

DE LEVENSVERANDERENDE METHODE

Tabe Ydo

One Day

Voeg tijd toe aan je dag

en leef maximaal

KOSM • S

OneDay tilt je leven in één dag naar *the next level* en activeert een kettingreactie van *happy chemicals*

'OneDay is een nieuwe levensstijl die je helpt van binnen naar buiten te leven en het maximale uit jezelf te halen.'

José Woldring,
founder van The Media Nanny

'Gelukkige mensen zijn degenen die prioriteit geven aan tijd en zich richten op hun sterke punten.'

Laurie Santos,
professor aan Yale University

'OneDay maximaliseert je tijd en verhoogt je bewustzijn voor het maken van betere beslissingen.'

Wouter Kolk, boardmember
Ahold Delhaize

'Toen ik precies wist waar ik heen wilde, en de doelen stelde om er te komen, kalmeerde mijn geest.'

Chip Wilson,
founder van Lululemon

**KOS
M•S**

NUR 770
Kosmos Uitgevers
Utrecht / Antwerpen



Hoe vaak nemen we onszelf niet voor de dingen anders te doen? Vandaag. Nee, morgen. Morgen écht. Of in ieder geval one day.

One day... maak ik meer tijd voor mezelf

One day... stop ik met roken en drinken

One day... ga ik naar de sportschool

One day... sta ik vroeg op en ga ik op tijd naar bed

One day... loop ik niet meer achter de feiten aan

One day... zal ik echt gelukkig zijn

One day...

Het lijkt zo simpel, een kwestie van gewoon doen. Maar van die ene dag waarop we écht alles anders gaan doen, komt niets terecht. We nemen nog een drankje en hebben er vrede mee. Intussen flitst de tijd als een raket aan ons voorbij.

Tabe Ydo's OneDay-methode geeft je het inzicht én de tools om het maximale uit jouw kostbare dagen, jezelf en je leven te halen. Zo verdubbel je de uren van je dag, terwijl je de hoogste staat van bewustzijn en voldoening ervaart.



**One
Day**

www.oneday.nl



Tabé Ydo (1976) volgde studies aan de UvA en Yale, en is een succesvol ondernemer met een druk gezinsleven. In de afgelopen dertig jaar won hij met zijn bedrijven meerdere prijzen, maar kreeg hij ook te maken met een faillissement, burn-outs en sessies bij psychologen. Hij probeerde ontelbare sportchallenges en diëten. But then he finally cracked the code: **#OneDay #04:30**

Inhoud

DEEL 1: Next Level	9
‣ Op de automatische piloot	11
‣ Groundhog Day	22
‣ Waar (the f*ck) is de tijd gebleven?	28
‣ Is dit (echt) alles?	36
‣ Van one day naar day one	48
DEEL 2: Everybody (Un)happy	61
‣ Misvattingen over geluk	63
‣ Instant satisfaction & long-term happiness	76
‣ Impress yourself, not others: SM & FOMO	81
‣ Inside out: create, don't copy	90
‣ Wake-upcalls	104
‣ Monkey mind: het kind in de snoepwinkel	112
‣ Worstcasescenario's	120
‣ Survival mode	133
DEEL 3: Strategie voor Succes	143
‣ Geloofssysteem: van gedachten veranderen	145
‣ Human iOS 1 & 2: bewust(zijn) en onderbewustzijn	156
‣ Brainpower: thinking, fast and slow	163
‣ BrainGuard & the A-list	170
‣ The mindscape: visualize to materialize	177
‣ Brain waves: de fantastische vijf	183
‣ The pleasure center: happy chemicals	188

DEEL 4: De Grootste Influencers	195
‣ 04:30: Early birds	197
‣ Breath: the force of life	206
‣ Amazing grace: recycling happiness	213
‣ Food: fuel for life	222
‣ Energieleveranciers	230
‣ Movement & mood	235
‣ Dry before you die	243
‣ Superior sleep	249
DEEL 5: OneDay-methode	257
‣ De methode	259
‣ One Day	270
‣ Stretch yourself & keep pushing	299
Dankwoord	301
Slotwoord	302
Bronnen en literatuur	303

DEEL 1

Next Level

Over waarom ik mijn leven naar het *next level* wilde brengen, over de automatische piloot en *Groundhog Day*, waarom de tijd als een raket voorbijflitst, over maximaal leven, over stoppen met uitstellen, de kettingreactie van *happy chemicals*, over Candy Crush en hoe ik de staat van welzijn heb bereikt die ik altijd voor ogen had.

