

DE EGO-BALANS: BALANCEER JE LEVEN

Voorwoord

Beste lezer, eerst en vooral wil ik je feliciteren met het feit dat jij de moeite doet om tot nieuwe inzichten te komen om de kwaliteit van je leven te verbeteren. Jij behoort tot het kleine percentage van onze bevolking die zich op persoonlijk vlak wil blijven ontwikkelen.

Ik wil je in dit boek niet alleen tips meegeven, ook wil ik je uitdagen met opdrachten waardoor je onmiddellijk vooruitgang kunt maken. Let wel op, beginnen lezen is een mooie eerste stap maar dit E-book volledig uitlezen en de tips in de praktijk brengen is een compleet succesvolle ervaring.

In dit boek wil ik het met jou hebben over de ego-balans, een principe dat mij enorm heeft geholpen een succesvoller leven te leiden. Dit fenomeen gaat over de balans tussen de belangrijkste gebieden in jouw leven, nl. emoties, gezondheid, relaties, carrière en financiën. Als jij jezelf een positieve score geeft op al deze levensgebieden, dan ben ik ervan overtuigd dat jij een gelukkig leven leidt. Het kan echter zijn dat jij een succesvolle carrière hebt, veel geld verdient maar toch niet in balans bent. Denk maar aan verschillende mensen in de entertainment-wereld die depressief of zwaar drugsverslaafd zijn, d.w.z. dat er ergens een onevenwicht is. Misschien zit het niet goed in hun relaties of emoties? Eén ding is zeker ze zijn niet gelukkig. Wat maakt nu dat de éne persoon wel gelukkig is en de andere niet? Daar wil ik je zeker in begeleiden, de balans tussen jouw voornaamste levensgebieden is de belangrijkste tool die ik ken!

Je leven omdraaien in twee jaar

Voor we van start gaan met de praktische tips wil ik van het voorrecht gebruik maken om mijn eigen verhaal te vertellen, zo krijg jij een beeld van wie jouw coach werkelijk is. En belangrijker nog, hoe ik de koers van mijn leven op twee jaar tijd compleet heb kunnen wijzigen, dankzij de tips die in de volgende hoofdstukken aan bod zullen komen.

Juli 2015. Ik ben 22 jaar en heb niet lang geleden mijn bachelor diploma bedrijfsmanagement behaald. Ik besluit zoals de meesten dan maar te gaan solliciteren voor een "normale job", m.a.w. een 9 tot 5. Ik wilde altijd zelfstandige worden, toch besloot ik onder sociale hypnose maar "normaal te doen". Ik was immers zelfstandige in bijberoep maar die activiteit draaide helaas niet goed genoeg om er een succesvolle hoofdverdienste van te maken.

Eens aangekomen op de sollicitatie(s) besef ik onvoldoende voorbereid te zijn. Het gevolg mag niet verrassen, ik word telkens weerhouden van een volgend gesprek. Eigenlijk wou ik ook niet solliciteren voor deze jobs, de HR-medewerkers van deze bedrijven moeten ongetwijfeld gevoeld hebben hoe "gemotiveerd" ik was.

In deze periode keek ik elke dag op mijn rekening – in de hoop dat er iets veranderd zou zijn – één of andere magische storting misschien? Uiteraard bleef de status van mijn rekening ongewijzigd, nl. minder dan 50 euro om precies te zijn. Ik reed rond met een auto die afgekeurd werd en waarvan ik de kosten voor herstelling niet kon betalen, ik zou uiteindelijk nog een aantal maanden met deze afgekeurde wagen blijven rondrijden tot die het helemaal begaf. Het was zo erg dat ik bij mijn moeder - die weduwe is en afhangt van een alleenstaand inkomen - bijna dagelijks om geld moest vragen. Dit terwijl ik haar altijd voorhield een succesvol zakenman te zijn (in mijn werk als zelfstandige).

Alsof dit allemaal niet genoeg was moest ik via Facebook vernemen dat mijn toenmalige vriendin mij al weken aan het bedriegen was. Dit is in feite een understatement, ze had zowel een relatie met mij als met een andere man in het buitenland.

Hier komt nog bij dat ik een fervent sporter ben en dat volledige jaar amper kon sporten vanwege een blessure in mijn onderrug. Eén van mijn favoriete manieren om met frustraties om te gaan, nl. een wedstrijdje voetballen of een sessie in de fitness bleek dus niet mogelijk te zijn. Een probleem (ontsteking) in de onderrug kun je niet verbijten in de fitness of op het voetbalveld, hoeveel mentale weerbaarheid je ook hebt!

Je kunt al raden wat al deze factoren deden met de balans in mijn leven? Juist ja, niet in balans! Wat betreft mijn gezondheid; ik zat vol met stress en kon niet gaan sporten, emotioneel eten kwam er ook bij kijken. Bij het gedeelte relaties hoef ik vast geen tekening te maken, een gebroken hart zorgde er in mijn geval voor niet graag onder de mensen te komen. Op vlak van carrière wist ik totaal niet welke richting uit te gaan. En qua financiën heb ik je de stand van zaken ook bekend gemaakt! Wat denk je dat dit deed met mijn belangrijkste levensgebied, nl. emoties? Inderdaad, ik had de meest belemmerende overtuigingen die je kunt voorstellen ("ik ben een loser", "ik heb deze rotzooi zelf gezocht", "wat ben ik toch een zieligaard", etc.).

