

Inleiding

De telefoon ligt in mijn handen en is een stille getuige van mijn besluiteloosheid. Ik wil de uitnodiging van mijn vriend aannemen, maar het vele werk dat ik moet doen weerhoudt mij daarvan. Mijn inbox loopt over van onbeantwoorde e-mails, ik heb de hele dag door vergaderingen en het dringt nu pas tot me door dat ik nog maar vierentwintig uur de tijd heb om mijn presentatie voor een conferentie in Frankfurt voor te bereiden. De angst om tekort te schieten, om niet de vlekkeloze presentatie te geven die ik van mezelf eis, hangt als een donkere wolk boven mijn hoofd.

Toch is er een klein stemmetje in mijn hoofd dat me aanspoort om in te gaan op het aanbod van mijn vriend. In deze nieuwe stad waar ik bijna niemand ken verlang ik naar de verbondenheid, het plezier en de warmte die vriendschap met zich meebrengt. De eenzaamheid voelt als een zware deken, maar de gedachte dat ik mijn verantwoordelijkheden even aan de kant zou schuiven maakt dat er een golf van ongerustheid over me heen spoelt. Raak ik nog meer achterop als ik nu wegga?

Ik worstel met de beslissing, maar uiteindelijk haal ik diep adem, typ 'ja, heel graag' en verzend het bericht. Onmiddellijk bekruipt me een onbehaaglijk gevoel, mijn maag trekt samen alsof die gevangen zit in een bankschroef. Mijn handen trillen een beetje, een

uiting van de spanning tussen de opluchting dat ik prioriteit geef aan verbinding en de angst omdat ik daar nu meer belang aan hecht dan aan mijn werk.

Als ik op de klok kijk, realiseer ik me dat ik serieus werk moet maken van mijn takenlijstje. De wetenschap dat ik nog maar zeven uur de tijd heb totdat ik mijn vriend ontmoet, zorgt voor een onverwachte en zeer gerichte focus. Geen geklungel meer. Ik zet mijn telefoon uit, sluit mijn e-mail af en concentreer me op de belangrijkste taak: mijn presentatie.

Ik verzet snel een paar vergaderingen en verontschuldigd me beleefd bij anderen, waardoor ik tijd win die ik goed kan gebruiken. Nu er geen afleidingen meer zijn ga ik aan de slag met de opbouw van mijn presentatie. Nu ik er met mijn volle aandacht aan kan werken borrelen de ideeën op. Het aanvankelijke schuldgevoel dat ik had omdat ik vriendschap boven werk stelde, maakt plaats voor een sterke doelgerichtheid. Mijn vingers vliegen over het toetsenbord terwijl ik elke dia zeer nauwkeurig voorbereid. Mijn focus wordt gericht, waardoor ik mijn werk kan doen met een efficiëntie waarvan ik niet wist dat ik die in me had. Het is alsof de beslissing om mijn vriend te ontmoeten een verborgen bron van energie in me heeft aangeboord. Dat geeft voeding aan mijn vastberadenheid om alles op tijd af te krijgen.

Terwijl ik de laatste hand leg aan mijn presentatie, word ik overvallen door een golf van voldoening. Als ik naar de klok kijk, realiseer ik me dat ik een overvolle dag met onverwachte finesse heb doorstaan, waardoor ik tijd heb om van de avond te genieten. Terwijl ik mijn spullen pak, kijk ik uit naar een schuldgevoelvrije avond met mijn vriend.

De volgende ochtend word ik verrassend fris wakker. Terwijl ik terugdenk aan de vorige avond, beweeg ik me lichtvoetig. Ik word herinnerd aan de vreugde die ik had gemist en de warmte van

verbondenheid die door mijn werk langzaam uit mijn leven was verdreven. De voldoening die ik ervaar als ik tijd met een vriend doorbreng, dwingt me om de verborgen kosten onder ogen te zien van het feit dat ik zoveel van mezelf opoffer voor mijn werk. Hoeveel andere momenten heb ik hierdoor de afgelopen jaren gemist? Is dit echt hoe ik mijn leven wil leiden: werk altijd voorrang geven boven al het andere in mijn leven?

De vragen blijven hangen als een stille storm die een opstand tegen de status quo aanwakkert. Ik begin me te verdiepen in boeken en artikelen over tijdmanagement en persoonlijke productiviteit, op zoek naar een betere manier om mijn leven in balans te brengen. Ik begin te experimenteren, probeer hulpmiddelen uit zoals de Pomodoro-techniek en zorg voor ‘focusuren’, op zoek naar een ritme dat natuurlijk en duurzaam aanvoelt.

