

DE

5
SECONDE
REGEL

MEL ROBBINS

DE SIMPELE METHODE OM JE LEVEN
ÉCHT TE VERANDEREN

DIT IS HET WARE VERHAAL VAN DE 5 SECONDEREGEL

Wat is de regel, **waarom** werkt de regel en **hoe** gebruiken mensen overal ter wereld de regel om hun leven in slechts vijf seconden te veranderen.

- ◆ De gebeurtenissen en socialemediaberichten in dit boek zijn geen van alle verzonnen.
- ◆ Er zijn geen namen veranderd.

Sla dit boek open en ontdek dat je meer kunt dan je denkt!

5... 4... 3... 2... 1... Ga!

Veel succes,
Mel





Toon elke dag moed

Moed is het vermogen om toch de dingen te doen die moeilijk, eng of ongewis lijken.

Moed is echt niet voorbehouden aan slechts enkele uitverkorenen.

Moed is een geboorterecht en zit in ons allemaal. Je hoeft je moed alleen nog maar te ontdekken.

Eén moment van moed kan je hele dag veranderen. Eén dag kan je leven veranderen. En één leven kan de wereld veranderen.

Dat is de werkelijke kracht van moed: moed laat zien hoe je echt bent. En hoe je het beste uit jezelf kunt halen.

Ontdek je moed en je bent in staat om alles te doen en te ervaren waarvan je altijd al hebt gedroomd.

Ja, ook de wereld veranderen.

HOOFDSTUK 1

VIJF SECONDEN OM JE LEVEN TE VERANDEREN

ALS JE ZOEKT NAAR DIE ENE PERSOON

DIE JE LEVEN KAN VERANDEREN, HOEF JE ALLEEN

MAAR IN DE SPIEGEL TE KIJKEN

Je staat op het punt iets heel bijzonders te leren: het kost je maar vijf seconden om je leven te veranderen. Dat klinkt als een grap, vind je niet? Dat is het niet. Het is wetenschap. En ik ga het bewijzen. Bij elke beslissing die je in vijf seconden neemt, verander je je leven, keer op keer. Sterker nog, het is de enige manier waarop je kunt veranderen.

Dit is het ware verhaal van de 5 seconderegels: hoe de Regel luidt, waarom hij werkt en hoe hij de levens van mensen over de hele wereld heeft veranderd. De Regel is eenvoudig te leren, heeft grote gevolgen en is het geheim achter ingrijpende veranderingen. Zodra je weet wat de Regel behelst, kun je beginnen.

DE 5 SECONDEREDEL

De Regel helpt je in je leven, in de liefde en op je werk, en geeft je elke dag meer zelfvertrouwen en moed. Als je de Regel eenmaal een keer hebt gebruikt, kun je er telkens weer op teruggrijpen.

Ik heb de 5 seconderegel bedacht toen mijn leven compleet in duigen viel. En dan bedoel ik ook echt compleet. Mijn huwelijk, mijn financiën, mijn carrière en mijn zelfvertrouwen: ze lagen allemaal in puin. Mijn problemen leken zo gigantisch dat zelfs 's morgens opstaan al een hele toer was. Op dat moeilijke moment zag de Regel het levenslicht: ik heb hem bedacht omdat ik af wilde van mijn gewoonte om telkens maar de sluimerknop in te drukken.

Toen ik de Regel zeven jaar geleden voor het eerst gebruikte, besepte ik amper wat ik deed. Wist ik veel dat ik een krachtige metacognitieve techniek had bedacht die werkelijk alles aan mijn leven, mijn werk en mijn (gevoel van) eigenwaarde zou veranderen.

Het is niet te geloven wat me allemaal is overkomen sinds ik de 5 seconderegel bedacht en ontdekte wat het effect is van binnen vijf seconden een beslissing nemen. Ik werd niet alleen wakker, ik zette mijn hele leven op zijn kop. Ik heb de Regel gebruikt om grip te krijgen op mijn leven en alle aspecten ervan te verbeteren, van mijn zelfvertrouwen tot aan mijn financiën, van mijn huwelijk tot aan mijn carrière, en van mijn productiviteit tot aan mijn rol als ouder. Ik ging van chronisch rood staan naar zeven cijfers voor de komma en van ruziën met mijn man naar het vieren van onze porseleinen bruiloft (dat staat dus voor twintig jaar). Ik heb mezelf genezen van overmatig piekeren, ik heb twee bedrijfjes opgezet en verkocht, ik werd gevraagd om voor CNN en voor het tijdschrift *SUCCESS* te komen werken én ik ben inmiddels een van 's werelds meest geboekte sprekers. Ik heb me nog nooit zo vrij en blij gevoeld, ik ben nog nooit zo de baas over mijn eigen leven geweest. En dat had ik nooit voor elkaar kunnen boksen zonder de Regel.

