 die 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. Is dit een droom? Gebeurt dit echt? Waar was ik beland? Wat was er gebeurd? Waarom was ik hier? Waarom is mijn leven zo gelopen? Hoe kon dit nou gebeuren? Waarom heb 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 ik gedaan heb 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 staatsliedenbuurt. Dat waren destijds beruchte volksbuurten. Al hing ik na school voornamelijk rond op straat, ik was 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 de 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 super-populair. 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 groot 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 alleen maar gelukkig zijn en toch deed ik allemaal dingen die niet in lijn lagen van 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 mij 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. 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 gelovig, maar ik heb onze lieve Heer 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 wel 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. En ik beloofde aan mezelf dat ik - als ik vrij zou komen - de rest van mijn leven anderen zou helpen bij het omgaan met de barrières van het leven en met het nemen van de juiste beslissingen.

*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 heel iets anders dan **rationele logica**, dat iets is van de neo cortex, het bewuste denken. 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 dit boek moest 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.

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, waarvan mijn WAAROM eerlijk en puur is.

Het voelt emotioneel logisch en mijn doelen lijken mij tegenwoordig te vinden. Ik hoef er zelf niet meer op af. De reden waarom dit is, 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

*Life is like riding a bicycle.
To keep your balance you must
keep moving.*
Albert Einstein

Waarom je dit boek zou (willen, kunnen, moeten) lezen.

Waarom zou je jezelf verleiden om dit boek te gaan lezen?

We hopen omdat dat je dit zelf graag wilt! Wellicht dat je het gaat lezen omdat je het nu kunt of omdat je er aan toe of klaar voor bent. Maar wie weet heb je dit boek van iemand gekregen die zei “dit moet je eens lezen”.

Wij hebben dit boek geschreven omdat dit boek je helpt om je (zelf)leiderschap verder te ontwikkelen. Het lezen zal je oplossingen of oplossingsrichtingen geven voor verschillende (zakelijke) vraagstukken. Daarnaast zal het je helpen je inzichten en zienswijzen te vergroten. Het zal je helpen meer plezier te hebben om lastige/complex (leiderschap) vraagstukken te beantwoorden of op te lossen. Je zult ervaren dat met het toepassen van de beschreven en bewezen methodieken je meer overzicht, rust en realisatiekracht krijgt. Het zal je helpen je verwachtingen te managen i.p.v. teleurstellingen te ervaren. Verder zul je, nadat je het boek hebt gelezen en tot vervolgactie(s) bent overgegaan, ontdekken dat je fantastische verdiepende verbindingen kan krijgen met je (zakelijke) relaties, collega's, vrienden of familieleden.

Dit boek gaat over persoonlijke groei in (zelf)leiderschap. Het lezen van het boek zal je doen inzien dat WAAROM-vragen voor verwondering zorgen en een wonder in zich hebben.

Mocht je jezelf herkennen in een vastomlijnd denken, lees dan vooral door!

Je zal verbaasd zijn hoeveel herkenning je in dit boek zal vinden en ook hoeveel andere mogelijkheden je aangediend zal krijgen. Hoe dan ook blijft de manier waarop je jouw leven beschouwt, een keuze. En als het goed voor je voelt, is dat uiteraard prima.

Onze inschatting is dat dit boek vooral gewaardeerd zal worden door performers; mensen die ergens in willen presteren. En dit kunnen zowel zakelijke als privé prestaties zijn. Dit vergt in de eerste instantie zelfkennis door zelfreflectie en in de praktijk blijkt dit al vaak een prestatie van formaat te zijn.

Als mens zijn we een bijzondere soort en we hebben van nature de drang tot groei, ontwikkeling, ontdekken en leren. Performers voelen deze drang duidelijk. Ze zijn nieuwsgierig en door hun aard zijn ze ook altijd in beweging. De combinatie van nieuwsgierigheid en beweeglijkheid vereist verantwoordelijkheid, zelfvertrouwen, zelfreflectie, zelfkennis, creativiteit, zelfleiderschap, integriteit, flexibiliteit, doorzettingsvermogen en daadkracht. Zonder deze eigenschappen zal de constante beweging een stuurloos avontuur worden en zal het leven zich hobbeliger ontvouwen dan nodig is. Toch ervaren veel performers deze hobbeligheid dagelijks en begrijpen maar niet hoe dit komt.

