

CHANTAL SMEDTS
ANNELIESE MONDEN



**WORD
JE EIGEN
LEIDER**

THUIS EN OP HET WERK

INHOUD

INLEIDING	8
TIPS BIJ DIT BOEK	12
IK BEN	15
1 EEN EERSTE CHECK-UP	16
GEBOREN OM JE LEVEN TE LEIDEN	16
Je bent bereid zijn om zelf verantwoordelijkheid te nemen	
VERTEER EN SPOEL DOOR	23
Je kunt pas verder als je het verleden loslaat	
2 ZOEK JE PASSIE	31
ZOEK JE BRANDSTOF	32
Hier start de zoektocht naar wat jou in beweging brengt	
MOEDIG NAAR JE KERN	35
Inzicht krijgen in waar je kern ligt, en in wat je verhindert om er te geraken, kan bijzonder confronterend zijn	
HET SCRIPT VAN JE LEVEN	39
Verschillende manieren om zelf je drijfveren te ontdekken, die verder gaan dan je doelstellingen	
LEEF JE DROOM	47
Leef je droom door van drijfveren doelen te maken	
DOORDRENK JOUW FILM MET PASSIE	54
Bewust omgaan met wat je echt wilt	

3 ZORG VOOR JEZELF	60
LAAT JE LICHAAM UIT	60
Een hoofdstuk vol aandacht voor je lichaam	
STEEK JEZELF REGELMATIG IN HET STOPCONTACT	66
Zoek bewust naar jouw energiegevers	
LACH NAAR JE SPIEGELBEELD	72
Het effect van een positief zelfbeeld	
ZOEK JE STOPKNOP	79
Draai niet altijd zomaar mee in de mallemlen van het leven	
4 LAAT JE NIET AFLEIDEN	84
ZET JEZELF ACHTER HET STUUR	84
Leef je eigen leven en niet dat van een ander	
INSTALLLEER EEN ANTIVIRUSPROGRAMMA	90
De gesprekken die je met jezelf voert, hebben meer impact dan je denkt	
KLIM NIET TE SNEL OP DE LADDER	95
Hoe vooroordelen je kunnen saboteren	
STA REGELMATIG OP JE HOOFD	102
Bekijk de dingen vanuit een andere invalshoek als het nodig is	
JOUW IDENTITEITSKAART	107
IK DOE	111
1 DRUK OP DE PLAYTOETS	112
EN ... ACTIE	112
2 'DOEN' VOOR DUMMIES	117
DOE JE 'OORTJES' UIT	117
Luisteren is meer dan wachten om te antwoorden	
ZET GENOEG VRAAGTEKENS IN JE TEKST	125
De kracht van de juiste vraag te stellen	
VOEDER JE MEDEMENS	130
Feedback dient om anderen te voeden	

3 JIJ BENT DE BAAS	137
LEER 'NEE' ZEGGEN	137
Hoe een 'nee' een 'ja' kan zijn voor jou	
HANG JE KADERS RECHT	147
Grenzen leren stellen	
4 SAMEN STERK	152
KIJK WAT DE ANDERE JOU TE BIEDEN HEEFT	152
Het leven is geven en ontvangen. Ontvang ook!	
SAMEN(NET)WERKEN	158
Samen komen we tot een hoger niveau	
REGISSEURSEXAMEN	167
TOT SLOT: VEEL SUCCES MET JE PREMIÈRE!	171
DANKWOORD	173

INLEIDING

Sinds Descartes' beroemde uitspraak: 'je pense, donc je suis' (ik denk, dus ik ben) zijn we een beetje misvormd. Ons rationeel denken werd zo belangrijk dat iedereen in zijn hoofd vloog. We brachten het heelal in kaart, ontleedden het menselijk lichaam, we goten alles in tabellen en grafieken. Er werden boeiende traktaten geschreven, grote filosofen geboren, hoogstaande intellectuele discussies gevoerd, ... Maar één ding zagen we over het hoofd: dat een mens veel meer is dan zijn bovenste kamer alleen. Dat er ook nog zoiets bestaat als het hart, de intuïtie. Hoe meer we ons hoofd gebruikten, hoe meer we ons lichaam en onze gevoelens uit het oog verloren.

