

Dream BIG, Live BIG

De 12 sleutels voor Succes in Balans



**Rijkdom op
alle vlakken!**

Voor een hooggevoelige vrouw,
door een hooggevoelige vrouw.

Mirna den Reijer

E-Book wordt aangeboden door [Hooggevoelig Ondernemen!](http://hooggevoeligondernemen.nl)

Tip: print dit e-book uit voor optimaal resultaat!

Let op! Je mag niets aan dit e-book veranderen of wijzigen.

Je mag het wel doorsturen naar vrienden, familie en bekenden om hun te helpen meer gebruik te laten maken van hun talent.

Wees de beste excellente hooggevoelige versie van jezelf!

Rise & Shine!

Ondernemen vanuit passie

Verander de wereld en start NU!

Voor een hooggevoelige vrouw, door een hooggevoelige vrouw.

DREAM BIG, LIVE BIG

Voor je ligt mijn e – reflection – book speciaal voor jou: Dream BIG, live BIG. Je kent het vast wel. Je wilt van alles en je laat je door van alles afleiden. Mijn tips zijn wellicht inkoppers voor je, maar waarom ben je nog niet waar je wilt zijn? Juist om deze stappen. Alles valt en staat met commitment die je in je brein maakt en de keuzes die je maakt. Ja, ik kies voor: Dream big, live big.

Dit is mijn verhaal. Als ik het kan, kun jij het ook. Dus wacht niet en kom in actie. Ik help je graag om tot actie te komen en daarom heb ik dit e-reflection-book geschreven waarin ik mijn 12 succes sleutels graag met je deel. Ik zal je meer vertellen over de 12 sleutels voor rijkdom op alle vlakken. Ik pas de sleutels dagelijks toe. Met vallen en opstaan ben ik tot mijn succes gekomen, een weg die voor jou makkelijker kan zijn als je de 12 sleutels leert toepassen. Van stress, burn-out, naar rijkdom op alle vlakken. Het is puur mijn eigen ervaring. Na een diepe val, een burn-out, tot de keuze van opstaan. Het leven creëren zoals ik het wil en mezelf daardoor krachtiger dan ooit voelen. Mijn reis met obstakels die ik voor jou terugbreng tot 12 sleutels voor jouw rijkdom op alle vlakken. Zakelijk, emotioneel en financieel. Jij bent de creator van jouw leven. De regisseur. Ben je niet tevreden, pas dan je script aan.

Dit is mijn verhaal, mijn succes sleutels, mijn geloof. Jarenlang heb ik in een business gewerkt, waarin ik de business was. Ik werkte niet *aan* mijn business, maar meer dan full time *in* mijn business. Dacht er niet over na wie me hierbij had kunnen helpen. Nee, ik dacht alleen maar aan hoe ik het zelf moest doen en wanneer. Naast een gezin met 4 kinderen bleef ik voor mijn klanten rennen en vliegen. Ik merkte dat, zodra ik mijn kantoor in stapte, mijn energie wegzakte. Mijn energie was laag en ik liet mijn energie door mijn vingers glippen. Op het moment dat ik besloot dat dit niet mijn passie was, dat dit echt anders moest, toen kreeg ik de energierekening gepresenteerd!

En wat was nu mijn energierekening? Een opname in het ziekenhuis. Ik kon van de pijn in mijn lichaam niet meer lopen, ik kon niet op of neer. In het ziekenhuis konden ze gelukkig niets vinden, maar omdat ik zo snel verzwakte, werd ik ter observatie opgenomen en moest ik in het ziekenhuis blijven. Na binnenste buiten gekeerd te zijn geweest, was de conclusie, dat het wel eens vaker voorkomt dat iemand als ik heel ziek is, maar volgens de harde voorwaarden niet ziek is. Ik werd gezond verklaard. Ik was oververmoeid, ik had m'n lichaam een opdonder gegeven, en nu was het een tijd om de stekker eruit te trekken, rust te nemen, bij te komen. Tijd was m'n grootste vriend. Oftewel ik had een burn-out! Ik was mega verbaasd, ik zei nog dat dat niet kon, dat ik niet overwerkt was, dat dat iets is voor losers. Nou, de grootste loser keek ik aan in de spiegel. Gelukkig viel de energierekening per saldo nog mee en was ik na een paar maanden en een aantal ziekenhuiscontroles verder weer de oude.

