

Mel Robbins

Auteur van de bestseller *De 5 seconderegel*



DE HIGH 5 GEWOONTE

Grip op je leven
dankzij één **simpele** gewoonte

De High 5- gewoonte

Grip op je leven dankzij
één simpele gewoonte

Mel Robbins

KOSM•S

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

KOSMOS

www.kosmosuitgevers.nl



kosmos.uitlever



kosmosuitgevers

Oorspronkelijke titel: *The High 5 Habit*
Oorspronkelijke uitgever: Hay House, Inc.
© 2021 Mel Robbins
Foto's binnenwerk: archief Mel Robbins

Voor de Nederlandstalige uitgave:
© 2022 Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen
Titel: De High 5-gewoonte
Vertaling: Carla Zijlemaker
Omslagontwerp: Femke den Hertog
Vormgeving binnenwerk: www.intertext.be

Deze uitgave kwam tot stand door bemiddeling van Sebes &
Bisseling Literary Agency

Kosmos Uitgevers vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van het papieren boek van deze titel is daarom gebruikgemaakt van papier waarvan het zeker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

ISBN 978 90 215 9061 5
ISBN e-book 978 90 215 9062 2
ISBN audiobook 978 90 215 9063 9
NUR 770

Alle rechten voorbehouden / All rights reserved
Niets uit deze uitgave mag worden vervoelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, online-publicatie of op welke andere wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever kan echter aansprakelijk gesteld worden voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

De uitgever heeft ernaar gestreefd de rechten van derden zo goed mogelijk te regelen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen zich tot de uitgever wenden.

INHOUD

HOOFDSTUK 1	Je verdient een High 5-leven	9
HOOFDSTUK 2	Volgens de wetenschap werkt het	23
HOOFDSTUK 3	Ik heb een paar vragen...	41
HOOFDSTUK 4	Waarom maak ik het mezelf zo moeilijk?	55
HOOFDSTUK 5	Is er iets mis met mij?	73
HOOFDSTUK 6	Waar komt al die negatieve sh*t vandaan?	85
HOOFDSTUK 7	Waarom zie ik plotseling overal hartjes?	101
HOOFDSTUK 8	Waarom is het leven zo makkelijk voor anderen en niet voor mij?	117
HOOFDSTUK 9	Is het niet makkelijker als ik niets zeg?	131
HOOFDSTUK 10	En als ik nu eens... morgen begin?	149
HOOFDSTUK 11	Maar vind je me wel aardig?	169
HOOFDSTUK 12	Waarom maak ik overal zo'n puinhoop van?	183
HOOFDSTUK 13	Kan ik dit wel aan?	195
HOOFDSTUK 14	Oké, misschien wil je dit hoofdstuk niet lezen	209
HOOFDSTUK 15	Uiteindelijk zal het allemaal duidelijk worden	229
	Maar wacht... Er is meer!	238
	Hoe je jezelf wakker maakt	239
	Een cadeautje van Mel	247
	Dankwoord	257
	Bibliografie	261
	Over de auteur	269

HOOFDSTUK 1

Je verdient een High 5-leven

Laat me je vertellen over de dag, niet zo heel lang geleden, waarop ik een eenvoudige ontdekking deed, die ik de High 5-gewoonte noemde en die je kan helpen de belangrijkste relatie in je leven te verbeteren: de relatie met jezelf. Ik wil dit verhaal met je delen, het onderzoek erachter, en hoe je deze gewoonte kunt gebruiken om ook jouw leven te veranderen. Het begon allemaal toen ik op een ochtend in de badkamer mijn tanden stond te poetsen en mijn gezicht in de spiegel zag en dacht:

Bah.

Ik begon alles te ontleden wat me niet aanstond aan mezelf – de donkere kringen onder mijn ogen, mijn puntige kin, het feit dat mijn rechterborst kleiner is dan mijn linker-, en de losse huid op mijn buik. Ik dacht: *Ik zie er vreselijk uit. Ik moet meer sporten. Ik haat mijn lichaam.* Met elke gedachte die ik had, voelde ik me slechter over mezelf.