Uiteraard brachten deze verschrikkelijke factoren mij in een persoonlijke crisis, of een "mini-depressie" om het meer wetenschappelijk te benaderen. Als je in een negatieve spiraal zit dan komt het negatieve ook allemaal samen alsof het toeval is. Later ontdekte ik dat dit zeker geen toeval is, negativiteit trekt immers nog meer negativiteit aan. Het omgekeerde is ook waar want positiviteit trekt meer positieve omstandigheden aan.

September 2015. Na twee maanden aanmodderen en niet productief zijn besloot ik om niet meer in de slachtofferrol te kruipen. Als je tegenslagen te verduren krijgt is het immers zo gemakkelijk voor deze optie te kiezen, het geeft je direct het nodige gevoel belangrijk te zijn. Want zeg nu zelf, wat is de reden dat je werkelijk in de slachtofferrol kruipt?

Het was een moment van verlichting zoals de Boeddhisten zouden zeggen. In deze periode dat ik het levenslicht zag begon ik elke dag uren aan mijzelf te besteden. Ik heb op twee jaar tijd meer dan 150 boeken gelezen over geluk, psychologie, succes, financiële onafhankelijkheid, relaties, gezondheid en aanverwante thema's. Ik had er geen moeite mee om nachten over te slaan om productief te zijn en mijn problemen aan te pakken. Dankzij de kennis van die boeken – die ik omzette in de praktijk – leerde ik mijn emoties op de juiste manier te controleren. Dit is de basis voor al het succes dat ik daarna heb genoten.

Juli 2017. Twee jaar later kan ik met trots zeggen dat ik exact weet waar ik naartoe wil met mijn professioneel carrière, nl. mensen helpen hun volle potentieel te benutten. Wat betreft relaties heb ik bijna twee jaar een succesvolle relatie met een vrouw waar ik al meer dan één jaar mee samenwoon, ook andere sociale relaties lopen als een trein. Op sportief vlak heb ik nog nooit zo een goede conditie gehad. Wat betreft mijn financiën en materieel gedeelte ben ik de trotse eigenaar van een complex met vijf appartementen, een volkswagen passat CC en heb ik meer dan genoeg reserves op mijn spaarrekening(en) om een aantal maanden te overleven zonder te moeten werken. Rest er nog wel tijd genoeg dan om op vakantie te gaan? Meer dan ooit tevoren zelfs; de laatste twee jaar ben ik in Rome, Luxor, Amsterdam, Parijs, München, Hurghada, Rijsel etc. geweest. Hoe ik dit gedaan heb kun je op de volgende bladzijden lezen.

Nu zul je misschien denken: Dit lijkt allemaal mooi en wel Pieter, maar heb je dan geen tegenslagen meer gehad de laatste twee jaar? Uiteraard wel - hele zware zelfs - mijn jongste zus is iets langer dan een jaar geleden uit het leven gestapt.

Hield dit mij tegen bij het bereiken van mijn doelstellingen? Neen integendeel, het motiveerde mij juist om hier nog harder voor te werken. Ik moet en zal zoveel mogelijk mensen helpen, in de slachtofferrol kruipen zal dus niet helpen.

Ik kan nu met trots zeggen dat mijn leven in balans is, d.w.z. dat ik jou de tools kan geven om hetzelfde te doen. Ik garandeer je dat je met volgende methodes ontzettend veel vooruitgang zal maken; op emotioneel, fysiek, relationeel, carrière en financieel vlak!

Deel 1: Emoties

Het begint allemaal met het controleren van je emoties of stemmingen. Dat is het eerste en belangrijkste deel van de ego-balans. Er zijn nl. bevorderende en belemmerende stemmingen zoals liefde, vertrouwen, lachen etc. Maar evengoed zijn er verlammeende stemmingen zoals angst, depressie, verdriet etc. . Een stemming veranderen is de sleutel tot het bereiken van succes, stemmingen bepalen immers ons gedrag. Daarom is het belangrijk te weten wat onze emoties nu eigenlijk bepaalt, het is een combinatie van twee zaken:

1) **Innerlijke representatie**: Dit is wat we in onze geest visualiseren en horen zeggen. Dit wordt bepaald door onze overtuigingen, daar kun je later meer over lezen.

2) **Fysiologie**: Dit bestaat uit onze houding, beschermende processen, energie, ademhaling en ontspanning.

Laten we dieper ingaan op het fenomeen "innerlijke representatie", het gedeelte "fysiologie" komt aan bod in het hoofdstuk gezondheid.

Om een juiste stemming te krijgen is geheugenbeheer ontzettend belangrijk. Denk bijvoorbeeld aan een keer dat jij tijdens een wedstrijd elke bal goed raakte of tijdens een meeting/test het antwoord op alle vragen wist. Om het voorbeeld van de sportwedstrijd te nemen; Als jij jezelf terugbrengt in diezelfde vermogende staat van toen (mentaal en fysiek), dan ben ik ervan overtuigd dat jij op dit moment dezelfde prestaties kunt leveren als die bewuste keer. Het is belangrijk om op de juiste manier op jouw vermogende staat aan te sluiten.

