

INHOUD

VOORWOORD

Meditatie is de snelste en efficiëntste manier naar rust, nieuwe ideeën en focus	9
---	----------

HOOFDSTUK 1

Disruptieve tijden vragen om inspirerende leiders	17
--	-----------

1.1 Een ondernemende geest is “a joy forever”	23
1.2 De bestemming of de reis?	24
1.3 Alles is perceptie. Mentaal afstand nemen brengt je dichterbij	28
1.4 Free your mind, and the rest will follow	30
1.5 Vier stappen naar leiderschap over je brein	32

HOOFDSTUK 2

Aandacht: de motor van je brein	39
--	-----------

2.1 Observatie is de bron van aandacht	44
2.2 Garbage in garbage out	49
2.3 Ben je de som van je vijf dichtste contacten?	55
2.4 Als zwijgen de betere optie is	59
2.5 Focus om te bereiken wat je wilt	62

HOOFDSTUK 3**Het rendement van dankbaarheid 75**

- 3.1 Worden we beperkt door het verleden? 79
- 3.2 Lichaam en brein: wie leidt? 85
- 3.3 De omheining van je comfortzone 89
- 3.4 Wie is de held in jouw verhaal? Herschrijf je verhaal 97
- 3.5 Wat er ook gebeurt, ik vind het cool 100
- 3.6 Resoneer met de beste versie van jezelf 103

HOOFDSTUK 4**De empathische leider 111**

- 4.1 Ego en inspirerend leiderschap 117
- 4.2 Gekwetste mensen kwetsen mensen 121
- 4.3 Connecteren als leider is een kunst 126
- 4.4 Bij twijfel: laat je inspireren door mildheid 131

HOOFDSTUK 5**Tijd voor doelgerichte actie: MOVE! 139**

- 5.1 Motiveer tot actie 143
- 5.2 Overtuig als mentor 146
- 5.3 Versterk je magnetisch veld 150

HOOFDSTUK 6**Haal het beste uit je brein: de ADEM-methode 157**

- 6.1 De ADEM-methode 165
- 6.2 Kies en bemin je keuze 171

HOOFDSTUK 7

Van een bewust brein naar bewust leiderschap 185

7.1 Mediterende ondernemers en ondernemende mediteerders 188

7.2 Zingeving en cultuur 192

EINDWOORD

Je brein inzetten om kracht te vinden 197**Dankwoord 203****Bibliografie 205**