Deze hobbeligheid roept vragen op. Zoals bijvoorbeeld:

- Waarom zeg ik soms ja, maar doe ik nee?
- Waarom zeg ik soms nee, maar doe ik ja?
- Waarom is het maken van keuzes zo lastig?
- Waarom laat ik mijzelf (zo snel) verleiden tot.... ?
- Waarom begrijp ik mijzelf vaak niet?
- Waarom voel ik me vaak zo onrustig en verdwaald in mijn eigen wereld?

Al deze vragen zullen we in dit boek behandelen en je zal zien dat de antwoorden vaak erg voor de hand liggen. We weten en kunnen veel meer dan we denken. De kunst is om de sleutels te vinden die de sloten naar de antwoorden ontgrendelen. Vanaf dat punt komen we in een gigantische interne kennisbibliotheek waar we alles kunnen vinden om ons naar de bestemming te leiden die we onszelf voornemen of als doel gesteld hebben.

Met dit boek reiken we je handvatten aan voor het bereiken van jouw subjectieve en unieke interne kennisbibliotheek. En dat niet op basis van wat wild geroep, maar door het effectief toepassen van verschillende wetenschappen, bestaande universele wetten en heel veel onderzoek. Met name resultaten uit recent neurowetenschappelijk onderzoek geven nieuwe inzichten waarmee de oorsprong en triggers van ons gedrag duidelijker en logischer worden.

Maar ook wetenschappen als epi-genetica, kwantumfysica, holistische therapie, neuro-endocrinologie en psychoneuro-immunologie hebben ten grondslag gelegen aan de inhoud van dit boek en geven antwoorden op de allesbepalende WAAROM-vragen.

Zolang we ons, voor het oplossen van de vele levensvragen, blijven focussen op de gevolgen in plaats van op de oorzaken en ons gedrag, zullen we nooit blijvende verandering kunnen realiseren. Dit is het bekende ‘dweilen (gevolg), terwijl de kraan nog open staat (oorzaak)’, het schiet niet op.

Pas als we beseffen dat onze belevingswereld van vandaag het gevolg is van beslissingen van gisteren, gaan we begrijpen WAAROM onze belevingswereld van morgen het gevolg zal zijn van beslissingen van vandaag. We hebben altijd al onze eigen toekomst gecreëerd, we waren hier alleen niet van bewust en wisten dan ook niet dat we de touwtjes toch echt zelf in handen hadden. We moeten onze toekomst vanaf nu (iets meer) *bewust* gaan creëren. Alleen met breinkennis zal je hiertoe in staat zijn. Pas dan zal je jezelf echt begrijpen en inzicht te krijgen in het WAAROM van wat er nu in je leven gebeurt en vanaf nu zal gaan gebeuren.

Het lezen van dit boek zorgt ervoor dat je van wat meer onbewust gedrag af en toe naar meer bewust gedrag zult schakelen en neemt je mee naar het wonderlijke van het leven. Dat wonder ben jij zelf...

Dit boek bestaat uit drie delen.

Je kunt ervoor kiezen om dit boek in willekeurige volgorde te lezen. Om gewoon ergens te beginnen en of vooruit of achteruit terug te bladeren en verder te lezen. Dit omdat je niet van structuren houdt en deze manier van een boek lezen je bevalt. Weet dan dat dit gewoon kan bij dit boek.

Je kunt het ook lezen zoals het bedoeld is. Eerst namelijk meer begrijpen hoe ons brein werkt (deel 1), om vervolgens aan de hand van diverse praktijkvoorbeelden en onze TrioW en de Het Wiel van Waarom methodiek (deel 2) de vertaling te maken naar de gewenste gedragsverandering. Tot slot zullen in het laatste deel (deel 3) een aantal aangehaalde theorieën van deel 2 verder verdiepen en combineren met onze TrioW-methodiek om je te laten ervaren wat dit je nog meer op kan leveren.

