

NL
EDITIE

NEVER FINISHED

A man is running on a paved road. He is wearing a grey tank top, black shorts, and white sneakers. He has an American flag headband and sunglasses. A race bib with the number 88 is attached to his shorts. The background shows a hazy landscape with mountains under a cloudy sky.

ONTKETEN
JE BREIN ^{EN}
WIN DE STRIJD
MET JEZELF

VAN DE AUTEUR VAN DE BESTSELLER *CAN'T HURT ME*

DAVID GOGGINS

DAVID GOGGINS

NEVER FINISHED

NEDERLANDSE EDITIE

Ontketen je brein
en win de strijd met jezelf

KOSM • S

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

INHOUD

WAARSCHUWINGSBEVEL	9
INLEIDING	11
1 HAAL HET MAXIMALE UIT MINIMALE MOGELIJKHEDEN ..	17
VOORUITGANG NR. 1	33
2 FIJNE FUCKING KERSTDAGEN	39
VOORUITGANG NR. 2	54
3 MIJN MENTAL LAB	63
VOORUITGANG NR. 3	80
4 DE WILDEMAN IS TERUG	91
VOORUITGANG NR. 4	110
5 DISCIPEL VAN DISCIPLINE	117
VOORUITGANG NR. 5	142
6 DE KUNST OM KLAPPEN TE KUNNEN INCASSEREN	149
VOORUITGANG NR. 6	183

7	GENOEGDOENING	191
	VOORUITGANG NR. 7	222
8	DOORPELEN TOT HET FLUITSIGNAAL	235
	VOORUITGANG NR. 8	263
9	DE ZIEL ERUIT WRINGEN	269
	DANKWOORD	293

WAARSCHUWINGSBEVEL

TIJDZONE: 24/7

TAAK-ORGANISATIE: SOLOMISSIE

1. SITUATIE: Je horizon is beperkt door maatschappelijke en zelfopgelegde barrières.

2. MISSIE: Vecht door de weerstand heen. Zoek onbekend terrein. Definieer opnieuw wat mogelijk is.

3. UITVOERING:

- a. Lees dit boek van het begin tot het eind. Neem de filosofie ervan in je op. Test alle theorieën uit, zo goed als je kunt. En dan nog eens. Herhaling zal nieuwe vaardigheden verscherpen en groei stimuleren.
- b. Het zal niet gemakkelijk zijn. Om te slagen moet je harde waarheden onder ogen zien en jezelf uitdagen als nooit tevoren. Deze missie draait om het omarmen en leren van de lessen van elke denkbare Vooruitgang, zodat je kunt ontdekken wie je werkelijk bent en kunt worden.
- c. Zelfbeheersing is een oneindig proces. *Your job is NEVER FINISHED!*

4. VERTROUWELIJK: Het echte werk blijft ongezien. Je inspanningen doen er het meest toe wanneer niemand kijkt.

IN OPDRACHT VAN: DAVID GOGGINS

HANDTEKENING: 

RANG EN DIENSTONDERDEEL: COMMANDANT U.S. NAVY SEALS B.D.

INLEIDING

Dit is geen zelfhulpboek. Niemand heeft behoefte aan de zoveelste preek over de tien stappen of zeven stadia of zestien uur per week die hen zal verlossen van hun vastgelopen of verklote leven. Ga maar naar je plaatselijke boekwinkel of surf door Bol. of Amazon en je zult een bodemloze put aantreffen vol zelfhulpboeken. Het voelt vast heerlijk om die te consumeren, want ze verkopen als warme broodjes!

Helaas werkt het meeste niet. Niet echt. Niet voor altijd. Misschien zie je hier en daar wat vooruitgang, maar als je geknakt bent zoals ik ooit was, of op een hardnekkige muur blijft stuiten terwijl je ware potentieel teloorgaat, dan kunnen en zullen boeken niet voldoende zijn om jou te helpen.

Zelfhulp is een hippe term voor zelfverbetering, en hoewel we altijd zouden moeten streven naar verbetering, is dat alleen vaak niet genoeg. Er zijn momenten in het leven waarin we zo losraken van onszelf, dat we diep moeten graven en die verbroken verbindingen opnieuw moeten vormen in ons hart, onze geest en onze ziel. Want dat is de enige manier voor het terugvinden en aanwakkeren van je *vertrouwen* – die flonkering in het duister die de kracht heeft jouw ontwikkeling aan te jagen.

