

#1 BESTSELLERAUTEUR VAN DE MONNIK DIE ZIJN FERRARI VERKOCHT

ROBIN SHARMA

15 MILJOEN EXEMPLAREN VERKOCHT WERELDWIJD



NEEM DE CONTROLE OVER JE OCHTEND,

TIL JE LEVEN NAAR EEN HOGER NIVEAU

'De boeken van Robin Sharma helpen mensen over de hele wereld
om geweldige levens te leiden.' — PAULO COELHO

ROBIN SHARMA

5 AM Club

Nederlandse editie

Neem de controle over je ochtend,
til je leven naar een hoger niveau



KOSM • S

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

WOORD VAN DE SCHRIJVER + OPDRACHT

Ik ben enorm dankbaar dat je dit boek in je handen houdt. Ik hoop echt dat het je gaven en talenten optimaal tot hun recht zal laten komen. En dat het je creativiteit, productiviteit, welvaart en dienstbaarheid aan de wereld stormachtig zal transformeren.

5 AM Club is gebaseerd op een concept en een methode die ik al meer dan twintig jaar onderwijs aan bekende ondernemers, CEO's van legendarische bedrijven, topsporters, popidolen en royals, met buitengewoon goede resultaten.

Ik schreef het boek in een jaar of vier, in Italië, Zuid-Afrika, Canada, Zwitserland, Rusland, Brazilië en Mauritius. Soms vloeiden de woorden moeiteloos uit mijn pen alsof een lichte zomerbries me voortstuwde, maar op andere momenten heb ik geworsteld om verder te komen. Zo nu en dan wilde ik de handdoek in de ring gooien, maar dan stimuleerde een plichtsbesef dat boven mijn eigen behoeften uitsteeg me weer dit intense spirituele proces door te zetten.

Ik heb voor jou mijn ziel en zaligheid in dit boek gestopt. En ik wil alle geweldige mensen uit de hele wereld bedanken die me hebben bijgestaan bij het schrijven van 5 AM Club.

En nu draag ik vanuit de grond van mijn hart het boek in alle nederigheid op aan jou, de lezer. De wereld kan meer helden gebruiken en waarom zou je op hen wachten... als jij het in je hebt om een held te worden? En je kunt meteen beginnen.

Met liefde + respect,



INHOUD

- 1 Een gevaarlijke stap 11
 - 2 Dagelijks filosoferen over hoe je legendarisch wordt 13
 - 3 Een onverwachte ontmoeting met een verrassende vreemdeling 23
 - 4 Weg met middelmatigheid en alles wat gewoon is 31
 - 5 Een bizar avontuur vanwege een morgen voor meesterschap 53
 - 6 Een vlucht naar topproductiviteit, virtuositeit en onoverwinnelijkheid 65
 - 7 Voorbereiding voor transformatie begint in het paradijs 79
 - 8 De 5 AM-methode ochtendroutine voor wereldverbeteraars 89
 - 9 Een kader voor de expressie van grootsheid 103
 - 10 De 4 focuspunten van roergangers 119
 - 11 Navigeren door de stormen van het leven 169
 - 12 De 5 AM Club ontdekt het protocol om gewoonten aan te wennen 181
 - 13 De 5 AM Club leert de 20/20/20-formule 221
 - 14 De 5 AM Club begrijpt het belang van slaap 253
 - 15 De 5 AM Club wordt gecoacht in de 10 tactieken voor levenslange genialiteit 267
 - 16 De 5 AM Club omarmt de dubbelcyclus van topprestaties 295
 - 17 De leden van de 5 AM Club worden de helden van hun leven 331
- Epiloog: vijf jaar later 345

‘We zullen een eeuwigheid hebben om de overwinningen te vieren, maar slechts een paar uur voor de zon ondergaat om ze te behalen.’

– **Amy Carmichael**

‘Voor wat het waard is, het is nooit te laat of, zoals voor jou, te vroeg om te zijn wie je wilt zijn... Ik hoop dat je trots bent op hoe je leeft. En als dat niet zo is, hoop ik dat je de kracht vindt om opnieuw te beginnen.’

– **F. Scott Fitzgerald**

‘En de mensen die men zag dansen, leken krankzinnig in de ogen van de mensen die de muziek niet konden horen.’

– **Friedrich Nietzsche**

Een gevaarlijke stap

Een geweer zou te gewelddadig zijn. Een strop te ouderwets. Een mes in de pols te stil. Daarom werd de vraag: *hoe kan een ooit roemrijk leven snel en nauwkeurig beëindigd worden met een minimum aan rommel en een maximaal effect?*

Nog maar een jaar geleden waren de omstandigheden schitterend geweest. De zakenvrouw had veel lof gekregen als grootheid op haar vakgebied, een trendsetter in de maatschappij en een filantroop. Ze was eind dertig en was ooit een techbedrijf begonnen vanuit haar kamer op de universiteit. Inmiddels begon de onderneming steeds toonaangevender te worden in de markt met producten die haar klanten waardeerden.

