BOEK 7 VAN DE SERIE „GROOT WORDEN“

HET IS NIET JOUW SCHULD. MAAR HET IS JOUW LEVEN.

„ Waar jij begint, is niet jouw verantwoordelijkheid — waar jij eindigt wel. “

TIMILEHIN IDOWU

thekingdomlifestyle.org

Het is niet jouw schuld. Maar het is jouw leven.

„ Waar jij begint, is niet jouw verantwoordelijkheid. Waar jij eindigt wel. “

TIMILEHIN IDOWU

Ook van Timilehin Idowu

Boek 1 — Ik moet doorbreken · Identiteit • Karakter • Lot • Proces

Boek 2 — Ik ben de kampioen · Discipline • Meesterschap • Consistentie • Veerkracht

Boek 3 — Ik zal rijk en beroemd zijn · Rijkdom • Invloed • Ondernemerschap • Nalatenschap

Boek 4 — Scroll hier niet voorbij · Karakter • Generaties • Mentorschap • Nalatenschap

Boek 5 — LIFE: The Journey · Leven • Identiteit • Lot • Nalatenschap

Boek 6 — De waarheid over de leugen · Waarheid • Vrede • Integriteit • Verzoening

Auteursrecht

Het is niet jouw schuld. Maar het is jouw leven.

© 2026 Timilehin Idowu. Alle rechten voorbehouden. Eerste Nederlandse editie.

Geen enkel deel van dit boek mag worden gereproduceerd of doorgegeven in welke vorm dan ook zonder de voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur, met uitzondering van korte citaten gebruikt in recensies.

Uitgegeven door Flourish Playhouse. Lagos, Nigeria · Eerste editie, 2026

Contact en bestellingen: thekingdomlifestyle.org

Dit boek bevat twee volledige edities: een editie voor volwassenen/tieners en een kindereditie — ontworpen om samen gelezen te worden door gezinnen, klassen en mentorschapsgemeenschappen.

Opdracht

Aan elke jongere die een moeilijke start in handen kreeg en te horen kreeg — direct of indirect — dat dat het hele verhaal was.

Het is niet het hele verhaal. Het is het eerste hoofdstuk. En jij — niet je omstandigheden, niet je verleden, niet iemand anders — bent de auteur van wat hierna komt.

En aan elke volwassene die dit leest en zichzelf herkent in de jongeren die hier beschreven worden: het is niet te laat. Dezelfde waarheid geldt. Dezelfde uitnodiging staat. Je leven is nog steeds van jou.

Aan Oluwakemi — jouw constante, gratievolle en eerlijke aanwezigheid is in mijn leven het regelmatigste bewijs geweest dat verantwoordelijkheid en liefde geen tegenpolen zijn. Dank je dat je ze allebei hebt vormgegeven.

Aan Mojolaoluwa, Olaoluwatitomi en Oluwafoyinsolami — dit boek is deel van de nalatenschap die ik jullie achterlaat. Niet alleen een boodschap over andermans kinderen. Een boodschap over de mijne.

Voordat je begint: een woord en een belofte

Voordat je ook maar één hoofdstuk van dit boek leest, doe een belofte. Niet aan mij. Aan jezelf:

> „ Ik zal niet voorbijscrollen aan de moeilijke waarheden van dit boek. Ik zal niet voorbijscrollen aan de persoon die ik langzaam word — zonder het door te hebben. Ik zal lezen. Ik zal stilstaan bij wat mij ongemakkelijk maakt. En ik zal eerlijk zijn over wat er moet veranderen. “

Je naam: _____

Datum: _____

Goed. We kunnen beginnen.

Voorwoord — twee zinnen die veranderden hoe ik iedereen zie

Elk boek dat ik heb geschreven is geboren uit een zin die me niet met rust liet. Dit boek is geboren uit twee.

De eerste: het is niet jouw schuld.

De tweede: maar het is jouw leven.

De eerste zin heb ik gezegd tegen jongeren in Lagos, in kerken, in klaslokalen, in gesprekken onder vier ogen waarin een tiener het gewicht draagt van een begin dat hij niet heeft gekozen. Ik heb haar gezegd tegen volwassenen in de dertig en veertig die hun heden nog steeds verklaren met hun verleden. Ik heb haar gezegd tegen mensen uit alle lagen die in hun huidige omstandigheden terechtkwamen zonder het te willen — door armoede, door mishandeling, door verwaarlozing, door de opgestapelde gevolgen van andermans mislukkingen die op hun leven neerstortten.

En ik meen haar volledig. Het is niet hun schuld. De familie waarin ze geboren zijn — niet hun schuld. De buurt die hun eerste aannames vormde — niet hun schuld. De school die hen liet vallen, de ouder die afwezig was, de gemeenschap die geen model bood van wat mogelijk was — niets daarvan was hun schuld. De programmering die vandaag hun impulsen aanstuurt, is geïnstalleerd voordat ze er iets over te zeggen hadden.

En dan — zachtjes, zorgvuldig, met volle erkenning van het gewicht van de eerste zin — zeg ik de tweede.

Maar het is jouw leven.

En dat is de moeilijkste waarheid. Niet moeilijker omdat ze gemeen is — het is het vriendelijkste dat ik tegen een jongere weet te zeggen. Moeilijker omdat ze iets eist. Ze eist het besluit om je heden niet langer volledig met je verleden te verklaren, en om de keuzes te gaan maken — de kleine dagelijkse, soms ongemakkelijke keuzes — die het traject rechttrekken.

Niemand anders kan die keuzes maken. Niemand anders zou ze hoeven maken. En de buitengewone, soms angstaanjagende en uiteindelijk bevrijdende waarheid is dat niemand anders jouw leven voor jou kan leven.

Dit boek houdt de twee zinnen bij elkaar. Omdat ze allebei waar zijn. En omdat de wereld mensen nodig heeft die ze allebei begrijpen — mensen die oprecht mededogen uitstrekken naar wie een last draagt die hij niet heeft gekozen, en die ook weigeren hem daarin te laten, in de comfortabele verlammigheid van het permanente slachtofferschap, terwijl de weg vooruit beschikbaar is.

De weg vooruit is altijd beschikbaar. Dit boek is de kaart ervan.

— Timilehin Idowu

Festac Town, Lagos, Nigeria, 2026

Inhoudsopgave

Voordat je begint: een woord en een belofte 6
Voorwoord — twee zinnen die veranderden hoe ik iedereen zie 7
Introductie — de twee zinnen die niemand samen uitspreekt 11
Eerste Deel · De Editie Voor Volwassenen / Tieners — De programmering . . . 13
Hoofdstuk 1 — De impuls — de onzichtbare piloot 14
Hoofdstuk 2 — Van de buik naar de wereld 16
Hoofdstuk 3 — De familiedrempels 19
Hoofdstuk 4 — De echo's van de omgeving 22
Hoofdstuk 5 — Het gezelschap dat we opzoeken 25
Tweede Deel · De Editie Voor Volwassenen / Tieners — De omslag 28
Hoofdstuk 6 — De mythe van de fout 29
Hoofdstuk 7 — Het kantelpunt 32
Hoofdstuk 8 — Om hulp vragen 35
Hoofdstuk 9 — De geest herprogrammeren 38
Hoofdstuk 10 — Hardop leven 41
Derde Deel · De Kindereditie — Verhalen om samen te lezen 43
Verhaal 1 — Het omgestoten sap 45
Verhaal 2 — De touwtjes van de marionet 47
Verhaal 3 — De familiekaart 49
Verhaal 4 — De regel van het schoolplein 51
Verhaal 5 — De schoolbel 53
Verhaal 6 — Het spiegelmoment 55
Verhaal 7 — Het opgeknapte speeltje 57
Verhaal 8 — De dappere keuze 59
Vierde Deel — Praktische oefeningen 61

Vijfde Deel — De begeleidersgids 67
Ter afsluiting — het beginpunt was nooit het hele verhaal 72
Over de auteur 73
DE SERIE GROOT WORDEN 74

Introductie — de twee zinnen die niemand samen uitspreekt

Er zijn twee gesprekken die op dit moment in de wereld plaatsvinden, op vol volume en bijna altijd gescheiden.

Het eerste gesprek gaat over mededogen. Over de realiteit van trauma. Over de gedocumenteerde, door bewijs gestaafde, onmiskenbare waarheid dat de plek en de manier waarop je bent opgevoed vormgeven wie je wordt. Je impulsen, je aannames, je standaardreacties, je verhouding tot risico, tot vertrouwen en tot liefde. Dat gesprek zegt: stop met mensen te verwijten wat hen heeft gevormd. Stop te eisen dat mensen simpelweg anders kiezen wanneer de keuzes die ze hadden altijd al begrensd waren door dingen die ze niet hadden gekozen. Dat gesprek is noodzakelijk. Het heeft lang op zich laten wachten. En het heeft echt goed gedaan.

Het tweede gesprek gaat over verantwoordelijkheid. Over de evenzeer gedocumenteerde, evenzeer onmiskenbare waarheid dat mensen uit de zwaarste omstandigheden, door de geschiedenis heen en in elke cultuur, andere trajecten hebben gekozen. Niet omdat hun omstandigheden niet echt waren. Niet omdat de pijn niet authentiek was. Maar omdat ze op een gegeven moment — een precies moment, in de vorm van een besluit — kozen om hun leven in eigen hand te nemen in plaats van bezeten te worden door hun verhaal. Dat gesprek zegt: mededogen zonder verwachting is geen mededogen. Het is een plafond. En de meest gemarginaliseerde mensen ter wereld verdienen beter dan een plafond.

Meestal worden deze twee gesprekken als tegenpolen behandeld. De mededogen-mensen wantrouwen de verantwoordelijkheid-mensen, en horen een koude onverschilligheid achter de taal van persoonlijke verantwoordelijkheid. De verantwoordelijkheid-mensen wantrouwen de mededogen-mensen, en horen de promotie van permanent slachtofferschap achter de taal van het systeembegrip.