Vertrouwen is een ruwe, machtige oerkracht. Dat bewees wetenschapper dr. Curt Richter in de jaren vijftig van de vorige eeuw toen hij tientallen ratten bij wijze van experiment in driekwart meter hoge glazen cilinders vol water liet zakken. De eerste rat bleef korte tijd aan de oppervlakte zwemmen om vervolgens naar de bodem te gaan, op zoek naar een ontsnappingsluikje. Het beest stierf binnen twee minuten. Een aantal andere volgden hetzelfde patroon. Sommige hielden het wel een kwartier

vol, maar ze gaven het allemaal op. Dat verbaasde Richter omdat ratten verdomd goede zwemmers zijn, maar in zijn laboratorium verdronken ze zonder dat ze echt iets hadden geprobeerd. Dus paste hij de test aan.

Nadat hij de volgende serie ratten in de cilinders had gegooid, keek Richter toe, maar vlak voordat de ratten het leken op te geven, schepten hij en zijn assistenten ze dit keer uit het water, droogden ze af en hielden ze lang genoeg op het droge om de hartslag en ademhaling te laten normaliseren. Lang genoeg om fysiologisch door te laten dringen dat ze gered waren. Dat deden ze een paar keer, totdat Richter een aantal ratten teruggooide in die vreselijke cilinders om te zien hoelang ze het nu in hun eentje zouden volhouden. Deze keer gaven de ratten niet op. Ze zwommen zich kapot... gemiddeld zestig uur, zonder eten of rust. Eén rat zwom 81 uur lang.

In zijn verslag opperde Richter dat de eerste lading onderzoeksobjecten het opgaf omdat ze wanhopig waren, en dat de tweede lading zo lang bleef doorzetten omdat die ratten wisten dat het mogelijk was dat iemand zou komen om hun sneue kloten te redden. De populaire analyse is nu dat Richters interventies een schakelaartje in de hersenen van de rat hebben omgezet, waardoor de kracht van hoop voor ons allemaal zichtbaar werd.

Ik vind dit een geweldig experiment, maar het was geen hoop die in die ratten voer. Want hoelang houdt hoop nou helemaal stand? Het heeft aanvankelijk misschien iets getriggerd, maar geen enkel wezen zal zestig uur lang zwemmen voor zijn leven zonder eten, aangedreven door niets dan hoop. Ze hadden iets veel krachtigers nodig om te blijven ademen, trappelen en knokken.

Wanneer bergbeklimmers de hoogste toppen en steilste hellingen tackelen, zijn ze meestal gezekeerd aan een touw dat vastzit aan ankers in het ijs of de rotsen, zodat ze wanneer ze uitglijden niet van de berg storten, de dood tegemoet. Misschien vallen ze een meter of drie, maar dan staan ze op, kloppen ze de rommel van zich af en proberen ze het opnieuw. Het leven is de berg die we

allemaal beklimmen, maar hoop is geen ankerpunt. Achter hoop zit geen substantie. Het is geen spier die je kunt ontwikkelen en het is niet diep geworteld. Het is een emotie die komt en gaat.

Richter raakte iets in zijn ratten wat vrijwel onbreekbaar is. Misschien heeft hij niet gemerkt dat ze zich aanpasten aan hun potentieel dodelijke beproeving, maar het is duidelijk dat ze een efficiëntere techniek hebben uitgevogeld om energie te sparen. Met elke minuut die voorbijging werden ze veerkrachtiger, totdat ze gingen geloven dat ze zouden overleven. Hun zelfvertrouwen nam niet af naarmate de uren verstreken: dat groeide zelfs. Ze hoopten niet dat ze gered zouden worden. Ze weigerden dood te gaan! Ik zie het zo: vertrouwen heeft van die doodgewone laboratoriumratten zeezoogdieren gemaakt.

Er zijn twee niveaus van overtuiging: het eerste blijft oppervlakkig, en dat is het vertrouwen dat onze coaches, leraren, therapeuten en ouders ons zo graag voorhouden. 'Geloof in jezelf,' zeggen ze allemaal, alsof de gedachte alleen ons overeind houdt wanneer de kansen in onze levensstrijd ons niet goed gezind zijn. Maar wanneer uitputting eenmaal toeslaat, dringen twijfel en onzekerheid zich vaak op en vervliegt dat flinterdunne stukje vertrouwen.

