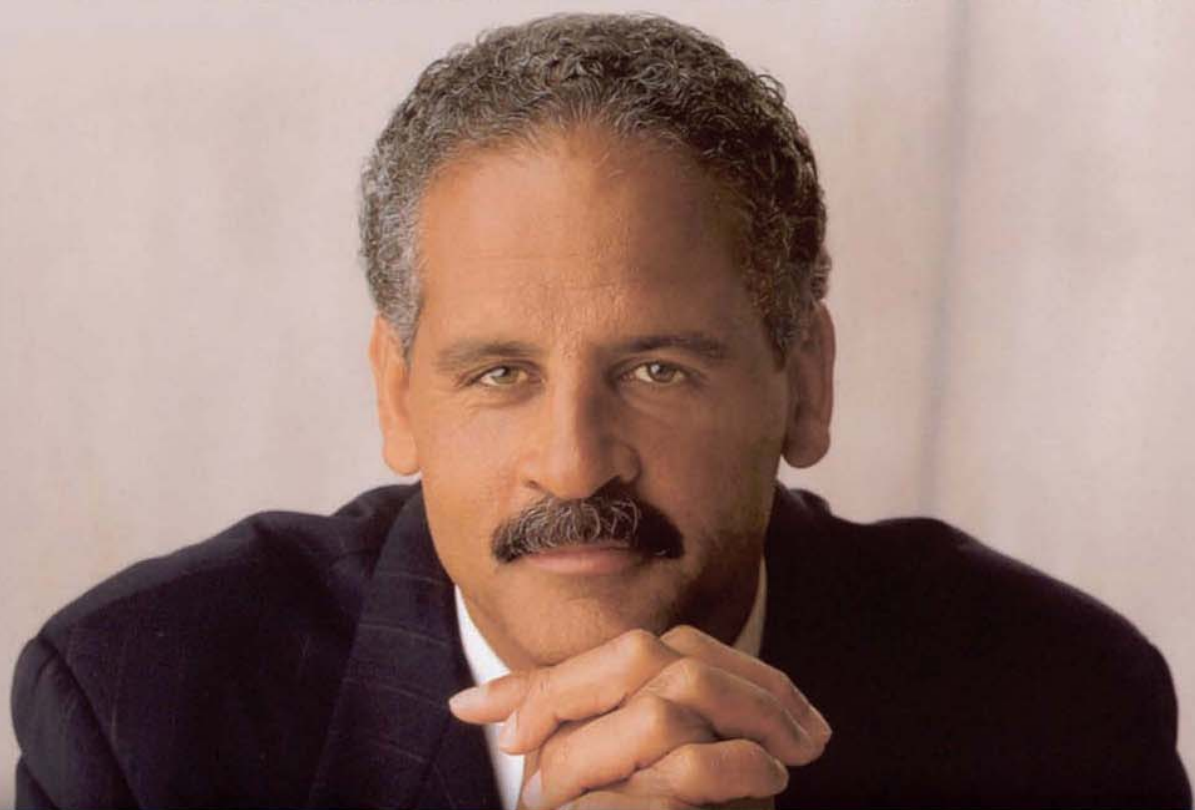


STEDMAN GRAHAM



NEW YORK TIMES BESTSELLER

NEEM JE TOEKOMST IN EIGEN HAND

Een 9 stappenplan voor succes

Voorwoord door STEPHEN R. COVEY

persoonlijke ontwikkeling

NEEM JE TOEKOMST IN EIGEN HAND

Een 9 stappenplan voor succes

STEDMAN GRAHAM

voorwoord door STEPHEN R. COVEY



Neem je toekomst in eigen hand

Een 9 stappenplan voor succes

Stedman Graham

Oorspronkelijke titel:

You can make it happen

A nine-step plan for success

Original English language edition © Copyright 1997 by Grahams-Williams Group

Foreword copyright © 1997 by the Covey Leadership Center

This edition published by arrangement with the original publisher,
Free Press, a division of Simon & Schuster, Inc., New York

All rights reserved including the right of reproduction
in whole or in part in any form.

Niets uit deze uitgave mag worden vervoelvoudigd en/of openbaar gemaakt door
middel van druk, fotokopie, microfilm, internet of op welke andere wijze ook
zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Bijbelcitaten zijn overgenomen uit De Nieuwe Bijbelvertaling 2005
van het Nederlands Bijbelgenootschap

Copyright © 2008 voor deze uitgave:

Belfra Publishers for Success BV, The Netherlands

www.succesboeken.nl

email: info@succesboeken.nl

Vertaling: Anne Land

Redactie: Mariska van Daele

Coverdesign: Danny Grootveld

Bestelinformatie:

voor grote aantallen af te nemen door bedrijven
bestaat een speciale korting.

Uitgaven van Succesboeken.nl zijn in iedere boekhandel te
verkrijgen, zowel offline als online.

Alle uitgaven kunnen tevens besteld worden op de
website van Succesboeken.nl

ISBN: 9789080396098

NUR: 740

Trefw.: persoonlijke ontwikkeling,
psychologie, succes

Dankbetuiging

Het is heel lang mijn droom geweest een boek te schrijven dat me in staat zou stellen om een deel van mezelf te geven, om de hand te reiken aan anderen en ze te helpen hun weg te vinden naar een beter leven. Het is helend voor mijn ziel geweest om dit boek te schrijven. Ik hoop dat het hetzelfde effect heeft op degenen die het lezen.

Ik wil Wes Smith bedanken, de schrijver die me heeft geholpen met dit boek. Hij is een ware professional en hij heeft een geweldig karakter. Zijn bijdrage ging verder dan het helpen woorden op papier te krijgen. Hij heeft me vol medeleven en begrip geholpen mijn gedachten en gevoelens te onderzoeken. Ik kijk uit naar toekomstige projecten met hem.

Ik wil ook mijn dochter, Wendy, bedanken. Haar prestaties maken me trots. Ze is speciaal. Ook mijn moeder is er steeds voor mij en voor mijn hele familie geweest. Ik dank haar en mijn broers en zussen. Ik houd van jullie allemaal. Voor mijn neef Julius: ik zal er altijd voor je zijn.

En voor degenen die dit boek lezen: ik wil jullie bedanken en aanmoedigen om nooit op te geven, wat er ook gebeurt. We kunnen allemaal fouten maken. We hebben ook de vaardigheid deze fouten te overwinnen en ons leven waardevol te maken.

Neem je toekomst in eigen hand!

Ik draag dit boek op aan mijn vader, die is overleden in de periode dat ik dit boek aan het schrijven was.

Door zijn voorbeeld gaf hij me de kracht om mijn weg te vinden. Hij leefde volgens het geschrift van Mattheüs 7:13: "Ga door de nauwe poort naar binnen. Want de brede weg, die velen volgen, en de ruime poort, waar velen door naar binnen gaan, leiden naar de ondergang."

*Met mijn vaders dood is de fakkel van verantwoordelijkheid voor mijn familie aan mij overgedragen.
Ik aanvaard die verantwoordelijkheid.
Rust in vrede, pap. Ik zal mijn best doen.*

*Ik draag dit boek ook op aan Oprah.
Ik betwijfel of ik zonder haar invloed en haar geloof in mij ooit ware vrijheid zou hebben ontdekt en zou hebben geweten wat dat betekent.
Haar kennis en begrip van de wereld hebben zo veel aan mijn leven bijgedragen.
Ik zal haar altijd dankbaar zijn voor de hulp bij het vullen van het gat in mijn hart.
Laat de reis voortduren.*

Met alle respect heb ik de vrijheid genomen u te tutoyeren. Dit boek is in de mannelijke vorm geschreven en vertaald.

Uiteraard heb ik respect en bewondering voor de vrouwelijke lezer van dit boek.

Enkele Engelse woorden en uitdrukkingen zijn bewust niet vertaald; ze zijn in het Engels krachtiger dan in het Nederlands.

De uitgever

Inhoudsopgave

Voorwoord door Stephen R. Covey	XI
Hoofdstuk 1: Het Succesproces	1
Neem de sprong naar proactiviteit	5
Handel volgens een betere visie	9
Stort je in het leven	12
Stel je Succescirkels samen	13
Zet de stappen naar een beter leven	17
– Stap 1: Check je identiteit	18
– Stap 2: Creëer je visie	19
– Stap 3: Stel een reisplan op	19
– Stap 4: Leer de verkeersregels	19
– Stap 5: Stap buiten de gebaande paden	19
– Stap 6: Doorloop de seizoenen van verandering	20
– Stap 7: Stel je droomteam samen	20
– Stap 8: Win door een beslissing te nemen	20
– Stap 9: Houd vast aan je visie	21
Leid een eervol en voldaan leven	21
Hoofdstuk 2: Check je identiteit	25
Zorg voor een geldig identiteitsbewijs	26
Neem de last op je	27
Succes begint bij zelfkennis	29
Wees een ster in wie je bent	33
Graaf diep om de pijn te helen	37
Zelfvertrouwen, bekwaamheid en vermogen	39
Zelfonderzoek en zelfvernieuwing	41
Check je eigen identiteit	44

