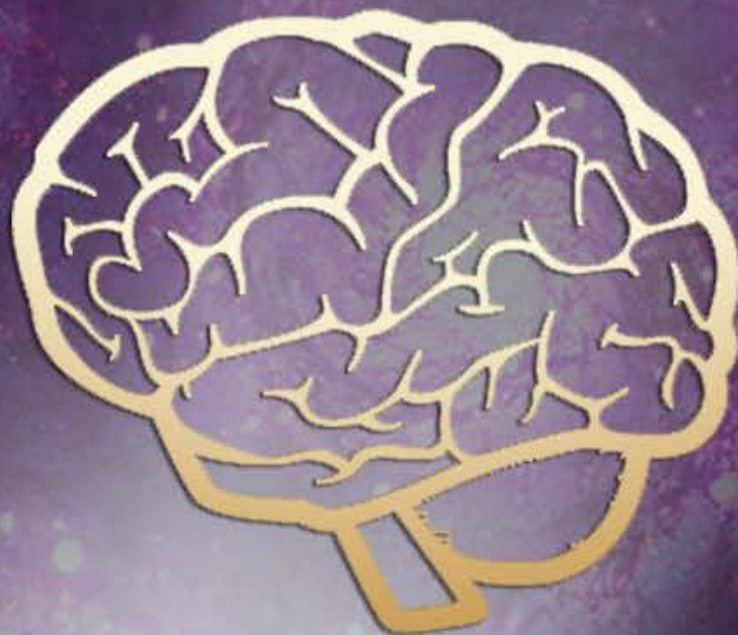


---

*5 Stappen*  
**TOT HET VERBETEREN  
VAN  
JOUW MINDSET**

---



# 5 Stappen Om Je Mindset te verbeteren

Wat is het dat sommige mensen succesvoller maakt dan anderen?

Belangrijker nog, wat is het dat sommige mensen gelukkiger maakt dan anderen?

Natuurlijk kan je dit altijd wijten aan geluk en je kan altijd wijzen naar externe factoren. Ja, natuurlijk is er altijd het element van de juiste mensen te kennen. Of op het juiste moment op de juiste plaats zijn. Of geboren zijn met een gouden lepeltje in de mond...

Maar als je constant focust op factoren die buiten jezelf liggen (die je niet zelf kan controleren), dan zal je nooit tot je volle potentieel komen. En dat niet alleen, er zijn massa's voorbeelden van mensen die niet voor het geluk geboren waren maar het toch overwonnen hebben. Mensen die arm geboren zijn, die misschien ook niet de mogelijkheden hadden die anderen wel hebben. En natuurlijk zijn er ook mensen die vroegtijdig de school verlaten hebben en die mensen zijn hoe dan ook heel succesvol geworden.

Vergelijkbaar: je kan twee mensen hebben in precies dezelfde situatie die compleet verschillend zijn in termen van gelukkig zijn en hun perceptie op het "lot" in hun leven.

Het verschil? De succesvolle en gelukkige mensen hebben de juiste *mindset*. Zij hebben het vermogen om naar een situatie te kijken en te zien dat het glas nog halfvol is. Ze zien hun kansen, kunnen ze grijpen, en van de meesten ook nog eens een succes maken.

De juiste mindset laat je toe om het beste in een situatie te zien en daardoor veel gelukkiger te zijn ongeacht in welke situatie je verzeild geraakt. Tegelijkertijd laat de juiste mindset je toe om kansen te zien die anderen misschien over het hoofd zien en ze te nemen zoals ze komen (met de middelen die je al ter beschikking hebt).

Om samen te vatten, alles begint met de juiste mindset. De juiste mindset kan je helpen om meer te bereiken, meer te doen en het ook efficiënter te doen.

Zo, nu is de enige vraag die nog open blijft staan hoe jij in de eerste plaats in die goede mindset geraakt. In dit rapport ga je vijf cruciale stappen leren.

## Stap 1 – Verantwoordelijkheid

---

De eerste en meest belangrijke stap is simpelweg leren om verantwoordelijkheid te nemen voor je acties, je geestelijke toestand en nog belangrijker, je omstandigheden. Leer dat de situaties waarin je bevind door jezelf veroorzaakt zijn en dat jij de macht hebt om ze te veranderen.

Het probleem is dat veel mensen veronderstellen dat hun situatie voornamelijk bepaald is door externe factoren. Ze zullen hun omstandigheden wijten aan (on)geluk en zelfs aan andere mensen. Je hebt die job niet want je had de luxe niet om kieskeurig te zijn toen je net van school kwam. Je kan niet reizen omwille van je gezin. Je bent niet rijk omdat je in de verkeerde generatie geboren bent, of in het verkeerde deel van de stad.

Er zit misschien wel wat waarheid in deze dingen. Natuurlijk. Maar het is ook aan jou om jezelf uit die situatie te graven, en dat is iets waarvan we al weten dat het kan. Denk je dat Richard Branson zulke excuses maakte? Of Steve Jobs?