Het probleem is dat de meeste mensen een verandering in stemming/emotie willen creëren door volgende schadelijke gewoontes: TV shows kijken, (ongezond) eten, roken, alcohol, drugs gebruiken,

etc. Het probleem is dat de resultaten hiervan niet duurzaam zijn en deze je bovendien uit balans halen op andere vlakken zoals jouw gezondheid. Een voorbeeld om dit te illustreren; Als je vaak naar McDonalds gaat om een cheeseburger met frietjes te eten zal dit uiteraard geen positieve gevolgen hebben voor jouw cholesterolniveau, wat op zijn beurt nadelige effecten heeft op je hart- en bloedvaten, wat op zijn beurt het risico op een hartaanval doet stijgen. De reden waarom je meer dan waarschijnlijk naar McDonalds gaat is om een positief gevoel te krijgen van het eten, je hebt de geloofsovertuiging dat het eten lekker is en dat de voordelen op dat moment opwegen t.o.v. de nadelen. Moest dit niet het geval zijn zou je toch altijd kiezen voor een lekkere salade? Helaas brengt deze gezonde salade niet dezelfde smaaksensaties naar boven, datgene wat iemand die naar McDonalds gaat associeert met een positief gevoel. Dit heeft te maken met de geloofsovertuigingen die jij hebt over – in dit geval – een burger van McDonalds en een gezonde salade.

Om wel op de juiste manier in een vermogende staat te komen maken we gebruik van "**ankers**", een anker is een aansporing aan het brein om een bepaalde 'toestand van emoties' op te roepen. Men 'ankert' een sensorische waarneming aan een emotie, gevoel of ervaring; Dit doen we via onze belangrijkste zintuigen: zicht (visueel), gevoel (kinesthetisch) of gehoor (auditief). Of het nu gaat over een goed gevoel, een euforische stemming, rust of eender welke andere stemming die je wenst te bekomen, een anker brengt je in de gewenste modus. Denk maar aan een nummer van vroeger waarvan je altijd weer dat fijne vakantiegevoel krijgt. Bedenk zo een aantal nummers, films of geuren die jou in een fijne stemming brengen. En houd deze bij de hand voor als je eens een mindere dag hebt!

Een andere methode om aan te sluiten op onze emoties zijn de **geloofsovertuigingen** die we hebben. Deze zijn het kompas die ons naar onze belangrijkste doelstellingen leiden. Net zoals bij stemmingen heb je stimulerende en belemmerende overtuigingen. Ik heb bv. de stimulerende overtuiging dat ik een expert ben in het benutten van opportuniteiten, langs de andere kant heb ik de belemmerende overtuiging dat ik van thuis uit niet veel heb meegekregen op financieel vlak waardoor ik met een achterstand t.o.v. mijn omgeving ben gestart. Hieronder kun je een overzicht vinden van de factoren die een invloed hebben op jouw persoonlijke geloofsovertuigingen:

- > Omgeving: Je ouders of leraars hebben je vast bepaalde geloofsovertuigingen meegegeven die je nog altijd toepast.
- > Kennis: Er is vast iets dat je in een boek hebt gelezen of in een film hebt gezien wat jij nu voor jezelf gebruikt.
- > Gebeurtenissen: Heb jij wel eens iets meegemaakt dat je leven zo veranderde dat je je overtuiging wel moest veranderen over wat wel/niet mogelijk is?
- > Eerdere resultaten: Een bepaald resultaat uit het verleden zorgt er vast voor dat jij wel of niet in een bepaalde uitkomst gelooft.
- > Geest: In je geest kan je zelf je geloofsovertuigingen wijzigen wanneer jij het beslist!

Nu we weten waar onze overtuiging vandaan komen en welk effect ze hebben op de kwaliteit van ons leven, is het belangrijk deze in kaart te brengen. Daarom wil ik jou uitnodigen om je vijf meest positieve/negatieve overtuigingen te noteren. Ik geef bewust geen extra voorbeelden om je vrij te laten nadenken. Neem hier even de tijd voor om hier goed over na te denken.

Wat zijn de **vijf meest negatieve overtuigingen** die je belemmeren het leven van je dromen te creëren?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Wat zijn de **vijf meest positieve overtuigingen** die je stimuleren het leven van je dromen te leiden?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Als je nu denkt dat je deze oefening later zal doen of direct naar het volgende hoofdstuk gaat wil ik je alsnog uitnodigen om dit toch te doen, de waarde hiervan kan niet onderschat worden! Wees bewust dat al je excuses (geen tijd, geen pen, geen interesse,..) die je nu hebt allemaal belemmerende overtuigingen zijn. Ziezo ik heb je alvast geholpen één belemmerende overtuiging cadeau te geven.

Reeds gedaan? Geweldig, jij wil duidelijk een succesvol leven leiden en kent nu de meest belemmerende en stimulerende overtuigingen in jouw leven.

Nu we weten wat onze emoties/gedragingen bepaalt, wat onze overtuigingen zijn en waar ze vandaan komen kunnen we ze aanpassen zodat ze ons helpen bij het behalen van onze **doelstellingen**. Maar wat zijn jouw belangrijkste doelstellingen die jij de komende vijf jaar wilt behalen? Ik wil je uitnodigen er minstens vijf te noteren en schrijf er ook bij op welk levensgebied (emotioneel, fysiek, relationeel, carrière of financieel/materieel) ze van toepassing zijn en tegen wanneer je ze wilt behalen.

-> bv. Ik wil graag een nieuw huis kopen tegen januari 2019. (Financieel/ materieel)

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Kies nu één doelstelling die jij nog dit jaar wilt behalen! Beloon jezelf als je deze haalt, ontnem jezelf iets als dit niet lukt. Deze strategie levert verbazend sterke resultaten op.

Deel 2: Gezondheid

We hebben net gezien dat innerlijke representaties en geloofsovertuigingen een eerste belangrijk deel zijn voor het bepalen van onze emoties. Het tweede gedeelte is onze fysiologie, wat betrekking heeft op onze algemene gezondheid. Dit is het krachtigste middel om direct in een vermogende stemming te komen. Als je je fysiologie verandert wil dat zeggen: je houding, ademhalingspatroon, spierspanning, gebaren, etc.

