

VOORWOORD

In 2013 beleefde ik mijn dieptepunt. Alles was ik kwijt: mijn relatie was op de klippen gelopen, ik werd uit mijn huurhuis gezet, mijn bankrekening stond structureel in het rood en mijn grote judodroom, het halen van de Olympische Spelen, was buiten mijn bereik geraakt. Stress, angst en frustratie waren voor mij dagelijkse koek. Op een dag bracht ik zelfs oude flessen weg om maar wat eten op de plank te krijgen. Ik zat in mijn douche en de tranen liepen over mijn wangen. Mijn ego was zo groot dat ik niet om hulp had durven vragen, ik zou het allemaal zelf oplossen. Maar de laatste jaren was ik niet vooruitgegaan en alleen maar verder aan de grond geraakt. Glashelder herinner ik me het moment waarop ik eindelijk zei: ik heb het gehad! Ik weet dat ik veel meer ben dan ik mentaal, fysiek en financieel demonstreer. Op dat moment nam ik de beslissing om vrijwel elk aspect van mijn leven te veranderen. Ik besloot dat ik nooit meer genoeg zou nemen met minder dan ik waard ben.

Op advies van mijn krachttrainer had ik de film *The Secret* gezien en vervolgens las ik *Think and Grow Rich* van Napoleon Hill. Daarna transformeerde mijn leven in ongekend tempo. De film en het boek gaven mij inzichten hoe onze geest werkt en hoe wij onszelf kunnen herprogrammeren zodat we kunnen bereiken wat we willen bereiken. Alles wat ik leerde, schreef ik in mijn notitieboek.

Ook noteerde ik mijn gedachten en mijn doelen en las ze elke dag terug. Ik bestudeerde strategieën van de groten in deze wereld zoals Tony Robbins, Stephen Covey, Tim Ferriss, Warren Buffet en Simon Sinek. Alles wat zij prijsgaven paste ik toe en ik schreef op wat wel en niet werkte. Ik was niet te stoppen en bleef op zoek naar methodes en stappen die me verder konden helpen. Ik las tientallen boeken over persoonlijke ontwikkeling, zoals *Stap in je grootsheid*, *Tools of Titans*, *Richest man in Babylon* en de *5 AM club*.

NEAL VAN DE KAMER

De weg ging niet zonder slag of stoot. Zo probeerde mijn geest mij vaak te 'beschermen' en terug te trekken naar het zogeheten relaxte leven zonder veel weerstand.

Mensen om me heen zeiden dingen als 'blijf maar gewoon, dan doe je al gek genoeg'. Beetje bij beetje kwam er licht aan het einde van de tunnel. Uiteindelijk wist ik eind 2014 en 2015 twee wereldbekerwedstrijden te winnen, gevolgd door een Nederlandse titel.

In de loop der jaren heb ik in het bedrijfsleven belangrijke lessen en technieken geleerd die mij mentale rust, lichamelijke fitheid en honderdduizenden euro's hebben opgeleverd. En, niet onbelangrijk, ze hebben me jarenlange verspilde moeite en frustratie bespaard.

Aandacht laat groeien

Mijn reis bleef niet onopgemerkt. Steeds meer vrienden, collega's en familieleden begonnen vragen te stellen. Hoe konden ook zij hun fysieke, mentale en financiële situatie verbeteren? Ik bleek het erg leuk te vinden om mensen advies te geven.

Als ik dit kon, dan kon iedereen dit. Want het zijn eenvoudige technieken die iedereen kan gebruiken om zowel mentaal, fysiek als financieel fit te worden. Het maakt niet uit hoe oud je bent of hoe je er op die drie vlakken voor staat. Van jongs af aan was ik zelf al bezig geweest met optimaal presteren, te blijven groeien, en nu ging ik steeds meer mensen coachen om hetzelfde te bereiken. Om hun levens positief te veranderen, hun doelen te behalen. En dat gebeurde ook, stukje bij beetje.