Terwijl ik nieuwe strategieën uitprobeer, leer ik langzaam duidelijkere grenzen te stellen en word ik beter in nee zeggen. Met elke kleine overwinning merk ik een verschuiving – taken waar ik altijd tegen opzag pak ik nu met meer focus en intentie aan. Langzaam maar zeker begin ik mijn tijd terug te winnen en ontdek ik een hernieuwd gevoel van vrijheid waarvan ik me niet realiseerde dat ik dat was kwijtgeraakt. Het voelt alsof ik een nieuw niveau van controle heb bereikt, niet alleen ten aanzien van mijn werk maar ook van het leven zelf.

Maar ondanks dit nieuwe succes blijft de bekende stem van zelftwijfel hangen, zeurend aan de randen van mijn bewustzijn. Naarmate ik meer overwinningen kan vieren, wordt de greep van mijn *imposter syndrome* (of: bedriegerssyndroom) dat me influistert dat mijn prestaties slechts een toevalstreffer zijn sterker – dat ik het niet echt kan en ook niet verdient. Zelfs mijn benoeming tot professor in de economie kan mijn gevoelens van ontoereikendheid niet onderdrukken. Mijn innerlijke strijd werpt zelfs

een schaduw over de momenten waar ik het meest trots op kan zijn, zodat die vertroebeld raken door een hardnekkig waas van zelftwijfel.

Wanhopig op zoek naar een vorm van verlichting van de stress en onrust die inmiddels altijd bij me zijn, besluit ik mijn zorgvuldig uitgestippelde professionele pad te verlaten om te beginnen aan een sabbatical van vijf maanden – een periode die ik volledig zal wijden aan de eenvoudige genoegens van het leven. Geen drammerige stem, geen druk, geen stress of angst die mijn persoonlijke en professionele leven hebben geterroriseerd. Op 26 februari 2020 sluit ik met een groot gevoel van opluchting mijn computer af en verlaat ik mijn kantoor, klaar om mijn leven weer in eigen hand te krijgen.

Maar het universum heeft andere plannen. Als ik nog maar drie weken in mijn sabbatical zit is de wereld onherkenbaar veranderd. Terwijl de pandemie steeds meer om zich heen grijpt, zit ik opgesloten in mijn appartement en mag ik maar één keer per dag naar buiten om te bewegen. Mijn sabbatical, die een tijd van vreugde, verkenning en nieuwe inzichten had moeten worden, heeft al snel zijn nut verloren. Het wordt duidelijk dat het zinloos is om met deze uitgeholde versie van een sabbatical door te gaan. Met pijn in mijn hart besluit ik er voortijdig een einde aan te maken en weer aan het werk te gaan.

Al na vier dagen sluipt de stem van de zelftwijfel mijn gedachten weer binnen, verraderlijker dan ooit. Elke keer als ik ga werken, fluistert deze stem dat mijn ideeën oppervlakkig zijn, mijn bijdragen aan de economie onbeduidend en dat ik gewoon niet slim genoeg ben voor deze functie. Het onophoudelijke, constante bombardement van zelftwijfels is verstikkend. Het knaagt aan me en tast mijn motivatie en vastberadenheid aan.

Op een middag, als ik uit mijn raam kijk naar de akelig stille stad beneden, realiseer ik me dat ik op een kruispunt sta. Twee

verschillende paden strekken zich voor me uit. Het eerste is er een van overgave, een vluchtroute waarbij ik de carrière waar ik jarenlang aan heb gewerkt achter me laat en inruil voor iets gemakkelijkers, iets wat minder van me vraagt. Het tweede pad is veel intimiderender: een pad van confrontatie waarbij ik mijn angsten en zorgen onder ogen moet zien en de twijfels die me al zo lang plagen moet aanpakken. De keuze is duidelijk, maar het pad dat ik ga bewandelen is dat allerminst.