Het kost moeite om bv. in een depressie te zijn. Denk eens na wat de fysiologie is van een depressief persoon. Heeft die persoon een houding die bij jou direct enthousiasme opwekt? Uiteraard niet! Ze lopen vaak met hun ogen naar beneden gericht, ze laten hun schouders hangen, en ademen zwak/ oppervlakkig. Probeer deze houding even uit en laat weten wat dit met jouw stemming doet!

Denk je dat een depressief persoon zich beter zal voelen als zijn ogen naar boven zijn gericht, de schouders niet naar beneden hangen en er een brede glimlach op het gezicht verschijnt? Vast wel, en geef toe, deze dingen kun je veranderen binnen de seconde. Depressiviteit is dus duidelijk een resultaat dat specifieke mentale en fysieke acties vereist. Om maar aan te tonen hoe belangrijk je lichaam is voor je mentale gezondheid.

Hoe efficiënter je lichaam dus werkt, des te beter je jezelf zal voelen en des te meer je gebruik zult maken van je talent om bijzondere resultaten te halen. Daarom wil ik je **zes sleutels** geven voor een krachtiger en gezonder lichaam.

Sleutel 1 : De kracht van het ademen en een gezonde houding (doe aan sport!)

Als je bloedsomloop gezond is zal je lang en gezond leven, de **ademhaling** zorgt voor het gezond houden van het bloed door middel van zuurstoftoevoer naar de cellen. Ook heeft de ademhaling een beschermende functie, het activeert nl. het lymfestelsel. Dit stelsel zorgt ervoor dat giftige stoffen uit het lichaam worden verwijderd. Als dit stelsel 24 uur buiten werking werd gesteld zou je sterven. De enige manier waarop lymfevloeistof zich kan verplaatsen is door diepe ademhaling en spierbewegingen. Geen wonder dus dat een depressieve persoon geen energie heeft met een zwakke ademhaling, de giftige stoffen kunnen amper uit het lichaam gefilterd worden.

Daarom is sport ook zo belangrijk, het zorgt er immers voor dat je krachtig, diep en gezond zult ademen. Tracht daarom drie keer per week zeker een halfuur te sporten.

Verder zorgt een positieve lichaamshouding ook voor een betere ademhaling, het zorgt er immers voor dat de ademhaling krachtiger en gezonder is. Over specifieke ademhalingsoefeningen kan ik je desgewenst meer informatie geven.

Sleutel 2 : Eet waterrijk voedsel

Enkele leuke weetjes over water: 80% van het lichaam bestaat er uit en 70% van de planeet is er uit opgebouwd. Denk je dat water dan belangrijk is voor ons? Uiteraard! Er zijn drie soorten **waterrijk voedsel** op aarde: 1. Vruchten, 2. Bladgroenten en 3. Jonge scheuten. Zorg ervoor dat 70% van wat je eet uit dit voedsel bestaat. Wanneer te weinig waterrijk voedsel gegeten wordt is de kans op hart- en vaatziekten aanzienlijk hoger. Eet dus voor 70% groenten en fruit, dan heb je nog 30% voor eiwitbronnen (vlees, vis,..) of zetmeelproducten (rijst, aardappelen, brood,..).

Sleutel 3 : Combineer voedingsmiddelen correct

De gouden regel is om waterrijk voedsel te combineren met zetmeelrijk voedsel of met eiwitrijk voedsel, NIET met allebei tezamen. "Maar ik eet 's avonds graag een stuk vlees met groentjes en patatten", dit is een klassieke fout in ons voedingspatroon die de grote meerderheid van de bevolking maakt. Waarom is het fout? Voedingsmiddelen die rijk zijn aan zetmeel vereisen een basisch milieu om verteerd te worden, voedingsmiddelen die rijk zijn aan eiwitten daarentegen vereisen een zuur milieu om verteerd te worden. Het is een chemische wet dat twee chemische milieus niet tegelijk actief kunnen zijn, hierdoor wordt de spijsvertering belemmerd of volledig stilgezet. De combinatie van eiwitrijk en zetmeelrijk voedsel eten zorgt voor een vertering variërend van 10 tot 14 uur. Geen wonder dat sommige mensen na acht uur slapen nog moe zijn, hun lichaam heeft immers overuren moeten draaien voor de vertering. Eet daarom telkens maar één vast voedingsmiddel (vlees/vis OF brood/rijst/pasta) in combinatie met waterrijk voedsel (groenten of fruit).

-> Brood + kip: NIET GOED

-> Salade met tomaten, ananas, komkommer en andijvie + kip: WEL GOED

Sleutel 4 : Eet weinig

De beste methode om langer te leven is door **weinig te eten**, het éne na het andere medisch onderzoek heeft dit bewezen. Dit is de belangrijkste reden waarom Japanners bv. een hogere levensverwachting hebben dan Westerlingen (W-Europa en USA), ze stoppen namelijk met eten voor ze verzadigd zijn. Het is ook belangrijk te weten wanneer je eet, vlak voor je naar bed gaat kun je best niet zwaar eten, ook weer m.b.t. je spijsvertering. Eet na negen uur enkel nog licht verteerbaar voedsel als fruit.

