



7 Stappen
naar rust en
orde in je leven
als ondernemer.

BALANS EN
NATUURLIJK
HERSTEL
MAAKT JE VRIJ.

Wie ben ik

Al jaren staan wij met Beyond Stress klaar voor ondernemers die het net wat te druk hebben.

Met Beyond Stress zijn wij er al 33 jaar voor de ondernemer die overloopt/net te druk is en niet altijd alle ballen in de lucht kan houden. Met de Beyond Stress methode heb ik al honderden ondernemers mogen helpen hoe ze 'blijvend resultaat hebben en niet meer terugvallen'

Deze 7 stappen zijn een onderdeel van de Beyond Stress Methode. Een samenhangende aanpak tussen fysiek, mentaal, emotioneel en spiritueel welbevinden.



Stap 1 Durf nee te zeggen

Met het zeggen van nee begin je aan een nieuwe orde. Letterlijk en figuurlijk. Veel ondernemers laten hun agenda bepalen door de vraag van de klant. Ze Leven met de 'wetenschap' dat het niet zeker is wanneer de volgende klant of opdracht binnenkomt. En nemen alles aan wat er op hun pad komt.

Signalen van geen nee durven zeggen: pijn in je buik, geen eetlust, niet kunnen slapen en liggen malen.



“NEE” ZEGGEN TEGEN
IETS WAAR JE NIET
MEER VOOR Kiest,
IS “JA” ZEGGEN TEGEN
GEZONDHEID EN
GELUK.

Wat doe je voordat je NEE zegt.

Het lijkt zo makkelijk om nee te zeggen. Als dat makkelijk was geweest had je het al gedaan. De reden waarom je nog geen nee zegt is misschien omdat je nog niet duidelijk hebt waarom je nee wilt zeggen.

Je waarom is de drijvende kracht achter moeilijke beslissingen en grenzen durven stellen.

Vraag jezelf af: wat zijn de consequenties als ik ja blijf zeggen?

Wat levert het op als ik nee zeg?

- Meer rust
- Zelfvertrouwen
- Tijd
- Omzet
- Ik ben weer een gezelliger mens
- Wat is het voor jou?

Positief formuleren waarom je nee zegt.

Kijk naar de consequenties en vraag je af of je dit echt de moeite waard vindt?

Waarom ik nee zeg is een onderwerp wat je voor jezelf duidelijk maakt op een manier die je nog sterker maakt en het niets meer is om over te twijfelen. In een split second komt dit iedere keer naar boven als je ook maar even de neiging hebt om "ja" te zeggen tegen iets wat je nu niet meer past.

Je waarom is de drijvende kracht achter moeilijke beslissingen en grenzen durven stellen.

Vraag jezelf af: wat zijn de consequenties als ik ja blijf zeggen?

Nee zeggen betekend niet dat je nee zegt tegen de persoon of de behoefte die er achter ligt. Zo kun je in alle rust uitvragen wat de werkelijke vraag achter de vraag is.

En kun je op een betere manier aan de vraag voldoen.

En het kan ook zijn dat een nee een harde nee is. Leer er maar mee leven.

Ademhaling helpt met nee zeggen

Je ademhaling helpt je om nee te zeggen. Weet je waarom? Je ademhaling geeft een signaal aan je brein. Als je rustig in en uit ademt krijgt je brein het signaal 'veilig'.

Daardoor opent je denkbrein en kun je beter nadenken en goed reageren. Lekker als je nee wilt zeggen en het lukt hierdoor makkelijker dan je dacht.

'NEE' zeggen is 'JA' tegen iets anders zeggen.

Nee zeggen wil niet zeggen dat je iets stopt. Je opent juist andere wegen die makkelijker gaan, beter werken voor jezelf, je klant of de wereld. Zeg maar JA.

Waar zeg jij JA tegen?

'Nee' zeggen vanuit je hart.

Voordat je "NEE" zegt, breng je je gedachten naar hetgeen je dankbaar voor bent als wat je liever wilt dan vrijkomt.

Meer tijd, geld, betere klanten, een beter proces meer gezondheid. Wat is het voor jou waardoor je je beter voelt. En een gelukkiger en een prettiger mens bent.

‘Nee’ zeggen is spiritueel vragen om JA tegen hetgeen je echt wilt.

Het is spannend om ‘nee’ te zeggen, met iets te stoppen wat je eerst zekerheid gaf.

Onzekerheid geeft stress. Met de focus op ‘JA!’ Wat er dan gebeurt is dat je in je flow blijft en kunt doorgaan met wat echt belangrijk is.

Vier je eerste duidelijke nee.

Als je dan uiteindelijk “Nee” hebt gezegd, voelt het soms alsof het heel gewoon was.

Mijn vraag “Hoe heb je het gedaan en wat voelde je? “, was vaak, “oh het liep eigenlijk heel goed. Het ging makkelijk”.

En dan stap je er te snel overheen. Hou het gevoel vast. Mijn leraar Anthony Robbins spreekt altijd over iets ankeren.