Dit viel op bij mijn toenmalige werkgever, LinkedIn. Ik werd gevraagd om een coaching traject uit te bouwen. Dit lukte, we gingen van 5 deelnemers per maand naar 250. Ik had persoonlijk al zoveel profijt van mijn eigen transformatie en nu zag ik met eigen ogen hoe de methodes ook bij andere mensen werkten. Het gaf mij enorme voldoening als ik mensen de power en de motivatie kon geven om hun leven in positieve zin te veranderen. Het werd mijn levensmissie.

Als je dat breder trekt, dan is het mijn doel om bij te dragen aan een gezondere en fittere wereld. Veel mensen die ik begeleidde, hadden de grootste moeite om de balans te vinden tussen alle elementen van het leven.

SIXPACK MILJONAIR

Burnout, (financiële) stress, overgewicht, angst en depressie zijn in onze gejaagde maatschappij niet meer weg te denken.

Weinig mensen nemen de tijd om aandacht te besteden aan die buik die steeds dikker wordt, aan gedachten die alle kanten op vliegen en aan financiële onmacht. Belangrijke zaken die tijd kosten. Handvatten zijn dan van harte welkom.

Tracht niet een man van succes te zijn, maar probeer liever een man van waarde te zijn

Mensen vroegen mij om meer. Ik raadde hun boeken aan als de zeven eigenschappen van Leiderschap (Stephen Covey), Awaken the Giant Within (Tony Robbins) en Think and Grow Rich (Napoleon Hill). Maar wat ik miste was een boek waarin samenkwam wat ik zelf had gebundeld en toegepast: waarin het mentale, fysieke én financiële bij elkaar kwam. Het one-stop-shop-boek dat ik zelf had willen lezen toen ik diep in het dal zat. Ik besloot het zelf te gaan schrijven. Mijn vaste baan in de gouden kooi van het corporate leven zegde ik op om het ultieme handboek te schrijven voor mezelf en anderen.

Het moest een boek van actie zijn, heel praktisch en toepasbaar. Veel boeken blijven hangen in wetenschap en theorie. Dat je je na het lezen afvraagt: wat heb ik hier nou eigenlijk geleerd? Ik wilde een boek schrijven waarmee je meteen aan de slag kan, want het gaat uiteindelijk om de actie.

Gelukkig had ik al een hele hoop materiaal. Dozen vol met oude notatieblokken die ik in de loop der jaren heb volgeschreven met gedachten, trainingsprincipes vanuit mijn topsport verleden, businessplannen, ideeën, inzichten, dingen in het leven waar ik dankbaar voor ben en notities van interviews. Geregeld bladerde ik door deze teksten. Als ik vastliep op bepaald terrein, dan kon ik altijd terugvallen op methodes die ik in het verleden succesvol had toegepast.

Deze teksten zouden de basis vormen voor mijn boek. Een compleet boek waarin alle handvatten, technieken, en methodes naar voren komen waar ik zelf zoveel aan had.

Het resultaat heb je in handen: een gids om mensen te helpen aan een betere mentale, fysieke en financiële fitheid.

NEAL VAN DE KAMER

Ik noem het de Sixpack Miljonair vaardigheden die bestaan uit een aantal methodes en gewoonten die je kan toepassen om het beste uit jezelf te halen.

Een bundeling recepten voor hoge prestaties die ik heb verzameld voor eigen gebruik. Een toolkit om je leven te veranderen.

Dat betekent niet dat je het roer radicaal om moet gooien. Ik geloof veel meer in stap-voor-stap, gaandeweg je systeem veranderen en fouten mogen maken. Dat heeft naar mijn idee een grotere kans van slagen.

Ook ben ik ervan overtuigd dat de problemen waar jij en ik over struikelen, al door andere mensen zijn opgelost, en dat hier een tactiek of methode voor bestaat. Met zijn allen zijn wij slimmer en sterker dan alleen. Waarom alles zelf uitvinden en jaren ploeteren als je kan kopiëren wat succesvolle mensen al voor je hebben uitgevonden? De persoon die als eerste door de barrière gaat, kost het jaren ploeteren. De mensen erna kunnen dit model van succes nadoen en misschien nog wel beter maken.