Sleutel 5 : Eet fruit als tussendoortje

Fruit moet altijd gegeten worden op een lege maag. De reden hiervoor is dat fruit niet in de maag maar in de dunne darm wordt verteerd. In de dunne darm geeft het zijn suikers (fructose) vrij. Maar als je maag vol zit met eiwit- of zetmeelrijk voedsel wordt het fruit tegengehouden in de maag en begint het te gisten. Ooit al eens een zure oprisping gehad na het eten van fruit na een zware maaltijd? Daarom is het geen goed idee om fruit te eten direct na een maaltijd. De meest waardevolle aankoop die je kunt doen is het aanschaffen van een blender, sap wordt binnen 15 minuten verteerd waardoor er onmiddellijk energie vrijkomt. Je kunt bovendien heel creatief zijn met je sapjes. Je kunt hier talloze lijsten op het internet van terugvinden of op mijn website.

Sleutel 6 : De eiwitmythe

Weet je waar het lichaam energie uithaalt? In de eerste plaats: glucose uit fruit, groenten en jonge scheuten. Op de laatste plaats: Eiwitten. Vlees valt omwille van het urinezuur en de rottingsbacterien zoveel mogelijk te vermijden.

Weet je wat de sterkste dieren (gorilla, neushoorn, olifant, etc.) met elkaar gemeen hebben? Ze eten enkel plantaardig voedsel, toch kan een gorilla een mens moeiteloos door de lucht gooien. Weet je wat de meesterlijke breinen als Aristoteles en Leonardo Da Vinci gemeen hadden? Juist, ze aten ook enkel plantaardig voedsel.

Promoot ik nu het idee vegetariër te worden? Nee zeker niet, vegetariërs zijn vaak nog ongezonder dan vleeseters omdat ze denken alles te mogen eten. Volgens statistieken is immers gebleken dat vegetariërs meer verzadigde vetten (vege junkfood etc.) en suikers (pasta, rijst, ..) eten. Om gezond te eten mag je dus gerust je stuk vlees/ vis eten, beperk dit enkel tot 100 gram per dag en verkies de bio-variant.

Vermijd ook zeker dierlijke melkproducten! Als je problemen zoekt met je maag, darmen of bloedvaten moet je zuivelproducten innemen. Indien je dit wilt vermijden kies je best voor plantaardige varianten (amandelmelk, sojamelk,..). De belangrijkste reden waarom koemelk te vermijden is, is omdat het bestaat uit caseïne-eiwitten. Deze soort eiwitten kunnen voor slechts 50% verteerd worden. Door de gedeeltelijk verteerde koe-eiwitten wordt de lever onder extreme druk gezet. Best vermijden dus!

Ik weet dat veel van dit advies regelrecht in gaat tegen jouw persoonlijke geloofsovertuigingen m.b.t. een gezonde levensstijl en je vraagt je vast af waarom je dit (waarschijnlijk) niet eerder hebt gehoord. De belangrijkste redenen dat jij een andere overtuiging hebt, hebben een puur financiële oorsprong (niet zo zeer door jou maar door de overheid). Er zijn immers zo'n grote vlees-en zuivelbedrijven in onze Westerse maatschappij dat ze over een jaarlijkse omzet van miljarden beschikken. Hierdoor hebben ze er alle baat bij de huidige voedselpiramide met zuivel, eiwit en zetmeelproducten in stand te houden. Een voedingspatroon bestaande uit 70% groenten en fruit zou een regelrechte ramp zijn voor dit soort multinationals. Door handig lobbywerk zorgen deze bedrijven ervoor dat verkeerde informatie

wordt doorgegeven via scholen, de media etc. (een goed boek hierover is "de voedselzandloper" van Kris Verburgh).

Om alles nog eens samen te vatten:

- > Doe aan sport, krachtige ademhalingsoefeningen en let op je houding.
- > Eet 70% groenten en fruit, dit laat 30% ruimte voor eiwit- en zetmeelproducten.
- > Combineer voedingsmiddelen correct: geen eiwit-en zetmeelproducten samen.
- > Eet kleine porties, tenzij het groenten zijn.
- > Eet fruit op een lege maag. Daarom is het een ideaal tussendoortje op een lege maag.
- > Limiteer eiwitproducten (vlees en vis) en vermijd zuivelproducten (melk, yoghurt afkomstig van koe).

Ik wil je uitdagen deze tips 14 dagen in de praktijk te brengen. Evalueer zelf de resultaten, je zal meer dan waarschijnlijk zo'n goed gevoel hebben dat je niet meer wil stoppen. Je ziet ook dat geloofsovertuigingen een belangrijke invloed hebben op je gezondheid, alle levensgebieden hebben zoals gezegd een verband met elkaar. Je gezondheid en emoties zijn nu in topconditie, dan kunnen we nu kijken naar ..

Deel 3: Relaties

Als ik spreek over relaties heb ik het niet enkel je liefdesrelatie. Ik heb het ook over je relaties met vrienden, familie, collega's, ploegmaten etc. . Als de levensgebieden emoties en gezondheid niet goed zitten is de kans reëel dat er problemen in je relaties sluipen. Je gaat immers minder energie en motivatie hebben om deze op de juiste manier te onderhouden.

Het is belangrijk te weten dat mensen je grootste bron zijn om succes te halen. Mensen die uitstekende resultaten behalen hebben één ding gemeen: ze hebben een gevoel van respect en appreciatie voor anderen. Er bestaat geen blijvend succes zonder rapport tussen mensen. Rapport is het vermogen om iemands wereld binnen te gaan, de ander het gevoel te geven dat je hem begrijpt, dat je een sterke onderlinge band hebt.