De 5 seconderegel veranderde alles... door me slechts één ding te leren: **HOE ik moest veranderen.**

Het was tot dan toe mijn gewoonte om zelfs over de kleinste handelingen veel te veel en veel te lang na te denken, maar zodra ik de Regel ging gebruiken, veranderde ik in iemand die liever iets dééd. Dankzij de Regel werd ik me meer bewust van mijn eigen gedrag en werd ik alerter en productiever. Dankzij de Regel hield ik op met twijfelen en ging ik geloven in mezelf, in mijn ideeën en mijn capaciteiten. En de Regel heeft me ook de innerlijke kracht gegeven om een beter, blijer mens te worden. Niet voor anderen, maar voor mezelf.

De Regel kan dat ook voor jou doen. Daarom wil ik hem zo graag met je delen. In de volgende hoofdstukken leer je het verhaal kennen achter de Regel. Je leest wat de Regel precies inhoudt, waarom hij werkt en welke fascinerende wetenschappelijke feiten erachter schuilgaan. Je ontdekt hoe je je leven kunt veranderen door binnen vijf seconden een beslissing te nemen en elke dag moed te tonen. Tot slot leer je hoe je de 5 seconderegel, in combinatie met de nieuwste, door onderzoek bewezen strategieën, kunt gebruiken om gezonder en blijer te worden en op je werk beter te presteren. Je leert ook hoe je gepieker een halt toe kunt roepen, je angsten kunt bezweren en overwinnen en je leven zin kunt geven.

En dat is nog niet alles. Ik ga je bewijzen laten zien. Bergen bewijzen. Dit boek zit vol met berichtjes van sociale media en persoonlijke verhalen van mensen van over de hele wereld die de Regel gebruiken om verbazingwekkende dingen te doen. Ja, de Regel gaat je helpen om op tijd wakker te worden, maar het echte effect van de Regel is nog veel opmerkelijker. **Hij maakt het genie, de leider, de rockster, de atleet en de kunstenaar in je wakker, zodat je echt kunt veranderen.**

In het begin zul je de Regel waarschijnlijk vooral gebruiken om je aan je voornemens te houden. Misschien gebruik je hem net als Margaret om **jezelf dat zetje te geven** en wel te gaan sporten.

DE 5 SECONDEREGEL



Je kunt de Regel ook gebruiken om meer invloed op je werk te krijgen. Zo gebruikte Mal de Regel voor het eerst. Hij vatte moed om een afspraak met zijn baas te maken en zijn verdere carrière te bespreken. Dat is iets wat velen van ons graag willen, maar niet durven. Dankzij de Regel sprak hij niet alleen met zijn baas, maar het pakte ook nog eens heel goed uit:

malzakmeh @melrobbins, vandaag heb ik een grote stap gezet en met mijn baas mijn volgende doel besproken en hij ging er helemaal in mee #5seconderegel! Dank je @mel_robbins 😊 😊

Ook dat is uniek aan de Regel. Ik heb hem weliswaar bedacht, maar dit is niet alleen mijn verhaal. In dit boek tref je mensen van overal ter wereld en van allerlei slag, die ieder op hun eigen manier de Regel gebruiken om vat te krijgen op hun leven. Dankzij hun uiteenlopende ervaringen zie je dat je de Regel op een eindeloos aantal manieren kunt toepassen en welke vruchten je ervan kunt plukken.

VIJF SECONDEN OM JE LEVEN TE VERANDEREN

Je kunt de regel gebruiken om productiever te worden.

Voordat Laura de 5 seconderegel toepaste, maakte ze aan een stuk door to-dolijstjes en verzon ze voortdurend uitvluchten. Daardoor hield ze vooral zichzelf voor de gek. Tegenwoordig heeft ze geen tijd meer voor smoesjes, want ze is veel te druk bezig. Laura heeft nu niet alleen vierduizend dollar per maand meer te besteden, maar heeft ook haar bachelor gehaald en enkele bergen van 1200 meter hoog beklommen. Haar volgende stap? Een marathon lopen.



Laura

Ik heb afgelopen winter jouw lezing bezocht en je zei dat ik moest stoppen met mezelf voor de gek houden en toen gebeurde dit!!!
Dank je dat ik niet meer in smoesjes trap!



DE 5 SECONDEREGEL

Je kunt de Regel gebruiken om uit je comfortzone te stappen en effectiever te gaan netwerken. Op dezelfde dag dat Ken kennismaatte met de 5 seconderegel heeft hij hem al ingezet om tijdens een belangrijk symposium kopstukken te leren kennen. Matthew heeft spontaan leidinggevend benaderd en Alan had de moed om 'minstens tien gasten' die hij 'anders nooit had ontmoet' aan te spreken op een groot golftoernooi.



