

Fajah Lourens

KILLERMINDSET

In 12 stappen naar de beste versie van jezelf



MOTIVATIE | FOCUS | GEZONDHEID
ZELFLIEFDE | VERTROUWEN | DAADKRACHT

Fajah Lourens

KILLERMINDSET

In 12 stappen naar de beste versie van jezelf

MOTIVATIE | FOCUS | GEZONDHEID
ZELFLIEFDE | VERTROUWEN | DAADKRACHT

KOSM•S

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

VOORWOORD

Met dit boek ga ik je helpen om jouw mindset om te zetten naar een killermindset. Ga je daar mensen van killen? Nee. Het betekent dat je alles wat je de komende tijd gaat doen, op een succesvolle manier aanpakt. 'You killed it', zeggen ze in het Engels ook wel om aan te geven dat je iets buitengewoon goed hebt gedaan. En dat is precies wat wij aan de hand van 12 stappen gaan doen.

OUTSTANDING

We streven niet naar goed en zelfs niet naar heel goed. We streven naar, zoals schrijver Tony Robbins het ook wel noemt, 'outstanding'. Als je namelijk echt iets wilt bereiken, is 'goed' niet goed genoeg. In dit boek geef ik je een inkijkje in hoe ik deze mindset mijn hele leven al toepas om te krijgen wat ik wil, en om te willen wat ik heb. Ik heb daar in de afgelopen jaren allerlei tools voor ontwikkeld en die geef ik nu allemaal prijs.

GENIETEN

Helaas komt het nog vaak voor dat mensen na veel inspanning hebben bereikt wat ze willen, maar er niet van kunnen genieten. De focus is dan alweer gericht op het volgende doel. Of de focus ligt alsmear op 'het doel' op zich, in plaats van de weg ernaartoe. Ga maar eens na: hoe lang heb je daadwerkelijk genoten van dat nieuwe paar schoenen dat je kocht? Waarschijnlijk was het genot al na één keer dragen afgezwakt. Toch geloof ik dat in het werken voor iets waarnaar je verlangt en daar steeds een stapje dichterbij te komen, het geluk schuilt. De weg ernaartoe verloopt niet altijd vlekkeloos, maar biedt wel de mogelijkheid om eindeloos te genieten. Dat moet je alleen wel kunnen zien.

TEGENSLAGEN

Je kunt altijd blij zijn, zelfs in tijden van tegenslagen. Dat leer ik je met dit boek. Het klinkt misschien gek, maar een tegenslag is in mijn ogen niets meer dan een signaal dat je niet op koers lag. Je hoeft eigenlijk alleen maar van richting te veranderen om dat doel weer in zicht te krijgen. Lekker makkelijk praten, denk je nu misschien. Daarom neem ik je aan de hand van praktische oefeningen mee op koers naar die mindset. Deze oefeningen gaan we de komende hoofdstukken dagelijks doen. Tussendoor vertel ik verhalen uit mijn persoonlijke leven. Ik leid je naar de weg van de minste weerstand, de weg waar het geluk ligt. Zo zal je ervaren dat de keuze om gelukkig en succesvol te zijn altijd binnen handbereik is.

Liefs, Fajah

VOORWOORD

Ieder mens heeft bepaalde dromen waarvan hij hoopt dat ze uit zullen komen. In de sportwereld geldt dat ook. Als kind droom je er bijvoorbeeld van om profvoetballer te worden. Alleen vergeten heel veel mensen dat miljoenen andere kinderen ook diezelfde droom hebben. En dat is helemaal niet erg. Iedereen moet groot dromen. Maar waar kun jij dan het verschil maken om te zorgen dat je droom uit kan komen?

Ik geloof heel erg dat het hebben van de juiste mindset het verschil kan maken. Al helemaal als je een *killermindset* hebt. In dit boek staan stappen die je bewuster maken van wat je kunt doen om die killermindset te krijgen. Succesvolle sporters hebben vaak dezelfde eigenschappen die in dit boek worden beschreven, zoals durven dromen of jezelf goed kennen, zodat je beter en beter kunt worden. Topsporters hebben bovendien een gestructureerde planning om iedere dag weer hun doel te behalen. Ze zorgen ervoor dat ze superfit zijn door goed te sporten, maar ook door de juiste voeding tot zich te nemen.

