

A black and white close-up portrait of a middle-aged man with a shaved head, looking directly at the camera with a slight, enigmatic smile. He is wearing a dark, possibly black, t-shirt. The background is a plain, light-colored wall.

VAN DE AUTEUR
VAN **HELWEEK**

ERIK
BERTRAND
LARSEN

NU!

PAK HET MOMENT

HET IS ALLES

WAT JE HEBT

Boom

ERIK BERTRAND LARSSSEN

NU!

PAK HET MOMENT
HET IS ALLES
WAT JE HEBT

Boom

Inhoudsopgave

Voorwoord 9

Inleiding 13

DEEL 1 INNERLIJKE KRACHT 31

Acht dingen die je jezelf moet gunnen 36

Het geloof in je eigen kunnen 37

Waarden 43

Een keuze 47

Onbevreesdheid 53

Oplossingen 59

Orde 65

Goedgeefsheid 69

Een gesprek met de doden 75

Acht dingen waar je van af moet 84

Gezeur 85

Zelfmedelijden 97

Kritiek uiten 109

Afgunst 115

Luiheid 121

Stress 131

Balans 139

Egoïsme 149

DEEL 2 AANWEZIG ZIJN 155

Verleden en toekomst 161

Luister naar de ander 167

De beste vraag ter wereld 175

De hartslag van een ninja 179

Gebruik je hele lichaam 183

De magische trap 193

Zoek jouw richel op de rots 199

Alle beetjes helpen 205

Voorwoord

‘Niets kan het licht doven dat binnen in jou schijnt.’

MAYA ANGELOU

Je leeft nu. Ik probeer me een beeld te vormen van jou wanneer je dit boek openslaat en begint te lezen, nu, op dit moment. Ik weet waar je blik op gericht is: op deze letters. L-e-t-t-e-r-s, deze zwarte boogjes, strepen en rondingen die symbolen vormen waarmee we hebben leren communiceren. In je hoofd krijgen die betekenis. Op dit moment is jouw blik hier. H-i-e-r. Dat is het enige wat ik zeker weet. Of je stilzit, rechtstaat of rusteloos rondloopt terwijl je leest, weet ik niet, maar hoogstwaarschijnlijk zit je ergens. De afstand tussen je ogen en het boek zal ongeveer veertig centimeter zijn. En als je het boek in je handen houdt en het niet op een tafel of op je schoot hebt liggen, dan houdt je het wellicht met beide handen vast. Waar je zit, weet ik niet. Misschien in de woonkamer of in een hotelkamer, of misschien zit je in de gevangenis, in een bibliotheek of buiten op een terras. Misschien zit je zelfs op honderd meter diepte in een duikboot in de Noordzee. Gisteren zag ik een foto op Instagram van een vrouw met *Genadeloos* (mijn vorige boek) op de top van de Noorse berg Besseggen; misschien sta jij ook op een berg. Of misschien lig je in bed en ga je straks slapen na een lange dag. Ik weet het niet.

Terwijl ik deze woorden schrijf, zit ik op vlucht DY1904 van Oslo naar Dubrovnik. Ik kijk naar de letters die een voor een op mijn scherm opduiken, veertigduizend voet ergens boven Europa. Ik stel me de vraag: Hoe gaat het met mij, nu, op dit moment? Ik voel een mengeling van allerlei gevoelens, gedachten en indruk-

ken in mijn binnenste. Ik ben geconcentreerd; de vele geluiden hier in het vliegtuig weer ik uit mijn bewustzijn. Ik denk aan de toekomst: ik vraag me af wat de reactie zal zijn van de lezers op wat ik schrijf. Tegelijk verheug ik me al op Dubrovnik. Een goede vriend van me gaat er trouwen en de gedachte daaraan maakt me blij.

Maar ik vraag me vooral af waar jij bent, *op dit moment*. Niet waar jouw blik is, want die is op de letters gericht, maar waar de rest van jou is. Wat denk je? Wat voel je? Op dit moment?

Een moment is kort en vluchtig. Eerst is het er niet, dan wel, en daarna niet meer. Sommige momenten zijn prettig en blijven lang in je herinnering: aangename, mooie, magische, grote, leuke momenten. Andere momenten zijn heel gewoon, of ze lijken het. Ze zijn best oké en worden snel vergeten. Nog andere zijn weer triest, tragisch, onrechtvaardig, pijnlijk. Momenten die je misschien snel wilt vergeten. Stuk voor stuk zijn het momenten die echt zijn, die bestaan, ook al zijn we er niet met onze gedachten en gevoelens in aanwezig. Ik geloof dat elk moment zijn waarde heeft, die vaak weer verloren gaat. De waarde is groter dan we beseffen, tot het moment waarop we voelen dat het leven aan het uitdoven is.