Door deze periode heb ik de keuze gemaakt om het leven totaal om te gooien. Het roer volledig om en het leven creëren dat ik wil.

Rijkdom op alle vlakken is voor mij: emotionele rijkdom, zakelijke rijkdom en financiële rijkdom.

Mijn persoonlijke rijkdom ofwel emotionele rijkdom is voor mij de basis van alle rijkdom. Echte rijkdom zit voor mij niet in euro's. Emotionele rijkdom is mijn persoonlijke huis, of wel het fundament van mijn persoonlijke ik. Om echt gelukkig te zijn is het belangrijk dat mijn huis (fundament) staat en

dat ik het steeds positief voedt en eventuele blokkades opruim. Zo creëer ik dankbaarheid en diepgang in mijn leven. Persoonlijke rijkdom beperkt zich niet alleen tot mindset. Bij alles wat ik doe in het leven, stel ik mezelf de vraag, voegt dit iets toe voor mij of voor de wereld? Versterkt dit mij als persoon? Op deze manier kan ik mijn persoonlijke huis verrijken en verstevigen.

Wat mijn zakelijke rijkdom betreft: doe ik wat ik wil? Stap ik blij en nieuwsgierig uit bed, pak ik de dag of laat ik hem voorbij gaan? Lange tijd zat ik in de sleur van de dag en knapte volledig af. Deze sleur gaf vooral mijn persoonlijke rijkdom een enorme dreun. Ik ontdekte dat het voor mij zeer belangrijk is om mijn talent centraal te zetten en vol in bloei te staan. In iedereen zit een creatieve motor. Je hoeft deze alleen te starten en de mogelijkheden zijn grenzeloos. Vanuit talent en passie ondernemen. Dat is het mooiste cadeau dat ik mezelf heb kunnen geven. Deze zakelijke vervulling om jou te helpen jouw talent te vinden en een succesvol leven te creëren, zorgt voor een enorme verdieping in mijn persoonlijke rijkdom.

Mijn financiële rijkdom is de meest tastbare rijkdom en ook de meest tastbare vorm om aan te werken. Heel concreet. Werk jij voor de euro of werkt de euro voor jou? Uit heel persoonlijke ervaring kan ik je vertellen, dat wanneer je keihard werkt voor de euro's, en dat levert je stress op, dan doet dat volledig afbreuk aan je persoonlijke en zakelijke rijkdom. Financieel vooruitkomen is voor veel hooggevoelige mensen een uitdaging. Ze hebben niets – of bijna niets - met euro's. Hooggevoelige mensen hebben veel talent en vinden het een uitdaging om hun talent in de wereld te zetten. Terwijl het je plicht is je talent aan de wereld te geven. Het gaat er niet alleen om dat je voor jezelf en je gezin genoeg creëert, maar ook over datgene wat je verder aan de wereld kunt doorgeven. Als ik nu met mijn liefvallige gezin goede doelen ondersteun of een bijdrage lever aan een lokaal plan, dan maakt mijn hart een sprongetje van blijheid. Delen en geven creëert zoveel dankbaarheid!

De vlakken zijn voor mij dus volledig met elkaar verbonden en ze versterken elkaar. Die kracht wil ik je met de 12 sleutels doorgeven. Ik zie zoveel hooggevoelige mensen onnodig worstelen in hun leven en dat is totaal niet nodig. Daarom help ik hooggevoelige mensen graag verder het leven te creëren zoals jij het wilt vanuit de visie: Dream big, live big.

Er zijn veel definities van hooggevoeligheid. In het E-book “krachtig ondernemen met hooggevoeligheid” en in het boek “De Hooggevoelige Ondernemer” gaan we hier veel dieper op in. Voor mij is hooggevoeligheid een aangescherpte vorm van intuïtie en het sterker binnenkrijgen van prikkels en signalen. Het extra openstaan voor de signalen van anderen en alles om mij heen. Inmiddels heb ik geleerd om hier op de juiste manier mee om te gaan, mijn energie bij mezelf te houden en mijn energie hoog te houden. Ik heb geleerd de regie in eigen hand te houden en daardoor mijn hooggevoeligheid in te zetten als mijn krachtbron. Hooggevoeligheid is voor mij een extra kracht die mij helpt, mij helpt de juiste weg te vinden vanuit mijn hart en mijn gevoel.