Een anker is een gevoel of prestatie vastzetten op een manier dat je er voordeel van blijft houden en bewust in het gevoel blijft wat je hebt gedaan.

Dus vier je ‘NEE’ en hang iets tastbaars op aan je muur dat je dagelijks ziet.

Stap 2 Zorg goed voor je brein

Als er één orgaan is wat je nodig hebt is het je brein. Dit stuurt alles aan wat je nodig hebt om rust en orde te creëren.

Rust om na te denken. Te slapen. Je goed te kunnen focussen en vooral creatief te kunnen denken.

Om problemen op te lossen of te repareren.
Om nieuwe ideeën te lanceren die je helpen je bedrijf te versterken.



Het blijven nadenken over de relevantie van je product of dienst kan zorgen geven. Als je weet dat je dit iedere drie maanden tegen het licht kunt houden en verbeteren, geeft dit je de zekerheid dat je relevant en up to date bent.

Je brein heeft rust nodig, letterlijk regelmatig 3 minuten je ogen dicht en niets doen. Of naar iets rustgeevends kijken zoals natuur, foto van iets moois uit je vakantie of een kunstwerk aan je muur.

Dagelijks ritme van je brein. In de ochtend kun je scherp denken in de avond kom je tot rust. Hou dit schema aan. Het is dwingend, het is de natuur.

Een brein wat uit balans is herken je bijvoorbeeld aan het blijven malen, je niet gelukkig voelen en je kunt niet meer goed oplossingsgericht denken.

EINSTEIN LIET ZIJN
GEEST REGELMATIG
MIJMEREN EN KWAM
TOT GROOTSE
INZICHTEN.

WAT DOE JIJ VOOR JE
BREIN?

Breinvriendelijk voedsel.

Je brein heeft goede vetten nodig om sterk te blijven en de signalen te kunnen doorgeven.

Vette vis, noten, zaden en koude olie over je eten. Bakken in vet is niet hetgeen je brein nodig heeft.

Een goede smoothie met avocado of een notenpasta op je zaden cracker doet wonderen.

Breinvriendelijke bewegingen.

Je brein is speels. Werken betekent je brein voeden. Naast eten is dit beweging. Bewegen helpt je om je breindelen goed met elkaar samen te laten werken.

Wandelen, jongleren ballen dansen zijn breinvriendelijke bewegingen die je uiteindelijk helpen je optimale resultaat te behalen.

Breinvriendelijk denken.

Het brein is gemaakt om te associëren. Een van de beste manieren om te denken is om er een tekening bij te maken. Een soort droedel of klein tekeningetje om voor jezelf te duiden wat je wilt of waar je aan denkt. Een droedel is het begin. Denk aan een mind map als je meer wilt doen. Het brein slaat plaatjes beter op.

Daarnaast is het goed om te weten dat we allemaal een andere voorkeur hebben van leren. Wat e een heerlijk vind is voor de ander een nachtmerrie. Kom er achter wat jouw manier van denken is en kom er achter hoe je dat kunt faciliteren.

De ene mens wil weten wat iets is.

De andere wil het waarom weten.

De volgende wil dat je het voordoet

En er is natuurlijk altijd iemand die het zelf wil uitzoeken.

Als ondernemer ben je meestal anders en wil je dingen zelf uitzoeken. Als je dit op je klanten toepast, kom je soms van een verkeerde kermis thuis. Die hebben net een andere manier waardoor je het contact mist. Let hier op voor jezelf en bij anderen.

Breinvriendelijke muziek.

Het brein is ontvankelijk voor muziek. De muziek van Mozart helpt je om beter te denken. Hard rock haalt de boel weer uit focus.

Voor mij als oude hardrock liefhebber een reden om me meer op Mozart te richten tijdens mijn denkproces. Om lekker uit m'n dak te gaan komt Mozart er bij mij niet meer aan te pas.

Breinvriendelijk communiceren.

Het brein zal altijd gefocust zijn op het behoud van je veiligheid. Indien er gevaar is, ontstaat het vecht/vlucht of bevries gedrag.

Met dieren, zeker met vluchtdieren als met paarden, communiceer je daarom op een duidelijke en rustige manier. Je bent de leider en je geeft veiligheid met je stem en houding.

Ga maar eens met paarden gedragsexpert Carola van Berckel praten, die kan je mooie voorbeelden geven die ook in je dagelijks leven met mensen relevant zijn.

Elkaar een compliment geven, lachen, geruststellen, je waardering uitspreken.

Allemaal voorbeelden van breinvriendelijk communiceren.

Stap 3 Deel je dag in blokken die matchen met je energie

Je energie is op een natuurlijke manier over de dag verdeeld. Als gevolg van licht en donker reageert je brein op de signalen die binnenkomen. Licht is uiteraard actie en donker is rust.

