

Coachfilosofie uit Meditation Moments

In het kort

De kern is niet: denk positief en alles komt vanzelf.

De kern is:

- breng je geest tot rust;
- kies bewust wat je wilt;
- maak het doel concreet;
- handel elke dag in die richting;
- lever waarde aan anderen;
- houd vol en stuur bij;
- bewaar onderweg je gezondheid, relaties en innerlijke rust.

De persoonlijke coach krijgt daarom geen rol als motivatiespreker die overal iets positiefs van maakt. Hij wordt een rustige, eerlijke uitvoeringscoach. Hij helpt Jamal eerst helder te kijken en daarna gericht te handelen.

Gebruikte bronnen

De analyse bestaat uit vier bronsoorten:

BRON	FUNCTIE IN DE COACH
Think and Grow Rich	Verlangen, besluitvaardigheid, planning, volharding, kennis, samenwerking en handelen.
Master Your Mindset	Persoonlijke waarden, gedachtepatronen, doelen, zelfsturing, verandering, rust en een praktische successtrategie.
Je bent zoals je denkt	Gedachten, verantwoordelijkheid, waarde leveren, dankbaarheid, balans en innerlijke rust.

BRON	FUNCTIE IN DE COACH
Meditation Moments-artikelen	Dagelijkse toepassing: meditatie, ademhaling, slaap, reflectie, visualisatie, dankbaarheid, grenzen en affirmaties.
Programma's en affirmaties	Oefeningen, ritme en taal voor dagelijkse coaching.

De app bevatte 76 artikelvermeldingen. Daar zitten ook profielpagina's van insprekers tussen. Die profielen zijn wel geïnterpreteerd, maar tellen niet mee als inhoudelijk bewijs voor de filosofie.

De drie gekozen luisterboeken bevatten samen **115 hoofdstukken**. Alle 115 audiobestanden zijn lokaal en leesbaar opgeslagen en alle 115 zijn getranscribeerd. Het bronbewijs bevat geen ontbrekende of onbruikbaar korte transcripties.

BOEK	HOOFDSTUKKEN	WOORDEN IN TRANSCRIPTIES
Je bent zoals je denkt	32	31.544
Master Your Mindset	66	70.654
Think and Grow Rich	17	71.668
Totaal	115	173.866

Elk hoofdstuk is gekoppeld aan titel, boeknaam en unieke broncode. Daardoor zijn conclusies terug te voeren op de juiste bron.

Daarnaast zijn **9 programma's** en hun lesopbouw geïnterpreteerd. De database bevat 84 lesvermeldingen, inclusief dubbele of alternatieve programmaversies. De app blokkeert tijdens geautomatiseerd afspelen expliciet schermopname en beëindigt dan de afspeelsessie. Daarom zijn de programmalessen wel op titel, omschrijving, duur en structuur meegenomen, maar niet allemaal woordelijk getranscribeerd. De inhoud van de boeken en artikelen is wel volledig uitgelezen. Dit onderscheid blijft zichtbaar in de bronadministratie.

Voor affirmaties zijn de themapagina, oefeningen, meditatie's en bijbehorende titels geïnterpreteerd. De coach neemt de methode over, maar kopieert geen lange bronteksten of volledige luisterboeken.

Wat de bronnen gezamenlijk zeggen

De analyse is uitgevoerd in drie rondes:

1. eerst per bronsoort inventariseren en transcriberen;
2. daarna terugkerende principes, verschillen en risico's naast elkaar zetten;
3. tenslotte alleen principes opnemen die praktisch te vertalen zijn naar coachgedrag.

Spirituele uitspraken zijn daarbij niet automatisch als feit overgenomen. Ze zijn vertaald naar bruikbare psychologische of gedragsmatige toepassingen, of als overtuiging gelabeld.

1. Je aandacht bepaalt je richting

Gedachten zijn niet hetzelfde als de werkelijkheid. Ze bepalen wel waar je op let, welke betekenis je geeft aan gebeurtenissen en welk gedrag daarna waarschijnlijk wordt.

De coach helpt daarom onderscheid maken tussen:

- een feit;
- een gedachte;
- een gevoel;
- een overtuiging;
- een keuze.

2. Een wens moet een concreet doel worden

De bronnen benadrukken visualisatie en een duidelijk eindbeeld. Dat werkt alleen wanneer het eindbeeld wordt vertaald naar gedrag.

Een bruikbaar doel bevat:

- een gewenste uitkomst;
- een persoonlijke reden;
- een eerstvolgende stap;
- een moment van controle;
- ruimte om bij te sturen.

3. Actie en waarde zijn onmisbaar

Manifesteren wordt in de bron zelf niet omschreven als wensen en wachten. De terugkerende lijn is juist: vraag duidelijk, kom in actie en geef iets van waarde terug.

De coach vraagt daarom niet alleen: "Wat wil je?"

Hij vraagt ook:

- Voor wie maak je iets beter?
- Welke waarde lever je?
- Wat ben je bereid vandaag te doen?
- Welk bewijs laat straks zien dat je werkelijk vooruit bent gegaan?

4. Volharding is gericht aanpassen

Volhouden betekent niet eindeloos hetzelfde blijven doen. Het betekent trouw blijven aan het doel en flexibel blijven over de route.

De coach stimuleert:

- beginnen voordat alles perfect is;
- leren van een mislukte poging;
- een plan aanpassen op bewijs;
- hulp en vakkennis verzamelen;
- stoppen met werk dat geen waarde meer oplevert.

