

DE KLEINE VIBE

STAP IN JE GELUKSMODUS



Mark Verhees



De kleine VIBE

Wat is dat de geluksmodus? En is dat er voor iedereen?

Welkom! Dank je wel dat je nieuwsgierig bent naar dit e-boek. Het is een korte versie, een kleine VIBE. En ik heb het geschreven om je kort mee op een inspirerende reis te nemen. Nu mijn boek De Vibe in een aantal maanden een bestseller is geworden en nu ik heb ervaren wat het met mensen doet, wil ik de boodschap nog veel verder verspreiden. Nog veel toegankelijker maken. Voor zo veel mogelijk mensen. Ik wil de positieve vibe door heel Nederland en België laten gaan.

Vandaar dit gratis e-boek. Geniet ervan.

Het is aan mij om er een waardevolle reis van te maken. Om jou iets super moois te geven.

Daar ga ik voor.

En uiteraard zou ik het geweldig vinden als je deze vibe doorgeeft!

Ik wens je veel leesplezier!

Hartelijke groet,

Mark Verhees



Inhoud

Realiteits-check

Het verhaal van de 'lucky dog'

Het grootste doel in ons leven

Mijn reis

De oude en de nieuwe wereld

De onrealistisch hoge impact

Ontwikkel je positieve focus

Train je succesgeheugen

Creëer je geluks-stemming

Mijn reis en jouw reis

De conclusie

Realiteits-check

Is alles in het leven goed? Nee, natuurlijk niet.

Mag het negatieve er zijn? Ja, uiteraard. Het is er. In jouw leven en in mijn leven. Het valt niet te ontkennen en het werkt heel averechts als je het wegdrukt. Dus dat gaan we niet doen.

We leven in een maatschappij waarin misschien best veel goed gaat, maar ook een waarin heel veel aandacht is voor problemen, angsten en onzekerheden. Kijk naar Trump, de brexit, de verwijdering tussen bevolkingsgroepen. Volg het nieuws en zie wat er gebeurt. In Nederland hebben meer dan 1 miljoen mensen depressieve klachten. En als we kijken naar het percentage van de beroepsbevolking wat burnout-klachten heeft, dan is dat ook bizar veel. 1 op de 17.

We leven in een prestatimaatschappij waarin veel mensen het ongelofelijk druk hebben. Soms niet weten hoe ze alle bordjes in hun dagelijkse leven draaiend moeten houden. Mensen die op hun werk alleen maar brandjes aan het blussen zijn. In de ratrace van het leven staan we massaal iedere dag in de file en haasten ons naar de volgende afspraak. Veel mensen leven van weekend naar weekend of van vakantie naar vakantie en kijken rijkhalzend uit naar het moment waarop ze met pensioen gaan. Mocht dat moment ooit komen...

Iedereen van ons kent wel mensen die ernstig ziek zijn en die zich zorgen maken over hoe lang ze nog te leven hebben. Iedereen weet ook wel voorbeelden te noemen van mensen die ons ineens overlijden. Die van het ene op het andere moment er niet meer waren.

Is dit er allemaal? Ja, dit is er allemaal. In ieders leven gebeuren volop dingen die we niet willen. Wat dat betreft kan ik met bovenstaande opsomming nog wel even doorgaan. En hoe meer ik daaraan denk, hoe verdrietiger ik word. Maar dat is niet wat ik wil. Ik wil net als jij en net als iedereen gelukkig zijn. En ik wil net als jij en net als iedereen een positief effect hebben op de mensen om me heen. Ik wil van betekenis zijn.

Waar je ook staat in het leven op dit moment, wat er ook gebeurt, laten we nu even op de stop-knop drukken. Laten we even pauzeren en onszelf de vraag stellen: Is dit alles? Is dit alles wat er is? Leid ik het leven wat ik echt graag wil leven? Ben ik bezig om van mijn leven een bijzonder en prachtig kunstwerk te maken? Is dit alles?

Of is er misschien meer mogelijk....

Principe 1

**Ieder moment kan een waardevol nieuw begin zijn.
Neem de tijd voor bezinning. Stel jezelf goede en belangrijke levensvragen.**

Het verhaal van de 'Lucky dog'

Om te beginnen wil ik heel graag een bijzonder verhaal met je delen. Een heerlijk spannend en intrigerend verhaal. Een verhaal wat je meeneemt.

Het gaat over een beroemd TV-experiment in Engeland. Een experiment over hoe een idee wordt gedeeld. Over hoe een verhaal onder een grotere groep mensen gaat leven. Een experiment over hoe een legende, een mythe ontstaat. Super interessant. Een experiment wat drie maanden zou duren en een bizar einde zou krijgen. De programmamaker, Derren Brown, had hiervoor een klein, enigszins afgelegen dorp tussen de Engelse heuvels uitgekozen. Derren Brown had zelf een verhaal verzonnen. Het verhaal van de 'Lucky dog'. Middenin het dorp was er een parkje met daarin een standbeeld van een hond. En het verhaal was dat het aanraken van die hond je geluk zou brengen. Brown was nieuwsgierig naar hoe het verhaal zich zou verspreiden. En hij had daarvoor een aantal bijzonder originele stappen bedacht.

De eerste stap was, dat hij een interviewster met een cameraploeg had ingehuurd. De interviewster kreeg de opdracht om zo veel mogelijk mensen in het dorp de intrigerende vraag te stellen: 'Ken jij het verhaal van de 'lucky dog'?' En door alleen deze mysterieuze vraag in het bijzijn van een cameraploeg te stellen, gingen mensen erover praten.

Hiernaast had Brown een testgroep ingesteld. Een groep van 7 mensen die middenin de samenleving stonden en veel contact hadden met hun dorpsgenoten. In de groep zaten o.a. een paar winkeliers die ze regelmatig interviewden.

Twee weken nadat ze de eerste vraag hadden gesteld gingen de interviewster en cameraploeg opnieuw naar het dorp en ondervroegen de 7 personen. Hadden ze ergens geluk mee gehad? En al snel kwamen er verhalen van dingen die goed waren gegaan. En bij ieder positief antwoord werd de vraag gesteld: ‘Denk je dat dit komt doordat je de hond hebt aangeraakt?’

Langzamerhand zagen ze dat het verhaal steeds meer in het dorp ging leven. Zo hadden ze bij het standbeeld van de hond een camera opgehangen die 7 dagen in de week 24 uur per dag in de gaten hield in hoeverre de hond werd aangeraakt. Dit bleek steeds vaker voor te komen. En in het dorp werd er steeds meer over gesproken.

Heel bijzonder was het verhaal van Wayne, de slager. Wayne zat in de testgroep van 7. En als ze hem vragen gingen stellen, dan gaf hij steeds weer aan nergens geluk mee te hebben. Nee, dat was niet voor hem bestemd. Hij benoemde vooral dingen waar hij pech mee had gehad. ‘Dat was al zijn hele leven zo.’