Ik keek hoe laat het was – mijn eerste Zoom-bijeenkomst begon over een kwartier. *Ik moet eerder opstaan.* Ik dacht aan de deadline die ik had. De deal die ik probeerde te sluiten. De e-mails en berichtjes die ik nog niet had beantwoord. De hond die nog uitgelaten moest worden. De uitslag van de biopsie van mijn vader. En al die dingen die ik vandaag voor de kinderen moest doen. Ik voelde me volledig overvraagd en ik had nog niet eens een beha aan of koffiegedronken.

Bab.

Het enige wat ik die ochtend wilde doen was een kop koffie voor mezelf inschenken, voor de tv neerploffen, en niet meer denken aan de dingen waar ik mee worstelde... maar ik wist dat dat niet de oplossing was. Ik wist dat er niemand zou komen binnenvallen om mijn problemen op te lossen, de projecten op mijn lijstje af te werken, voor me te gaan sporten of dat moeilijke gesprek op mijn werk voor me te voeren.

Het enige wat ik wilde... was een f*cking pauze... van mijn leven

Het was al een paar maanden een hel. Er was voortdurend stress. Ik had het zo druk gehad met zorgen en tobben over alles en iedereen, maar wie zorgde er voor mij? Je kunt je daar waarschijnlijk vast wel iets bij voorstellen. Op dit soort momenten, als er steeds meer van je gevraagd wordt, terwijl je instelling steeds beroerder wordt, kun je in een neerwaartse spiraal terechtkomen.

Ik had iemand nodig die tegen me zei: *Je hebt gelijk, het is zwaar, je verdient dit niet, het is niet eerlijk... maar als iemand het aankan dan ben JIJ dat.* Dat wilde ik horen. Ik had behoefte aan geruststelling en aan een peptalk. En, hoewel ik een van de meest succesvolle motivatiesprekers ter wereld ben, had ik geen idee wat ik tegen mezelf moest zeggen.

Ik weet niet wat me bezielde, of waarom ik het deed. Maar om de een of andere reden, stak ik daar, in mijn ondergoed in de badkamer, als een soort groet mijn hand op naar mijn vermoeide gezicht in de spiegel. *Ik zie je*, wilde ik alleen maar zeggen. *Ik zie je en ik houd van je. Kom op, Mel. Je kunt het.*

Halverwege dit gebaar besefte ik dat mijn groet aan mezelf een simpele high five was. Herkenbaar, onmiskenbaar en zo alle-daags als een handdruk. We hebben allemaal weleens een high five gegeven of gekregen. Het is hooguit een beetje aanstellerig.

HOOFDSTUK 6

Waar komt al die negatieve sh*t vandaan?

Iedereen heeft wel een negatieve mantra of opvatting over zichzelf: *Ik maak overal een puinhoop van. Ik ben een slecht mens. Ik ben lelijk. Ik ben een loser. Bla, bla, bla.*

Misschien heb je gefaald en heb je een indrukwekkende puinhoop aangericht. Misschien win je geen schoonheidswedstrijden. Misschien ben je de kleinste van al je vriend(inn)en. Dat mag allemaal zo zijn, maar:

Heb je er iets aan om die dingen te denken? Wordt het niet tijd om je beter te gaan voelen over jezelf?

Mijn man heeft gelijk. Je moet uitkijken dat dat negatieve verhaal niet blijft hangen in je hoofd. De vraag is alleen: hoe kom je er in vredesnaam vanaf? Vooral als je in de spiegel kijkt en een heleboel spijt, twijfels en teleurstelling voelt. Geloof het of niet, de stappen zijn net zo simpel als de was doen.

Mijn was en jouw negatieve gedachten

Ik weet niet hoe vaak ik de droger heb opengedaan om hem te vullen en tot de ontdekking kwam dat het filter verstopt was, *ALWEER. Ben ik de enige hier in huis die weet hoe je met je duim en wijsvinger het pluis van het scherm moet halen, mensen?* Er zit altijd een dikke laag pluis op, die het filter volledig verstopt.

Toen ik dit op een dag aan het schoonmaken was, kreeg ik een openbaring. Net als het filter van de wasdroger, hebben jij en ik in de loop der tijd allerlei rotzooi opgebouwd.