Zo ook bij Sir Roger Gilbert Bannister, een Britse atleet, die bekend werd als de eerste man die de mijl (ca. 1609 m) liep in minder dan vier minuten: 3.59,4. In de jaren hiervoor werd dit onhaalbaar geacht.

Zesenzeftig dagen later werd dit record al verbeterd door John Landy uit Australië, die in Turku (Finland) de mijl in 3.58,0 aflegde.

Om je leven ingrijpend te veranderen, hoef je geen 1609 meter binnen 4 minuten te lopen, een universitair diploma te halen of jezelf helemaal opnieuw uit te vinden. Het zijn de kleine dingen, consequent dag in dag uit toepassen, die voor de grote overwinningen zorgen. Zoals de ademhalingsmethode die Noël van 't End leerde om zijn negatieve gedachten te doorbreken en die er naar eigen zeggen voor zorgde dat Nederland na 15 jaar weer een Nederlandse Wereldkampioen judo heeft.

Zelf liet ik me ook al jaren inspireren door voorbeelden, van ultieme 'Sixpack Miljonairs'.

Voor mij zijn dat bijvoorbeeld

Lewis Hamilton, LeBron James, Matt Fraser, Gisele Bündchen, Novak Djokovic en Teddy Riner. Maar ook in eigen land zijn er zoveel inspirerende experts die we kunnen bestuderen en modelleren!

SIXPACK MILJONAIR

Daarom heb ik voor dit boek een serie succesvolle mensen doorgezaagd over de geheimen die zij toepassen om elke dag het beste uit zichzelf te halen en op topniveau te presteren. Kennis plus praktijkervaring is in mijn ogen goud waard.

Leer van mensen die het hebben laten zien

In dit boek vertellen de besten van Nederland – op uiteenlopende gebieden zoals sport, investeren, beleggen, mindset en voeding – hun persoonlijke verhaal. Boeiende ervaringen van Hollands' besten zoals Wereldkampioen schaatsen Koen Verweij, Fajah Lourens, Janneke Willemse en Sander Aarts. Van wereldkampioen judo tot focus coach, van belegger tot strength & conditioning coach, van fitste man en vrouw van Nederland tot succesvol ondernemer, van ex-special force marinier tot NLP-coach.

Stuk voor stuk mensen die door hard werken en ondanks tegenslagen, stress en pijn tot een methode zijn gekomen die hun leven naar een ander niveau heeft gebracht. Ze laten je zien hoe zij meester zijn geworden over hun geest, lichaam en financiën. Zodat zij onwaarschijnlijke resultaten behaalden: een bestseller schreven, tot ridder werden geslagen, een fortuin verdienden, wereldtitel(s) behaalden, medailles op de Olympische Spelen en titel als fitste persoon van Nederland.

Urenlang praatten we over de geheimen achter hun succes. En hoezeer hun expertise ook uiteenloopt, zij bleken veel met elkaar gemeen te hebben. Velen mediteren dagelijks, houden een dagboek bij, hebben een vastomlijnde ochtendroutine, douchen koud (af) in de ochtend, verlostten zichzelf van negatieve overtuigingen die hun dromen blokkeerden, en weten exact welke voeding ze energie geeft of ontnemt. Stuk voor stuk vonden zij hun levenspassie.

De geheime formule, of hoe je het ook wilt noemen, bracht:

NEAL VAN DE KAMER

Koen Verweij

Titels op Wereld en Olympische schaatswedstrijden

Fajah Lourens

Succes als actrice, DJ, schrijver en succesvolle zakenvrouw

Janneke Willemse

Succes als presentatrice, belegger en schrijver van bestseller blondjes beleggen beter

Sander Aarts

Titel als zwaarst getrainde militair van Nederland en ridder in de orde van Oranje-Nassau

Noël van 't End

Naar eigen zeggen zijn wereldtitel judo (2019) nadat hij een jaar eerder de drive en passie voor zijn sport was verloren

Nienke van Overveld en Jeremy Reijnders

Status fitste vrouw en man van Nederland

De Belegger (Rabi Safi)

Een belegd vermogen van €300.000

Jorden Bres

Olympische en wereldtitels voor zijn pupillen: Olympisch Kampioen turnen Epke Zonderland, Wereldkampioen schaatsen: Jutta Leerdam, Wereldkampioen shorttrack: Suzanne Schulting.