Het andere niveau is het vertrouwen dat voortkomt uit veerkracht. Dat ontstaat doordat je je een weg baant door lagen pijn, vermoeidheid en verstand, en de altijd aanwezige verleiding om op te geven weerstaat tótdat je een brandstofbron vindt waarvan je het bestaan zelfs niet vermoedde. Een bron die afrekenet met alle twijfel, je zeker maakt van je kracht en de overtuiging dat jij uiteindelijk zult zegevieren zolang je maar vooruit blijft gaan. Dát is het niveau van overtuiging dat de verwachtingen van wetenschappers kan trotseren en alles verandert. Het is geen emotie om te delen en geen intellectueel concept, en niemand anders kan het je geven. Het moet van binnenuit opborrelen.

Wanneer je op zee op drift bent geraakt en niemand je komt redden, zijn er maar twee mogelijkheden. Je zwemt als een bezetene en ontdekt hoe je dat zo lang kunt volhouden als nodig is,

of je verdrinkt. Ik ben geboren met gaten in mijn hart en met een sikkkelcelziekte, had een jeugd vol toxische stress en ik had problemen met leren. Ik had nauwelijks kansen, en tegen de tijd dat ik 24 werd, wist ik dat ik het gevaar liep dat ik mijn leven zou verkwanselen.

Veel mensen draaien het om en denken dat mijn prestaties rechtstreeks voortkomen uit mijn potentieel. Maar mijn prestaties komen niet overeen met mijn potentieel. Dat kleine beetje dat ik had lag zo diep begraven dat de meeste mensen het nooit zouden hebben gevonden. Ik vond het niet alleen, maar leerde het ook optimaal te gebruiken.

Ik wist dat mijn verhaal zoveel meer kon zijn dan de wrakstukken die ik om me heen zag. Ik wist toen ook dat het tijd was om te bepalen of ik het in me had om zo hard te gaan als ik kon, zo lang als nodig was, om een meer zelfredzaam mens te worden. Ik vocht me door twijfel en onzekerheid heen. Ik wilde het elke dag opgeven, maar uiteindelijk kwam het vertrouwen. Ik vertrouwde erop dat ik kon evolueren, en datzelfde vertrouwen heeft me meer dan twee decennia lang bij elke uitdaging de kracht en focus gegeven om door te zetten. Meestal daagde ik mezelf uit om te zien hoever ik kon komen en hoeveel hoofdstukken ik nog aan mijn verhaal kan toevoegen. Ik zoek nog altijd naar nieuw terrein en ben nog steeds nieuwsgierig hoe hoog ik vanuit de bodem van het vat omhoog zou kunnen komen.

Veel mensen hebben het gevoel dat ze iets missen in hun leven – iets wat met geld niet te koop is – en daardoor voelen ze zich ellendig. Ze proberen de leegte te vullen met materiële zaken die ze kunnen zien, voelen en aanraken. Maar dat lege gevoel gaat niet weg. Het zwakt wat af totdat het weer rustig wordt. En dan komt dat vertrouwde, knagende gevoel in hun onderbuik terug, dat hen eraan herinnert dat het leven dat ze leiden niet de beste expressie is van wie ze zijn of zouden kunnen worden.

Helaas zijn de meeste mensen niet wanhopig genoeg om daar iets aan te doen. Wanneer je vastzit in conflicterende emoties en de meningen van anderen, kun je onmogelijk vertrouwen aanbo-

ren en drijf je gemakkelijk af van de drang om je te ontwikkelen. Je staat misschien als een idioot te popelen om iets anders te ervaren, ergens anders te zijn of iemand anders te worden, maar zodra er maar iets van weerstand is dat je voornemen op de proef stelt, ga je als een zombie terug naar die ontevreden persoon die je eerder was. Nog altijd popelend, nog altijd hunkerend om een nieuw mens te worden, maar je blijft gevangen in je onbevredigende status quo. En je bent bepaald niet de enige.

