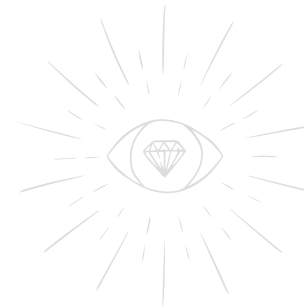


MINDFUL & MILJONAIR

STEFFY ROOS
DU MAINE

De spirituele gids voor zakelijk succes



SPECTRUM

Inhoud

Intro	9
Wat betekenen succes en spiritualiteit?	16
Wat dit boek je gaat brengen	22

Deel 1 Power of Tools 43



Maan	44
☞ Leer van problemen en obstakels	56
Kristallen	61
☞ Combineer data en intuïtie	77
Kaartendeck	80
☞ Gebruik zelfreflectie om te groeien	90

Deel 2 Power of Nature 95



Cacao	96
☞ Zet selfcare op je to-dolijst	103
Ayahuasca	105
☞ Weg met blokkades	114
Kruiden	117
☞ Volg je dharma	127
Ayurveda	131
☞ Denk tien stappen verder dan dat je nu bent	144

Deel 3 Power of Imagination 149



Manifesteren	150
☞ Denk in overvloed	161
Visualiseren	165
☞ Geloof, want je mind is sterker dan je denkt	172
Law of attraction	175
☞ Werk niet te hard	188

Deel 4 Power of Yoga 193



Fysieke yoga	194
☞ Doe wat je moet doen	207
Meditatie	211
☞ Blijf jezelf inspireren	221
Ademen	226
☞ Denk groot, start klein en snel	238
Onthechting	241
☞ Laat los wie je denkt te zijn	252

Deel 5 Power of Repetition 257



Affirmaties	258
☞ Waardeer jezelf	265
Mantra's	268
☞ Houd het licht	276
Dankbaarheid	279
☞ Wees een voorbeeld	284
Van lezen naar doen	288
Inspiratie	294
Dank	296
Noten	297



Businessstips

Door dit hele boek heen vind je mijn favoriete businessstips.



Intro

Spiritualiteit vond ik altijd maar een vreselijk woord. Ik moest daarbij vooral denken aan vrouwen in paarse gewaden, Astro TV, oneindig benauwende wierook, kriebelende geiten wollensokken, dansen in je nakie en verder alles wat zweeft en gek is. *Oh boy*, ben ik even veranderd! Inmiddels noem ik mezelf liefdevol een zweefteef, laad ik mijn stenen op bij volle maan, trip ik rustig een dag lang op ayahuasca om mijn ware zelf te ontmoeten, trek ik voor belangrijke momenten een tarotkaart, en doe ik elke dag wel iets van yoga of meditatie.

Dit doe ik niet omdat ik door het spirivirus in de ban ben van alles wat zweeft, maar omdat het broodnodig is om me op de been te houden. Na de zoveelste keer hollen richting een bijna-burn-out, wist ik dat het anders moest. Minder werk en stress, meer rust en zelfliefde. Ik zou beginnen aan een reis naar binnen, een spirituele ontdekkingsstocht. Met de focus op mezelf en mijn innerlijke zoektocht en niet meer alleen op de omzet en winst. Lichtelijk bang dat ik minder zakelijk en succesvol zou worden door meer op mezelf te focussen in plaats van puur op mijn business, was ik wel. Ik had toen niet durven dromen dat deze reis me juist succesvoller zou maken.

Niet omdat ik de hele dag met bomen knuffel en tijdens volle maan in mijn blootje onder de sterrenhemel dans, maar omdat ik verschillende spirituele tools praktisch toepas in mijn persoonlijke en zakelijke leven. Het gaat daardoor zakelijk, financieel en emotioneel beter dan ooit:

- Mijn bedrijven doen het beter dan eerst: meer omzet en meer winst.
- Ondanks dat mijn bedrijven snel zijn gegroeid, ervaar ik meer rust.
- Ik neem beslissingen uit een gevoel van vertrouwen en overvloed: zo voelde ik heel sterk dat ik een kantoor wilde openen in Rotterdam (net

toen de coronacrisis begon). Dit bleek een supergoede beslissing die nu al voor veel extra cliënten en goede nieuwe medewerkers heeft gezorgd.