De laatste decennia kwamen daar ook nog eens hard- en software bij. Het internet gaf ons ongelimiteerde informatie. Over alles en nog wat konden we onze mening wereldkundig maken. Bovendien ging alles sneller en sneller. Volgens de Wet van Moore (stichter van Intel) verdubbelt de verwerkingskracht van een computer elke twee jaar. Om te kunnen doen wat een smartphone de dag van vandaag kan, hadden we in 1980 een hele kamer met computers nodig.

Gevolg: ons hoofd ontploft bijna van alle informatie die we aan een sneltempo en langs alle kanten tegelijk te verwerken krijgen. We zijn moe-gediscussieerd en moe-geredeneerd. We hebben de limiet bereikt van nog meer denken, nog sneller handelen en nog efficiënter leven. Er besluit ons een onaangenaam gevoel van leegte.

Dat gevoel wordt nog versterkt door de hoge verwachtingen die we ons door anderen, de maatschappij en onszelf laten opleggen. We willen een diploma, een goedbetaalde baan, een warm gezin, drie keer per jaar op reis, een fitnessabonnement, een marathonmedaille, en als het ook nog even kan toch minstens twee keer per week op restaurant. We hollen, hol-

len, hollen, vervullen vijf rollen tegelijk, en we zijn daar zo hard mee bezig dat we gaandeweg onszelf verliezen in de waan van de dag. Voor we het weten, leven we alleen nog om te voldoen aan allerlei verwachtingen, waarvan we al lang niet meer weten wie of wat ervan aan de basis ligt. We staan niet langer aan het stuur van ons eigen leven. We worden geleefd.

Herken je een aantal van de zaken hierboven beschreven? De kans is groot. In dit boek willen we, samen met jou, op de stopknop drukken. We nemen de tijd om terug te gaan naar de essentie: Wie zijn we echt? Wat drijft ons? Wat willen we bereiken? Waarvan worden we warm? Wat vinden we belangrijk? Het zijn ogenschijnlijk eenvoudige vragen, maar de antwoorden liggen vaak diep begraven in onszelf. Je zou ervan verstedd staan hoe weinig mensen de tijd nemen om deze check te doen. En dat is ook de reden waarom er vandaag zoveel burn-outs zijn. Dit boek toont manieren om veerkracht te ontwikkelen om zo de regie van je leven in handen te houden, ook als het wat moeilijker gaat.

In het eerste deel – ‘Ik ben’ – staan we uitvoerig stil bij hoe je tot de kern van jezelf kunt komen. Dat is een noodzakelijke oefening. Want als je niet weet waar je voor staat, wat jou drijft, of wat je echt belangrijk vindt in het leven, dan ben je in feite – met alle impulsen en verwachtingen die op je afkomen – stuurloos. Dan ben je niet de leider van je eigen leven. Dan ga je niet weten wat voor jou hoofd- en bijzaken zijn. Waar jouw prioriteiten liggen. En dan ga je het ook heel moeilijk hebben om je leven in goede banen te leiden of belangrijke knopen door te hakken.

Het is pas als je met opgeheven hoofd en stevig met je twee voeten op de grond staat, dat je op het einde van deel 1 je identiteitskaart kunt aanmaken. Voor jou mag het op dat punt geen probleem zijn om ‘Ik ben ...’ aan te vullen.

In deel twee 'Ik doe', gaan we voor een regisseursdiploma. De doelstelling is simpel: met onze identiteitskaart op zak, gaan we heel ons levenspad af en kijken we hoe we onze daden, onze dagelijkse bezigheden, onze interactie met anderen, zoveel mogelijk kunnen afstemmen op wie we echt zijn. Want het is pas als ons zijn en ons handelen zoveel mogelijk op één lijn liggen, dat we echt gelukkig, energiek en succesvol kunnen zijn. Het is pas dan dat we authenticiteit en zo ook leiderschap zullen uitstralen.

