

Zo word je een gamechanger

Colofon

© 2020 Uitgave Wouter Kleinsman

Titel Zo word je een gamechanger
Ondertitel No-nonsensecoaching naar een buitengewoon leven
ISBN 978-90-830899-4-2
Druk 1e druk, 2020
NUR 808
BISAC BUS107000 BUSINESS & ECONOMICS / Personal Success

Auteur Wouter Kleinsman
Ontwerp Janneke van den Biggelaar, Het Boekenschap
Druk Het Boekenschap, hetboekenschap.nl



© 2020. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur en uitgever. Ondanks alle aan de samenstelling van dit boek bestede zorg kan noch de uitgever noch de auteur aansprakelijk worden gesteld voor eventuele schade die het gevolg is van enige fout in deze uitgave.

Dit boek is bedoeld om nuttige informatie te geven. Het is niet bedoeld om te worden gebruikt en mag ook niet worden gebruikt om een medische aandoening te diagnosticeren of te behandelen. Raadpleeg uw eigen arts voor diagnose of behandeling van een medisch probleem. Uitgever en auteur zijn niet verantwoordelijk voor enige specifieke gezondheids- of allergiebehoeften die mogelijk medisch toezicht vereisen en zijn niet aansprakelijk voor enige schade of negatieve gevolgen van enige behandeling, actie, toepassing of voorbereiding voor personen die de informatie in dit boek lezen of volgen. Verwijzingen worden alleen ter informatie verstrekt en vormen geen goedkeuring van websites of andere bronnen. Lezers moeten zich ervan bewust zijn dat de websites die in dit boek worden vermeld, kunnen veranderen.

ZO WORD JE EEN GAME- CHANGER

No-nonsensecoaching naar een buitengewoon leven

INLEIDING

Weet je dat een buitengewoon leven op het allerhoogste niveau van je potentie en performance voor iedereen is weggelegd? Potentie staat voor wat jij kunt en performance voor de manier waarop je dat doet, en beide kun je ontwikkelen. Als je het allerhoogste niveau bereikt ben je een *gamechanger*. Dan ben je iemand met enorme impact op zowel je eigen leven als op dat van andere mensen. Je behaalt dan maximale voldoening en maakt dromen en doelen waar.

Helaas is het zo dat slechts 5 procent van alle mensen op deze wereld ook echte gamechangers worden. De andere 95 procent is tevreden met een gemiddeld leven. Dit komt onder andere door de huidige samenleving en het 'systeem', de manier van opgroeien, machts-spelletjes en de allerbelangrijkste reden: **zichzelf!**

WAAROM DIT BOEK?

Dit boek is geschreven na minstens tien jaar van persoonlijke ontwikkeling, struggles, grote successen, diepe dalen en het vaak opgeven van de grote doelen in mijn leven. Ik las honderden boeken om te komen waar ik nu ben. Dat riep bij mij deze vraag op: *hoe zou het zijn als je slechts één boek hoeft te lezen dat zo praktisch is dat je het als jouw persoonlijke, levensveranderende mentor kunt beschouwen?*

Dat boek heb je nu in handen en je hebt het met een reden. Jij weet dat je een uniek mens bent, je bent klaar om dat aan de wereld te laten zien en nu wil je weten hoe dat moet. Dit boek is jouw complete gids naar een buitengewoon leven. In vier delen beschrijft het een complete strategie voor het nemen van leiderschap over je eigen leven en het laat zien hoe je een gamechanger wordt. Voor het gemak wordt in de tekst overwegend 'hij' gebruikt, maar alle teksten gelden natuurlijk ook voor vrouwelijke gamechangers.

EEN KORTE TEST

Slechts door eerlijkheid en kwetsbaarheid ontstaat er ruimte voor groei.

Geef met ja of nee eerlijk antwoord op onderstaande vragen.

1. Zorg je dagelijks goed voor je gezondheid?
2. Maak je van iedere dag een buitengewone dag?
3. Ben je dankbaar voor iedere dag?
4. Houd je van je werk?
5. Geloof je in overvloed?

6. Leef je een buitengewoon leven?
7. Maak je de inspanningen voor jouw gezondheid meetbaar?
8. Sta je iedere ochtend vol enthousiasme op?
9. Is gelukkig zijn als wie je bent als persoon belangrijk voor je?
10. Heb je een diepgaande relatie met je partner?
11. Heb je een cirkel van mensen (vrienden, familie, collega's) om je heen die je uitdagen en positieve energie geven?
12. Daag jij jezelf iedere dag echt uit zodat je persoonlijk groeit?

Kun je op alle vragen ja antwoorden? Dan heb je het in je om een echte gamechanger te worden. Is het antwoord vaak nee of zijn er twijfelgevallen? Dan hebben deze vragen bij jou wel het eerste bewustzijn gecreëerd over de kwaliteit van jouw leven. Is dat niet zo, dan hoor je bij de 95 procent die kiest voor een gemiddeld bestaan. Ben je daar tevreden mee? Geef dit boek dan aan iemand die er wel mee aan de slag wil.

LEESWIJZER

Voor wie is dit boek?

Dit boek is er voor iedereen die het allerhoogste niveau van potentie en performance in het leven wil bereiken en op zoek is naar een praktisch plan dat direct toepasbaar is. Een strategie waarmee je iedere droom laat uitkomen en waardoor je zowel persoonlijk als zakelijk een buitengewoon leven kunt gaan leiden.

Hoe is het opgebouwd?

