

CREËER JE EIGEN WERK

ALLE BLOGS OVER
(PERSOONLIJK) ONDERNEMERSCHAP
VAN 2012 – 2017

DOOR: WILLEMIJN LAU



Beste lezer,

Allereerst hartelijk dank voor het downloaden van deze blogs.

Ik heb ze geschreven in de periode van 2012 – 2017. Daarna heb ik mijn bedrijf opgeheven wegens ziekte.

De artikelen lees ik zelf nog met veel plezier terug en door ze nu te bundelen hoop ik dat jij er ook je voordeel mee kunt doen in je zoektocht naar werk en/of klanten.

Mocht je willen reageren, stuur me dan gerust een mailtje. Ik hoor graag van je!

Met warme groet,

Willemijn Lau

w.lau@xs4all.nl



Inhoud

De professional is een evenwichtskunstenaar.....	6
Een doelgroep voor ogen hebben, is dat nodig?	7
Laat je niet afleiden; Focus!	9
Maak jij een planning of leef je in het NU?	10
Maak van je wens werkelijkheid – Het stappenplan	12
Wat kunnen wij, professionals, leren van miss Beatrix Potter?	18
Wat kunnen wij, professionals, leren van Mr.Selfridge?	20
Wat kunnen wij, professionals, leren van “The House of Eliott”?	22
Weet jij wat jouw onderscheidend vermogen is?	24
Het enige wat je nodig hebt voor een geweldig succesvol jaar.....	26
Hoe om te gaan met onzekerheid en twijfel in je onderneming?.....	29
Hoe opruimen leidt tot meer focus (en daardoor tot meer inkomsten). ...	32
Hoe perfectionisme jou hindert in je onderneming (en je zelfs klanten kost)	36
Schrijf je vrij – help jezelf door aan jezelf te schrijven.....	40
Die laatste 10% van een project, beslissing of idee	42
Durf jij te vertrouwen op je intuïtie? Hoe mijn bedrijf veranderde toen ik naar mijn gevoel luisterde.....	45
Eerst uithuilen.....dan kun je weer verder!.....	48
Hoe dagelijkse routines kunnen helpen je grote plan te verwezenlijken	51
Hoe je je twijfel overwint om toch voor jezelf te beginnen. 3 tips.	54
Hoe je je verlangens kunt realiseren in 5 stappen. Leer het creatieproces kennen.	57
Hoe opruimen je helpt een stevig fundament te bouwen en je focus aan te scherpen.	62
Is het mogelijk jezelf te dwarsbomen bij het realiseren van je ideale werk?	64
Tijd maken om te dromen leidt tot meer geluk, liefde en overvloed in je leven.	69
Verlangens realiseren? Het wordt áltijd een keertje lastig!	72
Wanneer zal mijn angst voor ondernemerschap verdwenen zijn?.....	75

Het maken van een visie op je leven&werk helpt je om effectiever te plannen.	79
Een planning maken, heb jij er ook zo'n hekel aan om je vast te leggen?	82
3 gedragspatronen die jou ondermijnen om te gaan doen wat je werkelijk wilt gaan doen (en goed voor je is).....	86

Durf jij jezelf te laten zien als professional?

apr 13, 2015

Profileren betekent “Zichtbaar zijn”. Internet betekent “Zichtbaar zijn”. Sociale media betekent “Zichtbaar zijn”.

Internet biedt heel veel mogelijkheden om jezelf te profileren. Er is voor elk niveau, elk idee, elke invalshoek wel een manier te vinden om je te laten zien met jouw verhaal.

Maar, je moet wel durven. Het aandurven om zichtbaar te zijn. En, als je het goed doet, om jezelf als een professional neer te zetten. On-line, betekent immers dat de hele wereld met jou mee kan kijken.

Durf jij;

1. In de kopregel van je profiel de woorden ‘deskundig’, professional of expert op te nemen?
2. Een goede profielfoto te laten maken?
3. Te vragen om een aanbeveling?
4. Een blog te gaan schrijven, als professional, over jouw favoriete onderwerp?
5. Te geloven dat het best interessant is wat jij schrijft?
6. Een korte hand-out te maken met 5 tips over je favoriete vakgebied en dit te publiceren?
7. Een videoboodschap te maken, waarin je uitlegt hoe iets werkt?
8. Een toekomstbeeld van jezelf te maken, waarin jij als professional functioneert?
9. Te vertrouwen op jouw creativiteit?
10. Ja te zeggen tegen jouw eigen-aardigheid?

Kan jij één van deze vragen beantwoorden met “Ja” ? Dan heb je de eerste stap al gezet.

Met elke handeling die wij verrichten, creëren we onze toekomst.

Het gaat er dus om in actie te komen. Dan merk je vanzelf wat er gebeurt. Vind je jezelf te zichtbaar, dan doe je een stapje terug. Merk je er weinig van, dan zet je een stapje extra.

De professional is een evenwichtskunstenaar.

apr 13, 2015

De professional is een evenwichtskunstenaar. Inderdaad een expert moet balanceren. Tussen het cognitieve “weten”, dus de kennis en kunde, en het innerlijk “weten”, de levensbron.

Die kennis en kunde, dat snappen we wel. Dat hebben we geleerd op school en dat kunnen we wel in kaart brengen. Maar die levensbron....waar hebben we geleerd om daarmee contact te maken en te houden? Als ik terugkijk op mijn levensloop, eigenlijk nergens. En misschien geldt dat ook wel voor jou.

Waarom is dit dan nodig, vraag je je misschien af? Wil je je profileren als professional, dan gaat dat vaak over je kennis of datgene wat je goed kunt. En dat is logisch, want daarom zal iemand naar je toekomen of jou inschakelen.

Tegelijkertijd gaat het eigenlijk helemaal niet om je kennis, en dat is verwarrend. Waarom mensen naar jou toekomen en je willen volgen is om JOU! Jouw vitaliteit, jouw creativiteit, jouw aanpak. En dat komt voort uit die innerlijke bron. Een onuitputtelijke bron, die jou elke keer weer energie kan geven.

Gelukkig is het heel gemakkelijk je innerlijke bron te ontdekken. Namelijk als je blij wordt van hetgeen je doet, als je vrolijk bent, als je jezelf vitaal voelt. Dan doe je dingen die heel goed bij je passen. Weet jij waar je blij van wordt? Wat jou energie geeft?

Wees dus juist zo authentiek mogelijk en Volg je eigen ingevingen. Weet waar je goed in bent én weet waarvan je energie krijgt. En probeer daarin vervolgens te balanceren. Dat kenmerkt een expert.

Een doelgroep voor ogen hebben, is dat nodig?

okt 14, 2015

Hoi prachtig mens!

Beetje vreemde aanhef, nietwaar? Niet verkeerd, maar wat onwennig. Geweldig om te horen, maar misschien is er bij jou ook wel een stemmetje dat zegt 'doe maar normaal, hoor!' 😊

In het Engels klink het heel anders; hi Gorgeous!

Sinds kort volg ik 'Lucky Bitch', Denise Duffield-Thomas. Een Australische met een ongelooflijke natuurlijke manier van doen voor de camera. Fascinerend hoe ze dat doet en hoe ze ook humor weet te gebruiken in haar boodschap.

En wat zeker opvalt is dat ze een héél duidelijke doelgroep voor ogen heeft: vrouwen met een eigen bedrijf die méér inkomsten willen.

Alles is daarop gericht, haar uitstraling, haar website, taalgebruik, kleuren, de blog-onderwerpen en uiteraard haar producten. En ik val onder haar doelgroep, daarom spreekt zij mij zo aan.

Een doelgroep voor ogen hebben maakt al jouw inspanningen zoveel gemakkelijker. Voor wie doe je al die moeite? Voor wie schrijf je een blog? Voor wie heb je een website? Voor wie is jouw expertise bedoeld? Kortom; voor wie kom jij elke dag weer je bed uit?

Als je een onderneming wilt starten, of werk in loondienst zoekt, begin dan met deze vragen en maak een plaatje van jouw ideale werk-gever.

Want jouw doelgroep gaat jou namelijk werk bezorgen, direct of indirect. Het zijn de mensen of organisaties die graag willen betalen voor jouw expertise. In welke vorm dan ook; als klant, klus of in loondienst.

Hoe vind je nu jouw doelgroep?

Dat is een vraag die veel startende professionals zichzelf stellen. En zelfs werkzoekenden zouden zichzelf die vraag kunnen stellen. Wie is mijn ideale werk-gever?

Geheim #1:

- Jouw ideale werk-gever dat ben jij! Huh,denk je nu, ik geef mezelf toch geen werk? Nee, maar jouw ideale klant lijkt op wie jij bent, hoe jij doet, wat jij leuk vindt.
- Ook als je denkt aan organisaties, is jouw ideale organisatie die waar jij nu ook graag bij winkelt, stukken van leest, volgt, over hoort. Er is iets wat jou aantrekt, waar je graag bij bent, wat jou interesseert.

Geheim #2:

- Blijf niet te lang hangen bij deze vraag. Je kunt eindeloos hierover blijven piekeren. Het kan zelfs een “wens-blokker” zijn, want zolang jij over deze vraag piekert hoef je niet aan de slag. En dat is lekker veilig.
- Wie jouw ideale doelgroep is, vormt zich vaak vanzelf, door aan de slag te gaan. Je ziet vanzelf wie jou graag volgt. En daar kun je meer en meer op afstemmen.
- Je trekt ook mensen aan die op het eerste gezicht misschien helemaal niet op jou lijken. Toch zal er iets in jouw uitstraling zijn wat hen aantrekt, iets wat onzichtbaar is voor jezelf. Dat doet er ook niet toe, het gaat er om dat jij een ideale werk-gever in gedachten kunt nemen, waar je al jouw acties op richt.

Oefening:

Neem 15 minuten voor jezelf. Trek je terug in een ruimte waar je even alleen kunt zijn. Ga zitten op een stoel of kussen en sluit je ogen.

Ontspan jezelf door een paar keer wat dieper in en uit te ademen. Adem daarna weer gewoon en blijf met je aandacht bij jezelf, je gedachten komen en gaan, dat is heel natuurlijk.

Neem dan in gedachten het volgende woord: “ideale werk-gever”. Of, als je dat prettiger vindt, “ideale klant”

En wacht gewoon af. Soms komt er spontaan iets in je op. Of zie je een beeld voor je. Of denk je aan iemand die je kent. Neem alles serieus, ga niet meteen oordelen of wegstoppen. Aanschouw! En soms komt er ook helemaal niets. Dat kan ook en dat is ook oké. (Misschien vind je dat jammer, maar voor nu is dat dus zo)

Na een tijdje rond je dit weer af en open je weer langzaam je ogen.

Laat je niet afleiden; Focus!

mei 27, 2015

“FOCUS!” Elke dag roep ik dat even tegen mezelf 😊 En hierbij roep ik dat ook even tegen jou. Want wat doe jij met je energie?

Of je weinig energie hebt of alle energie van de wereld, een focus hebben en houden helpt je jouw plannen te verwezenlijken. En dat begint ermee dat je weet wat je wilt.

Wat zou jij nu het liefste willen, wat werk betreft? Wat zie je jezelf doen over 5 jaar? Waar zou je echt blij van worden? Misschien is datgene wat er in je op komt iets wat nu onbereikbaar lijkt....met focus kun je heel ver komen!

Ik heb mij afgelopen tijd bezonnen op mijn werk en bedrijf. En ik weet nu weer dat ik heel graag een online bedrijf wil. Zodat ik de vrijheid heb om 's winters in een warm land te gaan wonen en toch inkomsten kan genereren. Deze droom was afgelopen jaar een beetje verdwenen; Ik liet me afleiden door het zoeken naar een (bij)baan. Liet me ook afleiden door mensen die een andere visie hadden, en last but not least switchte ik voortdurend van strategie.

Inmiddels weet ik weer wat ik wil en zodoende kan ik **de juiste keuzes maken**. Keuzes die mij ondersteunen bij het verwezenlijken van mijn liefste wens.

En door die focus kan ik ook **gericht plannen**, hoewel dit voor mij wel een lastig punt blijft! Ik ben niet zo'n planner 😊

Voor mij werkt het ook om **minder snel mijn sociale media te checken**, namelijk ook een hele goede afleider. (voor je het weet ben je een half uur verder, toch?). Ik log nu 2x per dag in. Daarnaast gebruik ik het programma Hootsuite om mijn updates in te plannen en te plaatsen. En tenslotte, wat mij goed helpt is regelmatig te **mediteren**. Door te mediteren oefen ik mezelf aandacht te houden bij wat ik doe.

Maak jij een planning of leef je in het NU?

sep 2, 2015

Onlangs heb ik een ongelooflijk leuk cadeau gekregen: **The Watch Now**



Dit is géén horloge dat de tijd aangeeft. Dit sieraad herinnert je eraan dat je leven NU plaatsvindt en niet in de toekomst (of verleden). En het werkt! Want automatisch kijk ik toch op mijn 'horloge' om te weten hoe laat het is. Dan zie ik NOW staan en dan is het "O ja, waarom wil ik weten hoe laat het is? Waarom doe ik datgene niet NU? Of waarom ben ik me aan het haasten?"

Het horloge laat je telkens weer de vraag stellen aan jezelf: Wat is nu belangrijk, de tijd of het moment waar ik me in bevind. Soms confronterend en altijd leerzaam. Heel creatief verzonnen door Luduine Smals.

Zou dat mogelijk zijn, leven in het NU en toch een planning voor het komende seizoen maken? Met dit horloge om mijn pols is dat een vraag waar ik wat langer over nadenk.

Leven in het moment geeft mij vrijheid. Ik doe datgene wat prettig is en volg mijn energiestroom. Aan de andere kant, als ik iets wil bereiken met mijn bedrijf dan "moet" ik een planning maken. Althans, zo heb ik dat geleerd. Plannen geeft resultaten.

Een voorbeeld: Ik stuur elke week een nieuwsbrief naar mijn volgers. Daarin heb ik meestal een blog opgenomen. Ik heb een globale planning welk onderwerp er die week besproken wordt. Deze volgorde is dan weer gebaseerd op de planning van activiteiten, zodat een serie van blogs aansluit bij een activiteit die plaats vindt. Elke week weet ik min of meer waar ik over ga schrijven. Een nieuwsbrief schrijven is echter geen op zichzelf staande actie. Het is een radertje in het geheel en werkt mee aan het bereiken van een bloeiend bedrijf.

Deze structuur geeft mij houvast en rust. Dat wil niet zeggen dat het schrijven altijd vanzelf gaat. Mijn commitment om elke week een nieuwsbrief te maken zet mij wel aan tot schrijven. Zin of geen zin. Dat maakt mij wel productief, een productiviteit die ik wellicht minder zou hebben als ik het aan het NU over zou laten.

Wat zou er gebeuren als ik al die planning los zou laten? Zou ik minder productief zijn? Of juist méér, maar onregelmatiger? Zou ik geen bloeiend bedrijf opbouwen? Of juist wél, maar wellicht in een onverwachte richting?

Op dit moment hou ik het er op dat het wel mogelijk is; leven in het NU en een planning maken voor het komende seizoen. Met daarbij een mildheid naar mezelf, zodat de planning het niet overneemt van het leven NU. Als iets niet gaat, dan gaat het niet. Zolang ik maar elke dag kan zeggen; "Wow, Ik LEEF" (en met de Watch Now om mijn pols gaat dat vast lukken).



En zo kan het ook! Een lezer van dit artikel stuurde mij deze foto toe. Teken gewoon een horloge op je arm met de letters NU erin. Zo maak je gebruik van je automatisme om steeds op je horloge te kijken om te weten hoe laat het is en zie je elke keer dat het om het NU gaat. Succes!

Maak van je wens werkelijkheid – Het stappenplan

mei 1, 2015

Stap 1: Ken je wensen en verlangens.

Wat heb je nodig om je wensen te kunnen realiseren? Allereerst natuurlijk een wens die je in jezelf gevonden hebt. Het hoeft niet meteen iets groots te zijn. Als het maar een wens is waar je enige hartstocht bij voelt.

Weet wat je wenst, schep een helder beeld hiervan, geloof erin

Houd je niet bezig met wat je allemaal niet (meer) wenst. Een belangrijke spelregel op weg naar succes is dat je je bij het denken en praten over je wensen beperkt tot het benoemen van wat je wel wenst.

Ontwerp in je fantasie een door jou gewenste werkelijkheid. Geef je fantasie de ruimte. Maak het beeld zo helder mogelijk. Geniet ervan, maak het aantrekkelijk. Hoe aantrekkelijker jij het maakt, hoe meer dat het je aantrekt. Misschien merk je dat het niet zo gemakkelijk is als je in eerste instantie dacht. Vaak remmen wij onszelf in het fantaseren over onze idealen af, omdat we menen dat we realistisch moeten blijven. Kijk eens waar je uitkomt als je jezelf helemaal laat gaan.

“Onze grootste angst is niet dat we onvolmaakt zouden zijn, onze grootste angst is juist dat we onmetelijk krachtig zijn!” Marianne Williamson

Maak er een gewoonte van om altijd en overal aan mensen te vertellen wat je wenst in plaats van te vertellen wat je niet wenst. Zeg liever “Ik wil genieten van de frisse lucht hier” dan “ik wil dat jullie niet meer roken” of ik vind het fijn als je bij me blijft” ipv “Ik wil niet dat je gaat”. Zolang jij nog zegt wat je niet wenst, ben je niet duidelijk over wat je wel wenst (en kan de ander van alles zelf invullen).

Waarschijnlijk komt op een gegeven moment toch je gezonde verstand in actie om je te vertellen dat het weliswaar heel mooi is, maar in de praktijk natuurlijk niet haalbaar. Wie graag heeft dat zijn wensbeelden gerealiseerd worden, kan beter geloven dat het ooit zal lukken. Als je er in gelooft, heb je in ieder geval meer kans op succes. Het bevordert je kansen.

Stap 2: Zie je blokkade(s) onder ogen

Als je bezig gaat met wat je wilt, kom je ongetwijfeld je eigen 'stemmetjes' tegen. Je gelooft er niet in, je durft niet, je houdt jezelf tegen.

Deze stemmetjes kun je ook wel je overtuigingen noemen. Overtuigingen zijn ideeën waar je in gelooft. Sommige van deze ideeën zijn ondersteunend, je vindt dat sporten gezond is, of je wilt graag op tijd naar bed.

En er zijn ook heel veel overtuigingen die ons niet ondersteunen, maar eerder tegenhouden. In de loop van je leven heb je deze overtuigingen aangenomen als waar, bijvoorbeeld door een teleurstellende ervaring, of omdat je dit vanuit je gezin meegekregen hebt.

Wil je verder komen met het uitvoeren van je wensen en verlangens, dan zul je bewust moeten worden van de overtuigingen die jou eigenlijk niet verder helpen

Bijvoorbeeld, waarom durf je niet met je wens naar buiten te komen? Of, waarom denk je dat het nooit lukt? Waarom zou je er geen geld mee kunnen verdienen?

Schrijf eens op wat er allemaal aan negatieve gedachtes naar boven komt. Dat kan een hele lijst zijn. Neem daar dan 1 overtuiging van en ga deze herschrijven in positieve zin.

Bij de positieve omkeringen gaat het erom jezelf te voeden met positieve verwachtingen. Dit is geen sinecure, omdat het brein die in eerste instantie niet wil horen. Het lijkt dan alsof je jezelf voor de gek aan het houden bent.

Het is daarom nodig om enkele weken lang een aantal keer per dag zo'n positieve omkering (ook wel affirmatie genoemd) hardop tegen jezelf te zeggen. En soms duurt het enige tijd voordat de desastreuze overtuiging ontmaskerd of onschadelijk is gemaakt.