Hoofdstuk 3: Creër je visie	47		
Een beperkte visie betekent een beperkt leven	49		
Besluit waar je heen wilt	50		
Creër een visie voor een beter leven	53		
– Stap 1: Maak de inventaris op	53		
– Stap 2: Gebruik je fantasie	56		
– Stap 3: Stel doelen	59		
– Stap 4: Vind onderweg gidsen	67		
– Stap 5: Zet oogkleppen op	70		
– Stap 6: Geniet van de reis	71		
Hoofdstuk 4: Stel een reisplan op	75		
Kies actieve stappen richting je doelen	77		
Een schema opstellen	84		
Bouw elke week meer kracht op	85		
Je hebt geen muren nodig	86		
Verzamel alle wilskracht van de hele week	88		
Blijf je op je droom richten	89		
Bereid jezelf voor op het Succesproces	92		
Hoofdstuk 5: Leer de verkeersregels	95		
Pak je spullen in voor je reis naar een beter leven	97		
Vastberadenheid overwint tegenslag	98		
Realiseer je dat alles met elkaar verbonden is	107		
Check je uitrusting	108		
Houd vast aan je verkeersregels	111		
Jouw verkeersregels	115		
Kom onderweg je verantwoordelijkheden na	117		
Hoofdstuk 6: Stap buiten de gebaande paden	121		
Dwing jezelf en je talenten buiten de gebaande paden	123		
Maak je los	125		
De risico's van het leven	127		
Maak het jezelf niet te moeilijk	137		
Je profiel als risiconemer	139		
		Risicomanagement	140
		Risico's incalculeren	141
		Kijk voordat je springt	143
		De kabelbaan van het leven	145
		Hoofdstuk 7: Doorloop de seizoenen van verandering	147
		Verzamel de kracht om te veranderen	148
		Houd je woede in de hand	151
		Verander voor je eigen bestwil	152
		Twee soorten verandering	155
		Bekijk het veranderingsproces	158
		Doorloop de seizoenen van verandering	159
		Ontwikkel geduld	170
		Omgaan met de stress van verandering	171
		Hoofdstuk 8: Stel je droomteam samen	175
		Het team maakt de winnaar	176
		Word deel van een team	178
		Teamwork is een deel van ons erfgoed	180
		Bouw vertrouwen op	181
		Doe wat je zegt	186
		Smeed positieve partnerschappen	189
		Communiceer met je supportteam	193
		Breid je supportteam uit	197
		Hoofdstuk 9: Win door een beslissing te nemen	201
		Beslissingen, beslissingen, beslissingen	203
		Maak een gewoonte van goede beslissingen	212
		Gebruik je verstand en je hart	217
		Hoofdstuk 10: Houd vast aan je visie	227
		Leg je toe op het verbeteren van je leven	229
		Houd je afspraken in ere	236

Voorwoord

door Stephen R. Covey

DE BESTE MANIER om je toekomst te voorspellen is door hem te bepalen. Dit onthutsende idee zit verstrengeld in dit boek en in deze opmerkelijke schrijver. Ik voel me vereerd om de introductie te schrijven voor mijn vriend en collega in de leiderschapsontwikkeling, Stedman Graham.

Ik bewonder hem en de missie die hij heeft gekozen, enorm. Hij leeft niet alleen volgens de boodschap die in dit boek wordt gepresenteerd, maar hij is een krachtig voorbeeld van iemand die het daadwerkelijk heeft gemaakt. Ik weet ook hoe oprecht, hoe diep oprecht Stedman is in het helpen van mensen om hun hoogst mogelijke succes te bereiken.

Stedman Graham geeft om het individu. Hij laat zien hoe iemands visie een grotere invloed kan hebben dan zijn bagage. Stedman heeft zijn toekomst namelijk niet laten bepalen door de uitdagingen van zijn vroegere omstandigheden.

De belangrijke boodschap van dit boek is om vanuit je verbeelding te leven, niet vanuit je verleden; om een visie te hebben van de mogelijkheden voor een beter leven voor jou en de mensen die bij je horen; en om verantwoordelijkheid te nemen en het geloof en de kracht die je in je hebt, te gebruiken om dat betere leven te creëren.

Stedman is een belangrijke woordvoerder voor deze boodschap, omdat hij naast de traditionele kwalificaties van een opleiding in de educatie en belangrijke nationale leiderschapsposities de geloofwaardigheid 'van de straat' meebrengt.

Hij heeft namelijk de uitdagingen waarover hij uit de eerste hand spreekt zelf meegemaakt en overwonnen.

Mannen en vrouwen, jongens en meisjes, uit alle culturen en onder alle omstandigheden over de hele wereld kunnen moed putten uit zijn voorbeeld. Hij is een zeldzame mentor die doet wat hij verkondigt.

Als je dit boek aan het lezen bent, zul je snel ontdekken dat Stedman zoals zovelen geboren is in een omgeving vol storende omstandigheden en emotionele ontberingen.

Die hadden makkelijk een bitter en wraakzuchtig slachtoffer van hem kunnen maken. Hoeveel van ons zouden in staat zijn dezelfde houding als hij te hebben, terwijl onbedwingbare omstandigheden dreigen onze hoop en dromen de kop in te drukken?

Op zo'n moment is het makkelijk excuses te verzinnen voor onze mislukkingen, anderen de schuld te geven en alles om ons heen te veroordelen. We zoeken dan vaak vrienden uit, of zelfs 'experts', die het met ons eens zijn en ons meer munitie geven om onze omstandigheden te rechtvaardigen.

Vervolgens schrijven we elke mislukking en tegenslag in ons leven toe aan een slecht milieu, verstoorde opvoeding of onze genen. Op die manier zinken we dieper en dieper weg in het drijfzand van zelfmedelijden.

Sommigen hebben misschien een vader die hen heeft verlaten toen ze jong waren of een oom die hen stiekem misbruikte. Anderen hebben altijd alle kleine beetjes bij elkaar moeten schrapen om in vreselijke armoede te overleven. Ieder van ons heeft een verhaal te vertellen. Een verhaal dat oprecht is.

Zulke onrechtvaardigheden en onmenselijke omstandigheden vragen echt hun tol in onze levens, soms een *verschrikkelijke* tol, en hebben een invloed op onze toekomst. Toch is het verschil tussen beïnvloed worden en bepaald worden 180 graden.

Het gaat erom of je jezelf wel of niet toestaat voor de rest van je leven slachtoffer te blijven. Dit boek leert je hoe je kunt weigeren dat te laten gebeuren. Het leert je hoe je bewustzijn uiteindelijk je werkelijkheid kan bepalen, in plaats van dat je de wrede werkelijkheid je bewustzijn laat bepalen.

Met andere woorden, je verstand creëert je wereld. Je kunt alleen stoppen met slachtoffer zijn, als je daar zelf voor kiest. Het is niet de

slangenbeet die doodt. Het is het jagen op de slang dat het gif naar je hart pompt.

Stedman werd een kampioen en een held toen hij weigerde zijn verleden zijn toekomst te laten bepalen. Hij nam actief de controle over zijn leven en werd verantwoordelijk voor zijn eigen keuzes en instellingen.

Dit boek laat zien hoe je je eigen toekomst kunt bepalen, omdat het geschreven is door een man die dat in zijn eigen leven ook heeft gedaan. De stemming en toon van zijn werk is positief en hoopvol. In het vaak depressieve negativisme dat ons tegenwoordig omringt, is hoop een absoluut noodzakelijk goed. Als er geen hoop is, worden we deel van het probleem in plaats van een deel van de oplossing.

Stedman reikt de hand aan mensen die in de knoop zitten. Hij doet dat niet als iemand die zichzelf boven hen stelt, maar als iemand die de weg naar boven heeft gevonden uit de vaak bittere en eenzame wereld van pijn, schuldgevoel en veroordelen.

Hij wil helpen om anderen op te tillen. Zijn organisatie Athletes Against Drugs is precies zo'n voorbeeld. Stedman wilde de schadelijke invloeden van drugs, geweld en criminaliteit bestrijden. Daarom heeft hij een alternatieve cultuur gecreëerd van sportactiviteiten, onderwijs en mentorschap voor de jeugd.

Hij is een vuurtoren geworden voor velen die de scherpe en hoekige rotsen willen ontwijken die in een stormachtige zee op hen liggen te wachten.

Door zijn 'Negenstappenplan' voor een beter leven te volgen, zul je leren je er niet op te focussen om de problemen in je leven uit te roeien, maar om een visie voor je toekomst te creëren.

Je leert een visie te creëren die het benodigde tegengif zal geven voor je moeilijkheden. Dit boek is voor nu meteen. Je hebt er niets anders voor nodig dan het verlangen om te geloven dat het kan gebeuren en de instelling om het plan op te volgen.

Stedman is een overgangsmens die ons allen leert om overgangsmensen te worden. Dat zijn mensen die de overbrenging van ongezonde gewoontes, houdingen en neigingen van de ene generatie naar de volgende generatie doorbreken.

Verreweg onze grootste nalatenschap is ons nageslacht. Welke nobelere motivatie is er dan ons te realiseren dat we doen wat nodig is en diepe opofferingen maken voor onze kinderen en onze kleinkinderen?

Laten we ons bij het doorbreken van elke ongezonde spiraal laten inspireren door wat Gandhi verkondigde: “We moeten deelnemen aan de verandering die we voor de wereld voor ogen hebben.”

HOOFDSTUK 1

Het Succesproces

Succes is het resultaat van perfectie, hard werken, leren van mislukking, loyaliteit en doorzettingsvermogen.