Dit boek bestaat uit vier delen en is gebaseerd op mijn coachproces uit de praktijk.

- I. Performer
- II. High performer
- III. Eliteperformer
- IV. Gamechanger

Let op: dit is geen boek voor watjes. Ieder deel gaat dieper in op de materie, routines en geavanceerde technieken die je nodig hebt om een gamechanger te worden. Om je bij de les te houden ga ik je in ieder deel steeds dwingender aanspreken, zodat ik er zeker van ben dat je alles onderneemt om je bewustzijn te vergroten. Als je dat doet, durf ik te zeggen dat er na het laatste hoofdstuk slechts één conclusie mogelijk is: jouw leven is dan compleet veranderd. Mensen om je heen zullen je vragen: *'Hoe is het mogelijk dat je in zo'n korte tijd zo succesvol bent geworden? Wat is je geheim?'*

Praktijkboek en naslagwerk

Dit boek is in eerste instantie een praktijkboek. Je haalt er het meest uit als je alles wat je leest meteen in de praktijk toepast. Daarnaast is het een naslagwerk. Ben je even kwijt hoe het ook weer zat, dan helpt het boek je om de draad weer op te pakken.



Leestips

De volgende tips helpen je om meteen resultaten te boeken.

1. Laat je niet afleiden tijdens het lezen.
2. Markeer de belangrijkste zinnen zodat je die aan het einde van een hoofdstuk kunt overnemen en er actie op kunt ondernemen.
3. Vraag jezelf steeds af: hoe pas ik dit toe in de praktijk? Op die manier kun je bepalen wat wel en niet werkt voor jou.
4. Beantwoord de verdiepingvragen aan het einde van de delen één tot en met vier. De antwoorden geven je direct de belangrijkste inzichten van het desbetreffende deel.
5. Stel aan het einde van ieder deel een dagplanning op waardoor je alle inzichten en activiteiten direct gaat toepassen in de praktijk. Dit kan met behulp van de journal die bij dit boek hoort, te bestellen via wouterkleinsman.nl/journal.
6. Deel de inzichten van ieder deel met minimaal drie andere mensen. Omdat je het aan anderen gaat vertellen, neem je de informatie beter op en onthoud je die ook makkelijker.
7. Geniet intens van het proces en zie jezelf als een student die alles wil leren over het leiden van een buitengewoon leven.

TOT SLOT, VOORDAT JE AAN DE SLAG GAAT

Stel jezelf totaal open voor wat je in dit boek leest. De kans is groot dat je flink uit je comfortzone wordt getrokken en dat er vaak gedachten door je hoofd schieten zoals:

Waar slaat dit op?

Dit gaat echt niet werken!

Dit heb ik al in vele andere boeken gelezen.

Ja daag, wie denk je dat ik ben? Dit is echt niet voor mij weggelegd.

Ik stop met lezen, want ik weet nu al dat dit niet gaat lukken.

Dat is niet erg, als je maar voor ogen houdt dat de mensen die het verschil maken in deze wereld, jawel, de gamechangers, de mensen zijn die zich niet laten tegenhouden door deze gedachten. En je gaat ook leren hoe je die gedachten achter je laat.

Ik nodig je ook graag uit om lid te worden van de Gamechanger Tribe (wouterkleinsman.nl/boek/tribe). De onlinetribe is opgezet om elkaar te steunen en om ervoor te zorgen dat je een netwerk van gelijkgestemde mensen om je heen hebt. Mensen die je gaan helpen om de doelen te bereiken die je voor ogen hebt.

ALL RIGHT, HET IS TIJD OM AAN DE SLAG TE GAAN!

Je eerste stap is: performer worden. Ik wens je veel succes in dit persoonlijke avontuur. Vertrouw op je eigen potentie.