Deel 1 is het theoretische deel van dit boek en bevat informatie en kennis die je moet hebben om de samenhang te zien tussen de werking van het brein en het effect hiervan in de praktijk, je zakelijke leven. Het boeiende van dit deel is dat je snel herkenningspunten zal zien. Herhaaldelijk zal je de WAAROM uit jouw eigen praktijk 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 toe te kunnen passen in jouw 'way of working' is het van belang dat je dit eerste deel van het boek niet overslaat. Of je moet inmiddels al de nodige kennis hebben opgedaan over de werking van ons brein. Dan kan je deel 1 wel overslaan. Soms is het echter de kracht van herhaling die je weer nieuwe inzichten of inspiratie geeft. Dus wellicht kunnen we je toch verleiden deel 1 wel te lezen!

Deel 2 is het deel waarin we een aantal handige hulpmiddelen waaronder de **TrioW** en **Het Wiel van Waarom** introduceren om de vele WAAROM vragen zichtbaar en bespreekbaar te maken. Zowel voor jezelf als de overige betrokkenen.

Aan de hand van verschillende voorbeelden en bestaande (leiderschap)theorieën, wordt tevens een koppeling gemaakt naar deel 1 van dit boek. We beschrijven hier hoe het toch mogelijk is dat je jezelf en/of je collegae/businesspartners soms zo saboteert. Maar we beschrijven ook hoe je zelf, op basis van breinkennis (uit deel 1) en het toepassen van de beschreven breinwetten en natuurwetten, op een wonderlijke manier volledig inzicht, overzicht en controle kan krijgen over je (zelf)leiderschap.

Aan de hand van voorbeelden uit onze dagelijkse levens zal je wellicht antwoorden kunnen vinden op jouw vragen. 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 en elke keus heeft een eigen gevolg.

Deel 3 Hierin worden verschillende methodieken die in deel 2 aangehaald zijn nog eens op een rijtje gezet, omdat die je kunnen helpen bij het realiseren van de dubbel WOW: het wonder van waarom toepassen in je dagelijkse way of working. We laten je zien hoe je met diverse technieken en WAAROM vragen, antwoorden kunt vinden op (bijna) alle vraagstukken. We zeggen hier met name bijna, omdat bepaalde zaken t.a.v. je gezondheid (ernstige ziekte, fysieke of mentale -geboren-onvolkomenheden/afwijkingen, etc.) buiten ons oplossingen-kader liggen en we hier geen valse verwachtingen willen scheppen.

In dit deel vind je manieren die jou als leider van jezelf succesvol maken in de organisatie waar je actief bent. Tools om vanaf dat moment meer sturing in je (zelf)leiderschap te geven, te houden en te sturen naar de bestemmingen die je zelf het mooist of meest uitdagend vindt. Wat zijn de principes om (zakelijk) ‘succes’ te bereiken en wat wordt jouw manier van (zelf)leiderschap die je kiest. Je gaat al stilstaan bij de keuzes die je maakt of gaat maken. De gevolgen van deze keuzes zijn dan voorspelbaar en dat maakt je (zelf)leiderschap stuurbaar. Om leiderschap te tonen hoef je nog niet persé een teamleider, manager of directeur te zijn.

Al hetgeen we in dit boek hebben geschreven is gebaseerd op eigen ervaringen, kennis en inzichten en daarnaast aangevuld met informatie die we in de loop van onze levens hebben opgedaan door studie, het lezen van boeken, het bekijken van films en voeren van gesprekken met deskundigen. Daarmee zijn wij onze eigen ervaringsdeskundigen geworden, net als jij dit kunt worden met het toepassen van hetgeen we in dit boek beschreven hebben.

