

CREËER HET LEVEN ZOALS JIJ HET WILT!

MANIFESTATIE

magazine

**MANIFESTATIE EXPERT
WILLEMIJN WELTEN**

'Stem je energie af op wat je wilt, dan zul je dat gaan zien'

WIGGERT MEERMAN

Laserfocus als route naar succes

**ONDERNEMER
BAS URLINGS**

'Succes heeft helemaal niks te maken met je Lamborghini's, helikopters en grote huis'

**Ontspan en manifesteer
met Yoga Nidra**

Dit
magazine
wordt
interactief met
APPAVIEW

Download de app!

**GIEL BELEN
over zonen**

'Het is pure connectie'

DREAM *big*

RACHEL SIWALETTI - DE HUISMUTS

'Iedereen kan manifesteren!'

Bas Urlings

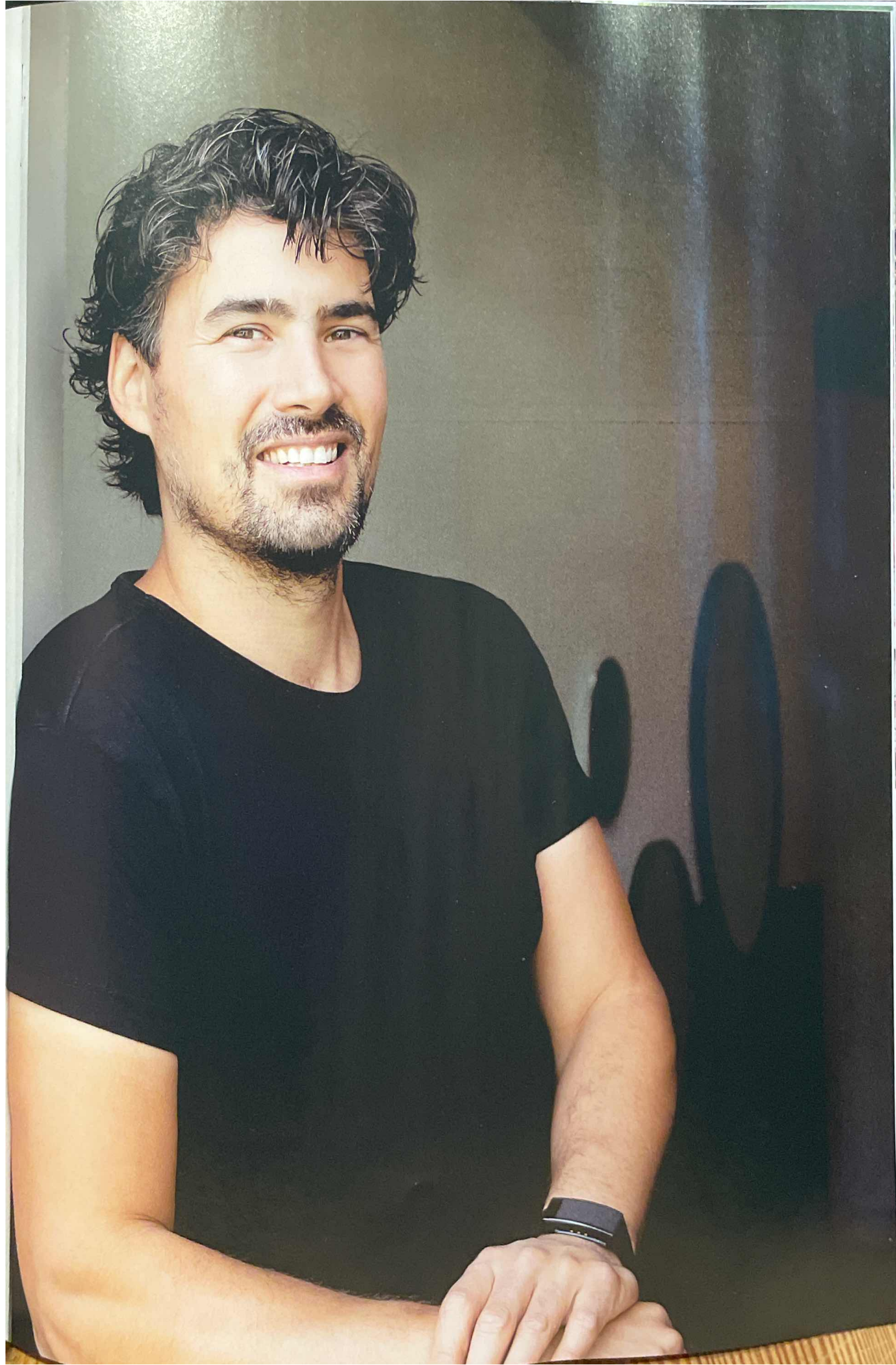
MANIFESTEREN op slippers

Het is een zonnige dag in het dorpje Haaften. We stappen een oude weegschalenfabriek binnen die nu dienst doet als sfeervolle werkomgeving van Bas Urlings. Bas heeft hier een studio gebouwd voor zijn podcast *Ondernemen op Slippers*. Trouw aan die titel verwelkomt hij ons op zijn slippers. We zijn benieuwd wat we kunnen leren van deze succesvolle ondernemer. Bas heeft zijn jeugddromen inmiddels allemaal zien uitkomen. Miljonair worden, een wereldreis maken, in een woonboerderij wonen en vader worden. Dat is een knap staaltje manifesteren voor zijn 37 levensjaren. Hoe heeft hij dat gedaan?

ALS JE TEENSLIPPER MAAR GOED ZIT!

Geen outfitwissels bij de shoot van Bas Urlings voor Manifesteren & Business. Bas draagt altijd een zwart t-shirt en teenslippers. Deze eigenzinnige ondernemer doet zijn podcasttitel dus dag in dag uit eer aan: Ondernemen op slippers.







OVER BAS