Thomas Bak

Na 2 faillissementen € 2.000.000 inkomsten binnen 12 maanden

Isabelle Hof

De kracht van ademhaling

Reinder Lubbers

Olympisch deelname met roeien en het fundament van zijn investeringsmaatschappij: No Such Ventures

Robin Stevens

Passie voor NLP en het schrijven van twee bestsellers

SIXPACK MILJONAIR

Hun verhalen en methoden deel ik graag met je, zodat je er voor jezelf uit kunt halen wat je aanspreekt. Waardoor jij een rijker mens wordt: financieel en fysiek, maar ik hoop vooral ook mentaal.

Wanneer je de verhalen van deze succesvolle mensen leest, wees je er dan van bewust dat dit mensen zijn van vlees en bloed die hebben moeten vechten om hier te staan. Ze vertellen openhartig dat ze onzekerheden, angst, pijn, kritiek, besluiteloosheid, verlegenheid, uitstelgedrag en een negatief zelfbeeld hebben moeten overwinnen om te zijn waar ze nu zijn.

Door deze experts te interviewen, ben ik zoveel wijzer geworden. Zelf deel ik ook mijn ervaringen en strategieën die ik door de jaren heen heb geleerd in mijn harde weg van een jongen die niets had tot recordhouder in judo, topverkoper bij LinkedIn, schrijver, ondernemer en lifestyle expert.

Naast deze helden van eigen bodem kom je in dit boek inzichten tegen van andere groten der aarde door wie ik mij al jaren laat inspireren. Denk aan Tony Robbins, Napoleon Hill, Aristoteles, Viktor E. Frankl, Robin Sharma, Tim Ferriss, Rhonda Byrne, Robert Kiyosaki, Ray Dalio, Warren Buffet en Stephen Covey.

Alles in dit boek is op bruikbaarheid getest en op de een of andere manier in de levens van de experts en mijn eigen leven toegepast. Ik heb tientallen van deze tactieken en inzichten gebruikt bij het behalen van lichamelijke, mentale en financiële fitheid. Mij heeft het ongelooflijk geholpen: ik heb mijn levenspassie gevonden, mezelf leren kennen, mijn financiën op orde gekregen en over de hele linie een gevoel van controle over mijn leven gekregen. Niet alles is maakbaar, maar wel veel meer dan je denkt.

Ik hoop van harte dat je er je voordeel mee doet en dat ook jij de mooie balans vindt van een gezonde geest, een fit lichaam en voldoende geld op de bank. Zodat ook jij je leven op jouw manier kunt leven. Als je het mij vraagt is dat pure vrijheid.

De magie van drie

Dit boek bestaat uit drie delen: mentaal, fysiek en financieel. Oftewel, je hoofd, je lijf en je bankrekening. In het eerste deel staat het mentale centraal, omdat daar alles mee begint. Je mentale gezondheid is #1 omdat dit je bevrijdt van stress, pijn en uitdagingen waarmee je in het dagelijks leven wordt geconfronteerd. Als je geest je tegenwerkt, zul je altijd het gevoel hebben dat je vastzit. De experts in dit boek zijn het erover eens: een gezonde geest is de sleutel tot succes. Pas als je geest fit is, kun je echt ruimte maken voor fysieke en financiële groei.

Zorgen voor een gezonde geest doe je op verschillende manieren. Het is van belang dat je begrijpt hoe je brein werkt, alleen dan kan je er gericht mee aan de slag.

