

VISHEN LAKHIANI

DE
BOEDDHA



EN DE

BADASS

Superslim aan het werk met lessen uit de mindfulness

INHOUD

Voor je begint ...	9
Inleiding	17

DEEL 1

MAGNETISCH WORDEN NAAR BINNEN KEREN OM IN DE BUITENWERELD DINGEN AAN TE TREKKEN

Hoofdstuk 1 Ontdek je zielsafdruk	41
Hoofdstuk 2 Trek je bondgenoten aan	67

DEEL 2

JE KRACHT VINDEN DE VIER ELEMENTEN DIE WERK TRANSFORMEREN EN TOT BETERE RESULTATEN LEIDEN

Hoofdstuk 3 Creëer diepgaande verbindingen	99
Hoofdstuk 4 'Unfuckwithable' worden	135
Hoofdstuk 5 Zie groei als het ultieme doel	163
Hoofdstuk 6 Kies je missie vanuit wijsheid	193

DEEL 3

EEN VISIONAIR WORDEN

DE BOEDDHA EN BADASS SAMENVOEGEN OM DE WERELD TE VERANDEREN

Hoofdstuk 7 De visionair in jou activeren	221
Hoofdstuk 8 Werk als een verenigd brein	251
Hoofdstuk 9 Je identiteit naar een hoger plan tillen	279
Noten	307
Dankwoord	313
Over de schrijver	317
Register	318

VOOR JE BEGINT...

Moet je weten dat dit boek een aantal van je diepgewortelde overtuigingen over het leven op de proef zal stellen. Als ik ergens over schrijf, doe ik dat altijd met de intentie om de boel een beetje op te stoken. Met andere woorden, om nieuwe ideeën in je geest te propen, tussen al die gedachten die op de automatische piloot door je hoofd gaan. Bewustwording maakt je vrij. Nieuwe ideeën, waarvan je *nooit ook maar het flauwste vermoeden hebt gehad dat ze bestaan*, vormen de poort naar een grotere, betere en krachtigere versie van jezelf. En dat komt niet alleen jezelf ten goede, maar ook je gezin en familie, de mensen in je directe omgeving en de wereld als geheel.

Een vriend van mij, de grote filosoof Ken Wilber, heeft in zijn werk op het gebied van integrale theorie het belang van wereldbeelden gepopulariseerd. Op basis van zijn werk zou je de lezers van dit boek in één van de vier onderstaande wereldbeeldencategorieën kunnen plaatsen. Afhankelijk van je wereldbeeld zullen bepaalde aspecten van dit boek je aanspreken en zullen andere aspecten je tegenstaan.

Je zou bijvoorbeeld een rationalist kunnen zijn. Dan zullen de ideeën over de zakenwereld je aanspreken, maar zul je de spot met me drijven als ik het heb over de magie van de geest, onze intuïtie of het luisteren naar je ziel.

Je zou ook een traditionalist kunnen zijn. Dan spreekt alles je aan wat met je spirituele overtuigingen resoneert, maar kun je een stuk

minder prettig voelen als ik vraagtekens zet bij de huidige bedrijfscultuur en traditionele regels die in bedrijven worden gehanteerd.

Of je bent 'groen', wat betekent dat je misschien ook een spirituele junkie bent. Dan vind je alles wat ik over magie zeg helemaal geweldig, maar zie je misschien wel enorm op tegen het lezen van wat ik zeg over actie ondernemen en het runnen van een bedrijf.

Tot slot zou je iemand kunnen zijn die naar het grotere geheel kijkt. Dit betekent dat je onbevooroordeeld bent en al deze wereldbeelden kunt integreren zonder dat je het gevoel hebt dat je ego erdoor wordt bedreigd. Je kiest dan wat in jou resoneert. Dat is de meest productieve manier om dit boek te lezen.