Maar nu zat ze in de problemen. Kwaadwillige en jaloerse lieden deden een greep naar de macht en waren uit op haar aandeel als eigenaar van de zaak waarin ze het grootste deel van haar leven geïnvesteerd had. Ze zou een nieuwe baan moeten zoeken.

De wreedheid van deze agressieve overname bleek ondraaglijk voor de zakenvrouw. Onder haar vaak ijzige uiterlijk klopte een zorgzaam, empathisch en liefdevol hart. Ze voelde zich verraden door het leven zelf. En ze voelde dat ze veel beter verdiende.

Ze overwoog een megadosis slaappillen te slikken. De gevaarlijke stap zou dan wat minder rotzooi geven. Gewoon alles slik-

ken en er zo snel mogelijk een einde aan maken, dacht ze, om van de pijn af te zijn.

Toen viel haar oog op iets wat op de designkaptafel lag in haar spierwitte slaapkamer: een toegangskaartje voor een lezing over persoonlijke optimalisatie dat ze van haar moeder had gekregen. De zakenvrouw lachte meestal om mensen die dergelijke lezingen bezochten. Ze noemde hen 'vleugellam' en zei dat ze antwoorden zochten bij een zogenaamde goeroe, terwijl ze alles al in zich hadden voor een vruchtbaar en succesvol leven.

Misschien was het tijd om haar mening te herzien. Ze zag niet veel andere opties. Of ze ging naar het seminar... en een doorbraak ervaren die haar leven zou redden. Of ze zou vrede vinden. Door middel van een snelle dood.

Een bizar avontuur vanwege een morgen voor meesterschap

‘Eenieder heeft zijn lot in eigen hand, als een beeldhouwer zal hij zijn ruwe materiaal vormgeven. Maar we moeten de vaardigheid om het materiaal zo te vormen als we willen, aanleren zorgvuldig cultiveren.’

— **Johann Wolfgang von Goethe**

‘Als jullie interesse hebben,’ zei de dakloze, ‘zou ik jullie graag een paar ochtenden coachen op mijn landgoed aan zee. Ik zal jullie mijn persoonlijke ochtendroutine laten zien en jullie uitleggen waarom het zo essentieel is om het begin van je dag af te stemmen op het hoogste level voor jullie persoonlijke verwezenlijking en uitzonderlijke zakelijke prestaties. Mag ik dit voor jullie doen, maatjes? Het zal jullie leven binnen tamelijk korte tijd geweldig maken. En mijn lessen zullen leuk zijn. Niet altijd gemakkelijk, zoals de oude man op het podium al zei. Maar waardevol en vruchtbaar en mooi. Misschien wel even wonderbaarlijk als het plafond in de Sixtijnse Kapel.’

‘Yeah man, toen ik dat voor het eerst zag, moest ik huilen.’ De schilder plukte aan zijn sik.

‘Michelangelo was een bad boy. En dat bedoel ik op een goede

manier,' zei de dakloze die eveneens aan zijn, zij het vieze, baard peuterde. Vervolgens trok hij zijn hemd op en liet een sixpack zien dat een Griekse god waardig was. Hij ging met een lange vuile vinger langs de contouren, zoals een regendruppel langs de steel van een roos kan zigzaggen na een regenbui.

'Schiet mij maar lek,' riep de schilder, even enthousiast kind in een snoepwinkel. 'Hoe heb je dat voor elkaar gekregen?'

'Niet dankzij een plastic buikspiertrainer die in de aanbieding was op teleshopping. Ik ben zo slank en gespierd geworden door te werken. Heel veel push-ups, pull-ups, planks, sit-ups en serieus zweterige cardiosessies, vaak op mijn eigen strand.' De dakloze haalde een duidelijk dure leren portefeuille tevoorschijn en nam er voorzichtig een stukje plastic uit. Er stond een tekening op. Het zag er zo uit. Dit is precies wat de zakenvrouw en de schilder toen zagen:



De warrige zwerver gaf zijn twee toehoorders niet de kans om te reageren en praatte door. 'Toewijding, discipline, geduld en werken. Waarden waarin nog maar weinig mensen geloven, terwijl menigeen gelooft recht te hebben op een rijk, productief en be-

vredigend leven dat zich zomaar op een dag aandient als een zwaluw aan het begin van de zomer. En verwacht dat iedereen om hem heen moeite doet waarvoor die menigeen zelf verantwoordelijk is. Want waar is het leiderschap op deze manier? Ik zie de wereld nu soms meer als een samenshooling van volwas-senen die zich gedragen als verwende kinderen. Ik oordeel niet, maar constateer. Ik klaag niet, maar benoem het. He maatjes, ik wil jullie met een blik op mijn sixpack het volgende duidelijk maken: *wie niet werkt zal ook niets bereiken*. Minder praten en meer doen is mijn motto. O, en bekijk dit eens.'