Hoe kun je je brein voor je laten werken en wat zijn methodes om tot je beste mentale fitheid te komen? In dit deel lees je bijvoorbeeld over overtuigingen: hoe die je in de weg kunnen zitten of juist kunnen voortstuwen. Ook NLP komt aan bod: neuro linguïstisch programmeren. NLP-coach Robin Stevens laat zien hoe je met negatieve gedachten kan ombuigen en wat volgens hem succesvolle mensen net even anders doen. Om je geest tot rust te brengen, is meditatie een prachtige methode. Ik vertel je hoe ik dit zelf toepas en wat het mij opleverde. Diverse experts vertellen je hoe je meer uit je brein kan halen. Ook ontdek je hoe je negatieve gedachten kan doorbreken met de juiste ademhaling. Wat mentale weerbaarheid is en hoe je die kan vergroten, leer je van Sander Aarts, de zwaarst getraïne militaire van Nederland.

Deel twee draait om fysieke fitheid. Als oud-topsporter weet ik daar zelf het fijne van, maar laat je vooral ook inspireren door Wereldkampioen schaatsen, Koen Verweij, dieet specialist Fajah Lourens en de fitste man en vrouw van Nederland. Je ontdekt waarom het zo belangrijk is om voor je lichaam te zorgen. In dit deel vind je handvatten om tot je beste fysieke gesteldheid te komen. Je krijgt ook toegang tot wetenschappelijk onderbouwde methodes om je lichamelijke doelen te bereiken. En natuurlijk is er ook veel aandacht voor voeding. De basics ken je misschien inmiddels wel, maar algemene richtlijnen zijn ook beperkt.

SIXPACK MILJONAIR

Wat de beste voeding is, verschilt van persoon tot persoon, omdat we allemaal uniek zijn. In dit tweede deel lees je over bloedtesten en het bloedgroepdieet.

Experts als de fitste vrouw van Nederland: Nienke van Overveld (2020) en fitste man van Nederland: Jeremy Reijnders (2018) vertellen je over het belang van je ochtendroutine. Fysieke gezondheid staat op #2 omdat dit de bron is van levensenergie en vitaliteit. Het geeft ons de energie in leven om onze dromen waar te maken. Daarnaast doet geld er niet toe als je niet fit genoeg bent om van het leven te genieten.

Het derde deel staat in het teken van financiën – wat je breder moet zien dan geld alleen. ‘Overvloed’ (in tijd, relaties en meer) is misschien een beter woord. De meeste uitdagingen in het leven komen voort uit geldproblemen. Veel beslissingen die we nemen, zijn gebaseerd op hoeveel geld we hebben of niet hebben. Geld kan de oorzaak zijn van zoveel stress, angst en pijn. Welke manieren van succesvolle mensen die financiële onafhankelijk hebben bereikt kan jij kopiëren om tot hetzelfde resultaat te komen? Hoe laat je geld voor je werken in plaats van dat jij werkt voor geld? En wat kan je doen om de financiële kant van je leven in balans te krijgen? Je ontdekt hoe je gericht aan de slag kan met sparen. De Belegger en Janneke Willemse wijden je in de wereld van succesvol beleggen. Zelf vertel ik je hoe ik, door bewust met mijn financiën om te gaan, van €20.000 naar €300.000 ging in een periode van twee jaar. Veel profijt heb ik gehad van mijn mastermind groep. Wat dat is en hoe je zelf zo’n club kan opzetten, leer je in dit laatste deel. Gaat het alleen maar over geld? Nee, het gaat er vooral om dat je onderneemt met passie. Alleen dan ga je het voor elkaar krijgen om flink te groeien.

Een gezonde geest, een fit lichaam en een gevulde bankrekening: je hebt ze alledrie nodig om in balans te leven en duurzaam succes of geluk te hebben.

Aan het einde van elk deel krijg je opdrachten die je gelijk dichterbij je doel brengen. Omdat je zonder actie te ondernemen geen resultaat behaalt, zet ik je aan het werk. 95% van het succes van het veranderen van je leven zit in de actiefase, grijp die kans.

NEAL VAN DE KAMER

Maak de opdrachten en werk vanuit wat je hebt gelezen. Op die manier maak je je de methodes het snelste eigen. Het is één ding om het systeem te begrijpen, maar als je het daadwerkelijk toepast, zal je een ware transformatie doormaken.