Dat komt doordat dit geen traditioneel boek over ondernemerschap of de zakenwereld is. De wereld verandert snel. Toen ik in 2003 begon met het geven van meditatielessen, moest ik mijn werk voor vrienden verborgen houden. Tegenwoordig zijn er meditatiebedrijven die meer dan een miljard waard zijn. Als ik tegenwoordig met hooggeplaatste mensen binnen de overheid, de sportwereld, Hollywood, Silicon Valley en het bedrijfsleven spreek, vertellen ze hun diepste spirituele overtuigingen aan mij. Ze zeggen allemaal dat ze niet meer vanuit een strikt materieel perspectief naar hun werk en hun carrière kijken.

Een groot aantal van hen heeft dit ook publiekelijk verkondigd. Zo heb ik veel waardering voor de R&B-ster Miguel die in het tijdschrift *Billboard* vertelde dat hij voorafgaand aan zijn concerten mijn 6-fasen-meditatie gebruikt (meer hierover in hoofdstuk 5). En voor Tony Gonzalez, de beroemde voetballer, omdat hij in talloze interviews hetzelfde heeft gedaan. Ik heb ook veel waardering voor Bianca Andreescu die, nadat ze Serena Williams op negentienjarige leeftijd op de US Open had verslagen, zich tegenover de pers positief uitliet over mijn werk en boek en aangaf dat ze die als hulpmiddelen gebruikte. Miljardairs en baanbrekende ondernemers praten regelmatig onder vier ogen met elkaar over enkele van de controversiële ideeën die in dit boek staan. Ik wil deze ideeën meer in de openbaarheid brengen. Want daar is het nu de tijd voor.

Dit boek is dus bedoeld om je anders naar de wereld te laten kijken en om je de tools aan te reiken om door middel van cognitieve veran-

deringen in je geest de wereld te veranderen. Kortom, het boek brengt een transformatie teweeg. Als je de patronen die in dit boek worden onthuld eenmaal doorziet, kun je ze niet meer ‘niet zien’.

Afhankelijk van je wereldbeeld zul je van het boek houden of je zult het vreselijk vinden. Dat is ook mijn bedoeling. We groeien namelijk als we ons ongemakkelijk voelen of inzichten opdoen. Maar we groeien nooit door apathisch te zijn.

Misschien zag je dit boek op de afdeling bedrijfskunde in de boekhandel liggen. Hoewel ik er eerlijk gezegd niet zo zeker van ben of het boek wel op die afdeling thuishoort. Ja, het boek gaat over de manier waarop we tegenwoordig werken, want daar mankeert van alles aan. Maar ik wil je wel waarschuwen dat dit boek niet gaat over het bedrijfsleven in de conventionele zin van het woord. Het gaat over het transformeren van de manier waarop je van binnenuit werkt, en hoe die innerlijke transformatie de wereld kan veranderen.

Wat is dit dan precies voor een boek? Het gaat over meesterschap over je werk en je leven, of je nu een start-up op poten gezet, aan het roer staat van een grote organisatie, of net met je eerste baan begint. Het is geschreven voor mensen die al hun energie stoppen in een baan die hun ziel niet voedt, of omgekeerd voor mensen die een fantastische visie hebben met betrekking tot hun bedrijf, maar niet weten hoe zij die visie om kunnen zetten tot iets waarmee ze de wereld kunnen veranderen.

Mijn eerste boek, *The Code of the Extraordinary Mind*, werd onbedoeld een bijbel voor sportmensen over de hele wereld omdat het over presteren gaat. Dit boek gaat over teamwork, het runnen van een bedrijf en veranderingen teweegbrengen in het universum. Ik zou het heel mooi vinden als het een bijbel zou worden voor hoe we de manier waarop we werken wezenlijk kunnen veranderen.

De Brules (Bullsh*t rules) doorbreken

Als je mij al kent, weet je dat dat mijn missie is. We zijn allemaal geconditioneerd om volgens bepaalde regels te leven. Deze overtuigingen

worden door onze ouders, leraren, cultuur, overheden en de media in onze psyche geprent. In *The Code of the Extraordinary Mind* heb ik een naam voor deze overtuigingen bedacht: BRULES. Dat staat voor 'bullshit rules' (bullshit-regels).