Ik geef je eerst een korte inleiding van de 12 sleutels. Daarna geef ik je per sleutel een aantal reflectievragen die jou op weg helpen naar jouw rijkdom op alle vlakken.

Als ik het kan, kan jij het ook. Ga je de uitdaging aan?

Liefs,

Mirna

De 12 sleutels zijn:

1. Je mindset
2. Een vastomlijnd doel
3. Een vastgesteld plan
4. Je vertrouwen
5. Je visuele beeld
6. Volhouden
7. Behoor je tot de 90% of tot de 10%
8. Je olifanten huid en het krabsyndroom
9. Feel the fear
10. Je financiële intelligentie
11. Word verliefd
12. Jongleer

Sleutel 1: Je Mindset

Alles begint in je brein. Het is net zoals het instellen van je Tom Tom. Weet je het adres niet, dan kom je er niet. Zo werkt het ook met je brein. Ben je niet duidelijk, niet specifiek genoeg, dan bereik je niet wat je wilt. Dan weet je brein niet wat te doen en welke weg te kiezen.

In je mindset heb je een arme versie en een rijke versie. Voor welke versie kies jij? Alles valt of staat met het verhaal dat jij voor jezelf schrijft. Vertel je jezelf het verhaal dat je het doet en kan? Of vertel je jezelf het verhaal, dat het misschien mogelijk is, dat het misschien zou kunnen, dat je het kunt proberen?

Voel de energie! Een wereld van verschil, voel je het verschil?

De rijke mindset praat niet over fouten of mislukkingen. De rijke mindset ziet obstakels om op te lossen en uitdagingen om aan te pakken. Alles is een les, een leermoment. Als je valt, val je altijd met je snufferd naar voren. En ben je weer een stap dichterbij je doel en weer een stap verder op je levensreis.

Dream Big, Live Big. Rijkdom op alle vlakken vergt een rijke mindset.

Voor het geluk geboren zijn, dat kennen we niet. Het is het verhaal dat we ons zelf vertellen. Niks meer, niks minder. Steeds meer wordt wetenschappelijk onderbouwd dat we ons brein kunnen trainen. Ons brein is de sleutel tot succes. Ons brein legt de focus op wat wij benadrukken, op wat wij willen bereiken. Het gaat er niet om wat er gebeurt, maar hoe we omgaan met de dingen die gebeuren.

Wil je je uiterlijke wereld veranderen, verander dan eerst je innerlijke wereld. Om het zichtbare te veranderen, is het nodig het onzichtbare om te vormen. Hierbij is het belangrijk de juiste FOCUS te bepalen. Waar wil je heen, wat wil je bereiken en waarom? Het waarom is belangrijk voor je mind. Waarom wil je het echt? Vanuit het waarom creëer je de weg en wordt iets echt mogelijk. Onze mind coördineert onze gedachtegang en onze doelbepaling. Als het doel en het waarom helder is, dan neemt de mind de coördinatie vlekkeloos over.

Reflectie

Ben jij het waard om rijkdom op alle vlakken te ervaren?

Zeg je volmondig JA? Mooi! Dan kan het vanaf nu alleen maar mooier worden!

Zeg je 'nee' of heb je twijfels?

Dan is er werk aan de winkel. Waarom niet? Waarom twijfels?

Schrijf ze op.

Kijk vervolgens naar je lijstje en stel jezelf de volgende vragen:

Is dit echt zo?

Weet ik zeker dat dit echt is?

Hoe reageer ik als ik geloof dat het echt is?

Hoe voel je je zonder deze gedachte(n) of overtuiging(en)?

Hoe buig je de gedachten of overtuigingen voor jezelf positief om?

Actie

Wat is voor jou rijkdom op alle vlakken?

Wat is jouw droom?

Wat is voor jou succes?

Wat voor gevoel krijg je hierbij?

Sleutel 2: Een vastomlijnd doel

Wat is je doel? En waarom?

Waar leg je de focus op?

Stel je doelen, duidelijk, helder en heel specifiek. Wees je ervan bewust dat je jezelf focust op je *reis* naar je doel, niet naar uitsluitend het doel.