Ik merk dat heel wat oude of ernstig zieke mensen die op hun leven terugblikken *meer van het moment hadden willen genieten*. Als wij daar ook over zouden nadenken, komen velen van ons wellicht tot dezelfde conclusie. We willen meer van het moment genieten en meer hier en nu aanwezig zijn dan nu het geval is. Het is volgens mij alleen maar goed om zo intens en zo vaak mogelijk in het moment aanwezig te zijn. We krijgen een beter leven en ook de mensen om ons heen worden er beter van. We bereiken meer en we krijgen een beter gevoel op weg naar ons doel. Waarom dat zo is, kom je te weten als je dit boek leest. Dit is waar het in dit boek om gaat: aanwezig zijn in het moment kun je trainen. Je kunt er beter in worden.

Het goede nieuws is dat dat niet eens zo veel moeite kost. Pas je denkpatroon hier en daar wat aan en er kan een heel andere wereld voor je opengaan, waarin je zo vaak mogelijk in het moment aanwezig bent. Een nieuwe manier van denken kan je een boost geven die je belevenis veel intenser maakt. Een kleine verandering in je denkpatroon geeft je de momenten terug – als kind leefde je in het nu, en dat talent kun je terugkrijgen. Alle beetjes helpen!

Erik Bertrand Larssen
Ergens boven Europa, juni 2015

**ACHT DINGEN
DIE JE JEZELF
MOET GUNNEN**

Het geloof in je eigen kunnen

‘Succes hangt niet af van je intelligentie, mogelijkheden of middelen. Je maakt het verschil door te geloven dat je je doel kunt verwezenlijken.’

JAMES CLEAR

In zijn boek *Alles wat ik niet op school leerde* vertelt poolreiziger, uitgever en kunstverzamelaar Erling Kagge een anekdote over zijn dochter Nor, die toen acht was. Hij vroeg haar of ze nog steeds geloofde dat ze kon worden wat ze wilde in het leven. Ze antwoordde van wel, maar dacht dat Solveig, haar zusje van vijf, dat nog meer geloofde dan zij. Waarom verliezen zo veel mensen beetje bij beetje dat geloof naarmate ze ouder worden?

Een zakenman met wie ik de voorbije twee jaar heb samengewerkt, heeft mij werkelijk geïnspireerd. Hij is in velerlei opzichten succesvol. Hij heeft een onderneming opgericht die veel respect geniet, maar wat mij het meest fascineert, is de manier waarop hij dat gedaan heeft en wie hij is als mens. Al vanaf de eerste seconde dat ik die man zag, was ik onder de indruk. Hij is bescheiden, eerlijk en open, maar tegelijk sterk, ambitieus en offensief. Een mooie combinatie van een knap zakenman en een goed mens.

Een van de vragen die ik hem tijdens onze eerste ontmoeting stelde, luidde ongeveer zo: ‘Als je iets zou kunnen aanwijzen dat onmiddellijk heeft bijgedragen tot je grote succes, wat zou dat dan zijn?’

Hij antwoordde niet meteen, maar was helemaal niet uit het lood geslagen. De meeste mensen die een vraag krijgen over zichzelf die ze niet onmiddellijk kunnen beantwoorden, blijven

zoeken en proberen snel een antwoord te vinden zonder na te denken. Zelfs onder vrienden, in de meest geborgen omgeving, reageren we op die manier. Hij wendde zijn blik geen seconde af en dat is eigenlijk vrij ongewoon. Daarenboven was het onze eerste ontmoeting in een voor hem onbekende setting. Hij had nooit eerder met een mental trainer gesproken en toch was hij ontspannen. Hij vouwde zijn handen, legde ze op tafel en zei niets. Secondenlang keek hij me in de ogen, toen liet hij traag zijn blik naar zijn handen zakken. Ten slotte keek hij op, zocht oogcontact en zei (ik herinner het me letterlijk, ook al is het twee jaar geleden): ‘Misschien omdat ik altijd gedacht heb dat *alles mogelijk is*.’

