

Alles
is
uitvogelbaar

MARIE FORLEO



1

De Tropicana-sinaasappel

Het vanzelfsprekende is dat wat nooit wordt gezien totdat iemand het simpel verwoordt.

– *Kahlil Gibran*

Mijn moeder heeft de vasthoudendheid van een pitbull, ziet eruit als June Cleaver en vloekt als een bootwerker. Ze groeide op als dochter van twee alcoholisten in een wijk met sociale woningbouw in Newark in de staat New Jersey. Ze heeft noodgedwongen geleerd om elk dubbeltje tienmaal om te keren en is een van de meest vindingrijke en hardwerkende mensen die er maar bestaan. Ze heeft me ooit verteld dat ze zich zelden gewaardeerd, geliefd of mooi voelde, maar ze is zich altijd blijven vastklampen aan de belofte die ze zichzelf had gedaan: dat ze een weg zou vinden naar een beter leven zodra ze oud genoeg was.

Ik weet nog dat we samen door de zondagskrant gingen en kortingsbonnen uitknipten toen ik klein was. Ze heeft me alle

mogelijke manieren bijgebracht om geld te besparen. Ze heeft me ook geleerd om alert te zijn op de gratis spullen die grote merken je soms stuurden – receptenboeken of kookgerei, bijvoorbeeld – wanneer je iets spaarde en een ‘bewijs van aankoop’ opstuurde. Een van mijn moeders meest gekoesterde bezittingen was een kleine transistorradio die ze had gekregen van Tropicana-sinaasappelsap, gratis en voor niets. De radio had de grootte, kleur en vorm van een sinaasappel, met een antenne in de vorm van een rood-wit-gestreept rietje dat uit de zijkant stak. Ze was dol op dat radiootje.

Mijn moeder is zo iemand die altijd bezig is. Als klein meisje wist ik dat ik haar ergens in huis of in de tuin kon vinden door het blikkerige geluid dat uit die Tropicana-sinaasappel kwam te lokaliseren. Op een dag liep ik van school naar huis en hoorde in de verte de radio spelen. Naarmate ik dichterbij kwam, besepte ik dat de muziek van boven kwam. Ik keek op en zag mijn moeder boven op het dak van ons twee verdiepingen tellende huis zitten. ‘Maaaam! Is alles goed? Wat doe je daar boven?’

Ze riep naar beneden: ‘Niks aan de hand, Ree. Het dak lekte. Toen ik de dakdekker belde, zei hij dat het minstens vijfhonderd dollar ging kosten, waarschijnlijk meer. Dat is gewoon krankjorum! Ik herinnerde me dat ik een stuk asfaltpapier in de garage had zien liggen en dacht dat het maar een paar minuten werk zou zijn om het te repareren.’

Een andere keer kwam ik thuis van school en hoorde de radio ergens achter in het huis. Mama was in de badkamer, omgeven door gereedschap en blootliggende leidingen. De lucht was een en al stofdeeltjes. ‘Mám, wat is híer aan de hand?!’

‘O, ik ben gewoon de badkamer opnieuw aan het betegenen,’ zei ze. ‘Ik zag een paar barstjes en wilde niet dat het een schimmelbende zou worden.’

Wat je moet begrijpen, is dat mijn moeder alleen een middelbareschooldiploma heeft en dat dit zich afspeelde in de jaren tachtig. Het was de wereld van vóór internet, vóór YouTube, vóór Google. Ik wist nooit waar ik haar zou aantreffen of waar ze mee bezig zou zijn, maar ik hoefde alleen maar de ruis van die radio te volgen.

