

EEN METHODE VAN 7 DAGEN

TABE YDO

well *connected*

Creëer positieve vibes en
verrijk de verbinding met jezelf,
anderen en de wereld

KOSM • S

EEN METHODE VAN 7 DAGEN

TABE YDO

well *connected*

Creëer positieve vibes en
verrijk de verbinding met jezelf,
anderen en de wereld

KOSM • S

**Welzijn wordt
bepaald door
de *kwaliteit* van
je connecties
niet door de
kwantiteit.**

– Tabe Ydo

Inhoud

DEEL 1: Welcome to the Universe	9
▸ De hemel op aarde	10
▸ (Dis)connected	20
▸ Lucky loser	30
▸ We are stardust	39
▸ Alles is energie	44
▸ Well-connected	48
DEEL 2: Social Superpower	57
▸ Team human	59
▸ Social brain en empathisch (on)vermogen	65
▸ Only the lonely en social pain	73
▸ Diversiteit: 1% uniek, 99% identiek	83
▸ De gemene delers	89
▸ One-way ticket to Cancel Island	97
▸ (A)sociaal gedrag	102
▸ Good vibes en bad vibes	108
▸ Power of hello	117
▸ The helper's high	125
▸ A force for good	132
DEEL 3: Supercharge Yourself	143
▸ Levensvreugde: 100% all-in	145
▸ Het wonderkind	149
▸ That's the spirit	154
▸ Self-service secret: breathwork	162

‣ Viva las vagus	171
‣ Forever young	177
‣ (Un)limited mind	184
‣ The dark side	191
‣ Blockchain of love	202

DEEL 4: Week of Well-being **211**

‣ WOW-methode	213
‣ Social service en self-service	216
‣ Week of Well-being	226
‣ DAG 1: Day of Intention	227
‣ DAG 2: Welcome to the Universe	234
‣ DAG 3: Good Vibes Only	240
‣ DAG 4: The Power of Hello	246
‣ DAG 5: Diversity Day!	252
‣ DAG 6: Helper's High	258
‣ DAG 7: Day of Reflection	264

BIJLAGEN **271**

‣ Bijlage 1: Breathwork Sessions	272
‣ Bijlage 2: Dental Wellness	281
‣ Bijlage 3: Daily check-in: Intenties	283
‣ Bijlage 4: Daily check-out: Reflecteren	287
‣ Dankwoord	289
‣ Slotwoord	290
‣ Bronnen	292

Het doel van het leven is niet
het hebben van een wasmachine
en een glanzende auto op je oprijlaan.

Het is niet het naleven van regels
om naar de hemel te gaan.

Het is niet die hele dikke, gave baan
of met z'n allen kotsen bij de sjamaan.

Het is je dankbaar voelen voor,
en bewust zijn van de magie van het bestaan.

Be Well. Be

TabeYdo

DEEL 1

Welcome to the Universe

Over de hemel op aarde, over *(dis)connected* zijn.

Over *lucky losers*, over ikke, ikke, ikke
en de rest kan stikken.

Over GOD, energiegolven en sterrenstof.

Over Atomen en bewustzijn.

Over *good vibes* en *bad vibes*.

De hemel op aarde
is een keuze
die je moet maken,
niet een plaats
die je moet vinden.

– Wayne W. Dyer

De hemel op aarde

Onze gemiddelde levensduur is ongeveer tachtig jaar. Er was leven voor mij en er zal leven na mij zijn. Mijn leven is slechts een fractie van de totale tijd. En tijdens mijn kostbare tijd op aarde heb ik ervaren dat ik twee manieren heb om mijn leven te leven. Alsof niets een wonder is óf alsof alles een wonder is.

Naar mijn idee zijn we elke dag omringd door wonderen: het leven, de frisse lucht, de zonsopkomst, de wolken, bloei van bloemen, ademhaling, hartslag, de wisselende seizoenen, de sterren, het zonlicht, de nieuwsgierige ogen van een kind, onze vrienden, familie en geliefden, ons lichaam.

Maar het grootste deel van mijn leven herkende ik deze aardse wonderen niet, ik was niet echt in contact met mijn lichaam, of de wereld om mij heen. En ik leefde voornamelijk in het verleden of in de toekomst, zelden in het nu. Hierdoor miste ik alles

**De wereld draait
om *haar* as.**

Niet om *jou en mij*.