- Door meer in het nu te leven, focus ik me op wat belangrijk is: ik word minder snel afgeleid en richt me op de grote zaken, in plaats van me mee te laten sleuren door kleine, onbelangrijke dingen.
- Ik ben meer zen geworden: doordat ik rustiger ben reageer ik minder snel vanuit een impuls en meer vanuit mijn eigen intrinsieke waarden en verlangens.
- Mijn intuïtie is verbeterd: zakelijk heb ik al mijn cijfers op orde, maar mijn intuïtie zorgt ervoor dat ik uiteindelijk de juiste beslissingen neem.
- Ik weet veel beter wie ik ben: door diepe zelfreflectie ben ik erachter gekomen wie ik ben, wat ik wil en waar ik gelukkig van word. Hierdoor doe ik de werkzaamheden waarmee ik het grootste verschil kan maken.
- Mijn energie weet ik beter te managen: doordat ik meer voel en weet wat ik nodig heb, weet ik ook wat mij energie kost en oplevert, wanneer ik op de rem moet trappen, en hoe ik mijn energie het best in kan zetten.

Mijn spirituele reis begon een aantal jaren geleden, op Burning Man. Een festival dat geen festival mag heten, een tijdelijke stad in een bloedhete en ijsskoude woestijn in Nevada, en een ware hel voor iemand die ontzettend van haar *personal space* houdt. Na veel kleffe knuffels, diepe gesprekken en een totale *mental breakdown* was het opeens daar: mijn hartopening. Mijn *fuck it*. Mijn spiritueel ontwaken. Hoe je het ook wilt noemen: ik ging ervoor. Dompelde mezelf onder in mantra's zingen, cacaoceremonies, tarot-kaarten, *ecstatic dance*, de gekste vormen van yoga, en zweterige knuffels met vreemden maar waarin ik echt een connectie voelde.

Op kantoor waren ze bang dat ik als een onuitstaanbare hippie terug zou

keren naar Amsterdam. Ze hadden gelijk. Ze hadden echter niet voorzien dat de hippie in mij een veel fijnere en betere ondernemer zou worden.

Want dat heeft het bewandelen van het spirituele pad met mij gedaan. Ik ben niet alleen een lichter mens geworden, ook mijn business heeft baat gehad bij al dat spirituele graven. Doordat ik dichterbij mijn gevoel sta, neem ik beslissingen waar ik vol voor kan gaan. Doordat ik meer in het nu leef, is mijn focus scherper. Doordat ik geloof in overvloed en de kracht van manifestatie, trek ik meer rijkdom en succes aan. En ik ben er écht van overtuigd dat de tools, kennis en inzichten die ik heb opgedaan, ook jou kunnen laten groeien en shinen.

Klinkt spiritueel én succesvol als te mooi om waar te zijn? Denk je dat succes betekent dat je heel veel stressvolle momenten moet doorstaan en keihard moet werken? Dat is een mythe. Je wordt juist steeds succesvoller als alles in een flow gaat. Spiritualiteit haalt de scherpe randjes eraf en maakt ondernemen zoveel soepeler. Het is dé gouden combinatie.

In dit boek laat ik je zien welke spirituele tools je in kunt zetten voor zakelijk succes. Ik geef je inzicht in wat je écht wilt bereiken en help je om je dromen en doelen waar te maken. Dit is de gids die ik zelf had willen hebben voordat ik aan mijn spirituele reis begon. Over alles wat ik heb gegoogeld, waar ik over heb getwijfeld, maar niet heb gedaan omdat ik dacht dat ik er nog niet klaar voor was of omdat ik het simpelweg niet durfde. Maar nog liever had ik deze gids al gehad op het moment dat mijn zakelijke raket de lucht in ging. Toen was ik nog een groentje op mijn ondernemersreis en behoorde het woord spiritualiteit niet eens tot mijn vocabulaire. Wat ik nu wél weet, is dat ik met deze gids minder turbulentie had ondervonden op mijn raketreis en het alles wat gemakkelijker had gemaakt.