INHOUDSOPGAVE

| | | | |
|---|-----------|--|--|
| Inleiding | 4 | | |
| Waarom dit boek? | 4 | | |
| Een korte test | 4 | | |
| Leeswijzer | 5 | | |
| Tot slot, voordat je aan de slag gaat | 7 | | |
| | | | |
| PERFORMER 14 | | | |
| 1. Je overtuigingen bepalen je leven | 16 | | |
| 1.1 Je wordt al voor je geboorte geprogrammeerd | 16 | | |
| 1.2 Het begint met zelfvertrouwen | 19 | | |
| 1.3 Benoem je belemmerende overtuigingen | 19 | | |
| 1.4 Belemmerende overtuigingen loslaten en zinvolle overtuigingen creëren | 21 | | |
| 1.5 De drie grootste angsten | 23 | | |
| 2. Bewustzijn creëren | 28 | | |
| 2.1 Hoe beïnvloedt je onderbewustzijn jouw acties? | 28 | | |
| 2.2 Stop met betekenis geven aan zaken die geen betekenis hebben | 31 | | |
| 2.3 Creëer ervaringen waardoor je ontdekt wie je echt bent | 32 | | |
| 2.4 Leef in het nu | 32 | | |
| 3. Meesterschap over je mindset | 35 | | |
| 3.1 Het dagelijks trainen van je mindset | 35 | | |
| 4. Dagplanning en verdiepingsvragen van een performer | 42 | | |
| 4.1 Ochtendroutine | 42 | | |
| 4.2 Avondroutine | 43 | | |
| 4.3 Verdiepingsvragen voor de performer | 44 | | |
| | | | |
| HIGH PERFORMER 46 | | | |
| 5. Missie | 48 | | |
| 5.1 Je kunt alles bereiken wat je voor ogen hebt | 48 | | |
| 5.2 Je huidige doel en gedrevenheid | 49 | | |
| 5.3 Wat wordt je missie? | 50 | | |
| 5.4 Brandend verlangen | 54 | | |
| 5.5 Kernwaarden om je missie na te streven | 55 | | |
| | | | |
| 6. Gezondheid en energie | 59 | | |
| 6.1 De invloed van je gezondheid op je prestaties | 60 | | |
| 6.2 Emotionele energie en lichamelijke energie | 61 | | |
| 6.3 Houding en expressie | 62 | | |
| 6.4 Rust en trainen | 64 | | |
| 6.5 Je bent wat je eet | 69 | | |
| 6.6 Dagelijkse energieoefeningen | 70 | | |
| 7. Partner | 73 | | |
| 7.1 De invloed van je relatie op je prestaties | 73 | | |
| 7.2 Je huidige relatie | 74 | | |
| 7.3 Zoek niet naar de liefde, de liefde vindt jou | 76 | | |
| 7.4 Kies je voor mogelijkheden of verplichtingen? | 77 | | |
| 7.5 Communicatie | 78 | | |
| 7.6 Van een toprelatie naar een high-performancerelatie | 81 | | |
| 8. Familie en vrienden | 84 | | |
| 8.1 De invloed van je relaties op je prestaties | 84 | | |
| 8.2 Wat zoek je in een relatie? | 84 | | |
| 8.3 Je huidige relatie met familie en vrienden | 85 | | |
| 8.4 Kies hoe jij familierelaties wilt vormgeven | 86 | | |
| 8.5 Kies je vrienden | 87 | | |
| 8.6 Een high-performancerelatie | 87 | | |
| 8.7 Wees niet bang om alleen te zijn | 88 | | |
| 9. Financiën | 89 | | |
| 9.1 Het belang van de juiste financiële keuzes | 89 | | |
| 9.2 Je huidige financiële situatie | 89 | | |
| 9.3 Ga je voor de pleziertjes of voor echt resultaat? | 91 | | |
| 9.4 Creëer je eigen geldverhaal | 92 | | |
| 9.5 Stort je op je missie en verdien daar je geld mee | 96 | | |
| 10. Hobby's | 98 | | |
| 10.1 Het belang van hobby's | 98 | | |
| 10.2 Hoeveel tijd besteed je nu aan je hobby's? | 98 | | |
| 10.3 Welke nieuwe hobby's passen bij jou? | 99 | | |
| 10.4 High-performancetips voor het vinden van je hobby | 100 | | |
| 10.5 Je hobby's inplannen | 100 | | |

| | |
|--|------------|
| 11. De mindset van de high performer | 101 |
| 11.1 Wat is productiviteit? | 101 |
| 11.2 Maak de juiste keuzes | 102 |
| 11.3 Vergroot je productiviteit | 102 |
| 11.4 Maak je high-performance-productiviteit-planner | 105 |
| 11.5 En zo is de high-performance-cirkel rond | 108 |
| 12. Dagplanning en verdiepingsvragen voor de high performer | 111 |
| 12.1 Dagplanning | 111 |
| 12.2 Verdiepingsvragen voor de high performer | 113 |

ELITEPERFORMER 114

| | |
|--|------------|
| 13. Leven volgens de kernwaarden van de '5 procent' doe je 24/7 | 116 |
| 13.1 De mindset van de eliteperformer | 116 |
| 13.2 Tien methoden voor een elite-performer-mindset | 117 |
| 13.3 De acht spieren van eliteperformers | 130 |
| 14. Meesterschap over je gezondheid | 134 |
| 14.1 Het belang van werken aan je gezondheid | 134 |
| 14.2 Een 'confrontatie' met onze westerse cultuur | 134 |
| 14.3 Een langer fijn leven | 136 |
| 15. Een eetpatroon dat bij je past | 141 |
| 15.1 Weten wat goed is voor Jouw lichaam | 141 |
| 15.2 Diëten is niks voor eliteperformers | 143 |
| 15.3 Een eetpatroon dat past bij je levensstijl | 144 |
| 15.4 Richtlijnen voor een eigen eetpatroon | 154 |
| 15.5 Basissupplementen voor je gezondheid | 158 |
| 16. Work that body! | 162 |
| 16.1 Vier trainingsmethoden voor de eliteperformer | 163 |
| 16.2 Een elite-performance-trainingsschema opstellen | 167 |
| 16.3 Bijhouden van je resultaten | 170 |
| 16.4 Jouw trainingsplan voor een langer leven | 170 |
| 17. Ontspannen is ook een activiteit | 172 |
| 17.1 Massage | 172 |
| 17.2 Foamroller | 172 |
| 17.3 Acupressuurmat | 173 |
| 17.4 Cryotherapie | 173 |
| 17.5 Vibration Therapy | 174 |

| | |
|--|-----|
| 17.6 Roodlichttherapie | 174 |
| 17.7 Infraroodsauna | 175 |
| 17.8 Yogatrapeze | 175 |
| 17.9 Rebounding | 176 |
| 17.10 Pulsed electromagnetic field therapy | 176 |
| 17.11 De 8-1-rustmethode | 177 |
| 17.12 Wekelijkse routine voor herstel | 177 |