Hoe ga jij om met andere mensen? Krijg jij snel rapport? Enkele tips om succesvolle relaties uit te bouwen:

Tip 1: Focus je altijd op de andere persoon

Stel vragen en **toon interesse**. Het is belangrijk dat jij kunt zwijgen en niet in de belangstelling wilt staan. Als jij goed kunt luisteren en de andere persoon meer over zichzelf laat vertellen, zal die persoon jou vanzelf heel aangenaam gezelschap vinden. Zo laat je de persoon zich belangrijk voelen, een gevoel waar bijna iedereen naar op zoek is. De wereldberoemde relatie-expert Dale Carnegie zei ooit: "You can make more friends in two months by becoming interested in other people than you can in two years by trying to get other people interested in you." Als je dit consequent doet zal je ongetwijfeld sterke resultaten hebben op vlak van relaties. Uit Dale Carnegie's boeken heb ik trouwens enorm veel kennis gehaald op vlak van menselijke relaties, zeker een aanrader als je meer informatie over dit thema wenst.

Tip 2: Leer spiegelen

Spreek altijd op het niveau van de toehoorder. Pas je woordkeuze, tempo en volume aan. Pas ook je houding op een non-verbaal (lichamelijk) niveau aan.

Tip 3: Tast een nieuwe groep af

Als je een nieuweling bent op het werk of in je nieuwe schoonfamilie is het gauw aanlokkelijk om goed te willen overkomen. Naargelang je persoonlijkheid ga je zelf direct de leiding willen nemen. Voor je dit doet is het belangrijk te observeren en de machtsverhoudingen in de groep te leren kennen. Vervolgens kun jij na een tijdje zien wat jouw plaats in de groep is.

Tip 4: Wees positief en klaag niet

Ken jij van die mensen die altijd klagen en negatief zijn? Ben jij graag bij dit soort mensen? Als jij een positief persoon bent, ben ik er van overtuigd dat jij je niet graag omringt met dit soort mensen omdat ze je energie ontnemen. Als jij wel positief bent en niet klaagt zul jij ook positieve mensen aantrekken wat wel energie geeft. Een lach helpt ook altijd om positiviteit uit te stralen.

Tip 5: Geef geen kritiek, wel oprechte complimenten

Als je kritiek wil geven, doe dit dan altijd op een respectvolle manier t.o.v. de toehoorder. Een leuk principe om feedback te geven is de "**sandwich methode**". Het principe van deze methode is om met iets positief te beginnen, vertel vervolgens het werkpunt vanuit jouw standpunt en sluit vervolgens opnieuw af met iets positief. Wees ook specifiek als je het positieve benoemt, gewoon zeggen "het was goed", is niet genoeg. Ik zal je een voorbeeld geven van een feedback methode in een werksituatie: "Tom, mooie presentatie. Het visueel gedeelte met name de grafieken zag er goed uit en de klant leek erg tevreden. Topwerk. Ik zag alleen dat je dat belangrijke onderdeel vergeten bent toe te voegen. Dat had ik je toch duidelijk doorgegeven? Het is jammer voor ons dat we dit deel niet goed hebben kunnen overbrengen, het had ons namelijk een nog contentere klant kunnen opleveren. Als je de volgende keer zorgt dat je presentatie compleet is met alle puntjes op de i wil ik je graag nog een keer een klantpresentatie laten doen. Je verhaal komt erg sterk over, dat doe je goed."

Als je had gezegd "Tom, je bent verkeerd, ik had je toch gezegd om het belangrijke deel toe te voegen!" (zoals veel leidinggevendenden doen), dan had Tom zich vast niet goed gevoeld en de volgende keer misschien dezelfde fout gemaakt. In een klimaat van onvrede wordt er immers slechter geluisterd. Met de eerste feedback-methode zal Tom zich niet slecht voelen en zal hij volgende keer meer aandacht geven aan alle elementen van de opdracht.

Tip 6: Vermijd argumenten

Wanneer twee mensen het niet eens zijn met elkaar, denk dan aan de volgende slogan: "Wanneer twee mensen altijd akkoord zijn met elkaar, is er één persoon overbodig." Wees dankbaar voor het punt dat de andere persoon aanbrengt, je kunt immers niet alleen zelf op alles komen. Volg daarom niet je natuurlijke instinct om defensief te reageren en jezelf te willen verdedigen. Blijf daarom kalm en geef een oprecht geïnteresseerde tegenreactie: "Wat fijn, zo had ik er nog niet over nagedacht. Kan je daar meer uitleg over geven?". Zo geef je de andere persoon de kans zichzelf te verduidelijken. Veel ruzies kunnen immers vermeden worden als we eerst grondig hadden geluisterd naar de andere persoon. Zoek vervolgens naar punten waar jullie het wel over eens zijn en beloof na te zullen denken over het oplossen van het probleem. Maak daarom best een nieuwe afspraak om het nog eens te bespreken. Laat het argument nooit uit de hand lopen, wat zijn de voordelen van een ruzie? Neem ook je verantwoordelijkheid op als je fout zit.

Om alles nog eens samen te vatten:

- > Focus je altijd op de andere persoon: geïnteresseerd zijn is beter dan interessant zijn.
- > Leer spiegelen: Pas je aan de toehoorder aan, zowel verbaal als non-verbaal.
- > Tast een nieuwe groep af: Observeer eerst om de verhoudingen te leren kennen.
- > Wees positief en klaag niet, zo trek je positieve mensen aan en word je gerespecteerd.
- > Geef geen kritiek, wel oprechte complimenten. De sandwich-methode verricht wonderen.
- > Vermijd argumenten. Als je er toch hebt, luister dan goed en zoek naar gelijkenissen.

Als je deze tips nog niet toepaste en nu wel in praktijk brengt zullen je resultaten op vlak van relaties zeker de hoogte ingaan. Je weet nu jezelf in de juiste stemming te brengen en hebt tips gekregen om je gezondheid en relaties te optimaliseren. De volgende stap om je droomleven te leiden is je..