Ben ik miljonair?

Genoeg over spiritualiteit, je vraagt je wellicht af wanneer het miljonairsge-deelte aan bod komt. En of ik echt miljonair ben, of dat 't gewoon lekker bekte. Ja, ik ben echt miljonair. Multimiljonair zelfs, mijn vermogen bedraagt zo'n tien miljoen. En ik ben hier stiekem best trots op! Stiekem, want het blijft toch een beetje on-Nederlands, onvrouwelijk, en gewoonweg gek om te zeggen dat je rijk bent. Maar in het kader van dit boek lijkt het me wel nuttig om te vermelden, dus bij dezen. Dat ik 'later als ik groot ben' heel rijk zou worden, wist ik eigenlijk als klein kind al. Hoe dat zou gebeuren en wat ik daarvoor moest doen, daar had ik nog geen idee van. Ik zie het dan ook graag als een van mijn manifestaties nog voordat ik de betekenis van dit woord ook maar kende.

Na mijn studie politicologie (met de specialisatie internationale conflicten) wist ik zeker dat dát niets voor mij was. Te onzeker, te weinig impact kunnen maken, te weinig gerichte actie. Dus op zoek naar iets anders. Een baan waarin ik kon vlammen. Een vriendin raadde me strategy consultancy aan; bedrijven helpen beter, groter en rijker te worden. Na wat oriënterende gesprekken, masterclasses en een kijkje in de keukens van grote consultancykantoren dacht ik: dit is tof. Het doel is tastbaar, ik kan het meten, ik kan zien of wat ik doe effect heeft. Die zekerheid en het laten groeien van bedrijven, daar wilde ik iets mee. Zeventig uur per week werken en niet weten voor wie, zag ik echter wat minder zitten. Mijn moeder had op dat moment een klein juridisch kantoor, waar ik haar vanaf de start mee heb geholpen. We zijn altijd met zijn tweetjes geweest en leefden de eerste veertien jaar van mijn leven van de bijstand. Daar ben ik superdankbaar voor, dat er zoiets is in Nederland, dat ze mij heeft kunnen opvoeden zoals ze zelf wilde, en dat ze op latere leeftijd nog heeft kunnen studeren.

Tijdens een gesprek met haar viel opeens alles op zijn plaats: met dit kantoor kon ik precies doen wat ik wilde, maar dan op mijn eigen manier. Mijn moeder had zelf de ambitie niet om het kantoor te laten groeien, maar het leek haar wel geweldig als ik het groot zou maken. Waar ik bij bedrijven die overgaan van vader op zoon nog weleens het gevoel krijg dat de zoon enorm kort wordt gehouden door een vader die eigenlijk niets wil loslaten, gaf mijn moeder de touwtjes volledig uit handen: 'Het is nu van jou, doe wat je wilt, ik heb alle vertrouwen in je.'

Zo heeft ze me ook altijd opgevoed en het werkte als een tierelier. Ik werkte nu alsnog zeventig uur per week, maar dan wel voor mijn eigen bedrijf, ideeën en idealen. Ik las boeken, interviews en wetenschappelijke artikelen, volgde cursussen en webinars, huurde een coach in... Ik deed alles wat ik kon om te groeien als ondernemer. Ik vergat alleen totaal om ook te groeien als mens, ik vergat eigenlijk helemaal mezelf als mens. Ik ging zo op in mijn werk, dat ik gezond eten, sporten, tijd voor mezelf of spiritualiteit een overbodige luxe vond. Totdat ik steeds vaker ziek werd, steeds geprikkelder reageerde en me steeds vaker afvroeg waarom ik zo hard werkte en waarom ik deed wat ik deed.