Beide wantrouwens zijn soms verdiend. Beide gesprekken ontsporen wanneer ze tot hun uiterste worden doorgedreven.

> Maar samen gehouden — als twee zinnen die allebei volledig waar zijn — worden ze het krachtigste, meest bevrijdende, meest transformatieve dat je tegen een ander mens kunt zeggen.

Het is niet jouw schuld. Maar het is jouw leven.

Dit boek houdt ze bij elkaar. Voor de tiener in Lagos die in armoede geboren is en te horen kreeg dat het verhaal al geschreven was. Voor de jonge volwassene in Londen die opgroeide in een broken home en al twintig jaar elk relationeel falen daarmee verklaart. Voor het kind in Mumbai, in Nairobi, in Manchester, in São Paulo — waar dit boek ook landt — dat op dit moment een programmering absorbeert die decennialang zijn impulsen zal aansturen, tenzij iemand hem het gereedschap geeft om haar te onderzoeken.

> Je bent niet verantwoordelijk voor waar je begon. Je bent verantwoordelijk voor wat je daarna doet.

Laten we beginnen.

EERSTE DEEL · DE EDITIE VOOR VOLWASSENEN / TIENERS

De programmering

Hoe je bedraad werd voordat je de keuze had

HOOFDSTUK 1

De impuls — de onzichtbare piloot

Het merendeel van wat je bestuurt, werd geïnstalleerd voordat je ermee kon instemmen

Jola was pas zes toen hij het glas sap op de tafel omstootte. Zijn moeder fronste haar wenkbrauwen. Zijn vader zuchtte. „ Waarom kun je niet beter opletten? “ vroegen ze.

Maar hier is de waarheid — de waarheid die alles verandert: Jola had niet besloten het sap om te stoten. Zijn hand bewoog voordat zijn geest kon volgen. Het was een impuls. Een vonk die uit het niets sprong en een gevolg werd voordat er ook maar enige bedoeling achter zat.

We hebben allemaal die vonken. En de meesten van ons — volwassenen inbegrepen — worden er meer door bestuurd dan we willen toegeven.

De reden dat je tegen je vriend schreeuwde voordat je nadacht. De reden dat je het ding at dat je jezelf had beloofd niet te eten. De reden dat je het huiswerk vergat, de deadline, de verantwoordelijkheid die ertoe deed — je geest was ergens anders en je impuls zat achter het stuur. Niets daarvan was gepland. Het merendeel was geprogrammeerd.

WAT IS PROGRAMMERING?

Programmering is het geheel van automatische reacties, gewoonten en aannames die je brein uitvoert zonder bewust denken. Ze is gebouwd door je vroegste ervaringen, voordat je er iets over te zeggen had wat erin kwam. Ze draait sneller dan je bedoelingen. En zolang je haar niet onderzoekt, draait ze jouw leven.

Hier komt het mededogen binnen: de meeste fouten die je in je leven hebt gemaakt, zijn niet gemaakt omdat je ervoor koos om te falen. Ze zijn gemaakt door een programma dat draaide — een programma geïnstalleerd door je familie, je omgeving, je ervaringen, je vroegste relaties. Je bent niet kapot. Je draait oude code.

En hier komt de verantwoordelijkheid binnen: nu je dit weet, ben je niet langer verontschuldigd voor het werk van het onderzoeken van de code. De programmering is niet jouw schuld. Maar wat je met dit besef doet, is van jou.

Het is niet jouw schuld dat je geprogrammeerd bent. Het is het werk van jouw leven om het programma te begrijpen en te kiezen welke delen je houdt.

REFLECTIE

» Denk aan drie automatische reacties die je hebt — dingen die je doet voordat je nadenkt. Waar zouden ze vandaan kunnen komen?

» Wat is een gebied van je leven waar de impuls op dit moment de bedoeling voorbijsnelt?

» Als je één automatische reactie kon veranderen — één geprogrammeerde reactie — welke zou het zijn?

Ik ben niet mijn impulsen. Ik ben de persoon die beslist wat hij ermee doet.

HOOFDSTUK 2

Van de buik naar de wereld

Je werd al gevormd voordat je het wist

Ada's moeder droeg haar door een seizoen van zorgen. De rekeningen stapelden zich op. De ruzies vulden het huis. De stilte hing zwaar in elke kamer. Ada heeft die precieze gesprekken nooit gehoord — ze was nog niet geboren. Maar ze voelde ze. En op vijfjarige leeftijd was Ada al angstig voor kleine dingen: stonden haar schoenen netjes genoeg, stond ze op de goede plek, had ze te hard gepraat?

Niemand heeft haar geleerd om angstig te zijn. Ze absorbeerde het voordat ze wist wat „angstig" betekende. De emotionele omgeving van haar vorming heeft haar afdrukken op haar zenuwstelsel achtergelaten voordat ze überhaupt een naam had.

Dit is geen metafoor. Dit is biologie. Onderzoek in de epigenetica — de studie van hoe de omgeving de genexpressie beïnvloedt — heeft vastgesteld dat de stresshormonen, de emotionele toestanden en de omgevingscondities die een moeder tijdens de zwangerschap beleeft, de neurologische en fysiologische bedrading van het zich ontwikkelende kind kunnen beïnvloeden. Het kind komt ter wereld, reeds gevormd door een wereld waarvan het nog geen deel uitmaakte.

OM TE BEGRIJPEN

De vreugde van een moeder kan vertrouwen planten. De angst van een vader kan aarzeling planten. De stilte van een gezin kan onzekerheid planten. De angst van een gemeenschap kan hyperwaakzaamheid planten. Niets daarvan is de schuld van het kind. Niets is zelfs volledig de schuld van de ouders — zij draaiden hun eigen programmering. Maar het is allemaal echt. En het moet allemaal onderzocht worden.

Dus wanneer je jezelf betrapt op het dragen van een emotie die niet helemaal van jou lijkt — een verdriet zonder heldere bron, een angst die disproportioneel lijkt, een spanning die zich activeert in situaties die haar logischerwijs niet rechtvaardigen — is ze misschien ouder dan je denkt. Misschien gaat ze je vermogen om te herinneren vooraf. Misschien is ze de geërfde frequentie van de omgeving waarin je gevormd werd.

Dit is geen excuus. Maar het is een verklaring. En verklaringen — de echte, eerlijke, op bewijs gebaseerde — zijn het begin van de vrijheid. Je kunt niet veranderen wat je niet begrijpt. Je kunt niet herschrijven wat je weigert te onderzoeken.

Je kunt je geboorte niet herschrijven. Maar je kunt je toekomst wel herschrijven.

REFLECTIE

» Welke emoties draag je die niet helemaal van jou lijken? Wiens stem — wiens frequentie — zou het werkelijk kunnen zijn?

» Wat weet je van de emotionele omgeving van je eerste jaren? Welke patronen zou ze geïnstalleerd kunnen hebben?

» Als je iets in het oor van de pasgeborene die jij was kon fluisteren — iets dat de programmering vanaf het begin zou veranderen — wat zou je zeggen?

Mijn vroegste omgeving heeft mij gevormd. Ze bezit mij niet.

HOOFDSTUK 3

De familiedrempels

De rollen die ons werden overhandigd — en de rollen die we kunnen kiezen

In een gezin groeiden twee broers op onder zeer verschillende etiketten. De eerste werd „ de verantwoordelijke “ genoemd — geprezen omdat hij zweeg, opruimde en deed wat van hem werd verwacht. De tweede werd „ de herriemaker “ genoemd — geplaagd omdat hij luidruchtig was, te veel vragen stelde en dingen kapot maakte.

In het begin waren het maar woorden. Maar woorden, vaak genoeg herhaald door de mensen wiens mening het meest telt voor een kind, worden een identiteit. „ De verantwoordelijke “ werd voorzichtig en kreeg angst om fouten te maken, omdat het etiket met een voorwaarde kwam: je bent verantwoordelijk tot je faalt — en dan ben je een teleurstelling. „ De herriemaker “ werd roekeloos, omdat wanneer de verwachting van falen sterk genoeg en volhardend genoeg is, eraan voldoen uiteindelijk als een bevestiging voelt in plaats van als een keuze.

Geen van de twee broers koos die rollen. Er werden hun scripts overhandigd. En ze speelden ze — in hun relaties, hun carrières, hun innerlijke dialoog, hun vermogen tot risico en vertrouwen — jarenlang, voordat een van beiden het document onderzocht dat hem was gegeven.

De onzichtbare contracten van het gezinsleven

Gezinnen overhandigen ons onzichtbare scripts — en ze doen dat zonder kwade bedoeling, meestal. De oudste krijgt het script van het leiderschap en de last van het voorbeeld. De middelste krijgt het script van de vrijheid en de last van minder serieus genomen worden. Het stille kind krijgt het script van de veiligheid en de last van de onzichtbaarheid. Het nieuwsgierige kind krijgt het script van het „ te veel “ en de last van de aangeleerde zelfonderdrukking.

Deze scripts voelen natuurlijk omdat ze vroeg geïnstalleerd en constant versterkt zijn. We betwijfelen ze niet. We leven ze. We stellen onszelf ermee voor. We nemen beslissingen vanuit ze. We kiezen onze partners deels dankzij ze — zoekend naar de persoon die bij het script past, of naar degene die het eindelijk tegenspreekt.

Het werk is niet je gezin te verwerpen. Het is het script te onderzoeken. Het in eerlijk licht te houden en te vragen: is dit werkelijk waar? Is dit wie ik ben, of is dit wie mij is verteld dat ik was? Is dit een rol die mijn leven dient en het leven van de mensen van wie ik houd — of is het een rol die nuttig was voor iemand anders en die mij zonder mijn toestemming werd doorgegeven?

Vraag jezelf af: welke rol heeft mijn gezin mij gegeven — en wil ik haar nog?

REFLECTIE

» Wat was de rol die je gezin jou gaf — het etiket, de verwachting, het onzichtbare script? Noem haar precies.