VS Generaal b.d. Colin Powell

JE DENKT MISSCHIEN dat je me al kent. Maar ik wil mezelf toch graag aan je voorstellen. Ik ben Stedman Graham, geboren in Whitesboro, New Jersey, een zwarte gemeenschap die werd opgericht door een van mijn voorvaderen, de legendarische George H. White, voormalig VS congreslid. Ik ben de derde van zes kinderen, de tweede zoon, en het enige familielid dat de universiteit heeft doorlopen. Ik studeerde af met een diploma in sociaal werk aan de Hardin-Simmons University, waar ik assistent-aanvoerder en een van de topscoorders van het basketbalteam was.

Na de universiteit ben ik drieëneuhalf jaar in dienst geweest van het Amerikaanse leger. De meeste van die jaren zat ik in Duitsland, waar ik zowel in het militaire basketbalteam als in een team van de Europese professionele basketbalbond speelde. Terwijl ik in militaire dienst zat, behaalde ik een masterdiploma in educatie. Toen mijn diensttijd erop zat, werkte ik me binnen het ministerie van Correctie op van een bewaker in een gevangenis in Colorado tot hoofd educatie in het U.S. Metropolitan Correctional Center in Chicago.

Hoewel ik op weg was op een dag misschien zelfs wel gevangenisdirecteur te worden, realiseerde ik me dat er andere mogelijkheden waren die me meer aantrokken. Ik was vooral geïnteresseerd in het snelgroeivende veld van de marketing van sportevenementen. Ik ben

nu voorzitter en president-directeur van SGA Incorporated, een firma in management, marketing en advies, die zich specialiseert in sport, amusement en minderhedenmarkten.

Ik ben ook de oprichter van Athletes Against Drugs, een nationale organisatie die jonge mensen positieve rolmodellen geeft. Daarnaast ben ik medeauteur van *The Ultimate Guide to Sports Event Management and Marketing** en ben ik columnist geweest van het tijdschrift *Inside Sports*.

Ik zit in het bestuur van de National Urban League, National Junior Achievement en het Jane Addams Hull House.

En ja, gedurende de laatste twintig jaar heb ik een relatie met een van de meest buitengewone en beroemde vrouwen ter wereld. Ik merkte net op dat het misschien voelt alsof je me al kent, omdat je waarschijnlijk weet dat ik een relatie heb met Oprah Winfrey. Als die relatie je *enige* maatstaf van mij is, dan ken je me natuurlijk eigenlijk helemaal niet. Niemand wordt slechts bepaald door zijn relaties. We worden ook niet bepaald door het beeld dat andere mensen van ons hebben. Het is aan ieder van ons om onszelf te bepalen en dat is een levenswerk.

Zoals zo veel mensen heb ik een groot deel van mijn leven verspild met me zorgen te maken over hoe anderen over me dachten en wat ze van me vonden. Ik worstel er nog steeds mee, ook al ben ik me gaan realiseren dat het niet uit maakt hoe anderen over je denken. Het belangrijkste is wat jij van jezelf vindt en dat je gelooft in de *mogelijkheden* voor jouw leven. Ik heb jaren geworsteld met woede en onzekerheden, waar ik later meer over zal vertellen. Maar ik ben gaan begrijpen dat wanneer je een besef hebt van je eigen identiteit en een visie van waar je heen wilt in je leven, je de basis hebt om je aan de wereld aan te bieden en je dromen voor een beter leven na te gaan jagen. En *dat* is waar dit boek over gaat.

Ik ben in mijn leven allerlei typen mensen tegengekomen, tijdens mijn jeugd in New Jersey, terwijl ik overzee in militaire dienst zat, toen ik in het federale gevangenisstelsel werkte en terwijl ik door de Verenigde Staten reisde voor zaken of als onderdeel van mijn liefdadigheidswerk. Ik word telkens weer geraakt door het feit dat zo veel men-

sen worstelen om een weg te vinden naar een beter leven; een pad of een methode om een betekenisvoller bestaan te leiden in deze vaak ontmoedigende wereld.

Ik denk dat zo veel mensen worstelen omdat ze geen plan of proces hebben om hun leven te verbeteren. Ze nemen het leven gewoon zoals het komt. Ze gaan maar door en door totdat het ze op een dag begint te dagen: *Mijn leven is een chaos. Ik weet niet wat ik moet doen. Ik heb geen enkel talent. Ik zit vast!* Dit zijn de klaagliederen van mensen die geen betekenisvol doel voor zichzelf hebben gevonden. Daardoor zijn ze niet in staat om vooruit te komen in het leven, om de dingen te doen die ze willen doen en om van de dingen te genieten waarvan ze willen genieten.

Ik heb het niet alleen over materiële dingen, hoewel financiële zekerheid voor de meesten van ons zeker een doel is. Er wordt vaak gezegd dat het onderscheid tussen de *succesvollen* en de *niet-succesvollen* steeds groter wordt in de Verenigde Staten. De rijken worden rijker en de armen worden armer. Ik geloof dat het niet zo hoeft te zijn, ik geloof dat er *genoeg is voor iedereen*, dat een beter leven voor ieder van ons binnen handbereik is, als de niet-succesvollen kunnen leren hoe de succesvollen hun succes hebben bereikt.

Ik geloof zelfs dat iedere man, iedere vrouw en ieder kind in ons land het absolute recht heeft continu naar een beter leven te streven voor henzelf en voor degenen om hen heen. Ik weet dat het misschien naïef klinkt, maar wat een land zouden we zijn als ieder van ons zijn leven zo zou leiden. Bedenk eens wat er zou kunnen gebeuren als elke ouder en elk kind en elk gezin en elke gemeenschap de mogelijkheden voor een beter leven zou omarmen, in plaats van zich te wentelen in hun omstandigheden en de schuld te geven aan de dingen waarvan ze denken dat die hen tegenhouden.

Zeker, dit zijn uitdagende tijden. Dat hoeft ik je niet te vertellen. Ik ga hier niet de zoveelste klaagzang geven van alles wat er aan dit land mankeert. Ik wil me niet bij de doemdenkers scharen die ons altijd maar meer bewijs leveren van hoe zwaar we het wel niet hebben. Mijn punt is dat dit land nooit beter zal worden wanneer we elkaar alleen maar de schuld geven van onze problemen. Wat als iedereen

die klaagt dat hij een slachtoffer is van armoede, racisme, elitisme of zijn jeugd eens zou besluiten zich in plaats daarvan te richten op het nastreven van een beter leven? Wat als iedereen verantwoordelijkheid zou nemen voor zijn eigen geluk en succes?

Hoe doe je dat? Hoe vind je de weg naar een beter leven? Dat is een vraag waar ik een groot deel van mijn leven mee heb geworsteld. Zoals zovelen was ik me tijdens het opgroeien niet bewust van het feit dat er een *proces* zou kunnen bestaan voor het nastreven van succes. Ik heb de normale vakken gevolgd op de basisschool, de middelbare school en de universiteit. Ik heb de basisbeginselen geleerd van wiskunde, geschiedenis, literatuur, taal, aardrijkskunde, maatschappijleer en andere vakken. Maar ik begon mijn volwassen leven zonder een echt levensplan en zonder zelfs maar een richtlijn om een levensplan te *ontwerpen*. Als gevolg daarvan was ik een tijd lang richtingloos. Ik nam het leven gewoon zoals het kwam, in plaats van mijn leven te sturen waar ik heen wilde.

Geloof het of niet, een deel van mijn probleem was dat het me in mijn leven redelijk goed was afgegaan zonder plan. Ik had onderwijs genoten, reisde zeer veel en had goede banen. Ik wil niet zeggen dat ik de succesvolste vent ter wereld was. In feite ben ik net als jij nog steeds aan het proberen mijn deel van de taart te bemachtigen. Maar het verschil is dat ik *nu* een plan en een proces heb om na te jagen wat ik wil.

Jaren geleden begon het me te dagen dat ik, hoewel ik het best goed deed, als een man op een losgeslagen wagon was. Ik ging wel vooruit, maar ik had geen enkele controle over waarheen. Ik was een passagier van mijn eigen leven in plaats van een chauffeur. Vanwege een aantal redenen, waar ik later in dit boek op terug zal komen, worstelde ik jarenlang met gevoelens van tekortkoming en onwaardigheid. De redenen maken eigenlijk niet veel uit. De meeste mensen hebben te maken met bepaalde bagage die op hun schouders drukt, of dat nu racisme, seksisme, een lichamelijke misvorming of verstandelijke handicap, een armoedige achtergrond of een gewelddadige relatie is. Wat wel uitmaakt, is dat we leren voorbij deze dingen te kijken en een beter leven voor ons te zien zodat we dat kunnen nastreven.

Ik garandeer je dat er een grote kans bestaat dat je je leven kunt verbeteren. Er wordt wel eens gezegd dat de gemiddelde persoon normaal gesproken slechts ongeveer twee procent van zijn talenten gebruikt. Dat betekent dat 98 procent van je talenten ongeopend of ongebruikt blijft. Dat laat genoeg ruimte over om jezelf te verbeteren.

Voor mij kwam er een punt waarop ik eindelijk begreep dat er meer uit de wereld te halen was. Eén ding dat deze openbaring veroorzaakte was het feit dat ik op dat moment in mijn leven steeds meer in contact kwam met mensen die de controle over hun eigen lot leken te hebben. Deze mensen hadden verschillende achtergronden en kwamen uit zeer verschillende delen van het land. Ze leken echter allemaal één ding gemeen te hebben: ze begrepen dat er een *proces voor het nastreven van succes* bestaat. Of ze het nu instinctief deden of dat het hun was aangeleerd, bijna elke succesvolle persoon die ik ken, heeft dit proces of een zeer vergelijkbaar proces gevolgd. Ze streven actief een beter leven na en drijven niet doelloos rond. Ze laten hun leven niet bepalen door gebeurtenissen of andere personen. Ze zijn zelf de meest actieve en invloedrijke krachten in hun eigen leven. Ze zijn wat mijn vriend en mentor Stephen Covey beschrijft als *proactieve* mensen.