Deze regels komen we overal om ons heen tegen. En als we ze niet in twijfel trekken, houden ze ons gevangen. Ze kunnen ons beroven van een vollere ervaring van het leven die voor ieder van ons mogelijk is. Het is tijd dat we die aloude brules met betrekking tot werk doorbreken. Waarom? Omdat de gemiddelde persoon in de ontwikkelde wereld 70 procent van zijn of haar wakkere uren met die bullshit-regels te maken heeft. En omdat de gemiddelde persoon zich door deze regels ellendig voelt op zijn of haar werk, wat gewoonweg geen aanvaardbare situatie is in dit ene leven dat je hebt. Daarover later meer.

Ik ben geen bedrijfsconsultant. Maar ooit was ik wel een worstelende ondernemer die graag de bestaande regels in twijfel trok. Terwijl ik experimenteerde met het doorbreken van een aantal van de traditionele brules over hoe we ons werklevens zouden moeten zien, heb ik een geweldig bedrijf, een fantastische werkplek en een uitzonderlijk mooi leven opgebouwd.

Mijn 'onderzoekslaboratorium' bestond uit mijn eigen leven en bedrijf. En ik heb alles wat ik hierbij heb geleerd omgezet in een soort stappenplan. Ik heb ontdekt dat als we ons werk met passie doen, het geen werk meer is.

Wat je moet begrijpen is dat je ongeacht je positie ongelooftelijke unieke vermogens bezit die je moet leren gebruiken. Hard werken als weg naar succes is een moderne mythe. We hebben allemaal een levenskracht en ziel in ons die we in ons werklevens veelal niet tot hun recht laten komen. Maar dat is een brule. Wanneer we een ontwaakte geest op onze werkplek gaan gebruiken, gebeuren er magische dingen.

Laten we eens wat dieper ingaan op het woord *magie*. Sommige ideeën die ik in dit boek aandraag zijn spiritueel van aard. Met andere woorden, ze kunnen (nog) niet bewezen worden door de wetenschap. Dan heb ik het bijvoorbeeld over de ziel, intuïtie, synchroniciteit en het *verbuigen van de werkelijkheid*. Sta hiervoor open. Als je denkt dat deze ideeën bullshit zijn, vergeet dan niet dat mensen als Steve Jobs, die

wordt gezien als één van de grootste creatieve geesten en CEO's aller tijden, deze ideeën omarmden.

Als deze ideeën echt niet in jou resoneren, geef dit boek dan aan iemand die er misschien wel baat bij zou kunnen hebben. Want het is heel belangrijk dat je de ideeën in de praktijk brengt. We moeten de manier waarop we werken helen. We werken nu nog op basis van oude, achterhaalde modellen. Volgens het onderzoeksbureau Gallup heeft 85 procent van de werknemers een hekel aan hun werk. De meeste mensen doen werk waar ze *niet van houden*, om geld te verdienen en een leven te kunnen leiden waar ze *niet van houden*. En het ergste van alles is dat ze niet eerlijk zijn tegen zichzelf. Ze maken zichzelf wijs dat ze genieten van wat ze doen omdat ze ervoor betaald worden. Als een buitenaards wezen naar onze planeet zou kijken, zou het denken: *Wat is er mis met deze wezens?*

Dit betekent dat er over de hele wereld elk uur, elke dag ongeveer 5.369 mensen overlijden zonder dat ze hun hoogste potentieel hebben verwezenlijkt en hun grootst mogelijke vreugde hebben ervaren. De meeste mensen stellen het verwezenlijken van hun eigen geluk en dromen uit tot later, in een poging om vandaag het hoofd boven water te houden. Maar dat is een catastrofale vergissing. Dit is de onontkoombare waarheid: De tijd. Tikt. Door.

Als je dit boek leest, durf ik te wedden dat je grote aspiraties hebt. Je droomt ervan om boeken te schrijven, succesvolle bedrijven op te bouwen, de politiek in te gaan of het verschil te maken voor mensen in je directe omgeving. Dus verspil je tijd niet. Je tijd is je kostbaarste bezit.