Social media hebben bijgedragen aan dit virus van ontevredenheid en hebben het verspreid. Daarom zit de wereld nu vol beschadigde mensen die flinterdunne bevrediging en een instant dopamineshot najagen, zonder dat er enige substantie achter zit. In plaats van gefocust te blijven op groei, is de geest van miljoenen mensen besmet geraakt door het idee van gebrek, waardoor ze zich zelfs nog ellendiger voelen. Hun innerlijke dialogen worden zoveel giftiger omdat deze populatie van slappe slachtoffers van het leven zelf zich vermenigvuldigt.

Het is grappig dat we zoveel vraagtekens zetten bij de manier waarop ons leven verloopt. We vragen ons af hoe het zou zijn als we er anders uit zouden zien, als we een grotere voorsprong hadden of op een of ander moment een oppepper zouden krijgen. Heel weinig mensen zetten vraagtekens bij hun eigen verwrongen geest. In plaats daarvan verzamelen ze minachting, drama en problemen, die ze oppotten totdat ze uit elkaar knappen van mufte spijt en jaloezie. Die vormen dan weer obstakels die hen ervan weerhouden hun ware, meest capabele zelf te worden.

Honderden miljoenen mensen uit de hele wereld kiezen ervoor om zo te leven. Maar er is een andere manier van denken en een andere manier van zijn. Die heeft mij geholpen mijn leven weer onder controle te krijgen. Die heeft ervoor gezorgd dat alle obstakels op mijn weg verdwenen, totdat mijn groeifactor haast fucking grenzeloos werd. Ik ben nog altijd bezeten, maar ik heb mijn demonen ingeruild voor badass engelen, en nu is die bezetenheid goed. Ik ben bezeten van mijn toekomstige doelen, niet door het falen uit mijn verleden. Ik ben bezeten van wat ik mis-

schien nog altijd kan worden. Ik ben bezeten van mijn eigen aanhoudende dorst naar ontwikkeling.

Daaraan werken is vaak ellendig en even ondankbaar als het altijd is geweest, en hoewel ik technieken en vaardigheden heb ontwikkeld die gaandeweg kunnen helpen, kent dit proces niet een bepaald aantal principes, uren of stappen. Het draait om een constante inspanning, om leren en om aanpassing, en dat vereist een niet-aflatende discipline en vertrouwen. Het soort dat enorm lijkt op wanhoop. Want weet je, ik was die laboratoriumrat die het verdomde om dood te gaan! En ik ben nu hier om jou te laten zien hoe je aan de andere kant van de hel kunt geraken.

De meeste theorieën over prestatie en mogelijkheden zijn uitgedroefd in de gecontroleerde omgeving van een steriel laboratorium en verspreid in collegezalen van universiteiten. Maar ik ben geen theoreticus. Ik ben een doener. Net zoals de grote Stephen Hawking in zijn leven de donkere materie van het universum erkende, ben ik ontzettend gepassioneerd over het verkennen van de donkere materie van de geest – al onze niet-aangeboorde energie, capaciteiten en kracht. Mijn filosofie is getest en bewezen in mijn eigen Mental Lab, via talloze *fuck-you's*, mislukkingen en prestaties die mijn leven in de echte wereld hebben gevormd.

Na elk hoofdstuk vind je een Vooruitgang. In het leger komt vooruitgang voort uit drills – oefeningen of praktijken om je vaardigheden aan te scherpen. In dit boek zijn het harde waarheden die we allemaal onder ogen zouden moeten zien, en filosofieën en strategieën die je kunt gebruiken om wat je ook maar in de weg staat te overwinnen, om in jouw leven te kunnen uitblinken.

Zoals ik al zei is dit beslist geen zelfhulpboek. Dit is een *bootcamp* voor je brein. Het een *what-the-fuck-are-you-doing-with-your-life*-boek. Het is de wake-upcall die je niet wilt krijgen en waarvan je waarschijnlijk niet eens wist dat je die nodig had.

En nu overeind komen, motherfuckers.

Aan de slag!