Omdat ik niet goed weet waar ik moet beginnen, denk ik na over de vooruitgang die ik al heb geboekt met zelfmanagement. Ik heb mijn productiviteit verhoogd en tijd vrijgemaakt voor activiteiten waar ik energie van krijg. Ik vraag me af of ik nog meer kan doen, of er andere strategieën zijn die mijn werkefficiëntie verder kunnen verbeteren en de stress en zelftwijfel die ik voel kunnen verlichten. Mijn zoektocht leidt me naar een cursus met de titel *Superbrain*, die wordt gegeven door Jim Kwik, een bekende brein- en geheugencoach. Geïntrigeerd door de belofte dat ik nieuwe cognitieve vaardigheden kan ontsluiten, schrijf ik me in. Ik wil heel graag ontdekken waartoe mijn brein nog meer in staat is.

Met een mengeling van nieuwsgierigheid en scepsis ga ik achter mijn computer zitten voor de eerste les. De stilte van mijn rustige kamer wordt al snel gevuld door de zelfverzekerde stem van Jim, die meteen mijn aandacht heeft. 'Er bestaat niet zoiets als een goed of slecht geheugen,' zo begint Jim op een toon die zowel geruststellend als gezaghebbend is. 'Alleen een getraind of een ongetraind geheugen.' Zijn woorden blijven hangen. Zou dat echt zo zijn? Kan ik mijn hersenen echt trainen om dingen beter te onthouden? Die gedachte is zowel intrigerend als hoopvol, het wekt een gevoel in me op dat er veel mogelijk is.

Naarmate de dagen vorderen en ik steeds dieper in de cursus duik, ontdek ik iets opmerkelijks over mijn eigen brein. Ik

realiseer me dat ik het potentieel van mijn hersenen behoorlijk heb onderschat, doordat ik me te veel heb gericht op de zwakke punten in plaats van dat ik gebruikmaakte van de sterke punten. In economische termen: ik heb mijn hersenen ingezet met een opmerkelijke inefficiëntie.

Als de cursus van dertig dagen zijn einde nadert, besef ik dat mijn reis nog lang niet ten einde is. Nu ik dingen met mijn geheugen kan die altijd ver buiten mijn bereik leken te liggen, zoals lijsten, feiten en reeksen gemakkelijk onthouden, merk ik dat ik met serieuzere vragen worstel. Waarom zijn deze technieken zo effectief? Als mijn geheugentechnieken gebrekkig zijn, wat mis ik dan nog meer? Zijn mijn leerstrategieën dan ook inefficiënt? En hoe zit het met mijn creativiteit? Kan ik die ook op een of andere manier verbeteren?

Vastbesloten om deze vragen te onderzoeken, duik ik in de wereld van de cognitieve vaardigheden. Ik heb al snel een ontmoeting met Philip Bond, een professor in creativiteit en innovatie en houder van een Guinness World Record voor het onthouden van de eerste tienduizend cijfers van pi en het correct identificeren van willekeurige reeksen daarin (een prestatie die bekendstaat als de Mount Everest onder de geheugenuitdagingen). Mijn ontmoeting met Philip opent de deur naar een wereld waar de grenzen van mijn hersenen meedogenloos getest en opnieuw gedefinieerd worden.

Onder begeleiding van Philip begin ik aan een verkenning van cognitieve training die verder gaat dan alleen het geheugen en ook creativiteit en probleemoplossing omvat. Zijn technieken en oefeningen stuwden me naar nieuwe hoogten en laten zien dat binnen enkele maanden aanzienlijke verbeteringen in cognitieve vaardigheden mogelijk zijn. Het proces is veeleisend en vergt veel tijd en inspanning. Maar ook al lijkt de vooruitgang soms lang-

zaam te gaan, elke kleine overwinning is een stimulans voor mijn vastberadenheid.

Terwijl ik me verdiep in de mysteries van de hersenen, ontdek ik steeds meer methoden om mijn geheugen te verbeteren, effectiever te leren en mijn creativiteit te stimuleren. Sommige van deze technieken kende ik al, maar vele zijn helemaal nieuw voor me. De ironie ontgaat mij niet: ondanks jaren van studeren en leren heeft niemand me ooit verteld hoe ik mijn hersenen echt moet gebruiken.

Naarmate er een gestage verbetering in mijn cognitieve vaardigheden is waar te nemen, raken de scherpe kantjes van mijn zelftwijfel afgevlakt. Nu ik tastbare resultaten van mijn inspanningen zie, begin ik me zelfverzekerder te voelen. De overweldigende zelftwijfel uit het verleden lijkt nu beter beheersbaar, maar de schaduw van mijn imposter syndrome blijft. Het is een lastige evenwichtsoefening: een balans vinden tussen het nieuwe vertrouwen in mijn cognitieve vaardigheden en de aanhoudende angst dat ik niet competent genoeg ben.

