

PHONE BOOK

DE DRIE PIJLERS

DOELEN, DISCIPLINE & ENERGIE

VAN SUCCES

ANTOINE

PHONE BOOK

De drie pijlers van succes

Doelen, discipline & energie

ANTOINE

De drie pijlers van succes

© 2026 *A N T O I N E*

www.enoughmoneyforalifetime.com

”

*Je had een visie,
voordat iedereen een mening had.*

Opdat je de moed vindt om het leven te
leiden dat je voor ogen hebt.

Inhoud

Van de auteur

Proloog

Strati blues

Geen zero-sum game

Deel I - Doelen

Visie

Meetbaar plan

Deadline

Deel II – Discipline

Werk ethiek

De dagelijkse afname

Toerekenbaarheid

Deel III – Energie

Gezondheid

Mindset

Omgeving

Het durven leven van je fantasie

Epiloog

Nawoord

Van de auteur

Hoe graag wil je het? De fantasie die door je hoofd blijft gaan. Die droom die je hebt, maar aan niemand durft te vertellen. Die oh-zo geweldige prestatie die je verricht waardoor de wereld aan je voeten ligt. De versie van jou waarbij alles is zoals je het maar te wensen kan hebben. Heb je het voor ogen?

Dan is de kans groot dat je alsnog te klein denkt. En dat je de berg om daar te komen, veel groter maakt dan die in werkelijkheid is. De weg die je moet afleggen om van je dromen je realiteit te maken, is vele male korter dan je zou kunnen bedenken. De vereiste is alleen dat je er dondersveel focus en energie aan moet toewijden om het verschil te maken. Puur op

werk ethiek. Geen bemoedigende woorden. Ik weet het. Je timmert simpelweg aan de weg en hamert door tot het eind, dat is wat het is.

En wat als het lukt, wat dan? Kan je dan pas nog lang en gelukkig leven? Heb je dan een gefixeerd moment van glorie bereikt dat doorgaat tot in oneindigheid?

Succes is niet iets dat buiten onszelf staat. Het is niet iets waarop je wacht totdat het je wordt gegeven. Succes is een fictie, een concept waar we zelf, bewust of onbewust invulling aan geven. Het is een staat-van-zijn die we zelf genereren.

Het is gangbaar om succes te benaderen in de volgorde van hebben, doen en zijn. Pas als je alle benodigdheden hebt, kan je doen en daardoor zijn. Maar dat leidt tot een eindeloze zoektocht naar hebben, wat de basis is voor een oppervlakkig en leeg bestaan. Het leven volgt de weg van zijn, doen en hebben. Zo van binnen, zo van buiten. Je hebt er al wel eerder van gehoord,

in de vorm van je oogst wat je zaait. Waarom dan tegendraads doen als het makkelijk kan.

Het probleem van succes is niet om het te worden. In grote lijnen hangt dat af van je discipline, het zo min mogelijk doen van wat je niet hoort te doen en je niet laten afleiden door alle toeters en bellen.

Het is moeilijk, ik weet het. En onze eigen biologische drijfveren helpen hier ook niet mee. De hoeveelheid aan vermaak dat de wereld van vandaag te bieden heeft, is onmetelijk. We maken geen schijn van kans en worden op onze wenken bediend. Niets is meer te gek en het kan allemaal zonder dat we er echt de moeite voor hoeven doen. We staan erbij en kijken ernaar. En het is nog eens zó verdomd goed ook.

En toch blijft het afleiding. al die toeters en bellen, hebbedingetjes en nietigheden zullen je niet verzadigen. Je kan niet genoeg hebben van iets wat je niet nodig hebt. Van binnen hoor je

iets roepen, je voelt een verlangen en streven naar iets. Je kan je vinger er niet op leggen, maar je weet dat het er is en je kan er niet omheen. De vraag is hoe lang je dat gevoel blijft negeren en hoelang je wilt uitstellen wie je daadwerkelijk bent. Je komt geen stap dichterbij wat je diep van binnen écht wil. De sensaties die we voorgeschoteld krijgen, lijken zo echt en voelt zo echt, dat het niet meer te onderscheiden is van de real deal.

Waarom dan al die moeite doen? Waarom zou je dan de uitdaging aangaan in een wereld waarin alles binnen handbereik en on-demand is? Wat drijft je om al die moeite te blijven doen, terwijl de tegenslagen zich opstapelen? Want geloof me, hoewel de rit korter is dan gedacht, de keuzes die je moeten maken zijn verre van leuk en de offers die je moet brengen zijn niet mals. Dus wat is het dan?