NEEM DE SPRONG NAAR PROACTIVITEIT

Een andere vriend van me, Julius W. Erving II, is zo'n persoon. Je kent hem misschien als 'Dr. J', een van de topscoorders aller tijden in het professionele basketbal. Later werd hij onder andere een sportanalist op televisie voor NBC. 'Doc', zoals ik hem noem, is ook een zeer succesvolle zakenman met een afwisselend portfolio dat onder andere het mede-eigenaarschap van de Philadelphia Coca-Cola Bottling Co. bevat en een plaats in de raad van commissarissen van Converse. Er is wel eens geschreven dat Doc meer dan wie dan ook, zelfs meer dan Michael Jordan, de NBA (Amerikaanse basketbalbond - red.) gemaakt heeft tot wat deze tegenwoordig is. Maar sportjournalisten en fans vergeten vaak dat Doc in het begin van zijn carrière heeft moeten vechten voor erkenning. Ondanks zijn ongelofelijke atletische gave werd niets

hem op een dienblaadje aangereikt. Hij was zelfs een laatbloeier in zijn sport. In zijn laatste jaar van de middelbare school was hij slechts 1.90 meter lang. Hoewel hij duidelijk talent had, werd hij door de belangrijke partijen in het universiteitsbasketbal over het hoofd gezien.

Omdat hij een man was die zich nooit door zijn omstandigheden heeft laten tegenhouden, speelde Julius Erving veel beter dan zijn lengte deed verwachten. Terugkijkend zegt hij dat zijn relatief korte bouw in het begin van zijn basketbalcarrière een zegen was: “Het weerhield me ervan om ooit iets als vanzelfsprekend te nemen. Het zorgde ervoor dat ik realistische verwachtingen had, me in eerste instantie op mijn studie richtte en een evenwichtigere benadering van het leven had. Ik realiseerde me dat basketbal slechts een spelletje is.”

In plaats van dat hij naar een belangrijke basketbalgrootmacht ging, speelde Doc twee seizoenen voor de University of Massachusetts. Daar groeide hij negen centimeter. Hij werd gedwongen als center te spelen, hoewel dat niet zijn natuurlijke spelpositie was. Toch scoorde hij 27 punten en 19 rebounds in zijn voorlaatste jaar. Daarna verliet hij de universiteit omdat hij werd aangetrokken door de mogelijkheid zijn brood te verdienen met de sport waar hij zo van hield door middel van een vierjarig contract van \$ 500.000. In 1971 begon hij zijn professionele carrière niet bij de NBA, maar bij de jonge ABA met de Virginia Squires. Twee seizoenen later was hij de Waardevolste Speler van die bond, een prijs die hij in 1975 voor de tweede keer won, samen met George McGinnis en nog een keer in 1976, toen hij de New York Nets naar het ABA kampioenschap leidde.

In 1976 fuseerde de ABA met de NBA en werd Dr. J verkocht aan de Philadelphia 76'ers. Daar werd hij de beste speler van de uitgebreide professionele basketbalbond. Net zoals Michael Jordan later, had hij een ongelofelijke sprongkracht, lenigheid en snelheid voor zo'n grote man. Hij stond erom bekend bijna over zijn tegenstanders heen te zweven. Daarom was hij net zo'n publiekstrekker in de bond als Michael Jordan.

Wat ik het meest aan hem bewonder, is echter niet zijn atletische vaardigheden en prestaties maar eerder de kracht van zijn karakter. De voorzitter van de NBA, David Stern, heeft eens gezegd: “Hij heeft

een nieuwe norm gesteld voor de manier waarop van spelers werd verwacht dat ze zich tegenover de media, tegenover fans en tegenover hun gezinnen gedroegen. Dr. J maakte het cool om grootse waarden te handhaven, trots op die waarden te zijn en ze uit te dragen.” Toen mijn vriend in 1993 werd ingewijd in de NBA Hall of Fame, toonde hij weer dat karakter toen hij zijn gedachten over zijn nalatenschap liet gaan. “Ik wil dat de jeugd begrijpt dat alles waar je op een positieve manier naar toe werkt kan gebeuren”, zei hij. “Ik heb het niet alleen over sport. Ik heb het over onderwijs, politiek... elk gebied.”

Voor zo veel jonge en oudere mensen die zichzelf overweldigd voelen door misdaad, geweld, drugs, lichamelijke mishandeling en andere negatieve dingen, is het moeilijk te geloven dat er een uitweg is. Doc maakte zich geen zorgen over de negatieve dingen in zijn leven. Hij richtte zich op de mogelijkheden en nam zijn lot in eigen hand. We hebben tegenwoordig meer van dat soort denkpatronen nodig. De straten van onze steden en zelfs van de voorsteden worden geteisterd door bendes en misdaad en drugs en geweld. We worden allemaal bedreigd door krachten van buitenaf die ons weerhouden van het nastreven van een beter leven voor ons en onze geliefden.

Jonge mensen voelen zich in het bijzonder bedreigd en onzeker over hoe hun toekomst eruit zal zien. Een onderzoek onder middelbare scholieren in Virginia toonde dat meer dan een kwart van hen tenminste één keer een pistool, mes of ander wapen mee naar school had genomen. Eén op de drie middelbare scholieren in New York zegt dat hij of zij zich lichamelijk bedreigd voelt tijdens het schooljaar. Bijna de helft van hen geeft toe ooit een wapen mee de klas in genomen te hebben. Niet lang geleden werden er zeventien wapens gevonden in en rond de openbare scholen in Philadelphia. Het is geen wonder dat twee keer zo veel tieners als volwassenen overlijden door moord, of dat drie keer zo veel tieners als volwassenen zelfmoord plegen. Het is ook niet verrassend dat tenminste zeventien procent van de docenten in Amerika in angst voor een gewelddadige aanval leeft. De *Washington Post* heeft een redactioneel artikel geschreven over deze instorting van de maatschappij: “Terwijl de ruwheid van de daden varieert van

simpel afkijken op school tot drugshandel en koelbloedige moord... heeft de ernst van het probleem een punt bereikt waarbij goed fatsoen niet meer vanzelfsprekend is. Ergens is op de een of andere manier het systeem van traditionele waarden ontregeld geraakt voor een verontrustend groot gedeelte van Amerika's nieuwe generatie."

Volgens een artikel in *Newsweek* is het aantal mensen in de bijstand naar nieuwe recordhoogtes gestegen. Bijna één op de zeven Amerikanen ontvangt geld uit overheidsprogramma's voor gezinnen met minderjarige kinderen. Toch neemt slechts 11 procent van de 4,6 miljoen ouders die dit geld ontvangen, deel aan een van de bijbehorende programma's voor educatie, training of het vinden van een baan. Het is een hardnekkig feit dat veel van de mensen die het meest afhankelijk zijn van overheidshulp, niet in staat zijn een fulltime baan in de publieke of private sector te vinden en te behouden. Zelfs de beste werk- en trainingsprogramma's kunnen de ontslagcijfers slechts een klein beetje verminderen.

Een omgeving van angst voedt alleen maar nog meer angst, geweld en tragedie tenzij de mensen die erin gevangen zitten, iets beters zien voor hun leven.

Mensen die zichzelf zien als 'slachtoffer' van hun omstandigheden, zullen altijd slachtoffer blijven tenzij ze een betere visie voor hun leven ontwikkelen. Ze komen nooit tot het inzicht dat er een beter leven mogelijk is voor iedereen die het wil nastreven, zoals Julius Erving en andere succesvolle mensen hebben ingezien. We kunnen natuurlijk niet allemaal professionele sporters of televisiesternen worden. Maar ieder van ons is in staat een dynamisch leven te leiden door zijn eigen unieke doelen en dromen na te jagen. Zelfs de armste van ons, de zwakste, de minst populaire heeft de kracht in zich om een beter leven na te streven. De grootste moeilijkheid is echter te leren te geloven dat het mogelijk is je dromen te bereiken en je erop toe te leggen die dromen te gaan bereiken.

Geloof je dat je een actieve kracht kan zijn in je eigen leven? Dat je de controle kunt nemen? Heb je doelen die je graag wilt bereiken? Streef je continu naar een beter leven, zodat je wanneer je het ene doel

bereikt hebt, onmiddellijk een ander doel uitkiest? Jaag je je dromen na? Stop je er voldoende tijd in? Mensen die hun leven laten bepalen door gebeurtenissen en omstandigheden, leven *reagerend*. Dat betekent dat ze geen actie ondernemen *voor* hun leven, maar slechts reageren *op* hun leven.

HANDEL VOLGENS EEN BETERE VISIE

Reagerende mensen nemen geen verantwoordelijkheid voor hun eigen leven en hun eigen gevoelens. Ze voelen zich alleen goed over zichzelf als iemand anders aardige dingen over hen zegt. Als iemand daarentegen iets slechts tegen hen zegt, of hen bekritiseert, laten ze hun kijk op zichzelf daardoor beïnvloeden. Dit soort mensen laat zich te vaak domineren door wat ze voelen in plaats van wat ze denken. De mensen die daarentegen actief de controle over hun eigen leven nemen, worden gedreven door wat ze waardevol vinden: hun doelen en de principes die ze voor hun eigen leven hebben gekozen, nadat ze er zorgvuldig over hebben nagedacht. Ze begrijpen dat wat er *met* hen gebeurt lang niet zo belangrijk is als hoe ze erop reageren.