18. Kroon jezelf tot slaapkoning(in) 178

| | |
|--------------------------------------|-----|
| 18.1 Alles heeft een ritme | 178 |
| 18.2 Er zijn vijf slaapfasen | 180 |
| 18.3 Jouw chronotype | 182 |
| 18.4 Het meetbaar maken van je slaap | 183 |
| 18.5 Slaapoptimalisatie | 186 |
| 18.6 Slaapkameroptimalisatie | 190 |
| 18.7 De elite-slaapkoning | 193 |
| 18.8 Afterslepparty | 194 |

19. De betere breinzorg 197

| | |
|---|-----|
| 19.1 Veilig opgeborgen | 197 |
| 19.2 Basiskennis van het brein | 197 |
| 19.3 Acht waarschuwingssignalen | 202 |
| 19.4 Stop of los op | 203 |
| 19.5 Oefeningen | 208 |
| 19.6 Supplementen | 213 |
| 19.7 Meetbaar maken van hersenoptimalisatie | 219 |

20. Weekplanning en verdiepingsvragen voor de eliteperformer 221

| | |
|---|-----|
| 20.1 Weekschema | 221 |
| 20.2 Verdiepingsvragen voor de eliteperformer | 224 |

GAMECHANGER 226

21. De geboden van de gamechanger 228

22. De leefregels van de gamechanger 236

| | |
|---|-----|
| 22.1 Change de 'game' door ondernemend te denken | 236 |
| 22.2 Focus op resultaat | 239 |
| 22.3 Sta negativiteit niet toe | 240 |
| 22.4 Je wordt alleen een gamechanger als je het echt wilt | 240 |
| 22.5 De 80-20-regel | 240 |

| | | |
|------------|---|------------|
| 22.6 | Forever student | 241 |
| 22.7 | De beste opleiding is je leven | 241 |
| 22.8 | Wees zuinig | 242 |
| 22.9 | Zet de tv uit | 242 |
| 22.10 | Zet je familie op de eerste plek | 242 |
| 22.11 | Zeg altijd eerst NEE | 243 |
| 22.12 | Stop met jaloers zijn | 243 |
| 22.13 | Non-verbale communicatie is een 'stille verrader' | 243 |
| 23. | De W.W.I.G.S.S.-code | 245 |
| 24. | De alliantie van de gamechanger | 252 |
| 24.1 | Mastermind: denkkraft vergroten | 252 |
| 24.2 | De juiste vrienden | 253 |
| 24.3 | De partner naast de gamechanger | 254 |
| 24.4 | Innovators & early adopters | 256 |
| 24.5 | Een gamechanger kan niet zonder coach | 256 |
| 25. | Verdiepingsvragen voor de gamechanger | 258 |
| | Je bent klaar voor het buitengewone leven! | 260 |
| | Nawoord | 263 |
| | Bronnenlijst | 265 |

DEEL I

PERFORMER

Performer worden is de eerste stap naar een buitengewoon leven. Performers laten de belemmerende factoren en angsten die ze onbewust hebben ontwikkeld achter zich door hun mindset te veranderen. Zij maken hun eigen bewuste keuzes waardoor zij doelen veel sneller bereiken en positiever in het leven staan.

ENJOY THE RIDE? NO WAY!

Ik kan je vertellen dat mijn laatste tienerjaren een heuse rollercoaster waren. Volledige chaos in mijn hoofd en weinig zelfvertrouwen die leidden tot hyperventilatie, waardoor ik mezelf niet meer durfde te vertonen aan de buitenwereld. Ik loog tegen mijn ouders, die dachten dat ik op school was, maar in werkelijkheid fietste ik de hele dag buiten. Met als resultaat onzekerheden in mijn leven en geen idee hebben wat ik nu echt wilde. Gelukkig kwam er op een gegeven moment een kantelpunt in mijn leven. Ik was compleet klaar met deze situatie. Het werd tijd om te genieten van mijn leven, rust te creëren in mijn hoofd, focus aan te brengen en meesterschap te krijgen over mijn mindset. Hoe? Ik begon aan mezelf te werken met als resultaat dat ik een échte performer werd.

1. JE OVERTUIGINGEN BEPALEN JE LEVEN

Al in de buik van je moeder word je geprogrammeerd door je omgeving en dat gaat na je geboorte door. Daardoor ontstaan overtuigingen, gewoonten en angsten die je ervan weerhouden om alles uit het leven te halen. Het gaat om dingen die je van autoriteitsfiguren, zoals ouders, leerkrachten en artsen, hebt meegekregen over wie je bent en hoe je je zou moeten gedragen. Een grote rol spelen daarnaast overtuigingen die gemeengoed zijn in de samenleving en alles wat er binnenkomt in de vorm van nieuws, muziek, gedrag van mensen om je heen, enzovoort. Leer begrijpen waarom je bepaalde overtuigingen en gewoonten hebt, en dat je die ook kunt loslaten. Je bent dan in staat om je eigen overtuigingen te creëren – overtuigingen die jou verder helpen. Ook leer je herkennen wat de drie grootste menselijke angsten zijn die je ervan kunnen weerhouden om de stappen te zetten die nodig zijn om een performer te worden: de angst voor verlies, de angst voor de keuzes naar je doel en de angst dat je je doel niet zult bereiken. Met de kennis uit dit hoofdstuk kun je bewustere keuzes maken.