HOOFDSTUK EEN

HAAL HET MAXIMALE UIT MINIMALE MOGELIJKHEDEN

Tijdens de Veterans of Foreign Wars (vfw) National Convention van 2018 zat ik tussen duizenden gevechtsveteranen in het tjokvolle Kansas City Convention Center. Ik was niet alleen een actief lid, ik was hun gast. Ik was ingevlogen om de prestigieuze Americanism Award in ontvangst te nemen – een jaarlijks eerbetoon voor wie zich heeft gewijd aan dienen, patriotisme, het verbeteren van de Amerikaanse maatschappij en het helpen van medeveteranen. De bekendste met deze award gelauwerde was een van mijn helden. Senator John McCain overleefde tijdens de Vietnamoorlog vijfenhalf jaar als krijgsgevangene. Ik heb altijd bewondering gekoesterd voor de moed die hij toen heeft getoond, en gedurende zijn uiterst publieke leven bleef hij de norm stellen voor hoe ook ik geloof dat mannen moeilijke tijden moeten aanpakken. Nu zou mijn naam naast die van hem komen.

Ik stond op het punt de grootste eer van mijn leven tot dan toe te ontvangen. Ik had verdomd trots moeten zijn in plaats van fucking in de war. Ik zat meer dan een uur in het publiek, naast mijn moeder Jackie en mijn oom John Gardner. Dan heb je veel tijd om na te denken over de betekenis van het moment, en het

enige wat ik kon verzinnen waren de redenen waarom ik hier níét zou moeten zijn. Dat niemand de naam David Goggins zou moeten kennen, laat staan dat ik in één adem met Senator McCain zou kunnen worden genoemd. Niet omdat ik mijn plekje niet verdiende, maar omdat de omstandigheden die het leven mij had voorgeschoteld me hier nooit hadden mogen brengen.

Het klopt dat ik nu een winnaar ben, maar ik ben geboren als verliezer. Er zijn veel geboren verliezers. Elke fucking dag worden baby's geboren in armoede en gebroken gezinnen, net als ik. Sommigen raken hun ouders kwijt door een ongeval. Anderen worden mishandeld en verwaarloosd. Veel van ons worden geboren met een handicap – soms lichamelijk, soms mentaal of emotioneel.

Het is alsof elk menselijk wezen een eigen persoonlijke piñata toegewezen krijgt, alleen al omdat hij levend uit de baarmoeder is gekomen. Niemand krijgt een sneak preview van wat er in zijn piñata zit, maar wat het ook is: op de een of andere manier zal dat hem in de val lokken. Sommigen meppen die fucker kapot en dan regent het zoetigheid. Dat zijn de mensen die het betrekkelijk gemakkelijk hebben, in elk geval in het begin. Sommige piñata's zijn zo leeg als een droge bron. Bij andere is het erger. Die zitten vol met nachtmerries en het gespoek begint bij de eerste ademhaling van de baby. Zo verging het mij. Ik werd geboren in een poel van doodsangst.

Terwijl de sprekers om de beurt naar de microfoon stapten, zat ik diep in mijn eigen duistere grot en herleefde ik de talloze, bloederige pakken slaag die mijn vader mijn moeder, mijn broer en mij gaf. Ik zag ons vluchten naar Brazil in Indiana, op maar iets van vijftien kilometer van een actieve afdeling van de Ku Klux Klan. En raad eens waar die klootzakken de kinderen naar school stuurden? Ik herinnerde me de gestage stroom van racistische bedreigingen door enkele van mijn klasgenoten en hoe ik mij een weg door mijn schooltijd heen spiekte en niets leerde.

Ik dacht aan mijn moeders verloofde, Wilmoth, een mogelijke vaderfiguur, die werd vermoord voordat hij mijn stiefvader kon worden. Ik herinnerde me mijn herhaaldelijke pogingen om

door de Armed Services Vocational Aptitude Battery (ASVAB)¹ te komen, een gestandaardiseerde test voor alle militaire rekruten, om mijn droom in vervulling te laten gaan om een Pararescuwerker te worden. Nadat ik die vermaledijde test eindelijk had gehaald en me aanmeldde, stopte ik met de trainingen omdat de watertrainingen me te zwaar werden. Die briljante beslissing leidde er uiteindelijk toe dat ik een 150 kilo wegende nachtelijke ongediertebestrijder werd bij Ecolab, waar ik op mijn 24e \$ 1000 per maand verdiende.