Bas Urlings is een succesvolle ondernemer binnen de e-commerce; de wondere wereld van online verkoopplatforms zoals Amazon en Bol.com. Hij reisde twee jaar lang rond de wereld, terwijl zijn business gewoon doordraaide. In 2018 won hij de CrossBorder Award voor het snelst groeiend CrossBorder Internetbedrijf van Nederland. Bas runt tevens het platform Plazatalk, waarin hij andere ondernemers helpt succesvol te worden binnen de e-commerce. Ook zette hij samen met drie partners het bedrijf Dwarfs op, waarmee succesvolle webshops worden opgekocht om ze vervolgens fors te laten groeien. In zijn podcast *Ondernemen op Slippers* interviewt hij andere (e-commerce) ondernemers.

'Ik zag dat en dacht al heel jong bij mezelf: DIT KAN HET TOCH NIET ZIJN?! Ik besloot dat ik MILJONAIR ging worden'

Als kind had jij al grote dromen. Wie of wat inspireerde je hierin? 'Nou, mijn grootste inspiratie waren mijn ouders, maar dan als voorbeeld van hoe ik het niet wilde. Zij werkten allebei als ambtenaar voor de overheid. Als kind had ik daar een beeld bij; dat je tot de pensioenleeftijd moest werken en daarna de rest van je jaren een beetje kreupel door zou brengen totdat je uiteindelijk een keer zou overlijden. Ik zag dat en dacht al heel jong bij mezelf: dit kán het toch niet zijn?! Ik besloot dat ik miljonair ging worden. Voor mij was werken zoals ik het bij mijn ouders zag een gebrek aan vrijheid en ik wilde juist niets liever dan me vrij voelen. Vrijheid is een kernwaarde van me al zolang ik me kan herinneren. Vrijheid om op ieder moment zelf te bepalen wat je doet. Dat je niet na hoeft te denken over geld. Dat was een van mijn dromen. Een droom die daaruit voortvloeide was om samen met mijn vriendin - inmiddels is ze mijn vrouw - een wereldreis te maken. Mijn derde grote droom was om in een woonboerderij te wonen.'

