



Werkboek Module 1.3
Meer klanten, Impact & Vrijheid

Jouw Mindset

Jouw Business online

Om een beetje bewust te worden van waar je nu staat heb ik een aantal vragen die je mag beantwoorden.

Daarna gaan we kijken wat er nog in de weg staat en hoe we hier mee aan de slag kunnen gaan.

Stel jezelf de volgende vragen:

✓ Waarom ben jij nog niet op het punt waar je zou willen zijn?



✓ Waarom ervaar jij nog niet de vrijheid die je zou willen ervaren?



✓ Waarom ervaar je nog niet de rust?



✓ Waarom doe je nog steeds dingen die je niet dienen?



✓ Waarom heb je nog steeds je bedrijf nog niet zo ingericht zoals je zou willen?



En ik ga je niet beloven of van je verwachten dat je over 6 weken al deze zaken wel hebt geregeld he..

Waar het om gaat is dat we naar dat punt toe gaan werken.

✓ Wat staat je nog in de weg?

✓ Waarom heb je nog niet de stappen gezet om ervoor te zorgen dat je bedrijf echt 100% aansluit op jouw wensen?



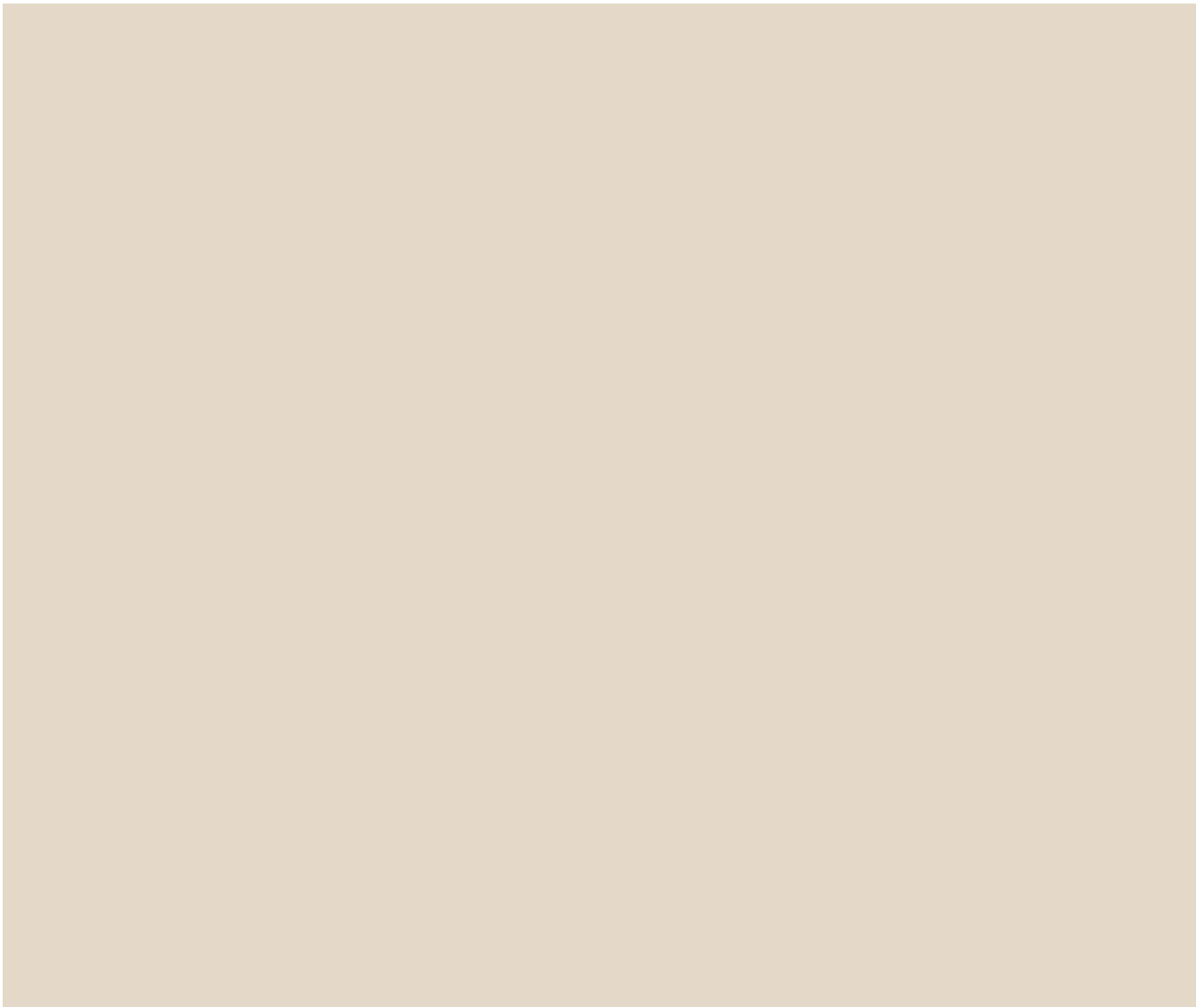
Welke overtuigingen heb jij die je in de weg staan? Overtuigingen die je niet dienen?

Probeer ze te gaan herkennen. Pas dan kun je ze aan gaan pakken.

Bijv:

- Ik ben nog niet goed genoeg, moet eerst nog een paar trainingen volgen.
- Een online programma gaat niet werken voor mij, ik moet echt 1 op 1 werken.
- Ik zou mensen meer willen begeleiden maar dat kan ik niet want ik heb er geen opleiding voor gevolgd.

Noteer hier jouw overtuigingen:



Wat je dan kunt gaan doen is kijken hoe je van die overtuigingen een andere overtuiging kunt maken. Een die je WEL dient.

Wat zou je willen in plaats van deze overtuiging?

Waar zou je wel naartoe willen?

Wat zou je WEL willen bereiken?

Kijk eens hoe je die overtuiging om kunt buigen.

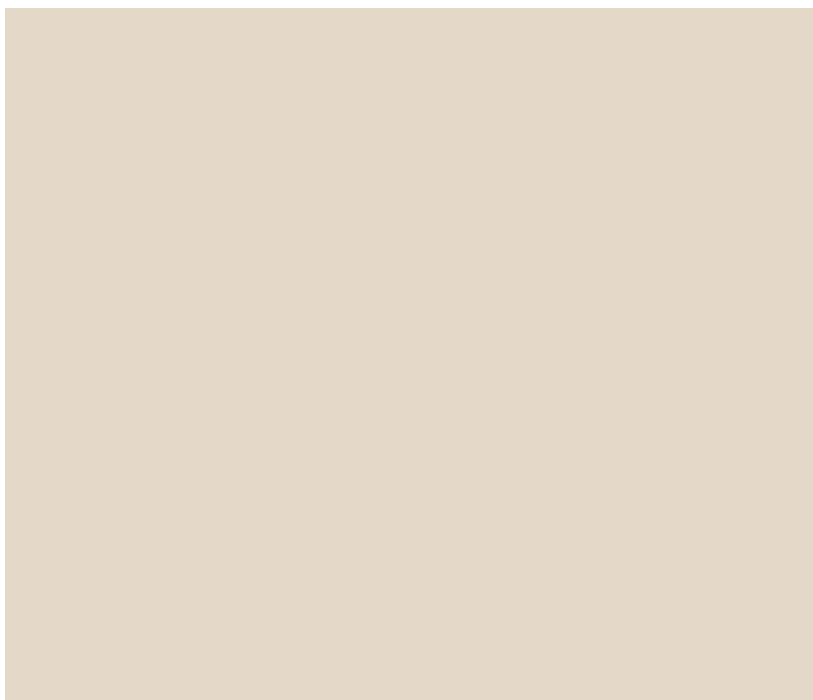
En ook al voelt deze overtuiging nog onzeker, of voelt hij nog niet helemaal realistisch, schrijf hem toch maar op.

Want daar kun je aan werken.

En geloof me, het is echt mogelijk om wat je nu wilt, waarheid te laten worden.

Yes, noteer ze maar: de ombuigingen:

Wat zou je willen?



De overtuiging die je nu hebt en die waar je naar toe wilt liggen wellicht ver uit elkaar.

Als dat zo is: Ga dan kijken naar de best voelende gedachte op dit moment.

Stel dat je nu 2000 euro per maand verdiend. En je wilt naar 10.000 maar je kunt echt niet geloven dat dat haalbaar is, dan wordt het misschien moeilijk om hier echt voor te gaan staan, en kan het je juist blokkeren.

Je kunt dan ook kiezen voor de middenweg.

Bijvoorbeeld:

'Dit jaar ga ik mijn omzet minimaal verdubbelen, op zo stap voor stap naar mijn omzetdoel toe te werken'.

Als die wel goed voelt is het goed.

Probeer de grens op te zoeken tussen ambitieus en uitdagend en onwerkkelijk en ongrijpbaar.

Je moet er wel achter kunnen staan en het kunnen geloven.



En dat het haalbaar is is zeker.
Het is echt een kwestie van je hersenen
her programmeren.

Het ego heeft namelijk een grote invloed
op ons. Daar zitten allemaal overtuigingen
opgeslagen die je mee hebt gekregen in
je jeugd, uit je omgeving of op Social
Media.

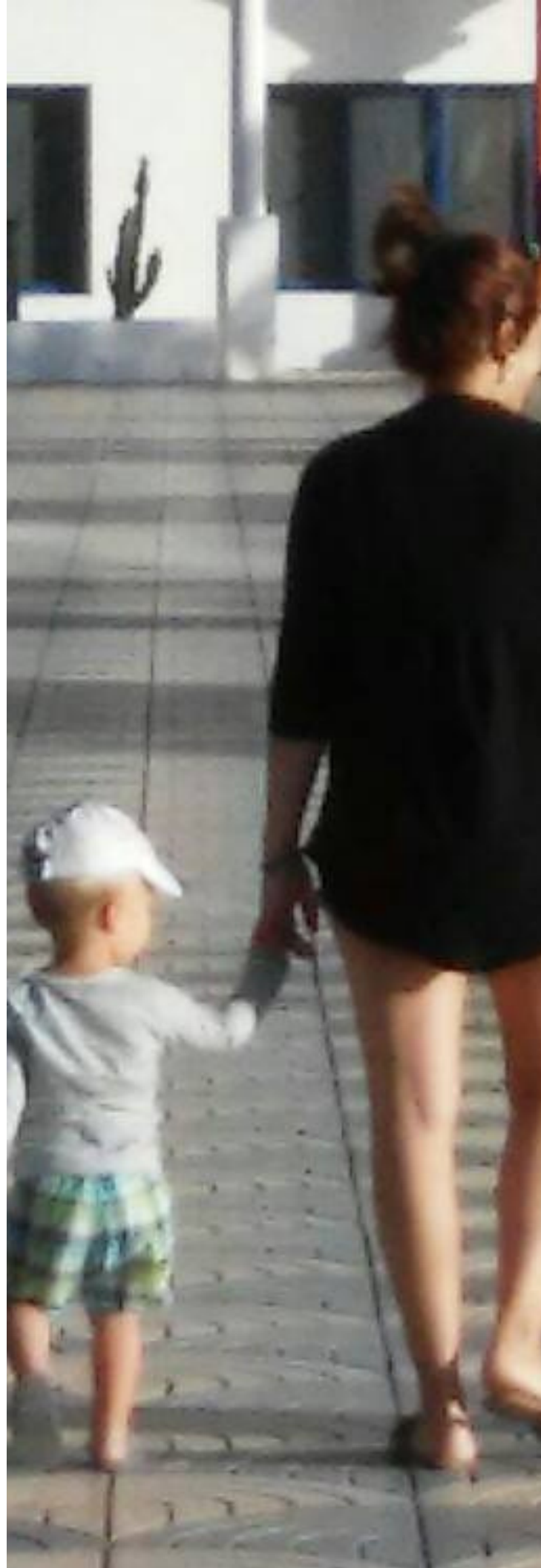
Alle prikkels die op je afkomen zorgen
ervoor dat je bepaalde ervaringen als
waarheid ziet.