Op de automatische piloot

We leven in een extreem drukke en snelle wereld. De tijd vliegt en wijzelf ook. Samen met mijn vrouw Jessica heb ik een gezin met vier kinderen. Frank (21), Isabel (19), Julia (16) en Grace (6). Ik combineer het vaderschap met een druk leven als ondernemer. Ik heb een hoofd vol dromen en ambities. De afgelopen dertig jaar waren een zoektocht naar de juiste balans, een eeuwige strijd met fit en op gewicht blijven. Het was alles of niks. Het was aan of uit. Geven of nemen. Korte of lange termijn. Fit zijn of brak. Rijk of arm... Het was of *high* of *low*.

Twee vragen die ik mezelf steeds vaker stelde:

1. Waar (*the f*ck*) is de tijd gebleven?

Gisteren was ik 30, vandaag 44. *What the fuck happened?* Ik haal een paar keer adem, knipper met mijn ogen en veertien jaar zijn

voorbij. Waar zat ik met mijn hoofd? Leefde ik echt zo onbewust? Ik wil niet nog een keer met mijn ogen knipperen en dan 55 zijn. Als de tijd steeds sneller gaat, of lijkt te gaan, dan mag ik weleens in actie komen. Je kunt verspilde tijd niet terugverdienen of inruilen en je kunt tijd ook niet opzijleggen totdat je weet hoe je hem precies wilt besteden. Ondertussen tikt de klok door en *we only live once!* Er zitten 24 uur in een dag en met de beste wil van de wereld kan ik daar geen 30 van maken. Hoe voeg ik meer tijd toe aan mijn dag en – uiteindelijk – aan mijn leven? Hoe kan ik bewuster leven? Hoe kan ik de tijd vertragen? *Time flies when you're having fun*, maar kunnen we ook plezier beleven zonder dat de tijd als een raket aan ons voorbijflitst?

Allereerst moest ik mezelf afvragen of ik die extra uren wel echt nodig zou hebben en als ik ze zou hebben, wat ik er dan mee zou doen. Immers, als je geen doelen hebt of stelt, heb je ook geen tijd nodig om ze te verwezenlijken. Zonder dromen en ambities ben je misschien gewoon tevreden met hoe de tijd voorbijgaat en heb je er niet meer van nodig. Maar mogelijk sta je al een tijdje op de automatische piloot, word je al tijden opgeslokt door de waan van de dag en ben je vergeten hoe dat moet: dromen en ambities koesteren.

2. Is dit (écht) alles?

Een saai leven heb ik niet, maar soms bekruipt me het gevoel uit de film *Groundhog Day* (1993), waarin weerman Phil tot zijn verschrikking keer op keer dezelfde dag herleeft. In mijn geval: de wekker gaat, ik maak de kinderen wakker, ik breng de kinderen naar school, ik sport, ik werk, ik kom thuis, ik kook, ik

eet met het gezin, ik doe de jongste in bad, ik lees de jongste voor, ik breng de jongste naar bed, ik kijk wat naar Netflix, ik ga naar bed. *Repeat*. Hoe kan ik dat *Groundhog Day*-gevoel doorbreken? Hoe kom ik erachter of ik mijn volle potentieel benut?

Leef ik mijn droom? Zijn mijn dromen nog actueel? Zijn ze realistisch? Ben ik de persoon uit mijn dromen? Ben ik de beste versie van mezelf? Haal ik alles uit mijn dag? Haal ik alles uit het leven? Haal ik alles uit mezelf? Ben ik eigenlijk wel mezelf? Doe ik wat ikzelf wil, of doe ik wat anderen van me verwachten? Of: doe ik datgene waarvan ik dénk dat anderen dat van me verwachten? En waarom doe ik de dingen die ik doe? Om indruk te maken op mezelf, of op anderen? En als dat laatste het geval is, dan komt wat ik wil bereiken kennelijk niet uit mijn diepgewortelde verlangens, maar worden mijn dromen onbewust vormgegeven door de buitenwereld. Dan kijk ik dus in eerste instantie naar de wereld om me heen en ga ik voorbij aan wat ik diep vanbinnen wil bereiken. Terwijl ik dan druk ben met het leven van anderen te leven, te varen op externe stimuli, gaat mijn echte leven aan me voorbij.