Voldoende reden voor de programmamakers om Wayne een handje te helpen. Om hem wat geluk te bezorgen. Ze hadden bedacht om een kraslot in zijn brievenbus te stoppen. En als hij dat lot zou krassen, zou hij 100% zeker een televisie winnen.

En toen ze Wayne een week later vroegen of hij nog ergens geluk mee had gehad, bleek dat niet het geval te zijn geweest. Conclusie... Hij had dus niet gekrast. Aargh...

Oké, besloten de programmamakers, geen probleem. Dan doen we er nog een schepje bovenop. Ze stuurden een dame naar het dorp die enquêtes op straat ging afnemen. De dame vroeg aan voorbijgangers of ze vijf

soorten rundvlees konden benoemen. Iets wat voor een slager natuurlijk heel eenvoudig zou zijn. En iedereen die deze dag de vraag goed beantwoordde, kreeg 20 pond.

Op een gegeven moment kwam ook Wayne de slager voorbij. Hij gaf alleen aan geen tijd te hebben en zei: 'ik ben over vijf minuten terug!'. Wayne kwam alleen niet meer terug, waardoor poging twee om het geluk een handje te helpen ook mislukte.

Nou, dan gaan we het nog wat gemakkelijker maken, bedachten de programmamakers. En ze legden op de stoep waar Wayne overheen zou lopen 50 pond op de grond. Duidelijk zichtbaar. Toen Wayne eenmaal aan kwam lopen, stapte hij zowat over het geld heen, maar hij zag het niet. De slager miste echt iedere kans op een beetje geluk.

De programmamakers besloten ook op andere plekken uit te zoeken of mensen in het geluk wat de hond bracht geloofden. Het dorp had twee kroegen en beide kroegeigenaren wilden ze graag uittesten. Dit deden ze door een auto met een lekke band in het centrum neer te zetten. De automobilist hield de kroegeigenaren tegen en vroeg om hulp.

De eerste kroegeigenaar gaf al snel aan geen tijd te hebben en verwees door naar een garage om de hoek. De tweede kroegeigenaar was echter een stuk behulpzamer. Zij hielp door direct de juiste mensen in te schakelen. Het probleem van de lekke band was zo opgelost. Tevens nodigde zij de betrokkenen uit om een kop koffie met gebak te komen nuttigen in haar kroeg.

'Nou', zei de man met de zogenaamde lekke band, 'ik ben stand-up comedian en wil eigenlijk best een gratis optreden komen verzorgen vanavond in jouw kroeg.' En aangezien het een heel populaire stand-up comedian

was, zat de kroeg 's avonds tot aan de nok toe vol. Het was al in geen tijden zo druk geweest. Er werd veel gelachen en veel gedronken. Kortom, echt een topavond voor de kroegeigenaar en voor de mensen in het dorp.

Wat de programmamakers ook deden, was een aantal goedgegelovigen uit het dorp meenemen naar de kermis van een nabijgelegen stad. Natuurlijk nadat ze eerst de hond in het park hadden aangeraakt. Eenmaal op de kermis bleken ze veel meer geluk te hebben dan statistisch gezien normaal zou zijn. Het zat ze onwaarschijnlijk veel mee. Hetgeen het verhaal van de 'lucky dog' nog veel meer deed leven.

En ook Wayne, de slager werd nog uitgedaagd. De programmamakers lieten een reclamewagen door het dorp rijden met daarop de tekst: 'Wayne, please call this number'. (Wayne, bel alstublieft dit nummer...) Met daaronder een telefoonnummer. En ze zorgden ervoor dat Wayne de reclamewagen zou zien. Maar denk je dat Wayne ging bellen? Nee, hoor. Pas toen de wagen meerdere keren vlak voor zijn neus voorbijkwam, besloot hij het erop te wagen.

Nadat hij gebeld had, kwam Derren Brown in zijn slagerij langs. En met videobeelden liet hij zien waar hij niet open had gestaan voor mogelijkheden. Het kraslot, de enquête op straat en de 50 pond waar hij zo overheen stapte. Wayne schrok.

Het mooie was dat in het gehele dorp het verzonnen verhaal in drie maanden tijd enorm was gaan leven. De lokale krant schreef erover. De regionale media doken er bovenop. Op de radio werd erover gepraat. En in het park werd het standbeeld van de hond veelvuldig geaaid. Het bijzondere was dat de legende echt voor nieuw leven in het dorp had gezorgd. Heel bijzonder om te zien.

Het was zo gaaf, dat de programmamakers aan het einde van het experiment echt voor een dilemma stonden. Mensen waren zo in de 'lucky dog' gaan geloven. Ze geloofden veel meer in nieuwe mogelijkheden. De hond bracht nieuwe energie en geluk. Moesten ze nu wel het echte verhaal gaan vertellen? Moesten ze nu wel gaan vertellen dat het een verzonnen verhaal was?

Na lang wikken en wegen besloten ze alle dorpsgenoten op zondagochtend uit te nodigen voor een grote weddenschap. Iedereen kon inzetten op de uitkomst van het gooien van een dobbelsteen. En aangezien iedereen was gaan geloven in de 'lucky dog' werd er massaal ingezet. Het ging zelfs zo ver dat 1 persoon zijn gehele pensioen, alles wat hij in zijn leven gespaard had, had ingezet op de worp van de dobbelsteen.

Aan het begin van de bijeenkomst liet Derren Brown aan alle aanwezigen zien dat het verhaal van de 'lucky dog' verzonnen was. Hoe ze de legende gecreëerd hadden en wat er allemaal gebeurd was. Dit alles tot grote verwondering van iedereen.

En na alle beelden te hebben getoond, ging Brown over naar de weddenschap. En hij haalde de cheque tevoorschijn van de persoon die al zijn spaargeld had ingezet. Het bleek een bekende te zijn. Het was namelijk Wayne, de slager, die alles had ingezet. Ongelofelijk. Daar waar hij drie maanden daarvoor aangaf en liet blijken altijd pech te hebben, was juist hij nu in geluk en in mogelijkheden gaan geloven.

Derren Brown was echter sportief. Hij zei tegen Wayne: 'Nu, je hebt gezien dat het een zelfverzonnen verhaal is, mag je van mij nog terugkomen op je weddenschap. Dan krijg je jouw cheque, jouw spaargeld terug. Geen probleem.' 'Nee', zei Wayne. 'Ik ga ervoor. Ik wil de weddenschap doorzetten. Ik geloof erin.' 'Oké', zei Derren. 'Wat jij wil.'