De zwerver draaide zich om en knoopte zijn hele haveloze hemd los. Op zijn stevige rug vol littekens stond getatoeëerd; 'Victims love entertainment. Victors adore education.' (Slacht-offers worden graag beziggehouden. Overwinnaars zijn dol op leren.)

'Ga met me mee naar mijn stek op een magisch eilandje midden in een prachtige oceaan, op vijf uur voor de kust bij Kaapstad.' Hij gaf de zakenvrouw een plastic kaartje waarop een plaatje van de zee stond. 'Dat zijn mijn dolfijnen,' wees hij blij naar de met de hand getekende afbeelding.

'De trip zal de moeite waard zijn,' vervolgde hij. 'Het avontuur van je leven. Je zult er de waardevolste en sensationeelste momenten beleven. Vertrouw me, maatjes. Ik zal je alles leren wat ik weet over een ochtendroutine van wereldklasse. Ik zal jullie beiden introduceren bij De 5 AM Club. Je leert om vroeg op te staan, op een vaste tijd, zodat je tegen de middag meer gedaan krijgt dan de meeste mensen in een week. En zodat je je gezondheid, geluk en gemoedsrust naar een optimaal niveau brengt. Het heeft een reden dat zoveel van de succesvolste mensen voor zonsopgang uit de veren komen. *Het is een uniek deel van de dag*. Ik zal uitleggen hoe ik met deze revolutionaire methode mijn imperium heb opgebouwd. Een imperium kan allerlei vormen hebben.

Vorbereiding op transformatie begint in het paradijs

‘Een kind gelooft moeiteloos in het ongelooflijke, net als het genie of de gek. Alleen jij en ik, met ons grote brein en kleine hartje, twijfelen, denken te veel na en aarzelen.’

— **Steven Pressfield**

‘Hum. Wow!’ zei de zakenvrouw met een glimlachje dat half verrassing, half blijdschap verraadde. ‘We waren bij uw lezing. Eh. Uw optreden daar was briljant,’ wist ze uiteindelijk uit te brengen, in een indrukwekkende ommezwai van milde shock naar haar gebruikelijke ‘ik-heb-alles-onder-controle’-houding. ‘Ik leid een techbedrijf. We hebben volgens ingewijden in ons vakgebied een ‘komeetachtige’ vlucht genomen. We zijn exponentieel gegroeid en alles ging prima, tot kortgeleden...’ De zakenvrouw viel stil.

Ze keek van de Taaltovenaar naar de schilder. Even speelde ze nerveus met haar armbanden. De lijntjes in haar gezicht werden weer dieper. En hoe spectaculair het strand ook was, ze zag er opeens bedrukt, vermoeid en gekwetst uit.

‘Wat is er gebeurd?’ vroeg de Taaltovenaar. ‘Tets met je bedrijf?’

‘Een paar mensen die in mijn bedrijf hadden geïnvesteerd vonden mijn aandeel erin te groot. Ze wilden meer voor zichzelf. Mensen die alleen aan zichzelf denken. Dus manipuleerden ze mijn managementteam, overtuigden ze sleutelpersonen om me zwart te maken en proberen ze nu om me eruit te werken. Die tent is mijn leven!’ De zakenvrouw slikte een brok weg.

Een school felgekleurde tropische vissen zwom door het ondiepe water voor de kust.

‘Ik wilde er al een eind aan maken,’ sprak ze weer, ‘tot ik naar uw lezing ging. Veel van uw wijsheden gaven me hoop. Uw woorden gaven me weer kracht. Ik weet niet wat het precies was, maar u liet me weer in mezelf en in mijn toekomst geloven. Ik wil u graag bedanken.’ Ze omhelsde de Taaltovenaar. ‘U heeft me op weg geholpen naar een beter leven.’

‘Bedankt voor al deze complimenteuze woorden,’ reageerde de Taaltovenaar, die een heel ander mens leek dan de laatste keer dat de zakenvrouw en de schilder hem zagen. Niet alleen had hij de gezonde gloed over zich van iemand die wat zon heeft gehad, maar hij stond ook stevig op zijn benen en leek een beetje te zijn aangekomen.