Ken Riches @Buckoclow1
@Melrobbins Heb genoten van je lezing tijdens de PMI NA LIM afgelopen zaterdag. Sindsdien heb ik de 5 seconderegel al drie keer gebruikt!


1 7



Mel Robbins @melrobbins
@Buckoclow1 Hoe dan?



Ken Riches
@Buckoclow1
@Melrobbins Twee keer om mezelf aan belangrijke mensen voor te stellen, een keer om vanmiddag bergen werk te verzetten



Matthew Smith

@Melrobbins Heb voor vrienden met leidinggevend gemaaild om gesprekken te regelen. En ZE ANTWOORDDEN ook nog. Hoera voor 5 sec regel!



Alan
@TheIdOfAlan

@Melrobbins Lekker genetwerkt tijdens golftoernooi! 5 sec. truc gebruikt om minstens tien gasten aan te spreken die ik anders nooit had ontmoet. #Protip

HOOFDSTUK 2

HOE IK DE 5 SECONDEREGEL ONTDEKTE

'MOED VINDT MEN OP DE ONWAARSCHIJNLIJKSTE PLAATSEN.'

J.R.R. TOLKIEN

Het begon allemaal in 2009. Ik was 41 en worstelde met mijn financiën, mijn werk en mijn huwelijk. Zodra ik 's morgens wakker werd, was ik in de greep van angst.

Ken je dat gevoel? Beroerder kan gewoon niet. De wekker gaat, maar je hebt niet de moed om je bed uit te komen en aan de dag te beginnen. Of je ligt 's nachts wakker omdat je het gepieker in je hoofd niet stop kunt zetten.

Zo verging het mij ook. Maandenlang voelde ik me zo overweldigd door mijn problemen dat ik amper mijn bed uit kon komen. De wekker ging om zes uur af, maar ik lag daar maar, piekerend over de dag die ging komen, de hypotheek, het rood staan, mijn carrière die in het slop zat, de hekel die ik aan mijn man had gekregen... En dan drukte ik de sluimerknop in. Niet één keer, maar telkens weer.



DE 5 SECONDEREGEL

Zodra je instinct tot handelen je iets wil laten doen, moet je

5-4-3-2-1

aftellen en fysiek bewegen,
anders houdt je verstand je tegen.

HOOFDSTUK 3

WAT JE VAN DE REGEL KUNT VERWACHTEN

'HET [DOET] ER NIET TOE ALS WAT IEMAND GEBOREN WORDT,

MAAR HOE HIJ OF ZIJ ZICH ONTWIKKELT'

J.K. ROWLING

Toen ik de Regel die ochtend voor het eerst gebruikte, was ik net zo verbaasd als jij nu waarschijnlijk bent over het feit dat zo iets stoms gewoon werkt. Aftellen? 5-4-3-2-1? Dat meen je niet. Ik had geen idee waarom het werkte, maar ik wist wel dát het werkte. Maandenlang had het me de grootste moeite gekost om mijn bed uit te komen, maar nu kon ik dankzij die 5 seconderegels mijn gedrag belachelijk gemakkelijk veranderen.

Later ontdekte ik dat je mentaal anders gaat schakelen als je aftelt van 5 naar 1. Je onderbreekt je gewone manier van denken en 'oefent controle uit', zoals psychologen dat noemen. Het aftellen leidt je af van smoesjes en zorgt ervoor dat je brein een

DE 5 SECONDEREGEL

nieuwe richting inslaat. Als je dan ook nog ophoudt met denken door fysiek in beweging te komen, vindt er een lichamelijke verandering plaats waaraan je verstand zich aanpast. Toen ik onderzoek deed voor dit boek, ontdekte ik dat de Regel in het jargon van het wetenschappelijk onderzoek naar gewoonten een 'startritueel' heet. Zo'n ritueel activeert de prefrontale cortex en helpt je zo je gedrag te veranderen.

De prefrontale cortex is het deel van je hersenen dat je gebruikt als je je concentreert, een verandering doorvoert of wel-overwogen handelt. Ik wist wel wat de prefrontale cortex was, maar al snel leerde ik ook van alles over de basale ganglia, gewoontelussen, activeringsenergie, gedragsflexibiliteit, cognitieve bias, neurale plasticiteit, het voortgangsprincipe en beheersingsoriëntatie. Ik had echter geen flauw idee dat ik een unieke techniek had ontdekt die op al die dingen invloed had.

De volgende ochtend gebruikte ik de Regel opnieuw en toen werkte hij weer. Vanaf dat moment gebeurde er iets eigenaardigs: ik herkende gedurende de hele dag korte perioden van vijf seconden, vergelijkbaar met wat ik had ervaren toen ik zo worstelde om wakker te worden. Zodra ik ophield om na te denken over wat ik nog moest doen was ik verloren. Binnen vijf tellen vulde mijn hoofd zich met smoesjes, waarna mijn eigen verstand de rem erop zette.