Op een dag in het najaar kwam ik laat thuis uit school en was er iets anders dan anders. Alles was donker. Er heerste een ongebruikelijke stilte. Er was iets mis. Stilletjes liep ik door het huis, bang voor wat ik misschien wel zou aantreffen. Waar was het geluid van de Tropicana-sinaasappel? Waar was mijn moeder? Toen hoorde ik getik en gerommel. Ik volgde het geluid en zag mijn moeder over de keukentafel heen gebogen staan. Het leek wel een operatiekamer. Ik zag elektriciteitstape en schroevendraaiers, en voor haar uitgespreid lagen talloze piepkleine onderdeeljes van een ontmantelde Tropicana-sinaasappelradio. ‘Mam, is alles goed? Wat is er met je radio gebeurd? Is-ie kapot?’

‘Niks aan de hand, Ree. Het stelt niks voor. De antenne was geknakt en de afstemknop liep niet zo lekker meer, dus dat ben ik aan het repareren.’

Ik bleef even staan kijken terwijl zij daar haar wonderen verrichtte. Uiteindelijk vroeg ik: ‘Zeg, mam, hoe komt het dat jij weet hoe je al die verschillende dingen moet doen die je nog nooit eerder hebt gedaan, zonder dat iemand je heeft voorgedaan hoe het moet?’

Ze legde de schroevendraaier neer, draaide zich naar me

om en zei: ‘Doe niet zo mal, Ree. Niets in het leven is echt ingewikkeld. Je kunt alles doen waar je je op toelegt, als je je handen maar uit de mouwen steekt en gewoon aan de slag gaat. Alles is uitvogelbaar.’

Ik was als gehypnotiseerd, en in gedachten proefde en herhaalde ik die woorden telkens weer: *Alles is uitvogelbaar. Alles is uitvogelbaar. Krijg nou wat, ja...*

Alles is uitvogelbaar!

Deze zin en filosofie wortelden in mijn ziel. Sindsdien is dit mantra de krachtigste drijfveer in mijn leven.

Het heeft me geholpen een einde te maken aan een relatie waarbij sprake was van fysiek geweld. In mijn studententijd heeft het me geholpen om zwaarbevochten en schaarse leerwerkplekken te bemachtigen om mijn kost en inwoning te kunnen betalen en precies de lessen te kunnen volgen die ik wilde, ondanks toelatingseisen en wachtlijsten. Zelfs als kind al bleef ik om die reden auditie doen voor sport- en cheerleadersteams, ook al werd ik jaar in, jaar uit afgewezen.

Het heeft me geholpen bij het in de wacht slepen van elke baan die ik ooit heb gehad, van werken achter de bar bij de meest gewilde restaurants in Manhattan tot lucratieve maar krankzinnige eenmalige klussen – gloeistaafjes verkopen bij megaclubs – tot handelen in aandelen op de New York Stock Exchange, functies in het uitgeefwezen bij Condé Nast, hip-hoples geven, schitteren in fitnessvideo’s, produceren en choreograferen bij MTV, en een positie als een van ’s werelds eer-

ste Nike Elite Dance-danseressen – ondanks het feit dat ik geen formele dansopleiding heb genoten. Het heeft me geholpen om op te klimmen uit gekmakende schulden, me los te maken uit uitzichtloze relaties en mijn dierbaarsten te redden, vaak in recordtijd.

Het heeft me het lef gegeven om op mijn drieëntwintigste een eigen bedrijf te beginnen en dit uit te bouwen tot een sociaal bewust opleidings- en media-instituut met een miljoenenomzet, zonder enige kennis van zaken, ervaring, investeerders, universitaire diploma's of connecties. Het heeft me ertoe aangezet om, met mijn eenvoudige webcam, een reeks video's op te nemen die later zouden uitgroeien tot een bekroond onlineprogramma dat door tientallen miljoenen fans in honderdvijfennegentig landen wordt bekeken. Ik zeg dit niet om op te scheppen. Ik zeg dit omdat ik er tot diep vanbinnen écht van overtuigd ben dat alles daadwerkelijk uitvoerbaar is.

