

In 5 stappen: Zekerheid over wat je écht wilt in je leven

PM PUUR MINDSET
Academy



Voor jonge, ambitieuze mannen en vrouwen die
ernaar verlangen om te leven vanuit hun hart en
klaar zijn met een 'standaard' en 'best prima' leven.

Het is tijd voor verandering. Je leest dit e-book niet zonder reden.

Voor je gevoel zit je vast.

Je bent blij met de mensen om je heen en eigenlijk mag je niet klagen van jezelf over je leven. Toch knaagt er iets aan je en voel je je vaak onrustig en nutteloos. Elke dag denk je 'is dit het nou'?

Je zit vast in een manier van leven en baan waar je geen energie uit haalt. Je bent al vaak geswitchte van baan of zit al lange tijd op dezelfde plek. Nog steeds heb je niet je 'droombaan' gevonden.

Je durft niet groots te dromen. Je denkt graag realistisch en houdt jezelf hierdoor klein. Je wuift je grote dromen snel weg met de gedachten 'dat gaat mij toch niet lukken' of 'anderen kunnen dit veel beter'.

Diep van binnen voel jij aan alles dat je veel meer potentie in je hebt, dan dat je er nu uit haalt. Je weet 100% zeker dat er meer uit het leven te halen valt en zet alles op alles om te ontdekken wat dat voor jou is.

Je bent opzoek naar een manier om betekenis te geven aan je leven, je wilt van waarde zijn voor anderen en een verschil maken in deze wereld. Je verlangt naar vrijheid, voldoening en zelfvertrouwen.

Maar hoe je dit alles gaat bereiken is een groot vraagteken voor jou. Je bent opzoek naar je eigen talenten en je wilt graag weten welke stappen je dient te zetten, maar hoe hard je ook probeert, je komt geen stap vooruit. Het frustreert je dat het je niet alleen lukt en het voelt alsof niemand jou begrijpt.

De negatieve stem in je hoofd houdt je tegen en je blijft rondjes lopen in je eigen negatieve gedachten die je vertelt dat je het toch niet kunt of niet goed genoeg bent. Met als gevolg dat je échte verandering blijft uitstellen en jij vast blijft zitten in je 'best prima' leven.

Als jij jezelf hierin herkent ben ik blij dat je dit e-book hebt gedownload. Dit kan namelijk anders, echt waar. De persoon hierboven was ik en ik vertel je in dit e-book welke 5 stappen jij kunt zetten om te ontdekken wat jij écht wilt en om je droom(leven) waar te maken.

Stel jezelf eens voor dat jij...

Je zelfverzekerder voelt, bewust bent van je eigen kritische stem en je jezelf hierdoor niet meer laat tegenhouden in het waarmaken van je dromen.

Elke dag bewust keuzes maakt vanuit je hart. Keuzes die 100% bij jou passen en je niet maakt omdat je denkt dat dit hoort of van je verwacht wordt door anderen.

Je kwetsbaar durft op te stellen. Waardoor je durft te praten over je gevoelens, gedachten en verlangens en hierdoor beter wordt begrepen.

Zonder gepieker stappen uit je comfortzone zet. De toekomst zie jij als uitdaging en je grijpt kansen met beide handen aan.

Leeft vanuit je volle potentie en diep van binnen voelt dat jij goed genoeg bent om alles uit dit leven te halen wat er voor jou inzit.

Je hebt rust in je hoofd. Je hebt je leven ingericht op een manier die 100% bij jou past. Je weet precies wat jij écht wilt en een hebt een duidelijk plan hoe je dit gaat bereiken.

Klinkt dit als een droomscenario? Maar voel jij tegelijkertijd weerstand opkomen en denk je nu: dit klinkt te mooi om waar te zijn? Dat dacht ik ook. Maar inmiddels weet ik dat het mogelijk is. Ook voor jou.

In dit e-book neem ik je mee in de eerste 5 waardevolle stappen die ik heb gezet om te ontdekken wie ik werkelijk ben en waar mijn hart sneller van gaat kloppen, waardoor ik nu elke dag geniet van het leven, rust in mijn hoofd ervaar en vol vertrouwen keuzes maak vanuit mijn hart.

Beloof je mij dat je actief met dit e-book aan de slag gaat? Stop met uitstellen, kom in actie!

Inhoud

In de 5 stappen uit de e-book deel ik met jou waardevolle inzichten en tips zodat jij ontdekt wie je bent en waar je hart sneller van gaat kloppen! Ik kan hier 1000 pagina's over schrijven, maar een overload aan informatie gaat jou niet verder helpen. Daarom heb ik besloten om mij te focussen op de kern van de eerste 5 stappen die mij geholpen hebben om te komen waar ik nu sta.

Ga ermee aan de slag en ontdek en ervaar dat het niet zo moeilijk is al jij wellicht denkt om een leven te creëren dat 100% bij jou past en waarbij je jezelf niet constant hoeft aan te passen.

- 1** Hoe sta jij ervoor?
- 2** De basis op orde
- 3** Versterk je mindset
- 4** Bepaal jouw stip op de horizon
- 5** Kies bewust

Wie ben ik?

Hi, ik ben Jerik en het is mijn missie om jonge, ambitieuze mannen en vrouwen te helpen die onzeker zijn over de toekomst, het 'is dit het nou' gevoel ervaren en klaar zijn met hun 'standaard' leven. Ik help je met doorbreken van je negatieve gedachten en de kracht in jezelf te ontdekken zodat jij vol vertrouwen keuzes maakt vanuit hart en datgene gaat doen wat jij écht wilt.