Als je geen verantwoordelijkheid neemt voor je acties, dan kan je niet verwachten dat je alle dingen die je wilt bereiken zult bereiken. Je zal gewoon een nieuw extern excuus vinden om de schuld te geven. Je moet geloven dat jij invloed hebt op je leven en je moet een interne locus of control hebben.

Alleen door dit te accepteren kan je de macht herkennen die je hebt om een verandering te bewerkstelligen. Ja, met macht komt grote verantwoordelijkheid. Maar moet ik je nog iets vertellen? Met grote verantwoordelijkheid komt ook macht!

## Stap 2 – Richting

---

Eens je je verantwoordelijkheid genomen hebt, is je volgende taak om te bepalen welke richting je uit wilt en specifieker het doel of de visie waar je naartoe werkt.

Veel mensen zijn op dit vlak een beetje de weg kwijt. Ze weten niet welke richting ze uit moeten. Hoe kan je kansen zien die voor je voeten vallen wanneer je niet eens weet wat het is dat je wilt bereiken?

De sleutel is hier om te beseffen dat het niet nodig is om cliché doelen na te streven die iedereen nastreeft. Je hoeft geen topmanager te willen zijn. Het is geen vereiste dat je probeert om rijk te worden.

Wanneer je het gevoel hebt dat je gelukkiger zou zijn als je in een hutje in het bos zou leven, ga er dan voor en laat dat je doel zijn!

Wat je hier wilt proberen te implementeren is een strategie genaamd "lifestyle design". Lifestyle design betekent dat je op zoek bent naar de dingen die je uit je leven wilt halen. Je kijkt ook naar de verschillende factoren die je hierbij in de weg kunnen liggen of die mogelijkheden brengen.

Het probleem dat veel mensen hebben is dat ze de verkeerde doelen nastreven. Velen onder ons vinden onze job niet leuk maar we blijven toch maar acht uur per dag doorwerken, met file-leed... en bij momenten blijven we zelfs tot laat op kantoor. En wanneer er zich een promotie aanbiedt en we hiervoor zelfs langer moeten werken... dan nemen we die!

Bekijk in plaats daarvan de dingen die echt waarde hebben in je leven. Dat kan betekenen dat je graag creatief bent, of dat nu als een schrijver, een videomonteur of een artiest is. Of het kan betekenen dat je tijd met je familie doorbrengt.

Bekijk nu welke soort job er is die je kan helpen om meer van de dingen die je graag wilt te krijgen. Je gevoel van vooruitgang en prestatie hoeft niet van je job te komen. Er is geen enkele reden waarom je geen stress-vrije job zou kunnen uitoefenen en tegelijkertijd gepassioneerd zijn over de kunstprojecten die je in je vrije tijd afwerkt.

Je merkt misschien dat het wegvallen van het van en naar het werk pendelen je ineens rijker en gelukkiger maakt. Dat het je meer tijd geeft om jezelf te zijn.

Tot slot, kom met een visie voor hoe je wilt dat je leven in de toekomst zal zijn. Dit zou een zeer motiverende visie moeten zijn. Iets dat emotioneel geladen is en waar je echt enthousiast over wordt. Het kan zijn dat je ondernemer wilt worden, of misschien dat je een mooi huis wilt kopen.

## Stap 3 – Kansen

---

Eens je je doel en je visie kent, is de volgende stap om uit te kijken naar de kansen die zich voordoen om er meer naartoe te groeien.

Feit is, dat wanneer je leert om te kijken, kansen voor het oprapen liggen. Dit is een voorbeeld van wat een verschil het maakt wanneer je de juiste mindset hebt.

De manier om jezelf open te stellen voor deze kansen is door te erkennen dat deze kans misschien niet komt in de vorm waarin je ze verwacht.

Met andere woorden, stel dat je auteur wilt worden. Dat betekent niet dat de kansen de voor de hand liggende vorm van schrijfmogelijkheden zullen hebben. Je zal evengoed merken dat ze zich op een andere manier zullen presenteren.

Het perfecte voorbeeld hiervoor komt van Sylvester Stallone, die acteur wou worden. Helaas nam niemand hem serieus en ze vonden hem allemaal ongeschikt voor een hoofdrol.

Dus in plaats daarvan schreef hij een fantastisch script. Het script was wat wij vandaag de dag allemaal kennen als *Rocky*. In een acteer auditie vermeldde hij dat hij ook graag schreef en hij mocht zijn script eens laten zien. Het script was zo een hit dat hem ongelofelijk veel geld geboden werd om het van hem te kopen. Hij weigerde het te verkopen. De enige voorwaarde die hij accepteerde was als hij de hoofdrol zelf mocht spelen. De rest is geschiedenis.