Ja, zelfs als je met niets begint. Zelfs als je al een poging hebt gedaan en hebt gefaald. Zelfs als je geen flauw idee hebt waar je in godsnaam mee bezig bent of waarom dingen telkens weer misgaan. Zelfs als de wereld je al tig keer heeft verteld dat je het niet kunt. Zelfs als je bent geboren in buitengewoon moeilijke omstandigheden of een hand slechte kaarten toebedeeld hebt gekregen.

Misschien vraag je je af of dit idee je kan helpen om een schrijnende realiteit het hoofd te bieden. Wanneer je diep wanhopig bent of een gevoel van eindeloze futiliteit ervaart, bijvoorbeeld. Ervaringen als:

- een beangstigende en ingrijpende diagnose
- het tragische verlies van een kind of dierbare
- psychische problemen en herstel na misbruik

Ja. *Alles is uitvogelbaar* helpt ons om harde waarheden bewust onder ogen te zien. In dit boek zul je triomfantelijke verhalen lezen over doodgewone mensen die de confrontatie aangaan met verlies, ziekte en hartverscheurende pijn. Deze ‘uit het uitvogelbare leven gegrepen’ verhalen laten zien hoe dit ene eenvoudige idee ons helpt om veerkracht, vindingrijkheid en hoop te vinden, juist wanneer we het echt nodig hebben.

**Waar je ook mee te maken krijgt, je hebt
het in je om alles uit te vogelen en te
worden wie je bent voorbestemd te zijn.**

In tegenstelling tot wat de maatschappij, je familie of je gedachten je misschien hebben willen wijsmaken, ben je níét kapot. Er is niets intrinsiek mis met jou. Je bent geen vergissing, geen oplichter, geen bedrieger. Je bent niet zwak of incapabel.

Heel simpel gezegd heeft niemand bij zijn geboorte een gebruiksaanwijzing gekregen. Ons onderwijsstelsel traint ons niet om te geloven in de kracht van onze gedachten, overtuigingen, emoties en de wijsheid van ons lichaam. Het leert ons niet hoe we een winnende mindset, perspectieven en praktische gewoonten kunnen ontwikkelen, niet alleen om de tegenslagen in het leven het hoofd te bieden en te overwinnen, maar ook om ware vreugde en voldoening te ervaren. Het laat ons niet zien hoeveel intrinsieke kracht we allemaal bezitten. Helaas krijgen we maar heel weinig (tot geen) prakti-

sche training in hoe we onze gaven kunnen inzetten om een verschil te maken.

Het is aan ons om daar iets aan te doen, hier en nu. Zoals de grote Maya Angelou zei: ‘Doe alles zo goed mogelijk, totdat je beter weet. Zodra je beter weet, doe het dan beter.’ En daarom ben ik zo ontzettend blij dat je er bent. Omdat dit boek je zal helpen om van goed naar beter te gaan: beter weten en beter doen.

WAAROM HET BELANGRIJK IS DAT JE DIT NU AAN HET LEZEN BENT

Alles is uitvogelbaar zal je leven veranderen. Je kunt het gebruiken bij het oplossen van alledaagse problemen, zoals een kapotte wasmachine of een lekke band. Je kunt het gebruiken om een bedrijf op te zetten, je gezondheid weer op peil te krijgen of financiële vrijheid te creëren. Je kunt het gebruiken om een relatie te redden (of te beëindigen), of om het meest fantastische, hartstochtelijke liefdesverhaal van je dromen te creëren. Je kunt het gebruiken om een uitweg te vinden uit chronische stress, verdriet, woede, depressie, verslaving, angst, wanhoop en schulden. Je kunt het gebruiken om een baanbrekende technologie te ontwikkelen, een nieuwe taal te leren, een betere ouder te worden of een sterkere leider. Bovenal kun je dit idee gebruiken om samen met anderen – in je familie, organisatie, team, branche, gemeenschap of de wereld –

positieve en significante verandering te bewerkstelligen.

