

Master Your Own Life

Jouw weg naar Succes & Geluk
Les 2: Weten wat je echt wilt



Master Your Own Life



*Change your
thoughts,
change your life*

www.leroyseijdel.nl

Master Your Own Life

Les 2: Weten wat je echt wilt

*‘Je moet eerst mentaal presteren,
voordat je fysiek kunt presteren’*

Hoe jij nu leeft, is een gevolg van alles wat je tot nu toe hebt bereikt. Tot nu toe heb jij het leven gecreëerd zoals jij het altijd hebt geleefd. Als je in de toekomst iets wilt veranderen, weet je dus wat je te wachten staat. Wil jij anders leven dan je nu doet? Misschien wil je meer tijd besteden aan sporten? Je relaties verbeteren? Of meer geld verdienen?

Wat het ook is, je weet nu dat je dit zelf kunt creëren. Over 5 jaar kijk je terug over de afgelopen 5 jaar en je zult zien dat je dan leeft op de manier zoals je de afgelopen 5 jaar hebt geleefd. In les 2 ga ik het met je hebben over persoonlijk leiderschap. Jij bepaalt hoe jij je leven leidt, niemand anders. Jij bent de regisseur over je leven.

Notitieblok

Ik adviseer je om een notitieboekje bij de hand te houden om aantekeningen te maken en om extra vragen en opdrachten te beantwoorden. Op die manier houd je alle kennis van de cursus bij elkaar en kun je deze later herlezen. Het herlezen van de geschreven stukken is belangrijk.

En dan nog iets..... Ik geef niet voor niets oefeningen in iedere les. Het is belangrijk dat je de antwoorden uitschrijft. Hoe meer je met de kennis doet, des te meer doelen en dromen je gaat realiseren. Pas de opgeschreven antwoorden direct toe. Ik weet dat ik in de herhaling val en dat blijf ik doen, want wat je opschrijft bepaalt wat je gaat doen. Mijn ervaring is dat er anders niets van terecht komt! En dat is niet de bedoeling. Ben je klaar voor les 2?

Master Your Own Life

Heb jij het leven zoals jij dat nu leeft gecreëerd, of is het ontstaan zonder dat jij er invloed op hebt gehad?

We weten allemaal dat anderen invloed hebben op ons leven. Dat is niet verkeerd, dat hoort bij het leven. Het betekent dat de mensen met wie je omgaat een grote invloed hebben op hoe jij leeft. Als jij omringd bent met mensen die overal excuses voor zoeken, is de kans groot dat jij dit ook doet. Onthoud dat jij het gemiddelde bent van de vijf mensen waar jij mee omgaat. Wil jij rijk worden? Omring je met mensen die rijk zijn. Wil jij gelukkig worden? Omring je met mensen die gelukkig zijn. Alleen jij bepaalt of je je doelen en dromen realiseert.

Ben jij de baas over je agenda of wordt je geleefd door de agenda van anderen?

Hoe ziet je agenda eruit? Doe je de dingen die je wilt? Of word je afgeleid door anderen? De komende dagen ga ik je praktische tips geven. Alleen JIJ bepaalt wat je ermee gaat doen. Alleen JIJ kiest wat je er uit wilt halen. Alleen JIJ bepaalt de koers van je leven. Dit is een proces, niet iets wat je in één dag kunt bereiken. Levenslang kun je blijven werken aan dingen die je wilt bereiken. Ik denk dat we dat met elkaar gemeen hebben. De wil om elke dag het mooiste uit het leven te halen. Is dat niet schitterend?

Alles draait om de juiste mindset

Iedereen heeft het recht om gelukkig te zijn. Ik verbaas me vaak over het verschil tussen klagende en succesvolle mensen. Er wordt vaak gezegd dat succesvolle mensen altijd 'geluk' hebben en klagende mensen 'pech'. Ook ik geloofde dat, totdat ik me ging verdiepen in succesvolle mensen. Zij doen echt iets anders dan klagende mensen! Er zit een groot verschil in: Waarom overkomt mij dit nu weer? En: Wat kan ik doen om een gelukkig leven te leiden?

'Je moet eerst mentaal presteren, voordat je fysiek kunt presteren'

Onze mindset is ons kompas. Het bepaalt waar we richting aan geven en die richting bepaalt onze resultaten. Om deze resultaten te bereiken zijn we mentale kracht nodig. Je moet eerst mentaal presteren, voordat je fysiek kunt presteren. Voordat je begint met de drie stappen is het belangrijk om de juiste

Master Your Own Life

mindset te creëren. In de komende weken ga je stappen leren die succesvolle mensen gebruiken.

