



Bart de Louw



De Pauzeknop Copyright
Eerste druk: september 2014
Tekst en tekeningen: Bart de Louw
Kaft en logo: Deyes Grafisch Design
(in opdracht van no.dots)
Uitgeverij: Brave New Books

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enige andere manieren, zonder schriftelijke toestemming van de schrijver en uitgever.

ISBN nummer: 9789402113198



DE AFSTANDSBEDIENING VAN JE KOP

Stel je eens voor dat je een afstandsbediening zou hebben van je hoofd. *Ja, echt waar.* Stel je dat eens voor. Dat je kunt zappen tussen de programma's, precies zoals je dat bij je TV doet. Dat je op ieder moment van zender kunt wisselen als het programma je niet meer bevalt.

Dat je hem gewoon kunt uitzetten als er niets leuks meer op is of als je behoefte hebt aan rust. Dat je de Pauzeknop indrukt als het allemaal even te snel gaat en je tijd nodig hebt **om stil te staan** bij wat er gebeurt.

Dat kan!

Je kunt jouw hoofd met De Pauzeknop zelf regelen.

*Te druk in je hoofd?
Te veel negatieve stemmen?
Te kritisch?*

Druk hem maar gewoon in. Die kritische stemmen zullen zachter gaan praten. Ze geven je feedback, je kunt er mee in gesprek gaan.

Maar je kunt ze ook gewoon hun gang laten gaan zonder dat jij je eraan irriteert. En zo gauw de irritatie de overhand neemt, druk je hem gewoon weer in.

Jij bepaalt!

Zo heb jij de 'controle' over hoe jij je voelt en positieve invloed op jouw innerlijke wereld. Daarmee los je al de meeste problemen op.

Het is veel eenvoudiger dan je denkt!

Zoals een sportcoach jou push-ups leert, leert dit boek jou de complete methode om de Pauzeknop van jouw kop te gebruiken. Zoals je elke dag de push-ups traint, oefen je ook elke dag de Pauzeknop. Niet als prestatie, maar omdat jij je *beter wilt voelen*.

Zoals bij die eerste push-ups zal ook de eerste periode van het toepassen van De Pauzeknop even wennen zijn. De eerste dagen heb je telkens spierpijn in je buik en twijfel je wellicht of het de juiste methode is. Je ziet namelijk nog steeds geen resultaat. Maar na een tijdje neemt de spierpijn af en die blokjesbuik wordt langzaam zichtbaar.

Zo werkt het met de Pauzeknop ook. De informatie kan je soms verwarren, zeker als je het echt gaat toepassen in jouw leven. Je zult de spierpijn moeten overwinnen en doorzetten; je dient oude maniertjes van denken en doen los te laten en te vervangen door nieuwe gewoontepatronen.

Als dat lukt ben je de weg van de ontwikkeling en vooruitgang ingeslagen. De resultaten van wat we doen, komen soms pas later. Zoals elke boer weet dat je eerst moet zaaien om te oogsten.

Dus neem het boerenverstand met je mee terwijl je dit boek leest, beleeft en toepast.

Zo leer je je *persoonlijke macht* gebruiken in je dagelijkse leven.



INHOUDSOPGAVE

| | |
|--------------------|---------|
| inleiding | blz 10 |
| deel 1: de start | blz 15 |
| deel 2: de route | blz 85 |
| deel 3: de finish | blz 145 |
| slotwoord | blz 187 |
| de auteur | blz 188 |
| dankwoord | blz 189 |
| literatuurlijst | blz 190 |
| mijn aantekeningen | blz 191 |