Individueel en collectief krijgen we te maken met gebeurtenissen en omstandigheden die zich niet langer laten negeren. Politieke, sociale, klimatologische en economische krachten zetten het leven zoals wij dat kennen op zijn kop. Minder dan een derde deel van de werknemers in de vs is actief betrokken op het werk, een trend die al jaren aan de gang is. De ontevredenheid die mensen momenteel voelen kent ernstige wereldwijde economische repercussies, en dan hebben we het nog niet eens gehad over de emotionele, psychologische en spirituele kosten die een aanslag vormen op onze ziel en onze maatschappij. Wereldwijd lijden naar schatting 350 miljoen mensen aan depressie, wat de voornaamste oorzaak is van arbeidsongeschiktheid en een grote component van de totale ziektelast. In de vs is het zelfmoordcijfer de afgelopen dertig jaar nog nooit zo hoog geweest.

Elke dag gooien we thuis, in restaurants en in supermarkten meer voedsel weg dan er nodig zou zijn om de praktisch 1 miljard mensen die honger lijden te voeden.¹ Als soort kiezen we ervoor om elk jaar meer geld uit te geven aan ijs – een verbluffende 59 miljard dollar – in plaats van ervoor te zorgen dat alle mensen op aarde kunnen beschikken over de humanitaire basisverworvenheden van onderwijs, gezondheidszorg en sanitaire voorzieningen, wat een luttele 28 miljard zou kosten.² En dan hebben we het nog niet eens gehad over dingen als structureel racisme, corruptie, vervuiling, geweld, oorlog, ongelijkheid en onrecht, die pijn blijven veroorzaken tot in alle uithoeken van onze planeet.

Er kan echter geen significante verandering plaatsvinden in de wereld tenzij we eerst de moed hebben om onszelf te veranderen. Om onszelf te veranderen, moeten we eerst geloven dat we hiertoe in staat zijn.

Samen zullen we deze ene, simpele overtuiging gebruiken – alles is uitvogelbaar – om ons inherente vermogen om ons leven te transformeren te activeren, en daarmee zullen we betekenisvolle verandering om ons heen teweegbrengen. En dat is precies de reden waarom jij nu dit boek in je handen hebt.

We hebben je nodig. We hebben je hart, je stem, je moed, je vreugde, je creativiteit, je compassie, je liefde en je gaven nodig. Meer dan ooit.

2

Je stappenplan naar resultaat

Vooruitgang boek je niet door aan de zijlijn te gaan staan jammeren en klagen. Vooruitgang boek je door ideeën te implementeren.

– *Sbirley Chisholm*

Dat dit idee simpel is, wil nog niet zeggen dat de weg die voor je ligt eenvoudig zal zijn. Je zult bescheidenheid en moed nodig hebben. Zelfcompassie. De bereidheid om te experimenteren. Gevoel voor humor. En geduld. Heel veel geduld. Zoals Carlos Castaneda heeft gezegd: ‘Ofwel we maken onszelf het leven zuur, of we maken onszelf sterk. De hoeveelheid werk is hetzelfde.’

Voordat we verdergaan, moet het hiernavolgende stappenplan ervoor zorgen dat je maximale waar voor je geld krijgt. Zodra je de uitvogelbaar-filosofie eenmaal onder de knie hebt, wordt het een schat die je bezit in je hart, eentje die je nooit kunt kwijtraken.

1. TRAIN JE BREIN OM GROEI MOGELIJK TE MAKEN

Je brein is een buitengewone biocomputer, en er draaien voortdurend programma's op die hetzij voor of juist tegen je werken. Daarom wil ik graag dat je je bewust bent van twee ondermijnende gedachten – virussen, zeg maar – die soms de kop opsteken wanneer je iets nieuws aan het leren bent. De truc is om deze gedachtevirussen te vangen en er productieve vragen van te maken. Waarom? Omdat het brein geprogrammeerd is om vragen te beantwoorden. Welke vraag je ook stelt, je hersenen zullen onmiddellijk op zoek gaan naar een antwoord. Wanneer je deze gedachten omzet in nuttige, productieve vragen, train je je brein om je te helpen leren, groeien en beter te worden.