Ik heb een favoriet boek. Het is een zeer klein boekje dat in de palm van mijn hand past. Ik stuur het vaak naar mensen op. Het heet *As a man thinketh** en het is geschreven door de filosoof James Allen, die geloofde dat 'een man is zoals hij diep in zijn hart denkt'. Allen geloofde dat iemands gedachten zijn daden sturen en dat zijn beeld van hemzelf hem maakt tot wie hij is. Zijn boek begint met een gedichtje: "Het verstand is de meesterkracht die kneedt en creëert. De mens wordt bepaald door zijn verstand en neemt steeds maar weer het denkgereedschap ter hand. Hij vormt wat hij maar wil en creëert duizend lusten en duizend lasten. Hij denkt in stilte en dan begint het hem te dagen: zijn omgeving is slechts de spiegel waarin hij kijkt."

De boodschap van dat gedicht is dat ieder van ons de controle kan hebben over zijn eigen leven wanneer hij de controle heeft over zijn gedachtenproces. Als we ons een beter leven voor onszelf en onze ge-

liefden *voor kunnen stellen*, dan zijn we op weg dat leven te *creëren*. Ik las een geweldig voorbeeld van de kracht van het hebben van een visie van waar je heen wilt in een publicatie die werd uitgegeven door het Covey Leadership Center van Stephen Covey.

In zijn tijdschrift *7 Habits Report*, schreef R. Kent Crookston, een professor uit Minnesota, over zijn ervaringen als tiener in een ramen- en deurenfabriek in Alberta, Canada.

Crookston werd aangesteld in een meubelwinkel die werd gerund door Hans, een Roemeense vakman die de leiding had over al het teakhoutwerk voor een rechtszaal van de Royal Canadian Mounted Police. Het was een groot project dat gebruikmaakte van een dure houtsoort. Crookston kreeg een aantal kleine taken in het hele project. Crookston was onzeker over zichzelf en over hoe zijn werk in het project paste. Daardoor bleef hij maar fouten maken hoewel hij hard zijn best deed om zijn werk goed te doen.

Uiteindelijk nam Hans hem apart en liet hem de gedetailleerde blauwdrukken zien voor het project. Op de ingewikkelde tekeningen zag de jonge arbeider precies hoe zijn eigen werk in het grotere geheel paste. Plotseling had Crookston een volledige visie van wat hij hoorde te doen en hoe alles in elkaar zou passen. Daarvóór had Hans hem alleen maar instructies gegeven voor één taak tegelijk. Crookston wist daarom niet goed wat het eindresultaat moest worden. Daarom werkte hij voorzichtig, onzeker over zichzelf en niet in staat weloverwogen beslissingen te nemen. Toen hij de blauwdruk had gezien en de tekeningen van het complete werk, kreeg Crookston het vertrouwen van iemand met een sterke visie van waarheen hij op weg is.

Of je het gelooft of niet, ik werd herinnerd aan het belang en de kracht van het hebben van een levensvisie tijdens de rechtszaak van O.J. Simpson. Ik ga je niet vertellen wat ik van de rechtszaak of van de uitspraak vond. Ik wil me daarentegen richten op één deelnemer die niet veel aandacht kreeg tijdens het circus rondom die rechtszaak, hoewel hij misschien wel een van de meest bewonderenswaardige mensen van alle betrokkenen was. Je kunt je hem waarschijnlijk niet eens meer herinneren. Zijn naam is Henry Lee en hij is een van de meest gerespecteerde forensisch wetenschappers ter wereld. Hij ge-

tuigde voor Simpsons verdediging. De rechtszaak werd gekenmerkt door getuigen en verklaringen die een aanfluiting waren voor de waarheid. Henry Lee was te midden daarvan de enige persoon van wie iedereen geloofde dat hij de waarheid vertelde, of in ieder geval wat hij dacht dat de waarheid was. Mensen denken zo over Henry Lee vanwege de kracht van zijn karakter.

Als zevenjarige was hij een Chinese vluchteling. Maar hij bereikte de Verenigde Staten pas toen hij een getrouwde jongeman was. In Amerika werkte hij als ober en kungfu-instructeur om zijn opleiding te kunnen betalen. Hij is nu een van de voornaamste autoriteiten op het gebied van het gebruik van DNA in misdaadonderzoek. Daarnaast is hij voormalig hoofd van de politie in de staat Connecticut. Net als Dr. J is Henry Lee nog zo'n voorbeeld van wat je kan bereiken wanneer je weet wie je bent en vertrouwen hebt in wat je kunt.

Het is niet makkelijk jezelf uit de sleur te trekken of om tegenspoed te overwinnen en je leven te verbeteren. Daarom adviseer ik je sterke en hulpvaardige relaties op te bouwen terwijl je de processen volgt die in dit boek worden beschreven. Ik moedig je aan de controle over je eigen leven te nemen en je te richten op het nastreven van een beter leven voor jezelf. Maar zonder jezelf tijdens dat proces niet af. Dat is een van de problemen die ik heb met veel zogenaamde *zelfhulp*boeken. Ze moedigen de lezer soms aan *geobsedeerd* te raken met zichzelf.

Jezelf afzonderen is niet gezond voor je geest, je lichaam en je spiritualiteit. En het is zeker niet de manier om een beter leven te bereiken. Ik geloof dat niemand het alleen kan maken. Dus houd altijd je relaties in gedachten terwijl je de processen volgt en de stappen neemt die in dit boek staan beschreven en worden aangeraden. Koester deze relaties, bouw ze op en steun op ze wanneer je dat nodig hebt. Wees niet bang onderweg om hulp of aanmoediging te vragen. Onthoud ook dat de mensen die na jou komen, net zoals jijzelf af en toe een helpende hand nodig hebben.

STORT JE IN HET LEVEN

Door simpelweg de beslissing te nemen dit boek te lezen, heb je al een stap genomen om de controle over je leven op te eisen. Je hebt duidelijk besloten dat je niet langer toestaat dat invloeden van buitenaf bepalen hoe jij je leven leidt. Dat is een kenmerk van een persoon die actief betrokken is bij zijn leven. Denk eens aan de mensen die je kent en met wie je werkt. Kan je iemand bedenken die aan de beschrijving lijkt te voldoen van iemand die *actief betrokken* is bij zijn leven? Als dat is gelukt, wed ik dat ik die persoon voor je kan beschrijven. (Ik beschrijf de persoon als een vrouw, maar het kan natuurlijk net zo goed een man zijn.) Ik wed dat de persoon aan wie je denkt, bekend staat als iemand op wie je altijd kunt vertrouwen dat ze dingen gedaan krijgt. Ze staat erom bekend dat ze oplossingen vindt waar anderen alleen problemen zien. Ze wordt vaak gevraagd commissies voor te zitten of evenementen te organiseren. Ze komt bijna altijd op tijd en ziet er goed uit of ze nou een trainingspak of een avondjurk draagt. Dit is een vrouw die bijna nooit dingen zegt als *dat kan ik niet, als er nou maar... of ik zou dat wel willen doen, maar...* In plaats daarvan gebruikt deze vrouw positieve, actieve taal zoals *ik kan dat, ik zal dat doen of laten we een manier vinden om dit te laten slagen*. Heb ik de karaktertrekken en het gedrag beschreven van de persoon die je in je hoofd had? Dit soort mensen zijn overal makkelijk te herkennen, omdat ze zich meestal in leiderschapsposities bevinden. Ze zijn degenen met een bordje op hun bureau waarop staat: *Leid, volg of ga uit de weg!*

Mensen die de controle hebben over hun eigen leven, zijn zoals de steden uit de toekomst die je wel eens ziet met van die gigantische koepels over zich heen. Net zoals deze futuristische steden zijn deze mensen zelfvoorzienend. Het maakt niet uit wat er om hen heen gebeurt, zij hebben de controle. Er kan chaos zijn in het omringende heelal. Ze kunnen gebombardeerd worden door externe krachten. Maar ze zijn tegen alles beschermd door hun koepel van zelfvertrouwen en zelfcontrole. Ze maken zich geen zorgen over dingen buiten hun koepel waar ze geen controle over hebben. Ze richten zich daarentegen op zaken die binnen hun vermogen en invloed liggen.

STEL JE SUCCESCIRKELS SAMEN

Deze zelfcontrolerende mensen begrijpen dat we niet veel kunnen doen aan krachten van buitenaf zoals de dingen die anderen over ons zeggen of het beeld dat ze van ons hebben.

We kunnen ons alleen richten op de dingen die zich binnen onze koepel bevinden, of binnen wat ik onze Succescirkels noem. De dingen die er voor mij het meeste toe doen en die ik kan beïnvloeden, bevinden zich binnen mijn Succescirkels.

Laten we ons binnen de strekking van dit boek drie cirkels voorstellen met de namen *relaties*, *baan of carrière* en *gemeenschap*. Dit zijn de belangrijkste gebieden waarin je een beter leven voor jezelf kunt creëren en succes kunt bereiken.

Je relatiecirkel bevat je familie, je echtgenoot of partner, je vrienden en alle anderen die dicht bij je staan. Dit is misschien wel het meest cruciale gebied, want het is moeilijk een betekenisvol leven op te bouwen zonder constante en sterke relaties. Iemand kan een geweldige carrière hebben en succesvol zijn binnen de gemeenschap, maar zonder vrienden, familie en geliefden is dat waarschijnlijk niet genoeg. Een leven zonder sterke, wederzijds ondersteunde relaties kan een leeg bestaan zijn.