Een doel is belangrijk. Een droom zonder plan is en blijft een droom. Het stellen van doelen is zeker voor hooggevoelige mensen een uitdaging. Is het herkenbaar voor je dat je je meestal laat leiden door de sleur van de dag en is een dag in een handomdraai weer voorbij. En weer een dag voorbij waarbij je jouw succes had kunnen vormgeven. Denk eens terug aan een moment in je leven – toen je ‘heel jong’ was – dat je een doel had. Stel je voor dat je iets zeker wilde halen en dat je het ook haalde.....Weet je dat moment nog? Het maakt niet uit waar het over gaat, het was voor jou een belangrijk doel. Wat we nodig hebben om het doel te bereiken is doorzettingskracht, focus, geloof, passie en vertrouwen. Als kind hebben we deze basisingrediënten puur en in volle kracht in huis, zeker de jonge kinderen. Ik heb er 4 en zie het in alle 4! In de loop der tijd hebben we veel invloeden op ons pad gekregen en door ervaringen is het halen van doelen anders dan voorheen. Hier komt onze mind weer om de hoek kijken. Door ervaringen hebben we onszelf aangeleerd, dit is moeilijk, dit lukt niet, dit is te ambitieus. Dus om onze doelen makkelijk te halen, is het belangrijk eerst af te leren om te denken dat het moeizaam en moeilijk zou gaan. Elke actie begint met een gedachte. Verander je gedachten en verander zo je leven. Wat je doel ook is, ga er vol voor, leg de juiste focus en zie dat het makkelijk is.

Reflectie

Wat is jouw doel?

Waarom wil je dit bereiken?

Komt het vanuit je diepste kern? Is dit een diep verlangen?

Waarom verlang je hier naar?

Waarom heb ik het nu nog niet bereikt?

Actie

Formuleer een concreet doel, formuleer het doel in het NU, beschrijf het positief, zet jezelf centraal en leg de focus op het eindresultaat.

Wat is je eerste stap naar je doel?

Hoe vier je het als je de eerste stap gehaald hebt?

Bouw je doel op in kleine hapklare brokken en vier elk gehaald stukje. Zo ervaar je direct succes en voelt je mind en je totale wezen hoe prettig succes is. Het is uiteindelijk een positieve verslaving die snakt naar meer succes!

Bijvoorbeeld:

Een voorbeeld van een vastomlijnd doel is: Ik verdien nu € 50.000,- netto per jaar.

Dat doel specificeren we weer naar subdoelen.

Hiervoor heb ik nu 5 klanten van € 200,- exclusief btw per week en hiervoor verkoop ik nu mijn online programma van € 1.000,- exclusief btw 5 x per maand.

Mijn nieuwe conditionering hierbij is: Ik verkoop nu heel eenvoudig en gemakkelijk.

Sleutel 3: Een vastgesteld plan

Wat is je plan? Een doel zonder plan is en blijft een droom. Het gaat niet om je doel pur sang. Het gaat om de weg, om je reis en de uitdagingen die je tegenkomt. Zonder plan reis je van hobbel naar hobbel en kom je honderdduizenden afleidingen tegen. Wij als hooggevoelige mensen herkennen dat (niet) meteen en verliezen dan de focus op onze reis. Een plan zorgt voor focus.

Een plan zorgt ervoor dat je op reis bent en blijft vanuit vertrouwen en kracht. Neem een vast punt in je agenda om je doel, je reis te evalueren. Committeer jezelf ook aan dit moment. Laat er niks of niemand tussenkomen. Stel jezelf positief, kritische vragen:

Waar sta ik?

Wat heb ik bereikt?

Wat heb ik geïmplementeerd?

Ervaar de consequenties van je doel. Zie wat er in je onderneming en in je leven gebeurt en neem 100% verantwoordelijkheid. Bevalt de oogst je niet, zaai dan opnieuw of anders. Als je doet wat je deed, krijg je wat je kreeg. Brainstorm wat je kunt of wilt veranderen en stel je doelen en dus je plan bij.

Hooggevoelige mensen hebben vaak een afkeer van routine en planmatig werken. Terwijl een positief plan met volledige commitment ervoor zorgt dat je het leven creëert zoals jij het echt wilt. Je geeft je succesreis structuur. Vanuit focus, overtuigingskracht, liefde en passie reis je verder.

Reflectie

Wat wil ik veranderd zien?

Kan ik commitment geven aan mijn doel en het onderliggende plan?