Deze innerlijke strijd wordt pas echt duidelijk nadat ik een keynotespeech heb gehouden tijdens een internationaal congres. Terwijl ik enthousiaste feedback krijg van deelnemers en collega-academici, gaan mijn gedachten naar kleine haperingen en een paar onbevredigende antwoorden op vragen. De kleine foutjes lijken groot en werpen een schaduw over de hele ervaring. Ze doen me twifelen aan mijn geloofwaardigheid als onderzoeker. Op dat moment is het duidelijk: ik moet de laatste horde nemen, namelijk de innerlijke criticus die mijn prestaties blijft ondermijnen het zwijgen opleggen.

Op aanraden van een vriendin schrijf ik me in voor een andere online cursus: *Personal Mastery*, gegeven door Srikumar Rao, een gerenommeerd auteur en levenscoach. De cursus belooft mijn

perspectieven uit te dagen en naarmate de weken verstrijken word ik meegesleept in de tot nadenken stemmende lessen. Tijdens een van de sessies zegt Rao iets wat in het bijzonder mijn aandacht trekt. Zijn stem, kalmerend en tegelijk gezaghebbend, valt even opzettelijk stil voordat hij de uitspraak doet die alles voor mij verandert: 'Je kunt je gedrag niet veranderen zonder je overtuigingen te veranderen.' De impact is direct voelbaar, alsof zijn woorden door een dichte mist snijden die mijn begripsvermogen heeft vertroebeld.

Op dat moment wordt de doorbraak waar ik naar op zoek was zichtbaar. Ik realiseer me dat echte transformatie meer vereist dan tactische aanpassingen; ik zal de overtuigingen die mijn leven in stilte sturen moeten blootleggen en hervormen. Dit inzicht markeert het begin van een diepere, meer introspectieve fase – een fase die me dwingt de confrontatie aan te gaan en opnieuw te bekijken hoe ik mezelf en de wereld zie.

En zo begint de laatste, meest uitdagende fase van mijn reis: de confrontatie met en de transformatie van mijn beperkende overtuigingen. Wederom ga ik aan de slag met een overvloed aan bronnen, maar deze keer om inzicht te krijgen in hoe overtuigingen worden gevormd en welke uitdagingen je tegenkomt als je ze wilt veranderen. Gaandeweg kom ik erachter dat mijn zelfondermijnende gedachten geen onwrikbare waarheden betreffen, maar slechts achterhaalde overtuigingen die ik lang geleden heb geïnternaliseerd. Ik werk er bewust aan om ze te vervangen door meer bekrachtigende gedachten. Ik leer mijn aandacht te verleggen naar het huidige moment, de reis te omarmen en falen te accepteren als een onderdeel van groei.

De transformatie voltrekt zich geleidelijk, maar de effecten zijn diepgaand. Terwijl ik mijn overtuigingen hervorm, begin ik een duidelijke verschuiving in mijn innerlijke wereld op te merken.

Mijn innerlijke criticus die ooit mijn gedachten beheerste, begint plaats te maken voor een groeiende waardering voor mijn eigen waarde en capaciteiten. Mijn werk, ooit een bron van angst, wordt een bron van vreugde en het vinden van de juiste balans tussen mijn professionele en persoonlijke leven gaat als vanzelf.

Terwijl mijn innerlijke criticus zich terugtrekt ervaar ik een nieuw gevoel van zelfverzekerdheid. Dankzij het zelfvertrouwen dat ik heb opgebouwd kan ik nu mijn potentieel volledig benutten, vertrouwen op mijn capaciteiten en veerkrachtig met uitdagingen omgaan. Bevrijd van de beperkingen van mijn oude zelftwijfel, ga ik door het leven met een duidelijke visie op wie ik ben. Mijn reis heeft me getransformeerd van iemand die alleen maar bestaat naar iemand die tot bloei is gekomen. Eindelijk ben ik vrij om volledig en authentiek mezelf te zijn.

*

Nadat ik de grote voordelen had gezien van het benutten van mijn hersencapaciteit, vroeg ik me af of mijn collega's hier ook wel eens over hadden nagedacht. Dat leek logisch, want de voordelen zijn per slot van rekening legio: verbeterde productiviteit, minder stress en een betere balans tussen werk en privé. Daarom nam ik aan dat zij op zijn minst wel eens over het onderwerp hadden nagedacht. Tot mijn verbazing hadden de meesten dat nog nooit gedaan.