Hoe zou het toch komen dat we vaak zo ontrouw zijn aan onszelf? Waarom laten we ons verleiden en 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 laten we ons toch regelmatig verleiden tot het maken van keuzes of het nemen van beslissingen waar we achteraf spijt van hebben. 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 op ons succes of geluk en hoe werkt deze samen met het bewuste breindeel?

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 je weet dit van anderen die dit meemaken. Hoe komt dit en waar moeten we dan wel op vertrouwen? Hoe kunnen we hiermee omgaan? Allemaal vragen waar we in dit boek op in zullen gaan.

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' nou wel of niet? Wat is de rol van ons brein hierin?

En dan die eeuwige vraag over succes en geluk. Middels films, boeken, cabaretshows, (wetenschappelijke) onderzoeken, TV-shows, etc. wordt er veel tijd aan besteed. Maar 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 maakt en we blijven hierdoor als soort dan ook onderwerp voor vele studies en onderzoeken. En het menselijk brein is logischerwijs het meest onderzochte orgaan dat de mens draagt.

Vele gedocumenteerde stellingen over hoe ons brein werkt zijn inmiddels achterhaald en de informatie verandert voortdurend. Daarom was het schrijven van dit boek ook best een uitdagende klus. Opmerkelijk genoeg vallen 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 onszelf als motivatie & prestatie trainers absoluut naar een hoger niveau getild. Wetenschappen als neurowetenschap, epigenetica, kwantumfysica, holistische therapie, neuro-endocrinologie en psychoneuro-immunologie hebben onze harten geraakt.

Wat we in deze periode hebben geleerd en geconcludeerd is echt te mooi om voor onszelf te houden en wilden dit vanuit onze missies 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 wijze waarop je je eigen belevingswereld bepaalt, zal je verbazen.

Maar tegelijkertijd hopen wij 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 wat leidt tot een andere Way of Working. 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 verbazen.

Als schrijver, spreker en trainer/coach hopen wij dat je net zo enthousiast zal zijn over de inhoud van dit boek als wij zelf zijn. 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 state of mind op onze belevingswereld en de werking van ons brein, dan zouden we veel meer controle hebben over onze prestaties, gezondheid, verleidingen, geluk en succes.

Geluk, succes en mislukking. De verschillen en overeenkomsten tussen deze drie zijn identiek voor het brein. Welke van de drie zullen opgaan in jouw leven, zal geheel afhangen van aan jouw persoonlijke state of mind.

DEEL I
Het wonder van het brein
in theorie

*ALS KENNIS MACHT IS,
IS ZELFKENNIS
DE SLEUTEL
TOT SUCCES EN GELUK*
(Stacey Seedorf)

HOOFDSTUK 1

Wat is waar?

Als we wel eens vragen hebben over ons (zakelijke) leven en wat zich daarin afspeelt, kijken we vooral ons heen. Tenslotte speelt ons leven zich ook 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 actie in de wereld om ons heen. Bij een financieel probleem, zoeken we naar de oplossingen in leningen of financieringen of kostenbesparingen 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 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?

Bestaat er zoiets als ‘dé realiteit’?

Elk moment van de dag hebben wij onze wereld en onze realiteit om ons heen. Waar we ook kijken, we zien altijd wat we een beetje verwachten te zien en alles ziet er hetzelfde uit als de vorige keer. Mijn auto is mijn auto, die heeft elke dag dezelfde kleur en ziet er altijd hetzelfde uit, net als de auto's van mijn burens. Ook mijn burens zien er de volgende dag hetzelfde (los van kleding etc. natuurlijk) uit, net als de straat, de huizen, bussen en winkels. Als ik met mensen praat over onderwerpen, begrijpen we elkaar altijd. Als ik het heb over een televisie, weet de ander altijd waar ik het over heb en we beschrijven die ook hetzelfde. Het is wat het is, simpel. Ik sta er verder nooit bij stil, maar ergens ga ik ervan uit dat mijn gesprekspartner precies dezelfde televisie voor zich ziet als ik als we het hierover hebben. Want ook hij zal om zich heen kijken en steeds dezelfde realiteit om zich heen zien. Tenminste, zo klinkt het wel. Maar ziet hij dan ook precies hetzelfde als ik? Als ik hem vraag de televisie aan te wijzen, zal hij het apparaat aanwijzen dat ik ken als televisie, omdat hij dat apparaat ook televisie noemt. Dat is nu eenmaal de onderlinge collectieve sociale afspraak die we met z'n allen hebben. Maar ZIET hij ook precies dezelfde kleuren en vormen die ik zie? En hoe kan ik daar ooit echt achter komen? Want als ik vraag welke kleur mijn zwarte televisie heeft, zal hij dat vast bevestigen. Maar hoe weet ik nou echt zeker dat hij 'mijn' kleur zwart op dezelfde manier ziet? Voor hetzelfde geld ziet hij de kleur die ik rood noem, maar hebben we afgesproken dat de kleur die mijn televisie heeft, zwart heet. En al die andere dingen die ik om mij heen zie?