Deel 4: Carrière

Dit is het gedeelte waar jij het grootste deel van je leven zult mee bezig zijn. Ook hier, zonder de nodige energie en sociale vaardigheden zul je bij veel jobs moeite hebben om een duurzame carrière uit te bouwen. Laat mij beginnen met een vraag: Als je over ongelimiteerd veel geld zou beschikken, welk werk zou je dan doen? Denk hier goed over na en denk vooral zonder beperkingen. Schrijf hieronder de functie van jouw "droomwerk" op dat je graag zou willen vervullen of momenteel reeds vervult.

->

Is het antwoord dat je gegeven hebt overeenkomstig met je huidige job? Als het niet overeenkomstig is, ben je met die droomjob veel uren bezig na je werk? Zo niet, waarom niet? Geef hieronder drie goede redenen die je tegenhouden (financiële zekerheid, sociale druk, andere redenen?). Dit hoeft je uiteraard niet in te vullen als je momenteel de job van je dromen hebt.

- 1.
- 2.
- 3.

Hoe kun jij je geloofsovertuigingen aanpassen zodat je wel kunt toewerken naar je ideale carrière? Zoals ik reeds vertelde, met dit thema ben je immers het grootste deel van je leven bezig want het is te jammer om jarenlang een job te doen die je eigenlijk niet graag uitoefent.

Als je momenteel je droomjob hebt gevonden, proficiat! Helaas is dit volgens officiële statistieken voor de meeste mensen niet het geval. Vandaar dat we ook met veel welvaartziekten zitten zoals burn-out, overspannenheid, etc. Dit kost overheden wereldwijd miljarden euro's (zeker de Belgische), toch zoeken ze niet uit hoe ze het ideale profiel op de ideale plaats kunnen zetten.

Denk goed na over waar jouw interesses liggen en wat jouw talenten zijn. Mensen die hun droomjob vervullen spreken immers niet over hun werk, zijn hebben het over "een missie". Denk je dat Warren Buffet (financieel expert) of Michael Caine (Brits acteur) wachten op hun pensioen? Dat zal moeilijk zijn, want zij zijn respectievelijk 86 en 83 jaar oud. Zij doen hun werk nog even graag, voor het geld moeten zij het alvast niet meer doen. Dus denk goed na over wat jij wil doen met je leven! Wat is jouw missie in het leven?

Als jij doet wat je graag doet en hier goed in wordt (wat een logisch gevolg is), dan is het vijfde en laatste levensgebied vanzelfsprekend, namelijk..

Deel 5: Financieel

Een doorbraak op financieel vlak is voor veel mensen één van de grootste motivators in het leven. Sommige mensen plaatsen het zelfs boven hun gezondheid en relaties. In de titel en in de rest van dit werk verwijs ik niet naar de gebieden "materieel" en "genieten". Ik maak hier geen afzonderlijk hoofdstuk van omdat deze thema's het logische gevolg zijn van een financieel gunstige situatie voor jezelf. Als je financieel veel ruimte hebt, kun je immers probleemloos de auto kopen die je wil of de reis van je dromen maken.

Hoe word je nu rijk? Het geheim voor rijkdom is simpel: Vind een weg om meer te doen voor anderen dan de rest. Wees waardevoller, doe meer en geef meer. Kijk hiervoor zeker terug naar het voorgaande hoofdstuk.

Het is belangrijk te weten dat we niet echt geld willen, maar EMOTIES. We denken dat geld voldoende dingen kan creëren: vrijheid, veiligheid, helpen van mensen, keuze hebben en levend voelen. De éne persoon wil veel geld verdienen om andere mensen te helpen en zijn geld aan goede doelen te geven. Iemand anders wil dan weer veel geld verdienen om zich levend te voelen door op de gekste plaatsen ter wereld te komen. Denk eens na waarom jij veel geld wil verdienen? Geef hieronder drie redenen die jou motiveren om te gaan werken:

- 1.
- 2.
- 3.

Zo, je weet nu dat het eigenlijk om emoties draait en voor welke emoties jij het doet. Hieronder wil ik je vijf stappen geven om financiële vrijheid te bekomen:

Stap 1: Word een investeerder, i.p.v. een consument

Om investeerder te worden moeten we uitgaan van **een wereld waarin geld werkt voor ons** en niet een wereld waarin wij enkel werken voor geld. Op dit moment zijn de meesten van ons al investeerder, we wisselen immers tijd voor geld. Maar dit is de slechtste investering die je kunt doen omdat je altijd meer geld kunt krijgen en niet meer tijd (tijd is je belangrijkste bezit!).

Momenteel is de kans groot dat jij zelf de belangrijkste geldmachine in je leven bent. Als jij stopt met werken, stopt de machine en dan stopt de geldstroom. Daarom heb je nood aan een levenslange inkomstenstroom die nooit stopt. Deze machine kan pas werken als je de meest belangrijke beslissing in je leven hebt genomen: Hoeveel % van je maandelijkse inkomen ga je sparen? Welke portie van je inkomen gaat naar je portfolio voor je een euro van je vaste kosten (huur, energie, telefoon,..) hebt betaald? Een portfolio is een collectie van verschillende investeringen (aandelen, obligaties, vastgoed,..). Wat het getal ook is, je moet dit % ook in slechte tijden aan de kant kunnen zetten. Je eigen "freedom fund" overstijgt alle andere uitgaven!

Denk goed na over dit %! Als je dit niet doet, is de kans groot dat je je geld toch volledig uitgeeft, hoeveel je ook hebt verdient. Ik raad aan om tenminste 20% van je inkomsten aan de kant te zetten om te sparen.