» Hoe heeft dat script je geholpen? Waar heeft het je begrensd?

» Welke rol zou je voor jezelf schrijven, vanaf vandaag, als het script volledig van jou was?

Ik heb een script ontvangen dat ik niet heb gekozen. Ik ben de enige die kan besluiten het te blijven voorlezen.

HOOFDSTUK 4

De echo's van de omgeving

De plekken die in je bleven wonen nadat je vertrok

Chika groeide op in een buurt waar lawaai de basislijn was. Geschreeuw op straat, ruzies thuis, de dagelijkse constante scherpte van het overleven. Om erbij te horen — om veilig te zijn — leerde ze hard te zijn. Ze sloeg terug als ze geplaagd werd. Ze verborg haar zachte kant achter een bekwaamheid die niemand gemakkelijk kon betwisten. Ze droeg die hardheid overal waar ze ging.

Jaren later, in haar eerste professionele rol, merkte Chika dat ze worstelde op een manier die ze aanvankelijk niet kon verklaren. Elke meningsverschillen voelde als een gevecht. Elke correctie voelde als een aanval. Elk moment van kwetsbaarheid voelde als een blootgelegde flank. Ze koos er niet voor om defensief te zijn. Ze probeerde niet moeilijk te zijn. Haar zenuwstelsel deed wat het had geleerd te doen in de buurt — elke interactie lezen door de lens van dreiging en reactie.

Ze was uit de buurt verhuisd, maar de buurt was haar niet ontgaan.

DE WAARHEID

We leven niet alleen in omgevingen. Omgevingen leven in ons. De plekken waar we opgroeiden, de scholen waar we heen gingen, de culturen die we absorbeerden — ze werden de lens waardoor we elke nieuwe situatie lezen. Een lawaaierige omgeving kan defensiviteit programmeren. Een voedende omgeving kan openheid programmeren. Een competitieve omgeving kan chronische vergelijking programmeren. Niets daarvan is een zwakte. Het is allemaal menselijk.

En hier is het buitengewone aan deze waarheid: ze betekent dat het bewust veranderen van omgeving een van de krachtigste daden van zelfbeschikking is die je openstaan. Je kunt niet veranderen waar je opgroeide, maar je kunt wel veranderen waar je nu je tijd doorbrengt. De boeken die je leest, de ruimtes die je bewoont, de stemmen die je het luidst in je leven laat zijn — dat is de nieuwe omgeving. En de nieuwe omgeving zal na verloop van tijd anders beginnen te resoneren.

Je kunt niet ongedaan maken wat de eerste omgeving schreef. Maar je kunt eroverheen schrijven. Niet door te doen alsof het origineel er niet is — dat is het wel. Maar door gestaag, doelbewust, geduldig nieuwe neurale paden te bouwen met nieuwe input, totdat de oude echo stiller wordt en de nieuwe het dominante signaal wordt.

Je omgeving is een spiegel. Verander de spiegel, en de weerspiegeling verandert.

REFLECTIE

» Welk deel van je huidige omgeving — fysiek, sociaal, digitaal — weerklinkt als iets dat je niet met je mee wilt dragen?

» Welke omgeving wil je bewonen? Wat is de precieze stap die je deze week zou kunnen zetten om dichterbij te komen?

» Wie of wat heeft op dit moment de luidste stem in je leven? Is dat de stem waarvan je wilt dat ze je vormt?

Ik heb mijn eerste omgeving niet gekozen. Ik kies de volgende.

HOOFDSTUK 5

Het gezelschap dat we opzoeken

De stille leraren die je programmeren zonder toestemming te vragen

David was een briljante leerling. Hij hield van lezen, stelde vragen in de klas, droomde ervan ingenieur te worden. Zijn beste vrienden lachten om het leren. Ze spijbelden, kopieerden huiswerk, behandelden school als een sociale plek met een vervelend academisch luik.

Aanvankelijk verzette David zich. Hij bleef in de klas terwijl zij vertrokken, maakte zijn werk af terwijl zij kopieerden. Maar langzaam — en zo werkt groepsdruk werkelijk, niet in één dramatisch moment maar in honderd kleine — begon hij met hen mee te gaan. Hij lachte als zij lachten. Hij spijbelde als zij spijbelden. Hij kopieerde als zij kopieerden — en aan het einde van het trimester waren zijn cijfers gezakt. Zijn ingenieursdroom was niet opgegeven; hij lag gewoon begraven onder zes maanden van kleine opgestapelde keuzes in de richting van erbij horen.

David werd niet op een ochtend wakker met het besluit om te falen. Hij weerspiegelde simpelweg de mensen om hem heen. Zoals we allemaal doen. Zoals het bijna onmogelijk is om niet te doen, zonder het precieze bewustzijn dat dit boek probeert te bouwen.

De wiskunde van invloed

Onderzoek naar sociale besmetting — de manier waarop gedragingen, houdingen en emoties zich door sociale netwerken verspreiden — toont constant dat de mensen met wie je de meeste tijd doorbrengt je beslissingen, je ambities en zelfs je gezondheid krachtiger vormen dan vrijwel elke andere factor die jij controleert. Niet omdat je zwak bent, maar omdat je menselijk bent. We zijn gemaakt voor gemeenschap. We zijn gemaakt om te weerspiegelen en erbij te horen. Dat is een functie, geen gebrek — maar het betekent dat de gemeenschap die je kiest er enorm toe doet.

Ga zitten bij mensen die klagen, en je zult klagen. Ga zitten bij mensen die dromen, en je dromen zullen groeien. Ga zitten bij mensen die opgeven, en opgeven zal het redelijke antwoord op moeilijkheid lijken. Ga zitten bij mensen die bouwen, en bouwen zal het voor de hand liggende gebruik van een dinsdag lijken.

DE SPIEGELTEST

Kijk naar je vijf dichtstbijzijnde relaties. Schrijf voor elke persoon één woord dat beschrijft hoe hij jou het meest beïnvloedt — een kwaliteit die je jezelf betrapt van hem te absorberen. Vraag nu: is dit de kwaliteit die ik wil absorberen? Zo ja: wees dankbaar en doelbewust. Zo nee: dit is informatie waar je iets mee moet doen.

Een betere gemeenschap kiezen betekent niet altijd iedereen van de huidige gemeenschap opgeven. Soms betekent het toevoegen — nieuwe stemmen, nieuwe modellen, nieuwe invloeden introduceren — zonder dramatisch af te snijden wat eerder bestond. Het betekent beslissen wie de luidste stem in je leven krijgt, en doelbewust het volume opendraaien van de stemmen die je vooruit trekken — en zachter zetten van de stemmen die dat niet doen.

Kijk om je heen: wie programmeert jou vandaag?

REFLECTIE

» Als je vijf beste vrienden spiegels waren, welke weerspiegeling van jou zouden ze op dit moment laten zien?

» Wie in je huidige kring trekt je vooruit? Wie trekt je opzij of achteruit?

» Welke gemeenschap — echt of nog te bouwen — zou het meest versnellen wie je aan het worden bent?

Ik kies mijn gemeenschap doelbewust. De luidste stemmen in mijn leven vormen de persoon die ik word.

TWEEDE DEEL · DE EDITIE VOOR VOLWASSENEN / TIENERS

De omslag

Van het begrijpen van je programmering naar het in eigen hand nemen van je leven

HOOFDSTUK 6

De mythe van de fout

Waarom falen een bewijs van programmering is — niet het bewijs van een limiet

Sarah lanceerde haar eerste onderneming met oprecht enthousiasme. Ze huurde een kleine winkel, kocht voorraad, kondigde aan iedereen aan dat ze klaar was. In zes maanden sloot de winkel. De klanten kwamen niet terug. De rekeningen stapelden zich op. En Sarah vertelde zichzelf het verhaal dat beschikbaar was: „ Ik ben niet gemaakt om te slagen. Ik heb gefaald. Misschien ben ik gewoon niet goed genoeg. “

Hier is wat waar is in dat verhaal: het falen was echt. De rekeningen waren echt. De pijn van de gesloten winkel was echt. Wat niet waar was, is de conclusie die ze eraan verbond. Sarah faalde niet omdat ze onbekwaam was — ze faalde omdat ze patronen herhaalde waarvan ze niet wist dat ze ze had, patronen rond geld, rond risico, rond wat ze wel en niet verdiende, die geïnstalleerd waren lang voordat ze het huurcontract tekende.

De mythe over fouten is dat ze openbaringen van karakter zijn — dat wanneer je faalt, je iets fundamenteels en permanents hebt ontdekt over wie je bent. Die mythe is buitengewoon destructief, want als falen het karakter onthult, dan zal de persoon die opgroeide met minder voorbereiding, minder modellen, minder middelen, meer ingeplanten twijfel — de

persoon die geen enkele keuze had over zijn startcondities — altijd in een nadeel staan dat geen hoeveelheid inspanning volledig kan overwinnen.

Maar falen onthult niet het karakter. Falen onthult de programmering. Het toont je de kloof tussen waar je bent en waar je heen wilt. Het toont je de precieze scripts die draaien in de ruimtes waar je het hardst anders moet presteren — en die kloof, precies, identificeerbaar, waar iets aan te doen is, is geen veroordeling. Het is een curriculum.

„ Fouten zijn niet het bewijs dat je niet genoeg bent. Ze zijn het bewijs van een programmering. En programmering kan veranderen. “

De ondernemer die faalt is geen mislukte ondernemer, tenzij hij kiest om te stoppen. Het is een ondernemer die zojuist de duurste en precies-ste opleiding heeft ontvangen die bestaat: directe, persoonlijke terug-koppeling van de markt. De leerling die het examen niet haalt heeft niet bewezen dat hij het niet kan halen. Hij heeft bewezen dat de huidige aan-pak van de voorbereiding onvoldoende is — en dat is andere informatie.