Hoe ziet mijn leven er over 10 jaar uit wanneer ik NIKS verander in mijn leven?

Hoe ziet mijn leven er over 10 jaar uit wanneer ik NIKS verander in mijn onderneming?

Hoe ziet mijn leven er over 10 jaar uit wanneer ik NIKS verander in relatie tot ondernemen?

Actie

Maak een concreet plan. Wat is je doel?

Neem een A4-blad en maak een vouw in het midden.

Rechterkolom je dagelijkse activiteiten en linkerkolom je droom, je doel.

Bepaal nu hoeveel tijd je per week hebt om je werkzaamheden uit te voeren. Bijvoorbeeld 4 dagen per week, 8 uur per dag. Dan maak je nu een agenda voor deze week met 4 uur dagelijkse activiteiten en 4 uur 'mijn doel' activiteiten. Deze 4 uur besteed je volledig aan activiteiten die je doel, je droom realiseren. GA ERVOOR! Zie eens hoe snel je je doelen bereikt. Bepaal je prioriteit, doe niet alles tegelijk. Bepaald wat belangrijk is. Wees dankbaar voor de tijd die je kunt spenderen aan je doel. Laat het los als je aan het einde van je "werkdag" niet alles af hebt wat je wilde doen.

Sleutel 4: Je Vertrouwen

Geloof in jezelf.

Geloof in je plan.

Alleen dan zul je je doelen realiseren.

Zend je twijfels uit, dan zaai je zaden van twijfel. Dit belet je mind om er vol in te stappen.

Alles wat je aandacht geeft, groeit en bloeit. Dus zaai je twijfel? Of zaai je vertrouwen, geloof en kracht?

Dus vertrouw je 200% op een goede afloop en het creëren van het leven zoals jij het wilt?

Reflectie

Ben jij vol vertrouwen?

Wat heb je nodig voor vol vertrouwen?

Ben jij het waard om het leven te creëren zoals jij het wilt?

Is hier het antwoord nee of twijfel:

Is dit echt zo?

Weet ik zeker dat dit echt is?

Hoe reageer ik als ik geloof dat het echt is?

Hoe voel je jezelf zonder deze gedachte(n) of overtuiging(en)?

Hoe buig je deze gedachte(n) of overtuiging(en) voor jezelf positief om?

Actie

Zeg elke ochtend bij het opstaan:

“Ik ben het waard om het leven te creëren zoals ik het wil”.

Zeg elke avond bij het afsluiten van de dag en voor het inslapen:

“Ik ben het waard om het leven te creëren zoals ik het wil”.

Sleutel 5: Je Visueel beeld

Onze mind werkt vanuit beelden. Hoe duidelijker het beeld is van hetgeen je wilt bereiken, hoe makkelijker je mind meewerkt aan de realisatie.

Reflectie

Heb jij per dag 5 minuten tijd voor jezelf?

Kun je 5 minuten per dag nemen om het leven zoals jij het wilt in beeld te creëren?

Kun je visualiseren?

Durf je over je eigen positieve grenzen heen te gaan?

Actie

Ga de komende week iedere avond minimaal 5 minuten rustig en stil zitten en visualiseer hoe je leven eruit ziet wanneer je helemaal in controle bent over je ondernemersdromen, over je energieniveau en je financiën. Hoe ziet je leven er dan uit? Wat doe je? Waar woon je? Wat draag je? Met wie praat je? Wat ruik je? Wat zie je om je heen? Hoe ziet jouw rijkdom op alle vlakken eruit?

Schrijf elke avond je belangrijkste inzichten op en hoe je jezelf voelde na de visualisatie.

Sleutel 6: Volhouden

De aanhouder wint. Heb je ooit een gezond kindje zien stoppen met het loopproces? Het gaat met vallen en opstaan. Het kindje geeft niet op tot het loopt. Ga door en geef niet op. Uiteindelijk is het voor ons als ondernemers belangrijk dat we dingen gedaan krijgen en afronden.

Niemand anders dan jij bouwt het leven zoals jij wilt voor jezelf. Er is waarschijnlijk ook niemand die precies begrijpt, voelt, snapt hoe jij jouw leven wilt creëren, omdat je uniek bent. Sluit dus een verbond met jezelf om door te gaan, tot je bent waar je wilt zijn. Wees voor jezelf je beste vriend onderweg, zorg voor een lange adem en zet door.