Het is ook zeer belangrijk een lonende baan of carrière te hebben als je een beter leven op wilt bouwen. We hebben allemaal iets nodig om ons leven structuur te geven en een baan of carrière doet dat. In deze categorie betrek ik ook de carrière van een fulltime of parttime ouder. Dat is zeker een van de belangrijkste banen die er bestaan en geeft zonder twijfel structuur aan je leven. Elke ouder die wel eens een schema heeft moeten volgen van pianolessen, voetbal- of basketbaltraining en schoolevenementen, weet dat maar al te goed.

De derde categorie, de gemeenschap, is er één die ik een zeer brede omschrijving geef. We hebben allemaal betekenisvolle relaties nodig en werk dat ons uitdaagt en structuur geeft aan ons leven. Ik geloof dat we ons ook moeten verbinden met een of andere gemeenschap. Je gemeenschap kan je wijk zijn, je stad, je kerk, je schooldistrict, je provincie of je land. Jouw rol binnen de gemeenschap kan bijvoor-

beeld vrijwilligerswerk zijn, een aangestelde of gekozen leiderschapsrol, werk voor een buurtcommissie of deelname en betrokkenheid bij je kerk. Ik zie deze categorie als elke rol buiten je gezin of je kantoor die jou betreft bij de levens van de mensen en de wereld om je heen.

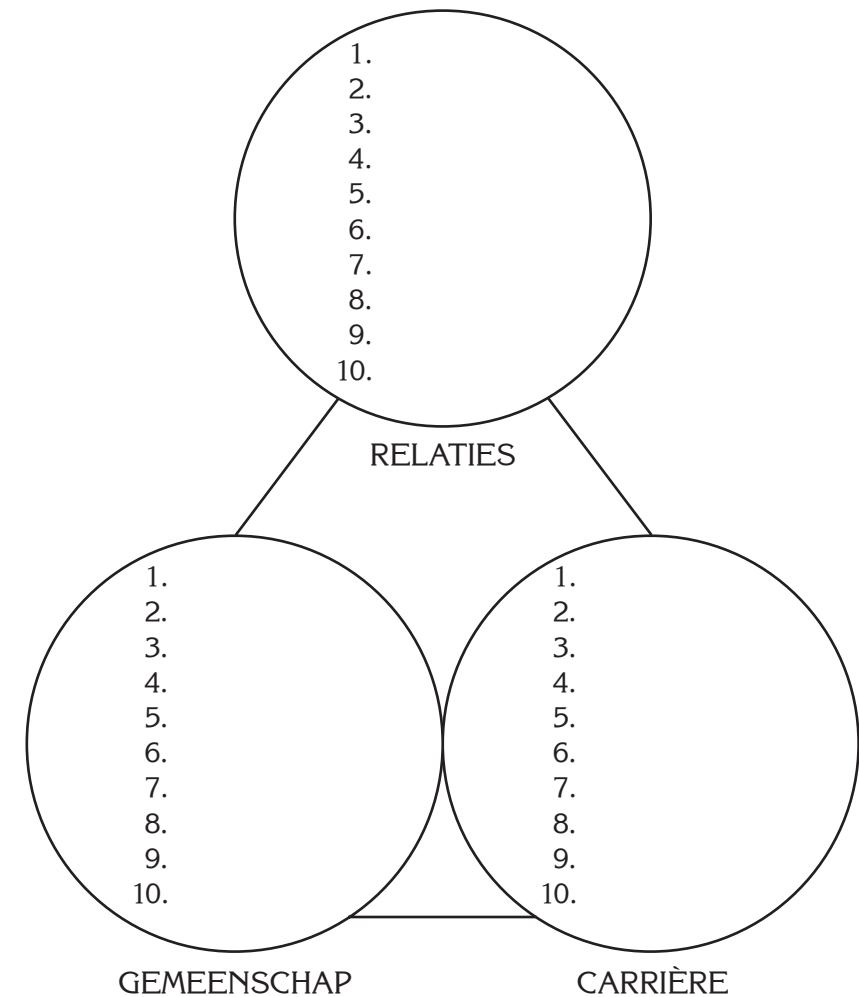
We hebben het allemaal nodig om een gevoel van toewijding te hebben aan iets dat groter is dan onszelf. Je kunt een beter leven voor jezelf nastreven door tegelijkertijd te werken aan het verbeteren van de wereld om je heen. Je zult misschien zelfs betere mogelijkheden voor jezelf ontdekken terwijl je je bezighoudt met je gemeenschap. Ik ken veel mensen die zich een weg naar een beter leven hebben genetwerkt door hun betrokkenheid bij lokale, regionale of nationale groepen zoals Junior Achievement of Scouting.

Teken drie Succescirkels op een stuk papier, één voor elke categorie die ik hierboven heb genoemd. Maak binnen elke cirkel een lijst van tien dingen die je kunt doen om je leven te verbeteren door veranderingen of verbeteringen aan te brengen in je persoonlijke leven en relaties, je baan of carrière of je plek in de gemeenschap. Voorbeelden in elke categorie kunnen zijn: *meer tijd besteden aan je geliefde door dingen te doen die jullie allebei leuk vinden, meer trainen of je aanbieden om vrijwilligerswerk te doen in een programma voor geletterdheid onder jongeren.*

De drie interesse-cirkels die ik heb genoemd, zijn bij lange na niet de enige. Iedereen kan waarschijnlijk met nog een dozijn cirkels op de proppen komen. Maar dit boek richt zich op deze drie gebieden omdat ze over het algemeen op iedereen van toepassing zijn en omdat deze drie de belangrijkste aspecten van je leven vertegenwoordigen. Ik heb ontdekt dat wanneer er iets niet goed gaat in een van deze gebieden van je leven, de kans groot is dat dat een negatief effect heeft op beide andere gebieden. Daarom is het zo belangrijk een uitgebalanceerd leven te hebben waarin je aandacht besteedt aan je relaties, je baan of carrière en de gemeenschap om je heen, of dat nou je burens zijn, of je stad, je kerk of geloofsgemeenschap of de regio waar je woont.

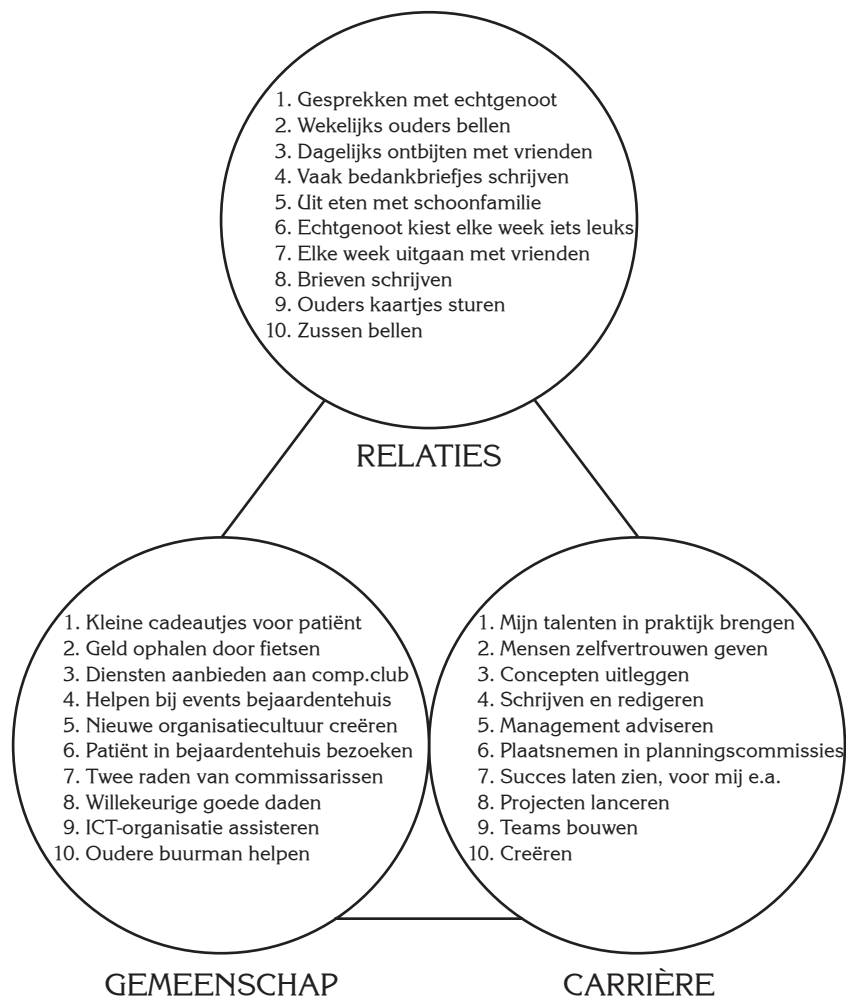
Later kun je meer specifieke Succescirkels ontwikkelen die jouw speciale interesses bevatten. Die van mij omvatten alles van golf- en tenniswedstrijden tot mijn persoonlijke fitnessprogramma. Merk alsje-

blijft ook op dat je cirkels elkaar vaak zullen overlappen. Je relatiecirkel bevat wellicht vrienden die ook collega's zijn. Als je baan fulltime ouderschap is, dan zal er een grote overlap zijn tussen je werk en je relaties.