Kader de fout opnieuw. Niet om aan de verantwoordelijkheid te ont-snappen — het hoofdstuk na dit gaat precies over verantwoordelijkheid. Maar om te garanderen dat de les die uit de fout getrokken wordt, accu-raat is. „ Ik ben niet goed genoeg “ is bijna nooit de accurate les. „ Ik moet dit precieze ding leren “ is dat bijna altijd.

Fouten zijn niet het einde. Ze zijn het begin van wijsheid.

REFLECTIE

» Welke fout draag je als permanent bewijs dat je niet goed genoeg bent?

» Als je die fout opnieuw kaderde als programmering — als een kloof in voorbereiding of kennis in plaats van een gebrek aan karakter — wat zou de les dan zijn?

» Wat zou je proberen als je oprecht geloofde dat falen data was en geen vonnis?

Mijn mislukkingen zijn mijn curriculum. Ik zal leren wat ze onderwijzen, en dan zal ik opnieuw proberen.

HOOFDSTUK 7

Het kantelpunt

Het moment waarop alles verandert — en hoe het er werkelijk uitziet

John had de gewoonte de verantwoordelijkheid voor zijn resultaten toe te schrijven aan iedereen om hem heen. Als hij een deadline miste, kwam dat doordat zijn manager het hem niet duidelijk genoeg had herinnerd. Als hij ruzie had met zijn vrouw, was zij begonnen. Als hij geld verloor, was de markt oneerlijk. Als de relatie eindigde, verwachtte de ander te veel.

Niets daarvan was volledig onwaar — er waren altijd meespelende factoren. En er zijn altijd meespelende factoren — dat is de verleidingskracht van het kader van de blaam: het is nooit helemaal onwaar. De wereld is werkelijk ingewikkeld. Anderen dragen werkelijk bij aan uitkomsten. Contexten doen er werkelijk toe, en dus heeft de persoon die in de blaam leeft altijd genoeg waarheid voorhanden om zijn positie te ondersteunen.

Maar op een dag, na weer een gemiste deadline, ging John alleen zitten in de stilte die volgde op het gesprek met zijn manager, en mompelde hij iets dat hij nog nooit eerder had gezegd: „ Ja. Ik heb het helemaal verprutst. “

En vreemd genoeg — niet zoals hij had verwacht, niet met het verpletterende gewicht dat hij altijd had geanticipeerd als hij zich dat moment voorstelde — voelde hij zich lichter. Niet beter over de fout, maar vrijer. Want het op zich nemen van de fout gaf hem iets dat het kader van de blaam nooit kon geven: de macht om te handelen. De macht om anders te zijn. De precieze, uitvoerbare erkenning dat als hij dit had veroorzaakt, hij in plaats daarvan iets anders kon veroorzaken.

Het verschil tussen schuld en verantwoordelijkheid

Schuld kijkt naar het verleden — het is de toewijzing van de oorzaak aan wat al gebeurd is. Nuttig als analyse, toxisch als identiteit. Verantwoordelijkheid kijkt naar de toekomst. Het is de opeising van de macht om te handelen in wat hierna komt. De twee staan niet in conflict — je kunt volledig erkennen welke rol anderen en omstandigheden hebben gespeeld in het produceren van je huidige situatie, en toch kiezen om de verantwoordelijkheid te nemen voor wat je ermee doet vanaf daar.

Sterker nog, je moet — want het alternatief, bestaande uit wachten tot de mensen en de omstandigheden die aan je situatie hebben bijgedragen veranderen voordat jij verandert, is de meest passieve en duurste strategie die beschikbaar is. Ze besteedt het eigenaarschap van je leven uit aan mensen die helemaal niet aan je leven denken.

DE OMSLAG

Wanneer je zegt „ het is niet mijn schuld “, blijf je in het verleden. Wanneer je zegt „ het is mijn verantwoordelijkheid “, betreed je de toekomst. Beide zinnen kunnen tegelijk waar zijn. De eerste beschrijft waar je begon. De tweede beschrijft waar je heen gaat.

Het kantelpunt is geen dramatische gebeurtenis — het is een beslissing. Een kleine, persoonlijke, vaak stille beslissing: ophouden jezelf te verklaren en beginnen jezelf op te nemen. Tegen jezelf zeggen, tegen God, tegen wie het ook moet horen: ja, ik heb het verprutst. Ja, ik speelde een rol. Ja, vanaf hier kies ik anders.

Die beslissing is voor jou beschikbaar. Vandaag. Nu. In welke omstandigheid je je ook op dit moment bevindt.

Op het moment dat je het op je neemt, neem je je toekomst op je.

REFLECTIE

» Welke situatie in je leven verklaar je op dit moment via factoren buiten je controle?

» Wat is het aandeel dat van jou is — niet het geheel, maar jouw aandeel?

» Wat zou er morgen in je leven veranderen als je oprecht „ ja, ik heb het verprutst “ zou zeggen — en het ook meende?

Ik ben niet verantwoordelijk voor hoe ik begon. Ik ben verantwoordelijk voor wat ik daarna doe. Vanaf nu.

HOOFDSTUK 8

Om hulp vragen

Waarom vragen geen zwakte is — het is de snelste weg

Ngozi had vele malen geprobeerd haar gewoonten te veranderen. Ze beloofde zichzelf vroeg op te staan, te stoppen met uitstellen, geld te sparen, regelmatig te bewegen. Elke keer begon ze sterk — elke keer, na dagen of weken, viel ze terug in de vertrouwde patronen. Na het mislukken van haar derde serieuze poging voelde ze zich hopeloos — niet alleen over de gewoonten, maar over zichzelf, over haar vermogen om überhaupt te veranderen.

Op een dag vertrouwde ze zich toe aan een mentor — geen perfecte mentor, niet iemand die alle antwoorden had. Gewoon iemand die verder was geweest op de weg die zij probeerde te gaan, en die de vrijgevigheid had om om te keren en een stuk met haar mee te lopen. De mentor oordeelde niet over haar, somde haar mislukkingen niet op, stelde geen programma in tien stappen voor. Hij gaf haar kleine, precieze volgende stappen. Hij informeerde elke week hoe het ging. Hij merkte het op als het goed ging en zei het. Hij merkte het als ze worstelde en raakte niet in paniek.

Voor het eerst hield Ngozi een hele maand vol zonder terug te vallen. Niet omdat ze opeens sterker was geworden — omdat ze niet langer alleen vocht.

De architectuur van verandering

Verandering is de moeilijkste langdurige onderneming die mensen wordt aangeboden. Ze is niet moeilijk omdat mensen zwak zijn — ze is moeilijk omdat je vecht tegen jaren, soms decennia, van diep gegraveerde neuronale programmering, ondersteund door de sociale omgeving die heeft geholpen haar te installeren, in stand gehouden door het emotionele comfort van het vertrouwde, zelfs wanneer het vertrouwde schadelijk is.

Dit soort verandering alleen doen is niet bewonderenswaardig — het is inefficiënt. Elke authentieke transformatietraditie in de menselijke geschiedenis — spiritueel, psychologisch, fysiek — omvat gemeenschap. Het programma in twaalf stappen werkt niet omdat de stappen bijzonder nieuw zijn — het werkt dankzij de zaal vol mensen die erdoorheen zijn gekomen en terugkomen om te zeggen: je bent niet alleen, het is mogelijk, ik was waar jij bent en dit is wat mij hielp.

Mentoren bieden de kaart van iemand die het terrein heeft bewandeld. Vrienden bieden de energie van de begeleiding. Coaches bieden de verantwoordingsplicht van iemand die heeft ingestemd om het op te merken. Therapeuten bieden de genezing van iemand die is opgeleid om de wortels te behandelen in plaats van alleen de symptomen. De gemeenschap biedt de structuur van permissie — het bewijs dat de persoon die je wordt mogelijk is en welkom is.

Niets daarvan is een teken van zwakte — het is allemaal een teken van intelligentie. De meest effectieve mensen in elk vakgebied begrijpen dat hun capaciteit wordt vermenigvuldigd door de juiste partnerschappen. Ze zien de behoefte aan anderen niet als een tekortkoming; ze zien haar als de architectuur van hoe mensen ontworpen zijn om te groeien.

Niemand herschrijft zijn script in isolement.

REFLECTIE

» Welk gebied van je leven probeer je alleen te veranderen, met beperkt succes?

» Wie is de persoon — mentor, coach, vriend, therapeut, gemeenschap — die je in die strijd zou kunnen uitnodigen?

» Wat houdt je tegen om in dat gebied om hulp te vragen? Is die reden werkelijk goed genoeg?

Om hulp vragen is geen opgave van mijn verantwoordelijkheid. Het is het meest verantwoordelijke dat ik kan doen.

HOOFDSTUK 9

De geest herprogrammeren

Het dagelijkse werk om te worden wie je bestemd was te zijn

Daniel had het grootste deel van zijn leven geleefd in het geloof dat hij niet goed genoeg was. Het was geen gedachte die hij had gekozen — het was een frequentie, een persistent achtergrondsignaal dat activeerde telkens wanneer hij overwoog iets nieuws te proberen, iets moeilijks, iets belangrijks. De innerlijke stem die zei, zachtjes maar constant: je gaat falen. Jij bent niet het soort persoon dat in dit soort dingen slaagt.

Op een dag, op aanbeveling van een mentor, testte hij een eenvoudig idee. Elke ochtend, voordat hij zijn telefoon raadpleegde of aan zijn dag begon, schreef hij één zin in een schrift: ik ben in staat om te slagen.

In het begin voelde het absurd — de innerlijke stem lachte er bijna om. Maar Daniel had genoeg begrip gekregen van hoe het brein werkt om te weten dat de absurditeit precies het punt was. Herprogrammering bestaat niet uit het zeggen van dingen die je al gelooft — ze bestaat uit het constant introduceren van een nieuw signaal in een systeem dat een oud signaal draait, totdat het nieuwe signaal door herhaling de dominante frequentie wordt.