Dus werd de weddenschap in gang gezet. En net voordat de definitieve dobbelsteen geworpen werd, kwam Derren Brown nog even bij Wayne terug. Hij zei: 'Ik kan me zomaar indenken dat dit ongeveer het engste is wat je ooit gedaan hebt in je leven.'

'Ja', zei Wayne met een diepe zucht, terwijl hij instemmend knikte.

'Klopt het dat je dit een aantal weken geleden nooit gedaan zou hebben? Dat je dit nooit gedurfd zou hebben?'

'Dit zou ik nooit gedaan hebben.'

'Nou, wat er dan ook gebeurt, Wayne, wat de uitkomst dadelijk ook mag zijn, voor mij heb je al gewonnen.

Je gelooft nu veel in mogelijkheden. Je durft vooruit te kijken en op zoek te gaan naar iets mooiers. Nu ga je voor je kansen. Dat is het verschil. Dat is de grote winst die je hoe dan ook de rest van je leven meeneemt.'

De dobbelsteen werd geworpen... en Wayne had geluk. Hij won. En iedereen in het dorp vierde feest.

Er was 's avonds vuurwerk en vol enthousiasme spraken de aanwezigen over de drie prachtige maanden.

Wat was het gaaf geweest.

Waarom vertel ik dit verhaal? Wayne is voor mij de held van het verhaal. Dat hij de knop om wist te zetten en in mogelijkheden ging geloven, fantastisch. Dagelijks zie ik zo veel mensen die zelfs in moeilijke omstandigheden vooruit durven kijken. Die zeggen: 'Ho, stop en vervolgens een nieuw besluit nemen.' En ik weet zeker, dat jij ook momenten in je leven hebt gehad, waarin het niet meezat en op een bepaald moment toch besloot om de knop om te zetten. Verlangend naar verandering. Nieuwsgierig naar wat je zelf aan jouw situatie kon verbeteren.

Is dit alles? Of is er misschien meer mogelijk...?

Het zit in ieder van ons. Iedereen kan het. Ik kan het. Jij kunt het. Sta op tijd stil en denk na over wat het leven je te bieden heeft. Geloof in je mogelijkheden. Geloof erin dat er altijd verbetering mogelijk is. En geloof erin dat je eigen instelling, je eigen manier van denken hierin de cruciale factor is.

Principe 2

Je eigen manier van denken is de bepalende factor. Je eigen overtuigingen zijn doorslaggevend. Groei in je manier van denken.

Het grootste doel in ons leven

Als we kijken naar het grootste doel in ons leven, dan is dat iets wat wij allemaal overeenkomen. Iets wat we allemaal willen. Als je aan ouders vraagt, wat wil je dat je kinderen later worden, dan krijg je stevast hetzelfde antwoord: 'Dat maakt me niet uit, als ze maar gelukkig zijn.' En dat willen we zelf natuurlijk ook. Ieder van ons wil graag gelukkig zijn.

Maar er zit iets moeilijks aan geluk. Het komt en het gaat. Het hangt vaak van zo veel factoren af. Als ik aan jou vraag wat je gelukkig maakt, dan zul je daar nu misschien een antwoord op hebben. Maar als ik het je over een dag, een week, een maand of een jaar vraag, zou dat antwoord zomaar heel anders kunnen zijn. Het ligt vaak aan de behoefte van het moment.

Wat de ene mens gelukkig maakt, is niet gelijk aan wat een ander gelukkig maakt. Dat verschilt per persoon. Daar waar de ene persoon veel behoefte heeft aan rust, zit de ander veel meer op dynamiek te wachten. Sommige mensen willen graag de focus leggen op plezier hebben en andere zijn heel ambitieus en willen veel liever doelen realiseren. Er zijn veel verschillende soorten positieve emoties die ons gelukkig kunnen maken.

Tot voor kort heb ik geluk als iets ongrijpbaars gezien. Iets wat er soms gewoon is en op andere momenten niet. Maar dat is veranderd. Het is gemakkelijker geworden door verder terug te gaan redeneren. Door te gaan kijken naar wat er voorafgaat aan geluk. Naar waar het ontstaat. Deze stap naar de kern, naar het begin van wat ons gelukkig kan maken, maakt het verschil. Daar waar het begint, daar hebben we zelf invloed op. Daar kunnen we groeien.

Belangrijkste inzicht

Als we het hebben over wat voorafgaat aan geluk, dan heb ik het graag over mijn wetenschappelijke held, Barbara Fredrickson. Zij heeft uit alle wetenschappelijke studies één totaal-conclusie getrokken, die door alle positieve psychologen volop wordt gesteund en gedeeld. Het is het belangrijkste inzicht. Het is het inzicht wat in alle boeken over positieve psychologie te lezen valt. Een inzicht wat voor iedereen belangrijk is om te weten.

Barbara Fredrickson heeft ontdekt dat wij mensen goed functioneren, lekker in ons vel zitten en fijn met elkaar omgaan, dat wij mensen gelukkig zijn als we ten opzichte van 1 negatieve emotie minimaal 3 positieve emoties ervaren. 1 staat tot 3. De verhouding in je emoties bepaalt alles. Het geeft ruimte om goede keuzes te maken. Ruimte omdat enerzijds de negatieve emoties er mogen zijn en het anderzijds belangrijk is dat we voor de positieve emoties de goede keuzes maken.

Principe 3

Wij mensen functioneren goed als we ten opzichte van 1 negatieve emotie minimaal 3 positieve emoties ervaren. Zorg zelf voor ruim voldoende positiviteit.

Laat me duidelijk zijn. Ik ben zeker niet tegen negatieve emoties. Ik ben voor positieve emoties. Dat is exact de reden waarom ik voorpositiviteit heb opgericht. Ik had alleen niet kunnen vermoeden wat er zou gebeuren. In mijn eigen leven en vervolgens in de levens van anderen. Pas later ben ik gaan begrijpen wat er had plaatsgevonden.

Wat gaat er vooraf aan geluk? En wat gaat er vooraf aan positieve emoties? Hoe zorg je zelf voor een gezonde voedingsbodem voor geluk? Waar begint het? Ik heb drie heldere stappen voor je die je gelukkiger maken. Ongeacht waar je nu staat. Maar voordat ik de stappen vertel, wil ik eerst zeker weten dat deze goed landen.

Laat me kort mijn persoonlijke verhaal vertellen, zodat je weet waar het vandaan komt en waar het toe leidt.

Mijn reis

Waar kom ik vandaan? Wat kenmerkte mij vroeger? Ik ben opgegroeid in een liefdevol en warm gezin. En ik heb één oudere broer, Roland. Mijn broer is de oudste van een generatie. Zowel aan mijn vader als aan mijn moeders kant zijn alle neven en nichten jonger. Hij was de eerste, kreeg alle aandacht en stond in het licht.

