

INGE ROCK
ROCK YOUR LIFE

15 krachtige principes voor een buitengewoon leven

Mijn bijzondere dank gaat uit naar de personen die onvoorwaardelijk van me houden en me steunen: Dank je wel Zoran, Marijn, Marko, Luka en Leen. Dankzij jullie kan ik elke dag een stukje weerstand afleggen om een stukje creatie mogelijk te maken. Het is een heerlijk intense reis.

Dank je wel Rock Team-leden, om samen mijn visie uit te dragen over de hele wereld. Samen helpen we duizenden mensen op weg naar een bijzonder leven.

www.lannoo.com

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Omslagfoto: Plainpictures/OJO

Auteursfoto: Christian Del Rosario

Omslagontwerp: b'IJ Barbara

Vormgeving: Wim De Dobbeleer

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2015 en Inge Rock

D/2015/45/543 – ISBN 978 94 014 2884 2 – NUR 770

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

INHOUD

VOORWOORD p.8

INTRODUCTIE p.10

PRINCIPE 1

JE BLIK OP DE WERELD BEPAALT JE UITKOMST p.13

'Is het idioot om een roze bril te dragen?'

PRINCIPE 2

JE ZELFWAARDE BEPAALT JE RESULTATEN p.22

'Hoeveel ben je werkelijk waard?'

PRINCIPE 3

ALS JE WEET WAAROM JE HIER RONDLOOPT,
KRIJGT JE LEVEN MEER BETEKENIS p.35

'Wat wil je echt?'

PRINCIPE 4

JE INTENTIE BEPAALT JE UITKOMST p.47

'Ben je klaar voor de nieuwe start?'

PRINCIPE 5

MIK HOGER DAN EEN MIDDELMAAT p.55

'Durf je je nek uit te steken?'

PRINCIPE 6

LEEF NIET VANUIT HET VERLEDEN p.63

'Bekijk je het leven door je achteruitkijkspiegel?'

PRINCIPE 7

VRAAG HULP EN RAAD AAN DE JUISTE MENSEN p.73

'Wil je me helpen?'

PRINCIPE 8

JE HEBT EEN DROOM NODIG p.85

'Zijn dromen bedrog?'

PRINCIPE 9

WEES DANKBAAR VOOR WAT JE HEBT p.95

'Ben je tevreden met wat je hebt?'

PRINCIPE 10

**SMOEZEN HALEN JE ONDERUIT EN
HOUDEN JE TEGEN** p.111

'En wat is jouw excuus?'

PRINCIPE 11

**BESLISSINGEN NEMEN WORDT KINDERSPEL
ALS JE WEET WAT JE WILT** p.125

'Kun je snel een beslissing nemen?'

PRINCIPE 12

TIJD IS JE ALLERKOSTBAARSTE BEZIT p.139

‘Waar verspil jij tijd aan?’

PRINCIPE 13

**JE OMSTANDIGHEDEN GEVEN JE
WAARDEVOLLE FEEDBACK** p.153

‘Heb je de kracht om je omstandigheden te veranderen?’

PRINCIPE 14

JE HART IS JE ALLERBELANGRIJKSTE GPS p.165

‘Blijf je trouw aan jezelf?’

PRINCIPE 15

LEREN DOE JE JE HELE LEVEN LANG p.177

‘Investeer je elke dag in jezelf?’

TOT SLOT p.185



VOORWOORD



Het maakt helemaal niets uit wat je in je leven al hebt gedaan of welke overwinningen er op je palmares staan. Sowieso komt er een moment waarop je jezelf afvraagt: 'Is dit alles? Is dit nu het leven dat ik wilde? Of is er meer?'

Als je jonger was, zou je je in het leven storten en creëren wat je voor ogen had. Toen was je je immers nog niet bewust van het risico om te falen. Je twijfelde niet of de beslissing die je nam wel de juiste was. Je twijfelde er niet aan of iets nu zou lukken of mislukken. Vijf, tien of twintig jaar geleden deed je het en je was er trots op. Je kickte op de uitdaging. Hoe meer mensen je uitdaagden in het proces, hoe leuker. Dat was fun! Durven was leven. Door de jaren heen is die durf veranderd naar iets wat we onder de noemer 'realistisch' plaatsen. Durf heeft plaatsgemaakt voor realisme, maar dat voelt niet goed. Realisme is saai. Omdat je dit boek in je handen hebt, weet ik dat je op een cruciaal moment in je leven bent gekomen en dat je méér wilt. Je beseft dat er meer bestaat, maar dat je er met je huidige realisme niet zult raken. Je weet heel goed dat je meer wilt, maar je weet niet hoe je eraan moet beginnen.