Reflectie

Wat zijn de 5 basiswoorden voor de nieuwe relatie met jezelf?

Voorbeelden zijn: vrijheid, veiligheid, geluk, kracht, moed, anderen helpen, mijn potentieel volledig inzetten, geven, voldoening, love, connectie, verschil maken, avontuur, fun, groei etc. etc.

Wat zijn eventuele oude rollen of patronen waarmee je in relatie tot jezelf van af wilt?

Actie

Neem de komende 5 dagen elke dag één woord voor de nieuwe relatie met jezelf en gebruik dit als de gids voor de dag. Let gedurende de dag op, dat je het woord ondersteunt met positieve, krachtige en ondersteunende gedachten. Sta stil bij wat je zou doen, wat je zou zeggen, wat je zou ervaren als jij écht de volhoudende steunpilaar voor jezelf bent.

Sleutel 7: Behoor je tot de 90% of tot de 10%?

Kijk naar wat 90% van de mensen doet en doe dat juist niet. Durf je hoofd boven het maaiveld uit te steken.

DURF! Je bent uniek. Ga dus niet op in de massa.

Wacht niet op je Oscar of onderscheiding, maar ga en neem initiatief. Succes is iets wat je wordt, niet wat je najaagt.

Reflectie

Wat is jouw unieke talent?

Wie wil jij helpen?

Hoe wil jij de wereld verbeteren?

Wat is jouw droom?

Wat wil jij vertellen over jouw leven?

Wat is jouw missie?

Actie

Neem een paar blanco A4tje's en stel je zelf de vraag: "wat zijn de intenties van mijn leven?"

Laat alles in je opkomen en schrijf. Schrijf vanuit je hart en laat je mind er even buiten. Mengt je mind zich er wel in mee, zeg dan "dank je wel voor de tips" en schrijf dan rustig verder.

Laat het werk 24 uur rusten. Pak het daarna weer op en lees het door.

Haal minimaal 4 concrete actiepunten uit het stuk op weg naar jouw succes.

Sleutel 8: Je Olifantenhuid

Als je op de goede weg bent, krijg je tegengas en krijg je allerlei goed bedoelde adviezen die je niet dienen. Zeg dank je wel en ga door. Wat anderen zeggen, zegt immers niets over jou. Hier komt het krabsyndroom om de hoek kijken. Stop je krabben bij elkaar in een pan kokend water en één krab probeert eruit te klimmen, trekken de andere krabben deze krab terug.

Zo gebeurt het ook in het dagelijkse leven. Je omgeving wil niet dat je verandert, wil niet dat je anders bent dan anders. Wees hierop voorbereid.

Reflectie

Wat is de kritiek waar ik het meeste voor vrees?

Brainstorm over manieren om de kritiek van anderen anders en positief te interpreteren.

Actie

Welke schrijver op het gebied van persoonlijke ontwikkeling trekt je het meeste aan? Bestel zijn of haar boek over het eigen leven en de eigen ervaringen en lees hoe zij zowel met hun fans als kritiekgevers omgaan en hoeveel kritiek zij uiteindelijk ontvangen.

Sleutel 9: Feel the Fear

Word beste vrienden met je angst. Angst kan je totaal afremmen. Laat het los. Angst is een raadgever waar je bij succes niets aan hebt. Het is het innerlijke stemmetje dat je vertelt dat je er nog niet klaar voor bent, dat je er nog niet genoeg van af weet, dat je dit beter niet kan doen, dat je moet oppassen, dat er te veel risico's zijn etc. etc.

Reflectie

Wat is jouw grootste angst?

Is dit een echte angst? Hoe erg is deze angst?

In welke mate beperkt deze angst jouw doen en laten?

Vul de volgende zin aan met antwoorden:

Wat ik nog meer nodig heb om succesvol te zijn, is

Ga dan voor jezelf na: is dit de realiteit? Of is het een excuus om bepaalde processen niet aan te gaan? Bedenk: aan het einde van je leven heb je jouw resultaten of je excuses. Waar kies je voor?

Actie

Schrijf je angsten op, laat het niemand lezen, verbrand ze, weg ermee en ga door.

Sleutel 10: Financiële Intelligentie

Als ondernemers zijn we gefocust op ons ondernemers resultaat. We vinden onze administratie niets. Maar vergeet niet dat onze euro's onze vrijheidsstrijders zijn. Een euro uitgeven is zo gedaan, maar de euro voor je laten werken, is de uitdaging.