Na een week merkte hij dat hij iets minder aarzelde. Na een maand betrapte hij er zichzelf op dat hij zich vrijwillig aanmeldde voor taken die hij eerder zou hebben afgeslagen. Na drie maanden realiseerde hij zich dat

de stem veranderd was — niet verdwenen; veranderd. De oude stem was stiller. Een nieuwe kwam op. De programmering werd herschreven, één zin per keer, elke ochtend.

Het gereedschap van de herprogrammering

Het dagboek. Je gedachten opschrijven, eerlijk, regelmatig, zonder te redigeren voor een publiek, creëert precies de afstand die nodig is om patronen te zien die van binnenuit onzichtbaar zijn. De gedachte die redelijk lijkt in je hoofd ziet er op papier vaak heel anders uit. Je kunt niet onderzoeken wat je niet kunt zien.

De affirmaties. Geen magisch denken, niet het doen alsof wensen volstaat. De doelbewuste, constante, dagelijkse praktijk van het uitspreken van de waarheid over wie je aan het worden bent, voordat het bewijs haar volledig ondersteunt — want het brein leert door herhaling, en de richting van de herhaling doet ertoe.

De gewoontevervanging. Je kunt een gewoonte niet simpelweg verwijderen; je kunt haar vervangen door een andere die een vergelijkbare functie vervult. De persoon die eet onder stress heeft een andere reactie op stress nodig, niet alleen het weglaten van het eten. De persoon die scrollt om moeilijke emoties te vermijden heeft een andere uitgang voor die emoties nodig, niet alleen een verwijderde app.

De omgevingsreset. Zoals gezien in hoofdstuk vier: de omgeving is een curriculum. Een nieuwe omgeving — nieuwe input, een nieuwe gemeenschap, nieuwe fysieke ruimtes — installeert nieuwe programmering. Dat is op zichzelf niet voldoende, maar het is een essentieel steigerwerk voor het innerlijke werk.

Het geduld. Dit is het moeilijkst vast te houden gereedschap en het meest noodzakelijke om te benoemen. De programmering is over jaren geïnstalleerd — de herprogrammering kost tijd. Geen oneindige tijd, niet dezelfde tijd als de installatie, maar een volgehouden en constante tijd. De persoon die verwacht dat de herprogrammering in een week klaar is, meet met de verkeerde maatstaf. Meet aan de richting, niet aan de be-

stemming.

Kleine dagelijkse herschrijvingen creëren een nieuw verhaal.

REFLECTIE

» Wat is de overtuiging over jezelf die je wilt herschrijven? Formuleer de oude overtuiging en de nieuwe.

» Van het gereedschap hierboven — dagboek, affirmaties, gewoontevervanging, omgevingsreset, geduld — welk heb jij het meest nodig om te ontwikkelen?

» Hoe zou je leven er over een jaar uitzien als je je vanaf vandaag vastlegde op het dagelijkse werk van de herprogrammering?

Mijn geest is geprogrammeerd zonder mijn toestemming. Ik herprogrammeer hem met intentie — elke dag, geduldig, getrouw.

HOOFDSTUK 10

Hardop leven

Je groei is niet alleen voor jou

Aisha had jarenlang in stilte aan zichzelf gewerkt. Ze hield haar dagboek privé. Ze deed het innerlijke werk vroeg in de ochtend, voordat de wereld wakker werd. Ze maakte de kleine dagelijkse keuzes — de herprogrammering, de verantwoordingsplicht, het zoeken van hulp — in de ruimtes waar niemand keek. En ze veranderde. Werkelijk, substantieel, onmiskenbaar veranderd.

Op een dag merkte haar jongere nichtje het op. „ Je lijkt anders, “ zei het nichtje. „ Je lijkt… rustig. Hoe? “

En Aisha had een keuze. De comfortabele keuze was ontwijken — oh, ik probeer gewoon, zeggen en overgaan tot de orde van de dag. De keuze die iets kost en iets geeft was de waarheid zeggen: het verhaal openen, de strijd benoemen en de programmering beschrijven die ze had geïdentificeerd, de beslissing die de dingen had doen kantelen, de hulp die ze had gezocht, het dagelijkse werk dat het had gekost — getuige zijn in plaats van een voorstelling opvoeren.

Ze vertelde het verhaal. Haar nichtje luisterde met de heel bijzondere aandacht van iemand die haar eigen ervaring voor het eerst weerspiegeld hoort in de woorden van een ander. En weken later vernam Aisha dat haar nichtje een fout had vermeden die het verhaal van Aisha haar

specifiek had toegerust om te herkennen en te omzeilen.

Jouw groei was nooit alleen van jou.

Dit is de laatste wending van de reis die dit boek beschrijft. Het besef van de programmering, de omslag van de verantwoordelijkheid, het dagelijkse werk van de herprogrammering — en dan dit: de erkenning dat het werk dat jij hebt gedaan een hulpbron is, niet alleen voor jou, maar voor iedereen in jouw baan die nog is waar jij was.

Hardop leven betekent niet je transformatie opvoeren om gevalideerd te worden. Het betekent weigeren te verbergen wat je hebt geleerd. Het betekent jezelf beschikbaar stellen als getuige, als mentor, als verteller van je eigen authentieke ervaring — voor de mensen die moeten weten dat de weg werkelijk bestaat.

Jouw verhaal is niet alleen jouw verhaal. Het is de overlevingsgids van iemand anders. Leef het hardop genoeg dat ze het kunnen vinden.

REFLECTIE

» Wie in jouw leven is op dit moment waar jij was — dragend een programmering die jij al bent begonnen te verwerken?

» Welk deel van je verhaal deel je het minst graag? Wat is het risico van het delen? Wat is de kost van het achterhouden?

» Hoe zou „ hardop leven “ er voor jou precies uitzien — niet als opvoering, maar als het oprecht delen van de reis met de mensen die haar nodig hebben?

Mijn transformatie is niet alleen van mij. Ik zal haar hardop leven voor wie de weg nog zoekt.

DERDE DEEL · DE KINDEREDITIE

Verhalen om samen te lezen

Voor de jonge lezers — en voor de volwassenen die met hen meelezen · 4-12 jaar

Een woord aan ouders en leerkrachten

De verhalen in dit deel zijn ontworpen om kinderen de twee belangrijkste zinnen van dit boek te leren: „ het is niet jouw schuld “ en „ maar het is jouw leven “. De eerste geeft hen de permissie om te stoppen met de schaamte te dragen van wat ze niet hebben gekozen. De tweede geeft hen het krachtigste geschenk dat bestaat: de zekerheid dat hun keuzes ertoe doen, vanaf nu.

Elk verhaal is kort genoeg om in één zitting te lezen, rijk genoeg om er vele malen naar terug te keren, en eindigt met een eenvoudige reflectievraag en een activiteit. De beste manier om dit deel te gebruiken is samen — het verhaal hardop lezen, de reflectievraag oprecht stellen, en de activiteit doen als een gedeelde ervaring. Het gesprek dat op een verhaal volgt is vaak kostbaarder dan het verhaal zelf.

Deze verhalen dragen Nigeriaanse kindernamen omdat deze serie in Lagos is geboren, en Lagos zou zichzelf moeten herkennen in zijn eigen boeken — maar de beschreven ervaringen behoren toe aan kinderen overal: elk gezin, elke klas, elke cultuur die de volgende generatie probeert groot te brengen met meer zelfbewustzijn en meer verantwoordelijkheid dan de vorige generatie.

VERHAAL 1

Het omgestoten sap

Ongelukjes gebeuren — maar ze herstellen is altijd onze keuze

Foyin hield haar glas sinaasappelsap heel voorzichtig vast. Ze was zo trots — ze dronk het helemaal zelf, net als de grote mensen.

Maar toen, oeps! Haar hand gleed, en het sinaasappelsap ging overal heen — over de tafel, langs de stoel, over haar favoriete jurk. Plons.

Foyin keek naar de ravage. Haar ogen vulden zich met tranen.

„ Foyin! “ zei haar mama fronsend.

„ Ik deed het niet expres, “ mompelde Foyin. „ Echt niet. “

Haar papa knielde naast haar neer. Hij zag er niet boos uit. Hij zag er vriendelijk uit.

„ Ik weet dat je het niet expres deed, lieverd, “ zei hij. „ Soms bewegen onze handen te snel voor ons brein. Het is niet jouw schuld. “

Hij gaf haar een theedoek. „ Maar kijk — het sap ligt nog steeds op de tafel. Wat denk je dat we zouden moeten doen? “

Foyin snufte. Toen pakte ze de theedoek. Ze veegde de tafel langzaam af, zorgvuldig, totdat het sap verdwenen was. Toen keek ze op naar haar papa met een trotse glimlach.

„ Ik heb het hersteld, “ zei ze.

„ Dat is waar, “ zei haar papa. „ Dat is het belangrijke deel. “

DE LES

Ongelukjes gebeuren — vaak zonder dat we ze plannen. Het omstoten was niet Foyins schuld. Maar opruimen was haar keuze. En die keuze — het besluit om de fout te herstellen in plaats van er voor altijd op te huilen — daar beginnen de goede dingen.

DACHT JE ER OVER NA?

Heb jij ooit een fout gemaakt die niet echt expres was? Wat deed je erna? Wat zou je de volgende keer kunnen doen?

ACTIVITEIT

Teken jezelf terwijl je iets herstelt dat misging. Misschien ruim je iets omgestotens op, zeg je sorry, of help je iemand die je per ongeluk verdrietig hebt gemaakt. Teken het herstel — niet alleen de fout.

VERHAAL 2

De touwtjes van de marionet

Je kunt nadenken voordat je handelt

Jola had een prachtige marionet. Hij had een rode hoed, bewegende ogen, en lange touwtjes die naar beneden hingen. Als Jola aan de touwtjes trok, danste de marionet. Als hij ze losliet, zakte de marionet in elkaar.

Op een middag speelde Jola met zijn vrienden in de tuin toen iedereen opeens begon te rennen.

„ Ren! “ riepen ze. Dus Jola rende.

Toen verstopten ze zich achter de grote boom. „ Verstop je! “ Dus Jola verstopte zich.