Deel 4 geeft je een samenvatting van wat we hebben besproken in de eerste hoofdstukken. Je hebt zo te allen tijde toegang tot een bundel van informatie waar je de best werkende methodes gelijk terug kunt lezen.

Ready, set - GO!

Zie dit boek als een buffet. Kies eruit wat je aanspreekt. Misschien ben je aanvankelijk geïnteresseerd in het financiële deel. Iedereen volgt zijn eigen pad in het leven. Dus neem wat werkt voor jouw pad – test het en maak het je eigen. Maar let wel dat ik het eerste deel, over je geest, als de basis beschouw. Als je fysiek en financieel wilt groeien, dan zul je naar mijn mening altijd beginnen met mentale groei.

“Fysieke dominantie kan je groot maken. Mentale dominantie is wat je uiteindelijk onstuitbaar maakt.” — Tim S. Grover, krachttrainer van legendes als Michael Jordan en Kobe Bryant

Laat je verwonderen en inspireren door experts die, ieder in hun eigen veld en met vallen en opstaan, de code hebben gekraakt: mentaal, fysiek en financieel. Je hoeft niet diep in hun geest te graven om de schat te vinden. Dat heb ik al voor je gedaan. Deze kennis is jouw competitief voordeel. Dit boek geeft je een arsenaal om uit te kiezen.

Dit boek is een goudmijn aan inzichten en strategieën om je leven mee in balans te brengen. Onthoud tijdens het lezen: je kunt alle kennis globaal verzamelen, maar het geheim zit hem in de *toepassing*. Als je bereid bent om dit offer te brengen, dan ligt de wereld van mentale, fysieke en financiële rijkdom aan je voeten. Door te beginnen met dit systeem, zal je controle kunnen nemen over je leven.

SIXPACK MILJONAIR

Het behandelt elementen die ieder persoon zelf kan trainen, je hebt er geen speciaal talent voor nodig. Als je de stappen zet om aan jezelf te werken, dan haal je het beste uit je leven.

Mijn suggestie is om iedere dag dertig minuten te besteden aan je persoonlijke ontwikkeling en aan het toepassen van de antwoorden die je in dit boek vindt. Voor dertig minuten aan jezelf werken is het geheim van de vele experts in dit boek.

Tweevoudig UFC-kampioen Conor McGregor zei over LeBron James, één van de beste basketbalspelers ter wereld: “Ik snap nu pas waarom LeBron elk jaar \$1,5 miljoen investeerde in zijn eigen lichaam en ontwikkeling.”

Investeer in jezelf. Dat is de beste investering die je kunt maken. Als mensen succes proeven, dan gaan ze vaak zoveel mogelijk mooie spullen kopen. Ze vergeten om dat zuurverdiende geld in zichzelf te investeren. Het is leuk om een nieuwe auto te kopen, maar naar mijn mening leidt alleen werken aan je persoonlijke groei en het vinden van onze passie naar echt geluk en echte blijdschap in het leven.

Duik dieper in dit boek en bepaal wat voor jou wel werkt en wat niet. Neem niet zomaar aan wat je leest, maar stel het op de proef. Ontdek wat makkelijk toe te passen is in je leven. Test de waarde van wat je wordt aangeboden. Die betrokkenheid is de sleutel tot inzichten. Je zult ontdekken dat veel van wat je instinctief al deed, klopt. Ik wil je manieren geven om die basisvaardigheden een stuk effectiever te maken, zodat je je fitheid naar het volgende niveau kunt tillen. Ik wil je inspireren om nieuwe gewoontes te ontwikkelen en resultaten te bereiken waar je verstelt van staat.

Waarom heb je dit boek opgepikt? Wat wil je bereiken? Misschien wil je omgaan met stress, je onderneming naar een hoger niveau tillen of meer kracht hebben. Wil je een meer bevredigende relatie hebben met je partner, je familie, je vrienden, je collega's? Misschien wil je meer energie hebben of wat kilo's kwijtraken.