Dit is niet altijd zo geweest. In 2000 had ik geen idee wat ik wilde qua studie of qua werk. Ik vluchtte weg en ben heb toen een maand lang in Griekenland gewerkt als DJ. Als ik dan terugkom in Nederland, dan weet ik vast wel wat ik wil, dacht ik.

Helaas was het niet zo makkelijk als gedacht. Na mijn avontuur belandde ik in Nederland in een baan waar ik totaal geen energie uit haalde en elke dag was ik moe. Ik snakte na een paar maanden alweer naar een nieuwe vakantie. Maar ik wist heel goed dat dit niet de oplossing was. Dit is enkel weglopen voor de realiteit.

Jaren later lag ik op een avond weer eens te piekeren in bed over vragen als: 'is dit het nou?' en 'wat wil ik nou echt?' totdat ik een helder moment had en besepte dat ik zelf verantwoordelijk ben voor mijn leven. Als ik uit deze sh*t situatie wil komen, ben IK de enige die dat kan doen. Niemand anders gaat het voor mij doen. Die ene avond maakte het verschil. Ik maakte intern het besluit om actie te ondernemen en te ontdekken wat mij gelukkig maakt.

Eerst naar binnen, dan naar buiten

Een nieuwe baan zoeken voelde niet goed voor mij. Ik had namelijk geen idee wat echt bij mij past en wat mij gelukkig maakt. Eerst had ik dat uit te zoeken voordat ik ga switchen.

Daarom besloot ik om een dag minder te gaan werken. Hierdoor had ik elke vrijdag de tijd om te werken aan mijn persoonlijke ontwikkeling. Langzaam ontdekte ik dat mijn zoektocht niet alleen met werk te maken had. Het was zoveel meer!

De 'vrijdag' heeft mijn leven verandert. Elke vrijdag hield ik mezelf bezig om antwoorden te krijgen op vragen als:

- Wat wil ik nu écht en wie wil ik zijn?
- Waar krijg ik wel en geen energie van?
- Wat vind ik nu écht belangrijk?
- Wat wil ik bijdragen aan deze wereld?

Wie ben ik?

Ik las veel boeken en artikelen op internet over persoonlijke ontwikkeling om antwoord te krijgen op deze vragen. Toch merkte ik dat ik nog geen grote doorslag bereikte. Ik deed veel kennis op, maar de kennis ook daadwerkelijk toepassen op mijn eigen leven lukte een stuk minder goed.

Daarom besloot ik hulp in te schakelen, ik zag in dat ik niet alleen uit deze benauwde situatie ging komen. Met de hulp van een coach heb ik antwoord gevonden op bovenstaande vragen en flink gewerkt aan mijn mindset.

Ik begon in te zien hoe vaak ik mezelf klein hield met gedachten als: 'ik kan dat niet', 'anderen kunnen dat veel beter' of 'wat zullen anderen ervan denken'. Deze negatieve gedachten ben ik nu de baas. Ze zijn er nog wel, maar ik weet dat ze niet de waarheid zijn.

Je gedachten zijn slechts gedachten. Je hebt altijd de keuze om een gedachten wel of niet te geloven. Ik kies er nu bewust voor om positieve gedachten voor waarheid aan te nemen en negatieve gedachten los te laten.

Leven op je eigen voorwaarden, het kan!

Inmiddels heb ik een leven gecreëerd dat 100% bij mij past en ben ik eigen ondernemer! Ik heb ontdekt wie ik werkelijk ben, wat mijn kracht is en waar mijn hart sneller van gaat kloppen. Ik sta weer vol energie en positiviteit in het leven. Mijn vriendin en ik doen veel leuke dingen waaronder reizen, uiteten, leuke stedentrips en vooral genieten van elkaar.

Ik wil je uitdagen om weg te stappen van je angsten, twijfels en onzekerheden. Je mag loslaten wie je denkt te moeten zijn. Je hoeft niet altijd binnen de lijntjes te kleuren, het oké om anders te zijn. Je mag gaan leven vanuit het gevoel dat jij de moeite waard bent!

Ja, ik weet dat het ontzettend spannend is om nu eindelijk te kiezen voor jezelf, maar tegelijkertijd is het enorm bevrijdend! Zelf heb ik ervaren dat het mogelijk is om een leven te creëren op mijn eigen voorwaarden, een leven dat 100% bij mij past! Dit is voor jou ook mogelijk, echt waar.

“Ik geloof er stellig in
dat alle kracht en
kennis al in jou zit,
het is nu tijd om dit
zichtbaar te maken
voor jezelf en de
buitenwereld!”



1. Hoe sta jij ervoor?

Vele van ons leven constant op de automatische piloot. Dagen, maanden en jaren vliegen voorbij zonder dat we kritisch kijken of datgene wat we doen of hebben wel bijdraagt aan ons geluk en aan wie we willen zijn.

De eerste stap naar ontdekken wie jij bent en wat jij wilt is om uit te zoomen en vanuit een helicopterview kritisch naar jouw leven te kijken en je leven te beoordelen. Op deze manier word je bewust van je situatie. Dit is een belangrijke stap die je niet wilt overslaan. Zonder inzicht en bewustwording is er namelijk geen focus en is het onduidelijk op welk gebied er verandering nodig is voor jou.