De eerste ondermijnende gedachte waarvoor je moet oppassen is: 'Dit weet ik al.' Telkens wanneer we het gevoel hebben dat we iets al weten, verliest ons brein de belangstelling en sluit zich af. De volgende keer dat je jezelf hoort denken of zeggen 'dit weet ik al', vooral tijdens het lezen van dit boek, moet je die gedachte onmiddellijk vangen en ombuigen in een op groei gerichte vraag. Stel jezelf de vraag: 'Wat kan ik hiervan leren?' Vraag het telkens weer, met oprechte nieuwsgierigheid. 'Wat kan ik hiervan leren? Wát kan ik hiervan leren?'

Er zijn altijd twee dingen te leren. Ten eerste kun je vanuit een nieuwe invalshoek leren kijken naar een concept waarmee je al bekend bent. Of, en dat is nog waarschijnlijker, je beseft dat je datgene wat je 'al weet' niet volledig uitvoert.

Je leeft er niet naar. Iets intellectueel weten is iets heel anders dan het consequent doen, onder de knie krijgen en er de vruchten van plukken. Wees nederig. Als je ideeën of suggesties tegenkomt die je al eerder hebt gehoord, sla ze dan niet over en zeg niet: ‘Boeien, dit weet ik al.’ Wees verstandiger dan dat. Stel de vraag: ‘Wat kan ik hiervan leren?’ en train je brein om nieuwe mogelijkheden voor groei te vinden.

Het tweede ondermijnende gedachtevirus is: ‘Dit werkt tóch niet voor mij.’ In plaats van te zeggen: ‘Dit werkt tóch niet voor mij’, wat de mogelijkheid dat iets zou kunnen werken onmiddellijk de kop indrukt, moet je even stoppen, de gedachte vangen en er een productieve vraag van maken. Stel jezelf de vraag: ‘Hoe kan dit werken voor mij? Hóé kan dit werken voor mij?’ Door deze vraag telkens opnieuw te stellen, dwing je jezelf om verder te kijken dan het vanzelfsprekende, je buiten je cognitieve comfortzone te begeven en een bres te slaan in je eigen situatie. Je traint je brein om nieuwe verbindingen, vernieuwingen, kansen en mogelijkheden te vinden die anders over het hoofd zouden zijn gezien.

In plaats van...	Stel jezelf de vraag...
‘Dit weet ik al.’	‘ <i>Wat</i> kan ik hiervan leren?’
‘Dit werkt tóch niet voor mij.’	‘ <i>Hoe</i> kan dit werken voor mij?’

2. EERST PROBEREN, DAN PAS NEGEREN

Laat ik één ding heel duidelijk maken. Ik beweer niet dat ik alle antwoorden heb. Dit boek doet dat evenmin. Maar deze bladzijden zullen je een eenvoudig raamwerk en een set instrumenten geven om je te helpen je eigen antwoorden te vinden of creëren. Als je iemand bent die het heerlijk vindt om voor advocaat van de duivel te spelen, zit je ondertussen misschien al te denken: ‘Nee, Marie. Níét alles is uitvogelbaar. Denk maar aan X, Y of Z...’

Tja, als je maar goed genoeg je best doet, zul je vast en zeker iets bij elkaar kunnen fantaseren wat technisch gezien niet uitvogelbaar is. Of nóg niet uitvogelbaar. Je kunt bijvoorbeeld de hond uit je jeugd niet terughalen uit de dood (al zijn er wetenschappers die zich bezighouden met cryogenica, en worden er zelfs al honden gekloond). Je kunt niet uitvogelen hoe je functionerende, menselijke vleugels kunt laten groeien uit je rug (al kunnen wij mensen wel degelijk vliegen).