Burning Man was de start van mijn spirituele reis, maar ook van mijn ondernemersreis 2.0. Waar ik eerst alleen maar wilde knallen, leerde ik nu om rust te nemen en vanuit die rust te handelen. Waar ik eerst mezelf voor m'n kop kon slaan omdat ik weer eens te goed van vertrouwen was geweest, leerde ik nu juist vanuit vertrouwen te handelen. En waar ik eerst alles deed voor de buitenwereld (o, wat wilde ik graag ooit in de Quote 500 komen te staan), leerde ik nu te kijken welke wensen er diep vanbinnen zaten. De angst dat ik door mijn spirituele reis softer en daardoor een minder succesvolle ondernemer zou worden, bleek totaal ongegrond.

Mijn bedrijf groeide maar door, terwijl ik als persoon ook doorgroeide.

Ooit begonnen we met drie freelancers op een zolderkamer in Assen, nu run ik vier bedrijven met 60 medewerkers, 65 freelancers en vier kantoren in Amsterdam, Rotterdam, Deventer en Groningen. Vorig jaar draaiden we meer dan zes miljoen omzet. Getallen waarvan ik vroeger een paniekaanval zou hebben gekregen, maar waar ik nu trots op ben (en waarvan ik weet dat ze nog omhoog kunnen). Mijn spirituele reis was geen overbodige luxe, het was de enige manier om hier te kunnen komen. Zonder deze reis was ik allang omgevallen, en mijn bedrijven met mij. Als ik terugkijk ben ik dankbaar voor hoe alles is gelopen en alles wat ik heb geleerd, maar ik wil mijn lessen graag delen om stress, twijfel en ellende te voorkomen bij andere (startende) ondernemers en *corporate climbers*. Want dit boek is niet alleen voor ondernemers (in spe), alles wat ik heb geleerd is net zo van belang voor ambitieuze professionals in loondienst. Om die zakelijke groei bij jou succesvoller te maken op alle levels: zakelijk, menselijk en spiritueel.

Ben ik mindful?

Mindfulness is volgens Jon Kabat-Zinn: 'het bewust aandacht geven aan het moment, zonder hierover te oordelen.' Kabat-Zinn is grondlegger van Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR). Volgens zijn definitie heb ik de grootste moeite met mindful zijn. Tijdens een geleide meditatie weet ik vaker niet dan wel waar de meditatie over ging en ik stoot zo regelmatig verschillende lichaamsdelen dat mensen om mij heen zich weleens afvragen of ik hier met mijn hoofd in de wolken leef. Echt mindful ben ik dus niet, spiritueel zou ik mezelf wél noemen. Ik geloof dat er meer is dan wat wij kunnen verklaren. Ik vind het bewustzijn belangrijk en voel verschillende soorten energie aan. Ik hecht veel waarde aan zingeving en het vinden van mijn

dharma, mijn reden hier op aarde. Rituelen geven me houvast en zijn vaste momenten waarop ik me bezighoud met wat er diep in mij zit, onder de oppervlakte.

Waarom doe ik wat ik doe, en wat zou ik graag nog doen? Waar komt mijn drive vandaan? Wat beweegt mij? Spiritualiteit gaat over deze vragen, en in deze zin ben ik altijd al spiritueel geweest. Ook voordat ik kristallen op mijn nachtkastje had liggen en mijn huis naar palo santo rook. En ook zonder een voorliefde voor tarot of de maan ben jij waarschijnlijk al spiritueler dan je denkt.

Wat betekenen succes en spiritualiteit?

Er zijn nogal wat verschillende opvattingen over de woorden succes en spiritualiteit. De een vindt een vaste baan de definitie van succes, een ander spreekt bij een ton winst nog niet eens over succes. En waar ik mezelf al spiritueel vond bij de eerste keer mediteren, ontkent een van mijn vriendinnen ook maar enigszins spiri te zijn, want 'het opladen van kristallen bij volle maan is toch gewoon chill?' Het feit dat ze ook nog maandelijks haar reiki-dame bezoekt, graag tarotkaarten trekt en fan is van ayahuasca, hebben haar niet van mening doen veranderen over haar spirituele status.