Ik was verrast, want voor mij zat een kerel voor wie ik al jarenlang respect had gehad en met wie ik nu zelfs mocht samenwerken, en dan antwoordde hij zo. Ik hoopte dat hij me goed genoeg vond en dat hij onze samenwerking niet op zou zeggen. Ik viel stil. Ik was degene die wegkeek en zich geen houding wist te geven. Ik keek hem even aan, vermande me en zette het gesprek naar beste vermogen voort.

Ik heb me afgevraagd waarom ik zo heftig reageerde op wat hij zei. Ik denk dat er twee redenen zijn. Ten eerste zei hij iets waarin ik zelf heel erg geloof. Het gaat recht naar de essentie van mental training – wat je tegen jezelf zegt en wat je denkt, heeft een invloed op je. De beginselen waar ik in geloof, werden gebruikt door iemand die ik bewonderde. Ten tweede maakte heel zijn verschijning indruk. Hij had merkbaar iets ongelooflijk sterks en robuusts over zich. Het klinkt misschien vreemd, maar ik werd bijna overweldigd door de manier waarop hij zo durfde te luisteren; hij nam ruimschoots de tijd alvorens te antwoorden en straalde een enorm zelfvertrouwen uit.

Een simpele vraag over hoe hij een succesvol zakenman was geworden, maakte meteen duidelijk wat voor persoon hij was. *Alles is mogelijk*. Wie zo denkt, brengt het niet alleen ver in deze wereld, maar heeft vooral innerlijke kracht. Na verloop van tijd leerde ik de man goed kennen en bleek hij inderdaad over onge-

woon veel innerlijke kracht te beschikken. Ik leerde beslist evenveel van hem als hij van mij. Ik heb me vaak afgevraagd waar die innerlijke kracht vandaan komt! Wat doet hij om zo sterk te zijn?

Innerlijke kracht opbouwen is een proces. Vaak zet je twee stappen vooruit en één (of drie) achteruit. Oneindig veel factoren beïnvloeden de loop van je leven, maar een eerste steen die je zelf kunt leggen in het fundament van je innerlijke basis en die van doorslaggevend belang kan zijn voor het opbouwen van je innerlijke kracht, is het geloof in je eigen kunnen.

Toen je klein was, geloofde je dat alles mogelijk was. Je wilde politieman worden, gevechtspiloot, popster, acteur, kunstenaar, voetbalster of ballerina – alles was mogelijk. Je zag een *Superman*-film en droomde ervan te kunnen vliegen; je zag een film, en hola, je speelde de hoofdrol in een fantastisch leven. En later als je groot was, wilde je de wijde wereld in trekken, reizen, leven en op onderzoek uitgaan! Ik geloof dat het voor veel kinderen zo is. Gelukkig maar.

Maar op een bepaald moment gebeurt er iets. We trekken de wetsuit aan en springen in de rivier. We geloven niet meer dat het zo fantastisch wordt, en dromen hebben we alleen nog als we slapen. Wat gebeurt er toch? Komt het verstand naar boven? De werkelijkheidszin? De waarheid? Is het angst? De meesten gaan geleidelijk aan geloven dat het leven gewoon goed wordt. Het is alsof we op een bepaalde leeftijd te horen krijgen dat we onszelf niet voor de gek moeten houden met die dagdromen. Mensen die sterk geloven in een reis die *best oké* is, zijn er in hun hoofd van overtuigd dat het leven ook niet meer dan best oké wordt. Het fascinerende is dat ze helemaal gelijk krijgen!

Is het gewoon stom geluk dat iemand een fantastische levensreis kan maken? Als de laatste kilometers naderen, zijn er immers mensen die zeggen dat hun leven 'een geweldige reis is geweest'. Moeten we gewoon hopen dat we bij de geboorte het winnende lot hebben getrokken, en afwachten wat er gebeurt? 'Behoor ik

tot de gelukkigen die een buitengewoon leven krijgen, of ben ik, zoals de meeste anderen, gedoemd tot een leven dat gewoon oké is en in het beste geval goed?’ Of erger nog: ‘Moet ik ervan uitgaan dat het leven overwegend zwaar wordt?’ Ik geloof dat je de eerste steen, waarop staat ‘ik kan het’, zelf kunt leggen. Met of zonder de juiste ouders of vrienden, en los van de omgeving, kun je ervoor kiezen om te geloven dat je het kunt. Je hoeft niet aan iedereen te vertellen dat je dat voor jezelf hebt besloten, het belangrijkste is dat je het doet.