Oké, er is geen wetenschappelijk bewijs om mijn hypothese dat alles wel degelijk uitvogelbaar is te staven, maar je zult nooit boven je huidige omstandigheden uit groeien als je nergens voor openstaat, behalve voor wat je hier en nu weet. Zelfs als dit hele boek onzin zou zijn, kun je dan een krachtigere en pragmatischere filosofie bedenken om te omarmen? Kun je je een overtuiging voorstellen die nuttiger is en meer steun biedt dan ‘alles is uitvogelbaar’?

Vanuit die gedachte geef ik je hier drie spelregels. Dit men-

tale kader helpt je om gefocust te blijven op wat belangrijk is: je groei, je gevoel van voldoening en je vermogen om te putten uit je aangeboren wijsheid om problemen op te lossen en een bijdrage te leveren voor anderen.

Regel 1: elk probleem (of elke droom) is uitvogelbaar.

Regel 2: als een probleem niet uitvogelbaar is, is het niet echt een probleem; dan is het een aspect van het leven of een natuurwet (zoals de dood of zwaartekracht).

Regel 3: misschien interesseert het je niet voldoende om dit probleem uit te vogelen of deze specifieke droom te verwezenlijken. Dat geeft niet. Zoek een ander probleem of een droom die je hart in lichterlaaie zet en ga terug naar regel 1.

Zoals David Deutsch zegt: ‘Alles wat niet verboden is door natuurwetten is haalbaar, als je maar beschikt over de juiste kennis.’ Je hoeft een kwantumtheoreticus niet op zijn woord te geloven. En mij evenmin. Test het liever zelf. Pas het toe. Ervaar het. Leef ernaar. Probeer het uit. Als je met alle geweld redenen wilt vinden waarom dit niet gaat werken: gefeliciteerd. Dan gaat het niet werken. Maar dan werkt er niets.

3. NEEM ME NIET KWALIJK

Als zeezout dat over een verse salade caprese is verkruid, zul je door dit hele boek heen grove termen tegenkomen, lief-

devol uitgestrooid over de bladzijden. Ik schrijf zoals ik praat, puur en uit het hart.

Mijn suggestie? Neem het me niet kwalijk. Als je je parelcollier vastgrijpt en vol afgrijzen naar adem hapt wanneer je woorden als ‘klotebende’ en ‘shitsooi’ gedrukt ziet staan, laten we dan nu op een liefdevolle manier uit elkaar gaan. In dezelfde geest heb ik ervoor gekozen om de tekst simpel te houden door het gebruik van voornaamwoorden als ‘zij’ en ‘hij’. Weet alsjeblieft dat dit boek bedoeld is voor iedereen, ongeacht genderidentiteit.

In de bijna twintig jaar van mijn carrière heb ik de eer gehad om mensen te helpen betekenisvolle verandering aan te brengen in hun leven; mensen afkomstig uit een duizelingwekkend scala aan sociaal-economische, etnische en culturele achtergronden. In leeftijd variërend van zes tot zesentachtig. Mensen die dakloos zijn. Mensen met een beperking. Mensen die depressief en suïcidaal zijn. Mensen die kinderen, echtgenoten en dierbaren hebben verloren. Mensen die herstellende zijn van afgrijselijk misbruik en levenslange verslaving, en die vechten tegen een terminale ziekte.

Als in de vs geboren blanke vrouw ben ik me er zeer van bewust dat ik de ‘eierstokloterij’ heb gewonnen, zoals Warren Buffett het noemt. Dat gezegd hebbende: dit boek staat vol met aangrijpende, uiteenlopende verhalen waarbij de mijne verbleken. Ook al zal niet elk instrument, elke anekdote of oefening afgestemd zijn op jouw situatie, dus gebruik alsjeblieft niet het argument ‘jij hebt makkelijk praten, want jij _____ (hebt zo’n mazzel gehad, bent zo bevoorrecht, enzovoort)’ om jezelf vrij te pleiten zodat je een concept dat van waarde zou kunnen zijn in je leven niet nader

hoeft te onderzoeken. Vergeet niet te vragen: ‘Wat kan ik hiervan leren? Hoe kan dit werken voor mij?’