Voor Inge is dat 'van punt A naar punt B gaan'. Maak je geen zorgen, iedereen wil vroeg of laat van punt A naar punt B. De één wat vroeger, de ander wat later. Je hoeft je niet af te vragen of het wel mogelijk is, of je niet te oud bent, of wat anderen ervan zouden denken.

Inge neemt je in dit boek mee op een fantastische reis. Koester haar vijftien levensprincipes. Ze zijn immers je sleutel tot verandering. Stap voor stap, oefening per oefening, principe per principe zul je zien waarom Inge een van de beste coaches en teachers van de wereld is. Eenvoudige taal en concrete voorbeelden zijn haar kenmerk. Ze zal je enerzijds opnieuw leren dromen en je anderzijds met beide voeten op de grond houden. Het is de enige manier om fantastische resultaten te bereiken. Er is geen hocus pocus nodig voor je nieuwe start. Je hebt vandaag al alles in het bezit om van je leven een feest te maken. Dit boek zal je werkelijke potentieel wakker maken en je laten bruisen van energie. Heel veel leesplezier gewenst.

Zoran Vignjevic

Coach, teacher en Rock Academy business leader Zuidoost-Europa

Partner van Inge Rock

INTRODUCTIE



Ik hou van mensen. Ik kan het niet genoeg benadrukken. Ik hou echt van mensen. De mens is een subliem wezen met heerlijke eigenaardige kantjes en oneindige mogelijkheden. Ik hou van de mens vanwege van die eigenaardige kantjes én de oneindige mogelijkheden. Ik hou er ook van om naar mensen te kijken, om uren op een terras te zitten en hun gedachten proberen te lezen. Ik vind het zalig om hun gedrag en hun interactie met elkaar te bestuderen. Het boeit me mateloos.

Maar soms ben ik ook echt heel verdrietig, omdat ik zie hoe mensen hun potentieel kunnen vergooien. Ze zitten vastgekleuisterd in hun eigen denken, doen altijd hetzelfde in de ijdele hoop dat er op een dag toch wat zal veranderen. Ze zuchten, puffen en slenteren. Als ik dat zie, voel ik een intens verdriet. Omdat ik hun mogelijkheden wél zie, en zijzelf niet. Het doet me pijn te zien hoe mensen zichzelf en elkaar soms kapotmaken, mentaal, emotioneel en fysiek. Die pijn die ik voel en de frustratie die ik ervaar, doen me nadenken en reageren. Ze doen mij mijn missie leven. 'Hoe kan het anders? Hoe kan ik hen helpen?'

De ondertitel van dit boek belooft je een buitengewoon leven. De weg daarnaartoe is niet eenvoudig. Wist je dat het minder moeite kost om een miserabel leven te leiden? Het is veel gemakkelijker om iemand anders of de maatschappij de schuld te geven van jouw levenskwaliteit. Het is veel gemakkelijker om je te

laten onderhouden. Het is veel gemakkelijker om altijd hetzelfde te doen. Het is veel gemakkelijker om niet te hoeven denken. Een gewoon, saai leven is gewoonweg gemakkelijker.

Blijkbaar wil jij toch de moeilijkere weg kiezen. Waarom heb je dit boek dan in je hand? Wat heeft jou ertoe aangezet om deze bladzijden open te slaan? Waar ben jij nieuwsgierig naar? Nieuwsgierigheid is een bijzondere eigenschap. Je zoekt naar iets nieuws, altijd maar opnieuw, gebeten om te weten. Je bent, net als ik, op zoek naar de antwoorden op de duizenden vragen die door ons hoofd dwalen. Je hebt honger. Je wilt vooruit. Je wilt meer. Je wilt beter. Misschien durf je niet eens te zeggen dat je dit boek wilt lezen. Misschien doe je het stiekem omdat je bang bent dat mensen je egoïstisch zullen vinden. Misschien vind je het eng om anders te zijn dan de massa.

Chill... je bent niet alleen. Veel anderen willen aan de dagelijkse sleur ontsnappen. Ze willen vrij zijn, voluit leven en dat leven zelf creëren. Springen en juichen, ook al is de wereld voornamelijk een tranendal.

Je wilt, maar je weet nog niet hoe. Je weet dat je moet, je moet eruit, vooruit. Je voelt de passie voor het avontuur dat je tegemoet gaat. In dit boek hoop ik je gids te zijn in dit avontuur. Dit is geen boek voor watjes. Dit is een boek voor de mensen die een buitengewoon leven willen creëren en bereid zijn om buitengewone dingen te denken, te voelen, te doen.