Voorbeeld: "ik durf mijn wens niet te uiten" omkering: "ik ben goed genoeg"

Voorbeeld: "je moet wel realistische blijven" omkering: "de wereld is een veld van ongekende mogelijkheden"

Voorbeeld: "het zal me toch niet lukken" omkering "alles wat ik doe wordt een succes"

In een positieve overtuiging zit nooit het woordje “niet”, of “geen”. Dus zoek echt naar een positieve gedachte. Eentje waar je (op termijn) in kan geloven en die je zal gaan ondersteunen in het creëren van je eigen werk.

Stap 3: Gebruik je unieke talenten, kennis en vaardigheden

Wil je van je wens werkelijkheid maken, vraag je dan af;

Wat maakt mij uniek?

Dit vind ik altijd een van de moeilijkste vragen die er zijn. En toch is het van belang dat je steeds beter weet wat jouw eigenheid is, jouw onderscheidende vermogen.

Allereerst geeft het je enorm veel zelfvertrouwen als je weet wát jij goed kunt.

Te tweede kan je jezelf veel effectiever profileren en voor het voetlicht brengen. Hoe duidelijker jij bent over jouw vermogens, hoe beter je blijft ‘hangen’ in het geheugen van je netwerk.

Enkele vragen om je onderscheidende vermogen in kaart te brengen:

- Wat zijn je drijfveren? Je fascinaties? Je inspiratiebronnen? Je passie of liefde?
- Waar heb jij kennis van? En met welke kennis wil je graag werken? Welke kennis zou je willen delen met de wereld?
- Wat is jouw werkervaring?
- Wat zijn jouw vaardigheden? Wat kan je goed? Wat is jouw talent?
- Wat is jouw levenservaring? Jouw levenskunst? Jouw levenswijsheid?
- Wat vind je belangrijk in jouw leven? Kort gezegd, wat is voor jou een belangrijke waarde? Wat zou je willen nalaten in de wereld?

Er zijn talloze boeken die je kunnen helpen bij het maken van een zelfanalyse. Hieronder noem ik er een paar, waar ik zelf veel plezier van heb:

Adriaan Hoogendijk: [Loopbaanzelfsturing](#)

R.Bolles: [Welke kleur heeft jouw parachute?](#)

H.van Zwieten: [Het merk IK](#)

Stap 4: Onderzoek jouw spirituele vermogens

Van je wens werkelijkheid maken vraagt ook van je dat je jouw spirituele vermogens onderzoekt en aanspreekt.

Een beziëld leven vraagt dat je regelmatig tijd en ruimte maakt voor datgene waar je ziel behoefte aan heeft. Tijd voor bezinning, in de natuur zijn, iets voor een ander doen, van kunst genieten, zijn de voorbeelden van dingen die mensen doen om hun ziel te voeden.

Ruimte maken voor de ziel is geen eenmalige gebeurtenis; je moet je ziel regelmatig 'voeden', zoals een plant water nodig heeft om te leven.

Bewust zijn van wat zich afspeelt in onze gedachten en gevoelens is een wezenlijke toegang tot het ervaren van de ziel. Het is goed om regelmatig de geest rust te gunnen door prikkels van buiten te stoppen.

Wanneer je je zintuigen rust gunt, kun je contact leggen met je diepste zelf. Zonder je lichaam aan te raken of in de spiegel te kijken kun je ervaren dat je er bent.

Meditatie is een vorm, waarbij je oefent in concentratie en jezelf 'leeg maken'. Door regelmatig te mediteren kun je jouw eigen innerlijke gemoedstoestand waarnemen.

" Je levenspad bewandelen is als een pelgrimstocht. Uiteindelijk gaat het niet om het doel, maar de weg ernaartoe. "

Wanneer je de blik naar binnen richt, probeer dan zonder oordeel te zijn. Oordeel niet over je innerlijke drijfveren. Probeer compassie te hebben met alle gevoelens die je in jezelf tegenkomt. Mens zijn betekent al deze gevoelens te hebben.

Hoe mediteren?

- Ga zitten. Zit stil en rechtop. Sluit zachtjes de ogen.
- Zit ontspannen en alert.
- Begin inwendig, op het ritme van je ademhaling, een door jou gekozen woord te zeggen.
- Luister ernaar terwijl je het zegt, vriendelijk maar aanhoudend.
- Wanneer gedachten en beelden bij je opkomen, oefen je jezelf erin daar geen aandacht aan te besteden.
- Keer daarom steeds terug naar jouw woord.

Stap 5: Neem actie

Dit is misschien wel de grootste uitdaging om van je wens werkelijkheid te maken. Je hebt je wensen, gelooft erin, je weet wat je kunt, je weet hoe je jouw innerlijke rust kunt bewaren. Uiteindelijk komt het moment dat je actie gaat ondernemen.

Doe dit in je eigen tempo. Sommigen zijn snel en gaan meteen aan de slag, en komen later tot bezinning. Anderen bezinnen eerst en gaan dan voorzichtig, stap voor stap, aan het werk. Het uiteindelijke moment komt vanzelf.

In actie komen heeft te maken met op zoek gaan naar ideeën, naar mensen, informatie en zaken die jou kunnen helpen. Niet onderzoeken of je wensen haalbaar zijn, want dat geloof je op voorhand, maar onderzoeken op welke wijze en met behulp van wie en wat je wensen gerealiseerd zouden kunnen worden. Dat heet netwerken.

Als je voldoende informatie hebt gekregen maak je een plan en beslis je om daadwerkelijk te gaan handelen.

Als je moeite hebt met netwerken dan geef ik je hier de PIE methode, ontwikkeld door Daniel Porot. *(uit: Welke kleur heeft je parachute, R.Bolles)*

Het gaat eigenlijk maar om een ding: zorg er altijd voor dat je praat over iets waar je laaiend enthousiast over bent.

De PIE methode

P geeft de aanloopfase aan, waarin je uit moet vinden hoe je over dingen kunt praten waarin je Plezier hebt. (ca. 10 minuten). In de P-fase oefen je in het voeren van een enthousiast gesprek. Kies daarvoor een onderwerp waar je graag over praat. Dat kan van alles zijn, een hobby, interesse, onderwerp wat je raakt etc.

I staat voor Informatie-interviews. In deze fase voer je gesprekken met mensen die jou meer informatie kunnen geven over de richting die jij uit wilt. (ca. 15 minuten)

E staat voor Echte gesprekken met potentiële opdrachtgevers, klanten of werkgevers.

Ook over netwerken is veel te vinden op internet of in boeken.

Netwerken via de sociale media is ook heel goed mogelijk. Lees daarvoor bijvoorbeeld het boek van Jeanet Bathoorn: [Get Social](#)

Stap 6: Hou vol!

Het echte werk is begonnen. Nu is het verder een kwestie van oefenen en blijven proberen, van werken en zweten, van aanpakken en vooral van gewoon doorgaan.

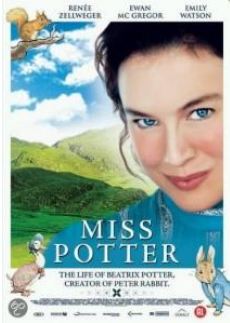
In de praktijk blijken er onverwachte problemen te overwinnen. Het duurt langer dan je gedacht had, je mist bepaalde praktische vaardigheden, financieel zit het niet mee, enzovoorts.

Kortom, je wordt geacht te volharden. Vallen en weer opstaan. Je zegt JA tegen het werk waar je aan begonnen bent. Het is heerlijk om te werken voor iets waar je in gelooft, voor een doel waar je je echt mee verbonden voelt.

Wat er dus ook bij hoort, en vaak vergeten wordt, is kunnen ontvangen. Ook de kleine dingen waarderen en je successen vieren. Elke stap is er een. En vind een manier waarop je kunt ontspannen.

Wat kunnen wij, professionals, leren van miss Beatrix Potter?

aug 4, 2015



Er zijn films waar ik echt door geïnspireerd raak.

“Miss Potter” is zo’n film. In deze film wordt het levensverhaal verteld van Beatrix Potter, een tekenares en schrijfster van kinderboeken in begin vorige eeuw (1866-1943). En wie kent ze niet; Pieter Konijn, Eekhoorn Hakketak, Benjamin Wollepluis, Poekie Poes, de schitterende creaties van Beatrix Potter.

De film Miss Potter is een meeslepene, heerlijke romantische, magische film. Het is een liefdesverhaal. De liefde voor het tekenen en schrijven van verhalen en later in de film de liefde voor haar uitgever, met wie ze zou gaan trouwen, voordat haar wereld instort.

De reden voor deze blog is niet het romantische karakter van de film. Het gaat mij om de professional Beatrix Potter. Welke elementen gebruikt Beatrix Potter om haar droom waar te maken? De quotes die hieronder staan komen uit de film.



Talent

Beatrix heeft veel talent. Als kind tekent ze veel en verzint ze verhalen. Als een meisje van haar klasse krijgt ze voornamelijk privéles, waarbij ze haar tekenvaardigheid ontwikkelt en kennis van de kunstzinnige vakken. Als ze ouder is verkoopt ze af en toe een aantal tekeningen. Toch is het niet vanzelfsprekend dat ze een zelfstandig inkomen weet te genereren. In haar tijd was dit niet gebruikelijk.

“We kunnen niet altijd thuis blijven hangen. We moeten ons presenteren aan de wereld. En we moeten het als een avontuur bekijken (Miss Potter)”



Zelfvertrouwen

Wat opvalt in deze film is het zelfvertrouwen wat miss Potter uitstraalt. Al vrij snel in het begin van de film zie je Beatrice zitten bij een uitgeverij om te proberen haar verhaal

gepubliceerd te krijgen. Ze weet wat ze wil en hoe het boek er uit moet gaan zien

Grenzen verleggen

Beatrice had het als ongetrouwde vrouw niet gemakkelijk. Om haar ideeën voor elkaar te krijgen moest ze dingen doen die in die tijd niet gepast waren voor een ongetrouwde vrouw. Ze moest zagezegd uit haar comfort-zone treden.

“Een ongetrouwde vrouw tenslotte, dient zich op een bepaalde wijze te gedragen. En dat hield niet in van uitgever naar uitgever te slenteren met een stel vrienden (Miss Potter)” (haar vrienden zijn de getekende dieren)

Ze heeft iets gedaan, wat in die tijd uitzonderlijk was. Een boek geschreven en uitgegeven. Het eerste boek werd een succes en daarna volgden er veel meer. Het zijn de best verkochte kinderboeken aller tijden.

“Ik zie geen enkele reden waarom een artiest niet haar eigen drukker kan bezoeken (Miss Potter)”

Missie

Beatrice Potter werd een vermogende vrouw. Het leuke vind ik dan ook weer dat ze iets goed doet met haar geld. Ze koopt een boerderij in het Lake District en probeert met haar geld de gemeenschap te behouden voor toekomstige generaties. Uiteindelijk koopt ze 4000 hectare landbouwgrond middels een stichting.

[Bekijk hier de film op YouTube](#)



Wat kunnen wij, professionals, leren van Mr. Selfridge?

jul 28, 2015

De afgelopen dagen ben ik helemaal opgegaan in de televisieserie Mr. Selfridge en er door geïnspireerd geraakt.

De serie gaat over het Londense warenhuis Selfridges. De Amerikaanse ondernemer Harry Selfridge richtte begin vorige eeuw (1906) een modern warenhuis op in Londen. Hij is de eerste die het winkelen (shoppen) tot een plezierig uitje maakt.

“We zullen de wereld laten zien hoe winkelen spannend kan worden”.

En het is het begin van het winkelen en de warenhuizen zoals we die nu kennen. Een boeiend verhaal en een heerlijke serie. Maar dat niet alleen, ook in deze tijd kunnen wij, zelfstandig professionals, nog heel wat leren van deze bijzondere energieke man. Ik heb een aantal essentiële punten op een rijtje gezet:

1. Je droom is je uitgangspunt

Vergeet je elevator pitch, vertel je droom! Niets is zo inspirerend als mensen horen vertellen over wat ze willen bereiken in hun leven. Mr. Selfridge heeft vanaf het begin de droom om het grootste, meest moderne, glamourvolle warenhuis van Londen op te richten. Zelfs al is het nog maar een bouwput, hij weet je zo mee te nemen in zijn droom dat je daar daadwerkelijk al een mooie winkel ziet staan

2. Het gaat om de mensen

Het gaat niet om de cijfers, het gaat om de mensen. Dit herhaalt hij in vrijwel elke aflevering. Het gaat om de mensen, en daarbij bedoelt hij natuurlijk de klanten, hoewel hij ook veel oog heeft voor zijn personeel. Hij houdt niet vast aan conventies of regeltjes, maar weet steeds mee te bewegen en de vraag bij zijn personeel of klant neer te leggen. **Dus zorg dat je contact blijft houden met je volgers, ambassadeurs en klanten.**

3. Geef de mensen een ervaring

In zijn winkel is altijd iets te beleven. En daar gaat het Mr. Selfridge om. Het gaat niet in eerste instantie om de verkoop, het gaat erom dat mensen in zijn winkel komen. Omdat daar iets te doen is, een demonstratie, een lezing, een mooie etalage, een evenement etc. *“We zullen de wereld laten zien hoe winkelen spannend kan worden”.* Je hoeft geen winkel te hebben om mensen een ervaring te geven. Dat kan

op allerlei manieren, ook online. Geef eens iets weg, organiseer iets, wees creatief. Wat zou jouw publiek geweldig vinden?

4. Gebruik de publiciteit

Bij elk evenement in zijn winkel wordt de pers uitgenodigd en worden foto's gemaakt. Facebook avant la lettre, zou ik haast zeggen. Wij hebben het eigenlijk veel gemakkelijker, met de sociale media. Een foto of filmpje is zo geplaatst. En toch wordt dit nog regelmatig vergeten.

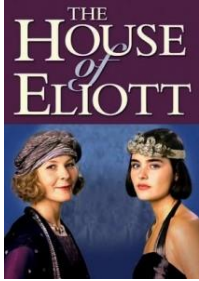
5. Geef nooit op

Welke tegenslag Mr. Selfridge ook heeft (en dat is in elke aflevering wel iets), er is altijd een oplossing. En eigenlijk komen we dan terug bij die droom. Zijn droom maakt dat hij acties onderneemt die hij vooraf niet voor mogelijk hield. Dus geef nooit op, en **besef dat je soms uit je comfort zone zal moeten stappen.** Dingen ondernemen die je eigenlijk niet zo goed durft. Denk dan maar aan je droom.



Wat kunnen wij, professionals, leren van “The House of Elliott”?

aug 18, 2015



The House of Elliott is een Britse televisieserie (BBC) en speelt zich af in Londen, in de jaren 20 van de twintigste eeuw. De zussen Beatrice (30) en Evangeline Elliott (18), ook wel Bea en Evie, worden wees na het overlijden van hun tirannieke vader, Henry Elliott. Hun vader laat hen berooid en zonder enige opleiding achter en ze zijn gedwongen het huis te verkopen. Ze moeten op zoek naar werk. Beide zussen hebben veel talent voor het ontwerpen en maken van kleding. Ze naaien in hun vrije tijd om geld bij te verdienen. Later weten ze met financiële hulp een eigen modehuis te openen: *The House of Elliott*. *De hoofdrollen worden vertolkt door Stella Gonet (als Beatrice Elliott) en Louise Lombard (als Evangeline Elliott) (bron:Wikipedia)*

The House of Elliott is een fictief verhaal, in tegenstelling tot de films uit de vorige blogs; **Mr. Selfridge** en **Miss Potter**. Dus alle clichés komen natuurlijk aan bod. Hoewel het modehuis in de serie een goede “hang-up” is om de uiteenlopende problemen van vrouwen die in de jaren '20 op eigen benen willen staan aan te kaarten, is het voor ons professionals interessant om te kijken hoe de Eliotts hun zaak opbouwen, welke stappen ze nemen en wat ze daarin zoal tegenkomen.

Wat kunnen wij, aankomend professionals, nu leren van deze twee dames?

1. Heb een droom

- Uiteraard begint het ook hier weer met een droom (zoals in de meeste films). In films is dat logisch, maar ook in de realiteit geeft een droom richting. Weet jij wat jouw droom is? Durf je daarin te geloven en je er naar te richten?

2. Durf stappen te zetten

- De dames Elliott hebben eerst naar baantjes gezocht en een tijd in loondienst gewerkt. Na de zoveelste tegenslag besluiten ze (dan maar) voor zichzelf te beginnen. En zo gaat het “in het echt” ook vaak. Hoe vaak moet je nog ontslagen/ziek/ boos/ moe worden voordat je gelooft in eigen kunnen?

3. Investeer

- The House of Eliott is een modehuis en vergt direct bij oprichting al investeringen in huisvesting, materiaal, personeel. Er is een leuke scène waarin ze moeten besluiten of ze een eigen telefoonaansluiting zullen nemen, terwijl ze nog niet voldoende klanten hebben. Als professional in dienstverlening kun je daarentegen vrij snel aan de slag met weinig kosten. Dat is een voordeel. Zorg er echter voor dat je op essentiële zaken wel investeert, zoals bijvoorbeeld een goed werkende website, een professionele uitstraling en/of een gerichte opleiding.

4. Ontdek je eigen stijl

- Boeiend in deze serie is het spanningsveld tussen enerzijds “doen wat de markt vraagt” en anderzijds het “voorop durven lopen”. Ben je heel creatief, dan heb je misschien geen klandizie, volg je de stroom, dan komt wellicht je eigen creativiteit in de knel. En dat is een kwestie van tijd; onderzoeken en uitproberen. En daarmee ontwikkel je ook steeds meer je eigen stijl, jouw manier van doen, jouw specifieke dienstverlening. Dat kan zelfs inhouden dat je met hele andere klanten begint dan waar je uiteindelijk mee doorgaat.

5. Om kunnen gaan met tegenslag

- De dames Eliott hebben voortdurend tegenslag. Anders zou daar natuurlijk geen mooie serie van te maken zijn. En, helaas, ook in de werkelijkheid is het vaak een kwestie van doorgaan en vasthouden aan je droom. Soms betekent dat nieuwe mogelijkheden onderzoeken, andere wegen inslaan. Kortom, stappen blijven nemen. Hoe ga jij om met tegenslag? Weet je jouw droom overeind te houden? Ken jij ook een film waar je iedere keer weer door geïnspireerd raakt? Geef gerust een reactie onder dit artikel.

Weet jij wat jouw onderscheidend vermogen is?

apr 13, 2015

Veranderende arbeidsmarkt

De arbeidsmarkt verandert, en daarmee ook de manier van werk zoeken. In plaats van een geschreven cv, of een digitaal cv op internet, kan je nu ook laten zien wáár jij goed in bent. Maar dat vraagt wél van je dat je weet wat jouw **onderscheidend vermogen** is.

Als je weet wat jouw kwaliteiten zijn ben je in staat te bepalen wat jouw dienstverlening is of wordt. En op dat moment kun je je veel ondernemender opstellen, als ware je een zelfstandig ondernemer. Je kunt in gesprekken direct inspelen op de problemen van bijvoorbeeld een werkgever (werkgevers zijn uiteindelijk ook “klanten”, ze huren je in om een probleem voor ze op te lossen).

4 invalshoeken

Er zijn vier invalshoeken waarop je je kunt onderscheiden:

- **Kennis**
- **Talent**
- **Eigenschap**
- **Missie**

Uiteraard is het vaak een combinatie van deze vier gebieden. Waar het om gaat is dat je kiest. Je kiest 1 vakgebied, 1 talent, 1 eigenschap en 1 missie. Daarmee begint jouw loopbaan als professional. Zichtbaar worden in wat jij goed kan.

Hoe doen anderen dat?