Vaak staat het ene niet los van het andere. Stel dat jouw baan totaal niet bij jou past en je hier futloos en chagrijnig van wordt, dan heeft dit waarschijnlijk ook invloed op je persoonlijke relaties met je vrienden en familie.

Het levenswiel

Er is een super handige tool die jou helpt om bewust te kijken naar verschillende levensthema's: het levenswiel. Het helpt jou in te zien waar verandering nodig is, hoe belangrijk het is balans te houden in je leven en om prioriteiten te stellen.

Het levenswiel kent acht thema's die samen een heel leven omvatten: gezondheid, vrienden en familie, liefde, carrière, geld, persoonlijke ontwikkeling, tijd voor jezelf en je fysieke omgeving.

Zodra de thema's in balans zijn op een gewenst niveau, zal je rust ervaren en zal je leven soepel verlopen. Als er één of meerdere thema's uit balans zijn, is het wiel (en dus jouw leven) hobbelig. We weten allemaal dat een hobbelig wiel niet fijn is.

Ik weet hoe het is om een hobbelig levenswiel te hebben

Toen ik terugkwam van Griekenland in 2000 wist ik niet goed wat ik wilde. Ik ben gaan werken in een winkel en dat heb ik 6 jaar lang gedaan. Daarna heb ik nog een aantal andere banen gehad, maar nergens voelde ik mij echt gelukkig.

Ik zoomde uit op mijn leven en kwam er achter dat mijn toenmalige banen de boosdoener waren. Ook al werkte ik er met veel plezier, ik voelde aan alles dat het niet was wat ik graag echt wilde. Ik miste persoonlijke ontwikkeling, uitdaging en voelde mij nutteloos. Elke dag kwam ik moe thuis en was ik vaak kortaf en chagrijnig naar mijn omgeving toe. Echt een leuke gozer was ik op dat moment niet meer.

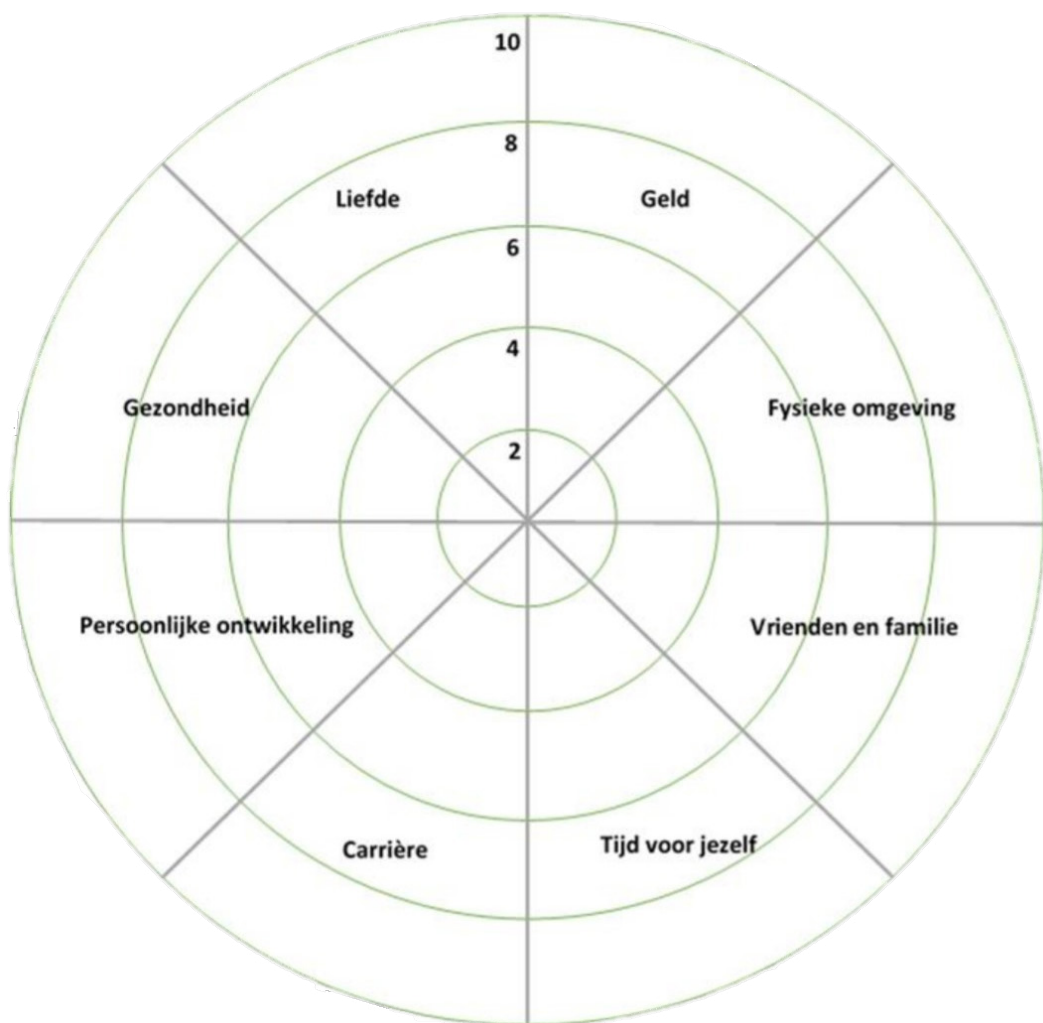
1. Hoe sta jij ervoor?