Ik wil je waarschuwen. Als je dit boek leest, zal je leven nooit meer hetzelfde zijn. Het onthult principes die slechts weinigen kennen. Zij die ze kennen, spreken er amper over. Voor hen zijn ze namelijk een evidentie, de normaalste zaak van de wereld. Met dit boek wil ik daar verandering in brengen. Iedereen zou deze principes namelijk moeten kennen. Onze kinderen moeten ze op school leren. Bedrijven hebben coaches nodig die deze principes op de werkvloer introduceren.

Elke leider in ieder land, elke ondernemer in welke branche dan ook, iedereen die bereid is om een gewoon leven in te ruilen voor een buitengewoon leven heeft er behoefte aan.

Prijs jezelf gelukkig voor wat in je handen ligt en geniet van je weg naar het leven van je dromen. Want hier gaan we, met de 15 principes die je leven voorgoed zullen veranderen. *Ready? Let's rock your life!*

Inge

PRINCIPE 1



JE BLIK OP
DE WERELD
BEPAALT JE
UITKOMST





Tien jaar geleden zag de wereld er voor mij heel anders uit dan nu. De reden? Ik dacht anders dan ik vandaag denk. De manier waarop ik naar de wereld keek, bepaalde mijn uitkomst, maar dat wist ik toen nog niet.

Vroeger was ik ervan overtuigd dat sommige mensen voor het geluk en andere voor het ongeluk waren geboren. Ik geloofde ook dat mijn geluk (en mijn ongeluk) afhankelijk was van de acties van anderen. Als zij zouden veranderen, zou mijn leven een stuk vlotter lopen. Als mijn moeder lief tegen me zou zijn, zou ik me beter voelen. Als mijn partner op tijd naar huis zou komen, zou ik me geliefd kunnen voelen. Als mijn baas niet zo'n vervelende vent zou zijn, zou ik graag gaan werken. Als ik meer geld zou hebben, zou ik vrijer kunnen zijn. Als de economie beter zou draaien, zou mijn business verbeteren.

Dat klopt natuurlijk ergens ook wel, maar het bracht me geen stap verder. Ik zat geduldig en met het nodige zelfmedelijden te wachten tot al die anderen het licht zagen en hun gedrag naar mij toe zouden aanpassen, en intussen ging mijn leven alleen maar bergafwaarts.

Ik vond dat ik enorm gefaald had. Mijn huwelijk lag aan diggelen en al het geld was weg. Ik bleef achter met bergen schulden en tonnen misère. Ik had het

gevoel dat anderen in hun vuistje lachten om mijn stomiteiten en dat mensen die het beter deden dan ik neerbuigend op me neerkeken. Mijn situatie leek uitzichtloos. Ik zou nooit meer gelukkig worden en ik zou mijn hele leven moeten werken om de eindjes bij elkaar te knopen.

Tijdens een zoveelste gesprek met mijn boekhouder zei die plots: 'Inge, als je twintig jaar keihard werkt, kom je er wel.' Die zin was een wake-upcall. Nee, ik zou me geen twintig jaar doodwerken om een aalmoes over te houden. Dit pikte ik niet! Het moest anders.

Dankzij de vele opleidingen die ik volgde, begon mijn blik op de wereld te veranderen. Er ging een totaal nieuwe wereld voor me open. Ik hoorde principes die erg ver van mijn bed stonden, maar ik wist in mijn hart dat ze juist waren.

Ik dacht dat ik gedoemd was om me krom te werken en opeens zag ik dat ik overvloed kon creëren. Ik vertrouwde niemand nog, maar leerde me weer open te stellen voor mensen die het goed met me voorhadden. In plaats van me afhankelijk op te stellen, nam ik het heft in eigen handen. In plaats van mijn ex verantwoordelijk te stellen voor mijn ellende, legde ik de verantwoordelijkheid 100% bij mezelf. Daar waar ik in een zwart gat had gekeken, begon ik nu alleen kansen te zien. In plaats van met gebogen hoofd te lopen, begon ik te stralen.

Ik leerde gaandeweg om mijn blik op de wereld te veranderen. Het gevoel van vrijheid was enorm. Ik voelde weer leven stromen. Ik voelde me zoals ik me nog nooit had gevoeld. Maar tegelijkertijd voelde ik boosheid en ontgoocheling. 'Waarom leren ze ons dit niet op school? Waarom wisten mijn ouders dit niet?' Mijn omgeving verklaarde me echter stapelgek. Nu had ik echt een slag van de molen gekregen.