Je jeugddromen zijn allemaal uitgekomen. Je zou dus kunnen zeggen dat je erg succesvol bent in het leven. Hoe kijk jij daar zelf tegenaan? 'Ik zeg altijd, tijd is leven. Ik wil zo veel mogelijk tijd spenderen aan wat er voor mij het meeste toe doet. En dat is avonturen beleven met mijn familie en mijn vrienden. Dat is voor mij de definitie van succes, van een goed leven. Als ik nadenk over mijn sterfbed en ik vraag me af hoe ik dan op mijn leven wil terugkijken, waar ik trots op wil zijn, dan zijn

dat niet de momenten dat ik keihard aan het werk was om miljoenen te verdienen. Dan wil ik terugdenken aan alle mooie momenten die ik met mijn familie en mijn vrienden heb meegemaakt. Geld heeft namelijk helemaal geen betekenis meer op je sterfbed. En het is ook maar net wat je ermee doet. Ik heb nu ook nog steeds twee oude Volvo's op de oprit staan. Ik heb nooit groot gewoond totdat ik het me kon veroorloven. Na de wereldreis hebben we zelfs vier jaar lang op een camping gewoond terwijl ik juist in die tijd ook de Award won voor het snelst groeiende crossborder e-commerce bedrijf van Nederland. Succes heeft

'Succes heeft helemaal niks te maken met je Lamborghini's, helikopters en grote huis. Ik probeer gewoon honderd procent mezelf te zijn en daar een draai aan te geven'

helemaal niks te maken met je Lamborghini's, helikopters en grote huis. Ik probeer gewoon honderd procent mezelf te zijn en daar een draai aan te geven. Zo voelt succes voor mij. Het gaat er voor mij om dat ik me vrijgevochten kan voelen. Om bij wijze van spreken een eenvoudiger leven te leiden dan de rest, maar me wel gelukkig te kunnen voelen. Van de buitenkant kan iets er heel succesvol uitzien, maar dat heeft vaak te maken met status en macht, niet met oprecht geluk.

Je vrijgevochten voelen, die kernwaarde van vrijheid. Dat is erg belangrijk voor je en je hebt voor jezelf die vrijheid weten te creëren. Maar wanneer je bezig bent een bedrijf op te zetten heb je minder vrijheid dan wanneer je op een wereldreis bent, toch? 'Ja, dat klopt. Vrijheid betekent voor mij dat je op ieder moment zelf kan bepalen wat je doet. In die zin gaat

het voor mij in fases. Tijdens mijn wereldreis genoot ik echt van de optimale vrijheid, dat was natuurlijk heerlijk. En wanneer ik in een business zit, offer ik een klein beetje van die vrijheid op voor een bepaalde periode, waardoor ik daarna weer van de volledige vrijheid kan genieten. Ik kan die vrijheid dus ook voelen wanneer ik keihard aan het werk ben, omdat ik er zelf voor kies om zo hard te werken op dat moment. Het een hoeft het ander dus niet uit te sluiten, die tegenstelling is juist nodig om succes en vrijheid te kunnen ervaren. Ik jaag vrijheid na en werk daar hard voor wanneer dat nodig is en goed voelt. Dat voelt voor mij als vrij en succesvol zijn.'