– Tabe Ydo

(Dis)connected

We leven in een tijd waarin we meer over ons lichaam weten dan ooit en toch zijn er meer mensen dan ooit die kampen met mentale en fysieke problemen. We leven ook in een tijd waarin we technisch gezien meer dan ooit met elkaar verbonden zijn en toch voelen meer mensen dan ooit zich eenzaam. Ergens gaat er iets mis.

Komen mentale klachten en eenzaamheid als een pakketje? Is er een oorzakelijk verband? Heb je mentale klachten en word je daardoor eenzaam? Of verbinden we ons niet genoeg met anderen, voelen we ons eenzaam en worden we daardoor ongelukkiger? Mensen die aangeven dat hun lichamelijke of geestelijke gezondheid redelijk of slecht is, vertonen meer tekenen van eenzaamheid. Dit betekent niet dat het een het ander veroorzaakt, maar er zijn wel verbanden tussen lichamelijke gezondheid, geestelijke gezondheid en eenzaamheid.

We kampen met een gebrek aan verbinding met onszelf en met mensen om ons heen. Het lijkt erop dat we überhaupt niet meer weten hoe we een verbinding kunnen maken. En het is ook bizar ingewikkeld. Meer dan 95 procent van ons lichaam zien we niet. Meer dan 95 procent van het universum zien we niet, dat is te groot en te ver weg. Meer dan 95 procent van het leven op aarde zien, horen of ruiken we niet, omdat we het niet kunnen waarnemen met onze vijf zintuigen. Leven is als navigeren in het donker. En meer dan de helft van de tijd leven we onbewust, zijn we niet bewust in het nu, maar bezig met het verleden of de toekomst of met onze telefoon.

In een onderzoek naar eenzaamheid van sociaal neuroloog John Caicoppo gaf 25 procent van de ondervraagden aan dat ze met nul mensen een dusdanige vertrouwensband hadden dat ze hun gevoelens durfden te delen. Een op de vier mensen die je ziet, heeft dus niemand met wie zij een diepe connectie hebben.

Ik was lange tijd ook niet echt verbonden met anderen en met mezelf, want ik had nooit geleerd hoe dat moest. In mijn hoofd was ik druk bezig met het inkleuren van de gigantische kleurplaat van mijn toekomst. Steeds was ik met mijn hoofd in een andere tijd. Ik was mentaal niet waar ik fysiek was en ik was fysiek niet waar ik mentaal was. Ik was eigenlijk helemaal nergens en nergens helemaal.

Het lukte me wel om waar te maken wat ik graag wilde bereiken, maar het ging ten koste van mijn gezondheid, energie en bewustzijn. Ik stond te pissen met mijn telefoon in mijn hand,

scrollend door Instagram en de wedstrijden van Ajax waren het hoogtepunt van mijn week.

Ik werd eigenlijk gestuurd door de buitenwereld en als de buitenwereld bepaalt wat er met je gebeurt dan ben je als een auto op glad wegdek. Dan ben je een passagier in je eigen auto, zoals ex-formule 1-coureur Robert Doornbos dat altijd zo mooi zegt. Is de buitenwereld te overweldigend of is onze zelfkennis te beperkt? Ik denk beide. Maar waar je thuis de verwarming hoger kunt zetten als je het koud hebt en zo je omgeving beïnvloedt, kan dat in de buitenwereld niet. Wat je wel kunt doen is jezelf leren kennen.

De technologische ontwikkelingen gaan razendsnel, de hoeveelheid prikkels die we dagelijks over ons heen gestort krijgen zijn extreem groot. De hoeveelheid interacties met mensen zowel fysiek als digitaal zijn groter dan ooit. Onze hersenen kunnen dit soms niet allemaal meer goed verwerken en raken overbelast en uitgeput en daardoor sluiten we onszelf steeds meer af. We fietsen rond met *hoodies*, koptelefoons en zonnebrillen op om ons te onttrekken aan de omgeving die 'leven' heet. We spelen de hele dag verstoppertje.

Onze manier van leven is ook een soort uitputtingsslag. Te veel prikkels, te veel druk, te veel stress, te veel show-off. Te veel van hetzelfde. Steeds meer jongeren scoren dan ook de ene na de andere burn-out. Ik ben daar ook een professional in geweest. Geen verbinding tussen mijn lijf, hoofd en gedrag. Te weinig verbonden met buur en natuur.

Even the losers *get lucky* sometimes.

– Tom Petty

Lucky loser

Dit is een verhaal over een geluksvogel en een pechvogel.