Als je leert om je blik op de wereld te veranderen, verandert ook je wereld. Anders gezegd: zet een roze bril op je neus, en je leven zal er op slag anders uitzien.

Misschien denk je nu: 'Wat kinderachtig en naïef! Alsof het allemaal zo makkelijk gaat! Ik wil heel graag een rooskleurig leven, maar helaas is het grijs.' En toch is de kleur van je leven een bewuste en een persoonlijke keuze. Net zoals bij een theaterspot kun je de kleur van de filter kiezen. Kies je voor een roze filter of kies je voor een grijze? Afhankelijk van de keuze van je filters zal de wereld er anders uitzien. En hoe je de dingen ziet, zo zijn de dingen. Deze hele wereld draait om perceptie. De één ziet het zo en de ander ziet het zo. Beiden hebben ze gelijk. Het is maar van welke kant je het bekijkt.

Daarom gaan we eerst en vooral de filters onderzoeken die nu in je montuur staan. Veelal zijn die negatief. Ik geef een paar voorbeelden:

- › 'Het regent, wat een baaldag!'
- › 'Bah, rekeningen betalen! Het leven is zo duur.'
- › 'Oh nee, file! Ik kom nooit op tijd op de meeting.'
- › 'Alles wat ik mooi vind, kost veel te veel geld.'
- › 'Mijn partner doet niets anders dan zeuren. Wanneer houdt het eens op...'
- › 'Ik vind mijn baan verschrikkelijk, maar iemand moet de rekeningen betalen.'
- › 'Was het al maar zomer...'

▶ *Welke principes houden jou tegen om anders naar het leven te kijken? Wat geloof jij over de maatschappij, je relatie, je werk, de werkgelegenheid, je business, je personeel, je geld, je gezondheid, je gewicht, je kinderen...?*

Waarschijnlijk is het helemaal niet gemakkelijk om een antwoord op dit soort vragen te formuleren. Je hebt namelijk altijd al door dezelfde bril naar je leven gekeken en je besefte vermoedelijk niet eens dat je hem ophad.

Laat me je daarom dan een tussenvraag stellen. Wat wil je anders? Wat wil je veranderen? Met welk resultaat ben je niet tevreden?

Op het gebied van:

Je lichaam

.....

.....

.....

Denk nu na over wat je hebt opgeschreven. Wat je over je lichaam vindt, is dat werkelijkheid of is dit de manier waarop jij je lichaam ziet?

Je relatie

.....

.....

.....

Wat je over je (voorbije) relaties vertelt, is dat werkelijkheid of is dat de manier waarop jij ernaar kijkt?

Je baan of bedrijf

.....

.....

.....

Is dat werkelijk zo of is dat wat jij gelooft?

De wereld

.....

.....

.....

Is dat zo of is dit een overtuiging die je van anderen hebt overgenomen?

CONCRETE DOE-TIP

Ik weet dat je de neiging hebt om te zeggen: 'Dat is zo!' Maar ik daag je uit om het eens echt te onderzoeken. Wanneer je morgen de krant leest, op de trein staat te wachten of op je werk een koffiepauze neemt, doe dan eens de volgende oefening.

Vraag je af: 'Wat zou er gebeuren als ik wat ik nu zie, op een heel andere manier ga bekijken? Wat zou er dan veranderen?'

Ik geef een paar voorbeelden.

- › *Je baas doet vervelend. Stel je de vraag: 'Wat heeft hij meegemaakt waardoor hij zich zo gedraagt?'*
- › *Je man komt te laat thuis. Stel je de vraag: 'Zou hij misschien extra onder druk staan of tegen een deadline aanlopen?'*
- › *Je vindt dat je niet genoeg geld verdient. Stel je de vraag: 'Wat zou ik kunnen doen om meer te verdienen?'*
- › *Je voelt je moe en futloos. Stel jezelf de vraag: 'Wat zou ik kunnen doen opdat ik meer energie zou hebben?'*

▶ *Nu is het aan jou. Keer terug naar wat je hierboven opschreef over jouw kijk op je lichaam, je baan... Probeer nu te visualiseren wat er zou veranderen als je je blik verandert.*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

LEERINZICHT

Je ziet nu dat het resultaat zal veranderen, als jij je blik verandert. Datgene waarvan je overtuigd bent, wordt immers werkelijkheid. Ik keer even terug naar de voorbeelden hierboven.