Zo’n eerste steen leggen betekent dat je diep vanbinnen gelooft dat je van je levensreis iets fantastisch kunt maken, iets prachtigs, iets sterks en betekenisvols – iets waarop je met trots en grote vreugde kunt terugkijken. Ik raad je aan om een wandeling te maken in de bergen of een plek te zoeken waar je over de zee kunt uitkijken, waar je tijdens een wandeling door het bos naar de boomtoppen kunt kijken of waar je de bovenste rand van de muur van de gevangenis kunt zien. Heb je je plekje gevonden, stel jezelf dan de vraag waarom je die eerste steen wilt leggen. Bedenk waarom je gelooft dat je dat kunt, en besluit dan dat je de eerste steen zult neerleggen. Visualiseer desnoods een kleine ceremonie, met de burgemeester, vrienden en ouders, waarbij je die eerste steen in je fundament legt, diep vanbinnen, in de kern van jezelf. Voeg er nog fanfaremuziek, lachende gezichten en applaus aan toe! Hoeveel tegenslag, twijfel en onzekerheid ook nog mogen volgen, het stemmetje in je hoofd zal uiteindelijk het laatste woord krijgen: *ik geloof dat ik het kan*.

Ik geloof dat iedereen het kan. Maar wat met degenen die in vreselijke omstandigheden opgroeien? Ik geloof dat iedereen het kan, ongeacht de omstandigheden. Wat met de twijfelaars, wat met de criticasters, wat met degenen die zeggen dat het zo simpel niet kan zijn? Ze hebben gelijk voor wat betreft hun eigen leven. Als je hen hoort verkondigen dat je de lat niet te hoog moet leggen, dat je niet te ambitieus moet zijn, niet moet dromen en niet moet geloven dat je de mooiste bergtoppen kunt bereiken, omdat je weleens van een koude kermis zou kunnen

thuiskomen en omdat je er het talent niet voor hebt, dan hebben ze het duidelijk niet begrepen. Het belangrijkste is namelijk het plezier dat je beleeft aan de reis naar de top. De top zelf motiveert je wel, maar het zijn alle stappen, alle dagen op weg naar de top die de reis vormen. Zet die stappen met geloof in eigen kunnen! Iedereen heeft het in zich. Wat je als jouw top definieert, bepaal je volledig zelf. Dat hoeft absoluut geen carrière te zijn, of geld of de andere dingen die we vaak als 'succes' beschouwen. Voor de een kan het een baan zijn, voor de ander een betrouwbare vriend en voor weer een ander een leven zonder stress. Wees ambitieus voor jezelf, maar bepaal het doel zelf.

Mensen die je vertellen dat ze niet in je kunnen geloven, zijn mensen die zelf die grondsteen/dat fundament niet hebben gelegd. De essentie is dat jij, met jouw gedachten, jouw hoofd, jouw gevoelens, beslist dat je kunt verwezenlijken wat je wilt verwezenlijken. De onzekerheid, angst en twijfel die nog opduiken, verdwijnen langzaam maar zeker weer, want diep vanbinnen geloof je dat je het kunt. Herhaal, steeds opnieuw: *Ik kan het. Ik geloof dat ik het kan.* Zeg dat tegen jezelf, tot je het ook echt gelooft.

Jij zult net zo overtuigd zijn van een wonderbaarlijk leven als de meeste mensen overtuigd zijn van een leven dat best oké is. Je innerlijke kracht wordt sterker, en daardoor krijg je innerlijke rust, zekerheid, een gevoel van controle. Misschien word je daardoor vrijgeviger en edelmoediger, of misschien word je vriendelijker. Misschien kies je een nieuw pad dat je beter ligt, omdat je weet dat je het kunt. Misschien slof je gewoon verder, maar dan met een kalmte over jezelf die je voordien niet kende.

Als je innerlijke kracht wilt opbouwen, moet je geloven dat je het kunt.

Wie innerlijke kracht heeft, blijft erin geloven dat verandering mogelijk is.

Waarden

‘Je overtuigingen worden je gedachten.

Je gedachten worden je woorden.

Je woorden worden je daden.

Je daden worden je gewoonten.

Je gewoonten worden je waarden.

Je waarden worden je bestemming.’

MAHATMA GANDHI

Een tijdje geleden gaven een aantal collega's en ikzelf een workshop in Oslo. Aan de zestien ambitieuze deelnemers vroegen we: 'Wat is het belangrijkste in je leven? Maak een lijst met zestien punten.'