Mañana, mañana

Hoe vaak nemen we onszelf niet voor de dingen anders te doen. Vandaag. Nee, morgen. Morgen écht. Of in ieder geval *one day*.

One day...

One day... maak ik meer tijd voor mezelf

One day... stop ik met roken

One day... stop ik met drinken

One day... ga ik naar de sportschool
One day... sta ik vroeg op
One day... ga ik op tijd naar bed
One day... loop ik niet meer achter de feiten aan
One day... heb ik mijn shit op orde
One day... eet ik gezond
One day... ga ik afvallen
One day... maak ik meer tijd vrij voor de kinderen
One day... neem ik mijn relatie niet voor lief
One day... kom ik mijn afspraken na
One day... maak ik iets af
One day... word ik de persoon die ik wil zijn
One day... zal ik echt gelukkig zijn

Simpele dingen die allemaal een kwestie zijn van gewoon doen. Maar we leven in de waan van de dag. En van die ene dag waarop je écht alles anders gaat doen, komt vaak niets terecht. De urgentie zakt weg, we zijn bang te veranderen, of bang voor het onbekende. We verkiezen korte termijn boven middellange of lange termijn en praten onszelf aan dat we het niet kunnen, het toch niet volhouden, dat we toch niet sterk genoeg zijn. We zijn teleurgesteld en stoppen met het maken van goede voornemens. We nemen nog een drankje en hebben er vrede mee.

Het resultaat is dat we het heft niet meer in eigen hand nemen, ons leven niet veranderen en niet alles uit onszelf halen. We negeren voor het gemak het feit dat in actie komen ook een optie is, en dat we daar prima toe in staat zijn. Wat we doen is wachten. Wachten op een externe prikkel, op een wonder van

buitenaf. Of we verwachten dat we met hetzelfde gedrag andere resultaten krijgen. Diep vanbinnen weten we best dat dat nooit gaat gebeuren.

‘Dat moment heeft mijn leven van de ene op de andere dag compleet veranderd,’ hoor je weleens. Het moment waarop alles in één klap verandert, is vaak een externe, tragische gebeurtenis. Een verwoestend ongeluk, een natuurramp, een ziekte, het verlies van een dierbare, een misdrijf of aanslag waarvan je slachtoffer bent geworden... Of nu corona.

We wachten op die externe prikkel terwijl we ook zelf proactief ons leven ten goede kunnen veranderen. Het besef komt vaak pas nadat we een negatieve gebeurtenis meemaken. Waarom komt het niet vanuit iets positiefs en waarom niet van binnenuit? Waarom houden we verandering bijna nooit structureel vol? Waarom werken onze gedachten ons tegen? Waarom hebben we dagen dat alles lijkt tegen te zitten en dagen dat alles vanzelf lijkt te gaan?

Ik ben redelijk weldenkend, kan een rechte lijn trekken en zelf mijn eigen veters strikken, en tóch lukte het me niet om geleerde lessen in de praktijk te brengen en om de dingen die ik anders wilde doen definitief anders te doen.

Iedereen heeft weleens een begrafenis meegemaakt. Je ziet mensen die je al te lang niet hebt gezien en wisselt beleefdheden uit. ‘Vreselijk hè?’ zegt de een. ‘Ja, vreselijk,’ verzucht de ander. ‘Je beseft maar weer hoe kort het leven is,’ besluit de een. ‘Ja, pluk de dag,’ beaamt de ander. Je neemt afscheid, gaat naar huis en denkt na over het verleden en bent je ineens

enorm bewust van het leven en hoe waardevol het is. Je bent ineens blijer met je partner, met je kinderen, je vrienden en je werk. Je bent je ineens bewust van je gezonde lichaam en dat dat geen vanzelfsprekendheid is. Alleen je emotionele staat is beroerd vanwege het verlies. Het verlies is tragisch, maar je bewustzijn is het bewustzijn dat je altijd wel hebben wilt: je bent je superbewust van de tijd en hoe beperkt die is, ineens ga je zaken tegen het licht houden en maak je bewustere keuzes met betrekking tot die beperkte tijd.