In dit boek gaan we dus met de billen bloot. Kijk daar: een baby ... hij drinkt, eet, plast en poept. Wanneer er iets verkeerd zit, huilt hij. Hij begint te lachen wanneer hij beseft dat interactie met anderen leuk is. Dat is het mens-zijn in alle eenvoud. Dat is het startpunt: ons startpunt.

Met dit boek willen we je helpen om leider te worden van je eigen leven. Wij, dat zijn Anneliese Monden en Chantal Smedts, bezielsters van het coachingbedrijf Qlick. Al meer dan tien jaar begeleiden wij mensen die willen werken aan hun persoonlijke ontwikkeling. We hebben daarvoor zelf ook een heel traject afgelegd om te komen tot een punt waarbij we passioneel bezig kunnen zijn met de dingen die we graag doen. Allebei gedreven, maar vanuit een verschillende achtergrond – als leidinggevende bij een grote multinational enerzijds, en als ondernemster en eigenaar van een bloeiende zaak met verschillende filialen anderzijds – combineren we onze ervaring en levenslessen tot een coachingtraject dat we nu ook graag met jou delen via dit boek. We bewandelen daarbij niet enkel de rationele paden, maar ook hele kleurrijke en onverwachte weggetjes.

Dit boek wordt dus jouw coach. Het is een zijn-én doeboek dat je begeleidt naar authenticiteit en zelfzekerheid. Het boek zal je helpen je veerkracht te vergroten en belangrijke beslissingen te nemen in lijn met wie jij bent. Misschien overweeg je een carrièresprong, wil je werken aan je communicatie met anderen, misschien moet je een belangrijk knoop doorhakken in je relatie, professioneel, of persoonlijk. Misschien voel je je niet goed in je vel, en wil je gewoon even een moment van bezinning inlassen in je leven. Dan helpt dit boek je op weg.

Let wel: de oplossingen, de energie die je zoekt, zullen niet vanzelf komen. De regisseur worden van je eigen leven vraagt doorzettingsvermogen. Daarbij zal het soms nodig zijn om heel kritisch naar jezelf te kijken, eerder dan excuses te zoeken bij hoe anderen met jou omgaan of bij de tegenslagen die op je pad zijn gekomen. Je zult de moed moeten hebben om de ratio te overstijgen en te vertrouwen op je intuïtie, je buikgevoel, je hart.

Zodra je bereid bent om naar de essentie te gaan, zijn we vertrokken. Coaching start op het moment dat jij de volle verantwoordelijkheid over jouw leven wilt en kunt nemen.

We geven je inzichten, werkmethodes en oefeningen aan de hand van onze ervaring. We nemen je ook mee in onze eigen coachingpraktijk met tal van uit het leven gegrepen praktijkvoorbeelden. Dat zijn geen grote, dramatische verhalen, wel dagelijkse en herkenbare situaties.

We willen met jou mee ontdekken hoe je zo authentiek mogelijk naar buiten kunt brengen wie je vanbinnen bent. 'Je pense, donc je suis' wordt zo voor jou: ik doe, zoals ik ben. En omgekeerd.

'Jij bent': dat is het startpunt.
Zo word jij je eigen leider.

TIPS BIJ DIT BOEK

De wereld rondom ons is zo efficiënt geworden dat ze je voortdurend aanzet tot actie waardoor je weinig stilstaat bij wat belangrijk is voor jou, en bij wie je echt bent.

Dit boek keert dit proces heel bewust om. Het start met wie je bent en dan pas met wat je doet omdat we ervan overtuigd zijn dat je leven dan eenvoudiger wordt en het bijdraagt tot je geluk. We zoeken ons geluk nog te vaak buiten onszelf en lopen dan verloren in de actie.

We gebruiken de metafoor van een filmregisseur, 'wie ben je als persoon?' (ik ben) en 'hoe regisseer jij je film?' (ik doe). Op het einde kun je zien of jij je diploma als regisseur verdient.

MODULE 1: 'IK BEN'

Het is de zoektocht naar je kern, naar de echte 'jij'.

Het start met wat belangrijk is voor jou, wat je drijfveren zijn en hoe jouw doelstellingen daarmee samenhangen. Elk hoofdstuk heeft een aantal inzichten en tips om op zoek te gaan naar wie je bent.

Op het einde van elk hoofdstuk vind je 'Coach jezelf'.

Dit zijn reflectievragen die je ook kunt aanvragen via info@qlick.today.

Module 1 eindigt met **jouw identiteitskaart** waarin je alle inzichten kunt bundelen rond wie je bent. Jouw identiteitskaart geeft jouw identiteit weer, je echte Ik.

MODULE 2: 'IK DOE'

Dit gaat over wat je doet, hoe je tot actie overgaat en hoe je communiceert en in interactie gaat met anderen.

Ook hier vind je inzichten en tips die je helpen je acties meer in overeenstemming te brengen met wie je bent. Op het einde vind je ook reflectievragen die elektronisch beschikbaar zijn.

Module 2 eindigt met **jouw regisseursdiploma**, de vaardigheden die je nodig hebt om je weg te volgen. Je gaat op reis en je neemt mee ... Je identiteitskaart en je regisseursdiploma. Geniet van de ontdekkingsreis.



Regie: jouw unieke ik
In de hoofdrol: jij
Plaats: jouw leven
Bijrollen: de mensen op jouw pad
Inkomprijs: de prijs die jij ervoor wilt betalen

IK BEN



Mijn interne krachten
MIJN IDENTITEIT

Mijn externe krachten
MIJN REGISSEURSDIPLOMA

WIE IK ECHT BEN, WAT BELANGRIJK IS VOOR MIJ
DE RELATIE TUSSEN GEEST, HART EN BUIK
WAT MIJ DRIJFT (PASSIE)
HOE GEDACHTEN EN EMOTIES MIJ BEÏNVLOEDEN

1. EEN EERSTE CHECK-UP

Proficiat. Het feit dat jij dit boek in handen hebt, betekent dat je de regisseur van je eigen leven wilt worden. Maar voor je deze tocht kunt aanvatten, moet je eerst even langs deze eerste noodzakelijke check-up, om te kijken of dit echt iets voor jou is, ...

GEBOREN OM JE LEVEN TE LEIDEN

Jij bent bereid om zelf verantwoordelijkheid te nemen



Noot aan de regie

Je staat op het punt een traject te doorlopen met als doel je identiteitskaart op zak te kunnen steken. Maar vooraleer je daar echt van start mee kunt gaan, moet je helemaal zeker zijn dat je met de juiste ingesteldheid deze reis aanvat. Want als dat niet het geval is, dan werkt dit boek niet. Lees daarom eerst aandachtig dit hoofdstuk.

Worden leiders geboren of kun je leren hoe een goede leider te zijn? Het is een veelgestelde vraag met evenveel antwoorden in de vakliteratuur rond leiderschap. Voor de goede orde: daarover gaan we het niet hebben in dit boek. Het gaat hier niet over je naamkaartje of LinkedIn-profiel. Ons startpunt is jouw leven. Jij bent geboren om jouw leven te leiden. Je bent met andere woorden een geboren leider.

In deze betekenis is leiden veel meer dan het aanleren van enkele vaardigheden. Om je leven ten volle in handen te nemen ga je op zoek naar je echte identiteit: wie je bent, niet enkel wat je doet. Vergelijk het met een kok. Het is niet omdat je een koksdiploma hebt, dat je ook een succesvolle kok zult zijn. Lekker kunnen koken is de basis. Maar als je rond

jouw gerechten een verhaal kunt creëren, dat geheel in lijn ligt met wie jij bent en hoe jij leeft, dan wek je nieuwsgierigheid, dan ga je anderen inspireren. Dan komen mensen naar jouw restaurant, niet enkel om van je gerechten te proeven, maar ook om te kijken hoe jij dat restaurant hebt ingericht, hoe jij achter de potten en pannen staat. Dan kopen ze jouw receptenboeken, niet enkel om de gerechten uit te proberen, maar ook om jou als mens en je levensstijl beter te leren kennen.

WELKE ROL SPEEL JIJ?

Bekijk je leven als een film en vraag je af welke rol je speelt. Is het een bijrol, de hoofdrol of ben je de regisseur? Als je vaak het gevoel hebt dat je heel de tijd doet wat anderen in jouw plaats beslissen, dan vervul je maar een bijrol in je eigen leven. Waarschijnlijk geeft je dat na een tijdje een onbehaaglijk gevoel. En terecht, je kunt moeilijk tevreden zijn met een kleine rol als er veel meer mogelijk is.

Misschien neem je zelf wel regelmatig beslissingen, maar vind je dat toch heel vermoeiend. In je binnenste weet je dat je die beslissingen neemt omdat anderen dat van jou verwachten: je medewerkers, je baas, je partner, je vrienden, je ouders. In dat geval speel je wel een hoofdrol, maar is de tol te zwaar. Anderen hebben verwachtingen over jou, die niet altijd gemakkelijk te verwezenlijken zijn. Al was het maar omdat ze niet in lijn liggen met wie jij echt bent. En dat vreet energie. Wanneer je in deze rol zit, zul je regelmatig nood hebben aan rust, tijd voor jezelf.

Als jij de film van je leven regisseert, heb je zelf de touwtjes in handen en kun je zelf elke keuze maken. Je kunt dan kiezen welk werk je leuk vindt en hoe je het organiseert, welke vrienden je ziet, wat je doet in het weekend. Als regisseur bepaal jij wat belangrijk is en beslis jij hoe jouw

film eruitziet. Als je op dit moment denkt dat jouw film toch geen succesnummer is, wordt het waarschijnlijk tijd om de regie op te nemen.

LEIDER MET VRIJHEID ÉN VERANTWOORDELIJKHEID

Zelf je film regisseren, betekent meer vrijheid. Het betekent ook meer verantwoordelijkheid. Wanneer je niet tevreden bent over een bepaalde situatie in je leven, is het de eenvoudigste weg om met de vinger naar een ander te wijzen. 'Ik voel me niet goed in mijn job, maar ik doe dit omdat ik moest van mijn ouders', 'Het lukt me niet een project succesvol af te ronden, maar dat komt omdat mijn collega's me altijd te snel af zijn'. Als je de oorzaak van wat niet goed gaat, steeds bij de andere legt, of als je verwacht dat die andere keer op keer jouw problemen oplost, dan plaats je jezelf in een slachtofferrol. Je bent dan niet de regisseur van je eigen film. Als regisseur draag jij de eindverantwoordelijkheid. Het wordt tijd om de oplossing van je problemen niet buiten

Zelf je film regisseren, betekent meer vrijheid. Het betekent ook meer verantwoordelijkheid.

jezelf te zoeken, maar om je af te vragen hoe jij het zelf beter of anders zou kunnen doen. Je bent tenslotte voor 100% verantwoordelijk voor je eigen leven, 95% is niet genoeg.

Stel je voor dat je je film voor 95% regisseert. Wat als je de belichting vergeet? Of de affiches niet hebt besteld? De gevolgen van die 'vergeten' 5% kunnen groot en onherroepelijk zijn. Boegeroep in de zaal, te weinig publiek, financiële problemen, slechte reputatie en ga zo maar verder. Daarom kun je enkel tevreden zijn met de volle 100%! Misschien vind jij vandaag het verschil tussen 95% en 100% niet zo belangrijk, maar tijdens het lezen van dit boek zul je merken dat deze kleine 5% een groot verschil kan maken. Als je dit boek als coach wilt gebruiken, dan willen we dat je je voor de volle 100% geeft. Excuses zijn hier niet op zijn plaats. Anders werkt het niet.

We illustreren dit graag met een voorbeeld uit onze coachingpraktijk. Maak kennis met Guido, 43 jaar. Hij baalt omdat hij te weinig voldoening haalt uit zijn werk. Waar loopt het volgens jou mis?



Guido zit er belabberd bij. Hij vindt dat hij voor een stukje geleefd wordt op zijn werk. Zijn baas eist dat hij altijd op tijd klaar is, hij krijgt zelden een complimentje terwijl hij vindt dat hij het verdient. Hij mompelt: 'Mijn werk wordt niet geapprecieerd. Mijn baas is nu eenmaal iemand die geen complimenten geeft. Niets aan te doen.' Ik merk hoe Guido zijn schouders ophaalt. 'Dit is frustrerend', zegt hij. 'Ik verlies mijn motivatie.'

Bovenstaand fragment is uit het leven gegrepen. Het illustreert perfect hoe mensen vaak de verantwoordelijkheid afschuiven op de anderen. Guido vindt dat hij zijn job goed doet, maar haalt er geen voldoening uit omdat hij nooit een compliment krijgt. Dat is – vanuit het oogpunt 'zelf je verantwoordelijkheid nemen' – een foute redenering. Ten eerste: als je werkt, word je betaald om je job goed te doen. Dan is het zaak om jezelf de vraag te stellen of je goed bezig bent. Is het antwoord positief, dan kun je daar de voldoening en motivatie in vinden om nog beter te doen. Je moet daarvoor niet wachten op de bevestiging van iemand anders en je mag al zeker niet de veronderstelling maken dat als je geen compliment krijgt, de baas 'niet tevreden is'. Wat als die er gewoon niet aan denkt? Of wat als hij je werk wel apprecieert en dat ook toont, maar niet op de manier die jij voor ogen had? Misschien is zijn compliment je ontgaan? Of misschien heeft deze baas nooit geleerd dat het belangrijk is om af en toe waardering te tonen. Dat is jammer natuurlijk, maar daaruit afleiden dat jij slecht bezig bent, is een brug te ver. En als je nood hebt aan feedback, dan zijn er andere mogelijkheden om dit aan te pakken. We kijken even verder.



'Welke mogelijkheden heb je om hier verandering in te brengen?', vraag ik. 'Het is zoals het is', antwoordt hij op licht bitsige toon. Ik zwijg en laat mijn vorige vraag wat bezinken. Dan vraag ik verder: 'Wat als je naar je baas zou stappen om te vragen of hij tevreden is over je werk? Je zou hem ook kunnen zeggen wat je dwarszit.' Ik merk aan Guido's gelaatsuitdrukking hoe hij mijn woorden in zich opneemt. Hij begint langzaam te praten: 'Ik zou hem inderdaad gewoonweg kunnen vragen wat hij van mijn werk vindt ...' Guido recht zijn schouders en zijn stem

wordt krachtiger. Hij ziet een manier om de regie weer in handen te nemen en dat merk je ook meteen aan zijn lichaamstaal.

Je mag ervan uitgaan dat iedereen de mogelijkheid heeft om veranderingen aan te brengen in zijn eigen leven. Natuurlijk, door de schuld bij de ander te leggen hoef je zelf niets te veranderen, geen verantwoordelijkheid te nemen, en dat is een gemakkelijke oplossing op korte termijn. Als je gelukkig wilt zijn op lange termijn, trek jezelf dan uit je slachtofferrol, neem initiatief, beslis, onderneem actie. Als het voor jou de moeite waard is om te veranderen, doe het dan en wees je bewust van de gevolgen. Wil je niet veranderen, verander dan je instelling en

Als je gelukkig wilt zijn op lange termijn, trek jezelf dan uit je slachtofferrol.

zeg tegen jezelf dat je voor 100% tevreden bent in de situatie waar je je nu in bevindt, maar wijs niet naar de ander, die kan jouw leven niet leven en bepaalt dus ook jouw geluk niet.

Bedenk even wat je tegenhoudt. Het kan onwetendheid zijn, of angst, luiheid of reacties van je omgeving. Eigenlijk doet het er niet toe, je hoeft niet meer naar het verleden te kijken, de verandering ligt voor je. De keuze is aan jou.

