

Je leest het onderzoek, de thread, de post van die oprichter, de losse opmerking van je arts, en je gelooft degene die het meest zeker klonk. Weken later blijkt het één anekdote in een net pak, en je hebt je dieet, je roadmap of je standpunt er al op aangepast. Het probleem was nooit te weinig informatie. Het was dat je het verschil niet voelde tussen een bewering waar je op mag wedden en een die je beter kunt negeren.

De gangbare oplossing (meer lezen, slimmere mensen volgen, de experts vertrouwen) werkt niet, want een zelfverzekerd klinkende bewering is inmiddels het goedkoopste wat er bestaat, en hoeveelheid beoordeelt niets.

The Evidence-Aware Life vervangt vertrouwen in verpakking door één getrainde beweging die je uitvoert voordat je iets gelooft of erop inzet. Het boek rust op de Bewijsladder (zeven sporten, van kale bewering tot een test die je zelf hebt gedaan) en de LEVEL-check, de beweging in vijf stappen die de ladder verandert in een gewoonte die je de rest van je leven kunt blijven uitvoeren.

Je leert:

- Een bewering helder genoeg benoemen om haar te kunnen beoordelen, en haar soort benoemen.
- De lat leggen bij wat ongelijk hebben kost, niet bij hoe graag je de bewering waar wilt hebben.
- Bewijs op de sport leggen waar het echt staat, niet op de sport waarvoor het was aangekleed.
- Een goedkope eigen test doen wanneer dat beter is dan wachten op zekerheid.
- Stevig leunen waar het bewijs het verdient, licht waar het dat niet doet, en allebei met opzet.

Je houdt zekerheid niet langer voor accuratesse. Je houdt dingen op hun werkelijke sterkte, je zet in met een omkeerbaarheid die past bij wat je echt weet, en je draagt minder valse zekerheden mee: over gezondheid, geld, werk en oordeel.

Dit is geen scepsis, en het is geen zekerheid. Het is kalibratie: een rustigere, accuratere manier om te beslissen wanneer de inzet van jou is.

Heb je ooit gehandeld naar de luidste bewering in de kamer en er later voor betaald, dan is dit boek voor jou geschreven.

---

## drs. Len P. van der Hof

Hij bouwt besturingssystemen voor het strategische zelf. Behandelt ondernemerschap, AI en machine learning, marketing, filosofie, psychologie en gezondheidsoptimalisatie als één engineeringprobleem. MSc in Strategic Entrepreneurship, Rotterdam School of Management, Erasmus Universiteit.

---

# Het *Bewijsbewuste* Leven

Hoe je in **niveaus** denkt in plaats van in **meningen**



**Len P. van der Hof**

Systems for the Strategic Self