Financiële educatie is in mijn ogen een must. Veel hooggevoelige ondernemers vinden de financiën en het stellen van financiële doelen een hele uitdaging.

Wat helpt jou nu verder. Wellicht helpt het je als je geld puur als energie ziet, niks meer en niks minder. Zonder alle lading mag geld gewoon energie zijn die jij laat stromen. Energie die jij nodig hebt voor jezelf, voor je onderneming en zeker ook om de wereld een stukje mooier te maken. Geld is een middel waarmee je hele leuke, positieve verschillen kunt maken. Al je geloofsovertuigingen over geld komen ergens vandaan. Het mooie is, dat je ze dus zeker ook kunnen veranderen. Ook hier geldt dat wanneer je het zichtbare wilt veranderen, je eerst het onzichtbare moet aanpakken.

Reflectie

Maak minimaal 10 positief geformuleerde zinnen met:

Geld is voor mij.....

Wat wil je veranderd zien in jouw relatie tot financiën?

Welke gedachten heb je over geld die je positief ondersteunen?

Hoe ziet mijn leven eruit als ik geld puur als energie ervaar?

Hoe ziet mijn leven eruit als ik de geldenergie volledig laat stromen?

Hoeveel bronnen van inkomsten zijn er dan?

Welke bronnen voelen goed en positief?

Hoeveel wil ik verdienen?

Waarom wil ik dat verdienen?

Actie

Stel jouw financiële doel op.

Begin met een klein, makkelijk haalbaar doel, zodat je de succesfactor gelijk kunt proeven en doorzet naar meer. Wat wil je deze week op financieel gebied bereiken en waarom?

Heb je het kleine doel bereikt? Stel dan een groter financieel doel en bouw het zo steeds verder uit. Zorg altijd voor de juiste elementen: doorzettingskracht, focus, geloof en vertrouwen.

Sleutel 11: Word Verliefd

Vanuit passie ondernemen is het mooiste dat er is. Veel hooggevoelige ondernemers vinden verkopen of sales helemaal niets. Zorg dat je verliefd wordt op de verkoop van je product of dienst. Alleen dan gaat de omzet omhoog en kom het realiseren van je doelen dichterbij.

Reflectie

Wat is het dat jou tegenhoudt om te verkopen?

Waarom houdt dit je tegen?

Hoe belangrijk is jouw product en/of dienst voor je medemens?

Hoe help jij je medemens met jouw product en of dienst verder?

Actie

Maak van je sales een uitnodiging.

Wie nodig je uit?

Waarvoor nodig je die persoon uit?

Waarom juist die persoon?

Zorg dat de persoon die je uitnodigt ook de persoon is die ja kan zeggen tegen de uitnodiging.

Blijf de uitnodiging herhalen.

Nodig deze week 10 mensen uit om iets zakelijks met jou te ondernemen.

Sleutel 12: Jongleer

Ooit gejongleerd?

Ik jongleer elke dag. Mijn jongleerballen zijn de volgende:

Ikzelf

Mijn kinderen

Mijn partner

Mijn onderneming

Mijn hond

Mijn familie

De uitdaging is om alle ballen hoog te houden en tja, soms valt er wel eens eentje...

Mijn jongleerballen zijn de meest dierbare, meest belangrijke elementen in mijn leven!

Belangrijk bij het jongleertraject is om te zorgen dat je continu in balans bent. Voor mij zijn de basisvoorwaarden van balans, vol in mijn energie zitten en routine. Zo sta ik elke ochtend 15 minuten eerder op, zodat ik in alle rust mijn yoga stretch kan doen. Zo maak ik contact met moeder aarde en kom ik vol in mijn lichaam. Na de stretch voel ik me verfrist, vol energie en opgeladen voor de nieuwe dag. I rise & shine!

Als iedereen weg en onderweg is naar school, kinderopvang etc. Neem ik 15 minuten voor een korte meditatie. Daarna ga ik met een verse kruidenthee in de hand heerlijk aan de slag. Ik werk in blokken. Zo heb ik blokken van telefoon en mail, werk en creëren, en afspraken. De tijden van mail en telefoon zijn maximaal 30 minuten in de ochtend en middag. Tussen de middag wandel ik elke dag minimaal 30 minuten, weer of geen weer. Even lekker opladen en aarden. Aan het einde van de dag maak ik een planning voor de volgende dag. Soms lukt iets niet of komt er onverwacht iets tussen. Ik raak dan niet in de stress, maar vraag mezelf rustig af wat het ergste is dat er kan gebeuren... en dan valt het vaak echt reuze mee!