Sommige collega's vertelden dat ze wel een boek over focus, diepgaand denken en tijdmanagement hadden gelezen, terwijl anderen na veel vallen en opstaan per ongeluk op enkele effectieve strategieën waren gestuit. Enkelen zeiden dat ze niet probeerden om overal in uit te blinken, omdat ze accepteerden dat ze afwegingen moesten maken. Maar toen ik het idee opperde om actief te werken aan het verbeteren van de hersenfunctie, reageerden

de meesten enigszins verrast. Ze gaven toe dat ze daar nog nooit over nagedacht hadden.

Wat me het meest fascineerde is dat het allemaal economen zijn. Economen bestuderen hoe individuen en samenlevingen de best mogelijke keuzes maken met de middelen die ze tot hun beschikking hebben. Centraal hierbij staat de zogenaamde *optimalisatie onder beperkingen*: het proces van nutsmaximalisatie, het maximaliseren van tevredenheid of geluk binnen de beperkingen waarmee we te maken hebben, zoals tijd, geld of andere middelen. Op deze manier analyseren we besluitvormingsprocessen en de afwegingen die mensen maken om hun doelen te bereiken.

Bij elke beslissing moeten we voor- en nadelen tegen elkaar afwegen om de best mogelijke uitkomst te vinden binnen onze beperkingen. Dit is iets wat we elke dag doen, vaak zonder erbij na te denken. Stel je voor dat je moet kiezen tussen twee opties voor je avondmaaltijd: thuis een gezonde maaltijd bereiden of een bezorgmaaltijd bestellen bij je favoriete restaurant. Als je kookt, heb je controle over de ingrediënten en ben je verzekerd van een voedzame maaltijd die past bij je gezondheidsdoelen, en het is over het algemeen goedkoper. Het vergt echter wel tijd en inspanning na een lange dag. Een maaltijd laten bezorgen daarentegen is handig en bespaart tijd, maar de maaltijd kan minder gezond en duurder uitpakken.

De juiste keuze hangt af van je omstandigheden en prioriteiten. Als je de tijd en energie hebt om te koken en het je doel is om je eetgewoonten te verbeteren, is zelf koken misschien de beste optie. Maar als je uitgeput bent en weinig tijd hebt, en je hebt er het geld voor, is die avond eten laten bezorgen misschien aantrekkelijker.

Om een weloverwogen beslissing te nemen, heb je alle relevante informatie nodig. Zo moet je weten hoeveel tijd en geld je hebt, hoeveel puf je nog hebt, welke ingrediënten je in huis hebt en hoe

belangrijk het op dat moment voor je is om gezond te blijven eten. Het is ook belangrijk om na te denken over hoe het bestellen van maaltijden je gezondheid en besparingsdoelen op de lange termijn kan beïnvloeden. Zonder deze informatie kies je misschien impulsief voor een bezorgmaaltijd, om er later spijt van te krijgen als je je futloos of schuldig voelt omdat je van je voornemen om gezond te eten bent afgeweken – of als je je realiseert dat je niet genoeg geld meer hebt voor kaartjes voor dat concert waar je zo naar hebt uitgekeken.

Beslissingen over eten zijn meestal eenvoudig, maar dit voorbeeld onderstreept een diepere waarheid: om resultaten te optimaliseren, moeten we weloverwogen beslissingen nemen. Dit principe is niet alleen van toepassing op onze dagelijkse taken en belangrijke levenskeuzes, maar ook op de manier waarop we onze meest waardevolle hulpbron – onze hersenen – gebruiken. Net zoals het kiezen van de juiste maaltijd afhankelijk is van een duidelijk begrip van de voor- en nadelen van elke optie, vereist het maximaliseren van het potentieel van onze hersenen toegang tot de juiste kennis.

Onze hersenen zijn ongelooflijk krachtig, maar ze hebben de juiste zorg en effectieve strategieën nodig om optimaal te functioneren. Tijdens mijn reis ontdekte ik dat het opvallend moeilijk is om die kennis te vinden. Er zijn talloze boeken geschreven over het brein, maar de enorme hoeveelheid informatie kan overweldigend zijn, waardoor het moeilijk is om strategieën te vinden die zijn afgestemd op onze specifieke behoeften. Bovendien is voor het benutten van de volledige kracht van onze hersenen een holistische benadering nodig die meerdere aspecten van hoe we denken, voelen en presteren aanpakt. Helaas richten veel boeken zich op één onderwerp, of dat nu geheugenverbetering, tijdmanagement of mindset is, waardoor we zelf een allesomvattende strategie moeten ontwikkelen.