Maar voor je het goed en wel doorhebt ben je je superbewustzijn alweer verloren aan de waan van de dag, is je dankbaarheid voor het leven weer weggeëbd en pak je het leven op alsof er niets is gebeurd. En weer verander je niet. Ik vond dat niet langer goed genoeg. Ik vroeg me af wat er moest gebeuren voordat we de waarde van het leven nou eens blijvend konden beseffen, en hoe we dat bewustzijn vast zouden kunnen houden en konden gebruiken om elke dag ons potentieel volledig te benutten en maximaal te leven.

Mijn doelen zijn vaak zo groot dat de beloning te lang op zich laat wachten, maar als ik kleine doelen stel, dan ben ik niet gemotiveerd. Hoe krijg ik die code eindelijk eens gekraakt?

Ik startte een geobsedeerde zoektocht om te begrijpen waarom het me maar niet lukt om de resultaten te krijgen die ik wil. Wat is dat toch? Ik wil iets, maar het lukt me maar niet om er te komen en als ik er ben dan krijg ik het niet voor elkaar er te blijven.

Na een zoektocht van meer dan dertig jaar, een zoektocht van

vallen en opstaan, na niet één, maar twee burn-outs, een *award-winning* mediabedrijf, een beursgenoteerd sappenbedrijf, een faillissement, na meer dan honderdvijftig zelfhulpboeken en talloze sessies bij psychologen, na vijftien diëten en oneindig veel sportchallenges geloof ik dat ik eindelijk de code heb gekraakt. Mijn code.

Alles wat ik heb ervaren, heeft een bepaalde impact gehad op mijn leven op de korte termijn, maar geen bepalende invloed op de lange termijn. Niks maakte het grote verschil. Na een diëet, kuur of training viel ik vaak weer in oude patronen terug. Ik had mijn missie volbracht, de straf uitgezeten en was weer vrij om alles te doen wat ik wilde. Het gevolg was dat ik verder van mijn doel verwijderd was dan daarvoor. Door te leven met een zogenaamde balans til je de boel ook niet naar een hoger niveau. 's Morgens mediteren, 's nachts snuiven... 's Middags trainen, 's avonds snacken... Je komt geen stap vooruit.

Om vaste patronen echt te doorbreken moest ik een andere mindset creëren en niet één ding honderd dagen veranderen, maar honderd dingen op één dag, voor altijd. Het roer moest rigoureuus om, omdat alles met elkaar in verbinding staat en het ene ding dus invloed uitoefent op het andere. Ik moest mijn hersenen zien te hacken, om zo de dag te hacken, om zo mijn doelen te halen zonder ingewikkelde challenges en kuren.

Door mijn leven in één dag rigoureuus om te gooien, door alles anders te doen, ben ik losgekomen van oude associaties en van beperkende gedachten. Ik neem dingen anders waar. Door los te komen van oude associaties heb ik het nieuwe een kans kunnen en durven geven. Nergens staat dat je niet mag veran-

deren. Nergens staat dat je niet kunt veranderen. Je kunt je leven in één dag ingrijpend veranderen en afscheid nemen van hetgeen je niet meer bevalt of dient. Door die ene dag alles te veranderen, heb ik alle dagen erna ook positief veranderd. Niet stap voor stap, maar in één klap, op één dag, voor de rest van mijn dagen.

Iedereen heeft van die dagen waarop alles vanzelf lijkt te gaan. Je bent *on top of your game*. Je staat blij op, je sport, je eet gezond, op je werk verzet je fluitend bergend, en die vervelende huishoudelijke taakjes die al weken blijven liggen, vink je bij thuiskomst een voor een af. Aan het einde van de dag heb je nog genoeg energie en, waarom ook niet, je trekt je sportschoenen nog maar eens aan.