Wat is spiritualiteit?

Spiritualiteit is eigenlijk alles wat met je geest te maken heeft. Geest is in het Latijn dan ook: *spiritus*. Het is een onwijs breed begrip, waar iedereen zijn eigen betekenis aan geeft. Dus vergeet de wierook en de dansende heksen, het gaat om je eigen innerlijke reis. Al kan wierook daar best bij helpen, weet ik inmiddels!

Spiritualiteit gaat over je bewustzijn, dingen voelen die je misschien niet kunt verklaren, over rituelen, energie, de kracht van je gedachten en een holistische kijk op het leven, over zingeving en je dharma (missie, hoofdtaak of levenspad) vinden, over je connectie tot een hogere werkelijkheid en het gevoel dat er 'meer' is in de wereld.

Wat betreft het spirituele ben ik misschien ook wel erg millennial, of in ieder geval postmodernistisch. Er is niet één waarheid en het geloof in een absolute waarheid leidt alleen maar tot intolerantie en onbegrip, in mijn ogen. Zo kijk ik ook naar alle spirituele dingen die op mijn pad komen; het ene is niet beter of meer waard dan het andere, en ik volg zeker niet alles

DEEL 3

POWER *of* IMAGINATION



Manifesteren

Je gedachten werkelijkheid laten worden door aantrekkingskracht en geloven in jezelf en het universum, dat is eigenlijk wat manifesteren is. En dan het liefst positieve dingen natuurlijk. Om het magisch te zeggen: door te manifesteren kun je je wensen laten uitkomen, maar dat klinkt gemakkelijker dan het is. Manifesteren is een tool en een skill die je kunt oefenen en ontwikkelen. Je kunt er steeds beter in worden. Bewust of onbewust doe je het al. Denk je weleens: argh, alles gaat mis vandaag, wat een k*tdag, terwijl je op dat moment je kop hete thee over je laptop gooit en je hand verbrandt? Dan kan het heel goed zijn dat je dat hebt gemanifesteerd, omdat je al de hele tijd dacht dat alles mis zou gaan.

Andersom werkt het gelukkig ook. Ken je die dagen dat alles mee lijkt te zitten? Het stoplicht springt op groen als je aan komt fietsen, je collega brengt je een heerlijk theetje zodra je neerploft, je presentatie gaat fantastisch, je krijgt complimenten van een belangrijke klant, en in het laatste uurtje ram je er nog een geweldig mooie pitch uit. Alles gaat in een flow, omdat je gedachten positief zijn en je daardoor allerlei positieve dingen aantrekt. En dat doe je allemaal onbewust. Moet je nagaan wat je kunt manifesteren als je het bewúst doet.

Door bewust te manifesteren shift je naar een hogere, positievere energie, en trek je je doelen en wensen in deze hogere energie aan. Positieve zaken en emoties hebben een positieve energie en hoge frequentie, negativiteit heeft een lage frequentie en negatieve energie. Tijdens het manifesteren is het de bedoeling dat je van een negatieve energie, waar angst en gebrek de bovenaan voeren, transformeert naar een positieve energie van vertrouwen en aantrekken. Als je je goed voelt en positief denkt, ga je meer positiviteit in je leven aantrekken.

Beginnen met manifesteren

Oké, alles in een flow en onze dromen laten uitkomen, dat willen we natuurlijk! Maar hoe? De stappen die ik in dit hoofdstuk met je deel, hebben mij geholpen om veel bewuster te manifesteren. Onbewust manifesteren deed ik altijd al, ik ben nu eenmaal een dromer. Ik kon als kind al urenlang in bed visualiseren over hoe gelukkig, rijk, succesvol of verliefd ik zou worden. En ook toen ik ouder werd, had ik vaak sterke verlangens waar ik dan steeds aan dacht. De eerste keer dat ik voor de prestigieuze universiteit Sorbonne in Parijs stond, ik was waarschijnlijk twaalf jaar oud, zei ik: 'Hier ga ik later studeren.' En tijdens elke trip die ik naar Parijs maakte, liep ik langs deze universiteit, maakte ik een foto en verklaarde ik dat ik hier ooit ging studeren. Op de middelbare school koos ik nog netjes voor Frans, op de uni nam ik een verkeerde afslag en koos ik voor Spaans als bijvak.

