

Word gedisciplineerd als een stoïcijnse meester

Wat gebeurt er als je ijzeren discipline toepast op je gezondheid, business, leven...?

Het gouden discipline protocol

1. **Beslis wat je wil:** Maak een niet-onderhandelbare keuze.
2. **Regel een excentrieke motivatiebron:** Motivatie is altijd extern, regel iets buiten jezelf waardoor je gemotiveerd raakt.
3. **Koppel de beslissing aan je motivatiebron:** Verbind je doel aan de motivatiebron, zo versterken ze elkaar.
4. **Maak van deze koppeling je interne stem:** Herhaal deze koppeling steeds totdat het een mantra voor je wordt.
5. **Voer het altijd uit:** Doe het altijd, ook al is het moeilijk of heb je geen zin. Zo wordt het een automatisme.

Let erop dat:

- De **beslissing** niet-onderhandelbaar is.
- De **motivatiebron** je een gevoel van motivatie geeft.
- Je een als, dannetje gebruikt bij de **koppeling**. Als ik X doe, dan voel ik me Y omdat Z dan trots/blij/tevreden is over mij.
- Je dit **mantra** zo kort mogelijk maakt én dagelijks regelmatig herhaalt.
- Je het echt altijd **uitvoert**. Geen uitzonderingen.

Op de volgende pagina vind je voorbeelden.

Wil je gratis toegang tot onderstaande bonussen, dan heb ik wel even je mailadres nodig zodat ik je toegang kan geven aan mijn online omgeving.

Bonussen

Winst, Rust & Vrijheid, 3 beste zelf-hypnose tools voor ondernemers, Anti-telefoonverslaving, Jouw helpende omgeving, Topsport focus en meer...

-> <https://www.hypnomaster.nl/bonus/>

Voorbeelden

Mijn vrouw blij maken

1. Beslis wat je wil: Ik wil altijd de douchestang droogwrijven na het douchen.
2. Regel een excentrieke motivatiebron: Mijn vrouw word hier blij van.
3. Koppel de beslissing aan je motivatiebron: Als ik de douchestang droogwrijf, dan voel ik me goed omdat mijn vrouw dan blij is met mij.
4. Maak van deze koppeling je interne stem: Mijn vrouw is blij met mij als ik de douchestang droogwrijf.
5. Voer het altijd uit: Als ik heb gedoucht, dan wrijf ik de douchestang droog.

Vergroten van online zichtbaarheid

1. Beslis wat je wilt: Je besluit om elke week drie artikelen op LinkedIn te publiceren om je online zichtbaarheid te vergroten. Dit is een niet-onderhandelbare keuze.
2. Regel een excentrieke motivatiebron: Je meldt je aan bij een ondernemersgroep waar elke week de best presterende artikelen worden uitgelicht en gedeeld.
3. Koppel de beslissing aan je motivatiebron: Als ik drie artikelen per week publiceer, dan voel ik me trots omdat mijn netwerk me ziet als een actieve en waardevolle bron.
4. Maak van deze koppeling je interne stem: Herhaal dagelijks: "Elke week drie artikelen, zodat ik mijn expertstatus versterk en mijn netwerk groeit."
5. Voer het altijd uit: Publiceer consequent drie artikelen per week, ongeacht wat er gebeurt, totdat het een automatisme wordt.

Efficiënter met tijd omgaan

1. Beslis wat je wilt: Je besluit om elke dag de eerste twee uur te wijden aan de belangrijkste taken zonder afleiding. Dit is een niet-onderhandelbare keuze.
2. Regel een excentrieke motivatiebron: Je installeert een app die je productiviteit bijhoudt en je beloont wanneer je je focusdoelen behaalt.
3. Koppel de beslissing aan je motivatiebron: Als ik de eerste twee uur van de dag gefocust werk, dan voel ik me productief omdat ik mijn belangrijkste doelen efficiënt bereik.
4. Maak van deze koppeling je interne stem: Herhaal dagelijks: "Twee uur gefocust werken, zodat ik mijn doelen sneller en efficiënter bereik."
5. Voer het altijd uit: Werk elke dag de eerste twee uur zonder afleiding, totdat het een automatisme is.

Bonustip

Open ChatGPT en voer in:

Hoi, jij bent een expert op het gebied van breintraining, NLP en hypnose. Ik wil gedisciplineerd aan de slag het met volgende:

Vul hier in wat je wil. Bijvoorbeeld: Ik wil vanaf nu elke dag sporten.

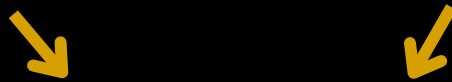
Ik wil hier onderstaande discipline protocol voor gebruiken. Kun je mij vijf voorbeelden geven hoe ik dit protocol voor mij kan laten werken waarbij je vijf verschillende motivatiebronnen gebruikt?

Plak dan de tekst van de gehele pdf (zonder bonustip) in ChatGPT en kies de beste methode uit.

Niet onderhandelbare beslissing



Externe motivatie + daadkracht (doen)



“Daadkracht kost kracht, wilskracht geeft kracht”