1.1 JE WORDT AL VOOR JE GEBOORTE GEPROGRAMMEERD

Van het moment dat je ter wereld kwam herinner je je niets. Dat wat je ervan weet, zag je op foto's of ken je uit de verhalen. Toch is het zo dat jouw geest toen en ook al voor je geboorte wijd openstond voor zowel positieve als negatieve invloeden van bijvoorbeeld je ouders, de verloskundige en de kraamzorg. In de loop van je leven kwam daar ook de invloed bij van familie, leerkrachten, vrienden, collega's, werkgevers en ga zo maar door. Naast de mensen in je omgeving zijn het ook televisie met bijvoorbeeld reallifesoaps die niet zo real zijn als ze lijken, radio met muziek waarin seks en geweld eerder regel dan uitzondering zijn, de krant en niet te vergeten internet die jou dagelijks beïnvloeden. Je bent dus geworden wie je bent door alles en iedereen om je heen. Je bent compleet geprogrammeerd zonder dat je je daarvan bewust bent en dat proces stopt nooit. Nee, ook niet als je dit boek aan het lezen bent.



PERSOONLIJKE NOOT VAN WOUTER MIJN VADER

Ik houd ontzettend veel van mijn vader en helaas zie ik dat hij het regelmatig moeilijk heeft. Waarom? Hij leest de krant van a tot z en volgt daarnaast het nieuws via diverse nieuwsbrieven en fora, waardoor hij zo'n beetje 24 uur per dag, zeven dagen in de week op de hoogte is van het laatste nieuws. Het slechte nieuws voert helaas vaak de boventoon en daardoor vindt hij het soms moeilijk om problemen en angsten te relativiseren. Zijn gedachten worden dus nadrukkelijk beïnvloed door de media.

1.1.1 Het systeem

Denk je dat in de huidige samenleving iedereen zijn eigen keuzes maakt? Helaas, ik moet je teleurstellen. Binnen onze samenleving bestaat een systeem dat ervoor zorgt dat we allemaal netjes binnen de lijntjes blijven kleuren. We worden bijna allemaal opgevoed binnen dat sociale systeem van regels. Het begint al voor je geboorte en het wordt op de basisschool voortgezet. Daar leer je dat je altijd eerst je hand moet opsteken als je iets wilt zeggen; en een beetje dromen tijdens de les mag niet, en dat terwijl de meest succesvolle mensen ter wereld juist de grootste dromers zijn. Gelukkig komt er op steeds meer scholen aandacht voor persoonlijke ontwikkeling en de werking van de mindset.

Natuurlijk heeft zo'n systeem veel voordelen, anders zou het niet blijven bestaan. Het grote nadeel is echter dat het systeem er ook voor zorgt dat we niet meer zelf nadenken. We vragen ons bijvoorbeeld zelden af waarom tabak en alcohol nog zijn toegestaan, terwijl we weten dat ze net zo verslavend zijn als drugs. Bij veel apotheken staat er snoep in de etalage, maar of dat nou echt zo gezond is? Over gezondheid gesproken, vraag je je weleens af waarom er zoveel geld omgaat in de farmaceutische industrie voor medicijnen die alleen symptomen onderdrukken maar niet het daadwerkelijke probleem oplossen? En denk je weleens na over de informatie die je via diverse kanalen binnenkrijgt, klopt het wel wat je hoort, ziet of leest? We denken met zijn allen nog maar weinig na. Lees de volgende citaten maar eens.

Earl Nightingale, een autoriteit op het gebied van menselijke karakters, motivatie en betekenisvol bestaan, zei:

‘ALS DE MEESTE MENSEN Zouden ZEGGEN WAT ZE DACHTEN, Zouden ZE SPRAKELOOS ZIJN.’

Henry Ford, de oprichter van de Ford Motor Company, zat op hetzelfde spoor toen hij zei:

‘DENKEN IS HET MOEILIKSTE WERK DAT ER BESTAAT, WAT WAARSCHIJNLIJK DE REDEN IS DAT ZO WEINIGEN HET DOEN.’

Dr. Kenneth McFarland, oprichter van de McFarland Trade School:

‘2 PROCENT VAN DE MENSEN DENKT, 3 PROCENT DENKT DAT ZE DENKEN EN 95 PROCENT STERFT LIEVER DAN TE DENKEN.’

En last but not least Bob Proctor, een legendarische man in de wereld van persoonlijke ontwikkeling, die zich richt tot de 3 procent die denkt dat ze denken:

‘GEESTELIJKE ACTIVITEIT IS NIET HETZELFDE ALS DENKEN.’

1.1.2 Breek met het systeem

De 5 procent echte gamechangers op deze wereld braken los uit het systeem. Zij gingen keuzes maken op basis van hun eigen ervaringen en lieten zich niet meer leiden door anderen. Hoe is dat bij jou?

- Leef je als een geprogrammeerde robot?
- Volg je blindelings de adviezen van anderen op?
- Vraag je bij twijfel toch maar geen second opinion?
- Ga je liever mee in de leugen van een ander in plaats van je eigen mening te volgen?
- Zijn jouw fouten altijd de schuld van iemand anders?

Dan denk je nog niet bewust na. Stap één in performer worden is het creëren van zelfvertrouwen en bewustzijn, en dat doe je door jezelf steeds kritisch af te vragen wat je moet doen, waarom en hoe je dat moet doen.

1.2 HET BEGINT MET ZELFVERTROUWEN

Een universele gedachte die fataal is voor het zelfvertrouwen is: ik heb het gevoel dat ik niet goed genoeg ben. Bij 90 procent van mijn coachcliënten begint het traject met het vergroten van hun zelfvertrouwen, want ook zij worden geplaagd door die gedachte.