Ik ben nu eenmaal gewend dat het er zo uitziet en ga er zomaar vanuit dat iedereen het op dezelfde manier zal zien. Maar is dit ook zo? De enige manier om dit met zekerheid te kunnen zeggen, is door alles te bekijken vanuit de ogen van de ander. Maar ja, hoe dan?

Ervaringen van de auteurs

We hebben beide bijzondere 'hotel ervaringen'. Het 'hotel van Stacey' bestond, net als het van Ronald namelijk ook uit kamers, er was een keuken en een restaurant er waren gemeenschappelijke ruimtes, een binnenplaats/tuin, sportfaciliteiten, etc.

Naast een paar kleine verschillen (zoals een zwembad, een sauna, een uitgebreide menukaart, etc.) was het grootste verschil dat men in het hotel van Stacey niet was op vrijwillige basis en in het hotel van Ronald wel. Toch is het apart hoe wij tegen het begrip 'gevangen zitten' aankeken, toen we er uitgebreid met elkaar over spraken.

Want ook ik (Ronald) zat in feite gevangen. Gevangen door zware financiële afspraken met banken en investeerders, door samenwerkingen met business partners, door verplichtingen naar personeel en de belastingdienst, door hygiëne- en veiligheidsregels en wetgeving. Het voldoen aan de verwachtingen van tienduizenden gasten/klanten, etc.

Ik kon geen dag vrij nemen (vond ik) en werkte 80 tot 100 uur per week, omdat ik een verantwoordelijkheid had als directeur. Een verantwoordelijkheid waar ik voor gekozen had, maar waar ik de impact (ondanks dat ik al verschillende directie- functies vervuld had) in deze omvang en intensiteit niet volledig voorzien had.

Een heel andere ervaring had ik (Stacey) toen ik in mijn 'hotelkamer opgesloten zat'. Natuurlijk was ik, net als Ronald, zelf verantwoordelijk voor de keuzes die ik gemaakt had en de verplichtingen die ik was aangegaan. Maar na geruime tijd ontstond er een andere mate van vrijheid die voor Ronald juist steeds beperkter werd. Ik werd vrij in mijn hoofd, omdat ik op veel zaken geen invloed meer kon uitoefenen. Zoals bijvoorbeeld: wat ik aan zou doen die dag, of mijn auto er schoon genoeg uitzag voor de mensen die mij daarin zouden zien rijden, of mijn platen wel op de radio gedraaid zouden worden, of ik nog voldoende persaandacht had, hoe de foto's voor dat ene interview geworden waren, voor wie ik allemaal moest zorgen, of ik mijn (door mijzelf gestelde) verplichtingen naar anderen voldoende was nagekomen, wanneer ik mijn belastingen moest betalen. etc. Ik raakte bevrijd van het masker dat ik elke dag moest dragen om de persoon te zijn die men gewend was te zien en naarmate ik meer mezelf was, begon ik me steeds meer op mijn gemak te voelen. Ik ontdekte hier weer dat ik zelf de fijnste persoon was die ik kon zijn. De rust en balans waar ik onbewust zo naar hunkerde en overal om mij heen zocht, bleek ik in mezelf te kunnen vinden. De materiële rijkdom bleek mijn echte gevangenis te zijn en gaf me emotionele armoede. Mijn vrijheid vond ik pas in emotionele rijkdom.