Het is leuk eens om je heen te kijken en te gaan ontdekken hoe bedrijven dat doen. Hoe onderscheiden ze zich? Wat zetten ze in?

Onlangs ben ik op vakantie geweest het Vorarlberg (Bregenzwald, Oostenrijk). Dit gebiedje profileert zich de laatste jaren met hun kennis van hout en eeuwenlange vaardigheid in het bouwen van houten huizen.



En inderdaad, als je daar rondrijdt zie je de prachtige manier van huizen bouwen. Deze kennis en kunde weten ze inmiddels te vertalen naar moderne designhuizen van hout. Dus op die manier speelt men in op nieuwe ontwikkelingen en zijn ze zeer onderscheidend.

Als ik bovenstaand lijstje invul voor deze regio, dan wordt dat:

- **Kennis:** zeer veel kennis van hout en het verwerken daarvan
- **Talent:** het bouwen van huizen met gebruik van hout met strak design
- **Eigenschap:** soberheid, basic, één met natuur
- **Missie:** “een betere wereld begint bij hout”

Men laat deze kennis niet alleen zien in de **huizenbouw**, maar ook in de omgeving, zoals houten bruggen, houten bushokjes, houten informatieborden etc.

Wat vindt men bijzonder aan jou?

Jezelf onder de loep leggen en onderzoeken waarin jij je onderscheidt is niet gemakkelijk. Vaak ben je blind voor datgene wat je goed kunt, omdat het zo eigen is. Vraag daarom eens aan 5 mensen in jouw omgeving wat zij bijzonder aan je vinden. En....verrassend?

Het enige wat je nodig hebt voor een geweldig succesvol jaar.

nov 15, 2016

In deze blog vertel ik je over één ding wat je zeker nodig hebt om succesvol te worden, namelijk; schrijven.

Schrijven maakt creatief.

Wist je dat regelmatig een dagboek bijhouden je **creativiteit** enorm zal doen toenemen? Het is een krachtig instrument en een geheim **dagelijks ritueel van succesvolle mensen**.

Ik hou van schrijven. Als tiener begon ik met het schrijven van dagboeken en dat heb ik behoorlijk lang volgehouden. Nu schrijf ik dagelijks in mijn “Dankbaarheidsschrift” en mijn “Boek van het hart”, waarin ik alles beschrijf wat mij bezighoudt. En ik begin mijn werkdag met het opschrijven van mijn doel(en) in mijn bedrijf.

Ik heb zelfs verschillende opschrijfboekjes als ik onderweg ben – altijd eentje in mijn tas, een naast mijn bed en meerdere in mijn kantoor. **Het helpt mij om mij op het goede spoor te houden.**

Dus, wil jij een geweldig, succesvol jaar? **Ga schrijven!**

Schrijf regelmatig.

Er is geen goed of slechte manier om te schrijven. Belangrijk is dat je **regelmatig** schrijft. Het liefst elke dag.

Begin elke dag met het opschrijven van je doel(en). Als je in de flow van het schrijven zit, voel je je veel positiever over je mogelijkheden om te bereiken wat je wilt. Die flow ontstaat doordat je door het schrijven je geest traint te denken in doelen. Veel mensen hebben goede voornemens met Nieuw Jaar, maar schrijven dit zelden op. Met als gevolg dat eind januari de meesten de handoek alweer in de ring hebben gegooid.

Als ik een tijdje niet schrijf, bijvoorbeeld vanwege een vakantie, merk ik dat alles wat meer als “los zand” aanvoelt. **Ik weet niet meer zo goed wat ik wil en negatieve gedachten krijgen weer veel sneller een kans.**

Echt, schrijven maakt je steviger.

Hier zijn een aantal manieren om te schrijven:

Vraag om hulp

Schrijf een brief aan jezelf, God, Sinterklaas of je engelen en vraag om hulp bij het oplossen van een probleem of een specifieke uitdaging (lees het boek "Schrijf je vrij" van Mirjam Windrich).

Laat je creatieve onbewuste het probleem oplossen of stel je open voor wat je invalt. Wees niet sceptisch, het werkt echt.

Begin een nieuwe pagina en schrijf een gewone vraag of onderwerp bovenaan, zoals "wat is geluk?", "Waarom ben ik zo dankbaar" "Ik ben bang omdat" of "Wat zou ik doen met 1 miljoen?"

Vraag jezelf steeds waarom, waarom, waarom.... Zet je pen op het papier en kijk wat er in je opkomt.

Maak lijstjes.

Alles opschrijven wat je dwars zit zal je helpen te ontdekken wat je hebt op te ruimen in je leven.

Lijstjes maken van wat je bereikt hebt of in het verleden succes heeft gegeven geeft zelfvertrouwen.

Een dankbaarheidslijstje maken is altijd een goede manier om je te herinneren aan wat al goed is in je leven. Goede gevoelens trekken goede gevoelens aan, dus om snel je energie te verhogen, begin met een dankbaarheidslijstje

Maak een lijst van motiverende spreuken of schrijf affirmaties uit zoals "Elke dag trek ik gemakkelijk mensen en mogelijkheden aan"

Schrijf je doelen op.

Er zijn oneindig veel manieren om je doelen op te schrijven en ik zou zeggen, verander regelmatig.

E

Gebruik gekleurde pennen om plaatjes of hersenspinnels te tekenen van je doelen

Beschrijf je ideale dag in detail van start tot eind

Maak een lijst van je wensen

Schrijf je SMART-doelen = specifiek, meetbaar, haalbaar, realistisch en wanneer.

Ontdek negatieve zaken waar je in gelooft.

Het zal je misschien verrassen dat ik er van hou om de negatieve redenen te ontdekken waarom ik **mijn doel nog niet heb gehaald.**

Moeten we niet altijd positief denken? Nee – ik hou er van om te ontdekken waar ik mezelf terughoudt, dan kan ik eraan werken om dat uit te schakelen.

Kijk waar je jezelf saboteert, stille overtuigingen die je ervan afhouden om je dromen te leven en schrijf alles op waar je te bevreesd voor bent om dit luidop toe te geven. **Bewaar deze lijst en werk ze één voor één uit met een methode die bij je past.**

Ruim je gedachten op.

Je hoeft er geen groot ritueel van te maken – het is niet nodig om te wachten tot de sterren goed staan. **Het geheim is: ga het doen.**

Ga schrijven.

Ga schrijven – koop een prachtig nieuw schrift, iets moois en speciaal wat jou goed doet voelen elke keer als je het schrift open slaat.

Een ongebruikt dagboek helpt je niet jouw dromen te realiseren, maar een geliefd en vaak gebruikt exemplaar doet dat zeker.

Hoe om te gaan met onzekerheid en twijfel in je onderneming?

okt 12, 2016

Twijfel jij wel eens over je onderneming?

Voel je jezelf erg onzeker of het je allemaal gaat lukken?

Dat doen we allemaal!

Laten we het daar eens over hebben.

Wanneer de zaken niet lopen zoals verwacht, hebben vrouwen (ik ook) vaak de neiging om het op zichzelf te betrekken, alsof het iets van doen heeft met hun vaardigheden.

We verzinnen verhalen dat we niet goed genoeg zijn, dat we eigenlijk geen ondernemer zijn en dat we het maar moeten opgeven.

En dat is zo jammer, omdat ondernemerschap juist zo'n geweldige mogelijkheid is voor vrouwen. Het is een zo'n mooi instrument voor je om onafhankelijkheid, vrijheid en financiële zelfstandigheid voor jezelf te creëren – en je kunt niet de kleine, vervelende dingetjes in je onderneming je laten afhouden van je liefste wens.

Er is nog nooit eerder een beter moment in de geschiedenis geweest voor jou en mij om succesvol te zijn in het ondernemen.

Waarom jij niet?

Twijfel, angst, en je gevoel van onzekerheid over je kans op succes, **het is volkomen normaal wat je voelt**. We hebben het allemaal.

Waarschijnlijk denk je dat als je bedrijf groeit dat het dan voorbij is met deze gevoelens....

Eh...Nee.

De waarheid is, ik voel nog steeds twijfel en onzekerheid en ik ben al een aantal jaren bezig. Misschien niet elke seconde of elke dag, maar het is aanwezig, vooral op momenten dat ik iets nieuws wil lanceren.

En raad eens?

Ik spreek wel eens met andere succesvolle vrouwen en ook zij voelen nog steeds vaak de twijfel over veel dingen in hun bedrijf.

Hier is het goede nieuws....

Wat jij nu spannend vindt zal je morgen geen angst meer aanjagen.

Wat je nu misschien allemaal overkomt zal morgen gewoon ondernemen zijn.

Maar er is ook slecht nieuws.....

Het slechte nieuws is dat het nooit weg gaat. Hoe groot je bedrijf ook is, hoe lang je ook onderneemt, er is altijd wel iets wat je spannend vindt.

Maar, je kunt leren hoe je daar mee om moet gaan.

Het is volkomen normaal. Dat is mijn enige punt in dit artikel.

Je kunt nu stoppen met lezen. Die twijfel, onzekerheid of angst die jij nu voelt bij het ondernemen is **volkomen normaal**.

Mocht je toch wat meer willen weten over hoe je met die onzekerheid om kunt gaan, lees dan nog even verder.

Hou je wens voor ogen.

Het is echt belangrijk dat je weet wat jouw wens is. Niet alleen voor je bedrijf, maar vooral ook voor je leven; **wat is jouw ideale leven? En hoe kan jouw bedrijf dit ideaal ondersteunen?**

Als je niet helder hebt wat jouw wens is, en daarmee je doel, **dan ontspoor je heel gemakkelijk**. Door die kleine dingetjes.

Je bedrijf is een instrument om de dingen te doen die je graag wilt doen. Het is een instrument dat ervoor kan zorgen dat jij kunt leven **op de manier die jij graag wilt**.

Er zijn tegenwoordig **geen regels meer** over hoe jij moet leven of hoe je een bedrijf moet runnen. Je kunt inkomen genereren terwijl je een wereldreis maakt of een wereldbedrijf hebben in een dorpje ergens in een uithoek.

Kies de onderneming die past bij het leven dat jij graag wilt leiden. Het is allemaal mogelijk.

Stop met het maken van excuses over jouw mogelijkheid om succesvol te zijn.

Je bent niet te jong, te oud, te onervaren, te verlegen, te dom, te slap, te XYZ.....

Maar, **als je niet weet waar je het allemaal voor doet**, is het heel moeilijk om telkens weer je twijfel opzij te schuiven. Ik weet inmiddels dat wat ik tegenkom aan twijfel en onzekerheid over het ondernemen iets is waar je mee kunt leren dealen. Het is er. En je kunt er mee omgaan.

Dus, bij deze, moedig ik je aan om echt **tijd te besteden aan je wensen**. Zodat je jouw bedrijf kunt gaan verbinden met deze wensen.

Vraag het aan jezelf:

Hoe wil je leven? Hoe ziet jouw ideale dag eruit? Wat komt er bij jou op het witte doek?

Als je dat helder krijgt, helpt het je absoluut met al die dagelijkse sores en onzekerheden die bij het ondernemen horen.

Realiseer je dat die kleine dingetjes die op je pad komen gewoon zijn wat ze zijn – kleine dingetjes.

Een negatief commentaar, een vervelende reactie of een slechte recensie, het zijn de dingen die gebeuren.

Echter, jouw droom heeft niet hetzelfde gewicht als de meningen van anderen.

Vraag jezelf:

Geef ik werkelijk mijn droom op omdat iemand mijn boek niet leuk vindt? Echt?

Geef ik werkelijk mijn onderneming op omdat ik een ontevreden klant had? Echt?

Geef ik deze persoon de macht om mijn droom op te geven? Echt?

Nee!

Ook ik heb, vooral in het begin, vaak gedacht om “er maar mee te stoppen en een baan te gaan zoeken”. Bij een negatief commentaar, bij uitschrijving van mijn nieuwsbrief, bij veeleisende klanten.....

Inmiddels denk ik dan: “Echt? Wil ik deze persoon de macht over mijn dromen geven en laten bepalen hoe ik wil leven? Nee. Dat gaat niet gebeuren.”

Onthoud: Creëren begint met een wens. En hou deze wens voor ogen. Telkens als je twijfelt en je onzeker voelt. En vraag jezelf of je jouw droom hierom wilt opgeven.

Business is business.

Sommige dingen zijn gewoon een “**rite de passage**” voor een ondernemer. Iedereen krijgt te maken met een ontevreden klant, een verzoek om teruggave, een vervelend commentaar of een klant die je grenzen overschrijdt.

Dit zijn normale dingen, **waar we allemaal doorheen moeten** in onze onderneming

Totaal normaal en onvermijdelijk

Het is echter zo jammer dat sommige vrouwen **deze dingen groter maken dan dat ze in werkelijkheid zijn**. En daardoor hun plezier in hun werk laten vergallen. Ze zien het als “negatieve signalen”, en menen dat ze dus niet in de wieg gelegd zijn om te ondernemen. Of om succesvol te zijn. Dat dit niet hun pad is.

Zie deze situaties als gewone rituelen, waar elke ondernemer doorheen gaat. Normaal en onvermijdelijk.

Normaal en gewoon te doen.

Wanneer je leert op deze manier jouw onzekerheden en twijfels te hanteren, zullen grotere zaken niet veel erger zijn.

Jij kunt ermee omgaan. Op elk niveau van je bedrijf.

Hoe opruimen leidt tot meer focus (en daardoor tot meer inkomsten).

sep 29, 2016

Vandaag vertel ik je over opruimen. En hoe dat kan leiden tot meer focus in je bedrijf.

En daardoor tot meer resultaat.

En daardoor uiteindelijk ook tot meer inkomsten.

Opruimen is een onderwerp waar ik veel mee heb. In de creatieformule is het opruimen van je wens-blokkers een belangrijke stap. Of het nu gaat om fysieke, mentale of emotionele ‘rommel’, het is één van die dingen die je voortdurend moet doen, wil je vooruitkomen met je onderneming.

Dus, aan de slag!

Door op te ruimen heeft mijn bedrijf de boost gekregen die ik al heel lang wou realiseren. En het werkt door in alle aspecten van mijn leven.

Marie Kondo

Vorig jaar was het boek van Marie Kondo “The life-changing Magic of Tidying” (in het Nederlands is de titel “Opgeruimd”) echt een hype. Ik ben niet zo van de hypes, dus dat heb ik toen laten liggen. Maar toevallig (?) kreeg ik het onlangs onder ogen en ja, ik moet je bekennen dat ik ook enthousiast raakte.

Marie Kondo is een fervent voorstander van “less is more” en stimuleert je om afstand te doen van spullen die je geen *plezier* geven.

Dat vind ik een mooie invalshoek. Geven de spullen waarmee je je omringt je nog wel *plezier*?

En, wat je je misschien nog niet realiseert is **hoe je houding veranderd** als je je gaat afvragen of de spullen waarmee je je omringt, de dingen die je doet, *je nog plezier geven*.

Hierdoor gaat opruimen niet alleen om het krijgen van meer fysieke ruimte, wat natuurlijk altijd prettig is. En ook niet alleen om het fijne gevoel wat je krijgt als je sokken eindelijk eens zijn gesorteerd.....**Maar ook zul je merken hoe die veranderende houding doorwerkt in je werk en het realiseren van je doelen (en daardoor inkomsten).**

Ik zal het hieronder uitleggen.

Jouw opruimmoment is zeer symbolisch

Ten eerste, alle rommel die je hebt staat voor wat jij momenteel tolereert in je leven.

Kijk eens om je heen. Als je ziet hoe opgeruimd of hoe rommelig het is op je kantoor, wat zegt dat over je bedrijf en je inkomen nu?

- *Is het chaotisch?*
- *Is het stoffig/vuil?*
- *Is het opgeruimd?*
- *Is het een prettige ruimte?*

Denk daar eens over na, hoe rommel jou representeert en jouw bedrijf. Geloof me.....

De dingen die jij tolereert, vooral als je gebroken of goedkope spullen in je leven hebt, spiegelen wat jij denkt dat je verdient in de wereld en wat je gelooft te kunnen ontvangen.

Rommel is zeer symbolisch

Houd je vast aan oude overtuigingen?

Rommel laat zien wat nu belangrijk voor je is.

Als je dingen vasthoudt vanwege een sentimentele waarde of schuldgevoel, betekent het vaak dat je je drukker maakt over wat anderen van je denken, dan wat je werkelijk in je leven wilt.

Laat ik je een aantal voorbeelden hiervan geven.

Vaak voelen vrouwen zich schuldig over het opruimen of weggooien van kadootjes die ze gekregen hebben. Veel vrouwen hebben dan ook geleerd dat je dankbaar moet zijn voor wat je gegeven is.

Dat was altijd de mantra in ons gezin; “Wees blij met wat je hebt” En hoe vaak wordt er niet gezegd dat je “een gegeven paard niet in de bek moet kijken”. Je moet het er maar mee doen, met wat je krijgt. Vasthouden aan dat soort “rommel” kan zeer symbolisch zijn.

Heb jij consequent en vrij gekozen voor de dingen in je leven?

Wat mij tot het volgende punt brengt:

Je moet eerst legen voordat je kunt vullen.

Als je denkt dat je nu geen oude dingen kunt wegdoen, omdat je eerst meer inkomsten wilt zodat je het kan vervangen, dan is dat de verkeerde manier.

Je moet de dingen die niet voor je werken durven los te laten, in het vertrouwen dat iets beters komt.

Maak eerst ruimte, dan kun het weer vullen.

Maar... vul het niet met nieuwe rommel, die mensen je weer geven. Vul het met dingen van jouw keuze, dingen die een bewuste keus zijn voor jou.

Ruim op en maak de weg vrij voor nieuwe ideeën.

Het derde punt, en dit is deel van de KonMari Method, is dat **fysieke rommel leidt tot andere soorten van rommel, zoals mentale of emotionele rommel.**

Als je wordt omringd door chaos, is het erg gemakkelijk om je snel overspoeld te voelen (in je bedrijf of in je leven) Je wordt sneller afgeleid, je houdt je (onbewust) bezig met allerlei onafgemaakte zaken, of verspilt oneindig veel tijd aan het verplaatsen van spullen. **Door op te ruimen kun je je beter concentreren op je doelen.**

Je houdt misschien vast aan oude materialen van je bedrijf of van je vroegere werkgever, zoals brochures, visitekaartjes, voorraden....Zeker voor bedrijven die failliet zijn gegaan (of waarin je vindt dat je gefaald hebt), of wanneer je ontslag hebt gekregen, **laat het gaan!**

Mijn vorige onderneming was ruim 10 jaar geleden. Toch had ik in mijn kantoor nog allerlei materialen liggen, zoals

- een heel pak met briefpapier (uit de tijd dat we nog brieven stuurden)
- een doos enveloppen met bedrijfsnaam
- visitekaartjes
- cursusmateriaal.....

Ik vond het ontzettend moeilijk om dit allemaal weg te doen. Het voelde heel ongemakkelijk.

Maar het gaf mij daarna ontzettend veel ruimte. Ik kan mij nu volledig concentreren op mijn huidige bedrijf.

Als je zaken hebt liggen van je vorige werk, laat het allemaal los, zodat je je kunt concentreren op wat er voor jou toe doet. Op het realiseren van je ideale werk.

En alles heeft invloed op jouw inkomen.

Je neemt gemakkelijker actie in je bedrijf met een schone, opgeruimde omgeving.

Actie zorgt voor focus.