Daarom heb ik besloten om de bron te creëren die ik zelf graag had gehad: een allesomvattende gids die de versnipperde informatie samenbrengt in een samenhangend geheel. Ik heb alles wat ik heb geleerd samengebracht in een boek dat tijdmanagement, motivatie, cognitieve vaardigheden, mindset en geluk omvat. Ik wil de praktische hulpmiddelen en technieken delen die me niet alleen hebben geholpen om de cognitieve capaciteiten van mijn hersenen te optimaliseren, maar die me ook in staat hebben gesteld om stress te verminderen, zelftwijfel te overwinnen en in mijn ware kracht te komen. Als je dit boek leest doe je inzichten op op basis van mijn uitgebreide onderzoek naar neurowetenschappen, psychologie en economie. Veel van de strategieën die ik beschrijf zijn gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek, terwijl andere berusten op persoonlijke ervaringen en praktijken die in mijn leven effectief zijn gebleken.

Dit boek verkent zowel het *waarom* als het *hoe* van verschillende aspecten van cognitieve verbetering, zodat je betere beslissingen kunt nemen als het over je hersenen gaat. Zie het als een buffet van ideeën. Er is veel om uit te kiezen en je kunt die opties kiezen die het best passen bij je voorkeuren, beperkingen en levensstijl. Je zult merken dat het onvermijdelijk is om compromissen te sluiten, maar door bepaalde dingen op te geven, ontwikkel je scherpere, productievere, creatievere en krachtigere hersenen. Succesvolle mensen weten dat beslissen wat je niet gaat doen net zo belangrijk is als beslissen wat je wel gaat doen.

Het boek bestaat uit drie delen, die elk een belangrijke fase van mijn persoonlijke reis weerspiegelen. Het eerste deel richt zich op het verduidelijken van je doelen en hoe je op koers blijft door prioriteiten te leren stellen en effectief je tijd te managen. Je leest over technieken die je kunnen helpen om je concentratie vast te houden, afleidingen te minimaliseren en motivatie en zelfdiscipline te stimuleren.

Deel twee biedt een scala aan hulpmiddelen en technieken die je cognitieve vaardigheden aanzienlijk kunnen verbeteren. Ik reik je praktische strategieën aan voor geheugenverbetering en effectief leren. Je zult ontdekken dat creativiteit geen toeval is, maar een proces dat je actief kunt sturen. We bespreken ook de vitale rol van mentale en fysieke oefeningen, herstellende slaap en mindfulnessoefeningen bij het optimaliseren van de prestaties van je hersenen.

Het laatste deel gaat in op de transformerende kracht van mindset en overtuigingen. Je zult ontdekken hoe je hersenen overtuigingen, die vaak beperkend zijn, vormen en versterken. Ook deel ik praktische strategieën met je om deze overtuigingen te veranderen, wat persoonlijke groei en zelfbekrachtiging bevordert. In het laatste hoofdstuk ga ik in op verschillende effectieve methoden om meer positiviteit aan je leven toe te voegen.

Aan het einde van dit boek zul je merken dat je een nieuw begrip van je hersenen hebt verworven en hoe je hun kracht kunt benutten. Sommige delen zullen je aanspreken, andere misschien niet. Haal eruit wat nuttig is voor jou en laat de rest voor wat het is. Dit boek is niet meer dan een uitnodiging om te beginnen aan je eigen ontdekkingsreis. Misschien wil je het af en toe opnieuw lezen, omdat je naarmate je leven vordert wellicht door andere inzichten wordt geraakt.

Het volledige potentieel van je hersenen ontsluiten betekent niet dat je van de ene op de andere dag grootse, drastische veranderingen moet doorvoeren. Het gaat om kleine, doordachte aanpassingen, die na verloop van tijd kunnen leiden tot enorme verbeteringen in je leven. Ik heb zelf ervaren hoe vervelend het kan zijn als je hersenen je tegenwerken. En hoe krachtig het kan zijn als ze in plaats daarvan erop ingesteld zijn om je te helpen. Laten we dus nu samen het ware potentieel van onze hersenen ontsluiten.