Over hard werken gesproken: veel mensen werken heel hard, maar niet iedereen bereikt dezelfde resultaten. Wat doe jij nou precies waardoor dat harde werken van jou zijn vruchten afwerpt? 'Ten eerste is zelfvertrouwen heel belangrijk. Als kind had ik al een hele hoop zelfvertrouwen. Ik voelde van binnen altijd wel dat iets wat ik wilde daadwerkelijk ging gebeuren. Dat mijn dromen zouden uitkomen. Dat is de eerste stap. Dat je van binnen voelt en volledig gelooft dat het gaat gebeuren. Daardoor ga je vanzelf ook uittekenen welke stappen je gaat nemen en begin je je dromen al te transformeren naar acties, naar een plan. Daardoor bereik je wat je wilt. Alles begint dus bij je mindset. Ik geloof dat iedereen

'Ik voelde van binnen altijd wel dat iets wat ik wilde daadwerkelijk ging gebeuren. DAT MIJN DROMEN ZOUDEN UITKOMEN. Dat is de eerste stap'

‘Soms gaat het goed en soms gaat het fout, dat is HET PAD DAT JE BEWANDELT in het leven’

kan bereiken wat hij wil. Het is daarbij belangrijk om je te omringen met de juiste mensen, want uiteindelijk ben je het gemiddelde van de vijf mensen waar je het meeste mee omgaat. Dus als je, plat gezegd, je gemiddelde wilt verhogen dan moet je die vijf mensen om je heen veranderen. Bijvoorbeeld: wanneer de vijf mensen waar jij het meeste mee omgaat allemaal voor een baas werken, is de kans klein dat jij een ondernemer wordt. Maar als die vijf mensen allemaal ondernemers zijn en jij werkt als enige voor een baas, dan is de kans groot dat je op een gegeven moment zelf ook gaat ondernemen. Je inspireert elkaar daar enorm in. In principe zijn wij mensen gewoon kuddedieren en spiegelen we het gedrag dat we in onze omgeving veel zien. Dus als jij wilt veranderen, dan is het goed om je omgeving te veranderen.’

Oke, om te bereiken wat je wilt moet je zelfvertrouwen hebben en je omringen met de juiste mensen. Heb jij je bewust omringd met mensen die dezelfde mindset of hetzelfde level van succes hebben?

‘Zeker, het liefst met mensen die ook succesvol zijn of zelfs al verder zijn dan dat jij bent. Die een sterke mindset hebben, want daar trek je jezelf aan op en zo leer je dat succes opbouwen. Kijk, alles in het leven, succes, geluk, valt of staat bij een goede mentale staat, bij je mindset. En die kun je trainen middels gewoontes. Ik ben er heilig van overtuigd dat wanneer je goede gewoontes ontwikkelt en die structureel volhoudt, dat je dan steeds succesvoller kunt worden. Je wordt je dan steeds meer bewust van je binnenwereld en je voelt je daardoor ook meer in control. Ik doe dat bijvoorbeeld zelf door elke ochtend koud te douchen en drie keer per week te trainen. Ik blijf daardoor scherp en in een bepaalde routine. Ook met eten heb ik mijn vaste gewoontes: ik ontbijt nooit maar

neem iedere ochtend een glas kokoswater of een groene smoothie. Het zorgt ervoor dat ik beter presteer en dat ik goed in mijn vel zit. Belangrijk is dus om jezelf goede gewoontes aan te leren en die vol te houden door het jezelf zo gemakkelijk mogelijk te maken. Wil je bijvoorbeeld gezonder eten? Haal dan alleen gezonde dingen in huis. Klinkt simpel, maar dat is het dus ook. Sport, voeding en slaap zijn volgens mij de belangrijkste drie aspecten in je leven om gezond en succesvol te kunnen worden. Die drie dingen vormen de ondergrens van je mentale gesteldheid en moeten dus in orde zijn.’

‘De verborgen sleutels tot succes ontdek je door vallen en opstaan’

Zo te horen ben je je heel erg bewust van de onderliggende factoren die voor succes zorgen. Heb je in jouw leven ook tegenslagen moeten overwinnen?