Hier zijn nog wat ideeën voor jou:

- ~~S~~chrijf je uit van nieuwsbrieven die je toch niet meer leest
- Ruim je boekenkast of e-reader op met de boeken die je niet leuk
- ~~Z~~ond

- ~~Z~~ Delete oude contacten van je telefoon
- Gebruik filters en mappen om je e-mailaccount opgeruimd te ~~h~~ouden
- ~~V~~erander je passwords in woorden die je doelen inhouden
- ~~M~~maak opruimbakjes/lades/kasten met kantoortroep leeg
- Maak een back up en ruim je computer op om nu ruimte te maken
- ~~V~~oor je nieuwe computer
- ~~M~~maak je toetsenbord en scherm schoon
- ~~V~~ersnipper oude dossiers (bijvoorbeeld van klanten)
- ~~S~~choon je Facebook tijdlijn op en verberg negatieve 'vrienden'
- ~~D~~delete oude websites, zelfs al krijgen ze nog bezoekers
- ~~D~~delete blog-concepten die toch nooit het daglicht zullen zien
- ~~H~~ergebruik, gooi weg of versnipper oude marketing materialen
- Bied geen diensten meer aan die je niet meer wilt leveren (ook al
- ~~W~~as je er goed in)
- ~~S~~chrijf je uit van Facebook/Linkedingroepen die niets toevoegen
- Zeg nee tegen netwerkgroepjes die meer een verplichting zijn dan
- ~~J~~e plezier geven
- Trek je terug uit vrijwilligersfuncties of groepen die je niet langer
- ~~V~~an dienst zijn
- ~~V~~erwijder inschrijvingen die je nooit gebruikt
- Stop met hobby's die je toch al wou opgeven vanwege gebrek aan tijd, plezier of passie

Onthoud, opruimen zal zeker je inkomen veranderen.

Als je denkt, "wat kan ik nog meer doen om dat doel te bereiken?"

Ga opruimen

Ga schoonmaken

Ga weggooien

Je bent het waard.

Hoe perfectionisme jou hindert in je onderneming (en je zelfs klanten kost)

sep 27, 2016

Laten we het eens hebben over perfectionisme. En hoe het je zo kan hinderen dat je er zelfs inkomen door mist.

Perfectionisme begrijp ik zelf heel goed. Als ik eerlijk ben zou ik graag willen dat alle dingen in de wereld perfect waren. Mooi afgewerkt, goed over nagedacht, een aanwinst voor de omgeving.

Maar helaas, dat is niet zo. En zo is het nu eenmaal.

Het is een mooie eigenschap om naar perfectie te streven, maar het moet niet zo zijn dat je daardoor de dingen steeds voor je uitschuift *omdat het nog niet goed genoeg is*.

Ben jij ook een perfectionist? Dan moet je echt een manier vinden om hiermee om te gaan, omdat het je kan verlammen in je bedrijf.

Laat ik je met deze blog op weg helpen.

Drie redenen waarom perfectionisme je op dit moment geld kost.

Mensen hebben behoefte aan jouw boodschap (NU).

De eerste reden is dat mensen op dit moment wachten op jouw verhaal. Ze wachten op dat boek wat je wilt schrijven. Ze wachten op je volgende blog. En het maakt ze niet uit of het perfect is. Het gaat ze om **jouw boodschap** die ze NU willen horen.

Mensen willen van je horen.

De tweede reden is dat men, meer dan ooit, wil horen van werkelijke rolmodellen. Veel van wat we zien op televisie of internet lijkt echt, maar is compleet namaak. En ik denk dat een hoop vrouwelijke ondernemers op dit moment graag willen horen van echte personen, rolmodellen, precies zoals jij op dit moment bent.

Ook voor mij is dit een les die ik de afgelopen jaren geleerd heb (en nog steeds moet ik er alert op blijven dat ik de dingen niet uitstel omdat het nog niet goed genoeg is). Het heeft 2 jaar geduurd eer ik een vlog durfde te maken en te publiceren. Er was altijd iets niet goed, mijn kleding, mijn haar, de belichting, mijn stem etc.

Maar inmiddels vertrouw ik er op dat jij het prima vindt hoe ik er nu uit zie, *omdat je een echte persoon wilt zien en horen*.

Het maakt echt niet uit wat je denkt dat je nog allemaal moet verbeteren, mensen waarderen het dat jij juist authentiek bent, precies zoals je nu bent.

En zodra je denkt dat je iemand anders moet zijn (en de dingen gaat uitstellen omdat je daar niet aan voldoet) stagneert je bedrijf en daarmee je inkomsten.

Perfectie is onmogelijk.

De derde reden is dat het onmogelijk is om perfect te zijn. Het is een onmogelijk doel, de onmogelijke droom. Echt, perfectionisme moet niet je doel zijn want het is onmogelijk.

Laat ik je een voorbeeld geven van iets uit mijn leven....

Een aantal jaar geleden nam ik de beslissing voor mijzelf te beginnen.

Zo gezegd, zo gedaan en vol goede moed begon ik aan het in elkaar zetten van een cursus. En daar deed ik best lang over (want ik moest ook nog een website maken, en visitekaartjes, ennoem maar op).

Totdat ik zelf doorkreeg dat ik maar niet de stap naar buiten toe deed. Ik was leuk van alles aan het verzinnen en uitwerken, maar ik ging niet op zoek naar klanten....Want die cursus was nog niet perfect genoeg.

Toen ik doorhad dat het mijn perfectionisme was, wat mij zo blokkeerde (wat echt een eye-opener voor me was), kon ik er anders mee omgaan. Ik lanceerde de cursus (natuurlijk met het zweet in mijn handen, want stel je voor...).

En de cursus was niet perfect en is daarna nog we 3 keer verbeterd, maar inmiddels hebben ca. 50 mensen deze cursus gevolgd en hierdoor stappen genomen in de richting die ze wensten.

Ik kreeg onlangs nog een berichtje van een deelnemer van mijn eerste cursus. Dat ze nu die baan bemachtigd had waar we toentertijd in de cursus over gesproken hadden.

Stel nu, dat ik die cursus niet gelanceerd had....

Ik ben zo blij dat ik uiteindelijk een manier gevonden heb om met mijn perfectionisme om te gaan en die cursus toentertijd heb gelanceerd. Ik weet nu dat het impact heeft gehad op zoveel mensen.

Is het nu jouw tijd om succesvol te worden?

okt 26, 2016

Succesvol worden met al je plannen...het ligt binnen je bereik.

Twijfels en onzekerheden.

Wordt het een baan of toch maar ondernemer? Lig jij wakker van die vraag?

Of een andere vraag waarbij je *het gevoel hebt dat je een keuze moet maken?*

Onzekerheid, daar hebben we allemaal last van.

En mijn gebruikelijke reactie daarop is...een boek lezen (of het internet afspeuren). Over ondernemerschap, solliciteren, marketing, rijk worden, gelukkig worden, enzovoorts... ik heb geloof ik alle boeken die er bestaan over persoonlijke ontwikkeling wel gelezen.

Ben ik daar nu echt verder mee gekomen? Rijker geworden?

Gelukkiger? Gemakkelijker in beslissen?

Nee.....

Boeken lezen en af en toe een opdracht doen uit zo'n boek heeft mij niet veranderd. Ik kreeg er wel meer kennis door, dat wel, (en soms komt dat nog steeds van pas).

Maar in mijn ondernemerschap heeft het mij niet veel geholpen.

Want ik kan wel lezen over h^oe je bijvoorbeeld een vlog maakt, maar het daadwerkelijk doen is een heel ander verhaal.

Om een keuze te maken (en in actie te komen) **moet er innerlijk iets verschuiven**. Zo'n verschuiving krijg je (meestal) niet voor elkaar door het lezen van een boek.

Nee.

Echt, je kunt elk zelf-hulpboek wat er verschijnt lezen en affirmaties zeggen tot je een ons weegt en toch zal je nooit je ideale werk realiseren, **omdat je blokkades je daarvan weerhouden**.

Dus, wat zou je in hemelsnaam moeten doen?

Het antwoord is belachelijk simpel:

Je zult je beperkende gedachten over jezelf en jouw talenten moeten gaan herkennen en jezelf een manier leren om daarmee om te gaan.

Klinkt ingewikkeld? Dat is het niet.

Wat het ook is dat jij wilt gaan doen, jij kunt het creëren – Je moet alleen weten hoe je met je twijfel, onzekerheid of angst om kunt gaan. (Eerlijk gezegd denk ik dat minstens 80% van je succes in je bedrijf komt van een goede 'mindset'. Dat je weet wat je kan blokkeren en hoe je daar mee om kunt gaan. De rest is strategie en to-do lijstjes.)

En hoe doe je dat?

Door te gaan schrijven.

Het antwoord op al jouw vragen vind je in jezelf. En die vind je door te gaan schrijven.

Dan pas beginnen er dingen te veranderen.

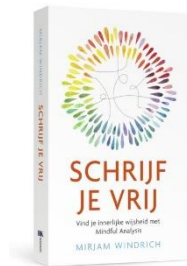
Wanneer begonnen er voor mij dingen te verschuiven?

Toen ik ging schrijven. Ik zou in mijn onderneming nooit zo ver gekomen zijn als dat ik nu deed. Ik zou nooit een blog durven schrijven, laat staan een vlog maken of een webinar organiseren. En ik zou al helemaal geen geld durven vragen voor mijn diensten. Door te gaan schrijven en te blijven schrijven achterhaalde ik de meest koppige overtuigingen en kon ik wél doen wat ik leuk vind.

En ik schrijf nog steeds.....want twijfel en onzekerheid verdwijnen niet, maar ik laat me er niet meer door weerhouden.

Schrijf je vrij – help jezelf door aan jezelf te schrijven.

sep 19, 2016



Onlangs is er een leuk en origineel boek verschenen; “Schrijf je Vrij”, geschreven door Mirjam Windrich.

Een origineel boek. Door te gaan schrijven, **aan jezelf**, kun je jouw antwoord c.q. oplossing voor jouw probleem vinden, is de gedachte achter dit boek. Ervan uitgaande dat je ieder antwoord in jezelf kunt vinden, je moet alleen weten waar je moet zoeken.

Mirjam Windrich legt in dit boek tot in detail uit hoe je dat kunt doen, met voorbeelden, volgens haar methode Mindful Analysis.

Deze methode is (al jaren geleden) ontwikkeld om mensen te begeleiden via internet, door te gaan schrijven via e-mail met een speciaal daarvoor opgeleide Mindful Analist. Met al haar ervaring vroeg Mirjam zich af of mensen dit ook alleen zouden kunnen (of met een vriend/vriendin). Door te gaan schrijven aan jezelf, of aan een vriend(in) die mee leest.

Hoe gaat dat in zijn werk?

In het boek staat tot in detail uitgelegd hoe dit in zijn werk gaat, met voorbeelden erbij. Het hele traject kent 4 fasen, maar eigenlijk hoef je die niet te kennen. Het is een natuurlijk proces en dat wijst zich vanzelf. Je begint dus met het beschrijven van waar je momenteel mee zit. Dat schrijf je aan jezelf. Je kunt het als een e-mail opsturen en vervolgens de pet van de lezer opzetten. Want daarna ga je vragen stellen over datgene wat je geschreven hebt. Mirjam beschrijft precies hoe je die vragen kunt achterhalen uit de tekst. Die vragen stuur je dan weer op naar jezelf. En vervolgens kan jij weer verder met schrijven. De vragen helpen je om verder te kunnen schrijven. En natuurlijk kun je ook een vriend(in) vragen om mee te lezen en de vragen te formuleren. Het idee is simpel en briljant. Maar werkt het ook?

“Mijn eigen coachtraject”

Na lezing van dit boek vroeg ik me af of het ook daadwerkelijk zou werken. En ik ben dit dus gaan doen. Er is altijd wel iets wat opheldering behoeft, waar ik over pieker of mij zorgen over maak. Beslissingen die ik moet nemen, enzovoorts.

En het werkt heel goed. Natuurlijk ben ik gewend om te schrijven en anderen te helpen via deze methode. De vragen uit de tekst halen is voor mij wellicht wat gemakkelijker vanwege mijn routine.

Het grootste voordeel is dat je, door te gaan schrijven, tijd maakt voor jezelf en jouw vraagstuk. Je gaat er letterlijk voor zitten (voor je computer) en je krijgt de mogelijkheid om “naar binnen te keren”. Iets wat in het dagelijkse leven tussen de bedrijven door minder goed lukt. Daarbij lees je de volgende dag/keer je tekst en ga je er vragen over stellen, waardoor je dieper in je eigen vraagstuk duikt.

Het is wel aan te raden om dagelijks te schrijven en dat gedurende een paar dagen. Dan blijf je gefocust op je vraagstuk en is de afleiding minimaal. Laat je er een tijdje tussen zitten dan kun je vrijwel weer opnieuw beginnen.

Die laatste 10% van een project, beslissing of idee

.....
mei 5, 2017

Het moeilijkste deel van het realiseren van een idee, wens of beslissing is de laatste 10%. Op dat moment gaan onze gedachten alle kanten op, en net niet in de goede richting. Ons denken doet er van alles aan om ons te verleiden nog even door te gaan of zelfs iets totaal anders te gaan doen. Deze weerstand bevechten, daar gaat deze blog over.

De kunst van het creëren.

Hoe vaak wensen we niet dat onze verlangens (snel) uitkomen? Het liefst zou je vandaag nog je ideale werk, je nieuwe plan of dat leuke huis willen realiseren.

Het kan zijn dat je vindt dat je daar al best lang mee bezig bent.

Maar, **waar je op bedacht moet zijn is die laatste 10%.....**

Want daardoor stagneren projecten, komen ideeën niet tot ontwikkeling of raak je zelf zodanig gefrustreerd dat je er maar helemaal mee stopt.

Laat ik het je uitleggen:

Die laatste 10%.....

Een aantal voorbeelden:

1. Je wilt een nieuwsbrief schrijven. Je weet al precies wat je in die nieuwsbrief gaat zetten en het gaat best goed. Je hoeft eigenlijk alleen nog maar op die verzendknop te drukken.....
2. Je hebt een online cursus helemaal uitgewerkt. Je bent bijna klaar en eigenlijk hoef je alleen nog maar te publiceren, maar.....
3. Je hebt een prachtige website laten ontwerpen. Alle teksten staan erop, je hebt foto's laten maken en het ziet er prima uit. Je hoeft alleen nog maar de opdracht te geven de website online te zetten...En dat stel je uit.....

En zo zijn er nog honderden voorbeelden te verzinnen, we kennen het allemaal (schrijf jouw ervaring onderaan dit artikel, ik hoor het graag!)

Het denken gaat met je aan de haal.

We maken ons in de laatste 10% van alles wijs: We vinden dat het nog niet goed genoeg is, dat het nog niet af is, dat er nog iets veranderd moet worden etc.

Onze hersens maken overuren om allerlei redenen te verzinnen om maar niet af te ronden.

We zijn zó dichtbij de realisatie zijn van een project, een idee of beslissing, dat we allerlei redenen verzinnen waarom we niet door kunnen gaan. Waarom we die beslissing niet kunnen nemen, of waarom we niet de cursus kunnen lanceren of die nieuwsbrief verzenden.

Waarom we niet vooruit kunnen.

Vreemd, maar waar! (en weet dat je niet de enige bent.....)

Zonder dat je er erg in hebt **zit je in de weerstand**. Je vindt dat het perfect moet zijn. Of, je voelt opeens angst, bijvoorbeeld dat je geen support hebt, of dat je het nooit eerder gedaan hebt en je niemand kent die zoiets gedaan heeft, of misschien maak je wel een hele grote fout.

Dus waarom zou jij het kunnen?

Je voelt je onzeker en maakt jezelf wijs dat je niet weet wat je moet doen, wat de volgende stap is of hoe je deze beslissing moet nemen.

Afleiding.

Het denken gaat met je aan de haal en dat veroorzaakt innerlijke onrust.

Dat voelt vervelend en maakt dat je afleiding zoekt, zoals:

- je gaat opeens wat anders doen
- je duikt onder in series, films of televisieprogramma's
- je snoept veel meer dan je gewend bent
- je besluit dat je "alles even moet laat bezinken"
- je begint aan een cursus omdat je dat nu echt eerst moet doen
- je blijft langer in je bed liggen en besluit tot een rustdag
- je gaat eindeloos koffie drinken bij je vriendinnen
- (wat zijn jouw afleidingsmanoeuvres?)

Intuïtie.

En dit gebeurt ontzettend vaak als je van je wens werkelijkheid wil maken.

Als je een sprong maakt in je ontwikkeling, als je samen gaat werken, een nieuwe cursus lanceert, een nieuw idee wilt introduceren, een nieuwsbrief verzendt, een website laat bouwen. Kortom, op wat voor een manier ook, er is altijd een moment dat er opeens nog iets extra's bij moet.

Je zou het koudwatervrees kunnen noemen, maar het is niet alleen als je iets voor de eerste keer onderneemt. Ook ervaren ondernemers weten dat ze door deze laatste fase heen moeten. **De laatste 10% blijft altijd lastig en vraagt om doorzettingsvermogen.**

Dus wees er alert op als je jezelf weer eens verliest in een tv-serie of zak drop.

Als je op dit punt komt

Vertrouw dan op je intuïtie!!

Het is jouw tijd.

Weet je, die zenuwen, die horen erbij.

Het is juist een teken dat het nu jouw tijd is. Dat het tijd is om ook die laatste stap te nemen en jouw wens te realiseren.

Hoe spannend het ook is of lijkt.

En dat is wat ik jou ook gun. Dat je vooruit komt en de dingen realiseert die je van plan bent. Want hier blijven zitten en excuses blijven maken waarom jij niet vooruit komt brengt je nergens.

Durf jij te vertrouwen op je intuïtie? Hoe mijn bedrijf veranderde toen ik naar mijn gevoel luisterde....

jul 7, 2017

Ken jij dat gevoel dat je achteraf denkt "Zie je wel...ik wist het wel...". Maar dat is achteraf. Ergens in jou hoorde je dat stemmetje wel, of voelde je wel hoe het zat, maar je durfde er niet naar te luisteren. Ik noem dat gevoel intuïtie. En hoe intuïtie jouw richting kan bepalen vertel ik je in deze blog.

Intuïtie

Toen ik startte met mijn eigen bedrijf dacht ik er niet al teveel over na en begon ik als loopbaanadviseur. Ik had daarin een opleiding gevolgd bij [Adriaan Hoogendijk](#) en geleerd te werken met een Loopbaankoersonderzoek.

Eenmaal goed en wel begonnen vond ik het internet zo leuk dat ik graag wilde leren hoe je nu mensen begeleid op afstand. Dat leerde ik via [Mirjam Windrich met de methode Mindful Analysis](#).

Zo kwam ik goed beslagen ten ijs en je zou verwachten dat ik voldoende in huis had om inkomsten voor mezelf te genereren.

Toch liep dat anders dan ik verwachtte.

Er is namelijk nog iets anders nodig om de klanten aan te trekken die je wilt. En dat is innerlijke zekerheid. Durven vertrouwen op je intuïtie.

En dat heeft nog wel even geduurd voor ik zover was.

Durven vertrouwen op je intuïtie.

Het verkeerde spoor.

Ik heb nooit het gevoel gehad dat ik op het verkeerde spoor zat. Ik merkte eerder dat ik zo onzeker bleef. En dat vond ik nogal frappant want er was niets om me onzeker over te voelen. Ik had mijn opleiding, ik had mijn werkervaring, ik had mijn capaciteiten en uitstraling. Ik was een geloofwaardige loopbaanadviseur en ik vond het leuk om te doen. En toch...er knaagde iets.

Al snel na mijn start kwam ik op mijn motto "Creëer je eigen Werk". En het voelde voor mij als een andere richting dan wat ik geleerd had. Twee richtingen die niet samenkwamen. Ik had zelfs een tijdje twee websites (hoe vervelend en energievretend is dat!).

Het werd tijd om daar iets aan te doen. Na een bezinningsperiode werd het voor mij duidelijk dat ik mijn "intuïtie moest volgen". Wat dat betekent is moeilijk te omschrijven. Het is dat knagende gevoel dat je hebt, het is alsof bepaalde dingen niet samenvallen, het is een gedachte of een gevoel dat je hebt, maar deze telkens wegdrukt naar de achtergrond, alsof het even niet goed uitkomt.

En tenslotte, gek genoeg vergt het ook moed om je intuïtie te volgen. Je volgt namelijk een innerlijke stem en die zegt wat anders dan wat je in werkelijkheid doet. En dat is meestal vreemd, verwarrend of moeilijk.

Nog niet zo lang geleden heb ik besloten toe te geven aan die innerlijke drang iets van mezelf neer te zetten en mijn eigen producten te ontwikkelen. En wat blijkt, als je eenmaal je gevoel volgt, dan krijg je vleugels. De onzekerheid is verdwenen en daarvoor in de plaats voel ik energie en plezier in wat ik doe. En die uitstraling zorgt voor (meer) klanten

Luister naar je gevoel.

Dit is natuurlijk een leuk verhaal en als je Facebook opent vind je binnen twee tellen wel een post met de strekking “volg je gevoel”. Maar wat kan jij daarmee?

Als je wilt bepalen wat je dienstverlening wordt denk je natuurlijk in eerste instantie aan je **opleiding en werkervaring**. Want dat voelt vertrouwd en veilig. En je hebt een handvat om mee te beginnen. Niks mis mee.

Maar...misschien voel jij wel een spontane ingeving. Komt er bijvoorbeeld een stemmetje in je op dat zegt “eigenlijk zou ik wel iets met schrijven willen doen” en vind je dat zo onwaarschijnlijk **dat je er geen gehoor aan geeft**. Dat je het wegduwt naar de achtergrond. Nu even niet, ik moet al zoveel regelen....

En zo ga je door op de ingeslagen weg. **Maar...is het de juiste weg?** Om eerlijk te zijn **bestaat er geen goed of fout in deze**. Het is altijd de juiste weg en van elke ervaring leer je weer iets wat later van pas komt. (Ik ben in mijn leven al twee keer eerder begonnen met een eigen bedrijf)

En toch, als je voelt dat er iets knaagt, als je je onzeker voelt, als de dingen niet lukken dan zou het wel eens kunnen zijn **dat je intuïtie je iets anders vertelt.....**



Hoe kom ik in contact met mijn intuïtie.

Verstand en gevoel. In een leven in balans gaan deze twee hand in hand en zijn ze met elkaar in evenwicht.

Is je leven uit balans, dan voel je je ontevreden, ongelukkig of ongemotiveerd dan kan het zijn dat één van de twee de overhand heeft. Misschien luister je alleen naar je verstand en ben je vergeten hoe de dingen voelen. Of andersom, wordt je voortdurend heen en weer geslingerd door je emoties en weet je niet hoe je dit kunt beheersen met je verstand.

Om je intuïtie te kunnen volgen, zul je natuurlijk eerst weer contact moeten leren maken met je gevoel (let op, het gaat niet om je emoties, zoals liefde, boosheid, woede, blijheid). **Het gaat om een diepliggend innerlijk gevoel.**

Er zijn heel veel manieren om het contact met je gevoel weer te herstellen:

- Leer mediteren. Daarmee oefen je om minder aandacht te besteden aan alles wat je denkt. Om dat los te laten.
- Doe iets creatiefs, zoals schrijven, schilderen, zingen, muziek maken, dansen etc. Creativiteit stimuleert je intuïtie. Het opent je voor je gevoel.
- Wees vaak in de natuur, ga wandelen of fietsen. Ook de natuur helpt je om je gedachten wat los te laten.
- Laat je masseren. Aanraken versterkt je lichaamsbeleving en daarmee je gevoel.
- Ruim je emotionele rommel op, bijvoorbeeld met Emotional Freedom Technique

Zoals ik al zei, het volgen van je intuïtie is vaak een moeilijke stap, zeker als je het niet gewend bent (en wordt gemakkelijker naarmate het een routine voor je wordt), maar, als je weet dat je er gelukkiger van wordt, dat je bedrijf beter gaat lopen of dat je eindelijk die baan vindt die dan echt bij je past.....is het dat dan niet waard?

Ik wens je alle moed van de wereld om je innerlijke stem te volgen. En geloof me, dat is het waard.

Eerst uithuilen.....dan kun je weer verder!

jun 20, 2017

Vind je het lastig om te gaan met tegenslag? Een gesprek wat niet loop zoals je zou willen, een klant die niet met je in zee gaat, een resultaat wat tegenvalt....Het eerste wat je te doen staat is uithuilen. Dan kun je weer verder. In deze blog vertel ik je er meer over.

Tegenslag en afhaken.

We kennen het allemaal. **Tegenslag.**

- een afwijzing op een sollicitatie waar je ontzettend je best op had gedaan
- een klant die niet met je in zee gaat, terwijl je daarvoor alles uit de kast hebt getrokken
- een dienst of product waar je ziel en zaligheid in zit, maar wat niet gekocht wordt
- een gesprek dat helemaal anders loopt dan je vooraf gedacht had
- een vacature die helemaal bij je past blijkt al vervuld
- de belastingdienst komt met een andere berekening dan jijzelf had gemaakt
- een werkgever besluit volkomen onverwachts je te ontslaan
Enfin, en zo kan ik nog wel een hele tijd doorgaan. **Een leven zonder tegenslag bestaat niet!**

Verstand en gevoel.

Je zou kunnen zeggen....inderdaad, een leven zonder tegenslag bestaat niet, dus waar maak ik me druk over? **Helaas denken we daar vaak niet zo gemakkelijk over.**

We voelen ons

- afgewezen
- ongelukkig
- verdrietig
- gefaald hebben
- een mislukkeling
- uitgespuugd
- verbannen
- boos en gefrustreerd
- uit het veld geslagen

Kortom, hoewel tegenslag een heel normaal, veelvoorkomend verschijnsel is maakt ons *gevoel* er een ander verhaal van.

Laat ik je mijn strategie vertellen:

1. Het ligt niet aan jou (als persoon).

Hoe komt het nu dat je je **afgewezen voelt** als een klant niet met je in zee gaat? Hoe is het mogelijk dat je je **uit het veld geslagen voelt** als je afgewezen wordt voor je sollicitatiegesprek?

Als je concreet en rationeel naar deze gebeurtenissen kijkt, is er helemaal geen enkele reden om boos en gefrustreerd te worden.

Klanten kiezen, dat doen ze nu eenmaal en soms kiezen ze niet voor jou. Dat heeft meestal niets met jou te maken, maar met de dienst of het product dat je biedt. Die dienst/product is nu net niet wat die klant zoekt. Datzelfde geldt voor werkgevers; jij biedt net niet datgene wat die werkgever zoekt.

Dat kun je zo groot maken als je zelf wilt en voor jezelf rechtvaardigen waarom jij daar zo verdrietig of boos over wordt, maar in concreto is het gewoon een zakelijke uitruil en heeft niets met jou als persoon te maken.

Laat dat eens goed tot je doordringen;

Het heeft niets met jou als persoon te maken!

Denk nu niet dat ik nooit meer boos of gefrustreerd raak. Natuurlijk gebeurt dat. **Ik laat me er echter niet meer door belemmeren om mijn wensen te realiseren.**

En dat heb ik moeten leren, met vallen en opstaan.

2. Uithuilen....



Huilen ruimt namelijk op. En **opruimen schept ruimte voor iets nieuws**. Opruimen van verdriet, boosheid, angst of frustratie geeft ruimte om te kunnen voelen waar het jou werkelijk om gaat. Te voelen wat jouw grootste wens is en waar jij je bezieling in vindt.

En dan voel je weer nieuwe energie!

Tegen alle verwachting in voel je toch weer hoop en krijg je weer nieuwe moed om door te gaan. Tenminste, zo werkt het bij mij.....zou het voor jou anders zijn?

3.Dan kun je weer verder

Hoewel het gezegde luidt “uithuilen en opnieuw beginnen” zou ik ervoor willen pleiten dat je niet opnieuw begint, maar verder gaat met waar je gebleven was.

Dat je je niet uit het veld laat slaan en opgeeft. Want dat zou zó jammer zijn van je ideeën (de wereld wacht op je, wist je dat al?)

Tegenslag hoort bij het leven, dat is heel normaal en we hebben er allemaal mee te maken. Waar het om gaat is dat je beseft dat het je niet hoeft te belemmeren in het realiseren van al je plannen. Uithuilen en je kunt weer verder!

Hoe dagelijkse routines kunnen helpen je grote plan te verwezenlijken

jan 4, 2017

Ik wens je grote plannen toe en moed om deze te realiseren door dagelijkse routines in te bouwen in je bestaan. Die verstevigen je fundament en dat helpt! In deze blog een aantal voorbeelden uit mijn ochtendritueel.

Maak grote plannen.....

Wat ik voor jou wens is dat je **grote plannen durft te maken**. Plannen waarvan je in eerste instantie misschien zelfs een beetje terugschrikt, maar die je wel heel graag zou willen realiseren.

.....en richt je daarna op je dagelijkse routines

Want grote plannen helpen je jouw richting in je leven (en werk) te bepalen. **Gewoontes en routines** (dat zijn de kleine dagelijkse dingen) maken dat je elke dag **je fundament verstevigt**, als het ware klaar maakt om jouw grote plan te realiseren.

Laat ik een aantal van mijn dagelijkse routines met je delen:

Maak er een gewoonte van om je dag te starten met een ochtendritueel.

Dankbaar zijn

De eerste 5 – 10 minuten van mijn werkdag **besteed ik aan ‘dankbaar zijn’**. Het doet mij altijd denken aan het bidden wat we vroeger voor de avondmaaltijd deden. Een gebed van dank voor het eten en daarbij soms ook dank voor andere zaken die speelden.

In mijn “schriftje van Dank” sta ik even stil **bij de voorgaande dag en schrijf ik alles op waar ik dankbaar voor ben**. En natuurlijk zijn dat vaak dezelfde dingen, zoals gezondheid, veiligheid, comfort etc. Maar dat maakt niet uit. Het helpt om ook de kleine dingen te zien die er allemaal op een gewone dag gebeuren.

Door dagelijks mijn aandacht even te richten op waar ik dankbaar voor ben, werk ik aan een **positieve houding**. Het maakt me bewust van al het goede dat er al is in mijn leven.

Wens-blokkers

Vervolgens neem ik 10 minuten de tijd om te beschrijven wat mij bezighoudt. Dit doe ik in mijn “Boek der emoties”. In dit schrift besteed ik vooral aandacht aan dingen die mij (emotioneel) bezighouden. Zaken die

ik moeilijk vind, dingen die niet willen lukken, ideeën die ik spannend vind om uit te voeren en steeds uitstel.

Door helder uit te schrijven wat mij op dit moment belemmert om mijn wens te realiseren, wordt ik mij bewust van mijn Wens-Blokker. Dat monstertje dat tussen mij en mijn wens staat. Negatieve gedachten, gevoelens van onzekerheid of angst, twijfels....wat het ook is, ik schrijf alles op.

Door dit dagelijks te doen ruim ik vrij snel de 'rommel' op die mij dwars kan zitten en kan ik verder. Het helpt mij te focussen op wat ik wil in mijn leven en niet te lang te blijven hangen in zaken die energie slurpen.

Doelen schrijven

En als derde activiteit in mijn dagelijkse ochtendritueel pak ik **mijn doelenschrift** erbij.

Hierin schrijf ik ca 10 minuten aan mijn plannen. Ik schrijf dagelijks over **mijn Grote Plan**, het plan wat ik graag in mijn leven wil realiseren. En vervolgens beschrijf ik mijn **plan voor dit jaar**, met omzettoelen. En tenslotte kom ik vanzelf bij de **kleine dingen die ik vandaag te doen heb**.

Fundament

Vind je dit veel werk?

Inderdaad, dit schrijven 'kost' mij dagelijks 30 minuten. **En daar krijg ik veel voor terug:**

- Ik blijf gefocust op wat ik wil bereiken,
- ik weet wat me te doen staat,
- ik voel me steviger en blijf niet te lang hangen in zaken die niet lukken. Alles bij elkaar win ik die minuten gewoon weer terug **omdat ik vele malen productiever ben**.

Het gaat om die kleine routines die je verder zullen helpen.

En, ik merk zelfs dat als ik niet dagelijks schrijf, alles los zand gaat voelen; Ik weet niet meer zo goed wat ik wil, laat me afleiden door van alles, heb geen zin om de dag te beginnen (!) en ben veel sneller geneigd om de handdoek in de ring te gooien.

Behoeftte aan routines?

Voor jou kan dat natuurlijk iets heel anders zijn.

Misschien wil je wel gaan **mediteren**,
of de dag starten met **yoga-oefeningen**,

of een **eindje hardlopen**.

Het zijn routines die maken dat je energie krijgt, niet te lang blijft hangen in piekeren en doelgericht in actie komt.

Deze dagelijkse routines maken je ongemerkt steviger. Je krijgt meer zelfvertrouwen, plezier in je leven en het bevordert je creativiteit.

En voor je het weet realiseer je vanzelf jouw grote plan, zonder dat je jezelf steeds te moeten pushen. Zou dat niet geweldig zijn?

Hoe je je twijfel overwint om toch voor jezelf te beginnen. 3 tips.

apr 19, 2017

Hoelang denk jij er al over om 'misschien eens voor jezelf te beginnen'? En wanneer denk je die stap te nemen? In dit artikel geef ik je 3 tips om je twijfel over ondernemerschap te overwinnen en te gaan doen wat in je hart leeft. Lees je mee?

Ondernemerschap is voor iedereen.

Bij sommige ondernemers lijkt het allemaal vanzelf te gaan, grote plannen en dan meteen succesvol aan de slag.

Dat geldt eigenlijk voor slechts een klein deel van de ondernemers. **En zeker als jij, net als ik, een introvert karakter hebt, dan zijn je resultaten niet direct zichtbaar.** We zetten liever schoorvoetend 2 stappen vooruit om vervolgens weer snel één stap terug te zetten. En dat is heel normaal (voor ons soort mensen).

Maar dat betekent niet dat jij geen ondernemer kunt zijn!

Laat ik je wat uitleggen over ondernemerschap.

Ondernemerschap is voor iedereen weggelegd. Iedereen is in staat om geld te vragen voor zijn/haar diensten.

Het zijn vooral andere zaken die ons daarvan weerhouden, **zoals onbekendheid en onwennigheid** (heb jij op school geleerd te ondernemen?). **En die veroorzaken twijfel en angst.**

Hieronder geef ik je 3 tips hoe je deze twijfel overwint.

Tip 1: Verander je idee over ondernemerschap

We hebben vaak een **verkeerd idee over ondernemers en ondernemerschap**. Als ik google op het woord ondernemer, dan komt daar het stereotype uit van een man in pak. Dé succesvolle ondernemer. Handig met geld, handig in zaken. (Kijk maar eens via Google, een vrij eenvormig beeld). Trouwens, mijn stereotype beeld van een ondernemer is een dikke man met een sigaar. 😊

En ik zal je vertellen; **Dit is niet waar.**

- Je hoeft geen man te zijn
- Je hoeft niet blank te zijn
- Je hoeft geen pak te dragen

Wat voor een leeftijd, huidskleur of geslacht je ook hebt, ook jij bent in staat een ondernemer te zijn.

Zoveel mensen, ja ook vrouwen, hebben de stap genomen en zijn voor zichzelf begonnen. Oók mensen met een introvert karakter, ook mensen met een handicap, ook mensen zonder opleiding.

Om je beeld te veranderen over ondernemerschap kun je het volgende doen;

Kijk eens goed om je heen en noteer wie er allemaal ondernemer is in jouw omgeving. Schrijf daarbij ook op wat je opvalt bij die persoon of wat je bewondert aan hem/haar.

Tip 2: Onderzoek je twijfel

Neem de tijd om je twijfel te onderzoeken. Waar twijfel je precies over? We kennen allemaal twijfel, zoals 'kan je er genoeg mee verdienen', 'is dit idee rendabel', 'kan ik het wel', en 'wat als het mislukt?'

Twijfel ontstaat uit angst, en dat is helemaal niet verkeerd. Angst behoedt ons voor ondoordachte acties of zaken die ons kunnen schaden.

Je kunt je wel afvragen of de angst die je nu voelt nog steeds een angst voor je moet zijn.

Veel twijfel ontstaat uit eerdere pijnlijke ervaringen uit het verleden. Zoals angst om te mislukken, angst om uitgelachen te worden, angst er niet meer bij te horen, angst om gek gevonden te worden enz, enz.

Daar kun je wat aan doen!

Je bent nu volwassen en kunt jezelf afvragen of je nog steeds bang moet zijn voor datgene wat je tegenhoudt:

Heb je angst om te mislukken? Wat is daar zo erg aan....je kunt toch altijd weer opnieuw beginnen...

Angst om uitgelachen te worden? Pijnlijk, ja, maar niet meer onoverkomelijk. Gewoon terug lachen bijvoorbeeld.

Angst om gek gevonden te worden? Veel vernieuwingen zijn ooit begonnen als een gek idee waar niemand in geloofde. Het is nu jouw tijd.

Tip 3: Maak grootse plannen, begin klein.

Het allerbelangrijkste is te beginnen! Je kunt nog zoveel ideeën hebben, **als je niet de eerste stap neemt dan kom je nergens.** Je hoeft niet meteen een heel investeringsplan te maken, je hoeft ook niet meteen te starten met 10 filialen of met een heel team om je heen.

Je kun beginnen met jouw expertise en jezelf eerst een tijdje laten inhuren voor een klus in je vakgebied. Of wellicht kun je jouw kennis en ervaring verwerken in een (online) cursus. Je hoeft niet meteen een hele producten/dienstenlijst te hebben. **Eén dienst/product is genoeg, dat geeft ook meteen een goede focus.**

En je hoeft al helemaal niet alle schepen achter je te verbranden als je voor jezelf begint. Probeer het met een glijdende schaal, zodat je tijd en ruimte krijgt om aan je plannen te werken. Ga bijvoorbeeld een dag minder werken, zoek een part-time baan ipv full-time, ga met anderen praten over je plannen, enz. **Er zijn genoeg mogelijkheden.**

Hoe je je verlangens kunt realiseren in 5 stappen. Leer het creatieproces kennen.

sep 26, 2017

Oudere werkzoekenden vragen mij vaak hoe ze in hemelsnaam nog aan het werk zouden kunnen komen.....Wil je mijn antwoord weten? Gewoon je eigen werk creëren zeg ik dan. Het is gemakkelijker dan je denkt!

In de put?

Laatst had ik een klant aan de telefoon. Ze was na de zoveelste afwijzing zo diep in de put geraakt dat ze eigenlijk niet meer zag hoe ze nu in hemelsnaam aan een baan zou kunnen komen. En dat is heel vervelend. Het is zo jammer als je de moed verliest en wilt stoppen met je plannen. Er is namelijk een manier om wél je doelen te bereiken. En dat is weten en snappen hoe het creatieproces werkt. Hoe je van je wens werkelijkheid maakt.

Laat ik je hieronder meer vertellen.

Iedereen is in staat zijn/haar eigen werk te creëren.

Als je al honderd keer afgewezen bent en je eigenlijk niet meer weet hoe je nu ooit nog aan een baan moet komen, dan is mijn antwoord vaak: Waarom creëer je niet je eigen werk?

Door het heft in eigen hand te nemen gebeurt er iets in jezelf. Een verandering waardoor de dingen opeens wél mogelijk worden. Dat is een eerste stap die je moet nemen. Een innerlijke beslissing door te zeggen: En nu ga ik het zelf doen!