Uiteraard bestaat er een vaststaande realiteit, daar zijn we van overtuigd. Maar de vraag is of wij, mensen, ooit zullen weten hoe die er exact en feitelijk uit ziet. Onze wereld nemen we tenslotte waar via onze zintuigen; zien, horen, ruiken, proeven en tasten zijn de enige hulpmiddelen waarmee we onze omgeving in kaart brengen. Maar zelfs in perfect functionerende staat, hebben al onze zintuigen beperkingen. Zo zijn de oren van honden zodanig geconstrueerd dat zij geluiden kunnen horen op hele hoge frequenties die de menselijke oren niet meer registreren. Die geluiden zijn dus wel degelijk aanwezig in 'de realiteit', alleen wij kunnen ze niet horen door de beperking van onze oren. Ditzelfde geldt voor onze ogen. Ongeacht hoe geavanceerd deze zijn gebouwd, hebben ze ook beperkingen. En aangezien wij afhankelijk van onze ogen zijn om de wereld te kunnen zien, zal hetgeen wij zien bepaald worden door de 'zichtcapaciteit' van onze ogen. De realiteit kan er totaal anders uitzien dan wat onze ogen aan ons door kunnen geven. Iemand die visueel gehandicapt is, ziet een beeld dat beïnvloed is door deze handicap. Tien verschillende soorten visuele handicaps, zullen tien verschillende versies van de realiteit geven. De waarneming van de realiteit verandert naar gelang de handicap verandert, maar de realiteit zelf blijft wat het is.

Kortom, onze waarneming gaat net zover als de capaciteit van onze zintuigen. We komen hier in deel 2 aan de hand van de BOB-techniek nog op terug.

Voordat we begrijpen wat onze zintuigen waarnemen, dient alles verwerkt te worden door het brein. De zintuigen geven simpelweg de waargenomen informatie door en hiermee is hun taak volbracht. Het proces van betekenis geven aan hetgeen we waarnemen is voor ons een cruciaal en allesbepalend proces. De manier waarop dit proces verloopt, resulteert namelijk in onze state of mind en bepaalt van hieruit onze complete belevingswereld waaronder ons zelfbeeld. Dit proces loopt daarom als een rode draad door dit boek, maar voor nu is het voldoende te begrijpen wat er in hele grote lijnen noodzakelijk is om onze realiteit vormen.

Door tal van ingewikkelde kleine stapjes, in een bepaalde volgorde en in een duizelingwekkende snelheid, verwerkt het brein de informatie zodanig dat we logica vinden in wat we waarnemen. Maar ook het brein heeft uiteraard geen onbegrensde proces-capaciteit en heeft zeker ook beperkingen en daarom is het dus ook van belang hier rekening mee te houden. Hier zullen we veelvuldig op terug komen. Het verwerkt en bewerkt de informatie zo goed als het kan en schotelt ons vervolgens deze bewerkte versie van de realiteit voor. Het is niet gezegd dat dit ook maar in de verste verte overeen hoeft te komen met 'de realiteit'. Wat wij waarnemen is wat onze zintuigen doorgeven aan het brein en wat het brein verwerkt tot een, voor ons, logisch geheel van emoties en ratio. En we weten inmiddels voldoende om aan te mogen nemen dat dit slechts een representatie moet zijn van wat het werkelijk is.

Toen we zelf voor de eerste keer met deze manier van kijken naar de werkelijkheid werden geconfronteerd, konden wij er niet zoveel mee. Het was gewoon zoals het was en waarom zou je er verder ingewikkeld over doen. WAAROM zou ik een verklaring gaan zoeken als anderen anders tegen een situatie aankijken?

Collectieve realiteit?