- › Je baas doet al een hele tijd vervelend. Ondertussen weet je dat hij een zware echtscheiding meemaakt. Je begrijpt dat hij het moeilijk heeft en reageert zelf minder geprikkeld als hij weer eens kortaf is. Je attitude naar hem toe verandert en dat zorgt ervoor dat er minder conflicten zijn. Waardoor je baas al wat minder gestrest lijkt...
- › Je man komt vaak laat thuis, maar je weet nu dat hij onder zware druk staat op het werk. Een belangrijke presentatie moet klaar zijn tegen het einde van de maand. Hij heeft het je niet verteld omdat hij je er niet mee lastig wilde vallen.
- › Je bent niet tevreden met je loon. Op je werk zit er niet onmiddellijk een loonsverhoging in. Maar misschien kun je naast je baan met een eigen zaak beginnen. Wanneer die zaak goed draait, kun je de volgende stap zetten en volledig zelfstandig worden.
- › Je voelt je moe en futloos, maar dat kan ook niet anders. Je slaapt te weinig en eet ongezond. Vanaf vandaag besluit je de tv voortaan om elf uur uit te zetten en op tijd naar bed te gaan. Je neemt vanaf morgen ook twee stukken fruit mee naar je werk.

Overtuigingen leiden ertoe dat mensen actie gaan ondernemen. Deze beweging kan positief of negatief zijn. Is de overtuiging positief, dan is de handeling positief. Is de overtuiging negatief, dan is de handeling negatief.

Opgelet! Niets doen is ook een vorm van actie, zij het dan passief. Ook niets doen kan voortkomen uit een overtuiging. Meestal gebeurt dit zonder dat mensen zich bewust zijn van die overtuiging. Maar hij is er wel.

De mens is de oorzaak van zijn resultaten. Wij mensen zijn de oorzaak van onze levenskwaliteit. Wij zijn medecreators in dit grote universum. De mens is het enige wezen dat dit kan. Dieren kunnen het niet; planten nog veel minder. Alleen de mens kan zelf beslissen hoe zijn toekomst eruit zal zien.

Ik weet dat dit voor velen een bittere pil is om te slikken. Het is namelijk een stuk makkelijker om de verantwoordelijkheid voor wat fout gaat, buiten jezelf te leggen. Maar de medaille heeft ook een positieve keerzijde: je bent ook verantwoordelijk voor wat goed gaat in je leven!

Alles begint bij je overtuigingen. Die sturen je gedachten, je gevoelens en de acties die je onderneemt. Als je een idee lang genoeg in je hoofd laat spelen, ga je het automatisch geloven. En wat de mens gelooft, daarnaar handelt hij.

Geloof zorgt ervoor dat een kind op 6 december naar de schoorsteenmantel loopt om te kijken wat de Sint heeft gebracht. Geloof zorgt ervoor dat zuster Jeanne Devos *shelter homes* bouwt in India om kinderen die gekocht en verkocht worden een veilig onderdak te geven. Geloof zorgde ervoor dat Edison de wereld verlichtte. Geloof zorgde ervoor dat Dr. Martin Luther King zijn beroemde 'I have a dream'-speech hield op 28 augustus 1963 in Washington D.C. Maar geloof zorgde er ook voor dat de WTC-torens in New York instortten. Geloof doet mensen bewegen. In positieve of negatieve zin.

We noemen dit ook wel de wet van oorzaak en gevolg. De oorzaak van alles zijn de overtuigingen van mensen, datgene wat ze geloven. Die overtuigingen sturen hun acties aan. Dat zijn de gevolgen. Of we dit nu bewust doen of niet,

het gebeurt. We kunnen de wet van oorzaak en gevolg niet ontwijken, maar we kunnen wel in harmonie met deze wet leren leven.*

Harmonie creëren we door anders te leren denken. Wanneer we anders denken, zullen we stilaan andere dingen beginnen te geloven. Wanneer we andere dingen geloven, zullen onze gedragingen veranderen. En wanneer onze gedragingen veranderen, zullen we ons leven anders vorm kunnen geven. Wanneer we in harmonie leren leven met de wet van oorzaak en gevolg, zullen we een buitengewoon leven kunnen creëren. Vanaf het moment dat we dit beseffen, verandert ons leven stap voor stap.

*‘Wat de geest van de mens kan bedenken
en geloven, kan het bereiken.’*

– Napoleon Hill

* In mijn boek *Je wordt wat je denkt* ga ik uitgebreider in op de wet van oorzaak en gevolg.