Natuurlijk tarten we dit al decennia met ons kunstlicht, sociaal media, waar we dag en nacht opzitten en de wereld die steeds kleiner wordt. Zaken doen met Amerika vraagt om andere overlegtijd dan in Nederland.



Deel toch binnen deze mogelijkheden je dag goed in. Sta vroeg op om de routinewerkzaamheden te doen of iets nieuws te produceren. Denk aan 6 uur in de ochtend als je vitaal bent is dit een goede tijd.

Overdag kun je dan je contacten onderhouden en je zaken relaties bedienen. De avond neem je zo veel mogelijk rust en ontspanning.

In de pauzes, zo'n 3 keer per dag een half uur. En enkele keren een mini break van 1 tot 23 minuten zorgt voor de broodnodige herstelwerkzaamheden.

De signalen van een verstoorde dagindeling herken je doordat je het gevoel hebt je door de dag heen te moeten slepen. Je niet op gang kunt komen en ook niet meer tot rust komt.



PLUK DE DAG:

WEES ACTIEF IN DE
OCHTEND,

GENEREUS IN DE MIDDAG
EN DANKBAAR IN DE
AVOND.

Stap 4 Los je problemen op en neem daar 3 maanden de tijd voor

Ik noemde het al bij goed zijn voor je brein. Een van de redenen van onrust is het feit dat er dingen niet af zijn. Je loopt al langer ergens tegen aan en je stelt het uit. Omdat... vul dat zelf in. Het is spannend, lastig, je hebt er geen geld voor of je ziet de oplossing niet. Veel ondernemers stoppen na 2 tot 5 jaar.

Naar mijn idee is dit een van de hulpmiddelen om wel door te kunnen gaan. Je krachtig blijven opstellen en manieren vinden die je helpen en je onderneming sterker zullen maken.



De huidige wereld staat aan zoveel veranderingen bloot dat ik hier niet eens durf te zeggen hoe snel dit veranderingsproces zal zijn de komende jaren. Iedere 3 maanden? Iedere maand?

Zorg dat je mee blijft doen en je product relevant blijft. Daar helpt gefocust repareren bij. En als je niet te repareren hebt, blijf dan zelf scherp door aan jezelf te blijven werken door te studeren en je kennis toe te passen.

Signalen van onopgeloste problemen: je kunt je rekeningen niet meer betalen, je personeel is lastig, je klanten klagen er ontstaan klachten over zaken die niet nodig zijn,. Je hebt het gevoel dat het nooit af is.



WE OVERSCHATTEN
WAT WE IN EEN DAG
KUNNEN DOEN
EN ONDERSCHATTEN
DE KRACHT VAN
FOCUS EN REGELMAAT

Stap 5 Blijf dagelijks je focus houden

Blijf trouw aan je focus, totdat de verandering om een nieuwe focus vraagt.

Het Engelse woord is 'accountable'. Geef jezelf rekenschap van de dingen die je je voorneemt om te doen. En we weten allemaal dat de waan van de dag sommige fantastische plannen weer snel torpedeert. Laat dit niet gebeuren. Mijn leraar JT Foxx zegt dat je al met 50 goede dagen een fantastisch bedrijf kunt hebben. De andere dage blijf je focussen en ga je door.

Signalen van geen focus houden: irritatie omdat wat je wilt nog niet lukt of gerealiseerd is. Een kort tot geen lontje.



ALLES BIJ HET
OUDE HOUDEN
WERKT NIET
IN EEN
VERANDERENDE
WERELD.

Stap 6 Ontwikkel 1 nieuwe plan om je service te verbeteren

Rust en orde heeft ook te maken met je toekomst. Nieuwe plannen geven energie en er komt creativiteit vrij die ook je andere werkzaamheden weer kunnen versterken. Een plan kan daarvoor zorgen. Van je idee tot het uitwerken mag ook weer 3 maanden duren, anders wordt het een langdradige kwestie die geen rust geeft. Ontwikkel een product of dienst die je klanten weer meer tevreden maakt of helpt hun resultaat te verbeteren. Het hoeft niet perfect te zijn, wel relevante en effectief.

Signalen dat je geen plan hebt ontwikkeld: je klanten lopen weg naar je ergste concurrent.

EEN NIEUWE SERVICE
ONTWIKKELEN
WAAR JE KLANTEN
BLIJ MEE ZIJN,
GEEFT JOU OOK
ENERGIE.

Stap 7 Stel een raad van advies in met gelijkgestemde ondernemers

Ondernemen is een eenzaam gebeuren. Dat komt omdat jouw denkproces sneller, anders is dan dat van de mensen om je heen.

Daarom leer je dit ook en ben je er nog met je gedachten bij. Toch is alleen maar alleen.

Zoek mede tegendraadse mensen op die jou weer kunnen helpen, begrijpen of versterken in je ontwikkeling naar orde en rust.

Signalen van gebrek aan een raad van advies: je maalt, voelt je er alleen voor staan en weet niet goed wat je moet doen.

ALLEEN GA JE HARD,
SAMEN KOM JE
VERDER