Op het gebied van werk is het tijd dat je je ontdoet van alles wat jou niet in je kracht zet. Gebruik dit boek om je daarbij te helpen.

Hoe dit boek is geschreven

Net als mijn eerste boek, *The Code of the Extraordinary Mind*, bevat dit boek een aantal unieke leermethoden. Mijn bedrijf Mindvalley is gespecialiseerd in menselijke transformatie en daarom vind ik het belangrijk dat alles wat je leert ook blijft hangen. Ik geef je nu een

overzicht van de methoden die ervoor zorgen dat de ideeën die in dit boek staan beklijven.

OEFENINGEN

In het hele boek vind je tools, technieken, gedachte-experimenten en oefeningen. Aan het einde van elk hoofdstuk geef ik telkens een overzicht van de tools en technieken die aan bod zijn gekomen, zodat je ze mooi op een rijtje hebt staan. Ik wil dat je echt met dit boek aan de slag gaat, aantekeningen maakt, in de kantlijnen schrijft en er helemaal jouw boek van maakt.

Ik geef ook technieken voor onzichtbaar leiderschap, zodat werknemers die op dit moment geen leidinggevende functie hebben de ideeën ook kunnen toepassen. Als je geen team leidt, maar wel lid bent van een team, leer ik je subtiele technieken om verandering in je werkomgeving tot stand te brengen zonder dat je daarvoor een formele titel nodig hebt.

VERHALEN

Tijdens het schrijven van dit boek heb ik verhalen verzameld van enkele van de meest fantastische denkers van onze tijd. Ik ben ontzettend dankbaar dat ik dankzij mijn bedrijf Mindvalley zoveel grote leiders heb leren kennen. Mijn interviews en samenwerking met honderden mensen die werkzaam zijn in het bedrijfsleven, de wetenschap, technologie, spiritualiteit, het onderwijs en op het gebied van relaties vormen dan ook de basis van mijn succes en de ideeën die ik je in dit boek aanreik.

Tijdens het schrijven van dit boek heb ik twee weken lang met Richard Branson en andere zakelijke leiders op Necker Island samengewerkt. Ik heb voordrachten gehouden tijdens evenementen waar Michael Beckwith, Jay Shetty en Gary Vaynerchuk ook aanwezig waren. Ik heb openhartige interviews afgenomen van Marianne Williamson, Dave Asprey, Ken Wilber, Keith Ferrazzi, Chip Conley en Shefali Tsabary. Er zijn zoveel geweldige mensen die hun bijdrage aan dit boek hebben geleverd dat ik ze niet allemaal kan opnoemen. Dat zeg ik niet om op te scheppen. Ik schrijf mijn succes toe aan wat ik van

hen heb geleerd en ik ben dankbaar dat ik een groot aantal van hen tot mijn vrienden mag rekenen. Dankzij deze contacten heb ik verbanden gelegd, patronen ontdekt en nieuwe manieren ontwikkeld waarop je op een onorthodoxe manier succesvol kunt zijn. Ik geloof niet in goeroes. Ik geloof dat niemand alle antwoorden heeft, ook ik niet, dus in al mijn boeken integreer ik theorieën en ideeën van meerdere grote denkers.

Ik vertel je dus persoonlijke verhalen over de openhartige gesprekken die ik heb gevoerd met een aantal van de grootste visionairs van onze tijd. Dit boek is een eerbetoon aan de kennis die ze met mij hebben gedeeld, en aan de lessen die ik van mijn eigen team heb geleerd. Veel van die lessen hebben mij beïnvloed, ook op manieren die zij nooit te weten zullen komen.

MIJN STEM EN VERHAAL

Mijn schrijfstijl is openhartig. Ik houd me niet in. Ik vond het best spannend om een aantal van de verhalen die in dit boek staan met je te delen. Maar ik vind het niet erg om me kwetsbaar op te stellen als ik daarmee duidelijk kan maken dat iedereen kan wat ik heb gedaan.