Ja, wat is het belangrijkste in je leven? Het is een belangrijke vraag, die we onszelf niet zo vaak stellen, en de meesten hebben de oefening nog nooit gedaan. Eigenlijk is het grappig dat we daar niet vaker aan denken. We hebben slechts dit ene leven, de tijd gaat zo snel, en toch zijn we er ons niet van bewust wat voor ons het belangrijkste is! Over de definitie van het begrip 'waarden' valt zeker te discussiëren, maar de betekenis die ik er hier aan geef, is gewoon 'datgene wat voor jou het belangrijkste is'.

De mensen in de zaal aarzelden eerst een beetje en vonden zestien dingen behoorlijk veel. Maar zodra ze begonnen te schrijven, ging het voor de meesten heel vlot. Er doken talloze uiteenlopende begrippen op, zoals liefde, een partner, vrienden, de familie, de kinderen, het gevoel iets te betekenen voor anderen, deel uitmaken van een gemeenschap, een goede gezondheid, zich ontplooiën, leren, een gevoel van controle, kunst, bewustzijn, betrokkenheid, geven, zelfvertrouwen, empathie, zich

amuseren, dankbaarheid, eerlijkheid, moed, humor, macht, inspiratie, rechtvaardigheid, kennis, loyaliteit, de natuur, optimisme, vrede, trots, eer, realiteitszin, reputatie, rijkdom, zelfrespect, sensualiteit, solidariteit, spiritualiteit, sterkte, succes, samenwerking, vergeving, stilte, zich verdienstelijk maken, vrijwillige inzet, wijsheid, innerlijke rust, winnen, werken, hoop, vrije tijd, spanning, variatie, geloof, zekerheid en vrijheid. Er zijn ontelbaar veel belangrijke dingen. Je kunt er vast nog veel meer opnoemen die niet in dit lijstje staan. Toen de deelnemers zestien zaken hadden opgeschreven, vroegen we hun om er vijf te schrappen – de vijf minst belangrijke. Het was niet eenvoudig om er vijf te schrappen, maar het werd nog moeilijker, want nadat ze dat hadden gedaan, vroegen we hun om er nog drie te schrappen. Dan nog vier. En vervolgens nog één. Uiteindelijk stonden er nog slechts drie punten op de lijst. De meesten vonden het niet fijn om de laatste te schrappen.

Het is iets anders om dertien punten van een lijst te schrappen en er slechts drie over te houden dan om gewoon de drie belangrijkste punten op te schrijven. De oefening doet pijn omdat je willens en wetens dingen schrapt die voor jou belangrijk zijn. Maar de oefening is erg geschikt als bewustmaking.

Ik heb het geluk dat ik elke maand nieuwe mensen ontmoet die ik tijdens de eerste of tweede ontmoeting de volgende vraag stel: ‘Wat zijn jouw waarden?’ Zo word ik ook aan mijn eigen waarden herinnerd, want terwijl zij nadenken, denk ik ook heel even aan mijn eigen waarden. Ik sta er voortdurend van versteld hoe snel we in het leven van alledag onze eigen waarden vergeten. Mijn volgende vraag is namelijk: ‘Leef je volgens je waarden?’ Dan beginnen ze na te denken. Uiteraard krijg je meer zelfvertrouwen, zekerheid, inwendige rust en een sterker gevoel van controle – meer innerlijke kracht dus – als je kunt leven volgens je belangrijkste waarden! Dan heb je voorbereidend werk gedaan dat een kader schept voor de manier waarop je wenst te leven. Je hebt een soort kompas gemaakt dat je altijd richting geeft. Wanneer je keuzes maakt die in de lijn liggen van je waarden, zet je

een stap weg van de rivier waarover ik in de inleiding schreef. De belangrijkste functie van de waarden is dat ze je helpen de juiste keuzes te maken, zowel bij belangrijke als bij minder belangrijke beslissingen.

Een persoon met innerlijke kracht is zich dus bewust van zijn waarden. Hij weet te allen tijde wat zijn waarden zijn en kan ze waar en wanneer dan ook in gedachten oproepen. De persoon in kwestie kan even snel antwoorden op de vraag naar zijn waarden als op de vraag naar zijn adres of geboortedatum. Je kent je waarden door en door – je drie of vijf belangrijkste waarden worden een deel van je identiteit.