Mijn broer is in mijn jeugd altijd mijn voorbeeld geweest. Ik deed wat hij deed. Toen mijn broer op voetballen ging, ging ik ook op voetbal. Toen mijn broer op tennis ging, ging ik ook op tennis. Ik weet nog dat ik per sé naar dezelfde middelbare school wilde als mijn broer. Dat ik daar ongelofelijk mijn best voor heb gedaan. En toen mijn broer stopte met voetbal en met tennis, stopte ik ook. Toen mijn broer in Nijmegen ging studeren, je raadt het al, ging ik ook. Ik volgde hem. Ik kan me niet eens meer herinneren dat ik ooit op een open dag ben geweest. Best wel gênant eigenlijk. Ook in Nijmegen maakte ik nauwelijks bewuste keuzes. Maar mijn leven ging natuurlijk wel verder.

Nu ik terugkijk, kan ik zeggen dat ik in mijn leven zo veel onbewuste keuzes heb gemaakt. Onbewust omdat ik niet echt wist wat ik wilde. Het was alsof je bij een druk kruispunt aankomt en aan een willekeurige voorbijganger de weg vraagt: 'Welke kant moet ik op?'

En dat de ander dan vraagt: 'Waar moet je naartoe?'

'Nou, dat weet ik niet.'

'Nou, dan maakt het ook niet uit welke kant je op gaat. Kijk maar.'

Je komt vanzelf ergens uit. En dat was bij mij natuurlijk ook het geval.

Tot woensdag 18 november 2009, de dag waarop mijn lieve schoonvader plotseling aan een hartstilstand overleed. Zijn dood deed mij nadenken. Ik ging nadenken over wat als ik ineens dood zou gaan. Wat zouden mensen dan over mij gaan zeggen? Wie ben ik dan geweest? Wat heb ik dan betekend? En ik ging op zoek naar antwoorden.

Na een lange periode van ont-dekken, schreef ik voor mezelf op: 'Als ik later dood ga, wil ik dat de mensen waar ik van hou een glimlach op hun gezicht krijgen voor de positieve bijdrage die ik heb geleverd. Een glimlach voor mijn positieve bijdrage.' Wauw, ik ontdekte mijn passie voor positiviteit. Mijn passie voor positieve psychologie.

Principe 4

Er schuilt iets prachtigs in je. Iets wat je positieve energie geeft en je hart sneller doet kloppen. Ontdek het.

Met de positieve psychologie ben ik aan de slag gegaan. Ik ben wetenschappelijke kennis in mijn eigen leven gaan toepassen. Ik ben het gaan ervaren. Door veel te lezen had ik inmiddels wel begrepen hoe belangrijk het is dat je je zegeningen telt. Dat je iedere dag opschrijft waar je dankbaar voor bent. Dat je stilstaat bij wat je goed gedaan hebt en waar je energie van krijgt.

Dus ik ging ermee aan de slag. Elke dag bezig zijn werd voor mij de uitdaging. Ik begon een website, een blog, www.voorpositiviteit.nl. En ik had het lumineuze idee om 1.000 dagen achter elkaar een positief bericht te plaatsen. 1.000 dagen achter elkaar, elke dag opnieuw. Gedurende bijna 3 jaar heb ik geen dag overgeslagen.

De 1.000 dagen heeft mijn manier van denken, mijn zijn, mijn overtuigingen diepgaand veranderd. Alles wat je aandacht geeft, groeit. Zo werkt het met het positieve ook. Door er veel mee bezig te zijn, werd ik het. Stap voor stap. Iedere dag opnieuw. Oefening baart kunst.

De positiviteit heeft bij mij ook voor lef gezorgd. Lef om vol voor mijn passie te gaan. Zo heb ik halverwege die 1.000 dagen mijn vaste baan opgezegd. Ik ben echt in het diepe gesprongen. Zonder vastomlijnd plan. Ik was ervan overtuigd dat het wel goed zou komen. Niet wetend wat me te wachten stond.

En hoe positief dit allemaal ook was, het had ook een nadeel. Door mijn positieve mindset was ik echt alles leuk gaan vinden. Ik was voortdurend afgeleid. En dat is nou niet bepaald handig als je net ondernemer bent geworden. Ik zag echt overal kansen in en wilde dus ook alles aanpakken. Hetgeen natuurlijk een drama werd.

Bovendien wilde ik het voor iedereen goed doen. Overal het beste van mezelf geven. Zo onbaatzuchtig en onvoorwaardelijk mogelijk. Ik stond voortdurend voor iedereen klaar. Geven, geven, geven. En ik cijferde mezelf volledig weg. Hetgeen me op een gegeven moment een leeg gevoel bezorgde. Als mens en als ondernemer nou niet bepaald handig.

Totdat ik mezelf ook serieus ging nemen en ik doelen ging stellen. Heldere en ambitieuze doelen waar ik me daarna volledig op gefocust heb. Bijvoorbeeld door twee online trainingen te maken waar inmiddels duizenden mensen aan hebben deelgenomen. En door me daarna volledig te focussen op mijn tweede boek, De Vibe, wat na een paar maanden al een bestseller is geworden. En het belangrijkste, ik help nu meer mensen verder dan ik ooit gedaan heb.

Daar waar ik vroeger onzeker was over wat ik zou kunnen, is dit inmiddels compleet verdwenen. Als sneeuw voor de zon. De positieve focus heeft me het volste vertrouwen en geloof in mijn eigen kunnen bezorgd. **Alles wat ik echt graag wil, kan ik leren.** En ook tegenslagen kan ik overwinnen.

In die 1.000 dagen heb ik op persoonlijk vlak zware teleurstellingen te verwerken gekregen. De meest heftige was onze onvervulde kinderwens. We hebben ziekenhuis in en uit gelopen. Onze emoties zijn daarbij heftig door elkaar geschud. Ik begreep met momenten mezelf niet meer. Laat staan dat ik kon voelen wat er in mijn vrouw omging. Het was een emotionele achtbaan.

Op mijn blog, in de 1.000 berichten, ben ik daar open over geweest. Het delen zorgde voor verbinding. De kwetsbaarheid mocht er zijn en gaf me ruimte. Ik heb zelf ervaren hoe fijn het dan is om ook te blijven zien wat er wel goed gaat. Het totaalplaatje heeft ervoor gezorgd dat ik het negatieve veel en veel beter kon verwerken. Ik heb geleerd dat ook hier de verhouding tussen negatieve en positieve emoties cruciaal is. En hoe belangrijk het dan is om open te blijven staan voor wat er goed is en wat je goed doet.

De oude en nieuwe wereld

Als ik tegenwoordig om me heen kijk, verwonder ik me zo vaak. Een gedeelte van de mensen leeft echt nog in de oude wereld. Een wereld waarin het normaal is geworden om te focussen op problemen. Op alles wat er misgaat. Mensen die voortdurend kritisch op elkaar reageren, oordelen en elkaar verwijten maken. Luister niet te veel naar mensen die een probleem hebben voor iedere oplossing.