Toen begonnen ze allemaal rare geluidjes te maken tegen de kat van de buren. Dus Jola maakte ook rare geluidjes.

Die avond lag Jola in zijn bed na te denken. Hij had gerend, en zich verstopt, en rare geluidjes gemaakt — maar hij had niets daarvan gekozen. Hij had gewoon… gevolgd. Als een marionet.

„ Mama, “ zei hij, „ ik geloof dat ik vandaag een marionet ben geweest. “

Zijn mama lachte — een warme, vriendelijke lach, geen spottende lach.

„ Weet je wat het verschil is tussen jou en je marionet? “ zei ze.

„ Wat? “

„ Jouw marionet kan niet denken — jij wel. Denken voordat je handelt, zo knip je de touwtjes door. “

DE LES

Soms volgen we onze vrienden zonder na te denken — als een marionet die zijn touwtjes volgt. Dat is niet altijd onze schuld. Maar we kunnen kiezen om eerst na te denken. En eerst nadenken, zo knip je de touwtjes door en maak je je eigen keuzes.

DACHT JE ER OVER NA?

Herinner je je een moment waarop je iets deed alleen omdat je vrienden het deden? Hoe voelde je je erna? Wat zou je de volgende keer anders doen?

ACTIVITEIT

Maak een eenvoudige marionet van een papieren zak of een sok. Houd hem dan vast met touwtjes en knip de touwtjes door (of doe alsof). Praat over hoe het voelt om vrij te zijn je eigen keuze te maken.

VERHAAL 3

De familiekaart

Etiketten bepalen je toekomst niet — jij bepaalt

Tomis grote broer, Kola, werd „ de slimme “ genoemd. In het gezin werd Tomi „ de speelse “ genoemd.

Tomi vond het fijn om speels te zijn. Ze liet iedereen lachen. Ze toverde de woonkamer om in een jungle en de tuin in een ruimteschip.

Maar langzaam, zonder echt te weten waarom, begon ze te geloven dat ze niet slim kon zijn — alleen speels. Dat „ slim “ het werk van Kola was, en „ speels “ het hare.

Op een regenachtige middag, terwijl Kola las, ging Tomi naast hem zitten en probeerde ze de puzzel die al drie weken onopgelost op de plank lag te wachten. Ze draaide de stukjes. Ze probeerde verschillende combinaties. Ze keek ernaar met gefronste wenkbrauwen. Ze draaide nog eens.

Klik. Klik. Klik. Klik.

Hij was af.

Kola keek op van zijn boek, met grote ogen. „ Tomi! Je hebt hem opgelost! “

„ Ik weet het, “ zei Tomi, verbaasd over zichzelf.

„ Je bent echt slim, weet je, “ zei Kola.

Tomi dacht er even over na.

„ Ik geloof dat ik speels ÉN slim ben, “ zei ze uiteindelijk. „ Ik wachtte gewoon tot iemand me zou vertellen dat het mocht om allebei te zijn. “

DE LES

Gezinnen geven ons soms etiketten — „ de verantwoordelijke “, „ de grappige “, „ de stille “. Die etiketten komen voort uit liefde, maar ze kunnen ons het gevoel geven dat we maar één ding mogen zijn. De waarheid is: jij bepaalt wie je bent. De etiketten zijn suggesties. Jij bent de auteur.

DACHT JE ER OVER NA?

Welk woord zou jouw gezin jou geven als ze er maar één mochten kiezen? Is dat het hele verhaal van wie jij bent? Welk ander woord zou je toevoegen?

ACTIVITEIT

Teken een „ familiekaart “ — elk persoon van je gezin met zijn etiket ernaast geschreven. Teken jezelf dan in het midden en schrijf drie woorden die jij voor jezelf zou kiezen. Ze mogen het etiket van het gezin bevatten, maar voeg ook je eigen woorden toe.

VERHAAL 4

De regel van het schoolplein

Je hebt het recht om naar je eigen lichaam te luisteren

Het was de luidruchtigste en spannendste pauze die Ada ooit had meegemaakt. Iedereen rende. Iedereen riep. Het schoolplein was een wervelwind van kleuren, lawaai en gelach.

„ Wedstrijdje rennen! “ riep iemand. Iedereen rende. Ada rende ook.

„ Springen! “ Iemand sprong. Ada sprong ook.

„ Nog een wedstrijdje! “ Ada rende weer — ook al voelden haar benen zwaar, zat haar borstkas benauwd, en wilde ze heel, heel graag gaan zitten.

Toen struikelde ze. Haar knie schuurde over de grond en de tranen rolden over haar wangen.

Haar juffrouw kwam en hielp haar overeind. „ Gaat het, Ada? Waarom rende je als je zo moe was? “

„ Omdat iedereen rende, “ zei Ada.

Haar juffrouw zweeg even. Toen zei ze iets dat Ada nooit is vergeten:

„ Je lichaam spreekt tegen je, Ada. Als het zegt rustiger aan, heb je het recht om te luisteren. Dat is geen zwakte — dat is wijsheid. “

DE LES

Het is niet altijd onze schuld wanneer we de menigte volgen — dat is wat mensen doen, en erbij horen is een echte behoefte. Maar we hebben ook een lichaam dat tegen ons spreekt — een innerlijke stem die zegt „ ik ben moe “ of „ ik heb er geen zin in “ of „ dit voelt niet goed “. Leren die stem te horen en te respecteren is een van de belangrijkste dingen die we kunnen doen.

DACHT JE ER OVER NA?

Heeft je lichaam je ooit verteld dat er iets niet klopte — moeheid, een raar gevoel in je buik, ongemak — en negeerde je het vanwege wat de anderen deden? Wat gebeurde er?

ACTIVITEIT

Speel een paar minuutjes „ Jacques a dit “. Stop dan het spel en zeg: „ Nu kiest iedereen zijn eigen beweging. “ Merk op hoe anders volgen en kiezen voelen. Praat er samen over.

VERHAAL 5

De schoolbel

Sommige gewoonten leer je zonder het te weten — en sommige kunnen veranderen

Elke dag op basisschool Flourish, wanneer de bel om twaalf uur ging, stopten alle kinderen met wat ze deden, stonden ze op, en liepen ze naar de rij van de eetzaal.

Dring dring dring — opstaan, lopen, opstellen. Dring dring dring — opstaan, lopen, opstellen.

Ze deden het elke dag.

Op een dinsdag ging de bel vóór twaalf uur. Het was de verkeerde bel — de conciërge had per ongeluk tegen de klok aangestoten. De lunch was nog twintig minuten weg.

Maar elk kind uit groep vijf stond op, liep naar de deur, en ging in de rij staan.

Hun juffrouw, mevrouw Aronu, begon te lachen. „ Kinderen! Kom terug! De bel was een vergissing — de lunch is nog niet klaar. “

De kinderen keken elkaar aan. Toen begonnen ze ook te lachen. Ze hadden niet besloten om in de rij te gaan staan. Ze hadden het gewoon… gedaan zonder na te denken.

„ Dat, “ zei mevrouw Aronu, „ is een gewoonte. Jullie brein heeft geleerd: die bel betekent opstellen — en jullie lichaam deed het voordat jullie brein wakker werd. “

Ze glimlachte. „ Sommige gewoonten zijn heel nuttig. Sommige gewoonten verdienen waarschijnlijk wat nadenken. Wat ertoe doet, is weten welke welke is. “

DE LES

We leren gewoonten zonder te weten dat we ze leren. Scholen, huizen en gemeenschappen leren ons allemaal gewoonten — manieren van handelen die automatisch worden. De meeste gewoonten zijn nuttig. Maar het is goed om te weten wat jouw gewoonten zijn, zodat je kunt kiezen welke je houdt en welke je verandert.

DACHT JE ER OVER NA?

Wat is een gewoonte die je hebt gekozen — en eentje die je gewoon een beetje… onderweg hebt opgepikt? Is de tweede nuttig of niet?

ACTIVITEIT

Maak een lijst (of tekening) van vijf gewoonten die je elke dag hebt. Omcirkel degene die je wilt houden. Zet een ster naast eentje die je zou willen veranderen. Deel hem met iemand die je vertrouwt.

VERHAAL 6

Het spiegelmoment

Fouten herstellen maakt ons sterker

Jola stond voor de spiegel in de badkamer, zich klaarmakend voor school.

Hij keek even naar zichzelf. Gisteren was een moeilijke dag geweest. Hij had tegen zijn kleine zusje geschreeuwd, Foyin. Hij had zijn vriend beschuldigd van iets dat gedeeltelijk zijn eigen schuld was. Hij had gemokt tijdens het avondeten.

Hij was in slaap gevallen terwijl hij zich gemeen en chagrijnig voelde.

Maar deze ochtend was anders. Deze ochtend, kijkend naar zichzelf in de spiegel, besloot Jola iets te proberen dat hij in een verhaal op school had gehoord.

Hij haalde adem, en zei tegen zijn spiegelbeeld:

„ Het is niet mijn schuld dat ik fouten maak, maar het is mijn keuze om ze te herstellen. “

Hij zei het nog eens. Harder.

„ Het is niet mijn schuld dat ik fouten maak, maar het is mijn keuze om ze te herstellen. “

Iets verschuilde. Niet alles — hij moest nog steeds zijn excuses aan zijn zusje aanbieden, en dat zou een beetje gênant worden. Maar hij voelde zich klaar om het te doen. Hij voelde zich weer zichzelf.

Hij voelde zich zelfs een beetje dapper.

DE LES

We maken allemaal fouten — elke persoon, elke dag. De fout is niet het belangrijke deel. Het belangrijke deel is wat we erna kiezen te doen. En we hebben altijd de keuze.

DACHT JE ER OVER NA?

Ga voor een spiegel staan. Kijk naar jezelf. Zeg hardop: „ Het is niet mijn schuld dat ik fouten maak, maar het is mijn keuze om ze te herstellen. “ Hoe voelt dat om dat te zeggen?