Stap 2: Ken de mythes die je succes belemmeren

Er zijn een aantal mythes die je misschien weerhouden financieel succes te behalen.

1. Investeer niet bij een fondsbeheerder: In de laatste 30 jaar zijn 96% van de beleggingsfondsen (zoals JP Morgan) er niet in geslaagd om de markt (BEL20 in België) te verslaan. In een indexfonds investeren minimaliseert altijd je kosten, dit kun je o.a. doen bij "Vanguard".
2. Kijk altijd naar de bijkomende kosten van de financiële producten waarin je investeert, lees de algemene voorwaarden (hoe saai deze ook kunnen zijn).
3. Vertrouw je bankagent niet, maak altijd online een vergelijking van de financiële producten die je aanschaft, of het nu om een autoverzekering of een spaarrekening gaat. Dit kan maandelijks tientallen euro's verschil maken.

Stap 3: Geef jezelf duidelijkheid

Weet je hoeveel je exact verdient en wat je vaste kosten zijn? Breng dit zeker in kaart! De dag van vandaag zijn hier verschillende apps voor beschikbaar om dit eenvoudig bij te houden. Het is mogelijk dat sommige kosten zoals je wagen of de huur van je appartement je zoveel kosten dat je amper kunt sparen. Door dit in kaart te brengen, weet je waar er marge is tot verbetering. Schrijf hieronder je vijf grootste kosten en noteer er ook bij hoe groot deze kosten (gemiddeld) zijn per maand:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Had je dit verwacht? Schrijf er vervolgens naast hoeveel jij voor deze vijf kosten kunt besparen en wat de mogelijke oplossing is. Denk hier goed over na! Realiseer je dat een verschil van 400 euro, een verschil is van 4.800 euro op jaarbasis en 48.000 euro op een termijn van 10 jaar.

Denk vervolgens na hoeveel je nodig hebt om jouw gewenste leven te leiden. Welke auto wil je hebben? Welke plaatsen wil je zien? In welk huis wil je wonen?

-> Hoeveel zal je per maand nodig hebben? (noteer cijfer):

Er zijn twee manieren om je financiële situatie onmiddellijk te verbeteren: Verdien meer of bespaar in je kosten.

Stap 4: Investeringsstrategie

In het beste geval zijn er drie soorten spaarpotjes die je kunt hebben

- 1) Een potje met zekere investeringen (spaarboekje, obligaties,..).
- 2) Een potje met onzekere/ meer risicovolle investeringen (aandelen, opties,..)
- 3) Een potje voor het materiële/ geniet gedeelte. (voor reizen, plezier, electronica..)

Denk na hoeveel % je wil investeren in welk potje. Wat is voor jou een ideale combinatie?

Als je hierover hebt nagedacht weet je beter hoeveel je zelf wilt sparen voor welk deel. Zo zal je niet onnodig veel geld op doen aan het "plezier gedeelte" (potje drie).

Stap 5: Doe het en geniet ervan!

De laatste stap van dit financieel plan (en dit E-book) gaat over dankbaar zijn. Ik geloof dat een attitude van dankbaarheid de mogelijkheid tot het ontwikkelen van financiële stress tegengaat. Waarvoor ben jij dankbaar; je vrienden, familie, werk, vaardigheden, bankrekening, conditie? Als jij elke dag nadenkt over de factoren die jou gelukkig maken en wat jouw doelstellingen zijn (zie deel één), dan is financiële vrijheid weer een stap dichterbij. Je weet immers waarom je het doet. Ik kan veel ruimer ingaan op financiële strategieën maar dan besteden we veel meer aandacht aan dit gedeelte dan aan de andere gedeeltes. Aan de hand van voorgaande tips kun je genoeg progressie maken om je eigen financiële positie te bepalen!

Nawoord

Ik vind het fantastisch dat je tot hier bent geraakt, en wil je ook feliciteren met je geleverde prestatie tot zelfontwikkeling. Ik ben je ook dankbaar dat je de tijd hebt genomen om mijn werk door te nemen. Hopelijk ben je een stuk wijzer geworden van de tips die ik je in voorgaande hoofdstukken heb gegeven. Ik heb de hoofdstukken zo kort en bondig mogelijk gehouden om tot de essentie te komen. Ik heb je ook praktische oefeningen laten maken om direct met de materie aan de slag te gaan.

Je ziet duidelijk dat alle levensgebieden met elkaar verbonden zijn, daarom is een balans in het leven zo belangrijk! Als het goed zit met je interne representatie en fysiologie zal het goed zitten met je emoties en gezondheid. Deze energie zorgt meestal voor goede relaties, wat de kans op een goede werksituatie ook vergroot en wat op zijn beurt een financieel gunstige situatie in werking stelt. Dankzij dit geld kun jij de dingen doen die jij wilt en zo het leven van je dromen creëren. Het is belangrijk om voor de vijf levensgebieden doelstellingen te blijven hebben! Beperk je niet enkel tot doelstellingen op gezondheids- en financieel vlak. Blijf hier regelmatig mee bezig, zo zul je over voldoende motivatie blijven beschikken om alles interessant en opwindend te houden.

Als je over een bepaald hoofdstuk meer informatie wenst, kun je uiteraard coaching vragen om verder te groeien. De materie in dit werk is immers vrij beperkt. In een vrijblijvend gesprek kunnen we kijken hoe ik jou kan helpen.

Bedankt voor je aandacht,

Uwpersonalcoach,

Pieter Ardaen



Uwpersonalcoach