Misschien ben je geen topsporter en denk je nu: dit boek is niet voor mij. Maar het geldt eigenlijk voor ieder beroep en iedere dagelijkse bezigheid. Ken je jezelf goed genoeg? Weet je hoe je op anderen reageert? Heb je een dagelijkse planning om je doelen te behalen? Durf je uit je comfortzone te stappen? Weet je hoe krachtig je gedachten kunnen zijn?

Als profvoetballer had ik vaak te maken met spanning voor een wedstrijd. Hoe ga je daar dan mee om? Je lichaam kan direct reageren op bepaalde gedachten. Denk

aan zweten of misselijkheid. De kunst is om die gedachten aan te pakken met je killermindset, zodat je klaar bent voor datgene wat je moet doen. Niet iedereen kan dat even goed en dáár kun je dus het verschil maken. Train je gedachten, denk positief, weet wat je doel is. Manifesteer een positief resultaat. Ik geloof dat je dan meer kans maakt om succes te behalen.

Ik ken Fajah al meer dan twintig jaar. We hebben vaak gesprekken gevoerd over succes manifesteren en wat je moet doen om dat zo goed mogelijk te structureren in je leven. Fajah is het bewijs dat je heel veel succes kunt krijgen door groot te dromen. Met dit boek probeert zij andere mensen die handvatten te geven om succesvol te zijn in het leven. Aan de hand van de stappen kan ieder zijn eigen pad volgen. Stap voor stap zul je groeien in het krijgen van een killermindset.

Mijn droom was om profvoetballer te worden, om in Spanje te voetballen en om een WK te mogen spelen voor Nederland. Die droom is uitgekomen. Mijn volgende droom is om een succesvolle coach te worden, in binnen- en buitenland. Het durven uitspreken van je droom is ook een kracht. Een daadkracht. Iemand met daadkracht gelooft in zijn eigen capaciteiten en is bereid om elke dag weer te leren. Soms zullen er tegenslagen zijn, maar die zijn er voor ieder succesvol persoon. Met de juiste veerkracht kun je deze tegenslagen overwinnen.

Ik ben onder de indruk van wat Fajah de afgelopen jaren heeft bereikt, maar verrast ben ik zeker niet. Zij vertelde me al jaren geleden wat haar dromen zijn, en dat die uitkomen heeft zij zelf gemanifesteerd. Ik hoop dat dit boek je zal helpen om gelukkig en succesvol te zijn. Zorg ervoor dat je mindset een killermindset wordt.

Veel leesplezier,

Hedwiges Maduro

INHOUD

14

**STAP 1
DROMEN**

Na dit hoofdstuk snap je het belang van het stellen van doelen en het najagen van dromen. Zo vorm je je mindset en geef je richting aan je inspanningen.

26

**STAP 2
VOEDING & SPORT**

Na dit hoofdstuk weet je hoe gezonde voeding en lichaamsbeweging je mentale gesteldheid kunnen beïnvloeden en bijdragen aan een krachtige mindset.

46

**STAP 3
WIE BEN IK?**

Na dit hoofdstuk begrijp je meer over je eigen blauwdruk en de invloed van opvoeding en trauma op wie je bent.

60

**STAP 4
KERNWAARDEN & THEMA'S**

Na het lezen van dit hoofdstuk kun je jouw eigen kernwaarden, emoties en thema's beter benoemen.

80

**STAP 5
GELUKKIG ZIJN**

Na dit hoofdstuk begrijp je wat geluk betekent en hoe positieve emoties je mentale kracht kunnen vergroten.

92

**STAP 6
HET SLIMME ONBEWUSTE**

Na dit hoofdstuk weet je alles over projectie, triggers en filters, herken je de rol van het onderbewustzijn in je gedrag en weet je hoe dit kunt sturen.

114

**STAP 7
DE KRACHT VAN JE GEDACHTEN**

Na dit hoofdstuk weet je hoe je met je eigen gedachten en met meditatie je mindset versterkt en je doelen bereikt.

128

STAP 8

STAP UIT JE COMFORTZONE

Na dit hoofdstuk omarm je uitdagingen en nieuwe ervaringen om daarmee je persoonlijke te bevorderen.