Op dat punt was ik een omhulsel van een man, zonder zelfvertrouwen of zelfrespect. Ik was nog altijd bezeten van diezelfde oude demonen die me vanaf mijn geboorte hadden nagezeten en de spijkerharde realiteit was dat ik een gebrek had aan alles wat ik nodig had om de man te worden die ik wilde zijn.

Let wel: ik dacht daar niet aan mijn verleden om mezelf te straffen. Ik bladerde gewoon door mijn dossier en zocht naar de katalysator, het moment waarop het vuur weer ging branden en er iets heel primairs in me ontwaakte. Ik moest me precies herinneren hoe en waar ik het script had omgegooid en erin was geslaagd een eerzaam en dienstbaar leven op te bouwen, maar ik kon niets bedenken. Ik zat zó diep in de krochten van mijn brein dat ik zelfs niet hoorde dat ze mijn naam noemden. Ik zou vast niet eens hebben gereageerd als mijn moeder me niet tegen mijn arm had gestoten. Nog altijd herinner ik me niet dat ik met haar de trap naar het podium op liep, omdat ik nog steeds zweefde tussen mijn verleden en mijn verwarrende heden.

Ik hoorde hoe ze mijn cv voorlazen en specificeerden hoeveel geld ik had opgehaald voor veteranen, en de doelen benoemden die ik in de loop van mijn carrière had behaald. Voordat ik het wist, hingen ze me een medaille om en stond het publiek op om te applaudisseren. Dat was het duidelijkste teken tot nu toe dat

¹ Noot van de vertaler: de Armed Services Vocational Aptitude Battery is een meerkeuzetest, afgenomen door het United States Military Entrance Processing Command, om te bepalen hoe geschikt je bent voor een functie in de US Army.

deze geboren verliezer ergens onderweg herboren was. Dat er een ogenblik was geweest waarin mijn metamorfose was aangewakkerd.

Toen het mijn beurt was om een praatje te houden, staarde ik naar al die onbekende gezichten. Leden van een broeder- en zusterschap waar ik altijd deel van zal uitmaken. Dat deze erkenning van hen kwam was een enorme eer, maar ik wist niet hoe ik hen moest bedanken. Inmiddels was ik een veelgevraagd spreker en ik voelde me op mijn gemak voor grote en kleine groepen toehoorders. Met mijn werk als recruiter voor het leger meegerekend was ik meer dan tien jaar een professioneel spreker. Ik had zelden vlinders in de buik, maar op die zomerdag in Kansas City was ik zo zenuwachtig als de pest en mijn geest was nog steeds vertroebeld. Ik probeerde het van me af te schudden en begon met het bedanken van mijn grootvader, sergeant Jack.

‘Hij zou de meest trotse man op aarde zijn geweest als hij me hier had zien staan,’ zei ik. Ik verslikte me, stopte even, haalde een keer diep adem om tot mezelf te komen en begon opnieuw.



Het drong eindelijk tot me door en ik was overweldigd door wat ik ervoor had moeten doen om zo ver te komen

DE KUNST OM KLAPPEN TE KUNNEN INCASSEREN

Leadville herinnerde me aan wat ik al veel te lang miste in mijn leven: de compromisloze uitdagingen, de golven van pijn en uitputting en nu en dan een kooigevecht met mijn eigen demonen. Ik vond het fijn om een haas te hebben en voor het eerst de ervaring te kunnen delen met Kish. Ik genoot zelfs van de spierpijn erna en vertrok uit Colorado op zoek naar meer.

De week erop hielp ik mijn moeder met haar verhuizing van Nashville naar Las Vegas. Tijdens de rit van 26 uur had ik ruimschoots de tijd om de balans van de race op te maken en elk aspect nog eens te analyseren. Iets wat steeds naar boven kwam als ik aan Leadville dacht, was hoe groot ultrarunning was geworden als sport sinds mijn hoogtijdagen. Destijds waren het alleen doorgewinterde duursporters zoals ik die de honderdmijl renden op zoek naar grotere uitdagingen. Nu leek dat niet meer het geval. En dat was prachtig. Het was duidelijk dat steeds meer motherfuckers bereid waren dieper te gaan. Ze waren nieuwsgierig. Snakten ernaar te ontdekken hoever ze konden gaan, ook al moesten ze dat bekopen met pijn en lijden. Ik had daar respect voor. Maar als de honderdmijl zo haalbaar was geworden, waar lag de nieuwe uitdaging dan?