INNERLIJK AANVAARDEN

Vaak krijgen we de reactie: 'Maar ik heb toch niet alles zelf in de hand?' Laat ons daar even bij stilstaan. Je hebt inderdaad niet altijd in de hand wat je overkomt. Sommige mensen hebben alle geluk in hun leven, andere blijven niet gespaard van de ene miserie na de andere. Je kunt niet altijd controleren wat je overkomt, maar je kunt wel bepalen hoe je hierop reageert. Dat is wat we bedoelen met het nemen van 100% verantwoordelijkheid.

Als je 100% verantwoordelijkheid neemt, leer je om innerlijk te aanvaarden, in welke situatie ook. Aanvaarden is het bewust meedeinen op de golven van de stroom. Dit geeft je hernieuwde kracht om uit een moeilijke situatie te komen. Wanneer je echter je frustratie, boosheid of

angst niet kunt beheersen, gaat deze met al je energie lopen en blijft er geen energie meer over om uit de moeilijke situatie te komen.



Jim kijkt me aan. Het is zijn derde coachingsessie. Hij praat over een bedrijfsovername en de herstructurering van de verschillende bedrijven, hij heeft grootse plannen die hem duidelijk energie geven. Ik luister en merk dat zijn linkerhand trilt. Dat viel me trouwens in vorige sessies ook al op. Plots stopt Jim met praten. Hij kijkt me aan en glimlacht. 'By the way, I have Parkinson.' De woorden komen vlotjes en spontaan uit zijn mond, alsof het een dagelijkse mededeling is. Het overkomt me niet vaak, maar nu ben ik echt verrast. Ik kijk hem aan en zie de mens, de businessman, de ongelooflijke energie. En tegelijkertijd ontdek ik dat stukje kwetsbaarheid dat hij nu met me deelt. Respect voor de focus die hij kan leggen op de positieve dingen des levens.

Jim is een voorbeeld van iemand die de regisseur is van zijn eigen leven. We kunnen niet controleren wat ons overkomt, maar we kunnen wel controleren hoe we daarop reageren. Jim neemt 100% verantwoordelijkheid voor zijn eigen leven, hoe moeilijk ook.

Voor de duidelijkheid: we willen hier niet zeggen dat je een soort supermens moet zijn zonder gevoelens of emoties. We zeggen hier ook niet dat je geen verdriet mag hebben, of aan anderen niet mag tonen dat je een rouwproces doormaakt. We zeggen hier wel dat als je oprecht leeft, als je doet wat je graag doet, als je je weet te omringen met de juiste mensen, je dan voldoende veerkracht ontwikkelt om tegenslagen en verdriet te boven te komen of toch een manier te vinden om ze een plaats te geven. En belangrijk: jij kunt elke dag opnieuw ervoor zorgen dat je werkt aan die veerkracht. Om sterk te staan, mocht er morgen iets gebeuren.

Hoeveel mensen zijn er niet die pas in actie komen om hun leven te veranderen nadat ze een drastische ervaring hebben meegemaakt ... Wij zeggen: wacht daar niet op. Kom nu in actie.

Hoeveel mensen zijn er niet die pas in actie komen om hun leven te veranderen nadat ze een drastische ervaring hebben meegemaakt ... Wij zeggen: wacht daar niet op. Kom nu in actie.

Wil je de regisseur worden van je eigen leven? Dan zul je onder ogen moeten zien dat jij, en jij alleen, je eigen geluk kunt creëren. Ben je bereid om dit te doen, dan kun je nu samen met ons de reis aanvatten.



Coach jezelf!

Welke rol speel jij in je eigen leven?

Op welke manier regisseer je jouw eigen leven?

Wat houdt je tegen om 100% verantwoordelijkheid te nemen voor je leven?

Wanneer schoof je de laatste keer de verantwoordelijkheid van jouw leven op een ander af?

Hoe ga je bewust om met het innerlijk aanvaarden van moeilijke situaties?

Schrijf de inzichten op die je meeneemt naar jouw identiteitskaart.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....