ACTIVITEIT

Teken jezelf terwijl je in een spiegel kijkt. Schrijf een zin op de spiegel die je tegen jezelf wilt zeggen — iets vriendelijks, iets waars en iets dappers.

VERHAAL 7

Het opgeknapte speeltje

„ Ja, ik heb het gedaan “ zeggen is het dapperste dat er is

Udo was dol op zijn autootje. Het was blauw met gele wielen, en het maakte een motorgeluid als je op het knopje op het dak drukte.

Op een middag speelde Udo ermee in de eetkamer terwijl zijn mama kookte. Hij reed hem tot aan de rand — vroemmm — helemaal tot aan de rand — vroemmm — en toen, niemand weet precies hoe, over de rand.

Kraak.

Het gele wiel brak af.

„ Wat was dat voor geluid? “ riep zijn mama.

„ Niks! “ antwoordde Udo. Toen raapte hij snel het autootje op en verstopte het achter de bank.

Maar bij het slapengaan, toen hij zijn autootje niet kon vinden, moest hij de waarheid vertellen. Hij bracht het naar zijn papa, kapot, met het wiel in zijn hand.

„ Ik heb hem kapotgemaakt, “ zei Udo zachtjes. „ Ik speelde waar ik niet mocht spelen, hij viel, en het spijt me. “

Zijn papa zweeg even. Toen zei hij: „ Weet je wat daarvoor nodig was? “

„ Wat? “

„ Moed, “ zei zijn papa. „ Er is meer moed voor nodig om te zeggen ik heb het gedaan dan om niets te zeggen. Laten we kijken of we hem samen kunnen repareren. “

Ze repareerden het wiel met plakband. Het zag er niet meer precies uit zoals daarvoor. Maar het werkte. En Udo voelde iets dat hij niet had verwacht te voelen: trots.

DE LES

Een fout op je nemen — „ ja, ik heb het gedaan “ zeggen, ook als het ongemakkelijk is — is een van de dapperste dingen die een persoon kan doen. En wanneer we hem op ons nemen, kunnen we hem herstellen. Het speeltje dat gerepareerd is, is beter dan het speeltje dat zich verstopt.

DACHT JE ER OVER NA?

Is er een klein iets dat je de laatste tijd niet op je hebt genomen? Wat zou er gebeuren als je „ ja, ik heb het gedaan “ zei en zocht hoe het te herstellen?

ACTIVITEIT

Zoek iets kleins om te repareren — een rommelige lade, een gebroken potlood, een boek dat verkeerd ligt. Repareer het. Merk op hoe het voelt om iets te repareren in plaats van het te laten liggen.

VERHAAL 8

De dappere keuze

Sorry zeggen is een van de krachtigste dingen ter wereld

Deborah en haar beste vriendin Amaka hadden ruzie.

Het begon om een potlood — een rood potlood dat ze allebei op hetzelfde moment wilden. Deborah greep het als eerste. Amaka nam het terug. Toen ontsnapten er woorden die allebei hadden teruggenomen als ze hadden gekund.

Ze spraken twee hele dagen niet tegen elkaar.

Deborah was ongelukkig. Ze miste Amaka. Ze bleef maar aan het potlood denken — een stom rood potlood — en aan hoe dwaas dit allemaal was. Maar elke keer als ze eraan dacht sorry te zeggen, trok er iets samen in haar borstkas. Stel dat Amaka haar niet vergaf? Stel dat het raar werd? Stel dat sorry zeggen betekende dat ze over alles ongelijk had?

Op de derde dag liep ze in de pauze naar Amaka toe.

Ze haalde adem.

„ Het spijt me, “ zei ze. „ Ik had het potlood niet moeten pakken. En ik had niet moeten zeggen wat ik zei. “

Amaka zweeg een lang moment.

Toen glimlachte ze. „ Het spijt mij ook, “ zei ze. En ze omhelsde Deborah.

Deborah voelde de knoop in haar borstkas verdwijnen — als een knoop die losgaat.

DE LES

Dapper zijn betekent niet nooit fouten maken. Het betekent bereid zijn het moeilijke ding te doen wanneer het moeilijke ding het goede ding is. Sorry zeggen is moeilijk — maar de wereld aan de andere kant van een oprecht sorry is bijna altijd beter dan de wereld aan de andere kant van de stilte.

DACHT JE ER OVER NA?

Is er iemand tegen wie jij sorry moet zeggen? Wat is dat samentrekkende gevoel in je borstkas als je eraan denkt het te zeggen? Wat zou er kunnen gebeuren als je het toch zei?

ACTIVITEIT

Teken jezelf als superheld. Je superkracht is niet kracht en niet snelheid — het is de moed om sorry te zeggen en dingen te herstellen. Geef je superheld een naam. Hoe ziet zijn cape eruit?

VIERDE DEEL

Praktische oefeningen

Voor individuen, gezinnen, klassen en mentorschapsgroepen

OEFENINGEN VOOR VOLWASSENEN / TIENERS

Hoofdstuk 1 — De impuls

Dagboek: schrijf drie momenten van vandaag op waarop je impulsief handelde. Vraag bij elk: was dit een impuls of een bedoeling? Wat had ik gedaan als ik eerst 60 seconden had gepauzeerd?

Mindfulnessoefening: neem voor je volgende belangrijke beslissing een volledige minuut pauze. Merk op wat impuls is en wat authentieke keuze. Maak de keuze.

Hoofdstuk 2 — Van de buik naar de wereld

Reflectie: noem drie emoties die je draagt en die ouder lijken dan je herinneringen. Waar zouden ze geïnstalleerd kunnen zijn? Wiens frequentie zou het werkelijk kunnen zijn?

Visualisatie: stel je voor dat je pasgeboren bent. Welke boodschap zou je het liefst willen dat de omgeving om je heen uitdraagt? Neem vijf minuten om die op te schrijven.

Hoofdstuk 3 — De familiedrempels

Dagboek: schrijf de rol op die je gezin je gaf — het precieze etiket of de precieze verwachting. Hoe heeft hij je geholpen? Waar heeft hij je begrensd? Schrijf een nieuwe rol voor jezelf.

Actie: vertel een vertrouwd persoon welke nieuwe rol je hebt gekozen, en vraag hem of haar je daaraan te houden.

Hoofdstuk 4 — De echo's van de omgeving

Observatiewandeling: breng 20 minuten door in je voornaamste omgeving — huis, werkplek, buurt. Schrijf drie manieren op waarop ze op dit moment je gedrag vormt. Beoordeel elk: nuttig, neutraal, of schadelijk.

Veranderingsprikkel: kies deze week een kleine omgevingsverandering — een nieuwe playlist, een opnieuw ingerichte werkplek, een andere route die je langs iets laat komen dat je inspireert.

Hoofdstuk 5 — Het gezelschap dat we opzoeken

De oefening van de vijf naasten: noem je vijf meest frequente relaties. Schrijf bij elke één woord over hoe hij jou beïnvloedt. Vraag eerlijk: is dit de invloed die ik wil?

Beslissing: beslis wie de luidste stem krijgt. Niet dramatisch — maar doelbewust.

Hoofdstukken 6 & 7 — De mythe van de fout en het kantelpunt

Herkaderingsoefening: kies een mislukking uit het verleden die je als een identiteit hebt gedragen. Beschrijf haar als programmering in plaats van als een vonnis. Wat was de kloof in voorbereiding? Wat is de precieze les? Wat zou je anders doen?

Eigenmakings-oefening: schrijf een fout op waarvan je vermeed jezelf te beschuldigen. Schrijf dan: „ Ja. Ik heb het verprutst. “ Merk op hoe het voelt om dat te zeggen. Deel het met een vertrouwd persoon.

Hoofdstuk 8 — Om hulp vragen

Actie: noem een gebied van je leven dat je alleen probeert te veranderen, zonder succes. Noem een persoon die op dat gebied naast je zou kunnen lopen. Neem deze week contact op.

Hoofdstuk 9 — De geest herprogrammeren

Dagelijkse affirmatie: schrijf één zin — een waarheid over wie je aan het worden bent — en schrijf haar elke ochtend gedurende 30 dagen, voordat je je telefoon raadpleegt. Noteer na de 30 dagen elke verandering in je innerlijke stem.

Gewoonteruil: identificeer een negatieve gewoonte. Identificeer de behoefte die ze vervult. Vind een andere manier om die behoefte te vervullen. Vervang de gewoonte door het alternatief gedurende 21 opeenvolgende dagen.

Hoofdstuk 10 — Hardop leven

Schrijf je transformatieverhaal: op één pagina. Niet de gepoetste versie — de eerlijke versie. Neem op: waar je begon, wat je opmerkte, wat je koos, wat er veranderde.

Deel hem: met één persoon die hem moet horen.

ACTIVITEITEN VOOR KINDEREN

Verhaal 1 — Het omgestoten sap

Teken jezelf terwijl je een fout opruimt. Rollenspel: doe alsof je iets hebt omgestoten en laat zien hoe je het herstelt. Vertel over een echte fout die je maakte en hoe je ermee omging.

Verhaal 2 — De touwtjes van de marionet

Maak een marionet van een sok of een papieren zak. Knoop touwtjes vast. Knip dan de touwtjes door. Laten we erover praten: wie trekt aan jouw touwtjes? Hoe kun je nadenken voordat je handelt?

Verhaal 3 — De familiekaart

Teken je gezin als een kaart met bij elk het etiket. Schrijf daarna drie woorden die jij voor jezelf kiest — inclusief het etiket van het gezin als je die mooi vindt, plus twee andere die alleen van jou zijn.

Verhaal 4 — De regel van het schoolplein

Speel Jacques a dit. Speel dan Iedereen kiest zijn eigen beweging. Laten we erover praten: wat was het verschil tussen de twee? Wanneer is volgen goed? Wanneer is kiezen belangrijk?

Verhaal 5 — De schoolbel

Maak een lijst van vijf dagelijkse gewoonten. Omcirkel degene die je hebt gekozen. Zet een ster naast eentje die je zou willen veranderen. Deel met een volwassene.