Die onontkoombare negatieve gedachten? Die zijn een soort pluizige restanten van je leven, die zich hebben opgestapeld sinds je klein was, in de vorm van de meningen van anderen, negatieve zelfpraat, afwijzingen, teleurstellingen, gebroken harten, discriminatie, trauma's, schuldgevoel en zelftwijfel. Deze ervaringen zorgen voor mentale pluis, die je denken verstopt en een blokkade veroorzaakt waardoor je niet in staat bent JEZELF te respecteren.

Dit is veel meer dan een grappige metafoor. In je hersenen zit namelijk een filter: het Reticular Activating System, kortweg RAS. Ik noem het een filter, omdat negatieve ervaringen vaak vast komen te zitten in het RAS. Technisch gesproken is het echter een netwerk van neuronen dat als een haarnetje over je hersenen zit. Als je RAS vol zit met gedachten, opvattingen en ervaringen, blijf je vastzitten in het verleden. Daarom blijf je dezelfde negatieve gedachten herhalen en leef je in de echo-kamer van je geest.

Het toepassen van de High 5-gewoonte en alle andere tools die in dit boek worden besproken, staat gelijk aan het wegvegen van het pluis en het verwijderen van de troep die zich heeft opgebouwd. Dat is ook de reden waarom je het elke dag moet doen. Je kunt geen lading wasgoed drogen zonder dat dat pluis oplevert en je kunt geen dag leven zonder dat je iets denkt of voelt waardoor je je waardeloos voelt. Waar het om gaat is dat die negativiteit zich niet opstapelt. Je moet leren hoe je dat bezinsel elke dag weer uit je systeem verwijdert, zodat het niet vast blijft zitten.

Maak kennis met je nieuwe beste vriend: RAS

Sommige deskundigen noemen het RAS ‘de uitsmijter’ of ‘de poortwachter’ van de geest. Je RAS heeft een enorm belangrijke taak: het besluit (filtert) welke informatie in je bewuste denken terechtkomt en welke informatie daarbuiten blijft. Je RAS moet elke dag 34 gigabyte aan data inspecteren (dat is drie jaar aan telefoondata in 24 uur!) Ik wil dat je je bewust bent van de enorme taak die je RAS heeft, en waarom het jouw hulp nodig heeft, zodat het jou kan helpen. Om eerlijk te zijn heeft het wel iets meer nodig dan je hulp – het heeft een knuffel nodig, omdat het altijd overuren draait en de wereld filtert door al je oude rotzooi heen.

Je RAS blokkeert 99 procent van wat er om je heen gebeurt, zodat het je bewuste denken niet bereikt – want als dat wel zo zijn, zou je hoofd exploderen door een tsunami aan informatie. Er zijn slechts vier dingen die er altijd doorheen komen en je bewuste denken bereiken:

- De klank van je naam.
- Alles wat jouw veiligheid of die van je naasten bedreigt.
- Signalen dat je partner zin heeft in seks.
- Alles wat volgens je RAS belangrijk voor je is (en je RAS denkt dat elke gedachte die je herhaalt of elk onderwerp waarop je je concentreert belangrijk is).

ALLES draait om dit laatste punt, want als je weet wat belangrijk voor je is, kun je je RAS trainen om de wereld dag in dag uit te filteren om het te helpen vinden. Laat de impact daarvan even tot je doordringen. Je kunt je geest trainen om de dingen te vinden die je WILT zien, dingen die je helpen, die je gelukkiger en trots maken, dingen die naar je dromen leiden. Op dit moment wil je RAS dat je de wereld net zo ziet als toen je op de middelbare school zat, omdat je je mening over jezelf sindsdien niet hebt veranderd!

Uiteindelijk zal het allemaal duidelijk worden

Heb je ooit het idee gehad dat iets niet echt goed voelt in je leven, iets waar je niet helemaal je vinger op kunt leggen? Dat is wat mij de afgelopen paar jaar gebeurde. Het was er niet de hele tijd, maar op momenten van stilte voelde ik me rusteloos.