Dus, wat Stallone hier gedaan heeft is een andere invalshoek vinden om zijn doelen te bereiken. Hij greep de mogelijkheden met beide handen, liet zich van zijn beste kant zien en maakte gebruik van zijn connecties.

Stel dat je een beroemde rockster wilt worden. De conventionele route is op zijn minst gezegd moeilijk. Dus waarom begin je bijvoorbeeld geen YouTube channel om te laten zien wat je kunt en kijk je wat er van komt?

## Step 4 – Wilskracht

---

In oosterse gevechtssport is er een populair gegeven, gekend als “chi” (of qi of ki). Dit wordt regelmatig omschreven als een soort levensenergie en wordt als esoterisch, zelfs mystiek gezien. Dit is dezelfde “energie” die we karakters uit *Street Fighter* en *Dragon Ball Z* zien afvuren met hun handen.

Dus natuurlijk bezien veel mensen chi een beetje sceptisch. Anderen zullen het beschrijven als een manier om kinetische energie te visualiseren.

Maar de realiteit is iets helemaal anders. Je bent natuurlijk vrij om er het jouwe over te denken, maar hoe ik het zie is dat chi hetzelfde is als wilskracht. Chi is de mogelijkheid om je kracht aan te spreken in alledaagse dingen. Het is je energie en je vitaliteit.

In feite is de roots van het woord sterk verbonden met gezondheid. Wanneer je iemand vraagt hoe zijn chi is, kan dit geïnterpreteerd worden alsof je hem vraagt of hij zich sterk en energiek voelt.

In oosterse gevechtssport wordt een goede demonstratie van het gebruik van chi gezien in het uiten van de “kiai”. Hier schreeuw je je longen uit je lijf tijdens het uithalen naar je tegenstander om meer kracht in je beweging te zetten.

Wat er echt gebeurt is dat tijdens deze kreet een hoop adrenaline vrijkomt. Dit laat je toe om je reserves aan te spreken en verhoogt je metabolisme. Studies tonen aan dat simpelweg schreeuwen in de fitness je kracht met maar liefst 30% kan verhogen!

Dus, met andere woorden, chi is hier de versterkende connectie tussen lichaam en geest. Het is jouw wilskracht zetten achter je acties.

Een ander voorbeeld van chi kan je zien in het focussen op “dan tien”. In oosterse gevechtkunst is dit het centrum van zwaartekracht (vlak onder de navel) en het wordt verondersteld de bron van chi te zijn. Het interessante is, dat focussen op dit punt je effectief aardt. Als iemand je wil omduwen wanneer je op dat punt focust zal hij je nauwelijks van je plaats krijgen.

Dus hoe je het ook wilt noemen, chi, gezondheid, wilskracht... het gaat allemaal over de eenheid tussen lichaam en geest. Het is wanneer je lichaam je geest ondersteunt en omgekeerd. Wanneer je opgewonden en gepassioneerd bent, wanneer je gelooft in wat je aan het doen bent en wanneer je wakker wordt met tonnen energie omdat je geïnspireerd bent en vol zit met energie.

Ontwikkel je wilskracht en je kunt je doelen bereiken.

## Stap 5 – Waardering

---

Ten slotte, zorg ervoor dat, ondanks het zoeken naar mogelijkheden, ondanks het focussen op dat doel dat net buiten je bereik ligt, je alsnog waardeert wat je al hebt. Leef in het moment en overloop al je opties. Wanneer je alsmat de dingen achteraloopt die je wilt bereiken, zal je altijd voortgestuwd worden door stress en angst en zal je nooit tevreden zijn.

Op dit moment heb je wellicht al een hoop om dankbaar voor te zijn. Je hebt waarschijnlijk vrienden, een familie die van je houdt, een dak boven je hoofd, genoeg eten op de plank en dingen om naar uit te kijken in de toekomst.

Geniet van leven in het moment en leer om zelfs op de kleine dingen te gedijen. En zelfs op de dingen die als “slecht” bestempeld worden. Leer om van een uitdaging te genieten en teleurstelling als een kans op groei en persoonlijke ontwikkeling te zien. Als je dit kunt, word je mentaal sterker en zal je niet alleen gelukkiger zijn, maar je zult ook minder te vrezen hebben en minder dat je tegenhoudt.

Meditatie kan je hierbij helpen. Evenals cognitieve gedragstherapie en mindfulness. Ook kan je één van de cursussen van [In Balans](#) volgen, of misschien kom je al een heel stuk verder met het boek “[In Balans](#)”, of “[Sleutels tot Timemanagement](#)”.

Ik zie je alleszins graag terug op de website, de facebookpagina of onze gesloten groep!

Hopelijk heb je er wat aan gehad 😊 laat het me gerust weten via de bovenstaande kanalen of via email.

Op jouw succes!

*Natascha*



Website: <http://www.balanscoaching.be>

Facebook: <https://www.facebook.com/BalanscoachingBe>

LinkedIn: <https://www.linkedin.com/in/nataschavantuykom>