Ik respecteer je. Ik respecteer en waardeer onze verschillen. Het feit dat je dit boek in handen hebt, vertelt me dat we bepaald DNA gemeen hebben. We zijn allebei leergierig, allebei zoekers.

Wat de details zijn van jouw verleden of beproevingen weet ik niet, maar dit weet ik wel: je aangeboren kracht is immens. Je potentie is onbegrensd. Je bent uniek, waardevol, capabel en de dromen in je hart waardig. Bovenal heb je het in je om te transformeren en boven de problemen waarmee je kampt uit te stijgen.

4. AAN DE SLAG

De meeste boeken zijn bedoeld om je te helpen nieuwe informatie te verwerven. Sommige zijn gemaakt met de hoop dat je je geïnspireerd zult voelen. Mijn intentie reikt veel verder dan dat. **Ik ben vast van plan om je te helpen resultaat te boeken.** Om dat voor elkaar te krijgen, zul je aan de slag moeten en de oefeningen getiteld ‘Van inzicht naar actie’ in dit boek naar beste kunnen moeten uitvoeren. Ik heb het over totale toewijding, met heel je wezen. Want inzicht zonder actie is waardeloos. Actie ondernemen is de enige weg naar verandering.

Niet elke oefening zal verbluffende inzichten opleveren, maar niemand kan voorspellen welke oefening een aardverschuiving teweeg zal brengen in je manier van denken, of een aha-ervaring waardoor alles anders wordt. Je haalt eruit wat je

erin stopt. Dus dénk je antwoorden niet bij oefeningen waarbij opschrijven vereist is. Zeg niet: ‘Dat klinkt interessant, dat moet ik een keer proberen’ op een oefening waarbij staat: ‘Doe dit nu.’

Ik wil je ook van harte aanbevelen om alle geschreven oefeningen met de hand te doen – in een dagboek of notitieboek – in plaats van met een toetsenbord, indien mogelijk. Onderzoek toont aan dat met de hand aantekeningen maken je effectiever helpt om nieuwe informatie op te nemen, te begrijpen en vast te houden dan typen. Maar bovenal dwingt met de hand schrijven je hersenen om te vertragen, en stelt het je in staat om je ideeën en gevoelens duidelijker en grondiger te uiten. Pen op papier zetten is een mystieke manier om bij je meest fundamentele waarheden te komen.

Maak de voorgestelde oefeningen. Doe je uiterste best. Als iets nu niet logisch lijkt, markeer het dan en kijk er later nog eens naar. Het gaat erom dat je in actie komt en stappen voorwaarts blijft zetten. Je hebt maar één nieuw perspectief of hulpmiddel nodig, en je leven zal nooit meer hetzelfde zijn.

Je zult ook merken dat bepaalde kernpunten steeds terugkomen. Elke herhaling is bewust. Herhaling is een cruciaal principe bij neuroplasticiteit. Daarmee herprogrammeren we onze hersenen en zetten we goede ideeën om in blijvende nieuwe manieren van zijn en gedragen.

Net als het leven is de uitvogelbaar-filosofie een spiraalvormig pad. Reken erop dat je telkens opnieuw op een aantal van dezelfde kwesties zult stuiten, elke keer op een ander niveau. Mijn doel is om je te helpen de fundamentele mindset en gewoonten onder de knie te krijgen die je nodig hebt om alles uit te vogelen wat je maar wilt, voor de rest van je leven.

Je hoeft geen 479 taken toe te voegen aan je ochtendroutine, of tientallen complexe, tijdrovende technieken. De uitvogelbaar-filosofie vergt slechts een handjevol instrumenten en principes die de koers van je leven zullen veranderen. Eenvoud is elegant en buitengewoon efficiënt.

Niets in dit boek zal werken tenzij je zelf aan het werk gaat. Experimenteer minstens dertig dagen met de ideeën, suggesties en actie-oefeningen. Je hebt er een leven lang over gedaan om je huidige overtuigingen en gedrag te verwerven en versterken, dus er zal vanzelfsprekend enig deprogrammeren nodig zijn.