Elke keer dat ik in een vliegtuig stapte voor mijn werk en opsteeg en landde in een nieuwe stad, had ik zo'n nerveus moment van jaloezie en nieuwsgierigheid, en dacht ik aan waar Chris en ik ons in de toekomst zouden vestigen. Twee van onze drie kinderen hadden het nest verlaten, en op de een of andere manier paste die geweldige boerderij niet meer helemaal bij ons. Maar ik had het zo druk met ofwel reizen voor mijn werk, ofwel met mijn gezin terwijl de kinderen groter werden, dat ik nooit de tijd had om rustig met mijzelf te zijn. Ik was alleen dicht bij mijn eigen gedachten als ik me op 10 kilometer hoogte bevond. Als de wielen van het vliegtuig waar ik in zat de landingsbaan raakten, dacht ik: *Hier? Austin? San Diego? Nashville? New York City? Wordt dit ons volgende hoofdstuk?*

En toen, vlak voordat de pandemie toesloeg, stelde Oakley, onze zoon, die op dat moment in groep acht zat en moest bedenken naar welke middelbare school hij wilde, ons voor een onverwacht dilemma. Hij vertelde dat hij in zuidelijk Vermont naar school wilde, waar de ouders van mijn man al twintig jaar

woonden, en was daar heel stellig over. Op dat moment woonden we zelf al bijna vijftientig jaar buiten Boston. Ons team zat in Boston. Onze vrienden woonden in Boston. Ons leven was in Boston. Ik hield van het zuiden van Vermont, maar mijn antwoord was een keihard NEE.

Ik geloof dat mijn exacte woorden waren: ‘Naar Vermont verhuizen? Daar gaan mensen heen als ze met pensioen gaan.’ Ik kon me niet voorstellen dat ik daar, in ‘the middle of nowhere’, zou gaan wonen. Ik zou mijn vrienden of het leven dat we hadden opgebouwd in Boston niet verlaten. Ik zou nooit goed zaken kunnen doen als ik niet in een grote stad woonde. En forenzen vanaf een regionaal vliegveld, bijna twee uur reizen verderop? No way!

Maar Oakley hield vol. Vanwege zijn dyslexie was school een hele opgave voor hem geweest, en hij was er heilig van overtuigd dat de volgende stap een middelbare public school in Vermont moest zijn. Maar ik was er zeker van dat hij een geweldige school zou kunnen vinden in Boston en omgeving. Chris en ik maakten er ruzie over. Mijn schoonmoeder drong achter de schermen aan bij Chris. Ze herinnerde me er zelfs aan hoeveel Chris van skiën hield, waarop ik zei: ‘Het kan me niet schelen waar Chris van houdt. Ik ga onder geen voorwaarde naar Vermont!’

Ken je die uitdrukking: ‘Het leven is wat er gebeurt terwijl je andere plannen maakt’? Ik was druk bezig plannen te maken om niet naar Vermont te gaan. Ik denk dat ik niet oplette waar alle punten op de kaart me naartoe leidden.

Een helderziende verbond de punten met elkaar

Ja, je leest het goed. Een maand nadat ik tegen Oakley had gezegd dat we niet zouden verhuizen, was er een helderziend medium bij mij te gast in mijn talkshow. Al sinds ze vijf was, kon ze overleden mensen zien en met hen communiceren. (*Ik*

ben dol op dit soort verhalen.) Ze gaf een aantal indrukwekkende readings aan mensen in het publiek, die zo treffend waren dat ze ons allemaal tot tranen toe roerde – en elke scepticus in het publiek en in onze regieruimte bekeerd was.

Toen wendde ze zich tot mij en vroeg of ze me een reading mocht geven. Waarop ik natuurlijk ja zei.

Ze vertelde me dat er een man achter me stond in een militair uniform. Ik dacht meteen aan mijn overleden grootvader Frank Schneeberger, die in het leger had gezeten, maar ze zei nee. Dit was een onderscheiden piloot. Hij zat bij de luchtmacht. Piloot? Ik dacht dat ik niemand kende die piloot bij de luchtmacht was.

Ze zei: ‘Zegt de letter *K* of de naam Ken je iets?’

Ik zei: ‘Ken? Zo noemen we onze dochter Kendall. Ze is naar de vader van Chris genoemd. Mijn schoonvader heette Kenneth. We noemden hem ook Ken, maar hij heeft nooit in het leger gezeten. Hij had een reclamebureau.’