Daar staat tegenover dat de echte veranderingen altijd komen vanuit mensen die vol passie en overtuiging aan oplossingen werken. Die een idee hebben en daarmee aan de slag gaan en daarbij anderen opzoeken die graag willen helpen. Daar hebben ze geen criticasters voor nodig. Nee, alle grote, positieve veranderingen lijken tegenwoordig vanuit het niets te komen. Ze zijn er ineens.

De nieuwe wereld is helemaal niet bezig met problemen. De nieuwe wereld schrijft nieuwe verhalen, die de oude verhalen overbodig maken. Voor mensen die leren zichzelf te ontwikkelen, ontstaan er nieuwe podia. Sociale media zijn hier prachtig voor. Als je echt goed kunt zingen, kun je tegenwoordig je eigen podium creëren. Als je echt goed bent geworden in video en vloggen, dan kun je beroemd worden en dromen waar maken. Daar heb je de oude wereld niet meer voor nodig. Sterker nog, die kun je er beter ook niet meer bij hebben. Want de oude wereld is gewend om op zoek te gaan naar problemen, bezwaren en kritiek.

Ook in de psychologie zie je dat de wereld aan het veranderen is. Daar waar vroeger psychologie volledig gericht was op problemen en het aanpakken daarvan, zie je nu dat er een nieuwe, fascinerende stroming is ontstaan: de positieve psychologie. **Een wetenschap die zich bezighoudt met het beter maken van levens van mensen en het beter maken van werk van mensen.** Een wetenschap die volop bloeit en groeit en waardevolle inzichten oplevert. Nieuwe verhalen. Een frisse wind. Eindelijk.

Principe 5

Er is een verfrissende nieuwe wereld met nieuwe podia, nieuwe mogelijkheden en vooral nieuwe oplossingen. Kies zelf voor deze wereld. Stap in de arena.

De onrealistisch hoge impact

Dit brengt mij bij het stappenplan voor een gelukkig leven. Oplossingen creëer je niet aan het einde. Die creëer je aan het begin. Nu we weten hoe belangrijk het is om voldoende positieve emoties te ervaren, is het tijd om nog een stap verder terug te gaan. Tijd om naar de kern te gaan. Het begin.

Wat zorgt er voor onze emoties? Wat gaat eraan vooraf? Hoe ontstaan ze? Onze emoties komen hoofdzakelijk voort uit onze gedachten. Daar begint het. Gedachten met een negatieve betekenis bezorgen ons een negatieve emotie. Gedachten met een positieve lading zorgen voor een positief en fijn gevoel.

Helaas heeft ons brein echter een belangrijke tekortkoming. Een tekortkoming die ons afhoudt van geluk en succes. Persoonlijk vind ik het onbegrijpelijk, echt onbegrijpelijk, dat nog nooit iemand dit inzicht tegen mij heeft verteld.

Welnu, wat ons afhoudt van geluk is de onrealistisch hoge impact die negativiteit heeft in onze hersenen. Dit komt door hoe ons brein functioneert. Negativiteit trekt veel meer aandacht. Het doet al onze alarmbellen rinkelen. Het vernauwt je focus. Slechte berichten blijven je daarom vaak onevenredig lang bezighouden.

Op de lange termijn onthoudt ons brein het negatieve veel scherper. Hierdoor kunnen bijvoorbeeld traumatische ervaringen diepe wonden achterlaten. Ons brein doet er dan ook alles aan om pijn te voorkomen. We weten allemaal dat als je niet lekker in je vel zit, dat je dan veel minder prettig op je omgeving reageert.

Het stapelt zich op. Als de negatieve gedachten de overhand hebben, beland je in drijfzand. En daar kom je zelf soms moeilijk uit.

Mensen die een verhouding van 1 staat tot 1 hebben, die ten opzichte van 1 negatieve emotie slechts 1 positieve emotie ervaren zijn depressief. 1 staat tot 1. Hieruit blijkt maar weer dat negativiteit meer impact heeft. Maar tot zover het slechte nieuws.

Het goede nieuws is, we kunnen zelf betere keuzes maken. We kunnen zelf voor positiviteit kiezen. En... we kunnen hier steeds beter in worden. Het heeft ongekend mooie voordelen.

Principe 6

**Geluk begint in je brein. Je gedachten leiden tot emoties.
Maak je eigen positieve keuzes.**

Ontwikkel je positieve focus

Positiviteit verbreedt je geest. Hoe positiever je gedachten, hoe meer je open staat en alles leuk vindt. Hoe energiever je jezelf voelt. Je wordt er veel creatiever van en ziet veel eerder mogelijkheden. Maar je bent daardoor ook veel sneller afgeleid. En aangezien positiviteit wel al onze aandacht verdient en we het als mens ook enorm hard nodig hebben, is het belangrijk om je hierop in te stellen. Om voor jezelf een positieve focus te ontwikkelen.

Dit doe je door te ontdekken en te benoemen wat je echt graag wil. Weten wat je wil, is belangrijk voor je focus. Nu, vandaag, deze week, deze maand, dit jaar, in het leven. De bewustwording is belangrijk. Waar wil jij mee bezig zijn? Waar wil jij jouw aandacht op richten? Wat is je plan voor een gelukkig leven? Denk 's ochtends als je opstaat na over jouw dag. Over wat je wil doen, bereiken en betekenen. Een positieve focus. Jezelf voorbereiden. Zie het als een warming up voor je dag.

Denk ook veelvuldig na over wat je graag wil op een iets langere termijn. Waar gaat je hart sneller van kloppen? Waar krijg je energie van? Wat zou je graag willen betekenen en bereiken?

Een droom, een verlangen, een positieve focus geeft je energie. Ouderen, die achter de geraniums blijven zitten, voelen de energie uit hen wegllopen. De ouderen die zichzelf doelen stellen en iets moois willen betekenen, zijn veel levendiger. De meeste van ons zijn nog niet eens zo oud. Stel daarom ruige doelen. Doelen die je prikkelen. Doelen die je in beweging brengen. Creëer verlangens die je doen stuiteren.

Zorg ervoor dat je hier in gedachten veel mee bezig bent. Hoe meer je iedere dag, liefst iedere ochtend focust op je doel, hoe gemakkelijker je hier de juiste keuzes voor maakt. Het volledig verankeren van je doel is een van je mooiste uitdagingen. Herhaal het vaak voor jezelf.

Daar waar je jouw geest intensief op voorbereidt, heeft de grootste kans van slagen. Alleen met die positieve focus kun je kansen waarnemen en durf je te ontdekken en grenzen te verleggen. Dan kun je echt alles uit jezelf en uit je leven halen.

