

Inleiding

Op bepaalde momenten in ons leven worden we geconfronteerd met situaties waar we geen raad mee weten: ziekte, ongeluk, pech, verlies van werk en inkomen, verlies van een dierbare. Vertwijfeld zoeken we naar verklaringen in een poging om te begrijpen hoe het mogelijk is dat dit is gebeurd. We zijn verdrietig en maken ons boos om wat er is gebeurd. Het had nooit mogen gebeuren en we kunnen niet accepteren dat het toch is gebeurd. We treuren om wat er niet meer is en wat nooit meer zo zal zijn. We willen eruit weg. We willen een uitweg. Is er wel een uitweg?

Op andere momenten maken we fantastische dingen mee die ons in een euforische stemming brengen: huwelijk, geboorte van een kind, geluk dat ons zomaar overkomt, promotie, succeservaringen, geprezen worden en bewonderd, een kans om betekenisvol te werken. Met deze situaties weten we wel raad! We hebben het niet nodig om verklaringen te zoeken hoe het mogelijk is dat dit gebeurt. We willen dit geluk graag vasthouden. Kan dat?

Het is belangrijk om te begrijpen waardoor we ons ongelukkig voelen én waardoor we ons gelukkig voelen. Het besef dat we ons niet allemaal ongelukkig of gelukkig voelen bij dezelfde situaties, roept de vraag op hoe dat kan. Wat is ongelukkig zijn of gelukkig zijn eigenlijk? Als we dat weten, kunnen we achterhalen wat onze eigen rol hierin is. Daardoor kunnen we bewust omgaan met ons verleden, met onze acties en reacties op dit moment en met onze verwachtingen voor de toekomst.

We nemen u mee op een ontdekkingsreis door uw brein en daarmee door uw leven. Het is geen biologieboek maar een levensboek. Deze ontdekkingsreis neemt u stap voor stap mee vanuit uw automatische acties en reacties waar u geen keuzevrijheid hebt, naar de ruimte waar u het voor het zeggen hebt. Het is niet “alweer een breinboek”. Die boeken vertellen u wat uw brein doet en hoe dat bepaalt wat u kunt, hoe u reageert en wie u bent. Wij gaan ervan uit dat uw brein niets doet, maar dat u iets doet met behulp van uw brein. Uw brein

bepaalt niet wat u kiest, maar u bepaalt dat met uw brein als instrument. Uw brein geniet niet van muziek, uw brein is niet ontroerd door een gebeurtenis.

Maar ú geniet van die muziek, ú bent het die ontroerd is, met behulp van een middel dat dit mogelijk maakt: uw brein. Die hersencellen en verbindingen doen uit zichzelf niets. Dit boek gaat dus over u en hoe u uw instrument optimaal kunt inzetten voor uw levensgeluk.

Aan het eind van elk hoofdstuk geven we enkele feiten over uw instrument: “Breininformatie”. Dat is voor de lezers die interesse hebben in wetenschappelijke feiten. We verwijzen ook naar de bronnen voor geïnteresseerden. Neurowetenschappers doen steeds nieuwe ontdekkingen.

Onderzoeksmethodes worden ook steeds beter, waardoor kennis snel kan veranderen en zeker snel groeit. De basisprincipes zullen echter hetzelfde blijven.

U leert de geheimen kennen om te kunnen leven vanuit keuzevrijheid en visie. Daar laten we het niet bij. U krijgt de handvatten die u nodig hebt om het terrein van vrijheid en voldoening te heroveren op uw eigen belemmerende overtuigingen en die van uw omgeving. Dat betekent niet dat u de werkelijkheid naar uw hand kunt zetten.

U kunt wel uw eigen conclusies, acties en reacties over die werkelijkheid naar uw hand leren zetten. Daarmee vergroot u de kans om de werkelijkheid te beïnvloeden en iets van uw verlangens te realiseren. U kunt baas over uzelf blijven, waardoor uw keuzevrijheid toeneemt.

Alles wat u in dit boek leest, is gebaseerd op onze kennis, ervaring en ons werk met individuele personen en bedrijven. We hopen dat we u kunnen inspireren om aan de slag te gaan met onze inzichten en handvatten. Het zal uw leven verrijken en daarmee ook de levens van de mensen om u heen.

Erik van Landewijk & Anjo Dimmers