Een dag die je niet per ongeluk een keer overkomt, maar die je elke dag bewust opnieuw kunt beleven. Als ik mijn dag met een kater begin, verloopt de dag vaak in een neerwaartse spiraal. Die neerwaartse spiraal komt vrijwel altijd door mijn eigen handelen. De opwaartse spiraal lijkt me te overkomen. Dat kan natuurlijk niet waar zijn. Ik ben gaan onderzoeken hoe ik die opwaartse spiraal zelf kon creëren en ben gaan lezen over onze hersenen, onze gedachten, onze mindset, onze emoties en ons gedrag, ons zenuwstelsel en over neurotransmitters als dopamine, serotonine, oxytocine en endorfine. En over hoe we al die onderdelen van ons zijn zo kunnen programmeren, inrichten en hacken dat ze allemaal meewerken om je positief te veranderen, zodat je je diepgewortelde verlangens waarmaakt, je doelen haalt en resultaten ziet.

Weten is één, doen is twee. Wat blijkt: *knowing is not half the battle*. Ofwel: weten ‘waarom en hoe’ is belangrijk, maar uiteindelijk moet je het gewoon doen. En daar gaat het vaak mis. Op de een of andere manier zetten we die eerste stap niet. Ik kan je vertellen wat je al weet, je proberen te overtuigen, maar *if you don't jump, you will never fly*. Het is aan jou. Ik besloot te springen, had niets te verliezen, wilde gewoon eens kijken wat er nog te ontdekken viel zonder daadwerkelijk op ontdekkingsreis te moeten. Ik kwam er al gauw achter dat er een héleboel te ontdekken valt zonder je koffers te hoeven pakken.

In *One Day* beschrijf ik hoe ik het heft van mijn leven in eigen handen heb genomen, hoe ik gestopt ben met het uitstellen van goede voornemens en hoe ik in één ultieme dag álles heb veranderd om het leven te kunnen leiden dat ik voor ogen had en heb. In *One Day* leg ik je uit:

Hoe ik elke dag om 04:30 uur opsta met een lach
van oor tot oor

Hoe ik elke dag opsta met het gevoel van tweede kerstdag

Hoe ik tijd heb toegevoegd aan mijn dag

Hoe ik maximaal leef

Hoe ik mijn hersenen de baas ben geworden

Hoe mijn batterij altijd honderd procent opgeladen is

Hoe het begin van mijn dag de rest van de dag
positief beïnvloedt

Hoe ik ben gestopt met alcohol drinken

Hoe ik *always* on ben

Hoe ik continu high ben

Hoe visualisatie mijn doelen helpt verwerkelijken
Hoe ik met ademhaling in dertig seconden controle
over mijn lichaam en geest krijg
Hoe ik mezelf positief oplaad
Hoe ik twee boeken per week lees/luister
Hoe ik vijftien kilo afviel in drie maanden
Hoe ik grip op de tijd heb gekregen
Hoe voeding mijn *fuel for life* is geworden
Hoe ik elke dag twee keer kan trainen
Hoe ik om 21:30 uur voldaan en uitgerust naar bed ga
Hoe ik elke nacht super slaap
Hoe ik het *pleasure center* met *happy chemicals*
heb ontdekt
Hoe de avond mijn nacht maximaliseert
Hoe de nacht mijn ochtend maximaliseert
Hoe de ochtend mijn dag maximaliseert
Hoe de dag mijn avond maximaliseert
Hoe ik continu in een staat van welzijn ben
Hoe ik meer tijd voor mezelf heb dan ooit.
En voor mijn omgeving
Hoe ik focus heb gekregen
Hoe ik plezier en puur geluk ervaar bij waar ik al ben
Hoe ik genoegdoening krijg uit wat ik al heb
Wat ik heb gelaten en wat het me heeft gebracht

Het lijkt wellicht een enorme inspanning, maar dit is makkelijker dan alles wat je ooit gedaan hebt. Je bent tijdens OneDay juist veel energiever, rustiger, bewuster en meer gefocust dan voorheen. Ik heb de OneDay-methode ontwikkeld om je te hel-

pen herprogrammeren. Om te resetten en om met een *clean sheet* te starten. One Day is die ene dag die alle andere dagen positief verandert. Stop met uitstellen. Probeer alles zelf uit. Het leven wacht niet op je. Haal er alles uit wat erin zit. Wees wél de beste versie van jezelf! Probeer eens één dag optimaal te leven. Maak tijd en luister naar jezelf.

*One day is that one day you will never forget.
That one day you will never regret.*

**Happiness
is not
out there.
It's in you.**

– Tabe Ydo