Als je een ambtenaar bent, dan zullen ongetwijfeld je Succescirkels van carrière en gemeenschap met elkaar verstrengeld zijn. Ik denk zelfs dat het in je voordeel is wanneer deze sleutelgebieden van je leven overlappen, omdat het de kwaliteit van je leven versterkt. Het geeft je een stevigere basis van waaruit je een beter leven kunt najagen.

De cirkels zijn een manier om je te helpen focussen op de belangrijkste gebieden van je leven terwijl je het Succesproces doorloopt. Mensen die de controle hebben over hun leven, hebben dat soort focus. Daarom proberen ze altijd hun invloed uit te breiden, te groeien en een beter leven op te zoeken.



Reagerende mensen richten zich echter meestal op dingen buiten hun controle. Ze hebben de neiging anderen de schuld te geven van wat er met hen gebeurt. Ze nemen altijd de slachtofferrol aan. Ze

hebben gebrek aan controle over hun leven. Daarom is het moeilijk voor hen succes te behalen, zelfs als ze een proces aangereikt krijgen. Dat komt omdat ze de verantwoordelijkheid voor wat er met hen gebeurt, hebben losgelaten.

Je moet echt de verantwoordelijkheid voor jezelf nemen als je succes en een beter leven wilt nastreven in deze wereld. Nu ga ik je een geheim verklappen over dit proces om succes te behalen: *het is niet ingewikkeld*. Sommige mensen willen je laten geloven dat het extreem moeilijk is en dat je ze maar beter veel geld kunt betalen om je te helpen het te begrijpen. In werkelijkheid is het Succesproces er al duizenden jaren. Je kunt elementen ervan terugvinden in de geschriften van oude filosofen zoals Plato (*Het leven dat niet onderzocht is, is het niet waard te leven*) en Aristoteles (*Voor wat betreft de voortreffelijkheid: het is niet voldoende om het te kennen, maar we moeten proberen het te zijn en te gebruiken*), in de Bijbel (*Wees vastberaden en standvastig, laat je door niets weerhouden of ontmoedigen, want waar je ook gaat, de Heer, je God, staat je bij*), in Shakespeare (*Maar boven alles dit: wees trouw aan uzelf, en dan zal volgen, zoals de nacht de dag, dat u tegenover niemand onoprecht kunt zijn*) en in zelfhulp- en motivatieboeken, daterend van twee eeuwwisselingen geleden tot de moderne tijd.

ZET DE STAPPEN NAAR EEN BETER LEVEN

Je kunt zien dat dit Succesproces overal om je heen wordt nageleefd door succesvolle personen, van sporters tot mensenrechtenactivisten, van volksleiders tot zakengiganten en beroemdheden. Ik zie het in de levens van sommige van mijn beste vrienden. Ik heb een grote verscheidenheid aan succesvolle personen bestudeerd, van wie ik sommige persoonlijk ken. Daarop gebaseerd heb ik een *Negenstappenplan voor Succes* voor je samengesteld. Het is ontworpen om je op de rails te zetten richting een beter leven met betrekking tot je familie of persoonlijke relaties, je baan of carrière en je rol als positieve kracht in je gemeenschap. Deze stappen zijn geen wonderbaarlijke

geneswijzen of garanties voor welvaart, roem en oneindig geluk. Het zijn slechts stappen om je op weg te helpen jezelf te verbeteren. Het maakt niet uit of je net op de werkvloer komt kijken vanaf de middelbare school of een opleiding, of je gretig bent om op te klimmen in het bedrijfsleven, of je je eigen zaak wilt beginnen of gewoon je leven nieuwe kracht wilt geven.

Als je deze stappen volgt, zul je waarschijnlijk een heleboel over jezelf leren. Je kunt zelfs net als ik ontdekken dat de grootste hindernissen die je weg naar een beter leven blokkeren, dingen zijn die je er onbewust zelf hebt neergezet: vroegere letsels en negatieve houdingen die je tegenhouden, een laag zelfbeeld of de overtuiging dat je op een of andere manier een *slachtoffer* van het leven bent in plaats van een *levenskracht*. Ik zal je helpen jezelf beter te leren begrijpen. Ik zal je laten zien hoe je de controle kunt nemen. Zo kunnen deze stappen je bevrijden om jouw visie voor een beter leven na te streven.

Beschouw deze stappen als richtlijnen en waarschuwingen om je gefocust en op de rails te houden in je zoektocht naar een bevredigendere en lonendere baan, een evenwichtiger persoonlijk leven en een betekenisvollere rol in je gemeenschap. Als dit boek aan dat simpele doel voldoet, is het van onschatbare waarde voor je. Lees elke stap zorgvuldig, doe de oefeningen waarmee ze gepaard gaan en het belangrijkste: denk serieus na over hoe je elke stap kunt inzetten voor jouw jacht op een beter leven.

Hier is een korte samenvatting van mijn Negenstappenplan voor Succes. Elke stap zal in de rest van dit boek uitgebreid behandeld worden.

1. CHECK JE IDENTITEIT

Voordat je kunt beslissen wat je wilt in je leven, moet je eerst begrijpen wie je bent, welke dingen je leven beïnvloeden, waarom je handelt en denkt zoals je doet. Sommigen beschrijven dit als zoeken naar *zelfbewustzijn*. Ik noem het *je identiteit checken*. Voordat je tegenwoordig op een serieuze reis vertrekt, moet je er eerst zeker van zijn dat je een geldig identiteitsbewijs bij je hebt. Hetzelfde geldt voor je reis door het Succesproces.

2. CREËER JE VISIE

Om een beter leven te vinden, moet je eerst besluiten wat je in je leven wilt. Dit houdt in dat je de mogelijkheden voor je leven onderzoekt door middel van je dromen en doelen. Je zult ook de unieke karaktertrekken, talenten en vaardigheden moeten bekijken die jij hebt in te brengen. Vervolgens stel je ambitieuze maar realistische doelen voor je familie en persoonlijke relaties, je baan of carrière en je rol in de gemeenschap.

3. STEL EEN REISPLAN OP

Als je je doelen eenmaal hebt vastgesteld, heb je een plan nodig om je visie na te streven. In deze stap zal ik je helpen een plan op te stellen dat elk gebied van je leven in aanmerking neemt. Ik zal je ook laten zien hoe je de beste route in kaart kunt brengen door de waarden die jouw overtuigingen vormen als merktekens te gebruiken.

4. LEER DE VERKEERSREGELS

Elke dag zul je afleidingen tegenkomen die je ervan kunnen weerhouden naar je doel toe te werken of die je op zijn minst afremmen tijdens je reis. In dit hoofdstuk zal ik je leren hoe je kunt volhouden en kunt blijven volhouden. Ik zal je sleutels geven tot zelfmotivatie zodat je voldoende kracht zult hebben om niet zo makkelijk afgeleid of verslagen te worden.

5. STAP BUITEN DE GEBAAANDE PADEN

Het brengt altijd risico's met zich mee wanneer je een droom na jaagt, omdat groei vereist dat je je comfortzone verlaat en onbekend terrein betreedt. Maar zonder deze risico's aan te gaan en je angsten onder ogen te zien zul je het nooit zomaar doen; zoals Nike zegt: "Just do it". In werkelijkheid zul je in sommige van je pogingen falen. Maar je zult nooit slagen als je niet het risico wilt nemen op mislukking. Zelfs als je faalt, kun je leren van de ervaring en het opnieuw proberen. Om

dat te doen heb je moed nodig en moet je vertrouwen hebben in jouw bekwaamheid om je doelen te bereiken.

6. DOORLOOP DE SEIZOENEN VAN VERANDERING

Veel mensen gaan nooit achter hun dromen voor een beter leven aan omdat ze bang zijn voor verandering. Je komt echter meestal niet vooruit zonder iets achter je te laten. Als je niet uit het leven haalt wat je wilt, moet je je levensbenadering veranderen. Om te krijgen wat je wilt, moet je de persoon worden die het verdient. Dat betekent dat je je instelling en misschien zelfs wel belangrijke onderdelen van je leven moet veranderen. Om verandering te omarmen moet je het zien als een natuurlijk proces in je leven. In deze stap zal ik je leren hoe je verandering aankunt door veerkrachtig te zijn. Ik zal je ook geduld aanleren zodat je kunt leren jezelf voldoende tijd te geven om verandering te accepteren en je er makkelijker aan kunt aanpassen.

7. STEL JE DROOMTEAM SAMEN

Om op een effectieve manier succes na te streven moet je hulpvaardige relaties opbouwen die je helpen naar je doel toe te werken. Om dit soort relaties op te bouwen, moet je leren anderen te vertrouwen. Om hun vertrouwen te verdienen, moet je leren betrouwbaar te zijn.

8. WIN DOOR EEN BESLISSING TE NEMEN

Wijze beslissingen nemen is een van de grootste uitdagingen. Dit houdt in dat je je persoonlijke sterke punten, behoeftes en hulpbronnen beoordeelt, dat je ze afzet tegen je overtuigingen en dat je je keuzes analyseert naar aanleiding van die beoordeling. Je hebt een sterk hart en een wijze geest nodig om dat te doen. In dit hoofdstuk zal ik je helpen om bedachtzaamheid te ontwikkelen in je beslissingsproces.