Aan de hand van bovenstaande informatie zou je mogen concluderen dat we hoogstwaarschijnlijk niet de realiteit waarnemen zoals die is. Ons brein geeft een representatie van de werkelijkheid. Het is een soort navigatiekaart van een gebied, maar zeker niet het gebied zelf. Maar zou dit ook betekenen dat iedereen dezelfde, bewerkte wereld zou moeten zien? Als we er voor het gemak even vanuit gaan, dat bij iedereen de zintuigen optimaal zouden functioneren en die hebben identieke taken, nemen we dan allemaal hetzelfde waar? Dit blijkt in de praktijk niet waar te zijn, al gaan we er vaak vanuit dat dit wel zo is.

Door onwetendheid gaan we er gemakshalve vanuit dat iedereen op dezelfde planeet leeft en dus ook hetzelfde zou moeten waarnemen.

“Een tafel is nu eenmaal een tafel (je hebt nu eenmaal geleerd dat ‘dat ding’ zo heet), deze is van hout en staat in de linkerhoek van de kamer, dat ziet iedereen toch?”. Om de wereldse dynamiek en de daarbij horende onderlinge verwarring te begrijpen, is het van belang te beseffen dat jij als individu nooit met 100% zekerheid kan weten hoe een ander de wereld ziet. Vanaf je geboorte weet je niet meer dan wat jij ziet, de manier waarop jij het waarneemt, of dat je geleerd is er op een bepaalde manier naar te kijken. De veronderstelling dat een ander hetzelfde ziet en ook op dezelfde manier, in dezelfde kleuren en vormen, is logisch maar daarom niet per definitie correct. De beleving alleen al of hij mooi, stevig, duurzaam, groot, klein, etc. is kan alweer een heel ander beeld geven van hoe je tegen zaken aankijkt.

Een voorbeeld:

Als twee mensen naar dezelfde film kijken en hier na afloop verslag over doen, kan het zomaar zijn dat ze die film totaal verschillend omschrijven. Tien mensen kunnen tien verschillende omschrijvingen geven van diezelfde film. Mooi/niet mooi, spannend/saai, eng, ingewikkeld, mooie/saaie geluidseffecten. De één kan details gezien hebben die de ander totaal ontgaan zijn. En dat terwijl ze toch echt naar dezelfde film hebben gekeken, op hetzelfde moment.

Nog een voorbeeld:

Een strenggelovige heeft een totaal andere visie op de wereld, over de oorsprong en de rol van de mensheid dan iemand die niet gelovig is. We hebben het hier over dezelfde wereld en dezelfde mensheid die toch verschillende betekenissen kunnen hebben, afhankelijk vanuit welk perspectief je het leven aanschouwt. Geen van beiden heeft waterdicht bewijs voor de eigen stelling, maar kennelijk is de overtuiging voldoende om de realiteit totaal anders te ervaren. De een beleeft ‘de realiteit’ heel anders dan de ander.

Er spelen dus meerdere bepalende factoren een rol in de manier waarop we onze realiteit bepalen en beleven, dan slechts onze zintuigen.

Wie we zijn en hoe we zijn bepalen kennelijk de subjectieve realiteit die we om ons heen waarnemen. We zien de dingen niet zoals ze zijn, we zien ze zoals WIJ zijn. Je kent het gezegde ‘Eerst zien dan geloven’ misschien wel? Helaas gaat dat voor de mens niet op. Pas als we ergens in geloven, zien we het. Zo werkt ons brein nu eenmaal.

We verwerken slechts 1-4% van de realiteit om ons heen, de rest blijft een raadsel. We gaan er dan maar vanuit dat er niet meer te zien zal zijn. Maar als 1-4% soms al zo overweldigend is, kan je je misschien wel voorstellen wat een onzichtbare potentie er om ons heen bestaat. Alleen het besef hiervan zorgt er al voor dat we oplettender zullen zijn, wetende dat er met aandacht (mindful zijn) veel meer in ons vizier te zien zou moeten zijn. Als je de manier waarop je naar dingen kijkt verandert, lijken de dingen waar je naar kijkt te veranderen.