Inmiddels heb ik een leuk leven gecreeerd waarin ik (bijna) elke dag doe wat ik leuk vind! En het mooie is dat alle thema's met elkaar in verbinding staan.

Opdracht

1) Hieronder zie je een afbeelding van het levenswiel. Neem de afbeelding over of print deze pagina uit. Geef voor elk onderdeel aan hoe tevreden (van 0 tot 10) je op dit moment bent over dit thema. Verbind de cijfers van de onderdelen met elkaar zodat je een cirkel vormt. Kijk hierbij niet naar het verleden of de toekomst. Het gaat om de situatie zoals die nu is. Volg je gevoel, denk niet te lang over de antwoorden na.

2) Hoe ziet jouw wiel eruit? Jouw wiel is waarschijnlijk niet mooi rond, je gaat hobbelig door het leven. Bekijk jouw ingevulde wiel goed, welke thema's zijn uitschieters? Wat is de belangrijkste conclusie uit deze opdracht voor jou?



**“Verandering begint
bij het besluit niet
meer te willen blijven
waar je nu bent.”**

2. Jouw dagelijkse ritme

In stap 1 ben jij jezelf bewust geworden op welke levensthema's jij uit balans bent. Twee belangrijke thema's uit het levenswiel komen in deze stap aan bod: gezondheid en tijd voor jezelf. Een gezond dagelijks ritme hebben wordt door veel mensen onderschat. Geloof mij, het is mega belangrijk!

Voordat je namelijk vragen kan beantwoorden over wie jij bent en wat jij belangrijk vindt is het belangrijk om goed in je vel te zitten en ontspannen te zijn.

Jouw leefstijl is de basis voor hoe jij je voelt. **Als jij je gestrest voelt, is je angst brein het meest actief en ervaar je sneller negatieve gedachten als 'ik kan het niet' of 'wat als het niet goed gaat'.** Naast de lichamelijke gezondheidsvoordelen heeft een gezonde ontspannen leefstijl dus ook mentale voordelen. Je voelt jezelf sterker en ervaar minder negatieve gedachten als je lekker in je vel zit.

Om een stap vooruit te zetten is het soms nodig om even stil te staan of zelfs een stap terug te doen.

Uit ervaring weet ik dat het thema 'ontspanning' vaak vergeten wordt. Zelf heb ik dit ook ervaren toen ik nog in loondienst werkte, ik stond altijd 'aan'. Nooit nam ik tijd voor mezelf. Ik sportte bijna elke dag, at gezond maar toch voelde ik me niet energiek.

Hoe kwam dit? Doordat ik geen tijd vrij maakte voor ontspanning, ik had altijd een soort van haast in het leven. Ik was uit balans. Nu neem ik elke dag een moment voor mezelf waarbij ik stilsta bij hoe ik mezelf voel en wat ik nodig heb om mezelf (nog) beter te voelen. Bijvoorbeeld een lange wandeling, dansen op muziek, rustig een kop koffie drinken, meditatie etc. **Als je elke dag een momentje voor jezelf neemt creëer je rust in je leven en ga je beter begrijpen wat jij nodig hebt om je fijn te voelen.**

Ontdek welke leefstijl bij jou past

Iedereen is anders. Ga ontdekken welke gezonde leefstijl bij jou past. Ergens weten we allemaal wel wat goed voor ons is en wat niet. Alleen vinden we het vaak moeilijk om duidelijke afspraken te maken met onszelf en ons daaraan te houden.

Vraag jezelf eens af wat er zou gebeuren als je nooit voor jezelf kiest? Als je altijd maar blijft doorgaan? Als je niet écht ontspant? Wat is het ergste dat er kan gebeuren? En wat als je wél veranderd. Wat is het beste dat er kan gebeuren?

2. Jouw dagelijkse ritme

Er zijn 4 pijlers om te checken hoe het ervoor staat met jouw leefstijl:

voeding, beweging, ontspanning en slaap. Ik geloof er sterk in dat het belangrijk is om aandacht te geven aan alle onderdelen. Je kan nog zo gezond eten, maar als je vervolgens veel stress ervaart heeft dit alsnog negatieve effecten op jouw gezondheid en hoe jij je voelt. Je bent niet in balans en ervaart geen rust in je hoofd. Juist ontspanning is zo belangrijk.

Op ontspannen momenten kom je in verbinding met jezelf. Je herkent het vast wel, dat je ineens op een rustig moment, bijvoorbeeld tijdens een wandeling of net voor het slapen, allemaal ideeën te binnen schieten. Dit zijn vaak de beste ideeën of oplossingen!

Geef alle onderdelen daarom evenveel aandacht, sla ontspanning en tijd voor jezelf niet over.

Wanneer je actief bezig gaat met het verbeteren van jouw leefstijl zal je merken dat je lekkerder in je vel zit en gaat stralen!

Leg de lat niet te hoog voor jezelf

Stel jij beweegt nu zelden, verplicht jezelf dan niet om nu elke dag een uur te sporten. Begin klein en ga bijvoorbeeld iedere dag 15 minuten wandelen of 3x per week een work-out doen van een half uur. Kies een actie waar jij je goed bij voelt.

Vind je het lastig om met jouw leefstijl aan de slag te gaan? Komen er allemaal excuses en smoesjes in jouw hoofd op? Heb jij geen tijd? Juist dan weet je 100% zeker dat het juist NU tijd is om hiermee aan de slag te gaan. **Maak tijd voor jezelf, want niemand anders doet het voor jou.**

Opdracht

Bekijk kritisch jouw leefstijl per pijler. Schrijf de 4 pijlers op en geef elk een rapportcijfer tussen de 0 en 10. Bedenk een concrete uitvoerbare actie om de pijler met het laagste cijfer te verbeteren voor jou.