Goed, je weet nu dat het een algemeen gevoel is en dat je deze gedachte dus volledig kunt negeren, want het is een gedachte die niet van jou is. Maar met dit inzicht alleen zal je zelfvertrouwen niet direct toenemen, al helemaal niet als je al een langere tijd een laag zelfvertrouwen hebt en je al vele verschillende dingen probeerde om dat te veranderen. Heel herkenbaar!

Wanhoop niet, de oplossing is eenvoudig. Zelfvertrouwen begint bij jezelf. Het woord verkapt het eigenlijk al: ZELFvertrouwen. Ik weet zeker dat je weleens opgaf voordat je je doel had bereikt. Dan weet je ook dat dat niet goed is voor je zelfvertrouwen. De sleutel tot het opbouwen van zelfvertrouwen is je houden aan de afspraken die je met jezelf maakt. Als je dit consequent doet, groeit je zelfvertrouwen. Begin met eenvoudige afspraken, zoals:

- een week lang iedere dag sporten;
- iedere dag werken volgens je planning;
- altijd handelen vanuit liefde (om iets te creëren) en nooit vanuit angst (om iets kapot te maken);
- zes dagen in de week gezond eten en één dag in de week iets ongezonds;
- een x-aantal uur per week doorbrengen met je kinderen.

De eerste stap is een afspraak met jezelf nakomen, stap twee is het succes erkennen. Feliciteer jezelf met het nakomen van de afspraak en doe het dan steeds weer opnieuw; je zult ervaren dat je steeds meer op jezelf kunt vertrouwen. Probeer het meteen even, welke afspraak kun je op dit moment met jezelf maken? Het maakt niet uit of het groot of klein is en vergeet niet het succes te vieren als het is gelukt.

1.3 BENOEM JE BELEMMERENDE OVERTUIGINGEN

Het zijn niet alleen de overtuigingen uit je jeugd die invloed hebben op jouw leven. Door alles wat er om je heen gebeurt ontstaan steeds weer nieuwe overtuigingen.


PERSOONLIJKE NOOT VAN WOUTER
BEPERKENDE OVERTUIGINGEN BENOEMEN

In mijn eerste jaren van persoonlijke ontwikkeling beseftte ik niet dat mijn overtuigingen me in de weg zaten. Ik nam het maar voor lief dat ik een laag zelfvertrouwen had, dat ik niet succesvol zou worden omdat het niet in mijn DNA zat en dat ik als linkshandige een bijzonder geval was, want ik had op school altijd een speciale pen nodig. Dankzij mentoren als Tony Robbins en Bob Proctor werd ik me bewust van mijn belemmerende overtuigingen en zij lieten mij inzien dat ik veel meer kon bereiken in mijn leven als ik die overtuigingen zou benoemen en loslaten.

Tabel 1. Voorbeelden van overtuigingen die ontstaan in je jeugd

| OVERTUIGING | GEVOLG |
|---|--|
| Geld maakt niet gelukkig. | <ul style="list-style-type: none"> • Je durft een klant niet het bedrag te vragen dat je dienst of product waard is, waardoor je hard moet werken voor weinig geld. Gevolg: stress en weinig voldoening in je leven. • Of slecht omgaan met geld en het allemaal uitgeven omdat je van mening bent dat geld je niet gelukkig maakt of slecht is. |
| Doe normaal, dan doe je al gek genoeg. | Je blijft in je comfortzone, want daarbuiten gaan past niet bij jou, dat is gek. |
| Als je een vraag hebt, steek je een hand op en anders houd je je mond dicht, en domme vragen bestaan wel. | <ul style="list-style-type: none"> • Je durft vaak je mening en ideeën niet te delen omdat mensen jou er niet naar vragen. • Je durft niets te vragen omdat je bang bent dat anderen je dom vinden. |
| Bij trefbal als laatste gekozen voor een team. | Je kiest voor een gemiddeld leven omdat je denkt dat je niet bijzonder bent. |
| Slechte cijfers niet durven delen omdat je anders de wind van voren kreeg van je ouders. | Je voelt je niet goed genoeg en probeert dat te compenseren door bijvoorbeeld onbetaalde uren te werken. |

Bij het ontstaan van nieuwe overtuigingen bespelen diverse kanalen jouw onderbewustzijn.

Tabel 2. Hoe kanalen je onderbewustzijn bespelen

| KANAAL | SIGNALEN | GEVOLG |
|-------------------------------|--|---|
| Krant/nieuws | Negatief nieuws scoort beter dan positieve berichten. | Je laat je leiden door negatieve invloeden. |
| Social media | Het leven van anderen lijkt perfect. | Je laat je verleiden om je anders voor te doen dan je bent om ook die perfectie uit te stralen. |
| Tv | Reclame, (reallife)soapseries, talkshows enzovoort. | Het is steeds moeilijker om zin en onzin te onderscheiden. |
| Radio | Muzieknummers met teksten over vreemdgaan, geweld, haat, verdriet, drugs, alcohol enzovoort. | Bepaalde nummers brengen negatieve emoties en gedachten naar boven. Hoe vaker je ze hoort, des te meer je je eraan gaat gedragen. |
| Negatieve vrienden en familie | Mensen die je problemen vertellen waar ze tegen aanlopen zonder er iets aan te doen. | Je gaat met tegenzin naar bepaalde vrienden/familie en aan het einde van het gesprek ben je uitgeblust, en je voelt je leeg en geïrriteerd. |

Je kunt na het lezen van de voorbeelden in de tabellen blijven denken dat je door niets en niemand wordt beïnvloed, maar de kans is groter dat je nu beseft dat er wel degelijk overtuigingen zijn die jouw persoonlijke ontwikkeling in de weg zitten. En dat is mooi, want hier begint het proces van onderbewustzijn naar bewustzijn. Als je je bewust bent van je belemmerende overtuigingen, kun je eraan gaan werken om ze los te laten.