Toch wist ik na een bezoekje aan Parijs weer: ik wil hier echt studeren. Dus gaf ik als eerste keus voor mijn Erasmus-uitwisseling niet de Sciences Po op, de universiteit die bekend staat om zijn politieke studies (wat een logische keuze zou zijn geweest omdat ik Internationale Betrekkingen studeerde), maar de Sorbonne. Die had één plekje voor een uitwisselingsstudent, op de geschiedenisfaculteit. Ik had maar één geschiedenisvak gevolgd en wist toen ik met mijn studie begon amper wat de Koude Oorlog inhield, maar die plek was voor mij. Ik schreef een denderende motivatiebrief over waarom ik zo graag naar de Sorbonne wilde en kreeg tot ieders verbazing de plek. Ik was niet verbaasd. Ik had dit al honderd keer gezien in mijn mind.

Mijn geweldige half jaar aan de mooiste universiteit van Parijs heb ik gemanifesteerd toen ik nog nooit van het woord manifesteren had gehoord. Nu manifesteer ik veel bewuster, en dat maakt het nog veel leuker! Je kunt

deze stappen als leidraad gebruiken, maar neem het allemaal niet te strikt. Doe vooral waar jij je goed bij voelt en wat voor jou werkt.

Stap 1: bepaal je doel, droom of intentie

Wat wil je manifesteren? Denk hierbij nog niet aan hoe je dat gaat doen, bedenk alleen wat je wilt manifesteren. Een miljoen? Een succesvol bedrijf? Een team van tien enthousiaste medewerkers? Een droombaan? Een promotie naar die felbegeerde functie? Een boek uitgeven? Kijk naar jouw verlangens, dromen en doelen. Fantaseer er lekker op los. Het mag ook iets kleins zijn, zoals een fijne dag op het werk of een positieve testimonial van een klant.

Stap 2: visualiseer het eindresultaat

Nu je weet wat je wilt bereiken, ga je doen alsof je daar al bent. Sluit je ogen en stel je voor hoe het is om je doel al behaald te hebben. Stel het je levendig voor, inclusief gevoelens, geuren, kleuren, de hele rambam. Denk vooral aan alle positieve gevoelens en houd deze vast. Deze visualisatie-meditatie kun je dagelijks herhalen om het nog krachtiger te maken. Het hoeft niet lang te duren, vijf tot tien minuutjes is genoeg.

Geen fan van mediteren? Je kunt een visualisatie ook opschrijven. Of tekenen. Of, als je er even goed voor gaat zitten, er een vision board van maken. Omdat dit laatste iets meer voorbereiding vraagt (vind maar eens een schaar, papier en lijm in mijn huis), maak ik er echt een moment van en maak ik er een aan het einde van het jaar voor het volgende jaar. Sowieso een heerlijke bezigheid! Knus aan de keukentafel met de regen die tegen de ramen klettert.

Stap 3: zet de eerste stap

Manifesteren gaat niet alleen over dromen, het gaat ook over doen. Over beginnen met iets. Je hoeft nu nog niet te weten welke stappen je allemaal gaat zetten. Juist niet. Dat gaat je waarschijnlijk alleen maar afschrikken. Wat wel goed werkt, is bedenken welke stap je als eerste kunt zetten. Dit heb ik geleerd van productiviteitsgoeroe David Allen (die het boek *Getting Things Done* schreef) en het is een van de beste businessstips die ik ooit heb gekregen. Het klinkt megasimpel – en dat is het ook. Het is zo simpel dat we het vaak vergeten. Sommige projecten zijn namelijk zo groot of complex, dat we er maar helemaal niet aan beginnen. Dan blijven we maar denken aan alles wat we ooit nog moeten doen of welke obstakels er op ons pad zouden kunnen komen, en dat belemmert ons om überhaupt iets te doen. Zo zonde!