Dat wil nog helemaal niet zeggen dat je een ondernemer moet worden.....Het gaat om die eerste beslissing, dat jij het stuur over je eigen richting in eigen handen neemt.

Daarna komt vanzelf het moment om je af te vragen hoe die richting er dan voor jou uitziet, welke kant jij graag op zou willen in je werk (en je leven, want dat is onlosmakelijk met elkaar verbonden)

Het creatieproces

Verlangens kunnen werkelijkheid worden. Bijvoorbeeld 'gemakkelijke' verlangens als "Waar vind ik een nieuwe tandarts" of "Ik heb zin in erwtensoep vanavond", dan merk je al... het gaat er gewoon om in actie te komen en op zoek te gaan naar die tandarts of de ingrediënten te kopen voor de soep. Simpel en dagelijks realiseren we veel verlangens.

Iets moeilijker wordt het als we “grotere” verlangens hebben, zoals “Ik wil leuk werk hebben”, “Ik wil een goed inkomen verdienen”, “Ik zou graag de loterij willen winnen”, “Ik zou wel willen werken als”. Dit zijn verlangens die lijken minder gemakkelijk gerealiseerd te kunnen worden. Dat komt omdat deze verlangens allemaal iets missen, en daar kom ik later op terug. (Hoewel, de loterij winnen...daar heb ik ook geen antwoord op).

Creëren

Het realiseren van verlangens heet “creëren”. Een idee werkelijkheid laten worden.

En om een wens werkelijkheid te laten worden *moet* je 5 stappen nemen. Of anders gezegd, het creatieproces kent 5 fasen die je allemaal moet doorlopen. Er is geen afsteekweggetje, zoals bij de IKEA. Sla je een stap over, dan zul je niet de resultaten krijgen die je graag wilt. Zodra je weet wat die 5 fasen zijn zul je uitroepen “Is dat alles? Het lijkt me logisch...”

En dat is het ook. Het creatieproces voelt heel logisch aan. Daarom is het ook zo gemakkelijk te leren.

De kracht ligt in het *kennen* van de stappen die je moet nemen. Door van boven af te kunnen zien waar je zit in je proces. Door de theorie te begrijpen weet je hoe je het in de praktijk kunt doen.

Lees vooral verder en ik vertel je hoe die 5 stappen in elkaar steken.

De 5 stappen van het creatieproces.

Opruimen

Voordat je kunt creëren moet je eerst ruimte maken. En dat doe je door op te ruimen.

Voor de meeste mensen een vreemd begin. Waarom zou je moeten beginnen met opruimen als je je wensen wilt realiseren? En inderdaad, we ruimen (te) weinig op. Vaak beginnen we al weer aan een nieuw project terwijl het oude nog niet afgerond is. En dat maakt dat we dagelijks veel ballast met ons meezeulen. Letterlijk, in paperassen, documenten, oude visitekaartjes, boeken die we toch niet meer gebruiken. En figuurlijk in dingetjes die niet afgerond zijn, zoals een ruzie, meningsverschil, vervelende opmerkingen, nare situaties, schuldgevoel, schaamte, etc.

En al deze niet-opgeruimde zaken vragen elk moment van de dag, vaak onbewust, energie van je.

Energie die je beter kunt steken in het realiseren van je wens!

Onderzoek maar eens bij jezelf hoe vaak jij denkt aan iets wat niet echt opgelost is.....

Stap 1: Maak je wens glashelder

Als je hebt opgeruimd, op wat voor manier dan ook, ontstaat er vanzelf ruimte. Ruimte die je nu bewust kunt gaan vullen met de dingen die je wél wilt. (stel je grenzen!)

Je kunt nu beginnen met ‘creëren’

En dat begint met helder krijgen wat je nu precies wilt. Je doet het al automatisch bij de “gemakkelijke” wensen;

Ik zoek een tandarts – Wat voor een tandarts zoek je dan?

- dicht in de buurt
 - aardig
 - goed met kinderen om kunnen gaan
- Zo maak je vanzelf helder wat je wens is.

Bij de “moeilijkere” wensen, zoals “leuk werk”, “goed inkomen”, “gelukkiger zijn” is je wens niet duidelijk. Krijg eerst helder wat voor jou “leuk werk” betekent, of “een goed inkomen” of “gelukkiger zijn”. Welke voorwaarden zijn daar voor jou aan verbonden? En hoe specifieker jij bent, hoe gemakkelijker het voor je wordt om deze wens werkelijkheid te laten worden.

Dus, pak je pen en schrijf eens helemaal op, zo ideaal mogelijk, hoe jij wilt dat je werk eruit ziet. Probeer het niet alleen een rationele kwestie te laten zijn, maar probeer het ook te voelen. Signaleer bij jezelf waar je blij van wordt bij het schrijven.

Stap 2: Ontmoet je Wens-Blokkers



Deze stap volgt automatisch op de vorige stap. Want zodra jij aan je wensen denkt, komen er meteen ook stemmetjes bij je op die je vertellen dat dit niet kan, omdat..... En dit maakt de wens “moeilijker”. Bij de zoektocht naar een tandarts zul je niet zoveel stemmetjes horen (tenzij je misschien bang bent voor de tandarts), bij een wens die dichterbij ons hart ligt, zoals leuk werk waarin je je talenten kwijt kan, zijn de stemmetjes talrijk.

Als je het creatieproces niet kent, is dit een moment waarop je afhaakt. Leer je Wens-Blokkers kennen en leer hoe je daarmee om kunt gaan.

Stap 3: Veranker je doelen

Als je een Wens-Blokker hebt getackeld ontstaat er een gevoel van euforie. Het bevrijdende gevoel dat je weer verder kunt!

Je wilt meteen in actie komen.

Toch is er nog een belangrijke tussenstap: Namelijk, het vaststellen van je doelen en deze verankeren.

Waarom?

Helaas zal dit gevoel van euforie niet dagen of weken aanhouden. Er is altijd een moment dat je weer terug op aarde valt, zullen we maar zeggen. En het *verankeren* van je doelen helpt je om te blijven weten wat je aan het doen bent en waarvoor.

Een van de ankers is het aanleren van dagelijkse routines die je ondersteunen om je doel(en) te bereiken. Bijvoorbeeld een dagboek bijhouden waarin je beschrijft wat je tegenhoudt.

Stap 4: commitment

En dan komt de grote dag dat je besluit met je wens aan de slag te gaan! TADA trompetten schallen en jij loopt blij door het leven. Je voelt je geweldig.

Hoe kun je er nu voor zorgen dat je ook daadwerkelijk actie neemt (en blijft doorgaan)?

Door het maken van een, liefst publiek, commitment. Laat je volgers maar weten dat jij dat boek wilt schrijven. Laat maar zien dat jij eind van de week je blog afhebt. Of, als je dat nog te spannend is, maar een commitment in kleinere kring, vertel het bijvoorbeeld aan je partner, je vriendin, je kinderen.

Een commitment en een planning helpt je om daadwerkelijk in actie te komen. Mensen geloven jou en zo ga je uiteindelijk ook in jezelf geloven.

Stap 5: Ontvangen

Dit is de laatste stap van het creatieproces en eerlijk gezegd wordt dit vaak vergeten. We zijn immers niet zo gewend stil te staan bij hoe de dingen gegaan zijn.

Toch is ontvangen een waardevolle fase. Je sluit daarmee het project af en maakt daarmee vrijwel automatisch ruimte voor iets nieuws.

Open staan voor ontvangen maakt dat je ziet wát er gedurende het project naar je toekomt. Misschien een contact wat je verder bracht,

misschien de energie om die blog te schrijven, misschien een onverwachte klant. Het kan van alles zijn, niet alleen aan het eind, maar ook gedurende het proces.

Hoe opruimen je helpt een stevig fundament te bouwen en je focus aan te scherpen.

okt 3, 2017

Natuurlijk wil je graag je verlangens realiseren, wat is er mooier dan dat? Helaas wordt het altijd een keertje lastig en haken we weer af. Start met opruimen en bouw zo aan een stevig fundament wat er voor zorgt dat je je focus blijft behouden. Zo krijg je resultaat!

Het creatieproces.

Als je mij al een tijdje volgt dan weet je dat ik graag mijn kennis over **het creatieproces**, de manier waarop verlangens werkelijkheid kunnen worden, met je deel.

Laat ik je iets vertellen over hoe ik bij dit creatieproces gekomen ben. Sinds 2012 ben ik zelfstandig loopbaanadviseur en zeker de eerste paar jaren heb ik nogal geworsteld met mijzelf. Toen ik mijzelf op een dag in een gesprek hoorde zeggen dat ik “niet goed wist wat ik wou” (terwijl ik dat wél goed wist), ging er bij mij een belletje rinkelen.

Ik vroeg mezelf af waarom ik het me niet lukte mijn verlangens te realiseren. Waarom ik niet gefocust kon blijven en me steeds liet afleiden (een cursus, leuke serie op tv of eindeloos koffie drinken). Waarom ik niet deed wat ik eigenlijk wou. Waarom ik zo onzeker bleef over wat ik te bieden had.

Dat was voor mij het moment om te onderzoeken hoe **dat proces van wens naar werkelijkheid (= creëren) in elkaar zit**. Want niemand heeft mij dat ooit verteld en ik heb dat ook nooit geleerd op school. Terwijl het zó essentieel is; **als je eenmaal snapt hoe het werkt worden je doelen wél haalbaar!**

Ik gun jou het leukste werk van de wereld, wat je gemakkelijk afgaat en waar je een goed inkomen mee verdient. (En dat is haalbaar, daar geloof ik in.)

Het begint allemaal met opruimen.

Creëren doe je vanuit je gevoel. Dus, wil je je verlangens realiseren dan moet je de weg naar je gevoel, naar je intuïtie **vrij** maken en vrij houden.

Je kent vast wel een moment uit je verleden waarop je niet kreeg wat je had gewild. Bijvoorbeeld het verkeerde verjaardagscadeau. Misschien

kun je nog wel die teleurstelling voelen, (wat je ook niet mocht uiten, omdat je dankbaar moest zijn voor je cadeautjes). En zo zijn er ongetwijfeld nog wel meer momenten in je leven geweest waarin je niet hebt gekregen wat je graag had gewild.

Dat zijn allemaal kleine en grote teleurstellingen die ergens in je geheugen een plekje hebben ingenomen.

En dat maakt dat je misschien niet meer zo gemakkelijk je verlangens volgt, of misschien wel helemaal niet meer zo goed weet wat je verlangens zijn. **Dat je er huiverig voor bent om weer teleurgesteld te raken.**

Vertrouwen

Wil je met je verlangens aan de slag, dan zul je **het vertrouwen weer moeten herstellen**. Dat verwachtingsvolle terugkrijgen, dat je als kind had, dat je dromen wél uit kunnen komen. Weer leren vertrouwen op je intuïtie.

Opruimen helpt daarbij uitstekend!

Opruimen

Je kunt op verschillende manieren opruimen;

- **de fysieke ruimte**, zoals je werkruimte, je slaapkamer, keuken of andere ruimtes in en rondom je huis
- **je mentale 'rommel'**, dat zijn alle dingen die aan je knagen, zoals een ruzie, een ontslag, een vervelende opmerking,....

Rommelm geeft onrust.

Als je telkens je stapel boeken opzij moet schuiven voordat je bij je computer kunt, **dan vraagt dat energie van je**. Een klein beetje, maar het is energie die je beter kunt gebruiken om te focussen op je doel. Want we hebben dagelijks talloze kleine beetjes rommel. Zowel fysiek (een computer die traag is bijvoorbeeld) als mentaal (een ruzie waar je steeds aan moet denken).

Zodra je al deze kleine zaken weet op te ruimen ontstaat er rust in je hoofd.

En dan ontstaat er ruimte!

Ruimte voor (nieuwe) ideeën, ruimte voor je verlangens en ruimte voor moed om in actie te komen.

Is het mogelijk jezelf te dwarsbomen bij het realiseren van je ideale werk?

dec 6, 2017

Iedereen kan een to-do lijstje maken of een strategie volgen, maar als je niet weet wat je blokkades zijn zal je telkens weer je eigen plannen saboteren. Want dat kan, het is mogelijk jezelf te saboteren en er zelf voor te zorgen dat je niet het werk realiseert wat je graag zou willen. Vreemd hè? Ik vind het één van de meest vreemde gedragspatronen die wij mensen kunnen hebben. In deze blog vertel ik je er meer over.

Verlanglijstje: Leuk werk!

Werk waarin je je talenten kan inzetten, waar je energie van krijgt en waar je ook nog een goed inkomen mee verdient.....Dat willen we allemaal, denk ik.

Helaas, op de één of andere manier is het niet vanzelfsprekend dat je dat verlangen ook realiseert. En ook Sinterklaas kan daar weinig aan doen.

De mens heeft namelijk het vermogen om zichzelf te saboteren.....om zodanig te handelen dat je éigen plannen tegengewerkt worden.

Tegengewerkt worden **door jezelf**, wel te verstaan.

We doen het allemaal en vooral vrouwen zullen dit zeker herkennen.

Ik kan erover meepraten!

Laat ik je vertellen hoe het mij keer op keer lukte om mezelf te saboteren.

Gedragspatronen

Mijn loopbaan is altijd een zoektocht geweest naar werk dat bij me paste. En, om het verhaal eenvoudig te houden, dat moest bestaan uit twee elementen; het werk moest mijn intelligentie aanspreken en het werk moest voorzien in een inkomen.

Het lukte me altijd wel aan een baan te komen waarmee ik voldoende inkomen kon verdienen, maar in die banen kon ik mijn ambitie niet kwijt.

Dus ik besloot al vroeg in mijn loopbaan om “voor mezelf te beginnen”.

En toen was het andersom, ik kon mijn ideeën helemaal kwijt, maar ik verdiende er niet zoveel mee. (Dus ik moest weer een baan zoeken om de huur te kunnen betalen)

Dit patroon heeft zich in mijn loopbaan 3 keer herhaald (!) en bij de derde keer wist ik

dat ik het anders moest doen.

Je zit jezelf in de weg



Figuur 1 Illustratie van Raquel-Aparicio

En dat is zo interessant van het onderzoeken van je levensloop. Als iets zich meerdere keren herhaald in je leven, dan kun je spreken van een patroon. En als dat patroon betekent dat je niet realiseert wat je eigenlijk graag zou willen, dan kun je ervan uitgaan dat je jezelf op een bepaalde manier in de weg zit.

En dat is het onderzoeken waard.

Vervolg van mijn verhaal

Toen ik voor de derde keer “voor mezelf was begonnen”, in 2012, liep ik natuurlijk weer tegen datzelfde gedragspatroon aan. Het lukt me weer niet voldoende klanten te vinden.

Ik voelde me moedeloos en gefrustreerd en vroeg me af: *“Waarom lukt het mij niet mijn geld te verdienen met leuk werk? Werk waarin ik tot mijn recht kom, waarin ik mijn talenten kan inzetten en waarin ik de vrijheid ervaar om het te doen op mijn manier?”*

De enige die antwoord kon geven op deze vraag was ikzelf.....

Ik moest eens diep in mezelf duiken en dit gedragspatroon onderzoeken.

Ik onderzocht mezelf met de volgende vragen;

- *wat maakt dat ik ontevreden ben over mijn werk?*
- *wat had ik kunnen doen om mijn werk beter te laten aansluiten bij mijn ambities?*
- *waarom nam ik ontslag in plaats van het gesprek aan te gaan hierover?*
- *wat zou ik kunnen doen om klanten te werven?*
- *waarom doe ik dat niet?*

Ik schreef het allemaal op. Alle antwoorden die ik mezelf hierop kon geven.

En dat gaf mij INZICHT.

Bewustzijn is de allereerste stap – als je merkt dat je niet doet wat je eigenlijk zou willen doen, het enige wat helpt is BEWUSTZIJN.

Door dat inzicht begreep ik dat ik **zelf de touwtjes in handen moest nemen**. Als ik leuk werk wilde, dan moest ik **mijn ondernemersblokkades onder ogen zien**. Dat wil zeggen, dan moest ik heel eerlijk tegen mezelf zijn en mijn angsten naar het daglicht laten komen. Mijn Wens-Blokkers.

En misschien vraag je je af wat die blokkades waren?

Laat ik je hieronder een aantal noemen;

- Angst om de aandacht op mezelf te vestigen
- Angst voor het vragen van geld voor mijn diensten
- Angst om mijn eigen wensen kenbaar te maken (sterker nog, ik wist niet eens goed wat mijn verlangens waren)

En zo zijn er nog veel meer. **Iedereen, ook jij, heeft onzekerheden en angsten die je ervan weerhouden om je verlangens te realiseren.**

Toen ik begreep wat mij weerhield, **kon ik ook mijn saboterende gedrag zien.** Dat kun je als volgt omschrijven;

- Omdat ik bang was de aandacht op mezelf te vestigen, ging ik geen gesprek aan bij mijn werkgever maar nam ik ontslag.
- Omdat ik het moeilijk vond om geld te vragen voor mijn diensten, verwees ik potentiële klanten naar anderen.
- Omdat ik niet wist wat mijn eigen wensen waren, luisterde ik naar anderen en dacht dat ik het op die manier moest doen.

Je saboteert jezelf omdat je te maken hebt met een angst die je niet onder ogen ziet.

Bewustzijn

Bewustzijn is de enige manier om datgene te realiseren wat jij graag wilt. Op welk gebied dan ook. **Door je bewust te worden van de patronen die jou saboteren kun je de touwtjes in eigen hand nemen.** En dat maakt de weg vrij naar werk met de vrijheid, het plezier en het inkomen dat jij verdient!

Toen ik eenmaal zag dat ik mezelf saboteerde en welke angsten daar de oorzaak van waren (=bewustzijn), kon ik er wat aan doen. **Ik leerde met mijn Wens-Blokkers om te gaan en begon mijzelf te oefenen om mijn gedrag te veranderen.**

En dat veranderde van alles in mijn werk!

Nu ben ik elke dag wel even bezig om **mijn “innerlijke werk” te doen.** Ja, elke dag. Want het veranderen van een gedragspatroon vraagt geduld, aandacht en discipline. Met resultaat. Ik voel me krachtiger. Ik heb meer zelfvertrouwen. En langzamerhand verdien ik echt het inkomen met werk dat ik leuk vind.

Dus, laten we beginnen de dingen te veranderen voor jou.

Je herkent vast wel één van de angsten die ik hierboven beschreven heb. Een bekend gedragspatroon is dat je jouw macht uit handen geeft.

Als je je macht uit handen geeft, saboteer je je eigen succes.

Zo simpel is dat.

Hoe merk je nu dat jij jouw eigen succes saboteert (want je gaat het pas zien als je het doorhebt)?

Bijvoorbeeld: **je bent uitsluitend gericht op de vacatures die er zijn.**

Je blijft je vasthouden aan wat je kent en daar ben je naar op zoek. Het houdt ook in dat je dus veel tijd kwijt bent aan het zoeken naar vacatures. En het gevolg is dat je moet solliciteren met 100 anderen. Je geeft je macht uit handen en laat de markt, de vacatures bepalen hoe jij handelt.

Bijvoorbeeld: **Je gelooft wat anderen zeggen over jou.** Als anderen bijvoorbeeld zeggen dat je “daar maar niet op moet solliciteren, want dat is niets voor jou”, dat je daar gehoor aan geeft en het dus maar niet doet.

Of bijvoorbeeld andersom; **dat anderen jou zeggen** “dat je vooral daarop moet solliciteren want dat is écht iets voor jou”.

En natuurlijk geldt dat net zo goed voor je zoektocht naar klanten. **Dat je je misschien richt op een doelgroep die jou eigenlijk niet goed ligt** (maar ja, anderen hebben gezegd dat dit echt iets voor jouw produkt was).

Of misschien ben je wel onzeker over je manier van klanten werven en geloof je snel wat anderen zeggen, waardoor je telkens wisselt van werkwijze.

Je geeft je macht uit handen.

Een ander bepaalt welke kant jij op gaat. En zo zullen je eigen plannen niet gerealiseerd worden.

Wat kan je daaraan doen?

De vraag hoe zo'n patroon is ontstaan, is niet zo belangrijk. Wat veel belangrijker is, is wat je er NU aan zou kunnen doen.....

Stel jezelf de vraag in welke situatie of bij welke persoon jij je macht uit handen geeft. En vraag jezelf daarna af wat je er nu aan zou kunnen doen.

- Wat zou jij kunnen doen om (meer) klanten te werven?

- Wat zou jij kunnen doen om buiten het vacature-aanbod te kijken?
- Wat zou jij kunnen doen om niet in te gaan op al die tips van anderen, maar je eigen ideeën volgen?
- Wat zou jij kunnen doen om een het werk (of klanten) te vinden dat bij je past?
- Wat zou jij kunnen doen om

Tijd maken om te dromen leidt tot meer geluk, liefde en overvloed in je leven.

apr 26, 2017

Heb jij ook van die momenten dat je volkomen vastzit en niet meer weet hoe je verder moet? Neem dan tijd om te reflecteren op hoe je in het leven staat en hoe jij de dingen doet. Dat helpt je jouw verlangens te ontdekken.

Niet weten wat je wilt.

Ken je dat; dat je niet goed weet welke kant je op wilt? Dat je geen idee hebt welk werk bij je past? Dat je wél weet wat je niet wilt maar niet weet wat je wel wilt.

Niet weten wat je wilt, betekent niet automatisch dat je dan ook weet wat je wél wilt. Daar is vaak nog iets voor nodig.

We hebben allemaal wel een periode meegemaakt waarin we niet wisten wat we wilden. Dat hoeft niet alleen in werk te zijn, maar in alle aspecten van het leven is het niet altijd duidelijk wat wij nu van het leven willen maken.

En meestal laten we het daar bij. Leven we ons leven omdat het comfortabel genoeg is, of net niet vervelend genoeg om er ook daadwerkelijk iets aan te gaan doen. Totdat... Het niet meer gaat.

Weten wat je niet wilt betekent niet dat je automatisch weet wat je wél wilt.

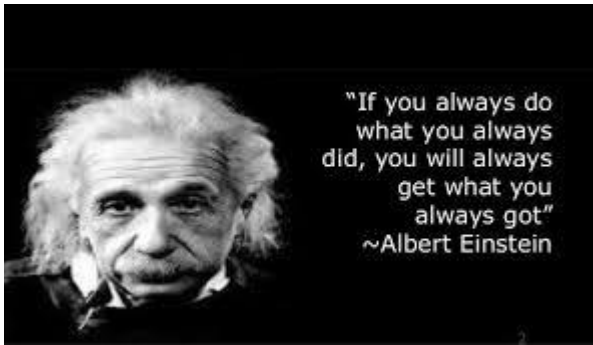
Als het niet meer gaat zoals het gaat.

Burn-out op het werk, ontslag, scheiding, ziekte, dood van een naaste, of calamiteiten zoals brand, zijn een teken dat het niet meer gaat.

Het zijn momenten dat je een pas op de plaats moet maken, je kunt gewoon letterlijk niet meer doorgaan. Als je relatie stuk loopt heb je geen relatie meer; je kunt er niet mee verder. Als je burn-out ben van je werk kún je gewoon niet meer werken op dat moment. En als je huis is afgebrand heb je geen plek meer om te wonen.

Doorgaan is geen optie.

De allereerste reactie is dat we zo snel mogelijk deze periode van onzekerheid willen veranderen in het comfortabele wat we gewend waren. Als je woonplek is afgebrand is het logisch dat je zo snel mogelijk een dak boven je hoofd vindt. Maar, hoe zinvol is het om zo snel mogelijk weer aan hetzelfde werk te gaan of in eenzelfde relatie?



Want ons systeem is gebouwd op routine. We doen alles vanuit een dagelijkse routine. We doen het zoals we het gewend zijn. Zodra dat wordt onderbroken probeert ons systeem zo snel mogelijk weer in de 'normale' situatie terug te keren.

Met als gevolg dat je na korte of langere tijd tegen dezelfde dingen aanloopt. Je doet de dingen op dezelfde manier, dus je krijgt ook dezelfde uitkomst. Zoals deze uitspraak van Einstein treffend illustreert.

Pas op de plaats.

Wat je in dit soort situaties eigenlijk zou moeten doen is "een pas op de plaats maken". En dat betekent; tijd nemen om te ontdekken wat jouw verlangens zijn in werk, in je relatie of in de plek waar je woont. Want na zo'n teken is het tijd om het anders te gaan doen. Alleen, je weet nog lang niet hoe je het anders zou moeten doen.

En daarom moet je tijd nemen.

Tijd om de routines te laten voor wat ze zijn en ruimte te maken om andere routines te gaan ontwikkelen.

Tijd om na te denken en over de situatie waar je nu in zit. Te reflecteren over hoe het zo gekomen is. En vooral te voelen hoe dat voor je is.

En dat is confronterend en dat snap ik helemaal!

Door onder ogen te zien wat jouw rol in deze situatie is of was, kun je uiteindelijk besluiten dat je het anders wilt doen. Dat is het moment om te ontdekken wat jouw verlangens zijn. Hoe zou je willen dat je werk eruit zag? Hoe zou je willen dat je relatie of je woonplek eruit zag? En dat is het startpunt voor een ander leven. Een leven waarin je beslissingen neemt volgens jouw innerlijke kompas.

Tijd vrijmaken om te reflecteren.

Je hoeft niet te wachten totdat de boel escaleert. Liever niet, natuurlijk. Want herstellen van een burn-out, scheiding, calamiteit vraagt veel tijd en inspanning.

Hoe kun nu je tijd maken om te reflecteren?

- Plan een moment om dagelijks 15 minuten stil te zitten en leer jezelf mediteren

- Neem een hond waardoor je regelmatig een wandeling moet maken
- Koop een prachtig schrift en start met dagelijks je gedachten en ideeën over werk, je relatie, je woonplek op te schrijven
- Neem een abonnement op de sauna of sportschool
- Plan wekelijks een moment om in de tuin te werken of maak je huis schoon

Er zijn talloze mogelijkheden, wat je precies doet maakt niet zoveel uit. Het belangrijkste is dat je jezelf committeert om een duik te nemen in je gedachten en gevoelsleven. Om niet door te gaan op de automatische piloot, maar te leven met een innerlijk kompas en de beslissingen te nemen die voor jou goed zijn.

En dat vraagt moed. Veel mensen laten het er dan maar bij zitten. Maar jij niet. Ik weet zeker dat jij bereid bent datgene te doen wat nodig is om jezelf naar een leven met meer geluk, liefde en overvloed te brengen.

Dat begint met de tijd te maken om naar jezelf te luisteren.

Verlangens realiseren? Het wordt áltijd een keertje lastig!

jun 14, 2017

Natuurlijk wil jij graag dat je dromen uitkomen! Hoe vaak begin je ergens aan en strand je halverwege? Je gooit je handdoek in de ring en begint ergens anders aan. Als je eenmaal weet hoe het creatieproces werkt weet je ook dat het áltijd een keertje lastig wordt. Dan laat je je niet meer uit het veld slaan.

Wensen en verlangens

We hebben allemaal grote verlangens, zoals verlangen naar werk dat helemaal bij je past, een goed en rendabel bedrijf, een gelukkig leven, een leuke partner of een geweldige omgeving.

En toch doen we daar niets mee.

Want we kennen óók dat datgene wat we graag willen vaak niet uitkomt. Als volwassene zijn we wat dat betreft vaak teleurgesteld en soms wat murw geslagen door het leven.

Van kinds af aan horen we:

- Doe maar normaal dan doe je gek genoeg
 - Lieverkoekjes bakken we niet
 - Kinderen die willen krijgen klappen voor hun billen
 - Je kop niet boven het maaiveld uitsteken
 - Wie het onderste uit de kan wil krijgt het deksel op zijn neus
- Zomaar wat gezegden die bij me opkomen en die ik in mijn jeugd talloze malen heb gehoord. Met telkens de onderliggende boodschap: **Pas je aan en doe normaal.**

Pas je aan en doe normaal.

Natuurlijk heb je het wel geprobeerd, dat leuke werk te realiseren, je bedrijf rendabel te maken of fijne klanten naar je toe te trekken. Maar het gaat niet zoals je graag zou willen. Je raakt teleurgesteld, het duurt te lang, de geldnood wordt te hoog of allerlei andere zaken doen zich voor die niet in onze plannen passen.

Dus maken we onze wens kleiner

En kleiner

En kleiner

Totdat er van je oorspronkelijke wens niet veel meer over is en “een baan” al voldoende is voor je. Of “inkomsten”, maak niet uit hoe.

Het wordt **áltijd** lastig!

Om opnieuw bewust te worden van je verlangens is moed nodig. Durf om je voorgaande ervaringen en frustraties enigszins los te laten en je (weer) over te geven aan je wildste dromen.

En dat niet alleen.

Wil je je verlangens realiseren dan moet je weten dat het **áltijd** een keertje lastig wordt. (En meestal vaker!).

Lees dat nog eens:

Het wordt altijd een keer lastig!

Innerlijke verschuiving.

Het gekke van ons menselijk bestaan vind ik dat we in staat zijn om te wensen en te verlangen. Ideeën te verzinnen en plannen maken. En vervolgens komt dat verlangen in de meeste gevallen niet zomaar naar ons toe, **maar moeten we er iets voor doen. Er moet een innerlijke verschuiving komen. Er moet iets veranderen in je routine of in de manier waarop je over dingen denkt. Je moet jezelf ergens toe aanzetten en een stap nemen.**

Afhaken

Als je dat niet weet, dan is het lastige moment hét moment om af te haken. We worden jaloers, onzeker of angstig. We laten ons uit het veld slaan en gooien de handdoek in de ring. We laten ons afleiden met leuke series op Netflix of spelen eindeloos spelletjes op de telefoon. Je bent niet de enige..... ik weet er alles van. Zo heb ik de serie Homeland in één keer uitgekeken

Omdat het zo lastig is. Omdat je iets moet doen wat je spannend vindt. Wat een angstig gevoel in je buik veroorzaakt. Wat het zweet in je handen geeft. Wat je eigenlijk niet wil doen.

Hoe kom je hier doorheen?

Allereerst, word je bewust van het feit dat het **áltijd minstens één keer lastig wordt.**

- Als je op zoek bent naar je ideale werk zul je minstens een keer worden afgewezen of nee horen

- Als je graag meer klanten wil zul je echt een keer die cursus moeten lanceren die je al maanden op je computer hebt staan
- Als je graag een rendabel bedrijf wilt zul je jezelf vaker moeten promoten, hoe eng je dat ook vindt
- Als je leuker werk verlangt moet je een keer met je leidinggevende gaan praten over je ideeën

Kortom, als je wéét dat het altijd wel eens lastig wordt, hoef je je ook niet meer uit het veld te laten slaan. Dan is het een kwestie van uithuilen en opnieuw beginnen.

Eigenlijk is er niets aan de hand! Het gebeurt gewoon, en, geloof me, dat is heel normaal. Dat hoort bij het creatieproces.

Pas als je die stap zet, jezelf dat duwtje in de rug geeft, gaat er wat gebeuren. En ben je weer wat dichterbij het realiseren van je ideaal.

Tips om er doorheen te komen.

Leer het creatieproces kennen en met de creatieformule om te gaan

Schrijf je doel op en hang dat in de buurt

Maak je wens glashelder en visualiseer dat met een tekening, hang deze op

Schrijf elke dag je grote verlangens op

Schrijf op waar je tegenaan loopt en neem daar kennis van

Wanneer zal mijn angst voor ondernemerschap verdwenen zijn?

nov 8, 2017

De grootste uitdaging die je jezelf kunt stellen is het ondernemerschap. Het onthult al je angsten, twijfels en frustraties en daar heb je mee om te leren gaan. Maar, gaat die angst eigenlijk ooit wel eens weg? In dit artikel heb ik goed nieuws voor je en ook een beetje slecht nieuws. En een gratis hulpmiddel om met die angsten en twijfels om te gaan. Laten we aan de slag gaan!

Twijfels over (je) ondernemerschap.

Eén van de vragen die mij het meest worden gesteld is:

“Gaan mijn twijfels over ondernemerschap ooit nog wel eens weg?”

Ik snap helemaal waar deze vraag vandaan komt.

Vaak wordt gedacht dat het doel van persoonlijke ontwikkeling is ál je blokkades op te ruimen en een soort staat van verlichting te ervaren. In werkelijkheid is dat niet zo en ik denk ook niet dat dat een realistisch doel is.

Je hoeft echt niet volledig vrij te zijn van twijfel, angst, onzekerheid, jaloezie of frustratie om succesvol te zijn in je onderneming!

Angst voor ondernemerschap zal kleiner worden naarmate je het langer doet....maar nooit verdwijnen...

Er is altijd “Werk aan de winkel”

Ik ben al jaren zelfstandig professional, verdien mijn eigen inkomen **én ik werk voortdurend aan datgene wat mij dwars zit**, datgene wat mij belemmert om mijn wensen uit te voeren of mijn doelen te bereiken, zoals twijfel, angst of wat voor een gevoelens en gedachten dan ook. **Ik noem dat mijn Wens-Blokkers, van die kleine monstertjes die tussen mij en mijn wens gaan staan.**

Laat ik je een klein geheimpje vertellen.

Ik vertel vaak over het *opruimen* van je Wens-Blokkers, maar eerlijk gezegd zou ik niet weten hoe iemand **volledig van haar wensblokkers af zou kunnen komen.**

Ik leer vrouwen vooral hun wensblokkers onder ogen te zien en er mee om te leren gaan.

Succesvol én twijfels hebben.

Ik help vrouwen succesvol te worden ondanks het feit dat ze twijfels hebben voor ondernemerschap. Of negatieve gedachten en gevoelens ervaren ín het ondernemerschap.

Het doel is namelijk niet het verdwijnen van je blokkades.

Het doel is voor jou meer vrijheid, inkomen en plezier in je leven te ervaren, door om te leren gaan met datgene wat jou hierin belemmert en je bewust te zijn van al die negatieve overtuigingen die je daarover hebt.

Zelfstandig Professional

Heus, niets brengt je Wens-Blokkers meer in beweging dan een eigen bedrijf te hebben!

Het goede nieuws is dat **de dingen die je nu spannend vindt in je werk in de toekomst minder spannend zullen zijn.** Je Wens-Blokkers blijven voor een groot deel altijd bij je, maar ze worden kleiner of krijgen een andere vorm.

Laat ik je een **voorbeeld** over mezelf geven;

Een van mijn terugkerende wens-blokkers is **mijn perfectionisme**. Dat werd al snel duidelijk toen ik startte met mijn eigen bedrijf Lau Loopbaanadvies een aantal jaar geleden.

Het duurde máánden om mijn website online te krijgen. Telkens vond ik het niet goed genoeg. En toen de website eenmaal gelanceerd was, bedacht ik nog allerlei zaken die er aan verbeterd konden worden.

Omdat ik wél besepte dat het erg lang duurde en ik maar bleef uitstellen heb ik een coach ingeschakeld en **werd ik me bewust van mijn perfectionisme** en hoe dit mij hinderde om mijn plannen te verwezenlijken.

En ook ik dacht dat ik, nu ik eenmaal wist wat de oorzaak was, dit niet meer zou voorkomen.

Niets was minder waar!

Toen ik een jaar later een online cursus wou ontwikkelen, gebeurde hetzelfde. Ik deed er ontzettend lang over en bleef maar uitstellen. Het was immers nooit goed genoeg! Echter, omdat ik me nu bewust was van deze valkuil kon ik veel eerder ingrijpen.

En in al die jaren dat ik nu ondernemer ben, met alle initiatieven die ik inmiddels genomen heb, is mijn eerste reactie... uitstellen (want het is nog niet goed genoeg in mijn ogen). **Nu weet ik dit van mezelf, en elke keer leer ik er weer van.** De Wens-Blokker is nog steeds actief, maar we kunnen elkaar nu in de ogen kijken en ik laat me er niet meer door weerhouden.

Wens-Blokkers blijven je volgen, wat je ook doet.

Je meest “dierbare” wens-blokkers zullen je blijven volgen. Ze verdwijnen niet, maar kruipen ergens in een hoekje om hun kans weer af te wachten. **En zodra jij jezelf weer een nieuw doel stelt springen ze tevoorschijn.**

En dat gebeurt vaak bij cruciale punten in je bedrijf of leven, zoals bij het nemen van de beslissing of je “dan maar voor jezelf moet beginnen”, een website lanceren, een boek schrijven, een nieuwe cursus ontwikkelen, je tarieven bepalen.....etc. etc. etc.

Dat zijn de momenten waarop je oude patronen naar de oppervlakte komen en je proberen te saboteren.

Je Wens-Blokkers saboteren je op allerlei stiekeme maniertjes

- je gaat de dingen uitstellen
- je vindt jezelf opeens terug bij het spelen van Candy Crush (= afleiding)
- je voelt opeens de behoefte om het helemaal anders te doen (=opnieuw beginnen)
- je denkt dat je misschien toch beter in een baan tot je recht komt (= stoppen met wat je van plan was)

-

Om nog terug te komen op mezelf als voorbeeld;

Deze maand **moet ik echt alert zijn op mijn Wens-Blokkers** bij het maken van **een nieuwe online-cursus**, anders zullen deze Wens-Blokkers mij geheid saboteren (en komt die cursus er dus nooit!)

Inmiddels kom ik er meestal op tijd achter – bijvoorbeeld, ik ontdekte onlangs dat ik maar blééf uitstellen (oorspronkelijk had ik de lancering al gepland in september....) – **en weet ik ook wat ik er aan kan**. Ik heb mezelf geleerd dit uitstelgedrag onder ogen te zien **en me af te vragen** “*Wat is hier aan de hand?*”.....

Herkenning

En waarschijnlijk zul jij dit allemaal wel herkennen. Of je nog twijfelt over de stap naar ondernemerschap, of je bent al lang en breed aan de slag.... **je zult altijd te maken hebben met die monstertjes die je willen beschermen en je tegenhouden jouw geweldige plannen uit te voeren.**

Maak je geen zorgen, dat is heel normaal!

Dus, hoe ga je nu om met jouw Wens-Blokkers?

Wens-Blokkers zijn volkomen normaal. Iedereen heeft ze, jij hebt ze en ik heb ze, maar ze hoeven ons niet te verhinderen om voor onszelf een leven te scheppen waarin we de vrijheid, het inkomen en het plezier kunnen ervaren dat bij ons past.

Het maken van een visie op je leven&werk helpt je om effectiever te plannen.

jan 11, 2018

Het nieuwe jaar is begonnen en dat is altijd weer een uitstekend moment om na te denken over je plannen voor dit jaar. Maar weet je, plannen betekenen eigenlijk niets, als je niet weet wat jouw richting is voor de komende 25 jaar. Ontwikkel een visie en je plannen krijgen opeens veel meer inhoud. Hoe je dat doet vertel ik je in deze blog.

Plannen voor de toekomst?

Vandaag is het een uitstekend moment om het over je toekomst te hebben en daarmee bedoel ik speciaal *jouw plannen* voor de toekomst. Ik kom net van een gezellig samenzijn met mijn vriendin en daarin hebben wij elkaar uitgedaagd om na te denken over de komende 25 jaar. 25 jaar! Om daarover na te denken is een ware uitdaging. Ik bedoel, 10 jaar geleden kon ik nog niet eens bedenken dat ik een blog zou schrijven en dit op een website zou plaatsen. Of dat ik een video zou maken en dit op YouTube zou zetten waardoor mensen over de hele wereld dit zouden kunnen zien.

Dat kon ik 10 jaar geleden niet eens bedenken, het kwam gewoon niet in me op!

Nadenken over je toekomst.

DE ZIN VAN
HET LEVEN
DIE SCHRIJF
JE ZELF

Loesje

www.loesje.nl

Het idee om je plannen voor een toekomst over 25 jaar te bedenken lijkt aan de ene kant belachelijk. We weten immers niet hoe de wereld er dan uit ziet en we kunnen ons er vrijwel geen voorstelling van maken. Misschien rijden we dan allemaal elektrisch, hebben we een basisinkomen, mogen we geen plastic meer gebruiken en koken we niet meer op gas? Misschien type ik dan niet meer mijn berichten, maar spreek ik ze in. Of wellicht is tegen die tijd een website ook wel weer achterhaald..... wie zal het zeggen.

Het kan dus alle kanten op!

Dus wat heeft het voor zin om nu plannen voor over 25 jaar?

Concrete plannen maken is misschien niet echt mogelijk, maar ik kan wel een visie hebben over wat ik zou willen met mijn leven.

Bijvoorbeeld;

- hoe zou ik willen dat mijn gezondheid is, over 25 jaar?
- hoe zou ik willen dat mijn relatie met mijn partner is in die tijd?
- hoe ziet mijn relatie met mijn kinderen, familie en/of vrienden er dan uit?

- wat zou ik tegen die tijd bereikt willen hebben in mijn werk en/of in mijn bedrijf?
- werk ik überhaupt nog (ik ben nu 53)? En zo nee, wat is dan mijn dagvulling?
- hoe wil ik dat mijn financiële situatie eruit ziet tegen die tijd?
- wat is mijn invloed op dat moment?

Het hebben van een visie.

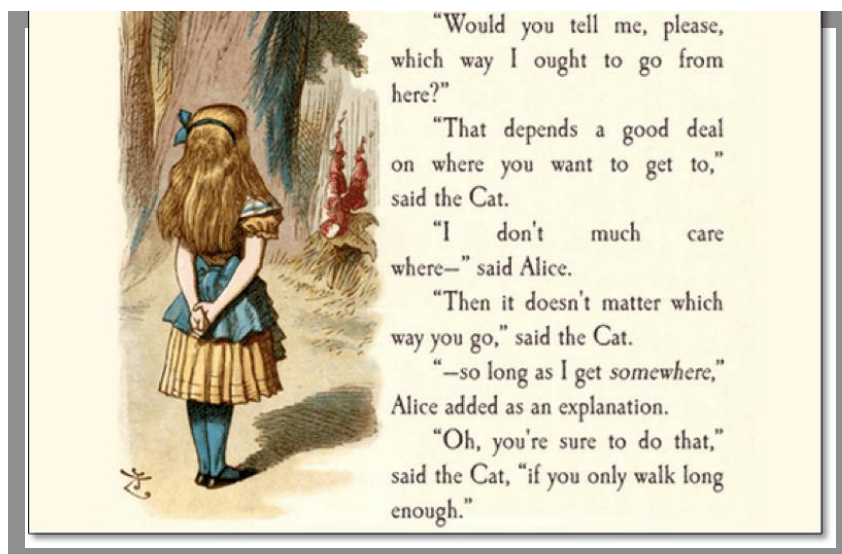
Het is lastig om nu plannen te maken voor over 25 jaar, maar het is veel eenvoudiger een visie te ontwikkelen. Een visie is jouw droom over hoe jouw leven, of bepaalde facetten van jouw leven, eruit ziet in de toekomst. In een visie vind je datgene terug wat jij belangrijk vindt in je leven.

Kijk, als je geen tijd maakt om een visie te ontwikkelen is er natuurlijk niets aan de hand. Het leven gaat zonder visie ook wel door.

En ja, je kunt niet alles controleren. Het hebben van een visie zal je niet behoeden voor de nare dingen des levens.

Het proces van het maken van een visie brengt je juist ongelooflijk veel. Je moet jezelf die tijd gunnen om na te denken over je toekomst, zodat je je leven kunt ontwerpen. Als eenmaal je visie duidelijk is, weet je ook wat jouw richtsnoer is in het leven.

En weet je, het hoeft niet voor altijd te zijn, je kunt altijd weer je dromen veranderen.....



Weten waar je heen wilt.

Ja, ik wil graag weten welke kant ik op ga. Daarom schrijf ik aan het begin van het nieuwe jaar mijn visie, mijn levensontwerp op.

Het wonderlijke is, een visie verandert niet zo snel.

Plannen kunnen veel gemakkelijker veranderen.

Plan niet zomaar je volgende project, of je volgende nieuwsbrief of het volgende ding wat je wilt doen.

Als je weet wat jouw visie is, kun je daarna ook nadenken over de stappen die je dit jaar zou willen nemen. En de komende 3 jaar. Dan pas heeft het zin concrete plannen te maken en te plannen wanneer je wat gaat doen. Zo breng je jouw gedroomde leven steeds dichterbij.

Hoe kan je een visie ontwikkelen?

1. Ga schrijven
2. Maak een droom-bord
3. Maak een ideaal levensontwerp
4. Praat met je partner of een vriend(in) over wat jij belangrijk vindt
5. Luister naar een geleide meditatie van je toekomstige ik

Een planning maken, heb jij er ook zo'n hekel aan om je vast te leggen?

jan 17, 2018

Een planning maken....Heb je ook zo'n hekel aan het plannen van je zaken? Vind je dat je vrijheid hierdoor wordt ingeperkt? Zo dacht ik er in ieder geval altijd over, echter, dit jaar ga ik het allemaal anders doen. Plannen kan je namelijk ook vrijheid geven, is mijn recentelijke ervaring. Laat ik je eens meenemen in de wereld van de planning in deze blog.

Vrijheid

Al jaren heb ik een hekel aan planning Ik heb er zelfs een hekel aan om een stukje te schrijven over planning. **En toch doe ik het.** Want misschien vind jij het ook wel lastig om je vast te leggen. **Vind je dat je vrijheid wordt ingeperkt of ga je er van uit dat al die plannen toch niets worden.** Niets is minder waar. Laat ik je er wat meer over vertellen en wat het mij heeft gebracht.

Hoe het plannen van mijn dagelijkse acties mij de vrijheid geeft die ik altijd al heb gewild.

Visie en planning gaan hand in hand.

Elk jaar komt het moment dat businesscoaches erop aandringen dat je een jaarplanning maakt. **Een jaarplanning** met daarin je omzet en hoe je dat wil gaan bereiken. En **dat je dan al je acties van dat jaar plant** om die omzet ook daadwerkelijk te halen. En elk jaar begin ik daaraan, **maar strand ik halverwege.** Want ik kan nu eenmaal niet plannen (is mijn gedachte). Ik raak volledig in de knoop als ik nu al moet bedenken welke acties ik in september moet nemen om mijn jaaromzet te halen.

Misschien herken je dat we; misschien heb je vorige week wel je visie geschreven, maar lukt het je niet goed concreet in te vullen je die visie ooit zou kunnen realiseren. Een visie zonder plannen is als een vis op het droge. Je kunt een visie hebben, een ideaal levensontwerp, maar als je niet de moeite neemt om te bedenken hoe je jezelf in die richting kunt ontwikkelen, dan blijft het altijd een droom voor je (en **dat geeft een ontevreden gevoel**).

Visie en plannen maken gaan hand in hand.

Planning versus intuïtie

Een visie maak je door goed te luisteren naar je intuïtie. Ideeën verzinnen en plannen maken doe je ook vooral met je intuïtie. Maar het plannen van je ideeën, waardoor je in actie komt, dat red je niet door alleen maar te vertrouwen op je gevoel, is inmiddels mijn ervaring.

Jarenlang heb ik vertrouwd op mijn intuïtie. Ik deed maar wat en ergens op de achtergrond wist ik wel welke kant ik op wou. En dat gaat goed totdat

- je iets moet doen wat je moeilijk vindt
- je met een tegenslag te maken krijgt
- je iemand ontmoet die jouw idee niets vindt

Je gevoel neemt soms een loopje met je en maakt dat je geen zin hebt, de zaken liever uitstelt, er omheen blijft draaien, liever iets anders doet “want ik volg mijn intuïtie”. En daardoor krijg je niet de resultaten die je graag wilt (die leuke baan of die leuke klanten)

Planning helpt je je verlangens te realiseren

Of je nu een eigen bedrijf hebt of op zoek bent naar een baan, je weet dat je bepaalde zaken nu eenmaal moet doen om aan die baan te komen, of aan die klanten die voor inkomsten zorgen. Je moet nu eenmaal op zoek naar vacatures, je moet nu eenmaal solliciteren, je moet nu eenmaal jezelf laten zien en je product verkopen.

Het feit dat je misschien wel introvert bent en/of intuïtiever te werk gaat, doet daar niets aan af. Sterker nog, het hoeft je ook niet in de weg te staan om je plannen te realiseren. Een planning geeft je juist de mogelijkheid om die lastige zaken te realiseren.

Omdat ik ontdekte dat “zomaar wat doen” mij niet de resultaten gaf die ik graag had gewild, heb ik mij vorig jaar **gefocust op het maken van een planning**. En met hulp van [Marieke Anthonisse](#) lukt het me nu mijn **dromen te koppelen aan concrete stappen**. Dit jaar heb ik voor het eerst de éérste 6 maanden van 2018 gepland. Ik weet wanneer mijn nieuwsbrief verschijnt, ik weet wanneer ik een nieuwe blog schrijf, ik weet wanneer het volgende Traject Creëer-Je-Eigen-Werk begint en welke acties ik daarvoor moet nemen.

En dat geeft rust
En structuur
En richting

En..... vrijheid

Een goede planning geeft je vrijheid

Planning, inmiddels omarm ik het. Het helpt

- **met grenzen te stellen**, bijvoorbeeld over je werktijden, (mijn kinderen weten nu wanneer ze me wel en niet kunnen storen). Ook als je werkzoekend bent kun je werktijden instellen. Op die momenten ben jij bezig met het zoeken naar werk en niet met de was, de afwas, of koffiedrinken met een vriendin.
- **NEE te zeggen** tegen bepaalde klussen die er op je pad komen, omdat je nu weet wat prioriteit heeft,
- **om niet meteen aan de slag te gaan** met iets wat langs komt, maar er even over na te denken en vervolgens in te plannen wanneer je ermee aan de slag gaat,
- **om gemakkelijker JA te zeggen** tegen zaken die ik leuk vind
- **om te zien welke zaken je zou kunnen uitbesteden**, omdat je veel sneller gaat inzien hoeveel tijd bepaalde taken van je vragen omdat je het zelf niet zo goed kunt of geen plezier geven,
- **om mij niet uit het veld te laten slaan** bij alle vervelende zaken van het leven, zoals bij ontslag, ziekte, tegenslag of zelfs alleen maar bij miezerig weer.



Kortom, plannen geeft houvast, je weet elke dag wat je te doen hebt. En dát geeft vrijheid! Het is nog steeds een beetje een zure appel waar ik mezelf doorheen moet bijten, maar het geeft wél resultaat; meer plezier, meer vrijheid en meer inkomsten met datgene wat ik doe. Met elk plan dat ik afrond weet ik dat ik dichterbij mijn doel ben. Maar het allerbelangrijkste is;

BEGIN!

Wat zou je vandaag nog kunnen doen?

Laat ik je 5 tips geven;

Tip 1

Pak je agenda en start met de zaken die je bekend zijn, zowel privé als werk, zoals de momenten waarop je gaat sporten, vrijwilligerswerk

doet, de kinderen moet helpen, naar de kapper gaat, je sollicitatiebrieven schrijft, je nieuwsbrief verstuurt, naar netwerkbijeenkomsten gaat etc.

Tip 2

Bekijk hoe je jouw leven/week hebt ingedeeld en vraag je af of dit de manier is waarop je jouw gewenste resultaat in je werk kan behalen.

Heb je genoeg tijd? Heb je genoeg rust om geconcentreerd te werken? Heb je de juiste plek en/of werktijden? Blok in je agenda de momenten dat jij bezig wilt zijn met jouw werk (of dat nu op zoek is naar werk, of het werken aan je bedrijf, maakt niet uit. Ook niet hoeveel geld je binnen brengt).

Tip 3

Schrijf ergens je jaardoel op, verzin wat acties die jou dichter bij dit doel kunnen brengen en begin met de planning van deze

week. Welk klein stapje kan je NU nemen? Ook het stellen van een grens is een stap in de goede richting. Al die kleine acties die je dagelijks kunt doen maken dat je uiteindelijk resultaat bereikt.

Tip 4

Geloof niet de verhalen die je jezelf vertelt, ook intuïtieve, gevoelige of introverte mensen kunnen een planning maken. Voel je weerstand? Ga aan de slag met je Wens-Blokker, dat monstertje dat in de weg staat tussen jou en je verlangen.

Tip 5

Vier het als een doel gehaald is; wees dankbaar, schrijf het op, vertel het, brand een kaarsje, koop een gebakje, wees blij, geef jezelf een compliment, zet het op Facebook, maak een ritueeltje of doe iets anders.

Succes!

3 gedragspatronen die jou ondermijnen om te gaan doen wat je werkelijk wilt gaan doen (en goed voor je is).

apr 4, 2018

Je ideale werk realiseren vereist van je dat je weet hoe jouw ideale werk eruit ziet. Dat is nog niet alles, om daadwerkelijk je verlangen in je werk te realiseren is het nodig te ontdekken welke gedragspatronen of negatieve gedachten of gevoelens je tegenhouden. Als je je daarvan bewust wordt heb je alles in huis om je dromen te realiseren. In deze blog laat ik je kennismaken met 3 ondermijnende gedragspatronen. Lees je mee?

Je ideale werk

Hoe geweldig lijkt het jou om datgene te gaan doen waar je plezier in hebt en alle vrijheid ervaart die je nodig hebt én daarbij ook nog een inkomen te verdienen wat je waard bent?

Het lijkt bijna teveel van het goede om te wensen...

En toch is het mogelijk!

Het enige wat je moet doen om de touwtjes in handen te nemen en het werk te realiseren dat echt bij je past is om te leren gaan met jouw ondernemers-blokkades.

En ik kan er over meepraten. Jaren zat ik vast in banen die ik niet leuk vond, daardoor ben ik voor mezelf begonnen, wat dan weer niet lukte en waardoor ik weer een baantje moest zoeken. Dit patroon heeft zich in mijn loopbaan 3 keer herhaald en bij de derde keer wist ik **dat ik het anders moest doen**;

Dit saboterende patroon onder ogen zien.

Toen ik dat doorkreeg veranderde er veel voor mij en voor mijn bedrijf en ben ik nu in staat om het werk te doen wat ik wérkelijk leuk vind, op de manier die bij me past met klanten die bij me passen en daarmee mijn inkomen te verdienen.

En dat gun ik jou ook. **Dat jij de mensen gaat helpen met plezier in je werk. Zodat jij daarmee ook weer anderen inspireert.**

In deze blog deel ik 3 ondermijnende gedragspatronen die werkzoekenden en starters veel maken waardoor ze eindeloos blijven zoeken naar werk of klanten en niet het resultaat krijgen wat ze graag zouden willen.

Je macht uit handen geven.

Als je je macht uit handen geeft, **saboteer je je eigen succes.**

Zo simpel is het.

Als je bijvoorbeeld uitsluitend gericht bent op de vacatures die er zijn. Je wacht totdat er iets verschijnt dat bij je past. Het gevolg is dat je moet solliciteren met 100 anderen; Je geeft je macht uit handen.

Of als je gelooft wat anderen zeggen tegen jou of over jou. Als anderen bijvoorbeeld zeggen dat je “daar maar niet op moet solliciteren want dat is toch niks voor jou” dat je dat dan ook niet doet. Of andersom, dat anderen jou zeggen dat je juist daar moet solliciteren want dat is echt iets voor jou, terwijl je zelf denkt dat je dat dat niet is, en het dan toch doen.

Als instanties aangeven wat wél en wat niet mag, dat je je daardoor laat tegenhouden.

Of als je gelooft wat anderen zeggen over hoe je moet solliciteren, of hoe je moet ondernemen, of hoe je moet netwerken... Alsof er maar één juiste manier is.

Negeren van je wensen.

Veel werkzoekenden weten **niet goed wat ze willen.** Wat betekent dat ze gewoonweg niet weten wat **ze te bieden hebben, niet weten wat hun talenten zijn en niet weten hoe ze dat kunnen inzetten.**

Het betekent eigenlijk dat ze hun eigen wensen negeren. En weet je, vrouwen zijn heel goed in dit ondermijnende gedragspatroon.

Het ziet er zo uit:

- Jij bent altijd degene die thuis komt met nieuwe kleren voor de kinderen, maar zelf koop je nauwelijks iets voor jezelf en dan is het ook nog in de uitverkoop
- Je neemt nooit de tijd om eens naar de kapper te gaan of een cursus te doen, andere gezinsleden gaan altijd voor
- Of jij bent degene die altijd Ja zegt terwijl je Nee voelt

Het betekent dat je anderen op de eerste plaats zet en dat je genoeg nemen met weinig.

Wat heeft dit te maken met werk?

Wel, als jij niet gewend bent jouw eigen wensen te onderkennen, **dan zal je nooit je wensen in werk ontdekken.** Weten wat je wilt en wat je te bieden hebt, begint bij het onderkennen van jouw specifieke wensen.

Het verliezen van je energie.

En deze heb ik voor het laatst bewaard, omdat het een van de grootste verschillen is tussen degenen die het maken en welke niet in deze nieuwe economie

Het verliezen van energie betekent dat je jezelf toestaat om meegesleept te worden door negatieve situaties of negatieve mensen.

Misschien is het een situatie die je telkens aantrekt. Misschien zijn het bepaalde werkzaamheden die je doet of waren het de mensen op je werk. Misschien zijn het je vrienden of familie. Misschien je netwerkgroep of bepaalde klanten die je aantrekt.

Jezelf omgeven met mensen die gericht zijn op wat ze missen en ontevredenheid zullen je niet verder brengen. Het is ontzettend moeilijk om het voor jezelf anders te zien als de mensen in je omgeving steeds maar weer negatieve boodschappen uitzenden.

Werkzaamheden blijven doen die je telkens een uitgeput gevoel geven zullen je ook niet verder brengen. Als je merkt dat je hier telkens in verzeild raakt, wees dan alert en doe je innerlijke werk.

Bewustzijn is de eerste stap.

Het kan ook zijn dat je bij een netwerkgroep zit waar je eigenlijk uitgegroeid bent, maar dat je je **schuldig voelt** om dit te verlaten. Misschien blijf je wel bij een klant of werkgever die jou niet waardeert (of slecht betaald) omdat je je **daartoe verplicht voelt**.

Laten we het eens allemaal samen vatten

Deze drie ondermijnende gedragspatronen

- Je macht weggeven,
- je wensen negeren en
- je energie laten weglekken

helpen ons om je **veilig te voelen**.

Ze zijn zó gewoon en zó bekend omdat we het verschrikkelijk vinden om niet aardig gevonden te worden. Wij willen dat mensen ons leuk vinden.

Helaas, de waarheid is dat **als je kiest voor veilig in deze patronen, dan saboteer je jezelf, je verlangens, je inkomen en uiteindelijk ook je eigen welzijn.**

En dat betekent dat jij de wereld jezelf onthoudt. Dat jij jouw talenten, jouw ideeën om de wereld beter te maken niet inzet.

De eerste stap om jezelf hiervan te bevrijden is BEWUSTZIJN. En daar ben je nu al mee begonnen.