Je wordt heel vaak onzeker en angstig
gemaakt door de mening van anderen en
de onzekerheid van anderen. De angsten
van anderen.

Die worden allemaal op jou afgevuurd,
maar als je diep van binnen gaat kijken
naar wat wij wilt en wat jij wilt bereiken (je
bent niet voor niets ondernemer) dan zijn
het vaak niet jouw overtuigingen.
Het zijn de overtuigingen van anderen.

We gaan eraan werken om de meningen
angsten en twijfels van anderen weg te
wuiwen. Om je ego vriendelijk te
bedanken en te gaan werken aan waar jij
naartoe wilt.

En dat is echt mogelijk als je er op
dagelijks basis aan werkt. Als je die
overtuigingen om kunt buigen. Om van
een negatieve overtuiging een positieve
te maken. En om die jouw waarheid te
laten worden.



Waar wil je naartoe?

Daar mag je op focussen. Want echt waar, wat je aandacht geeft, groeit. Altijd.

Dat is hoe het werkt. Het is het trainen van je hersenen.

Ga kijken naar manieren die je helpen om je dag positief te starten en positief af te sluiten. Dat kun je doen door dagelijks affirmaties te gebruiken.

Affirmaties (positieve intenties) die je gaan helpen om dichterbij je doelen te komen.

Kijk hiervoor ook naar je belemmerende overtuigingen en ombuigingen, en schrijf vanuit die antwoorden 3 krachtige positieve affirmaties.

Een aantal voorbeelden:

- Ik ben al goed genoeg
- Ik ben het waard om goed geld te verdienen
- Ik kan EN een goede moeder zijn EN mijn ambities volgen

Nu jij:



Wat kan helpen om een positieve mindset te behouden is om rust in je hoofd te creëren en om los te leren laten.

Om soms echt even los te komen van je werk, en van alle andere invloeden om je heen.

Om even alleen mens te zijn. Juist dan komen vaak de inzichten, en krijg je helderheid. Het wordt allemaal wat minder 'zwaar'.

Een aantal dingen die mij enorm hebben geholpen om RUST te creëren:

Mediteren:

Leren van je hoofd naar je gevoel te gaan.

Ik gebruik hiervoor de app van Meditation Moments.

Yoga Nidra:

Om rustig te worden. Los te laten. Af te schakelen van de dag.

Om de volgende dag weer uitgerust wakker te worden en vol energie aan de slag te gaan.

Verder deed ik een of meerdere keren:

Breathwork sessies, Mindfulness trainingen en Hypnose.

Tegenwoordig ook allemaal online te volgen.

Wil je meer weten over mijn ervaringen, vraag me er zeker naar!

Verder lees ik boeken en luister ik luisterboeken en podcasts op gebied van mindset.

Mijn favoriete podcasts zijn Tineke Zwart en Kim Munnecom.

Boekentips:

- Master your Mindset - Michael Pilarczyk
- De kracht van rust - Mirjam van der Vegt
- Ongetemd leven - Glennon Doyle

Laatste tip: Het 6 minuten dagboek

Elke dag bewust bezig zijn met waar je dankbaar voor bent & bewust bezig zijn met je doelen.

Echt een aanrader!

Yes, ga eens kijken wat jou kan helpen om die sterke mindset te creëren en vast te houden.

En weet dat ook dit een lopend proces is. Dat dit altijd een rode draad kan blijven, en niet een soort project is wat je weer afvinkt.

Het gaat je helpen om je bedrijf luchtiger, moeitelozer en vanuit meer rust en vertrouwen te laten stromen.

Vragen? Stel ze in de Facebookgroep!



Jouw Business online