Vraag ook bij de zaken die voorbij komen:

Is het belangrijk?

Moet het nu?

Wie kan het doen?

Wat levert het op?

Niet alles hoeft je direct aan te pakken. Vaak lossen zaken ook weer vanzelf op en kun je het zo wegstrepen van je to-do-lijst.

Reflectie

Wat zijn jouw jongleerballen?

Wat doe je nu zelf en wat zou de ander prima kunnen doen?

Heb je een planning die dienend is aan jou?

Reageer jij direct op mail, telefoon, social media? Ben je bang dat je anders iets mist?

Actie

Maak voor jezelf een routine en houd je minimaal 2 weken aan die routine. Plan ook regelmatig even tijd voor jezelf in, even geen gedachten, even helemaal niets.

Dit waren de 12 sleutels. Ik wens je veel succes op jouw weg naar de invulling van jouw sleutels van Succes in Balans. De sleutels zijn vooral gericht op onze mindset. Een positieve mindset is essentieel voor jouw Succes. Voor Succes in Balans is het zeker nodig om je energiebalans goed in de gaten te houden en je lichaam te voeden met de juiste energie in de vorm van gezond, puur en biologisch eten. Zo doe ik zelf elke ochtend en avond een stretch en wandel ik een aantal keer per dag. Op deze wijze kom blijf ik goed in contact met mijn lichaam en houd ik mijn energie hoog. Wat betreft de voeding, ik leef en eet biologisch volgens het Paleo principe. Dit geeft mijn lichaam een boost aan energie. In dit e-book ga ik hier niet verder op in.

Succes in Balans

Als je serieus bent over het in de wereld zetten en het realiseren van jouw droom dan helpen we je graag verder bij het creëren van rijkdom op alle vlakken. Hiervoor hebben we het laagdrempelige **Succes In Balans** weekend gemaakt.

Wat kun je verwachten van het Succes in Balans Weekend?

- **Hoe je steeds meer aan de wereld kunt geven door het opzetten van business systemen.** De meeste “ondernemers” hebben geen plan en doen zomaar wat. Als ik, vanuit mijn ervaring, mijn grootste inzicht mag delen, dan is het wel dat ondernemen een systeem is. Een systeem dat je stap voor stap kunt volgen.
- **Hoe je je hooggevoeligheid voor je kunt laten werken.** Jouw hooggevoeligheid kan een bron van kracht of een bron van zwakte zijn. Gedurende deze workshop zul je leren hoe je van jouw hooggevoeligheid jouw grootste kracht maakt.
- **Hoe je jezelf écht kunt onderscheiden van jouw concurrenten.** Jouw ervaringen, kennis en vaardigheden maken jou uniek! Door je hooggevoeligheid te integreren in jouw onderneming zullen jij en jouw business groeien terwijl je de verbinding met jouw authenticiteit behoudt.

Je zult alles leren wat je nodig hebt om als hooggevoelige ondernemer succesvol te worden — en je gaat ontdekken dat het veel eenvoudiger is dan het allemaal lijkt. Vaak gaat het om kleine aanpassingen en het toepassen van de ‘insider tips’ die je nooit te horen krijgt.

Ik nodig je graag uit voor het **GRATIS Succes In Balans Weekend**. In het GRATIS Succes In Balans Weekend (de training zelf is gratis, je betaalt alleen €49,- ex BTW voor koffie, thee, lunch en cursusmateriaal) helpen we jou bij het creëren van rijkdom op alle vlakken. We geven je Tips en strategieën op zakelijk, emotioneel en financieel gebied zodat jij het leven vanuit Dream BIG, Live BIG kunt creëren zoals jij dat wilt. Rijkdom op alle vlakken noemen we dat. Voor meer informatie en aanmelden kijk op <http://hooggevoeligondernemen.nl/weekend-workshop>

Ik ontmoet je daar graag!

Een Dream BIG, Live Big Hug!

Mirna den Reijer