‘Ja, de verborgen sleutels tot succes ontdek je natuurlijk door vallen en opstaan. Ik heb ook wel een hele stressvolle periode gehad met een van mijn bedrijven waardoor ik in een burn-out terecht ben gekomen. In die tijd wilde ik mijn business gaan transformeren van een fysiek team van 30 mensen naar een compleet virtual team. Ik had mijn magazijn vol liggen met producten die meer dan een miljoen euro aan voorraadwaarde hadden en ik had geen idee hoe ik dat allemaal ging verkopen. Dat was echt een stressvolle periode.’

Hoe ben je daar mee omgegaan? ‘Een goede vriend van mij is coach, Albert Sonneveld. Ik heb hem om hulp gevraagd. Ik zat er echt diep doorheen maar ik wist dat hij mij kon helpen. In een paar sessies heeft hij mij toen weer op de rit geholpen door mij de juiste vragen te stellen en me naar de mogelijkheden te laten kijken in plaats van



naar de moeilijkheden. Ik ben daardoor op een andere manier naar mijn situatie gaan kijken. Ik had wel flink onderschat wat er met je gebeurt wanneer je zo veel stress ervaart. Ik dacht altijd: wat is nou het ergste dat er kan gebeuren? Dat ik failliet ga? Dan begin ik toch gewoon weer opnieuw! Waar ik niet bij stilstond is wat het betekent als het een beetje spannend begint te worden, wanneer de schoen begint te wringen. Zo'n periode geeft heel veel stress.'

Pak je sindsdien je werk anders aan? 'Ja. Nadat ik dat allemaal had meegemaakt werd het een stuk rustiger in mijn hoofd. Ik ben vanaf toen gaan mediteren voor het slapen en ben bewuster de rust gaan opzoeken. Ik heb nu dan ook veel meer rust in mijn hoofd wanneer er dingen fout gaan. Dat hoort er gewoon bij. Soms gaat het goed en

soms gaat het fout, dat is het pad dat je bewandelt in het leven. Dat ben ik wel meer gaan inzien. Uiteindelijk ben ik ook gekomen waar ik nu ben, juist door de dingen die fout zijn gegaan. Daar leer je het meest van en dat gaat je hele leven zo door. Je leert gaandeweg jezelf steeds beter kennen. En ik heb geleerd om dichter bij mezelf te blijven. Dat is binnen een bedrijf maar ook in relaties heel belangrijk. Alleen door helemaal jezelf te zijn kunnen dingen lang standhouden.'

Je streeft er naar om honderd procent jezelf te zijn als ondernemer, maar ook nu als vader van drie jonge kinderen. Gaat dat samen? 'Wat ik net ook al even kort zei is dat ik werk met fases. Ik sta vol aan of vol uit. Wanneer ik bezig ben voor mijn bedrijf, ga ik daar helemaal in op. Wanneer ik thuis ben met de kinderen, of wanneer we op vakantie gaan met elkaar, dan ben ik helemaal met hen. Het is een kwestie van mindset, van plannen. Maar ja, het is met de kinderen zeker ook een kwestie van de juiste balans vinden. Het scheelt alles dat ik qua werk niet vast zit aan kantooruren. Het enige waar ik me voor hoeft te haasten is om de kinderen op tijd naar school te brengen. De rest is veel minder stressvol omdat ik mijn eigen tijd kan indelen. Dat voelt heel vrij voor mij.'

Wat geef je je kinderen mee van de lessen die jij hebt geleerd tot nu toe? 'Dat ze hun eigen regels kunnen schrijven. Ook dat heeft weer met de omgeving te maken, ze gaan natuurlijk naar school en daar worden ze beïnvloed door het gedrag van andere kinderen en leraren. Ik wil ze leren dat ze zichzelf kunnen zijn. Dat ze niet continu een ander schaap in de kudde hoeven te zijn. Ik wil dat ze veel zelfvertrouwen krijgen en hun eigen keuzes durven te maken. Dat wanneer ze iets willen, ze dat in zich hebben. Het gros van de mensen doet nu ook iets heel anders dan wat ze gestudeerd hebben. E-commerce was bij mij ook geen vak op school waar ik les in kreeg, dat heb ik zelf geleerd. Zeker met alle middelen die er nu zijn, kun je alles leren wat je wilt, overal je vak van maken en je geld ermee verdienen. Daar geloof ik heilig in.'