Het medium zei: ‘Wie het ook is die achter je staat, hij wordt onrustig en wil dat je deze informatie checkt bij je familie.’ (*De doden hebben wel lef.*)

Op dat moment kregen de producers Chris aan de telefoon en tot mijn verbazing bevestigde Chris dat zijn vader in zijn studententijd bij de reservisten van de luchtmacht had gezeten, iets wat ik nooit had geweten. Ken kreeg nooit de kans om te vliegen, omdat uit zijn toelatingstest bleek dat hij kleurenblind was, maar het was altijd zijn droom geweest.

De helderziende knikte. Zij leek te weten dat Ken precies het type was om een dergelijk obscuur (en niet te googelen) detail te kiezen om alle ongeloof op te schorten. Vervolgens vertelde ze me dat Ken een heleboel kleinkinderen had (klopt) en dat de jongste, en degene die hij in de gaten hield, onze zoon was. En dat Ken hier vandaag was om een boodschap door te geven. ‘Er is gedoe over een school, en je zult er niet blij mee zijn, Mel. Maar je moet naar je zoon luisteren.’

Hoe je jezelf wakker maakt

Ik kan het natuurlijk niet hierbij laten. Dat ik nog even vanaf mijn berg een hand opsteek en je een high five geef... Want ik weet wat je denkt:

Oké, Mel. Ik was al om bij 'mezelf een high five geven voor de spiegel'... maar ik snap het niet helemaal. Moet ik nu naar Vermont verhuizen, net als jij? Met een medium gaan praten...? Moet ik een schilderij kopen? Of een feestjurk? Moet ik op zoek gaan naar haar hartjes en naar rode Acura's? Dat is een beetje mijn RAS op zijn kop, toch? Help me even op weg hier; je beloofde in hoofdstuk 1 dat je me 'bij de hand zou nemen'.

Ik ben blij dat je het vraagt – Ik laat je niet in de steek! Laten we terugkeren naar het allereerste begin, toen we elkaar net hadden ontmoet. Je stond voor de badkamerspiegel in je ondergoed. En laten we alle hulpmiddelen en onderzoeken die je vanaf dat moment hebt leren kennen op een rijtje zetten:

Een High 5-ochtendritueel

Een High 5-ochtendritueel is een reeks simpele beloften. Elke belofte wordt ondersteund door onderzoek, is supermakkelijk, voelt goed en zorgt voor een aantal kleine winstpunten die je zo de dag in sturen, klaar voor het echte werk.

Het begint als je wakker gaat. Hieronder zie je zowel de actie die je onderneemt als het achterliggende idee en wat je ervan leert.

Het gaat als volgt:

- ✓ *Zet jezelf op de eerste plaats – Sta op als de wekker gaat.*
- ✓ *Zeg tegen jezelf wat je moet horen – Zeg: ‘Ik ben oké. Ik ben veilig. Ik ben geliefd.’*
- ✓ *Geef jezelf een cadeautje – Maak je bed op.*
- ✓ *Moedig jezelf aan – Geef jezelf een high five voor de spiegel.*
- ✓ *Zorg voor jezelf – Trek je sportoutfit aan.*
- ✓ *Train je RAS – Droom in de ochtend.*

Bij een High 5-ochtendritueel kom je zelf op de eerste plaats. Deze beloften helpen je om jezelf, je behoeften en je doelen vóór je takenlijst, je telefoon, social media, e-mails van je werk, nieuwsberichten, de behoeften van je gezin en al het andere te plaatsen waar je geen controle over hebt. Als je je aan deze simpele beloften aan jezelf houdt, kom jij op de eerste plaats. Elke ochtend weer. Elke dag van je leven. Punt. Net als de high five lijkt dit lijstje een beetje stom en voor de hand liggend, daarom lopen we al deze beloften even na zodat je de diepere gedachte achter elke stap beter begrijpt.

1. Zet jezelf op de eerste plaats – Sta op als de wekker gaat.

Denk 's avonds voordat je het licht uitdoet even na over de volgende ochtend. *Wat voor soort ochtendritueel heb je nodig om je gesterkt te voelen?* Hoe laat moet je ECHT opstaan om genoeg tijd voor jezelf te hebben? Vaak staan we uit gewoonte elke dag op dezelfde tijd op.