9. HOUD VAST AAN JE VISIE

In deze stap zal ik al het voorgaande materiaal met je onder de loep nemen. Vervolgens zal ik je leren hoe je ware toewijding kunt opbrengen met betrekking tot het bereiken van je visie voor een succesvol leven. Je kunt alle doelen en alle plannen van de wereld maken, maar tenzij je jezelf er echt op toelegt om er achteraan te gaan, zul je ze nooit bereiken.

LEID EEN EERVOL EN VOLDAAN LEVEN

Als ik aan vasthoudendheid en toewijding denk, denk ik aan mijn vader wiens eerste toewijding in het leven zijn familie was. Toen ik met dit boek bezig was, gebeurde er iets verdrietigs. Mijn vader, Stedman Graham sr., overleed na een lang ziekbed. Pa was een verlegen en bescheiden man uit de arbeidersklasse, een huisschilder. Hij had een beperkte maar eervolle visie voor zijn leven. Hij wilde voor zijn familie zorgen door hard te werken. Dat deed hij ook. Hij leidde een fatsoenlijk en productief leven. Hij zorgde voor zijn vrouw en kinderen en wij respecteerden hem daarom. Hij gaf mij een gevoel van vastbeslotenheid, doorzettingsvermogen en eerlijkheid en het vermogen om ondanks moeilijkheden door te gaan. Als hij ergens aan begon, bleef hij erbij tot het einde. Hij was een erg sterke man en ik wil graag geloven dat ik iets van zijn sterke karakter heb geërfd.

Oprah gelooft dat wanneer iemand die dichtbij je staat sterft, je iets van de kracht en de ziel van die persoon overneemt. Ik denk dat ze gelijk heeft. Toen mijn vader overleed, kreeg ik een sterk gevoel van toewijding en verantwoordelijkheid voor mijn familie. Ik had het gevoel dat ik vanaf nu voor mijn moeder en mijn zussen en broers de leider moest zijn. Ik vroeg mezelf af: *Hoe kan ik ze het beste van dienst zijn en hun leven prettiger maken?* Op zijn begrafenis beloofde ik mijn vaders ziel dat ik het van hem over zou nemen om voor iedereen te zorgen. Ik beloofde ook dat ik hem trots zou maken door achter mijn dromen en doelen aan te gaan. Op zijn eigen stille manier, diende hij

vele mensen. Ik beloofde dat ik zijn gewoonte van anderen dienen en hen aanmoedigen hun best te doen voort zou zetten. Daarom heb ik dit boek aan hem opgedragen.

Elk van de volgende hoofdstukken is gewijd aan één van de negen stappen. Ze geven je oefeningen om je te helpen het principe en de eigenschap te begrijpen die de basis vormen van elke stap. Elk hoofdstuk bevat ook waardevolle en praktische instructies die je kunnen helpen je leven ten goede te veranderen. Ze kunnen je in het bijzonder helpen realiseren dat je niet bepaald wordt door je omstandigheden. Het is je visie over je *mogelijkheden* die het belangrijkste is.

Wat dat betekent? Vraag het de acht kinderen van Carrie B. Ponder, een alleenstaande moeder in de binnenstad van Chicago, waar de omstandigheden van straatbendes, misdaad, drugs en geweld maar al te vaak aan jonge mensen het leven kosten. Maar mevrouw Ponder had een visie voor haar kinderen en ze leerde hun die visie.

Ze leerde hun voorbij de graffiti te kijken die hun buurt bedekte, zoals de kudzuplant het platteland van Ponders geboortestaats Mississippi overwoekerde. Carrie Ponder leerde haar kinderen *alles te gebruiken wat je nodig hebt om te slagen*. Haar grootouders in Mississippi hadden haar hetzelfde geleerd. Ik weet dit omdat twee van haar zonen vrienden van mij zijn. Ik ben een bewonderaar geworden van hun dynamische gezin.

Mevrouw Ponder, die van haar man scheidde toen haar jongste kind nog maar een peuter was, was vastbesloten elk gereedschap dat ze binnen handbereik had, te gebruiken om haar kinderen zich bewust te laten worden van de grotere mogelijkheden voor hun leven. Tijdens hun opvoeding werkte ze vaak op hun school om dichtbij hen te kunnen zijn en hun voortgang in de gaten te houden. Ze verdiende niet genoeg om hun monden te voeden, dus was ze afhankelijk van voedselbonnen. Om hun verstand te voeden gebruikte ze elke beschikbare bron.

Ze gaf hen op voor jeugdcentra, kerkelijke organisaties en bibliotheekprogramma's. In de weekenden doorzocht ze afval op zoek naar goedkope toegangkaartjes voor toneelstukken, museums en opera's. "Als er erg weinig geld was, pakte ik een lunch in en ging ik in een

park in de buurt van het kunstinstituut zitten", vertelde ze ooit aan een verslaggever van de *Chicago Tribune*. "Soms reden we gewoon in een bus van de ene kant van de stad naar de andere en praatten we over architectuur."

De gesprekken aan de ontbijttafel gingen over de gebeurtenissen die ze de avond ervoor op het nieuws hadden gezien. "Ze wilde onze horizon verbreden, zodat we een wijdere blik kregen", vertelt Erik Ponder over zijn moeder.

De Ponderkinderen leerden voorbij hun omstandigheden te kijken, zelfs toen de familie gedwongen werd uit het benauwde vierkamerappartement te vertrekken waar ze tien jaar hadden gewoond. Het was een ontmoedigende uitdaging om een nieuwe woning te vinden voor haar acht kinderen. Maar mevrouw Ponder was vastbesloten haar gezin buiten de speciale woonprojecten van de stad te houden die vol criminaliteit zaten. De alternatieven waren echter niet veel beter. Ze vond een appartement in een van de slechtste buurten van de binnenstad. Maar een week nadat ze erin getrokken waren, brandde het gebouw tot de bodem af en werden bijna al hun bezittingen verwoest.

Mevrouw Ponder liet haar visie voor haar kinderen zelfs niet verwoesten door deze omstandigheden. Ze vertelde de *Tribune*: "Het is verschrikkelijk om er achter te komen dat je alles wat je bezit, kwijtbent. Maar de kinderen waren nog steeds gezond. Ik vergat het verlies van materiële dingen. We zouden er weer bovenop komen."

Ze vond een ander appartement voor haar gezin en keerde terug naar haar levensmissie: om haar kinderen te laten zien dat ze niet gebonden waren aan hun omstandigheden zolang ze maar geloofden in de kans op een beter leven. Een paar jaar geleden kwamen de moeder uit Chicago en haar volwassen kinderen bij elkaar voor een ceremonie die werd georganiseerd door de jeugdcentra van Chicago ter ere van mevrouw Ponder voor haar toewijding en doorzettingsvermogen in het nastreven van een visie voor een beter leven voor haar kinderen.

Haar zoons en dochters waren bij haar. Elk van hen studeerde of had gestudeerd aan universiteiten zoals Princeton, de University of Chicago, Northwestern University en de University of Pennsylvania. Haar jongste dochter, Tracie, kon er niet bij zijn omdat ze optrad met

het Alvin Ailey American Dance Theatre in New York. Maar de anderen waren er allemaal: Rhinold, advocaat; Reginald, hoofd van een advertentieafdeling; Erik, promovendus in politieke wetenschappen; Sharon, docente; Maria, net afgestudeerd als bachelor en Angela en Alvina die beiden nog studeerden.

“De kern is dat we leerden onze omstandigheden niet als negatief te zien”, zei Rhinold. “Hoewel we arm waren in onze portemonnee, waren we niet arm in ons verstand en onze instelling.”

We zullen boven onszelf uitstijgen, tenzij we leren voorbij de dingen te kijken die er met ons gebeuren en de controle te nemen over onze levens. Op de volgende pagina's hoop ik tot jou op zijn minst iets van de moedige instelling en hoop te laten doordringen die mevrouw Ponder aan haar kinderen doorgaf. Zet tijdens het lezen je omstandigheden uit je hoofd en denk alleen aan de *mogelijkheden* om je leven te verbeteren.

HOOFDSTUK 2

Check je identiteit

Ik heb altijd geweten dat woede mijn natuurlijke vijand was. Het deed mijn bloed stollen en verstopte mijn aderen. Het verblindde me letterlijk.

Maya Angelou

NIET ZO LANG geleden liep ik op Michigan Avenue in Chicago, toen een bouwvakker waarmee ik tegelijkertijd de straat overstak, tegen me zei: “Hé, vriendje van Oprah, hoe gaat het ermee?”

Er was een tijd dat ik die vent zou hebben genegeerd of hem een koele blik zou hebben gegeven omdat hij me zo noemde. Maar in plaats daarvan schudde ik zijn hand en begon ik met hem te praten. We liepen samen op en bleven op de hoek van de straat met elkaar staan praten. Ik kan me niet meer alles herinneren wat er gezegd werd, maar ik herinner me wel het volgende. Aan het eind van het gesprek noemde hij me niet meer ‘het vriendje van Oprah’. Hij noemde me ‘meneer Graham’.

Die bouwvakker had er geen idee van hoe lang het me heeft gekost om op een waardige manier met dat soort situaties om te gaan. Lange tijd vrat het aan me als mensen me alleen maar als *Oprahs vriendje* behandelden. Maar toen ik het Succesproces ontwikkelde dat de basis vormt van dit boek, leerde ik niet alleen met mensen om te gaan die mij niet echt kennen. Ik leerde ook mezelf kennen.

Het voelt niet langer alsof ik mezelf moet bewijzen. Maar niet zo lang geleden was ik het slachtoffer van mijn eigen onjuiste identiteit en ver-