Cijfer

Voeding	
Bewegen	
Ontspanning	
Slaap	

De pijler scoort het laagst. Ik ga hier verbetering in brengen door

**“Maak tijd voor jezelf,
want niemand anders
doet het voor jou.”**



3. Versterk je mindset

Je mindset is verantwoordelijk voor je dagelijkse portie geluk. Laat je nu niet van de wijs brengen door het woord 'mindset'. In mijn ogen is mindset heel praktisch en totaal niet zweverig.

Voor mij is mindset een bepaalde manier van denken en doen om je eigen leven te leiden. **Een sterke mindset zal je leven niet gelijk perfect maken, maar het leert jou wel om op de beste manier om te gaan met alles dat op jouw pad komt.**

Ik kan me nog al te goed voorstellen hoe ik mezelf voelde toen ik nog geen grip had op mijn gedachten. Geregeld had ik het gevoel niet goed genoeg te zijn en vond ik het moeilijk om af te wijken van de meute. Ik weet nu meer dan ooit hoe belangrijk het is om deze gevoelens en gedachten aan te kijken en te beseffen dat ze niet de waarheid zijn.

Door te leren over het brein en elke dag bewust te zijn van mijn niet helpende gedachten heb ik een manier gevonden om er mee om te gaan. Ik vertel je er hieronder meer over.

Automatische besturing van ons brein

Wist jij dat maar 5% van je gedrag bewust is? De andere 95% verloopt geheel onbewust. Echt waar! We denken vaak dat wij hele rationele wezens zijn, maar niets is minder waar.

Onze bewuste geest is bij wijze van spreken de handmatige besturing en onze onbewuste geest is de automatische piloot. Als iemand bijvoorbeeld met zijn handen voor je gezicht klapt, knipper je al voordat je het bewust door hebt. Het knipperen met je ogen was een aangeboren onbewuste reactie om jou te beschermen.

Ons brein zit ook vol met aangeleerde onbewuste ervaringen. Dit zijn eigenlijk programmeringen die wij **onszelf aanleren**. Zoals auto rijden. De eerste rijles snap je er nog niets van, moet je overal over nadenken en kost het je veel energie. Nadat je jouw rijbewijs hebt gehaald stap je in de auto, rij je weg zonder nadenken en kost het veel minder energie. Je onbewuste brein stuurt nu jouw gedrag aan.

Super handig dus die automatische programmeringen (zoals autorijden). Het bespaart energie en je hoeft er geen moeite voor te doen. Er is alleen één grote MAAR..

3. Versterk je mindset

Niet alle aangeleerde geprogrammeerde ervaringen en gedachten helpen ons vooruit. Soms doe je iets al jaren op een bepaalde manier en blijkt het veel beter te zijn om het op een andere manier te doen, het kost dan veel energie om die onbewuste handeling bewust aan te passen.

Ons brein is geprogrammeerd om jou te laten overleven en wil het liefst zo min mogelijk energie verbruiken aan onbelangrijke zaken. Ons brein houdt zich daarom het liefst bezig met onbewuste handelingen.

Wat zijn overtuigingen?

Vanaf onze geboorte begint de programmering al van je onbewuste brein. **De positieve en negatieve opmerkingen die op jonge leeftijd tegen jou worden gezegd door je ouders, grootouders, juffen of vriendinnetjes vormen jouw waarheid.**

Op latere leeftijd zijn het vooral onze vrienden en sociale media die onze waarheden beïnvloeden. Uit onze ervaringen en gedachten samen trekken wij een conclusie. Deze conclusie wordt jouw waarheid, jouw overtuiging.

Een overtuiging kun je beschouwen als "gewoontegedachten". Het zijn dingen die we in de regel geloven rondom een bepaald onderwerp. **Een overtuiging hoeft niet de waarheid te zijn.** Een overtuiging ontstaat vaak op grond van slechts één persoonlijke ervaring of op grond van één les die je ooit van iemand hebt geleerd.

Als jij als kind te horen hebt gekregen dat je niet belangrijk bent, dat je nooit succesvol zal zijn, dat je dom bent of nu gewoon eens normaal moet doen dan maken deze opmerkingen diepe indruk op jou. Het gebeurt vaak dat ons brein deze negatieve opmerkingen als jouw waarheid aanneemt, volkomen onterecht natuurlijk!

Pijnlijke ervaringen maken meer indruk dan positieve. **Hoe jij je nu gedraagt komt dus voort uit alle opmerkingen en jouw ervaringen uit het verleden.**

We gaan er altijd naar op zoek om onze overtuigingen te bevestigen, dit gebeurt onbewust. Als ons gedrag namelijk niet in lijn is met onze overtuiging wordt de waarheid onder ons weggehaald. Dit geeft een beangstigend gevoel.

Denk maar eens aan een situatie waarin jij 100% overtuigd was van je gelijk. Later bleek toch dat jouw waarheid niet de échte waarheid was. Hoe voelde dat? Waarschijnlijk niet prettig!