Of wil je weten hoe je een onwrikbaar geloof in jezelf en jouw vermogen kunt ontwikkelen. Misschien wil je voor eens en voor altijd stoppen met dat eeuwige uitstelgedrag.

Wat het ook moge zijn, ik feliciteer je alvast dat je actie onderneemt. Je bent al begonnen met het vormgeven van je nieuwe bestemming!

NEAL VAN DE KAMER

Ik voel me vereerd dat ik de komende periode jouw succescoach mag zijn. Mag ik je helpen om de kracht te ontketenen die nu al in je zit? Zodat je kan beginnen met het realiseren van je volle potentie voor excellentie en geluk?

Hoe gebruik je dit boek: een ‘buffet’ voor persoonlijke ontwikkeling

“We kunnen een probleem niet oplossen met de denkwijze die het heeft veroorzaakt”. — Albert Einstein

Dit boek begon als een handleiding voor mijn eigen leven. Het is een verzameling van alles wat ik heb gedaan en geleerd wat me hielp om het leven te begrijpen. Maar de weg die ik heb afgelegd tijdens het schrijven zat vol frustraties. Ik zocht overal naar richting, zocht met veel moeite naar manieren om mijzelf te overwinnen en iets op papier te zetten, iets dat anderen kon helpen. Dat bleek een gigantisch project te zijn, waarvoor ik 13 experts interviewde. Ik heb al hun waardevolle lessen verwerkt om een rode draad in hun succes te vinden.

Ik wil je dieper meenemen in dit verhaal. Ik ben ervan overtuigd dat mijn ervaring niet uniek is voor mijzelf.

Tot op zekere hoogte hebben we allemaal een vergelijkbare reis doorgemaakt. Met de antwoorden en inzichten die ik gaandeweg heb ontdekt, kan ik je - hopelijk - behoeden voor de fouten die ik zelf in het verleden heb gemaakt. Dankzij die fouten weet ik nu wie ik ben, wat ik wil, waar ik voor sta en welke methodes werken om mij mentaal, fysiek en financieel zo fit mogelijk te maken. En door die fouten ben ik nu in staat om de methodes te delen waarmee jij je leven kan inrichten, op de manier hoe jij het wil.

Jouw buffet staat klaar: consumeer wat jij nodig hebt op dit moment in je leven. Om te beginnen, kijk je eerlijk in de spiegel en vraag je jezelf af: waar staat ik nu op deze drie pilaren? Waarom? Wat kan ik doen om te verbeteren?

Kijk naar de eerste pilaar: mentale fitheid.

SIXPACK MILJONAIR

Hier lees je over hoe we als mens in elkaar zitten, hoe we ons kunnen verlossen van onze beperkende gedachten, hoe we kunnen omgaan met stress, en hoe we erachter komen wat we willen in het leven. De experts geven je praktische tips, waar je ook bent met je persoonlijke doelen.

Deze tips hebben zichzelf keer op keer bewezen. Onthoud altijd dat deze succesvolle mensen ook door een reeks ups en downs gingen in hun eigen leven. We zullen het zelf moeten doen, maar we staan er niet alleen voor. Gepaard met hun advies gaat het verhaal van mijn eigen ontdekkingstocht. Hopelijk kunnen we de wijsheid die wij hebben opgedaan gebruiken om jouw weg naar succes in alle aspecten te verhelderen.

Met de begeleiding van de experts, in combinatie met jouw inspanning, kom je dichterbij je dromen. Inspiratie en bewezen methodes zijn alleen effectief als je ze zelf toepast.



De inzichten en methodes van de experts vind je naast de zwarte band. Meer informatie over de experts is te vinden op bladzijde 259.

Een zwarte band staat in vechtsport voor het ultieme niveau waar training, discipline en techniek samenkomen. In mijn ogen bezitten de experts in dit boek een zwarte band in hun eigen expertise veld. Ik heb geprobeerd hun stem te gebruiken om je een zo zuiver mogelijk kijkje te geven in hun overtuigingen. Als je meer wilt lezen en horen, dan kun je altijd terecht op mijn website voor de uitgebreide interviews.