De pechvogel was geboren met een talent om te scoren. Op school scoorde hij namelijk het ene na het andere extreem slechte cijfer. Zijn rapporten werden met rode pen geschreven en zelden kwam een cijfer boven de 5 uit. Op zijn tiende kreeg hij een heftig skiongeluk en brak zijn kuit en scheenbeen. Door de enorme snelheid waarmee hij tegen een houten paal was geskied, waren zijn scheen en kuitbeen kaarsrecht gebroken. Een drama voor goede hechting van de botten. Zijn been werd drie keer opnieuw gezet om de botten recht aan elkaar te krijgen. Maanden in het gips betekende ook langdurige afwezigheid op school en dit maakte die cijfers nog dramatischer, jarenlang intensieve bijles ten spijt. Toen hij naar de middelbare school moest kreeg hij mavo-advies, maar hij besloot om het toch op

De kosmos is in ons.
Wij zijn gemaakt van
sterrenstof. Wij zijn een
manier voor het universum
om zichzelf te leren kennen.

– Carl Sagan

We are stardust

We zijn allemaal verbonden; met elkaar, biologisch. Met de aarde, chemisch. Met de rest van het universum, atomair. We zijn niet figuurlijk, maar letterlijk sterrenstof.

Mijn hele jeugd heb ik me afgevraagd waar we vandaan komen. Waar het einde van het heelal is. Omdat ik geen antwoorden kreeg op die vragen heb ik het maar gelaten. Tot ik een paar jaar geleden begon met *OneDay*. Toen ik 's morgens vroeg om halfvijf in de ochtend opstond en mijn ademhalingssets deed, voelde ik me daar in mijn eentje in het donker één met alles wat er is. Één met het heelal en de sterrenhemel, één met de natuur, één met iedereen. Ik voelde me ineens een (onder)deel van het geheel. En als ik daarna naar de Amstel loop en over het water kijk met de sterrenhemel in de achtergrond, dan besef ik ineens dat we al in de hemel zijn.

Wetenschap noemt het *Energie*
Religie noemt het *God*
Op straat noemen we het
een *Vibe*

– Tabé Ydo

Alles is energie

Of ik nu zeg: ‘God is overal’ of ik zeg: ‘alles is energie’ – het is dezelfde werkelijkheid, uitgedrukt op verschillende manieren.

Jaja, blabla, ‘alles is energie’ en ‘alles is met elkaar verbonden’ en ‘we zijn allemaal één’. Wat gelul zeg. Ik ben ik en jij bent jij. Of toch niet? Als ik in de spiegel kijk dan zie ik mezelf als een persoon, maar ik ben ook een *social community* van triljoenen cellen. Elke cel is een vorm van leven. Elke cel bevat het recept voor een spijsverteringssysteem, een ademhalingssysteem, een zenuwstelsel en zelfs een immuunsysteem. Als we onszelf of het leven willen begrijpen dan is het dus makkelijker om te begrijpen hoe één cel werkt, dan proberen te begrijpen hoe triljoenen cellen werken.

Alles wat er is bestaat uit atomen, ook onze cellen. En de meeste van de atomen in ons lichaam zijn miljarden jaren oud. Atomen bestaan weer uit drie elementen: protonen (positief geladen), neutronen (neutraal) en elektronen (negatief geladen). Ze trekken elkaar aan en stoten elkaar af en hierdoor ontstaat rotatie. Atomen zijn eigenlijk een soort onzichtbare mini tornado's van energie. Elke atoom heeft zijn eigen trillingsfrequentie. Daarom zeggen we dat alles een vorm van energie is. Materie is energie die we kunnen waarnemen met onze zintuigen. Een tafel, een stoel, een plant, een geluid, een gedachte is energie, maar ook onze cellen zijn energie. Samen vormen ze een bonte mix van energiegolven die met elkaar interageren. Ook Einstein bewees al dat energie en materie verschillende vormen van hetzelfde ding zijn. Plato beschreef het als 'geziene en ongeziene energieën'.

Ik ben opgegroeid met het idee dat energie in een externe opslag zit. Maar ik heb ontdekt dat we zelf de grootste bron van energie zijn voor onszelf, anderen en de wereld. Een cel bestaat dus uit atomen die energiegolven genereren, maar bestaat ook uit een positief en negatief deel en bevat energie net als een batterij. Daar ontleent de cel dan ook haar naam aan. Denk aan Duracell-batterij of een *cellphone*. Elke cel genereert ongeveer 1,4 volt aan *electric waves*, dus in totaal genereer jij ongeveer 70 triljoen volt aan energie. Onderschat je eigen power, energie of zoals de Chinezen zeggen *chi* niet.