3. Versterk je mindset

Jouw innerlijke criticus

Een belemmerende overtuiging komt vaak in je gedachten omhoog in de vorm van een irritant stemmetje, dit is jouw innerlijke criticus. Een stem die jou iets wijsmaakt. Sta jij voor een (belangrijke) keuze en twijfel je? Bij de gedachten alleen al om te kiezen voor wat jij wil hoor je stemmetjes als: "wat zullen ze wel niet van mij denken" of "dat kan ik toch niet".

Door deze negatieve gedachten raak je in de war, jouw hoofd is een chaos en het is lastig voor je om jouw gevoel te volgen. **Je maakt constant keuzes vanuit je hoofd, niet vanuit je gevoel (je hart).**

Die negatieve stemmetjes zijn jouw innerlijke criticus. Ga deze stem herkennen. Ga inzien dat jij niet deze stem bent. De stem wil jou alleen maar veilig houden.

Ik weet dat het niet altijd makkelijk is om je innerlijke criticus te herkennen. Toen ik net begon met verbeteren van mijn mindset en ontdekken wat ik nu écht wil was er regelmatig een stem in mijn hoofd die mij probeerde tegen te houden. Een stem die mij wijsmaakte dat mijn leven toch wel prima is en ik niets hoeft te veranderen. Maar dit klopte niet. Ik voelde namelijk heel sterk dat er wél iets moest veranderen!

Nu vraag ik elke dag mezelf af: Welk verhaal vertel ik mijzelf? **Ik BEN niet mijn gedachten, ik OBSERVEER mijn gedachten.** Ik neem mijn negatieve gedachten nooit voor waar aan. Ik kies er bewust voor om de positieve wel aan te nemen als waarheid.

Iedereen heeft een innerlijke criticus, alleen de manier hoe je ermee omgaat bepaald of deze stem jouw leven kan beïnvloeden, of dat jij de stem halt toe roept en zelf het roer in handen neemt.

Opdracht

Ga de aankomende dagen actief jouw innerlijke criticus waarnemen. Wat maak jij jezelf wijs? In wat voor situaties treed er een negatief stemmetje op? Schrijf al je negatieve gedachten op. Op deze manier word jij bewust van jouw innerlijke criticus. Wanneer jij weer een negatief stemmetje hoort, kijk er dan van een afstandje naar. Identificeer jezelf er niet mee. Het is niet de waarheid! Laat je niet beïnvloeden door deze stem, de stem wil jou alleen maar veilig houden. Volg je eigen richting.

**“The only one that’s
holding you back is
yourself.”**

4. Bepaal jouw stip op de horizon

Je bent aangekomen bij de meest gestelde vraag: **wat wil ik?** Waarschijnlijk frustreert deze vraag je, omdat je er (nog) geen antwoord op hebt. Het is belangrijk om eerst stap 1 tot en met 3 te doorlopen en jezelf actief te trainen qua mindset en dagelijks voldoende tijd vrij te maken voor ontspanning.

Waarom? Zoals ik zei: op ontspannen momenten kom je in verbinding met je ware zelf. Je innerlijke criticus is dan stil en er ontstaat dan ruimte voor je intuïtie (gevoel) om naar boven te komen.

In de vorige stap legde ik je al kort uit dat je vaak keuzes maakt vanuit je hoofd en niet vanuit je gevoel. Je maak vaak een bepaalde keuze omdat deze voor de hand ligt of omdat jouw omgeving dit graag wilt. Maar is het ook echt wat jij wilt?

Zonder stip op de horizon ben je aan het ronddwalen en heeft je leven weinig betekenis. Je kan het vergelijken met iemand die in een taxi stapt en tegen de chauffeur zegt: "Rij maar wat rond. Het maakt mij niet uit waar ik uitkom." Je gaat dan onbewust en automatisch door het leven en iedere dag wordt ingevuld door anderen en je gewoontes.

Met een stip op de horizon geef je jezelf uitzicht. Het brengt focus en zorgt ervoor dat je gericht doelen kan stellen.

Als jij onzeker bent over wat je wilt in het leven en twijfelt aan jezelf is het lastig om uitzicht te creëren voor jezelf. Je brein wilt jou veilig houden en je innerlijke criticus (stap 3) komt omhoog met allerlei negatieve gedachten als: Ik kan dit niet, ik ben het niet waard en ik ben niet goed genoeg.

Wanneer deze negatieve gedachten blijven ronddwalen in je hoofd worden ze alleen maar groter. Je loopt vast. Je stagneert en kom juist niet in actie. **Alles wat je aandacht geeft groeit, dit geldt voor zowel positieve als negatieve dingen.**

Het is daarom van belang om echt het vertrouwen in jezelf te versterken je te focussen op het positieve. Er zijn genoeg dingen waar je wél goed in bent! Iedereen heeft dingen waar je niet goed in bent en dat is helemaal oké. Je kan niet op alle vlakken een 10 scoren.

4. Bepaal jouw stip op de horizon

Hoe bepaal je jouw stip op de horizon?

Jouw stip op de horizon is dus jouw grootste droom voor de toekomst waar jij enthousiast van wordt. Maar hoe kom je hier een stap dichterbij?

Mij is dat gelukt onder andere dankzij het ontdekken van mijn **kernwaarden** en **energie gevende talenten**. Deze methode zet ik ook in mij mijn klanten. Als je dit voor jezelf duidelijk hebt is het makkelijker om je eigen richting te bepalen en je niet te laten beïnvloeden door anderen!