Ik heb vergaderingen in het bedrijfsleven meegemaakt waar leiders verschillende maatregelen bespraken, en waar plotseling de vraag werd gesteld: 'Is dit in overeenstemming met onze waarden?' Ondernemingen nemen waarden vaak serieus. Hun waarden zijn dikwijls tot stand gekomen na veelvuldige en lange discussies en beoordelingen van verschillende visies. Vaak heerst er een brede consensus over de waarden. De zoektocht naar de juiste waarden blijkt minstens even belangrijk te zijn als de begrippen of zinnetjes die uiteindelijk overblijven. Zo'n proces is een bewustmaking, en luisteren naar de ideeën van anderen kan voor iedereen heel leerrijk zijn. Steeds meer ondernemingen maken vaak gebruik van hun waarden, als een leidraad bij het maken van de dagelijkse keuzes. Blijkt in een bespreking dat een nieuwe maatregel niet in overeenstemming is met de waarden van de onderneming, en houdt ze daarmee rekening tijdens haar besluitvorming, dan spreken we van een waardegedreven onderneming. In zo'n onderneming voelen alle medewerkers goed aan welke waarden gelden, en worden zij vanuit de bedrijfsleiding voortdurend aan die waarden herinnerd. De waarden komen eveneens tot uitdrukking in duidelijke ethische richtlijnen. Een dergelijk kader garandeert dat de besluiten die worden genomen ook de juiste zijn voor het bedrijf.

Zo'n kompas moeten ook wij als individuen veel meer gebruiken. Bedenk hoezeer het je innerlijke kracht verstevigt, en bedenk

hoeveel twijfel en onzekerheid wegvallen als je een aantal grondregels opstelt waaraan je je in het dagelijkse leven houdt. In een maatschappij met wetten en regels, in een bedrijf met waarden, in een gezin met duidelijke regels en afspraken over de opvoeding van de kinderen, de tijdsindeling en de omgang met geld, of in een legereenheid met ondubbelzinnige regels, zullen de betrokkenen – de bewoners, de collega's, de kinderen en de soldaten – een voorspelbaarheid en zelfvertrouwen voelen die van groot belang zijn. Duidelijke waarden maken het voor ons als individu gemakkelijker om keuzes te maken, en ze zorgen ervoor dat we de juiste of meest optimale oplossingen kiezen. Iemand die onbewust leeft en die zijn waarden niet duidelijk voor de geest heeft staan, zal aarzelen en vaker verkeerde beslissingen nemen, omdat hij niet op voorhand voor zichzelf heeft uitgemaakt wat belangrijk is.

Weet wat in dit leven voor jou het belangrijkste is, dan stel je vaker de juiste prioriteiten. Kies voor het pad en gebruik je kompas, want voor je het weet ben je de weg kwijt, en misschien is het dan al te laat.

Als je innerlijke kracht wilt opbouwen, moet je waarden hebben.

Wie innerlijke kracht heeft, weet wat het belangrijkste is in het leven.

BESTEL NU!



Erik Bertrand Larssen is de nummer één mental trainer van Noorwegen. Hij is een veelgevraagd internationaal spreker en werkt als coach voor bekende topatleten en topmanagers. Zijn boeken *Helweek* en *Genadeloos* zijn ware sensaties en breken alle verkooprecords. Ze zijn in 13 talen vertaald.

Nu! vormt een drieluk met *Genadeloos* en *Helweek*, 7 dagen die je leven veranderen. De boeken zijn in willekeurige volgorde te lezen en vormen samen je ultieme mental training.



Beeld je in dat je heel rustig bent. Los van wat er om je heen gebeurt. Stress, zorgen, ergernis – het krijgt geen vat op je. Je hebt je eigen leven onder controle en weet dat je de innerlijke kracht bezit om aan te pakken wat er op je afkomt. Jij ziet niet eindeloos de tijd door je vingers glippen, want je slaagt erin om aanwezig te zijn. Met je gedachten, je gevoelens, je zintuigen.

Hier.

Nu.

Innerlijke kracht kun je trainen en verbeteren. En het mooie is: dat is niet eens zo moeilijk. Een kleine koersverandering kan je een boost geven en stuurt je leven in de richting van een doel dat beter voor je is. Erik Bertrand Larssen helpt je je doelstellingen te verwezenlijken, zowel in het dagelijks leven als op de momenten dat het er werkelijk op aankomt.

Vind je innerlijke kracht met de meest gedreven mental trainer van Noorwegen.

Ga voor filmpjes, ervaringen en nieuws naar

WWW.HELWEEK.NL

NUR 400

ISBN 978 90 244 0475 9



www.boomuitgeversamsterdam.nl