Energie meten we in golven en het kenmerk van golven is dat je die niet uit elkaar kunt halen. Probeer dat maar eens. Succes!

De sterkste connecties zijn vaak *de connecties* *die je niet ziet.*

– Tabe Ydo

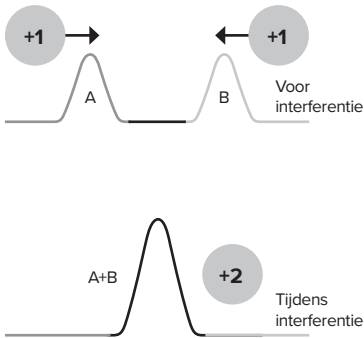
Well-connected

We delen dezelfde oorsprong, dezelfde bouwstenen en onze energiegolven zijn continu met elkaar verweven. En toch zijn we ons zo weinig bewust van alles waarmee we verbonden zijn. Terwijl wij mensen het unieke vermogen bezitten om bewust-zijn te ervaren. Een cel weet niet van het bestaan van andere cellen af. Een cel is zich niet eens bewust van zijn eigen bestaan.

Niets bestaat zonder het ander. Zonder oceaan is er geen leven. Zonder bomen hebben wij geen zuurstof. Alles heeft invloed op elkaar, maar niets is zich daarvan bewust. Als je voedsel eet, vloeistoffen drinkt of zelfs de lucht inademt, worden veel van die atomen in je lichaam opgenomen. Als je zweet, uitademt en stoffen uit je lichaam afscheidt of uitscheidt, gaan die atomen terug naar de biosfeer van de aarde, waar ze uiteindelijk in het lichaam van andere mensen kunnen worden opgenomen. Hier op aarde is alles met elkaar verbonden.

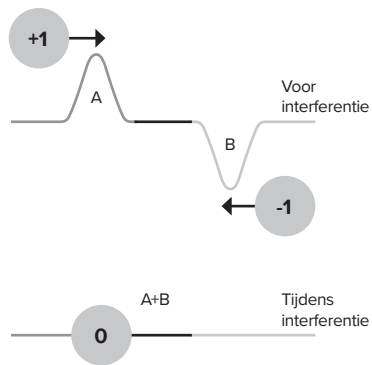
Good vibe

Constructieve interferentie



Bad vibe

Destructieve interferentie



Als alles verbonden is heeft ook alles invloed op elkaar. Als de buitenwereld mijn binnenwereld negatief kan beïnvloeden, dan kan de buitenwereld mijn binnenwereld ook positief beïnvloeden. En mijn buitenwereld, mijn gedrag, is vaak een reflectie van mijn binnenwereld. Met mijn gedrag, kan ik eerst jouw buitenwereld, en daarmee ook weer jouw binnenwereld beïnvloeden. En visa versa. Jouw binnenwereld kan een onderdeel zijn van mijn buitenwereld. Maar wie is er dominant? Wie neemt wat van wie over?

Stel dat ik twee stenen van dezelfde grootte en van dezelfde hoogte op hetzelfde moment in het water laat vallen. Dan raken ze het water op hetzelfde moment en dan creëren ze golven of rimpelingen die naar elkaar toe komen en elkaar versterken. Je telt de golven bij elkaar op: +1 en +1 is gelijk aan 2. De twee golven interfereren met elkaar met het resultaat dat als ze op

Schep in zeven dagen de *hemel op aarde* voor jezelf en de mensen om je heen

Met *Well-connected*
ontketen je de levens-
vreugde in jezelf en anderen
en leef je 100% all-in.

Bas Smit
Ondernemer, influencer

Dit boek helpt je meer
naar je hart en intuïtie te
luisteren en minder naar
de mening van anderen.

Anna Nooshin
Ondernemer, influencer

De beste manier om
jezelf gelukkig te maken
is door andere mensen
gelukkig te maken.

Naomi Eisenberger
Professor UCLA

Vraag niet wat anderen
voor jou kunnen bete-
kenen maar wat jij voor
anderen kunt betekenen.

Robert Sapolsky
Professor Stanford University

**KOS
M•S**

NUR 770
Kosmos Uitgevers,
Utrecht / Antwerpen



www.kosmosuitgevers.nl