Ik zal het je vertellen wat het voor mij is.

Het surrealistisch gevoel wanneer je de wereld om je heen ziet veranderen naar het evenbeeld zoals je die voor ogen hebt. Het in levenden lijve ervaren wat je alleen maar als fantasie voor mogelijk hield. Want dat is de realiteit. Het buigen van de regels waarin de hemelse glorie voor je afdaalt, waarbij de rode loper ook nog eens voor je uitrolt, allemaal onder één grote lofzang. Het hof van Eden is voor jou om te betreden.

En dat gevoel, mijn vrienden, is niet te evenaren. Dat is een bevrediging waar geen genotsmiddel aan kan tippen zonder de terugslag. Goden zijn onsterfelijke mensen. Maar wij, wij zijn sterfelijke goden. Je moet je er alleen naar willen gedragen.

ANTOINE

Proloog

Er is een fenomeen gaande waar niet over gesproken wordt. Het is het alsmaar toenemende breinvirus dat leidt tot ongemotiveerde jongens en ondermaats presterende jonge mannen. Het is een vorm van zwakte dat zich uit in luiheid. Ik heb me er zelf ook schuldig aan gemaakt. Met gemak zien we de splinter in het oog van een ander, maar de balk in ons eigen oog zien we niet. Gemakszucht is niet voor niets één van de hoofzondes. Maar laten we deze ontwikkeling eerlijk benaderen.

Wat ik denk dat de moeilijkste uitdaging is om een mens te zijn, is dat we gemaakt zijn om te functioneren in een wrede en medogenloze omgeving. Het zijn de niet ideale

omstandigheden die ons zouden moeten motiveren om verder te reiken, de mouwen op te stropen en aan te pakken. Sinds het begin der tijden is dit de impuls geweest dat de mens drijft om te ontwikkelen.

Het probleem van vandaag is dat als we niets doen voor een langere tijd, er helemaal geen consequentie is. Als je niets doet, gebeurt er letterlijk niets. Nu zou je zeggen dat dat een goed iets is. Dat we eindelijk kunnen genieten van de luxe waar we als beschaving decenia hard aan hebben gewerkt. Maar voor nu betekent het wel dat we zijn afgeleid en onze focus kwijt raken. En tegen de tijd dat we gefocussed moeten zijn, hebben we de gewoonte niet om ons te kunnen focussen. Onze mentale capaciteit is afgevlakt en we staan stil.

Het mechanisme van de menselijke natuur dat ons zo ver heeft gebracht is nu een blok aan ons been. We doen niet meer dan nodig is. We

spreken ervan dat alles boven een de 5.5 onze eigen schuld is. We willen het meeste krijgen met de minste moeite. Voor een dubbeltje op de eerste rang zitten, zo luidt immers het gezegde.

Mensen denken dat ze het een en ander zomaar even tussendoor kunnen doen. Maar er is een verschil tussen wat je zou kunnen doen en wat je daadwerkelijk doet. Men denkt dat ze dit kunnen doen en dat ze dat kunnen doen. In werkelijkheid lukt het alleen niet, omdat ze de gewoonte niet hebben om resultaat te creëren.

Ons brein kan maximaal twee of drie nieuwe gewoontes aanleren per keer en daar blijft het bij. Meer dan dat kan echt niet. Als je de gewoonte niet hebt om jezelf iets op te dragen om te doen, dan zal je het hoogstwaarschijnlijk gewoon niet doen. Dit betekent niet dat je het niet zou kunnen doen. Het is alleen dat je het simpelweg niet doet. Wat je zou kunnen doen en wat je daadwerkelijk doet zijn twee

verschillende dingen. Je zou van alles kunnen doen, maar de vraag is of je het gaat doen.

Mensen blijven maar al te graag praten en praten, dat ze dit en dat gaan doen. Maar het gebeurt niet. Het zijn gewoon praatjes. Bedenkt voor jezelf eens wat je allemaal zou kunnen doen met je leven, met al de mogelijkheden van vandaag. De vraag is of je het zal doen. Dat is het grote verschil.

Je moet de evolutionaire druk op jezelf zetten. Bedenkt dat je de evolutionaire druk van het leven neemt en die op jezelf laat drukken. Je gaat het jezelf wat ongemakkelijk maken iedere dag. De kanttekening hierbij is dat je het jezelf niet zo ongemakkelijk moet maken dat je door het lint gaat. De goede kant van dit verhaal is dat als je de evolutionaire druk op jezelf zet, gezien het gros van de mensen dit niet doet, je relatief gemakkelijk de top kan bereiken.

En weet je wat. Het zuigt dat we ieder jaar een afspraak met de tandarts moeten maken om ons gebid te laten controleren. En dat we niet gewoon goede tanden kunnen hebben zonder al die poespas. En het zuigt dat we op ons dieet moeten letten om fit en gezond te blijven. Het zuigt dat we hard moeten werken om resultaat te produceren. Het zuigt allemaal. Punt.

Waarom kan het niet zo zijn dat, laten we zeggen, je gewoon geboren wordt en alles krijgt aangereikt wat je blijft. Dat al het geld van de wereld in je hand valt, alle vrouwen die je wilt voor je klaar staan en het gehele buffet is geserveerd. Je bent prins heerlijk en de koning te rijk. Met al die rommel en toestanden die kopzorgen opleveren, heb je niet van doen.

Misschien levert de nabije toekomst soelaas, wat niet geheel ondenkbaar is. De mogelijkheid op een toekomst bestaat waarin we zodanig genetisch zijn ontwikkeld en geprogrammeerd

dat we gewoon super ripped zijn. Je wordt 's ochtends wakker, doet je ogen open en bent gewoon de nieuwe Arnold Schwarzenegger, maar dan zonder de noodzaak om te trainen. Al die zakken chips kan je naar binnen werken en je blijft gewoon ripped.

En dat daarnaast je brein zodanig is geoptimaliseerd, dat zelf als je geen enkele weerstand of uitdagende gebeurtenissen hebt om op te focussen, je alsnog super gefocussed kan zijn zonder dat je een verwend nest wordt. Dat je over een optimum aan mentale kracht beschikt, zelfs zonder dat je door drukkende omstandigheden wordt gevormd, omdat dit genetisch is geprogrammeerd. Een realiteit als deze ligt niet ver van vandaag en zal op een dag werkelijkheid zijn.

Maar dat ben jij niet. En tot zover heeft dat nog niet plaatsgevonden. Dus totdat jij diegene bent, heb je te maken met een ander lot. En dat

is die waarbij je moet hosselen. Dat is jou lot. Dat is wat het is. De werkelijkheid is hoe die is, niet wat jij denkt dat die is.

Je zal jezelf daadwerkelijk moeten toepassen en jezelf uitdagen. Dat is wat het is. Want we zijn nog niet genetisch geprogrammeerd om los van ons milieu onze optimale vorm te bereiken. En we leven nog niet in een utopische samenleving waarbij alles wat ons blijft wordt aangereikt. Als je er niet bewust voor kiest om te focussen, dan zal je jezelf verliezen in de soep van middelmatigheid. Eén in een dozijn. Voor jou tien anderen.

Het is aan jou om resultaat te produceren. Er is geen excuus om dat niet te doen. Uiteindelijk zal blijken dat hoe goed of legitiem je excuusjes ook zijn, het je niet verder helpt. Je kan je best doen en een schouderklopje krijgen van je moeder waarbij ze zegt dat je je best hebt gedaan en onvoorwaardelijk van je houdt.

Alleen nu ben je een volwassen man en wordt je beoordeeld op basis van de resultaten die je produceert. Er is geen excuus en dat is wat je staande houdt. We zijn mannen met elkaar, maar staan elk alleen.

Strati blues

Geen zero-sum game

DEEL I – Doelen

Visie

Alright, we are back at it.

So, let's say we are sitting in a big spacious with room. The lighting is perfect for a serene effect.

Meetbaar plan

No single product defines Apple's stock explosion more than the iPhone. Launched in January 2007, it combined phone, iPod, and internet communicator into one touchscreen marvel, disrupting Nokia, BlackBerry, and the entire mobile industry. The iPhone's impact on \$AAPL was immediate and sustained. Revenue skyrocketed as global demand surged; by 2012, it became Apple's largest segment.

The 2008 App Store created a platform economy, turning developers into partners and users into lifelong customers through apps, music, and later service

Deadline

DEEL II - Discipline

Werk ethiek

Werk ethiek

De dagelijkse afname

Toerekenbaarheid

De dagelijkse afname

Toerekenbaarheid

DEEL III - Energie

Gezondheid

Gezondheid

Mindset

Omgeving

Mindset

Omgeving

Het durven leven van je fantasie

Epiloog

Nawoord