‘Vanuit INNERLIJKE RUST kun je ALLES CREËREN’

Heb jij zelf nog dromen voor de toekomst?

‘Het is nog niet zo lang geleden dat ik me tijdens een truffelceremonie realiseerde dat al mijn dromen al werkelijkheid zijn geworden. Het najagen van die dromen en de uitkomst ervan heeft me heel veel vrijheid gegeven en daarmee ook geluk. Ik heb er een zekere vorm van innerlijke rust mee vergaard en ik kan ieder moment kiezen wat ik wil gaan doen. Dat wil ik nu met de wereld gaan delen. Mijn reis, wat ik allemaal heb gedaan, mee heb gemaakt en de fases waarin het is verlopen. Ik hoop andere mensen daarmee te gaan inspireren om een bepaalde stap te zetten. Dat is wel een nieuwe droom voor me. Ik heb me wel even afgevraagd of het niet vooral mijn ego is dat mijn successen aan de wereld wil laten zien. Maar ik zie nu dat ik andere mensen gewoonweg wil inspireren. Dat er zoveel mogelijk is, wanneer je doet wat je heel graag wilt doen, wanneer je naar je dromen toe werkt.’

Klinkt als een prachtige nieuwe droom. Wat nou als je niet precies weet wat je wilt in het leven? ‘Als je niet weet wat je wilt is het vooral belangrijk voor jezelf om naar binnen te gaan kijken. Mijn advies is om de stilte in te gaan met jezelf en daar de antwoorden te zoeken. Wanneer je in een bepaald stramien zit, denk je vaak niet bewust na over wie je bent en wat je nou echt wilt. Het is belangrijk om die connectie met jezelf weer te gaan voelen, door bijvoorbeeld te mediteren. Bovendien, als je ergens aan begint weet je ook vaak niet waar je zult eindigen. Soms is het ook goed om dingen te doen die voor

jou op dat moment logisch of goed voelen. Iets gewoon te doen, zonder dat je weet waar je uitkomt. En ga vooral ook podcasts luisteren, boeken lezen, inspirerende video's bekijken. Als je dit elke ochtend een half uurtje doet, dan kan het niet anders dan dat je geïnspireerd raakt. Zo leer je ook steeds meer te beseffen dat alles mogelijk is. En als je dat eenmaal weet en voelt, dan ga je vanzelf jezelf de vraag stellen: als alles mogelijk is, wat ga ik dan doen?’

Wat zou jij nu als tip geven aan mensen die ervan dromen te gaan ondernemen? ‘Vanuit innerlijke rust kun je alles creëren. Het is belangrijk om eerst innerlijke rust te vinden. Ik heb die lang niet gehad, maar ik weet nu dat dát het grootste succes is dat je kunt bereiken. Het is ontzettend belangrijk om van binnenuit te leven. Mentale rust is noodzakelijk, want van daaruit kun je creëren, doen, bouwen, werken. Durf dan groot te denken. Groter dan jezelf. En laat je vooral ook inspireren en omring je met mensen die hun dromen al gerealiseerd hebben, dat maakt jouw kans op succes groter. Houd focus en discipline. In het ondernemerschap is het heel verleidelijk om meerdere bedrijven te hebben, dan heb je altijd iets om op terug te vallen wanneer een bepaald project niet goed gaat. Máár: op die manier ga je niet all-in. *Be bold* en ga all-in waar jij in gelooft. Focus je dus op één ding tegelijkertijd, of het nou in business is, of in relaties. Alles wat je aandacht geeft groeit.’

‘BE BOLD en GA ALL-IN waar jij in gelooft’



MANIFESTEREN & BUSINESS

