

DE

MENTALE

HOE JE JE EIGEN DENKPATRONEN
HERKENT, DOORBREEKT EN HERPROGRAMMEERT

GRATIS PREVIEW

CODE

DE

MENTALE

HOE JE JE EIGEN DENKPATRONEN
HERKENT, DOORBREEKT EN HERPROGRAMMEERT

STEVEN CHIN

rizeup.fit

STEVEN CHIN
rizeup.fit

*"Je denkpatronen bepalen je leven.
Jij bepaalt je denkpatronen."*

RIZEUP.FIT - MENTAL SERIES

VOORWOORD

Van de Auteur

Ik ga je iets vertellen wat ik zelden hardop zeg.

Ik heb een weg bewandeld die niet recht was. Een weg met obstakels, moeilijkheden en momenten waarop ik voor de keuze stond: opgeven of doorgaan.

Ik koos telkens doorgaan. Niet omdat ik supermenselijk sterk was. Maar omdat ik één ding had ontdekt: alles is beter dan niets doen. Elke actie, hoe klein ook, brengt je verder dan stilstaan. En stilstaan in moeilijkheid is langzaam sterven.

Vandaag ben ik mentaal coach, trainer en ondernemer. Ik heb een bedrijf opgebouwd. Ik schrijf boeken. Ik begeleid mensen. Niet ondanks mijn verleden – maar mede dankzij alles wat dat verleden mij heeft geleerd.

Dit boek is voor iedereen die vastloopt, twijfelt, of meer wil uit zijn leven maar niet weet hoe. Je hoeft mijn pad niet te hebben bewandeld om de lessen te begrijpen. Je hebt alleen de bereidheid nodig om eerlijk naar jezelf te kijken.

Dat is alles. Dat is genoeg.

– Steven Chin, Breda

De Filosofie van Overleven

Alles is Beter Dan...

Drie woorden die mijn leven hebben gered. Niet een boek. Niet een therapeut. Drie woorden die ik mezelf bleef herhalen.

Er zijn momenten in een leven waarop alles donker is. Waarop de muren van alle kanten komen. Waarop de gedachte om te stoppen – met proberen, met vechten, met leven – niet denkbeeldig meer is maar concreet en verleidelijk.

Ik heb die momenten gekend. Meer dan één. En elke keer was er één gedachte die mij tegenhield. Niet een grote gedachte. Niet een inspirerende quote. Maar drie simpele woorden: *Alles is beter dan...*

Beter dan opgeven. Beter dan stilstaan. Beter dan niets doen. Want hoe donker de situatie ook is – er is altijd een actie mogelijk. Hoe klein ook. En die actie – elke actie – brengt je verder dan wachten tot het beter wordt.

Dit is geen naïef optimisme. Dit is overlevingsstrategie die is getest in de zwaarste omstandigheden. En het werkt. Niet omdat het de pijn wegneemt. Maar omdat het je in beweging houdt. En beweging is leven.

"Alles is beter dan stilstaan. Elke actie, hoe klein ook, brengt je verder."

Waar Deze Filosofie Vandaan Komt

Ik ga je niet alles vertellen over mijn verleden. Sommige dingen zijn privé. Maar ik vertel je genoeg om te begrijpen waarom ik weet wat ik weet.

Ik ben opgegroeid in omstandigheden waar veel mensen in zouden zijn gebroken. En door dat alles heen – niet in één keer, niet makkelijk, maar stap voor stap – heb ik één ding geleerd: de

omstandigheden bepalen niet wie je bent. Jij bepaalt wie je bent. Door wat je doet met wat je is overkomen.

Dat is de kern van mentale kracht. Niet dat je nooit pijn voelt. Niet dat je nooit twijfelt. Maar dat je ondanks de pijn, ondanks de twijfel, blijft kiezen voor beweging. Voor actie. Voor meer.

Van Overleven naar Leven

Er is een verschil tussen overleven en leven. Overleven is het minimum – je ademt, je functioneert, je gaat door de dag. Leven is meer: je groeit, je kiest, je creëert iets wat er zonder jou niet zou zijn geweest.

De meeste mensen die moeilijke tijden hebben doorstaan, blijven hangen in de overlevingsstand. Ze zijn veilig. Ze zijn stabiel. Maar ze leven niet écht. Ze wachten. Op betere tijden, op meer geld, op de juiste omstandigheden. En die omstandigheden komen niet vanzelf.

De stap van overleven naar leven is een mentale stap. Het begint met de beslissing dat jouw leven meer waard is dan de som van wat je is overkomen. Dat het verleden een les is – geen levensstraf.

"Het verleden is een les. Geen levensstraf."

De Kracht van Kleine Stappen

De werkelijke verandering gebeurt in kleine stappen. Elke dag een klein beetje anders denken. Elke dag een kleine keuze die iets dichterbij wie je wil zijn ligt. Die kleine stappen stapelen zich op – onzichtbaar, langzaam, maar onstuitbaar.

Begin niet met de vraag: hoe verander ik mijn hele leven? Begin met de vraag: wat kan ik vandaag anders doen dan gisteren? Klein en consistent verslaat groot en sporadisch. Altijd.

Wat Mentale Vrijheid Niet Is

Mentale vrijheid betekent niet dat je nooit meer pijn voelt. Het betekent dat je niet langer gevangen zit in automatische reacties, oude overtuigingen en patronen die je niet hebt gekozen. Het is geen eindbestemming. Het is een dagelijkse oefening.

"Mentale vrijheid is geen aankomst. Het is een dagelijkse keuze om bewust te leven."

Bekende Mensen die dit Principe Leefden

Nelson Mandela

Nelson Mandela zat 27 jaar gevangen op Robbeneiland. Geen luxe, geen vrijheid. Maar Mandela bleef bewegen – letterlijk en figuurlijk. Hij leerde talen. Hij studeerde recht. Hij trainde zijn lichaam. Elke dag, hoe klein ook, deed hij iets. Niet stilzitten. Niet wachten.

Les: Omstandigheden bepalen niet je toekomst. Hoe je je beweegt binnen die omstandigheden bepaalt wie je wordt.

J.K. Rowling

Voor Harry Potter was J.K. Rowling een alleenstaande moeder die leefde van een uitkering. Ze kampte met zware depressie. Maar ze bleef schrijven. Café na café, met haar slapende dochter naast haar. Twaalf uitgevers weigerden het manuscript. De dertiende zei ja.

Les: Eén actie per dag, consequent volgehouden, is genoeg om alles te veranderen.

Nick Vujicic

Nick Vujicic werd geboren zonder armen en benen. Op zijn tiende probeerde hij zichzelf te verdrinken. Op zijn vijftiende maakte hij een keuze: hij ging leven met wat hij had. Vandaag spreekt hij voor miljoenen mensen wereldwijd.

Les: Alles is beter dan stilstaan – ook als je geen armen of benen hebt om in beweging te komen.

Dit was Hoofdstuk 1 van De Mentale Code

Het volledige boek bevat 22 hoofdstukken + 3 bonus hoofdstukken. Verhalen van Mandela, Jordan, Frankl, Oprah en meer. 70 pagina's vol praktische tools voor mentale vrijheid.

Koop het volledige boek: €14,99

stevenchin.gumroad.com | rizeup.fit/kennis

rizeup.fit/kennis