Zodra je de Regel gaat gebruiken, merk je dat er een gat van vijf seconden zit tussen je aanvankelijke instinct tot handelen en je verstand dat je tegenhoudt. Zodra ik me bewust werd van dat gat van vijf seconden veranderde alles. Het was zonneklaar wat het probleem was. Dat was ik zelf. Ik hield mezelf tegen, elke keer weer vijf seconden lang.

Daarom beloofde ik mezelf iets heel eenvoudig: als ik wist dat ik iets moest doen wat tot een positieve verandering zou leiden, dan zou ik, *ongeacht hoe ik me op dat moment voelde*, de Regel gebruiken om mezelf dat zetje te geven. Ik gebruikte de regel om mezelf tot van alles en nog wat te dwingen. Niet alleen

WAT JE VAN DE REGEL KUNT VERWACHTEN

vroeg opstaan, maar ook sporten, een baan te zoeken, de drank laten staan en een betere moeder en echtgenote worden.

Als ik me te moe voelde om te gaan sporten, zei ik

5-4-3-2-1 om mezelf het zetje te geven en een rondje te gaan rennen.

Als ik een borrel wilde inschenken die ik beter niet kon nemen, zei ik

5-4-3-2-1 om de fles bourbon neer te zetten en weg te lopen.

Als ik mezelf erop betrapte dat ik tegen Chris zat te snauwen, zei ik

5-4-3-2-1 en sloeg ik een vriendelijkere toon aan.

Als ik mezelf op uitstelgedrag betrapte, zei ik

5-4-3-2-1 en ging ik mijn cv bijwerken.

Ik ontdekte iets heel indrukwekkends: als je jezelf ertoe aanzet om een eenvoudige handeling te verrichten, ontstaat er een kettingreactie in je zelfvertrouwen en je productiviteit. Doordat je jezelf het zetje geeft om een paar simpele stappen naar voren te doen, schep je een momentum en ervaar je een gevoel van vrijheid en energie dat niet te beschrijven is. Bij Rachel leidde de 'simpele stap' van 's morgens opstaan tot 'een hele reeks gebeurtenissen' die wonderen deden voor haar gezondheid, haar huwelijk en haar wooncarrière.

Van: Rachel

Bericht:

We kennen elkaar niet eens, maar toch heb je me geholpen mijn leven te veranderen. Een paar maanden geleden zag ik je TED-talk en sindsdien ben ik dertien kilo afgevallen, heb ik mijn eerste huis gekocht en heb ik mijn huwelijk nieuw leven ingeblazen. Ik heb geen idee of je dit ooit leest (kan me voorstellen dat je heel veel mail krijgt), maar ik wilde je bedanken voor je eenvoudige uitdaging. Die simpele stap van vroeg opstaan vormde de aanzet tot een hele reeks gebeurtenissen die mijn leven zo veel beter hebben gemaakt.



Mel Robbins 
@melrobbins

Je hebt wijsheid nodig om te weten wat je moet doen om je leven te verbeteren. Je hebt moed nodig om jezelf die zet te geven. #5SecondRule

HET ECHE GEHEIM IS NIET WETEN WAT JE MOET DOEN, MAAR HOE JE JEZELF ZOVER KRIJGT HET TE DOEN

Eigenlijk kent iedereen wel dit probleem: je bedenkt iets, waarvan je weet dat het goed gaat uitpakken voor jezelf of voor je werk, maar binnen enkele ogenblikken slaat de twijfel toe. Is het wel een goed idee? Is het realiseerbaar? Wat vinden anderen ervan? Kortom, je bombardeert jezelf met een spervuur van tegenargumenten of uitvluchten, waardoor je het goede idee uiteindelijk laat varen. Hiervoor biedt de 5 seconderegel uitkomst.

De regel is heel eenvoudig: 5-4-3-2-1-Ga! Je telt in 5 seconden af en vervolgens ga je uitvoeren wat je hebt bedacht. In plaats van tijd verspillen aan negatieve en obstructieve gedachten ga je constructief aan de slag, of het nu om werk gaat of dingen in je persoonlijke leven. Het effect is dat je er zelfverzekerder, moediger, productiever en gelukkiger van wordt. Een boek voor iedereen die niet langer smoesjes wil verzinnen en zijn remmingen te lijf wil gaan.

Mel Robbins werd bekend door haar TEDx-talk over de 5 seconderegel die al door ruim 12 miljoen mensen is bekeken. Deze regel wordt inmiddels in diverse bedrijven toegepast om productiviteit, samenwerking en betrokkenheid te vergroten.



‘ 5, 4, 3, 2, 1... KOPEN :) ’

- Patricia



9 789021 569703 >

www.kosmosuitgevers.nl

**KOS
M•S**

NUR 770
Kosmos Uitgevers,
Utrecht / Antwerpen