‘Ik voel me vereerd,’ ging de Taaltovenaar verder. ‘Maar in feite ben ik het niet die jouw zoektocht naar een beter leven in gang heeft gezet. Jij verandert je leven door een proces op te starten waarin je mijn inzichten en methoden toepast, mijn lessen implementeert. Zoveel mensen zijn mooi-weer-praters. Ze vertellen welke ambities en aspiraties ze allemaal willen waarmaken. Ik oordeel niet. Ik constateer. Ik zie dat *de meeste mensen hun hele leven gewoon hetzelfde blijven*. Te bang om van de weg af te gaan die ze al hun hele leven bewandelen. Ze zijn tevreden met wat ze kennen en conformeren zich aan het gebruikelijke, waardoor ze elke kans op groei, ontwikkeling en persoonlijke verbetering opgeven. Heel veel goede zielen zijn gewoon zo bang dat ze geen oor

hebben voor de roep van het leven om zich op de blauwe oceaan van mogelijkheden te wagen en zich te bekwamen, moed te tonen en uniek te worden. Jij had de wijsheid om in actie te komen op basis van wat informatie die ik tijdens de lezing deelde. Jij hoort tot het selecte gezelschap dat tegenwoordig nog bereid is om er alles aan te doen om een betere leider te worden, productiever, en een beter mens. Dapper van je. Ik weet dat verandering geen eitje is. Maar het leven van een rups eindigt altijd in de pracht van de vlinder. Je “oude” ik moet sterven voor je “beste” ik op de wereld kan komen. Je bent zo slim dat je niet wacht tot de omstandigheden ideaal zijn om je handen uit de mouwen te steken en zowel in je werk als in je privéleven naar perfectie te streven. Door domweg te beginnen, worden er enorme krachten ontketend. Als je begint je grootste aspiraties te realiseren, zal een in jou verborgen heroïsche kracht zich kenbaar maken. Je inzet wordt opgemerkt, het leven neemt een vlucht en reageert op je oprechte toewijding met een reeks onverwachte zeges. Je wilskracht wordt groter. Je zelfvertrouwen wordt groter. En je genialiteit bruist. Over een jaar zul je zo blij zijn dat je nu dit begin hebt gemaakt.’

‘Nogmaals dank,’ zei de zakenvrouw.

‘Iemand zei eens dat hij moest afvallen voor hij kon gaan hardlopen. Hoe dan? Afvallen zodat hij kon beginnen met rennen? Dat is als een schrijver die op inspiratie wacht voor hij een boek begint, of de manager die op promotie wacht om de leiding te pakken, of een start-up die op volledige financiering wacht voor ze een revolutionair product in de markt zet. De flow van het leven beloont positieve actie en bestraft aarzeling. Maar ik ben blij dat ik een steentje kon bijdragen aan je wederopstanding. Je staat op een lastig, maar opwindend punt in je persoonlijke avontuur. Weet dat een slechte dag voor het ego een topdag is voor de ziel. En wat je angst een beproeving vindt, blijkt in het licht van je wijsheid een prachtig geschenk.’

NEEM DE CONTROLE
TIL JE LEVEN NAAR



OVER JE OCHTEND,
EEN HOGER NIVEAU

5 AM Club is het baanbrekende boek van Robin Sharma over hoe iedereen stress kan verminderen, focus verbeteren, creativiteit ontketenen en meer productiviteit kan bereiken dankzij een revolutionaire ochtendroutine.

5 AM Club reikt je onder andere het volgende aan:

- Hoe de meest succesvolle en intelligente mensen ter wereld aan hun ochtend beginnen om fantastische resultaten te boeken.
- Een stap-voor-stapmethode om het rustigste moment van je dag te koesteren zodat je tijd hebt om te werken aan je persoonlijke groei en ontwikkeling.
- Een op neurowetenschap gebaseerde routine om op te staan als de meeste mensen nog slapen en die je kostbare tijd geeft voor overpeinzing, creatieve expressie of rust in plaats van haast.
- Insidertips om je gaven, talenten en dromen tegen digitale afleiding of andere stoorzenders te beschermen zodat je geluk, invloed en een impact op de wereld ervaart.

5 AM Club is een manifest voor meesterschap, een draaiboek voor optimale productiviteit en een gids voor een mooi geleefd leven. Een werk dat je leven zal transformeren.



ROBIN SHARMA wordt beschouwd als een van 's werelds beste (persoonlijk) leiderschapsexperts. Hij adviseert beroemde miljardairs, succesvolle topsporters en Fortune 100-bedrijven. Hij schreef o.a. de bestseller *De monnik die zijn Ferrari verkocht*.



**KOS
MOS**

NUR 770
KOSMOS UITGEVERS,
UTRECHT/ANTWERPEN

Een deel van de opbrengst van dit boek gaat naar *The Robin Sharma Foundation for Children* om het leven van kinderen in nood te verbeteren.