Die vraag was zowel spannend als verontrustend omdat het betekende dat ik, ondanks alles wat ik ooit had gedaan, nog meer kon geven en nog veel verder kon gaan. En al wist ik dat wel – ik houd dat iedereen immers aldoor voor – het voelde toch als een klap in mijn gezicht die ik niet had zien aankomen.

Het is grappig dat we onze doelen laten beperken door het beeld dat we hebben van onszelf en van onze capaciteiten. Als je alleen nog maar runs van vijf kilometer hebt gelopen, dan kan vijftien kilometer even ver lijken als de maan. Je brein zal met legio redenen komen waarom die afstand te lang is voor je, en misschien hecht je er geloof aan. Maar als vijftien kilometer het nieuwe normaal wordt, dan kan een halve of zelfs een hele marathon de volgende stap zijn. En daarna wordt een marathon een ultrarun. Elke keer dat je er een schepje bovenop doet, zal je brein protesteren als een overbezorgde chaperonne en proberen een eind te maken aan het feestje. Met die dynamiek hield ik me bezig tijdens die lange autorit.

Ik dacht terug aan de vijftig kilometer die ik in december 2018 in Oregon had gelopen samen met Camron Hanes. Terwijl we ons afbeulden op de paden rond zijn woonplaats, vertelde hij lyrisch over een gloednieuwe race die hij twee maanden eerder had gelopen. In plaats van honderd mijl, was het een tocht van 240,3 mijl met een hoogteverschil van ruim negenduizend meter (meer dan naar de top van Mount Everest), tussen de rotsen en langs de steile afgronden en de verlaten pieken van Moab in Utah. Tweehonderdveertig fucking mijl? Was dat de nieuwe grens?

Toen ik als tiener leerde om te zwemmen, bleef ik voortdurend in het ondiepe omdat ik daar niet bang was. Zelfs toen ik het onder de knie had, trok ik mijn baantjes in het ondiepe omdat de wetenschap dat ik met elke slag bijna over de bodem schraapte me geruststelde. Als ik dan moe werd of geen zin meer had, kon ik gewoon gaan staan. Dat gaf me rust en zelfvertrouwen. Ik kon aan mijn zwemtechniek werken zonder dat angst me in de weg zat. En daar is niets mis mee, mits al het werk dat je

DIT IS GEEN ZELFHULPBOEK. HET IS EEN WAKE-UP CALL!

Can't Hurt Me, de wereldwijde bestseller van David Goggins, liet zien hoeveel onaanbevoerde vaardigheden we allemaal bezitten. Dit boek was echter slechts een introductie tot de kracht van de geest. In *Never Finished* neemt Goggins je mee in zijn Mental Lab, waar hij de filosofie, psychologie en strategieën ontwikkelde die hem deden realiseren dat wat hij dacht dat zijn limiet was, slechts zijn beginpunt was. De verhalen en lessen in dit rauwe, onthullende, onverzettelijke boek bieden de lezer een blauwdruk die hij kan gebruiken om naar een hoogte te klimmen die ooit onbereikbaar leek. Of je je nu uit koers voelt in het leven, je potentieel wilt maximaliseren of je je afvraagt hoe je door je zogenaamde glazen plafond heen kan breken: dit is het enige boek dat je ooit nodig zult hebben.

DAVID GOGGINS is een gepensioneerde Navy SEAL en de enige man in de geschiedenis die een elite-opleiding voltooide als Navy SEAL, Army Ranger en Air Force Tactical Air Controller. Hij heeft meer dan 70 ultra-afstandsraces voltooid en is een voormalig Guinness World Recordhouder. Van zijn eerste boek *Can't Hurt Me* zijn wereldwijd meer dan vijf miljoen exemplaren verkocht.

'DAVID GOGGINS IS EEN ZELDZAAM MENS. ZIJN TOEWIJDING IS EEN ANKER VAN INSPIRATIE EN MOTIVATIE GEWEEST VOOR MILJOENEN OVER DE HELE WERELD – INCLUSIEF MIJZELF.'

– DWAYNE 'THE ROCK' JOHNSON



www.kosmosuitgevers.nl

**KOS
M•S**

NUR 770
Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen