

Hoe je met een slimme techniek gelijkgestemden ontmoet

Heb je ooit een breuk meegemaakt en voel je nog steeds boosheid en frustratie? Lijkt het leven meer problemen dan oplossingen te bieden? Hier is de harde realiteit: je krijgt wat je aandacht geeft. Wat je zaait, zal je oogsten. Tijd om het roer om te gooien – en nee, daar heb je geen zweverige mindfulness voor nodig.

Ruim je hoofd op als een man

Volgens Mark Gungor werkt het mannelijk brein als een kast vol laatjes. Ieder onderwerp – werk, relaties, sport, auto's – heeft zijn eigen lade. Maar als alles openstaat, wordt het chaos. Tijd om orde te scheppen.

1. **Neem elk laatje door.** Wat ligt er nog in? Wat blijft nuttig, en wat moet eruit?
2. **Gooi overbodige troep weg.** Dingen die je niet helpen – frustratie, wrok, schuldgevoel – horen niet in jouw systeem.
3. **Orden de rest.** Stop herinneringen en gedachten in de juiste mappen. Werk is werk, privé is privé.
4. **Sluit elk laatje zorgvuldig.** Zorg dat je per onderwerp weer controle hebt.

Herinneringen herschikken

Nadat je het archief hebt opgeschoond, ga je opnieuw door je laatjes, maar nu met een andere focus.

- Maak fijne herinneringen belangrijker. Zie ze in detail, voel ze opnieuw.
- Wat je dwarszit, krijgt geen podium meer. Dat zijn oude bestanden – kies ervoor om ze te verwijderen of te archiveren.

Sluit alle laatjes opnieuw. En nu komt de gamechanger: de **Nothing Box**.

De kracht van de Nothing Box

Het mannelijke brein heeft iets unieks: de **Nothing Box**. Dit is de plek waar je écht nergens aan denkt. Het vrouwelijke brein snapt dit niet, maar jij met jouw mannelijk brein weet: even helemaal niets doen is goud waard.

- Ga ergens zitten waar je niet gestoord wordt.
- Zet een timer op 20 minuten.
- Denk aan niets. Laat gedachten passeren zonder ze vast te pakken.

Herhaal dit **dagelijks gedurende 21 dagen**. Dit is geen zweverige meditatie – dit is praktisch resetten.

Van gefrustreerd naar ontspannen zelfvertrouwen

Vanaf dat moment verander je. Je krijgt weer rust in je hoofd en dat straalt je uit. Niet als een wanhopige man die aandacht zoekt, maar als iemand die stevig in zijn schoenen staat.

Mannen met rust in hun hoofd trekken vanzelf de juiste mensen aan. Opeens voer je interessante gesprekken, zonder moeite. Je zit ontspannen op een terras, met een rustige glimlach, en mensen willen met **jou** praten.

Wil je dit proces versnellen? Ik bied een kort, doelgericht traject waar je direct resultaat behaalt. Geen gedoe, gewoon doen. Klaar om het roer om te gooien?

Anja Dorst

Leefmetplezier.com