Verhaal 6 — Het spiegelmoment

Ga voor een spiegel staan. Zeg de zin: „ Het is niet mijn schuld dat ik fouten maak. Maar het is mijn keuze om ze te herstellen. “ Teken jezelf in de spiegel met een vriendelijk en waar woord erop geschreven.

Verhaal 7 — Het opgeknapte speeltje

Zoek iets kleins om te repareren — een rommelige lade, een gebroken potlood, een boek dat verkeerd ligt. Repareer het. Merk het gevoel op van de reparatie voltooien in plaats van te laten liggen.

Verhaal 8 — De dappere keuze

Rollenspel: zeg sorry tegen een vriend of een ouder. Teken jezelf als superheld wiens kracht de moed is om dingen te herstellen. Geef je superheld een naam.

VIJFDE DEEL

De begeleidersgids

Dit boek gebruiken in gezinnen, klassen en mentorschapsgemeenschappen

Hoe dit boek samen te gebruiken

Dit boek is ontworpen met een precieze visie: dat ouders en kinderen, leerkrachten en leerlingen, mentoren en mentoren-in-opleiding het samen lezen — niet in dezelfde editie, maar op hetzelfde moment. De editie voor volwassenen/tieners en de kindereditie behandelen dezelfde tien thema's, gepresenteerd op verschillende diepteniveaus. Wanneer een gezin of een klas aan beide edities tegelijk werkt, gaat er iets bijzonders gebeuren: de volwassenen verdiepen hun eigen zelfbegrip terwijl de kinderen dezelfde fundamentele waarheden ontvangen in een vorm die ze kunnen absorberen. Daarna komen ze bij elkaar om erover te praten — en dáár gebeurt de echte vorming.

De begeleidersgids hieronder stelt een gestructureerde aanpak voor gezinnen, klassen en mentorschapsgemeenschappen voor, verdeeld over tien weken. Elke week bevat drie elementen: een lectuur uit elke editie, een oefening uit elke editie, en een gedeelde activiteit die de twee bij elkaar brengt. De gedeelde activiteit is het belangrijkste element — het is de gespreksbrug tussen de generaties.

Het wekelijkse ritme

1. Lees het hoofdstuk (edities voor volwassenen/tieners en kinderen apart of samen, afhankelijk van de leeftijden).

2. Doe de oefeningen (elke persoon of groep doet onafhankelijk de oefening die bij zijn editie past).

3. Kom bij elkaar voor de gedeelde activiteit — het gesprek, het rollenspel, de gezamenlijke reflectie.

Tijdsinvestering: 60 tot 90 minuten per week voor het volledige programma. De individuele lectuur kan op elk moment van de week; de gedeelde activiteit werkt het best als ze gepland en beschermd is.

HET PROGRAMMA VAN 10 WEKEN

Week 1

Volwassene/Tiener: De impuls — de onzichtbare piloot · Kinderen: Het omgestoten sap

Houd het dagboek bij van drie momenten waarop je impulsief handelde. Identificeer: impuls of bedoeling?

Speel iets na dat omstoot en wordt opgeruimd.

Gedeelde activiteit: vraag samen — welke fout hebben we deze week gemaakt, en hoe hebben we haar op ons genomen?

Week 2

Volwassene/Tiener: Van de buik naar de wereld · Kinderen: De touwtjes van de marionet

Denk na over drie emoties die ouder lijken dan je herinneringen.

Maak een marionet en knip de touwtjes door.

Gedeelde activiteit: praat erover — welke touwtjes trekken aan ons, en hoe kiezen we welke we doorknippen?

Week 3

Volwassene/Tiener: De familiedrempels · Kinderen: De familiekaart

Schrijf de rol op die je gezin je gaf, en herschrijf hem.

Teken de familiekaart en kies een nieuwe rol.

Gedeelde activiteit: deel je nieuwe rollen met elkaar: „ Ik ben de ____. “

Week 4

Volwassene/Tiener: De echo's van de omgeving · Kinderen: De regel van het schoolplein

Identificeer drie manieren waarop je omgeving je vormt.

Speel Jacques a dit tegenover Iedereen kiest zijn eigen beweging.

Gedeelde activiteit: bespreek — hoe vormt onze huidige omgeving ons, en wat willen we veranderen?

Week 5

Volwassene/Tiener: Het gezelschap dat we opzoeken · Kinderen: De schoolbel

Noem vijf nabije relaties en hun invloed.

Teken gewoonten als stripfiguren.

Gedeelde activiteit: praat samen — welke gewoonten en welke relaties helpen ons groeien? Welke niet?

Week 6

Volwassene/Tiener: De mythe van de fout · Kinderen: Het spiegelmoment

Kader een mislukking uit het verleden opnieuw als programmering, niet als vonnis.

Ga voor de spiegel staan en zeg de zin.

Gedeelde activiteit: iedereen deelt een fout die hij opnieuw kadert — en wat de echte les is.

Week 7

Volwassene/Tiener: Het kantelpunt · Kinderen: Het opgeknapte speeltje

Schrijf een fout op waarvan je vermeed jezelf te beschuldigen. Schrijf: „ Ja. Ik heb het verprutst. “

Repareer iets kleins — een kapot voorwerp, een rommelige ruimte.

Gedeelde activiteit: deel hoe het voelde om het op je te nemen. Was het zwaar of bevrijdend? Allebei?

Week 8

Volwassene/Tiener: Om hulp vragen · Kinderen: De dappere keuze

Identificeer een persoon aan wie je deze week om hulp zult vragen.

Rollenspel: sorry zeggen of om hulp vragen.

Gedeelde activiteit: oefen samen om hulp te vragen — over generaties heen. Volwassenen en kinderen vragen allemaal om hulp.

Week 9

Volwassene/Tiener: De geest herprogrammeren · Kinderen: Superheld-affirmaties

Schrijf een dagelijkse affirmatie. Begin de praktijk van 30 dagen.

Teken jezelf als superheld met een positief woord.

Gedeelde activiteit: deel de affirmaties hardop. Creëer samen een gezins- of klasaffirmatie.

Week 10

Volwassene/Tiener: Hardop leven · Kinderen: Vertel je verhaal

Schrijf je transformatieverhaal op één eerlijke pagina.

Vertel een vriend of een ouder een les uit het boek.

Gedeelde activiteit: creëer een Hardop-leven-cirkel — iedereen deelt één geleerd ding en één persoon aan wie hij het zal doorgeven.

Ter afsluiting — het beginpunt was nooit het hele verhaal

Je bent geprogrammeerd voordat je ermee kon instemmen. Je gezin, je omgeving, je gemeenschap, je tijdperk, je vroegste ervaringen — ze hebben allemaal op jou geschreven voordat jij een pen had.

Het is niet jouw schuld.

Maar nu — juist nu, op dit moment, waar je ook bent, welke leeftijd je ook hebt, hoe diep de programmering ook gaat — heb je iets dat je daarvoor niet had: het besef.

Het besef dat het programma niet jij is.

Dat de impuls niet het besluit is.

Dat het script dat je is overhandigd niet het verhaal is dat je verplicht bent te blijven vertellen.

Dat de weg vooruit beschikbaar is.

Dat besef is het kantelpunt. Niet het einde van de reis. Het begin van de echte.

En hij is van jou. Zoals hij dat altijd is geweest.

„ Het is niet jouw schuld. Maar het is jouw leven. Neem haar op je. “

— Timilehin Idowu

Over de auteur

Timilehin Idowu is de echtgenoot van Oluwakemi, vader van drie kinderen, pastor bij Worship Nation International Church, medeoprichter van Flourish Playhouse in Festac Town, Lagos, en een van Nigerias meest gerespecteerde transformationele stemmen voor de volgende generatie.

Hij schrijft omdat hij ooit was waar zijn lezers zijn — dragend een last die niet zijn schuld was, zonder nog te begrijpen dat het dragen zijn keuze was. Hij schrijft omdat de weg werkelijk bestaat, omdat de vrijheid aan de andere kant van de verantwoordelijkheid authentiek is, en omdat te veel jongeren verlamd zitten op een beginpunt dat iemand anders hun gaf, terwijl de weg vooruit beschikbaar is.

Dit boek is zijn uitnodiging aan jou, aan je gezin, aan je klas, aan je gemeenschap — om haar te gaan.

timijos@yahoo.com • medewheidowu@gmail.com

WhatsApp: +234 703 055 5256

DE SERIE GROOT WORDEN

Dit is niet zomaar een serie. Dit is een beweging.

Boek 1 — Ik moet doorbreken

Wat elke jongere moet weten voordat hij succes najaagt

Identiteit • Karakter • Lot • Proces

Boek 2 — Ik ben de kampioen

Hoe kampioenen gebouwd worden, niet geboren

Discipline • Meesterschap • Consistentie • Veerkracht

Boek 3 — Ik zal rijk en beroemd zijn

Hoe je waarde creëert, kansen aantrekt en cultuur vormt

Rijkdom • Invloed • Ondernemerschap • Nalatenschap

Boek 4 — Scroll hier niet voorbij

Wat de discipelen van weleer de generatie die alles heeft gezien kunnen leren

Karakter • Generaties • Mentorschap • Nalatenschap

Boek 5 — LIFE: The Journey

Niemand heeft je verteld dat het zo zou zijn — maar hier zullen we er eerlijk over praten

Leven • Identiteit • Lot • Nalatenschap

Boek 6 — De waarheid over de leugen

De leugen haalt altijd in. De enige vraag is of jij er zult zijn als het gebeurt.

Waarheid • Vrede • Integriteit • Verzoening

Boek 7 — Het is niet jouw schuld. Maar het is jouw leven.

Waar jij begint, is niet jouw verantwoordelijkheid. Waar jij eindigt wel.

Verantwoordelijkheid • Herprogrammering • Groei • Nalatenschap

timijos@yahoo.com • medewheidowu@gmail.com • WhatsApp: +234 703 055 5256