Zoals dit project, Mindful & Miljonair. Ik wilde een boek, podcast, kaartendeck en website. Ik wilde alles, en het liefst vandaag al. Dat ging niet. Dus begon ik met boeken te lezen die me nuttig leken om inspiratie uit op te doen. Daarna begon ik één hoofdstuk te schrijven, en nog één, waardoor mijn schrijfflow op gang kwam. Ik zocht kleuren die bij mijn visie passen. Een designer. Foto's. We nodigden de eerste gast uit voor een podcast. Kochten betere apparatuur. Enfin, je begrijpt me. Heel veel stappen, maar ik begon er met één. Laat je dus tijdens het manifesteren niet tegenhouden door een heel stappenplan te willen visualiseren of opschrijven. Richt je op het einddoel, visualiseer hoe je je dan voelt, wat je ziet, ruikt en hoort. En bedenk daarna de eerste stap die je vandaag nog kunt zetten om daar uiteindelijk te komen.

Weet je niet met welke stap je zou kunnen beginnen, of welke je hierna moet zetten? Geen probleem, blijf alert. Er komt vanzelf iets op je pad. Luister naar de signalen die het universum je geeft.

BUSINESSTIP

Geloof, want je mind is sterker dan je denkt



Geloof in jezelf. Geloof in je eigen kunnen. Geloof in je reis en dat je op het juiste pad zit. Geloof in je rituelen. Geloof in je bedrijf, je bijdrage aan het team, je skills.

Je mind is ontzettend sterk. Wanneer je ergens echt in gelooft, vergroot je de kans dat het werkelijkheid wordt. Je kent vast wel de wonderbaarlijke verhalen over placebo's, ik verbaas me er soms nog steeds over. Met echt bizar grote verbazing las ik een onderzoek³³ naar het effect van een nepoperatie aan de knie. Een deel van de onderzochte patiënten werd daadwerkelijk geopereerd, bij het andere deel werden er slechts een paar incisies gemaakt zodat het léék alsof er wat was gedaan. Wat bleek, in de twee jaren daarna meldden allen verbeteringen, en er was géén verschil tussen de patiënten die een ech-

te of een nepoperatie hadden ondergaan. Onze mind is dus zo sterk dat we pijn kunnen verminderen. Pijn waarvoor we 'normaal gesproken' een operatie moeten ondergaan.

Het bizarre is dat dit effect ook werkt wanneer we wéten dat het een placebo betreft. Tijdens een onderzoek³⁴ naar migraine werd de groep met proefpersonen onderverdeeld in drie subgroepen: de ene groep kreeg een migrainepil waar de naam van het medicijn op stond, de andere groep nam een pil waar 'placebo' op stond, en de derde groep kreeg niets. Het bleek dat de placebopil – waarvan de deelnemers dus wisten dat het niets zou doen – alsnog meer dan 50 procent van het werkende effect had van het echte medicijn in vergelijking met de deelnemers die helemaal geen pil hadden gekregen. Het ritueel van louter een pil nemen was dus al genoeg om de pijn tijdens een migraineaanval te verminderen.

De wetenschappers in het migraineonderzoek adviseren om te investeren in een gezond leven: yoga, mediteren, gezond eten, *quality social time*. Niet alleen omdat gezond leven sowieso een positieve invloed op je leven heeft, ook omdat aandacht besteden aan jezelf belangrijk is om je comfortabel te voelen in de wereld. En dit kan je enorm helpen als het op genezing aankomt.³⁵

Onze mind en wat we denken is dus ontzettend krachtig. Als we iets als pijn al kunnen verminderen