Als je nadenkt over wat je op dit punt in je leven nodig hebt, moet je misschien eerder opstaan. Je moet misschien vroeger naar bed. Als je kleine kinderen hebt of vroeg aan het werk moet en je wilt een kwartier oefeningen doen en mediteren, moet je misschien wel om 5 of 6 uur opstaan. Het is wat het is. Doe niet te dramatisch en zet je wekker. Misschien moet je een

paar avondjes met vrienden overslaan om de slaap te krijgen die je nodig hebt. Zet jezelf op de eerste plaats.

Als de wekker gaat, sta dan op. Blijf van die snooze-knop af. Geen drama, 5-4-3-2-1 en eruit. Dit heeft niets te maken met een ochtendmens zijn. Ook hiervoor zijn de wetenschappelijke argumenten die je hebt geleerd heel belangrijk. Je RAS ziet wat je doet. Als je elke ochtend op de snooze-knop drukt, maak je je RAS duidelijk dat je niet doet wat je zegt dat je gaat doen, en dat is van invloed op de manier waarop je RAS je kijkt op jezelf filtert.

Dit is meer dan een signaal. Het is meer dan een wekker. Het is een belofte. Als je vanavond je wekker zet, doe je een belofte. Je zegt: Ik doe ertoe. Morgen, als de wekker gaat, houd ik me aan die belofte. Sta meteen op. Zie je wekker niet als een verplichting. Zie hem als een kans. Het is een signaal dat de komende tien minuten tot een halfuur een cadeautje voor jou zijn.

En dit is belangrijk: *Kijk niet op je telefoon!*

2. Zeg tegen jezelf wat je moet horen –

Zeg: 'Ik ben oké. Ik ben veilig. Ik ben geliefd.'

Richt je nu op jezelf. In plaats van je dag te beginnen met je aandacht bij wat er op het scherm van je telefoon verschijnt, leg je je hand op je hart en zeg je zo vaak als je denkt dat nodig is: 'Ik ben oké. Ik ben veilig. Ik ben geliefd.' Gefeliciteerd, je hebt net twee winstpunten behaald: je bent opgestaan en je hebt voor jezelf gezorgd, en de zon is nog niet eens op. High five – je hebt het geflikt! Je hebt je op jezelf gericht en jezelf op de eerste plaats gezet.

3. Geef jezelf een cadeautje – Maak je bed op

Ik begon mijn bed op te maken zodat ik er niet in terug zou kruipen toen mijn leven tien jaar geleden instortte. Na verloop van tijd besepte ik dat je bed opmaken ook een manier is om je

HET LANGVERWACHTE VERVOLG OP DE INTERNATIONALE BESTSELLER DE 5 SECONDEREGEL

De titel van dit boek is misschien misleidend, want het gaat niet over andere mensen een high five geven of een hart onder de riem steken. Dat doe je namelijk al genoeg.

In dit boek leert Mel je hoe je een high five kunt geven aan de belangrijkste persoon in je leven: **JEZELF**.

Dit is een boek voor jou als je:

- twijfelt aan jezelf (en wie doet dat niet?) ...
- moe bent van die zeurende criticus in je hoofd (kan iemand dit uitzetten?) ...
- supersuccesvol bent, maar alleen focust op wat er misgaat (je bent niet alleen) ...
- het zat bent om te zien hoe iedereen vooruitgang boekt, terwijl jij niet verder komt (dat denk je maar) ...

Op basis van wetenschappelijke kennis leert Mel iedereen hoe je van het geloven in jezelf een gewoonte kunt maken. Ze geeft veel voorbeelden uit het dagelijks leven, laat ook anderen aan het woord en schrijft met een flinke dosis humor. Met dit alles als inspiratie kun je positief en met vertrouwen werken aan het realiseren van doelen en dromen. *De High 5-gewoonte* is een eenvoudige maar ingrijpende tool die zelfvertrouwen, geluk en resultaten een onmiddellijke boost geeft.

MEL ROBBINS is een veelgevraagd spreker, coacht miljoenen mensen online en haar TEDx Talk is een van de populairste talks aller tijden. Mel leert mensen in zichzelf te geloven en inspireert ze om acties te ondernemen die hun leven zullen veranderen.

**KOS
MOS**

NUR 770
Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen



9 789021 590615

www.kosmosuitgevers.nl