In 2003 ben ik bij Silicon Valley gestopt om meditatieleraar te worden. Ik heb toen met een bedrag van 700 dollar Mindvalley opgericht, zonder risicokapitaal of investeerders. En terwijl ik dit boek schrijf, bereiden we ons voor op onze beursgang. Dat is allemaal niet zonder slag of stoot verlopen. Mijn succes begon in een achterkamer van een pakhuis in een gettowijk in Kuala Lumpur. Als je je afvraagt waar dat ligt, verbaast me dat niets.

Je kunt dus persoonlijke verhalen verwachten en een schrijfstijl die rauw en kwetsbaar is, alsof we tegenover elkaar aan tafel zitten.

ONLINE ERVARING

Voor mensen die zich verder willen verdiepen in de concepten die in dit boek staan, geef ik links naar internetbronnen. Als computertechnicus in hart en nieren heb ik verschillende onlinetools gemaakt om je te helpen met de transformerende reis die je met dit boek kunt beleven. Daar vind je uren aan extra video's en trainingen die bij specifieke

gedeelten van dit boek passen. Dat maakt het gemakkelijker om sommige ideeën in je leven te integreren.

DEFINITIE VAN ONDERNEMER

Ik wil iets belangrijks zeggen over het gebruik van het woord *ondernemer*. Voor mij betekent dit woord niet dat je een bedrijf runt. Je kunt namelijk ook voor een bedrijf of een groep zoals NASA werken en een ondernemersmentaliteit hebben. Dat betekent dat je innoveert, creëert, je vaardigheden aanscherpt en je bijdrage aan de wereld levert, en dus niet alleen maar in een hamsterrad rondraait om geld te verdienen. Als ik in dit boek het woord *ondernemer* gebruik, doel ik op iedereen die ervoor kiest om een verschil in de wereld te maken door zijn of haar beste werk te leveren, of je nu een zelfstandige bent, een aanneemer, een miljardenbedrijf runt of voor een bedrijf werkt.

CONTACT MET MIJ

Ik vind het heel leuk om contact met mijn lezers te hebben. Ik gebruik vooral Instagram en post daar regelmatig nieuwe experimenten, verhalen en ideeën. Ik wil graag op dat platform met je in contact komen. Maar soms zit ik ook op Facebook en Twitter, gewoon voor het geval dat.

[Instagram.com/vishen](https://www.instagram.com/vishen)

[Facebook.com/vishenlakhiani](https://www.facebook.com/vishenlakhiani)

[Twitter.com/vishen](https://twitter.com/vishen)

MIJN WEBSITES

Als je meer over mij en mijn werk te weten wilt komen:

[Mindvalley.com](https://www.Mindvalley.com)

[Vishen.com](https://www.Vishen.com)

NUMMER 1 BESTSELLER
NEW YORK TIMES, AMAZON.COM,
WALL STREET JOURNAL en USA TODAY

Zelfhulpgoeroe en internationaal succesvol ondernemer Vishen Lakhiani deelt zijn geheim: bewust zakendoen gaat niet alleen over mindfulness, maar ook over recalcitrant zijn. Want al is de boeddha in jou de spirituele meester die vanuit rust beslissingen neemt, ook jouw innerlijke badass is een belangrijke kracht: die wil verandering, creativiteit en aan-schoppen tegen de gevestigde orde. Omarm boeddha en badass en je bent verzekerd van succes en plezier in je werk.

Hét boek voor de ambitieuze ondernemer die mindfulness niet uit het oog wil verliezen. Met verhalen, (online)tools, technieken, gedachte-experimenten en oefeningen.



‘VISHEN IS EEN VAN DE
INVLOEDRIJKSTE DENKERS
VAN ONZE TIJD OP HET
GEBIED VAN PERSOONLIJKE
GROEI.’ – Jay Shetty, auteur van
Denk als een monnik

VISHEN LAKHIANI is ondernemer, zelfhulpgoeroe en bestsellerauteur. Hij is oprichter van Mindvalley, een online opleidingsinstituut waar al honderd-duizenden mensen cursussen over mindfulness en persoonlijke groei volgden.

**KOS
M•S**

NUR 770
Kosmos Uitgevers
Utrecht / Antwerpen