140

STAP 9

GESTRUCTUREERDE PLANNING

Na dit hoofdstuk weet je hoe een georganiseerde en doelgerichte planning jouw productiviteit en focus kan verbeteren.

154

STAP 10

KILLERNETWERK

Na deze stap zie je het belang in van positieve relaties en omring je je alleen nog maar met mensen die je inspireren en ondersteunen in je groei.

166

STAP 11

DAADKRACHT

Na dit hoofdstuk weet je hoe je daadwerkelijk actie onderneemt om je doelen te bereiken en je mindset te versterken.

176

STAP 12

VEERKRACHT EN OMGAAN MET TEGENSLAGEN

Na dit hoofdstuk ken je het belang van veerkracht, weet je hoe je met tegenslagen omgaat en hoe je negatieve situaties positief kunt benaderen.

185

DANKWOORD

187

**WETENSCHAPPELIJKE
ONDERBOUWING**

STAP 1

DROMEN

Na dit hoofdstuk snap je het belang van het stellen van doelen en het najagen van dromen. Zo vorm je je mindset en geef je richting aan je inspanningen.

Als klein meisje was ik al dol op dromen en al gauw leerde ik ook het effect van dromen op mijn leven kennen. Dromen waren voor mij een manier om even te ontsnappen aan de realiteit. Die realiteit was als kind niet altijd even leuk. Zelf heb ik verschillende verdrietige dingen meegemaakt, en tijdens het dromen wist ik aan deze realiteit te ontsnappen. Pas later ontdekte ik dat je dromen ook werkelijkheid kunnen worden. En dat was voor mij het eerste bewijs dat manifesteren echt bestaat.

MIJN GEZIN

Ik kom uit een gezin van vier kinderen: ik ben de oudste, gevolgd door mijn broertje Remy, en toen Arjuna en Shanti. Aan de namen Arjuna en Shanti lees je dat mijn moeder in die tijd iets met India kreeg. Die namen komen uit het heilige lied Arti. Toen mijn moeder zwanger was van Arjuna, bekeerde ze zich tot het hindoeïstische geloof. Mijn stiefvader, de vader van Arjuna en Shanti, zorgde voor ons. Mijn eigen vader was voor de bevalling al vertrokken en de vader van Remy was ook vrij beperkt aanwezig in de beginjaren.

We woonden aan de Valentijnkade in Amsterdam, in een pand met drie verdiepingen: wij woonden op de tweede, maar omdat daar niet voldoende ruimte was, had ik een kamer op de derde verdieping. Hier woonde mijn stiefoma, de moeder van mijn stiefvader. Deze oma heeft me het gevoel gegeven dat ik niet haar echte kleinkind was. Dat was natuurlijk ook zo. Hier ontstond mijn 'ik doe er niet toe'-thema. De gevolgen daarvan zal ik in STAP 3 – WIE BEN IK? over blauwdruk, trauma's en opvoeding benoemen.

THUISTEMPEL

Mijn kamer was prachtig, ik had uitzicht op onze mooie tuin. Omdat alle verdiepingen van de familie waren, was die tuin helemaal van ons: de grootste van de buurt. Op de eerste verdieping woonde de broer van mijn stiefvader, en op de begane grond was de tempel.

Een Indiase tempel is een speciale plek waar mensen in India naartoe gaan om te bidden en hun geloof te uiten. Ze zingen en houden een brandende olielamp voor de god waar ze in geloven. Dit doen ze, elke ochtend en elke avond, om de god te eren en een goede energie om zich heen te creëren. Zo komen ze in contact met 'iets hogers'.

Omdat het babaji-geloof waar mijn moeder en stiefvader aanhangers van waren nog geen *ashram* (spirituele ontmoetingsplaats) in Nederland had, was de tempel bij ons thuis. Elke maandag kwamen er aanhangers van babaji bij ons thuis in Indiaanse kleding de arti zingen.