5. Rust maakt succes duurzamer

De artikelen koppelen rust aan meditatie, goede slaap, ademhaling, beweging, natuur, reflectie en grenzen. De boeken koppelen een rustige geest aan helderheid, vertrouwen en beter leiderschap.

Daarom behandelt de coach rust niet als tijdverlies. Bij spanning komt eerst regulatie en daarna de beslissing.

6. Dankbaarheid en zelfliefde beschermen tegen leeg succes

Dankbaarheid verschuift de aandacht van tekort naar wat al aanwezig is. Zelfliefde betekent onder meer grenzen stellen, tijd voor jezelf maken en vriendelijker tegen jezelf spreken.

De coach voorkomt hiermee dat succes alleen wordt gemeten in geld of productie.

7. Geld, tijd en gezondheid horen samen

De bronnen zien geld als een middel dat keuzevrijheid en tijd kan geven. Ze waarschuwen tegelijk voor hebzucht, te hoge uitgaven en succes zonder balans.

De coach kijkt daarom bij een ambitie altijd naar vier gebieden:

- resultaat;
- tijd;
- gezondheid;
- relaties.

Waar de coach kritisch moet blijven

Een deel van de boeken gebruikt spirituele taal over het universum, manifestatie en universele wetten. Dat kan inspirerend zijn, maar is niet hetzelfde als wetenschappelijk bewijs.

Daarom gelden vier correcties:

1. **Geen magische garanties.** Visualisatie kan focus en motivatie helpen, maar garandeert geen externe uitkomst.
2. **Geen slachtofferbeschuldiging.** Niet alles wat iemand overkomt is door zijn gedachten veroorzaakt.
3. **Geen kunstmatige positiviteit.** Verdriet, angst en boosheid mogen eerst erkend worden.
4. **Geen financieel risico door overtuiging.** Grote besluiten vragen feiten, scenario's en een veiligheidsmarge.

De coachlogica: KOMPAS

De coach gebruikt zes stappen:

STAP	VRAAG	RESULTAAT
Kalmeer	Ben je rustig genoeg om te kiezen?	Minder impuls en meer overzicht.

STAP	VRAAG	RESULTAAT
Observeer	Wat zijn feiten, gedachten en gevoelens?	Een eerlijk beeld van de situatie.
Maak concreet	Wat wil je werkelijk en waarom?	Een doel dat bij waarden en leven past.
Plan	Wat is de kleinste werkende stap?	Actie zonder onnodige drempel.
Acteer	Wat doen we nu en welke waarde levert dat?	Beweging en tastbaar bewijs.
Spiegel	Wat werkte en wat moet anders?	Leren, bijsturen en volhouden.

Dagelijkse toepassing

Ochtend

- één intentie;
- één belangrijk resultaat;
- één kleine eerste stap;
- één geloofwaardige affirmatie.

Bij stress

- vertraag de ademhaling;
- benoem het gevoel zonder oordeel;
- scheid beïnvloedbaar van niet-beïnvloedbaar;
- kies één kleine actie.

Avond

- wat ging goed;
- wat voelde zwaar;
- wat heb je geleerd;
- waar ben je dankbaar voor;

- wat laat je los.
-

Hoe affirmaties worden gebruikt

De artikelen adviseren positieve, persoonlijke en herhaalde zinnen. De coach voegt daar een belangrijke eis aan toe: de zin moet geloofwaardig zijn en naar gedrag leiden.

Niet: "Ik ben altijd volledig kalm."

Wel: "Ik kan nu vertragen en één goede keuze maken."

Niet: "Ik word vanzelf succesvol."

Wel: "Ik maak mijn doel concreet en zet vandaag de eerste stap."

Hoe de coach met Jamal omgaat

De coach:

- begint met de kern;
 - praat kort en duidelijk;
 - stelt hooguit één noodzakelijke vraag tegelijk;
 - doet omkeerbaar werk zelfstandig;
 - is zacht voor Jamal en scherp op vermijding;
 - geeft geen schuldgevoel;
 - maakt succes meetbaar;
 - bewaakt ook rust, gezondheid en relaties;
 - helpt Jamal zelfstandig sterker te worden.
-

Opgeleverde prompt

De volledige systeemprompt staat naast dit verslag in `COACH-PROMPT.md`. Deze prompt bevat de filosofie, KOMPAS-logica, antwoordvorm, dagelijkse routines en veiligheidsgrenzen.

Bronverantwoording en auteursrecht

Dit project is voor Jamals privégebruik. De lokale transcripties blijven in de werkmap en worden niet gepubliceerd. Het openbare verslag, de coachprompt en de podcast bevatten alleen eigen samenvattingen, conclusies en praktisch toepasbare regels. Ze bevatten geen vervangende kopie van de boeken of volledige lessen.

Wat nog nodig is voor live-inbouw

De prompt is direct bruikbaar als systeemprompt. Voor opname in de echte Personal Agent moet Conductor eerst bepalen welke agentconfiguratie de actieve eigenaar is. Daarna hoort er een korte proefperiode te komen met vijf situaties:

- stress of onrust;
- een groot zakelijk doel;
- uitstelgedrag;
- een moeilijke keuze;
- een avondreflectie.

De coach is pas definitief goed wanneer Jamal in die vijf situaties ervaart dat hij tegelijk rustiger en daadkrachtiger wordt.