1.4 BELEMMERENDE OVERTUIGINGEN LOSLATEN EN ZINVOLLE OVERTUIGINGEN CREËREN

Het lijkt zo eenvoudig, even je belemmerende overtuigingen loslaten en klaar, maar vergeet niet dat je veel van die overtuigingen al jaren hebt. Het doorbreken ervan is dan niet zo makkelijk. Ze beïnvloeden dagelijks jouw handelen waardoor je ze dus eigenlijk in stand houdt. De volgende oefeningen gaan je helpen met het ontdekken van je overtuigingen en met het ombuigen van negatieve punten naar positieve. Om een optimaal resultaat te bereiken, is het belangrijk om eerst de oefeningen te doen en dan pas verder te lezen.



OEFENING 1: HET ONTDEKKEN VAN JE OVERTUIGINGEN

Door het beantwoorden van de volgende vragen krijg je inzicht in hoe je over jezelf denkt en hoe je naar de wereld kijkt.

1. Hoe omschrijf je je karakter?
2. Heb je meer positieve of negatieve gedachten?
3. Ben je tevreden over je fysieke uitstraling?
4. Welke score tussen één en tien geef je je zelfvertrouwen?
5. Hoe denk je over geld?
6. Hoe ziet jouw algemene wereldbeeld eruit?
7. Is voor jou een glas halfvol of halfleeg?
8. Geloof je in overvloed of juist in schaarste/gebrek?
9. Denk je dat je het hoogst mogelijke hebt bereikt in je leven?
10. Heb je jouw dromen opgegeven?
11. Hoe denken andere mensen over jou?
12. Kun je miljonair worden?

Vraag je daarna bij ieder inzicht af:

1. Hoe kan ik dit inzicht (nog) positiever maken?
2. Welke acties, handelingen, gedachten of overtuigingen zijn daarvoor nodig?

Je kunt het werkdocument downloaden via: wouterkleinsman.nl/boek/01.



OEFENING 2: VAN NEGATIEVE NAAR POSITIEVE KOLOMMEN

De kolommen die je hier gaat maken, komen regelmatig terug in je ontwikkeling van performer naar gamechanger.

1. Teken vier kolommen op een papier.
2. Schrijf boven kolom een: negatieve overtuigingen.
3. Schrijf boven kolom twee: emoties/gevoelens bij de negatieve overtuigingen.
4. Schrijf boven kolom drie: positieve overtuigingen.
5. Schrijf boven kolom vier: emoties/gevoelens bij de positieve overtuigingen.

Als je de kolommen hebt getekend ga je ze invullen. Noteer in de juiste kolommen jouw negatieve en positieve overtuigingen, en in de kolommen daarnaast alle emoties en gevoelens die daarbij horen. De opdracht is nu om van iedere negatieve overtuiging een positief punt te maken en daar ook je gevoelens bij te noteren. Als je iedere dag even de tijd neemt om hier aandacht aan te besteden, zet je stap voor stap jouw negatieve overtuigingen om in positieve.

Tabel 3. Voorbeeld van de kolommen: van negatief naar positief

| NEGATIEVE OVERTUIGINGEN | EMOTIES/ GEVOELENS | POSITIEVE OVERTUIGINGEN | EMOTIES/ GEVOELENS |
|--|--------------------------------|---|--|
| Ik heb het gevoel dat ik niet goed genoeg ben. | Angstig, onzeker en verdrietig | Ik ben goed genoeg want ik handel altijd vanuit een honderd procent goede intentie en doe altijd mijn best. | Gelukkig, liefdevol, tevreden, gefocust, honderd procent handelen vanuit liefde en niet vanuit angst |



Je maakt dit proces makkelijker door je bij ieder negatief punt af te vragen welke positieve overtuiging de beste versie van jou over een jaar moet hebben. Je kunt het werkdocument downloaden via: wouterkleinsman.nl/boek/01.

1.5 DE DRIE GROOTSTE ANGSTEN

Als je nooit bang zou zijn, dan zou je niet overleven in deze wereld. Angst heeft zowel bij mensen als dieren het doel om de overleving te bevorderen. De beslissing om midden in de nacht niet de kortere weg door de verlaten steeg te nemen, is gebaseerd op een rationele angst die het voortbestaan bevordert. Angst kan dus heel nuttig zijn als die je waarschuwt voor gevaar. Tegelijk is angst ook een emotie die je vaak ten onrechte weerhoudt van het waarmaken van je dromen. Om te weten of er angsten zijn die jou tegenhouden, moet je ze eerst herkennen:

1. angst voor verlies;
2. angst voor de keuzes naar je doel;
3. angst dat je je doel niet gaat bereiken.



PERSONLIJKE NOOT VAN WOUTER ANGSTEN BELEMMEREN MIJN GROEI

Lange tijd was ik me er niet van bewust dat angsten mijn persoonlijke groei belemmerden. Ik dacht dat ze mij beschermden tegen het maken van fouten in mijn leven. Op een zeker moment besepte ik dat ik mijn angsten niet meer als excuus moest gebruiken om maar niet uit mijn comfortzone te hoeven gaan. Ik werd me bewust van mijn angsten, waardoor ik ze kon uitschakelen. Ik durfde toen, ondanks mijn hoogtevrees, uit een vliegtuig te springen en ik durfde het ook aan om dit boek te gaan schrijven.