Ik ben ervan overtuigd dat je na één maand consequent en toegewijd oefenen (en dat betekent dágelijks toegewijd oefenen!) significante, merkbare verbeteringen zult zien. Meer dan voldoende om je aan te moedigen om vol te houden.

5. MAAK VERBINDING MET ONZE GEMEENSCHAP

De uitvogelbaar-filosofie wordt aanzienlijk krachtiger (en leuker!) wanneer deze wordt toegepast samen met anderen. Je bereikt je collectieve doelen sneller en met een groter gevoel van plezier, creativiteit en kameraadschap dan ooit tevoren. Daarom vind ik contact leggen met op groei gerichte, creatieve zielen zoals jij een van de allerleukste dingen die er zijn. Deel je successen en doorbraken bij het operationaliseren van de uitvogelbaar-filosofie met me op MarieForleo.com/EIF. Je vindt er ook een hoop gratis aanvullend materiaal, honder-

den afleveringen van ons bekroonde programma *MarieTV* en *The Marie Forleo Podcast* (die krijgt je gegarandeerd uit elke dip, en snel ook), en een van de fijnste en meest behulpzame wereldwijde community's op aarde.

Zoals je zult gaan ontdekken, is 'alles is uitvoelbaar' meer dan een grappige zin om te zeggen. Het is een praktische, uitvoerbare leer. Een mantra die je helpt om op je allerbest te functioneren en te bereiken wat je wilt. Het is een mindset die je helpt om problemen van betekenis op te lossen, nieuwe vaardigheden te leren en manieren te vinden om anderen te helpen en iets bij te dragen voor anderen. Zodra je je deze instelling eenmaal eigen hebt gemaakt, ben je praktisch niet meer te stoppen.

Niet in de zin dat alles altijd precies zal gaan zoals je wilt, want dat is niet zo. En ook niet in de zin dat je nooit teleurgesteld zult worden, met afwijzing te maken zult krijgen, een nederlaag zult lijden of in buitengewoon moeilijke omstandigheden terecht zult komen, want dat gaat geheid gebeuren. Nee, niet te stoppen in de meest fundamentele zin. Dat betekent dat niets – geen ding, geen persoon, geen angst, geen beperking, geen omstandigheid – ooit meer het vermogen zal hebben om je tegen te houden.

We gaan ertegenaan.

Uit het uitvogelbare leven gegrepen

Ze gebruikte ‘alles is uitvogelbaar’ om haar moeder te helpen de zorg te krijgen die ze nodig had in haar laatste vijf weken.

Een poosje geleden heb ik Maries lezing ‘Alles is uitvogelbaar’ bij Oprah gezien. Ik vond het zo fantastisch dat ik mijn moeder erover heb verteld; het is een les waarvan ik wist dat ze me die altijd al probeerde bij te brengen. Ze vond het helemaal geweldig.

Toen ineens werd alles anders. Mijn prachtige moeder kreeg de diagnose alvleesklierkanker. Niets leek uitvogelbaar. Maar zal ik je wat vertellen? Toen ik dieper keek en niet langer ageerde tegen wat er gebeurde, waren de kleine dingen wel degelijk uitvogelbaar.

Zoals proberen thuiszorg te regelen voor mijn moeder, die in een landelijke omgeving woonde. Zoals speciale voedingsmiddelen vinden die ze kon verdragen. Zoals medische apparatuur regelen zodat ze haar laatste dagen (en haar laatste vijf weken) in haar eigen huis kon doorbrengen. Dus ik kan in alle eerlijkheid zeggen: ja, alles is uitvogelbaar. Je moet de grote dingen opdelen in kleine stukjes zodat je ze kunt uitvogelen.

Bedankt, Marie en team. Jullie hebben een verschil gemaakt voor twee mensen die aan de andere kant van de wereld wonen.

— JENN

NIEUW-ZEELAND