Kernwaarden geven je sturing in je keuzes en houvast om dichtbij jezelf te vinden. Mijn 5 kernwaarden zijn Avontuur, Uitdaging, Verbinden, Positief en Impact. Bij elke grote keuze die ik maak sta ik stil bij mijn kernwaarden en aan de hand hiervan maak ik een keuze. Zo weet ik zeker dat ik een keuze maak die in lijn is met waar ik voor sta en wat ik belangrijk vindt. Het maakt het ook makkelijker om uit je comfortzone te stappen.

Nadat je jouw kernwaarden hebt ontdekt mag je jezelf bezig houden met het ontdekken van je energie gevende talenten. **Als jij jezelf bezig houdt met je energie gevende talenten zit je in een flow en wordt je van binnenuit gemotiveerd om door te gaan!** Je doet iets echt omdat jij het wilt, niet omdat het moet.

Als jij eenmaal je kernwaarden en energie gevende talenten in kaart hebt gebracht is de volgende stap op zoek gaan naar de rode draad en te durven dromen! Vaak geven we onszelf geen toestemming om te dromen omdat we denken: och dat is toch niet realistisch. Die gedachten gaat je natuurlijk geen stap verder helpen. Dus laat alle verwachtingen los en durf te dromen. Jij bent het waard om je eigen leven te leiden en je eigen keuzes te maken! Het oké om anders te zijn en niet het “standaard” leven te willen leven.

Dromen zijn zaadjes van een toekomstige werkelijkheid. Wat je kunt bedenken kun je waarmaken. Zolang je erin geloofd, vertrouwen voelt en er vol voor gaat.

Zoek geluk niet buiten jezelf

Na gezegd te hebben dat een stip op de horizon belangrijk is en rust geeft, betekent dit niet dat je pas gelukkig bent als je dit bereikt hebt. **We zoeken geluk vaak buiten onszelf.** We willen altijd iets bereiken wat er nog niet is. Als ik ‘dit’ bereik, dán pas ben ik gelukkig. **Geloof mij, als je altijd geluk buiten jezelf zoekt, ga je het nooit vinden.**

4. Bepaal jouw stip op de horizon

Het leven is geen hardloopwedstrijd. Het gaat er niet om wie het snelste zijn doelen behaalt. Hoe sneller je gaat, hoe minder je ziet (en geniet). Na elke overwinning komt er weer een nieuwe uitdaging.

Geniet van ieder moment. Zorg dat jouw dagelijkse leven jou blij maakt. Waardeer de kleine dingen in het leven. Wees dankbaar.

Mijn stip op de horizon

Zelf weet ik maar al te goed hoe belangrijk het is om een stip op de horizon te hebben. Na mijn reis in Australië gaf ik mezelf geen uitzicht in Nederland. Het enige wat ik plande was een nieuwe reis naar het buitenland. Ik wist dat die nieuwe reis mij op korte termijn weer voldoening zou geven, maar bij terugkomst zou zich 100% zeker weer hetzelfde probleem voor doen.

De gedachten dat ik nooit écht gelukkig zou zijn en altijd maar bleef piekeren over: is dit het nou? zorgde bij mij voor actie! Actie om te werken aan mezelf en mijn ontwikkeling. Het was tijd dat ik nu eindelijk mezelf op #1 zet.

Tijdens mijn innerlijke ontdekkingsreis heb ik zoveel geleerd over mezelf en weet ik nu onder andere precies wat mijn kernwaarden en energie gevende talenten zijn. De groei die ik doormaakte samen met een coach was bizar groot! Toch sprak ik een hele tijd met bijna niemand over mijn ontwikkeling en groei. Het was mijn proces en het voelde nog niet als de juiste tijd om het te delen met anderen. Ik wilde namelijk niet beïnvloed worden door de meningen van anderen mensen.

Na verloop van tijd werd ik zekerder van mezelf en begon ik erover te praten met vriendinnen en mijn familie. Tot mijn verbazing kwam ik erachter dat ik niet de enige was met het 'is dit het nou' gevoel. Er ontstond bizar veel herkenning bij vrienden en vriendinnen en toen dacht ik: hé ik weet hoe je hieruit kan komen, ik ga jullie helpen om te ontdekken wie je bent en waar je hart sneller van gaat kloppen!

Zo is mijn stip op de horizon ontstaan. Vanuit ervaring, passie en vooral vanuit beweging! Mijn stip op de horizon had ik nooit kunnen bedenken vanuit mijn luie stoel.

Opdracht

Wat vind jij belangrijk in het leven? Waar word je blij van? Waar heb je een hekel aan? Zet een wekker van 10 minuten en beantwoord de vragen. Blijf doorschrijven totdat de 10 minuten voorbij zijn. Zoek daarna naar de overlap en rode draad. Welke 5 kernwaarden kun je hieruit halen?

**“Alles wat je aandacht geeft
groeit, dit geldt voor zowel
positieve als negatieve dingen.”**



5. Kies bewust

Verandering begint met het nemen van de beslissing om je leven te willen veranderen. Veel mensen durven dit niet, ze worden tegengehouden door hun brein. Als jij namelijk JA zegt tegen verandering ben je verantwoordelijk voor deze beslissing.

Het is eng om te kiezen voor jouw droom, om te kiezen voor iets dat jij écht wilt, omdat je dan denkt dat je kan falen. Ons brein heeft een aangeboren hekel aan falen. Het is dus niet vreemd als we denken dat we iets niet kunnen hier snel 'nee' tegen zeggen.