Communiceren met jezelf

Communiceren met jezelf is essentieel om je kompas te bepalen. De kwaliteit van je vragen bepaalt de kwaliteit van je leven. Welke van de bovenstaande twee vragen stel jij jezelf? Geloof jij dat iets je overkomt of geloof je dat jij de weg naar een gelukkig leven zelf bepaalt? Ik geloof in het tweede gedeelte. De doelstelling van dit online coachingsprogramma is om je heldere inzichten te geven, waardoor je in staat bent om je doelen en dromen te realiseren.

Jouw Master Your Own Life doel

Ik hoop dat je de cursus gaat zien als een leidraad om jezelf en anderen te inspireren. Doelen en dromen blijven vaak bij doelen en dromen omdat je niet helder hebt wat je wilt. Wat wil je nu écht? Waarom wil je dit graag? En hoe ga je dit aanpakken? Deze cursus gaat je bewuster, energiever en productiever maken om datgene te bereiken dat jij wilt bereiken.

Je realiseert doelen en dromen door deze te bij te houden. Elke 30 dagen gebruik ik daarvoor een schema die mij helpt mijn doelen en dromen te realiseren. Dit schema deel ik met je in het werkboek. Het is één van de beste tools om je doelen te bereiken en een belangrijk onderdeel van mijn 30-daagse InsideFocus coachingsprogramma. Ik heb onder andere de volgende doelen bereikt met het programma:

- Elke dag om 5:50 opstaan
- Van 6:00 tot 7:00 een *'Hour of Power'*: meditatie, lezen en sporten.
- Stoppen met het eten van snoep en koek;
- Elke dag een uur lezen waardoor ik iedere week een boek uitlees;
- Het gebruik van social media alleen na het avondeten;
- De One Arm Push-up binnen 30 dagen.
- Elke week een blog schrijven.
- Minimaal drie keer in de week een uur sporten.

De lijst is nog wat langer, maar ik denk dat je het idee wel begrijpt. Stel je voor dat je iedere maand iets kunt verbeteren om je leven leuker te maken door één simpele 1 minuutactie uit te voeren. Dat zijn dus 12 gedragsveranderingen

Master Your Own Life

per jaar. En dan te bedenken dat de meesten nog niet eens één gedragsverandering voor elkaar krijgen!

Doen

Het belangrijkste is dat je start. Begin met iets. Verzin een manier om er mee aan de slag te gaan. Wat is de allereerste stap die je vandaag kunt zetten? Het hoeft niet groot te zijn. Hou het klein. Hou het bij 1 minuut per dag. Het is menselijk om alles direct te willen hebben, maar dat is een utopie. Zelfs de meest succesvolle mensen zijn met niets begonnen. Begin dus met iets. Iets is beter dan niets. Ga naar het werkboek, schrijf de eerste stap op en neem actie!

Het geleerde van les 2

In les 2 heb je het volgende geleerd:

- Je hebt nieuwe inzichten en gedachten over jouw leven gekregen.
- Alleen jij bepaalt of je succesvol of gelukkig bent.
- Je kent de kracht van je mindset: *je moet eerst mentaal presteren, voordat je fysiek kunt presteren.*
- Je weet dat je je doelen en dromen alleen kunt realiseren door het te doen. Te beginnen met de 1 minuutactie.

Les 3: word de beste versie van jezelf

Over een paar dagen ontvang je les 3. Je leert je eindbestemming op papier te zetten en de eerste stappen te nemen om een doel écht te bereiken. De vragen en gedachten die je krijgt gaan je leven helder maken. En dat is nodig, want helderheid betekent inzicht. Inzicht betekent minder angsten en meer zelfvertrouwen om beslissingen te nemen. En elke beslissing die je neemt bepaalt de koers van je leven.

Succes met de uitvoering van de eerste actie op weg naar een succesvol, gelukkig en mooi leven. Tot snel! *#MasterYourOwnLife*

Met inspirerende groet,



Leroy Seijdel

Tijdgever, Leroy Seijdel Company

info@leroyseijdel.nl | www.leroyseijdel.nl | Skype: [leroy.s8](https://www.skype.com/user/leroy.s8)