Als ik naar mezelf kijk, weet ik hoeveel meer ik uit mijn leven haal, hoeveel gelukkiger ik ben geworden sinds ik mijn doel helder heb. Ontwikkel voor jezelf een positieve focus. Schrijf op wat je heel graag wil. In De Vibe staat haarfijn uitgewerkt **hoe je ontdekt** wat je wil en **hoe je hiermee aan de slag gaat**.

Principe 7

Heldere doelen voor een gelukkig leven zijn bepalend voor je kans van slagen. Ontwikkel je positieve focus.

Train je succesgeheugen

Hoe meer positieve gedachten je hebt, hoe gemakkelijker het is om nieuwe, positieve dingen te zien. Het mooie gaat je meer opvallen. Het volgende is verrassend simpel en waanzinnig effectief. Het is wetenschappelijk bewezen en misschien wel het meest krachtige wat we kunnen doen voor een gelukkiger leven. Houd je vast.

Eerst even een paar korte vragen. Kun jij jouw veters strikken? Hoe heb je geleerd om te fietsen? En als ik jou zou zeggen dat ik graag wil leren piano spelen, dat ik daarin zou willen uitblinken, een virtuoos in zou willen worden, wat zou je mij dan adviseren? En als ik zou willen leren tennissen? Zeer waarschijnlijk zou je me adviseren om les te nemen en om dagelijks te oefenen. Dus weten wat je moet doen en dit ook daadwerkelijk veelvuldig doen. Oefening baart kunst. De kracht zit in de herhaling.

Door te oefenen kunnen we overal beter in worden. Echt overal. We weten uit onze eigen ervaring dat dit klopt. Overal kunnen we in groeien. Hersenwetenschappers hebben bewezen dat onze hersenen voortdurend aan verandering onderhevig zijn. Ze noemen dit neuroplasticiteit.

Alles wat we bij herhaling doen, verandert ons brein. Alles wat je aandacht blijft geven, groeit. De belangrijkste vraag is dan: waar wil je beter in worden?

Ik neem aan dat jij net als ieder ander graag zo gelukkig mogelijk wil leven. Welnu, we weten nu dat we hiervoor veel positieve emoties nodig hebben en dat deze hoofdzakelijk voortkomen uit onze gedachten. En we weten

dat we door herhaling, door oefening overal beter in kunnen worden. Het is daarom heel logisch dat het beste advies wat de positieve psychologie heeft opgeleverd, zo onwaarschijnlijk goed werkt, namelijk: Benoem iedere dag waar je dankbaar voor bent.

Sta dagelijks stil bij wat er goed is gegaan en wat je zelf goed hebt gedaan. Tel je zegeningen. Hoe vaker je dit opschrijft en hoe vaker je hierover met de mensen om je heen over praat, hoe beter je hierin wordt. De kracht zit in het dagelijks herhalen. Je hersenen gaan hier anders door functioneren. Je gaat het positieve veel beter onthouden en veel gemakkelijker zien.

Iedere dag bewust met positiviteit bezig zijn, pas op hoor, je zou er zo maar een fantastisch leven van kunnen krijgen. Het 1.000 dagen een positief bericht bloggen heeft een onwaarschijnlijk krachtig effect gehad op mijn manier van denken.

Oefening baart kunst. Alles wat je aandacht geeft, groeit. Train je succesgeheugen.

Principe 8

Wij mensen kunnen overal beter in worden. Ook in het zien en ontdekken van wat ons gelukkig maakt. Train jezelf hierin.

Creëer je geluks-stemming

Oké, we kunnen dus zelf een positieve focus aanbrengen en ons succesgeheugen trainen. Dat helpt ons een heel stuk verder. Maar er is nog meer.

Kijk, een heel groot gedeelte van ons denken en handelen komt voort uit de overtuigingen die je zelf hebt gecreëerd en de stemming waarin je verkeert.

Alles wat er diep in je verborgen zit komt eruit. Het is net als bij een sinaasappel. Als je een sinaasappel uitperst, komt er sinaasappelsap uit. Geen perensap. Geen appelsap. Geen grapefruitsap. Nee, sinaasappelsap. Wat er vanbinnen in zit, komt eruit. Niets anders. Het maakt ook niet uit wie de sinaasappel perst.

Hoe je zelf denkt en je voelt, bepaalt hoe je reageert op situaties. Als je veel haat en woede in jezelf voelt, is de kans dat er haat en woede uit jezelf voortkomt heel groot. Als je veel positiviteit en liefde in jezelf ervaart, dan komt er zeer waarschijnlijk iets moois uit je voort. Als je lekker in je vel zit, presteer je veel beter.

Bij ons mensen werkt het net zo. En er is maar één persoon die bepaalt wat er in jezelf zit. Dat ben jij zelf. Ga daarom veelvuldig op zoek naar het mooie in jezelf en in de mensen om je heen. Hoe vaker je dit in gedachten doet, hoe positiever, vriendelijker en liefdevoller jouw automatische gedrag zal zijn. Creëer je geluksstemming. Zoek deze op. Je gaat er beter van functioneren.

Zelf besteed ik enorm veel aandacht aan de stemming waarin ik verkeer. Als het even niet lekker loopt, zeg ik stop en ga ik op zoek naar de emotie waar ik behoefte aan heb.

Het is fascinerend om te zien hoeveel effect je houding, je ademhaling, je glimlach en lichaamsbeweging hebben op je humeur. Welke stoffen je lichaam wanneer aanmaakt en hoe je je hierbij gaat voelen. Zo weten we dat yoga, mindfulness, meditatie en wandelen in de natuur voor veel meer rust in je hoofd zorgen. Zo weten we dat hardlopen en intensief bewegen stoffen in je hersenen aanmaken, waardoor je je lekker en euforisch voelt. We kunnen zo veel doen om ons eigen humeur, onze eigen gemoedstoestand te verbeteren. Heerlijk.

Principe 9

Je humeur bepaalt je gedrag. Benut jouw mogelijkheden om in een geluks-stemming te komen.

In De Vibe ontdek je prachtige manieren **hoe je jouw verleden, hoe je jouw heden en hoe je jouw toekomst** positiever kunt laden. En om zodoende je gedachten en je overtuigingen structureel positiever te maken. Dit is cruciaal voor alles wat je wil loslaten en bepalend voor hoe je zorgenvrij naar het heden en de toekomst kunt kijken. Het bezorgt je een ongekend mooie innerlijke vrijheid.

Mijn reis en jouw reis

Lange tijd in mijn leven was ik niet echt bewust van het feit dat ik zelf invloed heb op de kwaliteit van mijn leven. Zonder wake-up-call, zonder het overlijden van mijn schoonvader, zou ik waarschijnlijk nog altijd in het oude ritme leven. Niet wetend wat er allemaal meer mogelijk is.