In mijn ogen bestaat falen niet. In veel gevallen pakt iets anders uit dan je voor ogen had, haal hier je leer moment uit en pak het de volgende keer anders aan. Je faalt pas als je opgeeft. Geef nooit op.

Ik maakte een switch in mijn hoofd van een reactief leven naar een proactief leven. Mensen die proactief zijn nemen initiatief en proberen gebeurtenissen te beïnvloeden door zich te richten op eigen gedrag en gedachten waar ze invloed op hebben. Reactieve mensen zijn afwachtend en leggen vaak de schuld van bepaalde gebeurtenissen buiten zichzelf. Dus neem verantwoordelijkheid voor je eigen situatie.

In actie komen geeft zelfvertrouwen en motivatie

Heb jij alle stappen van het e-book uitgevoerd? Zo ja, ben je ook met de informatie aan de slag gegaan? Zo nee, hoe komt het dat je dit niet gedaan hebt?

Je blijft je acties uitstellen, omdat je jezelf er nog niet klaar voor voelt en niet weet waar je moet beginnen. Ik zal je vertellen, je bent er nooit klaar voor. Het is nooit het juiste moment. **Verandering gaat altijd samen met onzekerheid en onzekerheid vermijden wij het liefst.**

Ons gedrag en brein staan direct met elkaar in verbinding. Wij denken vaak dat je eerst moet barsten van het zelfvertrouwen voordat je in actie kan komen. Dat de weg naar een doel eerst helemaal helder moet zijn voordat we kunnen starten.

Deze gedachten klopt niet. Sterker nog, **je krijgt juist zelfvertrouwen en heldere doelen door in actie te komen.** Hierdoor stijgt je motivatie. Je leert namelijk meer vanuit beweging dan vanuit je gedachten. Je kan het dus zien als tweerichtingsverkeer: je zelfvertrouwen en motivatie beïnvloeden je gedrag en andersom.

5. Kies bewust

Het is een cliché, maar de belangrijkste tip die ik je mee wil geven is: neem het besluit om te veranderen én begin vandaag. Als jij telkens morgen blijft zeggen kom je nooit in actie. Uitstellen wordt een gewoonte.

Elke bewuste nee schept ruimte voor een nieuwe ja

Geef jezelf toestemming om iets niet te doen. Juist door iets bewust niet te doen, ontstaat er ruimte voor de dingen die je wél wilt doen.

Tip 1: Focus je niet op het resultaat. Focus je op het proces. Wees trots op jezelf als je een actie hebt ondernomen richting jouw droom, ongeacht het resultaat.

Tip 2: Geef jezelf toestemming om te leren. Falen bestaat niet. Het pakte misschien anders uit dan je gedacht had. Evalueer je actie, waarom verliep het anders? Hier leer je van en in de toekomst pak je het anders aan.

Tip 3: Besef dat al het succes om je heen niet zonder tegenslagen en onzekerheid zijn bereikt. Mensen laten vaak alleen de positieve dingen zien.

Elke dag plan ik lege uren in mijn agenda. Om helemaal niets te doen, of om juist datgene te doen waar ik dan zin in heb. Natuurlijk overkomt het mij weleens dat mijn agenda toch ineens vol staat voor de week. Ik kies er dan heel bewust voor om iets te verplaatsen naar de week erna of om de week erna alvast voldoende 'me-time' in te plannen.

Opdracht

Zet bewust een stap om naar jouw droomleven toe te bewegen. Vul de lege vlakken op de stippellijn in.

Deze week staat in mijn agenda. Dit kost mij veel energie, het trekt mij leeg. Ik ga bewust 'nee' zeggen hier tegen. Dit doe ik door
Liever houd ik mezelf bezig met Dit vult mijn energie aan. In mijn agenda plan ik dit in op

**“Als je doet wat je
altijd deed, krijg je
wat je altijd
kreeg.”**

Je hebt nu twee keuzes. Je kiest bewust voor verandering óf je doet niets en blijft ronddwalen met het 'is dit het nou' gevoel.

De beste keuze die ik heb gemaakt is om te investeren in mijzelf. Vaak heb je iemand anders nodig om jou een stap verder te helpen.

Hoeveel mag het jou kosten om op dezelfde manier verder te gaan zoals je leven nu is? Hoe lang houd je dit nog vol? Op den duur loop je erop stuk. Laat jij het zover komen?

Ben jij klaar met jezelf op de tweede plek zetten? Herken jij jezelf in mijn verhaal en voel jij je begrepen na het het lezen van dit e-book? Dan heb ik een waardevol voorstel voor jou!

Plan een gratis coachingscall in

Elke plan ik tijd in om gratis coachingscall te doen met mensen van 45 minuten via de Zoom.

Wil jij hier graag gebruik van maken, [klik dan hier!](#)

Tijdens de call bekijken we samen op welk gebied het niet lekker loopt in je leven, waar jij tegenaan loopt, wat jouw verlangen is en geef ik jou tips om vol vertrouwen in actie te komen. Dus vraag jij het gesprek aan? Je hebt niets te verliezen!

Hopelijk tot snel. Ik help je graag.

Groeten,

Jerik



Jerik van Nuenen

Email: info@puurmindsetacademy.nl

Website: www.puurmindsetacademy.nl

KvK: 17216123

BTWnr: NL001749737B02

Je kunt mij ook volgen op de volgende social media kanalen:



[PuurMindsetAcademy](#)



[@puurmindsetacademy](#)



[Jerik van Nuenen](#)