SPIRITUELE LESSEN VAN MAMA

Mijn moeder leerde me als kind al veel spirituele lessen en die nam ik tijdens mijn jeugd klakkeloos van haar aan. Ik wist niet beter en wilde alles ook graag geloven. De lessen van mijn moeder gingen bijna altijd over de kracht van dromen en visualiseren. Ze leerde me de volgende waardevolle les, die tegenwoordig de basis blijkt van al mijn zakelijke successen. Ze zei:

'Fajah, droom alsof de droom werkelijkheid is. Droom alles wat je wilt in het leven en god zal het je geven. Droom alsof je het al hebt en voel hoe dat voelt.'

Ik was op jonge leeftijd al erg selectief in wat ik wel of niet wilde geloven. Zo geloofde ik er niets van dat je door rijst in een vuur te gooien tijdens een vuurceremonie offers aan de goden bracht, en vond ik de maandag waarop er bij ons arti werd gezongen eigenlijk ook irritant. Ik schaamde me in de buurt voor al die mensen met Indiase kleding en deed alleen mee voor het 'prasad': het lekkers dat je na afloop kreeg. Ik was altijd superblij als dit een chocolaatje was, want als kind kregen we nooit snoep. Helaas was het negen van de tien keer een dadel, of een handje nootjes.

MIJN EERSTE DROMEN

Op mijn achtste nam mijn moeder me mee naar een open dag voor paardrijden in Manege Zunderdorp. Ik werd meteen verliefd op de paarden en bracht weekenden door op deze manege. Met deze geweldige dieren droomde ik weg en voelde ik me vrij. Mijn liefde voor de paarden was groot, en ik besloot dat ik een eigen paard wilde hebben. Ik herinner me nog goed wat ik deed: ik zat op mijn kamer, met dat prachtige uitzicht op de tuin, en droomde over mijn eigen pony, daar in onze tuin.

NA MEER DAN 300.000 VERKOCHTE *KILLERBODY*-BOEKEN IS FAJAH LOURENS TERUG MET *KILLERMINDSET*.

Ga in 12 stappen naar een positiever gevoel en een sterkere mindset om jouw fysieke doel te behalen. Fajah weet als geen ander dat het leven niet altijd vlekkeloos verloopt en dat een dieet niet voldoende is om je oude eet- en leefpatroon blijvend te veranderen. Tegenwoordig kan ze bewust beslissen of ze iets wel of niet doet en wat haar motivatie is. En dat is precies wat jij aan de hand van deze stappen gaat leren.

Met dit boek gaat Fajah je aan de hand van haar persoonlijke verhaal helpen om jouw mindset om te zetten naar een killermindset. Leer hoe je je innerlijke saboteur en beperkende overtuigingen kunt herkennen die je weerhouden van jouw droomleven. Ontdek waarom je jouw doelen niet haalt – of terugvalt in je oude patroon – en raak geïnspireerd om het nu anders te doen. *'Als je doet wat je deed, krijg je wat je kreeg.'*

WORD DE BESTE VERSIE VAN JEZELF:


- **Diepgaand inzicht:** Leer begrijpen wie je bent en waar je vandaan komt;
- **Duurzame verandering:** Stel doelen en jaag dromen na;
- **Herprogrammeer:** Herken triggers en de rol van je onderbewustzijn;
- **Persoonlijke ontwikkeling:** Omarm uitdagingen en nieuwe ervaringen;
- **Praktische tools:** Verbeter je focus met behulp van meditatie en een georganiseerde planning.

'Fajah is het bewijs dat het werkt. Ze heeft een killermindset en in dit boek legt ze stap voor stap uit hoe jij ook zo'n krachtige mindset kan creëren. Kort en bondig geschreven. To the point. Het werkt, als je erin gelooft.'

Michael Pilarczyk

Fajah Lourens motiveerde honderdduizenden mensen tot een gezonder en fitter leven. Ze belichaamt de levensstijl die ze promoot, heeft een bloeiend Killerbody-bedrijf opgericht en ligt met haar producten in meer dan 2.000 supermarkten. Ze is uitgegroeid tot boegbeeld op het gebied van sport, voeding én mindset.

Deel jij jouw ervaringen en resultaten met Fajah via social media?
#killermindset

 @mykillerbodymotivation
www.iam-present.nl



9 789043 932912 >

www.kosmosuitgevers.nl

**KOS
M•S**

NUR 770

Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen