

# BRAIN SCIENCE MET MABEL<sup>©</sup>

Shortcut naar ultiem geluk



Intermittent Fasting | Meditatie & Rust  
Huwelijkse harmonie | Sexy Seksualiteit  
Financiële voorspoed | Dream Body | Mega focus

# COLOFON

Tekst, ontwikkelaar, gospel en voorganger:

Mabel van den Dungen - [www.mabelvandendingen.nl](http://www.mabelvandendingen.nl)

Eindredacteur en life long girlfriend:

Helga de Scheemaker

Art director en klankbord:

Ray Breg

Coverontwerp:

Bobbie Bosma

Dit E-book is voor mijn zoon en beschermengel Bruce Ketel, die zo graag wil dat ik wetenschappelijk ben.

‘Lief mooi mensenkind, ik ben alles tegelijk’.

# INHOUDSOPGAVE

1. Voorwoord
2. Brain Science met Mabel
3. Wat is Psycho Cybernetics
4. De 10 Psycho Cybernetics regels
5. Theta meditatie voorbeelden
6. Nawoord en instappen bij Mabel

# 1. VOORWOORD



# 1. VOORWOORD

Hallo lieve mooie dappere ziel van mij,

Ik zou bijna zeggen: welkom bij je nieuwe leven. Ik hoop namelijk dat jij net zo enthousiast zult zijn over mijn Brain Science met Mabel VIP-jaartraject en besluit om samen met mij grote blijvende verbeteringen in jouw leven aan te brengen. Samen met mijn Brain Science en de wetenschappelijk bewezen Psycho Cybernetics techniek van Dr Maltz, gaan we jouw leven opnieuw en bewust vormgeven, precies zoals jij dat al zo lang wilt.

Ik was het afgelopen jaar regelmatig gefrustreerd, ook als het geen volle maan was! Waarom lukt het afvallen bij sommige klanten nou niet of kunnen ze geen grote blijvende gedragsveranderingen aanbrengen in hun leven en anderen wel?

Ik bleef maar op die vraag kauwen. “Waarom, waarom, waarom?”. En wat kan of moet ik als holistische mind, body en soul coach beter doen, anders doen, meer of minder doen om mijn lieve mensen wel bij hun gewenste droomresultaat te brengen zonder dat ze zichzelf blijven saboteren als ik niet dichtbij ben?

Ik ben maanden gaan researchen en gaan kijken, wat doe ik zelf nou anders. Waarom lukt het mij en veel anderen in mijn praktijk nou wel? En toen kwam ik toch weer bij het brein uit en de alles bepalende macht van het onderbewustzijn.

## **Onderbewustzijn:**

Als je onderbewustzijn je geen toestemming geeft, kun je bijvoorbeeld niet afvallen. Ook niet met een wetenschappelijk bewezen methode als Intermittent Fasting. Als je overtuiging is: ‘Ik ben niet goed genoeg’, ‘Ik kan niet veranderen’, ‘Ik heb suiker nodig, anders voel ik mij onveilig, het is mijn babydekentje’. Dan lukt het natuurlijk nooit. Zeker niet als je het niet op een structurele dagelijkse wijze pareert met technieken die ook daadwerkelijk met je onderbewustzijn kunnen communiceren.

## **Hersengolven mini college:**

Het draait allemaal om de breinprogrammering die je in de eerste zeven jaar van je leven is geïnstalleerd als jouw ultieme waarheid.

De eerste zeven jaar van jouw leven ben je in Theta. **Thètagolven zijn hersengolven met een frequentie van tussen de 6 en de 10 Hertz. Ze worden voornamelijk geregistreerd in de hippocampus, met behulp van een elektro-encefalogram. Thètagolven komen zowel voor tijdens diepe ontspanning en je remslaap.**

Theta is dus een staat van hypnose. Je neemt alles wat je ziet, voelt en hoort op. In die eerste zeven jaar, komen er dus helemaal geen andere hersengolven voor, die bijvoorbeeld de opmerkingen van je ouders kunnen relativiseren of enigszins in een opvoedkundig perspectief zouden kunnen zetten. “Je bent stout en niet goed als je je bord niet leegteet”. Het kan dus best zo zijn, dat je je hele leven blijft overeten omdat je zo bent geprogrammeerd en niet voelt wanneer je op een natuurlijke wijze genoeg hebt gegeten.

Je bent de eerste zeven jaar in Theta; een taperecorder die alles opneemt als waarheid. Maar ik heb natuurlijk ook positief nieuws. Het positieve is dat Theta hersengolven rechtstreeks met je onderbewustzijn communiceren. Je kunt dus wel degelijk nieuwe zaken, gewoonte en gedachten herprogrammeren als je bewust in Theta bent. Omdat Theta de enige staat is waarin je kan communiceren met je onderbewustzijn. Dat prachtige onderbewustzijn is voor 95% verantwoordelijk voor alles wat je doet, voelt en denkt. Daarom kun je met 5% van je brein wel besluiten: “Ik eet geen donuts”, maar aan het einde van de dag heb je er toch zes op! Je kunt met die 5% wilskracht nooit dat machtige onderbewustzijn de baas zijn. Het heeft mij heel wat slapeloze nachten gekost, maar ik heb dus opnieuw een wetenschappelijk manier gevonden om rechtstreeks naar je onderbewustzijn te gaan en daar je oude beperkende overtuigingen en of zelfbeeld te herprogrammering en te overschrijven alsof je nieuwe software hebt gedownload.

## **Theta-meditatie:**

Bij ons eerste gesprek, gaan we jouw droomleven op methodische wijze vormgeven en aan jouw onderbewustzijn aanbieden. Als je precies weet waar je naar toe wilt, heb je 95% meer kans om jouw verlangde resultaten een harde werkelijkheid te laten worden. Het enige wat ik van jou nodig heb, is dat je elke dag de speciaal voor jou ontworpen Theta meditatie te luisteren.

Ik maak op onze eerste afspraak meteen samen met jou die geleide Theta meditatie, zodat je meteen na onze eerste afspraak zelf dagelijks aan de slag kunt met de herprogrammering van je nieuwe leven.

Je krijgt uiteraard ook het ebook Psycho Cybernetics van Dr.Maltz cadeau. Ik heb in mijn ebook ook alvast een uittreksel voor je gemaakt van zijn 331 pagina tellende boek, voor als je niet door zo'n dikke pil wilt worstelen. En lekker old school op papier wilt lezen en slimme aantekeningen wilt maken.

Op onze maandelijkse vervolgspraken (Je mag de coaching frequentie zelf invullen, maar het traject moet wel binnen 12 maanden gelopen worden), gaan we jouw gedroomde eindresultaat steeds dieper verankeren met deze Theta technieken. Zodat we voor eens en voor altijd, die diepe blijvende verandering bewerkstelligen, waar je al zo lang naar hunkert, maar in je eentje niet voor elkaar kreeg. Het eerste consult ben je ongeveer twee uur bij mij en volgende consulten één uur (Maar ook dat mag je variabel invullen). Voor thuis krijg je dus mijn dagelijkse ondersteuning in de vorm van specifiek voor jou op maat gemaakte Theta meditatie en tussentijds kunnen we mailen, en of facetimen.

### **Enkele voorbeelden waarbij je deze techniek kunt inzetten zijn:**

- Super Fit
- Afvallen zonder dieet
- Met plezier sporten
- Financiële overvloed ontvangen
- Liefde omarmen
- Zelfbeeld upgraden
- Eigenwaarde van een Queen of King installeren
- Genieten en spelen
- Dansen
- Lekker en gezond koken
- Energie boost
- Herstellen na ziekte
- Anti-stress
- Levenslust
- Creativiteit
- Intermittent Fasting
- Meditatie
- Huwelijkse harmonie
- Seksualiteit
- Algeheel geluk gevoel
- Dream Body
- Mega focus



# OVER MABEL

Mabel van den Dungen (55) ziet body, mind and soul als één. Ze houdt op passievolle wijze van mensen met een krasje en is vastbesloten om haar liefde en kennis over wetenschappelijk bewezen coaching methoden, zelfliefde en healing met zoveel mogelijk mensen te delen. Onderweg is ze overigens niet bang om daarbij haar eigen kwetsbaarheid te laten zien.

Mabel is een autoriteit op het gebied van gezondheid en zelfontwikkeling. Ze is de eerste Intermittent Fasting – watervast – dryfast - Expert van Nederland, Hormonal profiler, Psycho Cybernetics, NLP Mastercoach, Master Kettlebell Instructor en Brain Lover. Haar specialiteiten zijn luisteren, mensen-puzzelen en hypnotherapie (een vorm van bewustzijnsverruiming waardoor je toegang krijgt tot het onderbewustzijn waarin je zaken voorgoed kunt veranderen). Verder volgde zij één jaar opleiding Klinisch Neuro Psycho Immunologie bij professor Leo Pruijboom. Ze schreef ook zestien persoonlijke ontwikkeling boeken, waaronder ‘De Vetfluisteraar’, ‘Word je eigen Mastercoach’, ‘IF; 365 dagen Intermittent Fasting Online’ (wat exclusief bij het 365 dagen IF online hoort) en dan nu het E-book ‘Brain Science met Mabel’.

Mabel heeft ruim twintig jaar media- en bedrijfservaring. Onder andere als pradviseur bij Nestlé Nederland, communicatie-consultant voor het management van Dirk van den Broek, tv-presentatrice en tv-format ontwikkelaar bij RTL4, RTL5, TROS en AT5. Tevens was zij hoofd- en adjunct redacteur bij verschillende tijdschriften zoals; Esquire, AvantGarde, Carp\* Magazine voor hoger opgeleiden. Boven alles is zij een toegewijde moeder van haar volwassen zoon Bruce en een liefdevolle partner van Walter van Munster. Succesvol ondernemster, gek op Katjesdrop en haar Franse Bulldogje Pink.



## 2. BRAIN SCIENCE MET MABEL



## 2. BRAIN SCIENCE MET MABEL

Mijn missie is om zoveel mogelijk mensen te verlossen van oude negatieve sabotage mechanismen, lage eigenwaarde, verstoord zelfbeeld en daaruit voortvloeiend: onbewust overgenomen beperkend gedrag. Dit doe ik met 'Brain Science met Mabel' en 'Psycho Cybernetics' en samen creëren jij en ik stap voor stap, een nieuw positief brein, dat enthousiast met je samenwerkt en jouw dromen en verlangens in een tastbare werkelijkheid verandert. Het mooie van deze techniek is, dat je het overal aan kan en mag koppelen zoals bijvoorbeeld; Intermittent Fasting, financiële overvloed, harmonieus familie- en liefdesleven, strak en gezond lichaam.

Ik werk al jaren intensief met mensen in mijn coaching praktijk en sinds 2012 doe ik dat ook met wetenschappelijk bewezen methodes. Natuurlijk is niet alles in het leven te bewijzen. Godzijdank, zou ik bijna zeggen. Anders passen we straks allemaal in een Excel sheet. Mijn overtuiging is, dat lichaam, geest en ziel onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn. Je kunt wel vakjes op je buik hebben of willen, maar als je hart koud is, heb je daar nog niets aan. Dus daarom werken we ook aan de ziel en haar verlangens.

Ik heb de Psycho Cybernetics techniek van Dr. Maltz techniek deels geadopteerd, maar koppel die aan mijn eigen technieken, wijsheid en kunde. En zo ontstaat er een helder en meetbaar levenstransformatieproces waardoor het ook ontzettend leuk en creatief proces is.

Misschien vraag je je wel af waarom je dit proces nou niet gewoon in je eentje zelf thuis kan doen? Volgens gedegen wetenschappelijk onderzoek – uitgevoerd door psychologisch wetenschapper Phillippa Lally van de University College in Londen - is er heel wat voor nodig op bestaande negatieve overtuigingen en of gewoontes te veranderen. Het klopt dat het aanleren van nieuwe gewoontes, zoals Dr. Maltz ook beweerde, eenentwintig dagen duurt. Maar dit zijn nieuwe gewoontes! Voor

blijvende gedragsverandering op diepe ingesleten patronen, varieert de ‘veranderingstijd’ zo tussen de honderdtwintig en tweehonderdvierenvijftig dagen.

Denk maar aan een grote tanker op zee, die kun je ook niet met een ruk omgooien. Daarom heb ik er ook een VIP jaar-traject van gemaakt. En we doen het dit keer samen. Hoe leuk is dat! Samengaan we jouw droomleven en lichaam vormgeven. En wil je rijkdom en overvloed, dan voegen we dat ook toe! Tussentijds blijven we met elkaar in contact en je komt dus om de drie of vier weken naar mij toe voor bijsturing, refreshment en een nieuwe boost.

### **Wetenschappelijk onderzoek:**

To investigate the process of habit formation in everyday life, 96 volunteers chose an eating, drinking or activity behavior to carry out daily in the same context (for example ‘after breakfast’) for 12 weeks. They completed the self-report habit index (SRHI) each day and recorded whether they carried out the behaviour. The majority (82) of participants provided sufficient data for analysis and increases in automaticity (calculated with a sub-set of SRHI items) were examined over the study period. Nonlinear regressions fitted an asymptotic curve to each individual’s automaticity scores over the 84 days. The model fitted for 62 individuals, of whom 39 showed a good fit. Performing the behaviour more consistently was associated with better model fit. The time it took participants to reach 95% of their asymptote of automaticity ranged from 18 to 254 days; indicating considerable variation in how long it takes people to reach their limit of automaticity and highlighting that it can take a very long time. Missing one opportunity to perform the behaviour did not materially affect the habit formation process. With repetition of a behaviour in a consistent context, automaticity increases following an asymptotic curve which can be modelled at the individual level.

*Copyright © 2009 John Wiley & Sons, Ltd.*

### 3. WAT IS PSYCHO CYBERNETICS



# 3. WAT IS PSYCHO CYBERNETICS

Ik heb het boek Psycho Cybernetics, de techniek waar we het aankomende jaar ook mee aan de slag gaan, even puntsgewijs voor je op een rijtje gezet. Dus als je geen zin hebt om zijn E-book te lezen, hoeft dat niet! Ik ben al jaren fan van Dr. Maxwell Maltz (1889–1975) en gebruik zijn techniek dan ook al heel lang. Dr. Maltz was een Amerikaanse Chirurg en schrijver. Hij studeerde, net als ik, een leven lang 'Mensen'. Hij kwam tot de conclusie dat hoe een mens over zichzelf denkt, alles bepalend is voor de kwaliteit en succes van zijn of haar leven. Om negatieve overtuigingen en beperkingen in het onderbewuste diepgaand en blijvend te veranderen, ontwikkelde hij een techniek, die zich nu al een halve eeuw heeft bewezen. In 1960 publiceerde hij het boek 'Psycho Cybernetic' waar er inmiddels 30 miljoen van zijn verkocht. Om je alvast een inkijkje te geven in zijn levenswerk, heb ik dus de essentie puntsgewijs voor je op een rijtje gezet. Als je liever in het Nederlands leest, geef dat dan even bij mij aan, dan krijg je de Nederlandse 10 speed lessen in Psycho Cybernetics.

- Cybernetica (van Grieks κυβερνήτης (kybernētēs, stuurman)) is de wetenschap die zich bezighoudt met besturing van biologische en mechanische systemen met behulp van terugkoppeling (feedback).
- De cybernetica werd als vakgebied ingevoerd door de Amerikaanse wiskundige Norbert Wiener, die in 1948 zijn boek Cybernetics: Or the Control and Communication in the Animal and the Machine publiceerde. Cybernetica is verwant met de systeemtheorie, en is van toepassing op alle stelsels met inbegrip van biologische systemen.

## **Guru voor atleten en bedrijfsleven**

Dr. Maltz was plastisch chirurg en hij begon zijn onderzoek nadat hij ontdekte dat veel van zijn patiënten ontevreden waren over het resultaat na de cosmetische operatie. Terwijl de operatie op zich was geslaagd. Hij onderzocht waarom een

positieve verandering toch niet voldeed aan de mentale verwachting, en kwam na jaren onderzoek tot de conclusie dat als het zelfbeeld niet mee verandert, er ook in de waarneming niets verandert. Ook al heeft iemand geen bult meer op z'n neus, de neus werd nog steeds ervaren, alsof de bult er wel zat. Daarom voelen mensen, die enorm afvallen, zich vaak van binnen nog steeds dik en lelijk. En laten na verloop van tijd, die binnenkant weer passen bij de buitenkant en komt het afgefallen gewicht er weer aan. Het bekende jojo-effect.

### **Experiment met basketballers**

Dr. Maltz had drie basketbalteams gevraagd vrije worpen te gooien op een basket. Bij de eerste ronde gooiden ze allen ongeveer een gelijke score. Daarna ging één team intensief trainen op vrije worpen, één team deed niets meer en één team ging psychisch trainen, door het succesvol scoren in de basket dagelijks te visualiseren. Daarna moesten de drie teams weer vrije worpen gooien. Het eerste team toonde een verbetering. Het tweede team gooide ongeveer eenzelfde score als de eerste keer. Het derde team, dat alleen psychisch had getraind, liet zeer grote verbeteringen zien.

De wetenschappelijk bewezen essentie van deze techniek is dus dat het brein geen verschil ziet tussen de werkelijkheid en de beelden die het zichzelf kan inbeelden. Als je bereid bent om dagelijks deze techniek in te zetten, zal je onderbewustzijn jouw beelden als realiteit gaan ervaren en geloven. Waardoor je leven blijvend verandert. Een andere geweldige bijkomstigheid van deze coaching techniek is, dat we niet terug hoeven naar alle oude pijn en analyseren waarom er nu zoveel disharmonie in ons leven is, maar we meteen aan het leuke en fijne stuk mogen beginnen: ZO ZIET MIJN DROOMLEVEN ERUIT!

Bekijk hier dit leuke animatiefilmpje: [www.youtube.com/watch?v=W7pN1A-HXnE](http://www.youtube.com/watch?v=W7pN1A-HXnE)



# 4. DE 10 PSYCHO CYBERNETICS REGELS



# 4. DE 10 PSYCHO CYBERNETICS REGELS

1. **It's all about self-image**
2. **Imagination is key**
3. **Take time to relax**
4. **Let go of past failures.**
5. **Let your success mechanism do the work**
6. **Be happy**
7. **Success mechanism**
8. **Failure mechanism**
9. **Disinhibit yourself**
10. **Your mind is the most valuable asset you have**

## **1. It's all about self-image.**

The book starts with the concept that everyone has a specific 'mental portrait' that defines who he/she is and what he/she believes in. That mental portrait is the result of our past experiences, successes, failures, feelings and behaviors. As a result, this image represents a foundation on which we build our personality. Most people let past experiences define them in a negative way. Therefore, they end up behaving in a way that's not coherent with who they really are, but only with who they 'think' they are.

However, this mental distortion can be overcome, and that's what the book is all about; adopting a new method for better defining ourselves and living life according to the person we were really meant to be.

We have to construct a new self-image, one which resembles us the closest. What we fail to understand is that every one of us was born for success; every human being has that internal greatness that is just waiting to be unleashed. Inside of you, regardless of the opinion you have of yourself, lies the ability to be happy and



successful in everything you put your mind into. In this exact moment, you have the opportunity to do things you've always dreamed of doing, and that opportunity becomes available as soon as you 'dehypnotize' yourself from thoughts like 'I can't', 'I'm not skilled enough', 'I don't deserve it'.

## **2. Imagination is key.**

So, how do we actually reach a new way of thinking about ourselves? According to Dr. Maltz, the answer lies in imagination: just like at times we think of ourselves as incompetent or lazy, we can create a new, creative mental impression, behaving and acting 'as if'.

The thing to point out is that our brain doesn't distinguish between imagination and reality; instead, it acts based on the information we send it through our thoughts.

Thus, we can imagine a new version of ourselves through our attitude and interpretation of various situations, 'describing' the new paradigm to our brain which, in turn, will find a way to make that image come to fruition. However, to reach that new level, we must have a clear picture of the person we want to be. By daily checking in on that mental picture, we make sure that every effort we make will be directed toward that goal, therefore enhancing its power.

## **3. Take time to relax.**

Although having a proactive lifestyle is important, taking time to relax yields tremendous benefits when it comes to dehypnotizing ourselves from wrong thoughts and convictions. All it takes is thirty minutes a day: find a comfortable spot and let go of all the tension that piled up in your muscles throughout the day. The important thing is to make the thirty minutes a regular habit in your life, as it will give you more clarity, emotional well-being and less anxiety, all things that will positively influence your self-image.

## **4. Let go of past failures.**

'Forget mistakes. Forget failure. Forget everything except what you're going to do now and do it'. Will Durant

While it's okay to look back to our successes, as they can inspire us to do more of what worked moving forward, we should forget completely our failures. Our errors, trials and tribulations have been learning steps, absolutely necessary for

our personal development. But, beside the lessons taught, they can do us no good, and they should therefore be flat-out eliminated from our mind. The continuous dwelling on past failures doesn't simplify the process of getting better; on the contrary, it tends to perpetuate the behavior that you want to change. In a nutshell, it is self-destructive.

What you should do is playing the possibility game. 'What if it happens?', 'What if I can really pull this off?', 'What if I'm the one?'. All those questions open up a host of potential opportunities that can hijack our mind from negative and destructive thoughts toward the more ambitious ones instead.

### **5. Let your success mechanism do the work.**

Here's the thing: as humans, we're all born with an innate creative mechanism in ourselves, and although we often decide to ignore it to the benefit of the conscious part of our brain, it remains there. What the Dr. Maltz suggests is that, once you get very clear about the problem that you intend to solve, you should completely clean up your mind from any worry, expectation and anxiety related to the potential end result. Exactly, you should let your subconscious mind do the work. The process looks pretty much like this:

- Think intensively about the problem. Gather all the information you need, consider possible deviations and, last but certainly not least, have a burning desire to solve it;
- After having defined the problem and what the finish line looks like, drop any thought related to it for a couple of days or even more;
- More often than not, after coming back to the problem, you'll find out that the solution presented itself in some way.

As Dr. Maltz explains, the creative mechanism works best when our conscious mind is less involved. Don't be surprised if your best ideas come up when you're doing something totally unrelated to the problem you're facing. It's just your brain that, once received the proper stimuli, starts to work relentlessly on its solution, regardless of whether you're conscious about it or not.

## **6. Be happy.**

'Well, I guess I'll be happy when I pay off my mortgage'  
'I'll be happy when the semester is over'

'I'm will be happy when I lose twenty pounds'  
'I'll be happy when I fall in love'

Does this sound familiar to you? Most of us tend to postpone our happiness because of external circumstances. It's like a deferred payment: we don't enjoy life today because we take for granted that, in the future, we will.

Well, guess what? Life is not tomorrow; life has to be lived today. Happiness is a habit, and if you don't practice it you'll never experience. Life is all about problems; if you want to be happy, you have to learn to smile despite problems, and you shouldn't do it just because there's a reward awaiting for you on the other side or because something good already happened to you.

On the other hand, some of us think that being happy is a sign of selfishness, but actually, nothing could be further from the truth. Being happy is the first step in order to make everyone else around you happy. If you don't put yourself first, how can you take care of other important people in your life? It'd be like pouring from an empty cup. That's why taking care of yourself is not egotistical either, being it a necessary factor in living a fulfilling and interdependent life within society.

Obviously, we can't be happy all the time, but we certainly can be happy most of the time, and that positive mental state, as formerly outlined, can only be reached through practice. Accustom yourself to act in a proactive way against challenges, always maintaining a clear and positive picture of the end result in mind, and watch results follow.

## **7. Success mechanism.**

**Sense of direction:** As Albert Einstein once said, 'People are like bicycles. They can keep balance only as long as they keep moving'. Indeed, we're always looking for new accomplishments, always driven by the desire of achieving and becoming something more than what we currently have. That's why having goals and dreams are so important.

**Comprehension:** Being able to communicate. Understanding people's problems and aspirations, emphasizing with their feelings and emotions, even admitting our mistakes and shortcomings and finding a way to correct them.

**Courage:** Every problem seems smaller if it's faced promptly. Do not be afraid to take on new and scary challenges, as they will only make you stronger, regardless of whether you achieve them.

**Charity:** Successful people always take into consideration the benefit of others, because they know that everyone is a unique individuality that deserves dignity and respect. One way to be respectful, in that regard, is to avoid hate and angst toward others, which means being impartial in our judgments and taking time to stop and consider other people's feelings, emotions and necessities.

**Esteem:** Doubting yourself is a poison that jeopardizes your well-being and your relationships with the outside world. Remember that you're a divine creation, and as such, you deserve to be appreciated as much as anybody else. Do yourself a favor and stop considering yourself as a loser or a victim; you're way better than that.

**Self-Confidence:** Confidence is built upon success, and if you're able to remember past successes in your life, you'll naturally feel surer in your ability to replicate them in the future. It doesn't even matter how many times you've failed in the past; what matters is how many times you tried to be successful at something, and on that you should concentrate all of your thoughts. As Thomas Edison put it: 'I've not failed 10,000 times. I've not failed once. I've succeeded in proving that those 10,000 ways won't work'.

**Self-Assurance:** This all comes back to creating a more accurate image of your own self, which doesn't mean trying to be somebody else, but simply accepting yourself as you are: an imperfect, always-changing and worthy person. By the way, no one is perfect, and those who pretend to be are just fooling themselves.

## 8. Failure mechanism.

Just like the success mechanism needs to be explained, so as to understand what needs to be in place for us to succeed in life, so does the failure mechanism, represented by different symptoms which have to be avoided altogether if we are to live a fulfilling and positive life. These symptoms are:

**Frustration:** Disappointments and humiliations will come; we should learn to embrace them without being too cruel on ourselves. It's only when we let a temporary failure define our emotional state for too long that we become victims, therefore failing in the quest to become the best version of ourselves possible.

**Aggressiveness:** Misdirected aggressiveness follows disappointment. It's important, however, to point out the difference between positive aggressiveness, which disguised as pure determination allows you to fearlessly tackle your goals and challenges in life, and the negative aggressiveness, which looks just like frustration and will never lead to positive outcomes.

**Insecurity:** Insecurity refers to the always-present thought of not being enough for something greater; not being good-looking enough for a girl, not having enough money to quit your day job, or not being healthy enough for starting an exercise routine (I mean, come on!). However, you see it, the insecurity is just a mental block that we can both create and break with our own hands (or thoughts); often times, though, it is just enough to stop us from achieving our fullest potential.

Loneliness → Each one of us gets (or feels) lonely at times, but we shouldn't be lonely on purpose. A life lived with others is by far one of the greatest pleasures life itself has to offer, and mingling with people can make us more interesting, less anxious and it also provides a great opportunity to understand various types of individuals, giving us a better understanding of human perspectives and attributes as a result.

Uncertainty → Uncertainty relates to being fearful of making mistakes. Indeed, mistakes can be costly for those who've grown up with a perfectionist mindset, and that's why, for them, making a decision can be a matter of life or death. If you are one of those people, just remember that making mistakes and adjusting course is what life is all about; if you never make mistakes, that means that you're not even

trying to do something worth doing, and while that may sound like a comfortable position to be in through your early years, it'll all come back as painful regret when you won't have time to change the situation anymore.

Resentment → Beside being the worst company for those around them, the individual that constantly harbors bitterness and grief toward others also loves the victim game: she's used to blame everybody and everything around her when times get tough. In very few cases, though, resentment is the result of such external circumstances. Rather, resentment comes from within, and it is just a result of our reaction to something that happens on the outside. If you feel like the world owes you something, more often than not you'll be left with empty hands, and that will feed the resentment feeling in what looks like a never-ending cycle. Expecting something from others is never the answer to a satisfying life; finding joy in yourself through personal discovery and development is.

Emptiness → I think that emptiness is very similar to disillusion, in the sense that it alludes to an individual who, for a number of reasons, is not able to enjoy life anymore. This mental state, however, can be overcome through goal-setting practices. The individual that is morally, mentally and physically committed to something is not even concerned about internal emptiness, as he wisely chooses his battles and always strives to give his best to the cause.

## **9. Disinhibit yourself.**

Personality is a trait that defines us and can do so in either a strong or weak way. While a strong personality resembles an individual without inhibitions, one that is able to express her "real self", a weak one is usually afraid to express herself for a host of reasons, among which shame, anger, shyness and irritability. Now, before we move forward, it's important to know that negative reactions are useful for correcting our aim; a negative reaction is like that little voice inside our head that tells us "You're not targeting the goal properly; adjust your focus and try once again". It focuses on modifying our action, not stopping it. However, if our personality is too sensitive, our action will be stopped altogether, and we'll come to the conclusion that trying is not worth it at all. It's like when we're kids and we're told not to be arrogant, greedy or harsh with anybody. Basically, we're told not to express our true selves, and from that moment forward we learn that communicating our feelings may be a bad thing to do after all. That's why a lot of people are scared of public speaking; they're afraid to tell their opinion to the world because of possible negative consequences. "I'm not good enough, I won't be liked, so why bother" they

say.

The need for disinhibition is clear, but Maltz doesn't support total disinhibition (or carelessness) either. Rather, he writes that what the most inhibited of those people need is just a little bit of disinhibition practice, which consists of a number of things they wouldn't normally do would they behave like their "normal" selves. Things like acting before thinking, talking louder, or expressing your feelings when you feel like doing it. When was the last time you gave an honest and heartfelt compliment to somebody? Take time, for example, to appreciate the important people in your life and let them know that you appreciate who they are and what they do for you. It costs you 0\$ after all.

### **10. Your mind is the most valuable asset you have.**

A crisis is a situation that can either build you or break you. That's when the mind, by far the most important gift we possess as humans, can help us the most. An aggressive attitude and the ability to see the finish line despite the obstacles that appear on our path are two things completely powered by our own mind. That's why, no matter what situation we're ever going to find ourselves in, we can accept the challenge, show up, and commit to the fight. That's why, when we fail, we can get up and fight back once again. That's why, even when all the lights are shut off, we can still make a decision that can turn our life upside down. When we face a challenge that seems bigger than ourselves, we can find courage, strength and resilience at will. We discover powers that we never thought we had, but the secret is all inside our mind: true power lies in accepting the challenge and saying to yourself "No matter what happens, I'm going to make it. I can already see the finish line. I have nothing to lose and everything to gain".

If you make it a habit of constantly reminding yourself of the direction you're going toward, and see it vividly, as an already-reached objective, it is at that point that you'll fully unleash feelings of self-confidence and conviction in your means that will lead, sooner or later, to a positive outcome.

## 5. THETA MEDITATIE VOORBEELDEN





# 5. THETA MEDITATIE VOORBEELDEN

Bijgaand enkele voorbeelden van anderen die al hun Theta meditatie samen met mij hebben gemaakt. Je kunt korte en lange mental pictures maken, al naar gelang wat jij zelf fijn vindt. Na je tekst, maak ik er een geluidsopname van met muziek of zonder, zodat je daar elke dag naar kunt luisteren.

## **Theta meditatie Voorbeeld 1:**

Ik spat uit m'n velletje van levenslust. Ben op consistente basis vrolijk, creatief en gedreven. Onze relatie is diep, harmonieus, seksueel, veilig, voedend, speels en creatief. Ben over the moon met onze bestseller.

Ik ben samen met mijn partner op een diep niveau echt stabiel. We zijn elkaars partners, soulmates en dragende beschermers. We doen het SAMEN.

Ons gezamenlijk succes stijgt zo soepel als een kite in een stevige wind. In Nederland hebben we een heerlijk vrijstaand huis. Met openslaande deuren, open haard, bad, vrij uitzicht, veel kunst, drumstel, piano, een bibliotheek, darkroom en complete rust en privacy.

Er is rust en vrede met alle mensen in onze leven. We genieten van elkaar, het leven, onze kinderen en hebben een beschermende hermetische ring om ons heen. Geld houdt van ons en blijft naar ons toe rollen, als golven naar de kustlijn. We hebben onze eigen 'Love foundation', van waaruit we minder bedeeden helpen met een mentorship.

We hebben ontzettend veel lol in het maken, editen en creatief zijn. Ik word gedragen door God, ben in tune met gene zijde en beschermd en begeleid door de engelen en mijn zielengroep. Ons leven is georganiseerd, schoon, op orde en er is enorm veel bewustzijn, manifestatie power, liefde, voorspoed en moeiteloosheid.

Mijn vetpercentage is rond de 16% en ik train om de dag met veel plezier, afwisseling en inspiratie.

## **Mijn manifestatie stappen in chronologische volgorde:**

- Samen schrijven
- Dagelijks mediteren (indien mogelijk samen)
- 3 x tot 4 x sporten samen en of alleen Jiu-jitsu
- Bidden verdieping van het samen
- Consistent huidige werk in harmonie en liefde blijven doen en simultaan het nieuwe gaan neerzetten
- Bestseller is een klein helder lederen magisch boekje met gouden letter, wat je bij je kan dragen.

## **Theta mediatie Voorbeeld 2:**

Ik ben in harmonie met mijzelf, mijn prachtige gezin, mijn werk, mijn praktijk en alle anderen in de buitenwereld. Mijn focus ligt op mijn eigen cirkel van invloed. En mijn liefde gaat naar alle gelijkgestemden met een groot en goed hart. Ik geef ze mijn liefde en ik ontvang hun liefde.

Alsof mijn leven uit mooie rozenblaadjes bestaat; de zachte kant en mooie dingen van het leven zijn elke dag voelbaar. Ik sta elke dag op met een gevoel van harmonie. Met geluk, in een goede flow.

Mijn dag begint met vroeg opstaan. Lang voordat de rest ontwaakt. Tijd voor mezelf. Me-time. Een kopje thee, even lopen in de tuin. Naar vogels kijken en luisteren. De wereld is in harmonie. Ik mediteer zodat ik elke dag goed begin en de dag geaard in kan stappen. Elke dag kies ik voor een mooie dag in harmonie. Ik laat alleen mensen toe die goed voor mij en mijn gezin zijn.

Mijn man en ik zorgen samen dat de kinderen in alle rust naar school kunnen. Op een rustig tempo kleden we ze aan, krijgen ze eten en gaan ze naar school. Ze voelen het warme bad van ons veilige huis. Ze mogen volledig zichzelf zijn en zichzelf ontplooiën tot wie zij in essentie zijn. Als ze op school aankomen merken ze dat ze geliefd en gewenst zijn. Alle klasgenootjes waarderen en respecteren hun, om wie ze zijn. Ze vinden het fijn om bij hun in de buurt te zijn en behandelen ze waardig.

Van school thuisgekomen start ik de ochtend eerst met sport of anders met een momentje rust. Dan ga ik aan het werk. Wat relaties of klanten bellen en to do's afhandelen. Dat gaat mij allemaal op een natuurlijke manier af. Soms ga ik naar een afspraak. Met de 24 uur per week die ik werk zet ik moeiteloos en op een makkelijke natuurlijke wijze 100.000 euro om. Ik verdien genoeg zodat ik kan kopen wat ik wil. Met het geld maak ik niet alleen mijn gezin blij, maar ook anderen.

Als ik iemand wil verrassen dan is er geld in overvloed zodat al mijn wensen vervuld kunnen worden. Er is genoeg geld om alle kosten te dekken, investeringen te doen zowel in mijn bedrijf, gezin als mezelf. Maar ook om alles goed geregeld te hebben zoals verzekeringen etc. Ik huur een fijne praktijkruimte welke goed in het zicht is. De verhuurder is een prettig mens. De ruimte is mooi, schoon, ruikt fris en is lekvrij. Alle meubels en inrichting zijn precies naar mijn zin. Ik voel me daar heerlijk en ook mijn klanten voelen zich thuis en welkom.

Er is altijd voldoende geld voor nu en de toekomst. Daarom kunnen we ook een eigen unieke praktijkruimte kopen en verbouwen. Modern, sfeervol en van alle gemakken voorzien. We kopen de garage en grond van onze burens. We maken daarvan een mancave, B&B (voor familie), een ruimte voor de kinderen zodat ze daar met vrienden kunnen hangen, een trainingslocatie, praktijkruimte en kantoor. Op deze manier is er ook de mogelijkheid om 'aan huis' praktijk te voeren.

De veranda en tuin biedt gelegenheid om heerlijk te vertoeven voor en met iedereen die welkom is bij ons. Prachtige bloemen, heerlijke geuren, mooi uitzicht, groene natuur, fleurigheid overal. Een plek waar ieder zich veilig en geliefd voelt. Ons huis is verbouwd zodat er genoeg ruimte is voor iedereen en alles. Een opgeruimd rein sfeervol huis waar het sereen is met een inrichting waar we elke dag blij van worden en dankbaar voor zijn. Een plek waar onze kinderen en wij graag en écht thuishkomen.

Opdrachten, geld en leuke losse projecten stromen als vanzelf naar mij toe. Mensen willen graag met mij samenwerken. Er is genoeg aanleiding en inspiratie om dingen te regelen en te organiseren. Ik behoud mijn authenticiteit en samenwerkingsrelaties zijn alleen met zuivere mensen met het hart op de goede plek. We creëren, zodat ieder wie het nodig heeft en wil, daarvan kan profiteren. We maken de wereld samen een stukje mooier.

In mijn omgeving zijn mensen met wie ik mijn zorgen kan delen. Die voor me klaar staan. Op wie ik mag leunen, steunen en waarmee ik kan delen. Maar vooral ook veel kan lachen. Mijn leven bestaat uit harmonie en plezier.

Een paar keer per week start ik eerst met sport voor de werkdag begint. Er is genoeg tijd voor ontspanning. In mijn leven en lijf is elke dag rust. Mijn lichaam voelt zacht, fit, energievul, mooi, fris, ontspannen, veilig. Van binnen voel ik mij altijd superkrachtig. Ik kan de wereld aan. Mijn kinderen kunnen de wereld aan. Mijn man kan dealen met de dingen. Mijn kinderen zijn ook beschermd en veilig, net als ik. Ik fiets door de wereld overal waar ik wil, ook in het bos, ook 's avonds in het donker.

Ik ben veilig en voel me sterk en vrij. Ik weet hoe te handelen in elke situatie. Ik ben veilig en mag genieten en stralen. Mijn gezin en ik trekken alleen goede mensen aan. Mensen die het beste met ons voor hebben.

Omdat ik moeiteloos mijn werk doe en genoeg geld verdien in zo min mogelijk aantal uren is er genoeg tijd om door te brengen met mijn gezin. Mijn partner en ik doen leuke dingen, we blijven altijd gek op elkaar. Ons huwelijk is gebaseerd op respect, passie en vertrouwen. We hebben dezelfde normen en waarden. Mijn man steunt en gelooft in mij. Hij is bereid om altijd op een fijne manier met mij te communiceren omdat we onze verschillen respecteren. Hij geeft mij een gevoel dat ik het waard ben. Dat ik goed genoeg ben. Hij is tevreden, vrolijk en heel geduldig naar mij en de kinderen toe. Zowel hij, ik, als de kinderen beseffen hoe dierbaar we voor elkaar zijn en hoe dankbaar we door het leven mogen gaan met elkaar. We zijn hecht. We steunen elkaar door dik en dun. We kunnen op elkaar terugvallen. Onze kinderen kunnen altijd bij ons terecht en dat weten ze ook. We vertrouwen elkaar volledig en staan altijd achter ons gezin. We zijn heel hecht en harmonieus. Samen zijn we sterk. We kunnen de wereld aan en komen er altijd uit. We groeien met elkaar mee.

Het universum staat ons altijd bij. Dankjewel lief universum voor je bescherming en overvloed dat je mij en mijn gezin biedt. We vertrouwen volledig op het leven. We leven in een heerlijke flow. We zijn positief en krachtiger dan ons ego. We gebruiken alleen helpende gedachten en alle ervaringen op ons pad zijn met liefde omkleed.

Mijn kinderen zijn krachtig, veilige, beschermd en leven in vrijheid. Ze kunnen creëren wat ze zelf willen. Ze zijn geliefd. Mensen nemen dingen van ze aan. Ze hebben veel wijsheid, vrolijkheid en creativiteit te brengen in de wereld. Ze zijn een stralend licht.

Ook ik sta in mijn licht. Ik durf mezelf te laten zien, met mooie kleren, met een uitbundige lach, met alle rijkdom en wijsheid dat er in mij zit. Wat er in mij zit komt er op een waardige manier uit. Ik creëer leven in iemands leven. Mensen waarderen me om wie ik ben en wat ik doe en zeg. Ze zien me voor vol aan. Mijn stem mag luiden. Samen met mijn partner word ik elke dag krachtiger en binnen een mum van tijd ben ik een stralend licht. Ik ken alleen maar positiviteit, focus, oplossingen en helderheid. Ik richt me alleen op het goede. En dat straal ik uit. Alleen het goede kan mij bereiken. Midden in de bak ga ik staan en schijnen. Alle hengsten kan ik aan, zowel fysiek als mentaal. Ik leef mijn leven omdat het oneindig door kan gaan en alleen met liefde kan stoppen.

Mijn partner en ik voelen ons seksueel aangetrokken tot elkaar. En tot op hoge leeftijd zijn we verbonden met elkaar. We leven lang en gelukkig in harmonie, met onze kinderen, kleinkinderen en familie. Er is samen veel tijd om te genieten. Ik ben goedlachs. De hele familie is goedlachs. We zijn dankbaar en voelen elkaars liefde. Ik kook met veel plezier voor onze kinderen, aanhang en kleinkinderen. Ons huis is een open huis. Voor diegene die bij ons horen, bij ons mogen zijn. We leven in overvloed en delen dat met diegene die dat waard zijn en het goede in de mensen zien. We gaan met het gezin regelmatig op vakantie en uit eten. Bourgondisch. Heerlijk genieten in elkaars nabijheid. Samen zijn. Dat is voor ons het belangrijkste. Tijd met en voor elkaar. Elkaar helpen. We doen veel leuke dingen die onze ontwikkeling ook nog eens stimuleren. Museumbezoek, samen koken, schilderen, tekenen, creatief bezig zijn, verrassingen maken voor elkaar, feestdagen samen vieren. Een instuif, wees welkom.

Mijn ervaringen zijn omgezet in levenswijsheden. Mijn eigenwaarde reikt tot de hemel. Daar waar het licht is, de lijntjes lopen, door wie ik me gedragen en gesteund voel. Ik ben een waardig en eerlijk mens dat gezien mag worden. In elke situatie trek ik de juiste mensen aan die mij weer verder helpen in mijn leven. Anderen waarderen me om wie ik ben, wat ik zeg, doe en kan. Ze hebben grote bewondering voor wat ik neerzet met mijn bedrijf en in mijn leven. De gunfactor werkt voor mij in elke situatie. Mensen willen van me leren. Ze willen weten hoe ze meer waardering voor zichzelf, hun gezin, omgeving, collega's, klanten en elkaar kunnen krijgen. Elke dag ervaar ik mijn kracht, vrijheid en rust. Een luxe gevoel. In de flow, in het moment leven. Elke dag heb ik de motivatie om mezelf op te peppen, om mezelf in acht te nemen, om de wereld positiviteit en liefde mee te geven. Elke dag kan ik alles en iedereen aan. Elke dag ben ik dankbaar. Elke dag manifesteer ik waardering. Voor mezelf, voor de ander, voor elkaar.

Elke dag voel ik me optimaal levend en superveilig. Elke dag ervaar ik de veiligheid in mezelf en mijn leven. Mijn kinderen nemen alleen de prettige eigenschappen van mij over. Wat we delen is liefde. We focussen ons alleen op saamhorigheid en harmonie. Zodat we een fijn, gezond en gelukkig leven hebben. Als individu en met elkaar. Liefde, geld en waardering in overvloed. Zodat we alles kunnen manifesteren wat we maar willen en kunnen bijdragen aan een mooie liefdevolle wereld. In harmonie.

### **Theta meditatie Voorbeeld 3:**

Het is heerlijk om met dit plan bezig te zijn, ik kan elke dag mijn vrolijke energieke zelf raken, en dus ervaren.

Vrolijk sta ik in het leven echter wel heel duidelijk met een serieuze, consistente en gerichte visie.

Deze visie zal mij elke dag duidelijker worden en daardoor verbreden en verscherpen. Door te bouwen aan ons lichaam als in keuze van verzorging, hygiëne, eten, trainen, rusten, mediteren, luisteren en bovenal begrijpen wat ervoor onszelf nodig is, en er ten volle van genieten!, zijn wij gezond en leven wij ten volle.

Ik luister naar mijn innerlijke en ook naar de mogelijkheden van mijn lichaam.

Ik kijk naar wat mijn lichaam kan en zie waar mijn grenzen liggen.

Mijn Geest en Lichaam genieten intens van seks met mijn grote liefde. Zodanig dat alle liefde, warmte, tederheid, genegenheid, trillingen en gevoelens samensmelten tot 1 (gedeeld door 2 krachtige aardse verbintenissen met het alles wat er bestaat en zal zijn). Universeel en in het universum.

De eenheid die wij al waanzinnig snel waren hebben wij omgezet in een vertrouwensvolle relatie met ongeëvenaarde diepte die wij dagelijks praktiseren en uitdragen.

Mijn toewijding heb ik kunnen specificeren daar waar ik in uitblink, voor mij, voor ons en voor vele anderen.

Mijn energieke passie gebruik ik om anderen te helpen, te laten zien en te laten ervaren.

Ik mediteer elke dag, het mediteren is mij eigen en gebruik ik om mij bewust te zijn van het leven en alles wat wij nodig hebben.

Mijn handen van heling gebruik ik om te healen daar waar het nodig en gewenst is. Mijn kunde van connectie maken op elk niveau deel ik o.a. d.m.v. kickboks technieken. Met stoten, trappen, knieën, ellebogen en andere gevechtstechnieken leg ik de link naar het dagelijkse leven.

Ik laat anderen beseffen waar zij staan in het leven. Door aanval-verdediging-balans-inhouden-houding kan ik laten zien waar terreinwinst geboekt kan worden om het leven weer op orde te krijgen.

Verder wil ik ondanks dat ik mij terdege besef dat een mens (ik) nauwelijks tot geen materiele zaken nodig heeft, genieten van alles wat mij toekomt, doordat ik dat zelf verwerf of van anderen ontvang.

Ik geef “levensles” aan mensen, neem mensen aan de hand en heel iedereen op mijn pad die dat wil. Dat zijn er inmiddels al velen.

Ik ontwikkel mijn naaste, volg haar wegen, sta haar dagelijks bij in haar proces. Ook ontwikkel ik het mijne, beiden stimuleren wij elkaar, halen het beste uit onszelf en anderen. Wij zijn een voorbeeld en doen zelf wat we zeggen.

Ik geniet van elke kus die ik haar geef en van haar krijg als zegel op onze liefdevolle harts- en zielsverbinding. Ik ben mij bewust zijn van elke stap die ik en wij maken. Ik deel het met zoveel mogelijk mensen nationaal en internationaal. Individueel en in groepsverband (volle theaters en stadions).

Mijn basis is sterk met mijn bouwbedrijf, en heeft daarmee een stevig fundament geplaatst, Van daaruit kan ik mijn wensen verwezenlijken en “bouwen” wij verder. Ons leven is een succes en ondervindt daar geen hinder van.

Ik ga samen met mijn familie in een mooi huis in het bos wonen. Wij rijden beiden een prachtige Porsche en hebben kippen en een prachtige “hond” naast de huidige, die ongelooflijke spirituele partnerhonden zijn.

We zullen daarbij diverse prachtige bedrijfsruimtes hebben om onze (taken) wensen, roepingen en werkzaamheden uit te kunnen voeren.

Mooie plekken waar mensen trajecten kunnen volgen en waar wij bovenal prachtige bestsellers zullen schrijven, die in diverse talen en vormen uitgegeven gaan worden. Een prachtige warme serre waarin we kunnen schrijven en genieten.

Inmiddels worden onze boeken wereldwijd gelezen en gebruikt.

Ook is er een boek verschenen die op hogescholen gebruikt wordt als verduidelijking op een specifiek thema.

Wij genieten van onze vakanties en bezoeken de wereldse steden voor vele doelen. Ik leef in harmonie met de mensen die ertoe doen.

Ik ben gelukkig, gezond, avontuurlijk en humoristisch en bovenal Romantisch, samen met mijn liefde en kinderen, familie, klanten en vrienden.

We ENJOY LIFE AT THE FULLEST.

## 6. NAWOORD EN INSTAPPEN BIJ MABEL





## 6. NAWOORD EN INSTAPPEN BIJ MABEL

Ik verheug mij ontzettend op onze samenwerking en vind het een eer dat ik onderdeel van jouw droomleven mag zijn.

Heb je vragen, opmerkingen en of feedback [mabelvandendingen@gmail.com](mailto:mabelvandendingen@gmail.com) of mobiel 06 - 205 002 55

Mijn missie is om zoveel mogelijk leuke mensen te verlossen van oude negatieve sabotage mechanismen en onbewust overgenomen beperkend gedrag. Met Brain Science en Psycho Cybernetics, creëren jij en ik samen een mega positief brein, dat enthousiast met ons samenwerkt en met liefde al onze mentale pictures laat verschijnen.

Ik voel mij een bevoorrecht en gezegend mens. Ik wens jou, mijzelf en de planeet een poederzachte roze liefde.

Mabel

PS Werk je liever met een man samen? Dan kan dat ook. Intermittent Fasting Expert, Kickboks therapeut en energetisch healer Walter van Munster.

Site: [www.mabelvandendingen.nl](http://www.mabelvandendingen.nl)

Mobiel: 06 - 205 002 55

Mail: [mabelvandendingen@gmail.com](mailto:mabelvandendingen@gmail.com)

# BRAIN SCIENCE MET MABEL<sup>®</sup>

Shortcut naar ultiem geluk