1.5.1 Angst voor verlies

Je weet wat je hebt en weet niet wat je krijgt als je keuzes moet maken. Dan is het wel zo veilig om niet te kiezen, dan kun je ook niets verliezen. Je laat je leiden door de angst voor verlies die vaak een rol speelt als je de comfortzone moet verlaten om persoonlijke groei mogelijk te maken. Herken je de volgende situaties?

- **Nieuwe baan.** Leuk hoor, een nieuwe baan, maar opeens is daar de angst voor het verliezen van die leuke collega's en dan lijkt je huidige werk toch niet zo vervelend als je wel dacht.
- **Stoppen met roken.** Natuurlijk weet je dat stoppen met roken een verstandig besluit is en toch ben je bang dat je het sociale aspect van het samen roken op zo'n apart rookplekje gaat missen. Of erger nog, wat moet je dan doen als je gestrest bent en behoefte hebt aan ontspanning?
- **Stoppen met alcohol.** Nog zo'n verstandig besluit, maar ja, vinden je vrienden je dan nog wel gezellig en heb je dan nog wel lol tijdens een feestje?
- **Je eigen bedrijf starten.** Je hebt het gehad met werken voor een baas en wilt voor jezelf beginnen. Een sterk besluit dat even zo makkelijk onderuit wordt gehaald door de angst om alle zekerheden van een vaste baan te verliezen.

Zo zijn er nog veel meer voorbeelden te bedenken waarbij je je laat leiden door de angst voor verlies en dat moet veranderen.

Uitschakelen van angst voor verlies

Door je bewust te worden van je angsten kun je ze uitschakelen. We nemen de situaties van hierboven nog een keer door, maar nu vanuit een positieve benadering.

- **Nieuwe baan.** Je wilt werken aan je persoonlijke ontwikkeling, dus je zoekt uitdagingen buiten je comfortzone en je kijkt uit naar het ontmoeten van nieuwe collega's die je stimuleren en inspireren.
- **Stoppen met roken.** Je wilt de beste versie van jezelf worden, dus zorg je goed voor je gezondheid. Als je stopt met roken hoef je niet meer naar een 'verdomhoekje' om je nicotinebehoefte te stillen. Je handen stinken niet meer en je houdt tijd over, bijvoorbeeld voor wat extra rek- en strekoefeningen.
- **Stoppen met alcohol.** Je wilt je altijd bewust zijn van je eigen handelingen, dan laat je de alcohol staan. Je houdt zelf de touwtjes in handen, na een feestje ben je de volgende ochtend helder met positieve emoties en als je nooit alcohol drinkt zie je er een stuk gezonder uit. En wie heeft er nou alcohol nodig om het gezellig te maken? Jouw persoonlijkheid zorgt voor gezelligheid, niet de alcohol.
- **Je eigen bedrijf starten.** Wat een moedig besluit, een vaste baan geeft steeds minder zekerheid en jij gaat doen wat je leuk vindt en waar je goed in bent.

Je gebruikt hier dus ook de kolommen van negatief naar positief uit 1.4, door bewuste keuzes te maken in bepaalde situaties neem je leiderschap over je gedachten en emoties. Besteed ook weer dagelijks aandacht aan deze positieve punten om je mindset te programmeren.

1.5.2 Angst voor de keuzes naar je doel

Een doel bereiken doe je door het bewust maken van keuzes. Dat betekent dat je ook wel eens keuzes moet maken die spannend of minder leuk zijn. Herken je de volgende situaties?

- **Je eerste klanten krijgen.** Je volgt een marketingtraining en leert hoe je snel aan nieuwe klanten komt. Als je dit in de praktijk moet gaan toepassen, zie je er erg tegenop.
- **De sportschool bezoeken.** Je weet dat er wat kilo's af moeten, maar moet dan wel regelmatig naar de sportschool en daar heb je geen zin in. Of je bent bang voor wat de andere sporters van jouw lichaam zeggen.
- **Leven als een echte gamechanger.** Nadat je dit boek uit hebt, wil je niets liever dan een gamechanger worden. Je gaat aan de slag en plotseling denk je: maar kan ik dit wel, iedere dag om 5.00 uur opstaan?

Als negatieve emoties de boventoon voeren, zijn er veel goede redenen om iets niet te doen.

Uitschakelen van angst voor de keuzes naar je doel

Door je struggles en uitdagingen te aanvaarden, kun je ze omzetten in positieve opties.

Dan zien situaties er ineens heel anders uit.

- **Je eerste klanten krijgen.** Je begint je ondernemersavontuur door enthousiast een marketingtraining te volgen en de dingen die je leert meteen in de praktijk te brengen, want je hebt die eerste klanten hard nodig.
- **De sportschool bezoeken.** Het regelmatig sporten geeft niet alleen meer energie, maar is ook nog eens goed voor je zelfvertrouwen. Je durft dat getrainde lichaam ook te laten zien op het strand.
- **Leven als een echte gamechanger.** Je weet dat een echte gamechanger worden niet makkelijk is, maar je laat je niet tegenhouden, want je wilt de beste versie van jezelf worden.

Besteed iedere dag tijd aan de positieve benadering om je mindset te trainen.