Nu wil ik graag ontdekken. Ik ben nieuwsgierig. Ik ben een student van het leven. Vernieuwing zorgt voor verfrissing. Het geeft energie. Doordat ik veel nieuwe stappen zet, kan ik me als een klein kind verwonderen over wat er allemaal mogelijk is. Dat is zo gaaf.

Als je tegen jezelf zegt, 'ik ben al gelukkig genoeg', doe je jezelf absoluut tekort. Je kunt echt overal in groeien. Wees de Wayne in jouw levensverhaal. Zeg stop, denk na en maak de keuzes die jouw leven meer kleur geven. Sta open.

Waar mensen vaak op stuiten, is dat ze niet weten wat ze echt graag willen. Dit hoor ik zo vaak. En dan heb je een keuze... of je laat het bij het oude of je gaat op zoek naar wat er binnenin jezelf schuilt. Dit is een proces van bewustwording.

Het verlangen om te ontdekken wat je wil kan heerlijk aangewakkerd worden door het lezen van goede boeken. Auteurs die je mee op reis nemen. Persoonlijke verhalen die je inspireren om zelf na te gaan denken over je leven en die je het vertrouwen en de overtuiging geven dat er ook voor jou meer in het vat zit. Boeken die je veel energie geven en op fijne, verfrissende ideeën brengen. Ik lees zelf ook veel boeken. Heerlijk de inspiratie die geboden wordt.

Weet, dat het kunnen veranderen van gewoontes de belangrijkste vaardigheid is om je leven op een hoger plan te tillen. Alles wat je in je patronen kunt veranderen, zal je op een gegeven moment met veel liefde en plezier gaan doen. Automatisch. Gewoontes veranderen lukt je alleen door het positief te laden. Door een sterk verlangen te creëren en door jezelf mentaal te blijven belonen voor al je inspanningen. Het kan.

Kies vooral ook op tijd voor positiviteit. Zo veel mensen gaan er te laat mee aan de slag. Ze gaan er pas mee aan de slag als ze het moeilijk hebben. Bij tegenslag. Als ze voor hun gevoel de positiviteit hard nodig hebben. Dat is zo zonde. Zo zonde, omdat het dan echt hard werken wordt en veel meer moeite kost. Doe het hoe dan ook. Waar je ook staat in het leven.

Weet, dat het veel gemakkelijker is om voor positiviteit te kiezen als je nog niet opgeslokt wordt door negatieve gedachten. Het is wetenschappelijk bewezen dat positief ingestelde mensen veel meer veerkracht hebben bij tegenslag. En dat is ook logisch, omdat ze zo veel gemakkelijker het positieve kunnen blijven zien. Hoe verder je in 'De Vibe' komt, **hoe meer je inziet en vooral voelt wat er gebeurt.**

De conclusie

Weet je, in ieders leven gebeuren negatieve dingen. Ook in dat van mij. Daar ben ik ook in 'De Vibe' heel open over. Wees gewaarschuwd. Maar bij alles wat er in je leven komt, draait het om hoe je er zelf mee omgaat. Het draait dan om je verhouding tussen negatieve en positieve emoties. Zorg je zelf voor voldoende positiviteit? Wij mensen kunnen alleen maar goed functioneren, gelukkig zijn en succesvoller worden als die verhouding goed is. Als we ten opzichte van één negatieve emotie minimaal 3 positieve emoties ervaren. We hebben de positiviteit hard nodig. Het goede nieuws is, we kunnen er zelf iedere dag opnieuw voor kiezen. Hoe meer je er zelf voor kiest, hoe meer je in 'De Vibe' zit. En dat is zo heerlijk.

Het boek helpt je en inspireert je om die positieve keuzes te maken. Met drie stappen. Ontwikkel een positieve focus. Train je succesgeheugen. En creëer je geluks-stemming. In 'De Vibe' staat heel simpel en uitgebreid beschreven hoe je dit doet. Hoe vaker je hier bewust mee bezig bent, hoe mooier je door het leven wordt beloond. Want wie je ook bent en waar je nu ook staat, je verdient het om gelukkig te zijn. In het boek staat iets wat specifiek voor jou is geschreven. Iets wat voor jou een enorm geschenk is. Je zult het ontdekken. Je zult het weten wanneer je het tegenkomt. Het is je van harte gegund.

Principe 10

Wij mensen kunnen overal beter in worden. Ook in het zien en ontdekken van wat ons gelukkig maakt. Train jezelf hierin.

Over De Vibe, wat anderen zeggen:

Meegezogen in het verhaal

De Vibe is echt een aanrader om te lezen! Het is zo geschreven dat je wordt meegezogen in het verhaal, het is herkenbaar en als je het boek uit hebt, heb je een boost van heb ik jou daar!

Mark is echt een inspiratiebron voor mij, netals de Vibe! Ben het voor de 3e keer aan het lezen en telkens lees ik er dingen bij!

(Corona, mei 2017)

Zet je aan het denken

Dit boek maakt je blij maar tegelijk zet het je aan het denken over jouw eigen levensvisie en verlangen.

De Vibe is zeer zeker met en uit passie geschreven met een geweldige touch of zelfspot.

(Kasia, april 2017)

De HOE vraag beantwoord

Dit Ge-wel-dige boek van Mark Verhees MOET je lezen als je je leven die positieve draai wilt geven die gewoon bij je hoort. Bij elk woord dat ik gelezen heb schoten er vrolijke kriebels door mij heen. Het aller-mooiste vind ik dat hij in zijn boek het antwoord geeft op de vraag: HOE word je zo positief. HOE doe je dat. En de HOE vraag is toch wel de meest gestelde. Een heerlijk geschreven boek dat zo lekker valt te lezen dat, eenmaal gestart met lezen, je het gewoonweg niet naast je neer kan leggen tot je het tot op de laatste letter verslonden hebt. ♥ de VIBE!!!

(Virginia, maart 2017)

Zo inspirerend

Ik lees nooit, maar zag dit boek en wilde het toch eens lezen. Ik ben het afgelopen jaar namelijk volop bezig met mijn onzekerheid en heb al een grote verandering ingezet dus dit zou een mooie aanvulling zijn. Ik ben begonnen met lezen en niet meer gestopt. Wat een inspiratie en positiviteit! Veel dingen ook zo herkenbaar. Door dit boek ben ik veel dingen anders gaan bekijken en het voelt zo goed. De stap durven nemen om mijn vaste baan op te zeggen na 20 jaar, gekozen voor een tijdelijk contract elders. Zonder angst! Ik beveel dit boek aan bij iedereen die positiever in het leven wil staan!
(Femke, februari 2017)

Levenslessen

Wat een prachtige levensles. Dit boek zal nooit meer uit mijn boekenkast verdwijnen. Het is niet alleen een boek dat heel fijn wegleeft. Het is een inspiratie voor het leven.
(Jeannette, februari 2017)

Zeer inspirerend

Zeer inspirerend boek! Je komt vanaf de 1e bladzijde meteen in een positieve flow. Mark beschrijft zeer veel praktische tools hoe je zelf tot een positief, krachtig en stralend persoon kan worden. Zijn schrijfstijl is heel aanstekelijk, ik wilde er meteen mee aan de slag! Ik vond het een heel fijn boek dat mij tot nadenken stemde en mijn mindset is er al behoorlijk door veranderd!
(Lin, februari 2017)

2x achter elkaar gelezen

Beste boek ooit! De Vibe is een boek met wijsheden die mij bevestigde in mijn ideeën, mij deed besluiten niet op een nieuw voorstel van mijn werkgever in te gaan en mijn baan op te zeggen om mijn hart te volgen. Het komt namelijk altijd goed. Heel veel toepasbare tips, die ik inmiddels na 2x gelezen te hebben in een samenvatting heb opgeschreven om ze dagelijks in de praktijk te oefenen. Inmiddels heel veel collega's en andere mensen in mijn omgeving mogen besmetten (voor zover ze daarvoor openstaan, want sommige mensen kijken op hun 80e liever terug dat het allemaal zo zwaar was helaas...). Superboek, de schrijver mag trots zijn op zijn werk. Kopen dus, dit is een must read (en niet 1x).

(Richard, januari 2017)

Tevreden

Het was nog boven wat ik van het artikel verwachtte, zeer makkelijk te lezen en nog een nog betere inspiratie dan ik verwachtte, goed voor het dagelijks leven :)

(Hans, januari 2017)

GE-WEL-DIG!

Gemakkelijk lezend, zeer inspirerend boek. Ik sta zelf heel positief in het leven, dit boek laat me inzien dat en de manier waarop ik nóg meer in mijn geluksmodus kan groeien. Bedankt Mark voor de zeer waardevolle tips, die ik als mens, coach en ondernemer zeer ter harte neem.

(Nicole, januari 2017)

Bruikbare gereedschapskist met direct resultaat

Persoonlijk heb ik vaak moeite om plezier te beleven aan lezen en leer ik liever op andere manieren. De Vibe is echter fantastisch geschreven. Als een kind in de snoepwinkel die nog iets wilde proeven, las ik bladzijde na bladzijde weg. Het boek geeft een fantastische gereedschapskist om eenvoudig maar zeer effectief aan de slag te gaan om je leven simpelweg mooier te maken. Het heeft me oplossingen gegeven voor problemen in de omgang met mezelf en anderen, waar ik al lange tijd mee worstelde. Al had dit boek €1000 gekost, dan was het nog iedere euro dik en dwars waard geweest voor mij.

(Dennis, december 2016)

Fantastisch positief boek!

Enorm motiverend om te lezen en om mee aan de slag te gaan. Boeiend van het begin tot het einde met heel veel waarheden en handvaten om zelf met positiviteit aan de slag te gaan. Je komt ook echt in een VIBE. Iedereen die ik ken en die het boek gelezen heeft is er door geraakt. Het is niet 1 van die vele boeken die er al waren maar een echt pareltje. Mark enorm bedankt voor deze inspiratie. Het is een groot geschenk voor mij en voor heel veel anderen.

(Rudolf, december 2016)

Manisch geweldig

Dit boek geeft mij zowel inspiratie om mijn leven compleet anders aan te pakken. Niet gebaseerd op flauwekul maar op wetenschap, positieve psychologie. Zo inspirerend geschreven. Ik smul er van.

(Natasha, november 2016)

Manisch positief boek!

Wat een waanzinnig goed boek! Ik ben in de geluksmodus van 'De Vibe' gestapt en heb het boek met veel plezier en een big smile gelezen. Fantastisch hoe we onze hersenen kunnen trainen zich positief te ontwikkelen. Een boek, geschreven recht uit het hart, je voelt de liefde, energie, passie en enthousiasme, het geeft je inzichten en leert je hoe je negativiteit kunt ombuigen naar positiviteit. Sta open voor dit boek, laat de positieve vonk je hart raken, het zal vanzelf overspringen op een ander!

(Hanneke, november 2016)

Inspiratie voor een gelukkig leven

De Vibe gaat over de reis, niet over de bestemming. Er worden handvatten aangereikt om de reis naar een gelukkig leven mogelijk te maken. En die handvatten zijn onderbouwd vanuit de positieve psychologie. Dat betekent niet dat het een wetenschappelijk boek is, nee het is een boek dat geschreven is met passie, de passie van Mark Verhees. De opbouw van het boek is geweldig. Elk deel kun je los van elkaar lezen. En je zult het boek steeds weer pakken. Heb je op een moment behoefte aan een positieve focus, dan lees je bijvoorbeeld deel 1 nog een keer. Mijn favoriete deel is deel 4 De beloning. Blijf de reis maken, blijf jezelf ontwikkelen en inspireer anderen, dan wordt de wereld steeds mooier!

(Trudie, november 2016)

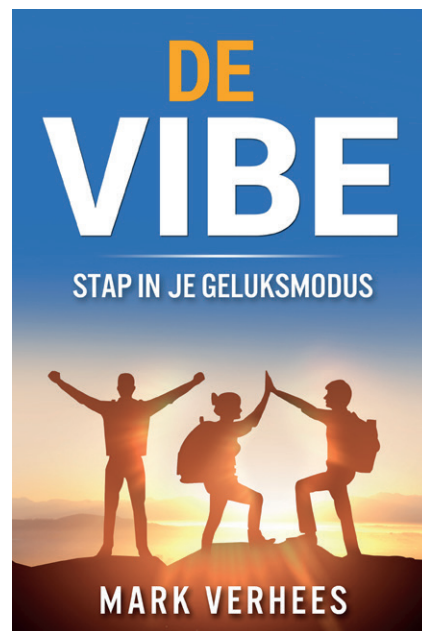
Toekomen aan jezelf

De oprecht en puur beschreven persoonlijke gebeurtenissen en ervaringen prikkelde mijn gedachten. Eigen ervaringen kwamen spontaan boven drijven. Dit alles maakte uiteenlopende emoties bij me los.

Door mijn intense beleving vielen de gegeven praktische toepassingen vanuit de positieve psychologie op zijn plaats.

Voor mij was het lezen van dit boek een heerlijk geslaagde manier om daadwerkelijk toe te komen aan mezelf. Hoewel het boek een laatste bladzijde kent, gaat het verhaal in mij verder. Dit is voor mij een unieke ervaring!

(Evert, november 2016)





VOORPOSITIVITEIT.NL