

Master Your Own Life

Jouw weg naar Succes & Geluk
Les 3: Word de beste versie van jezelf



Master Your Own Life



*Een doel zonder
plan is niets meer
dan een wens*

www.leroyseidel.nl

Master Your Own Life

Les 3

*‘Als je geen plannen maakt voor je eigen leven,
word je geleefd door de plannen van anderen’*

Welkom bij les 3 van de cursus! Voordat we verder gaan, wil ik je adviseren om terug te kijken naar de antwoorden van les 2. Ik ben geen coach die jou wil motiveren. Motivatie zit in je en zodra je weet wat je wilt, ontstaat motivatie vanzelf. Je intrinsieke motivatie wordt passie en dat zet je in staat om in mogelijkheden te denken.

Dat is de basis om je eigen leven vorm te geven zoals jij dat wilt. Waar het nu dus om gaat is dat je zo veel mogelijk helderheid creëert, waar je nu staat en waar je naartoe wilt.

Oftewel: Hoe ziet jouw kompas eruit?

Ik wil je opnieuw adviseren om een notitieboekje bij de hand te houden om aantekeningen te maken. En onthoud: hoe meer je met de kennis doet, des te meer doelen en dromen je gaat realiseren. Bij les 3 ontvang je opnieuw een werkboekdeel. In deze les ga je de eerste stap leren richting het realiseren van je doelen en dromen:

Visie

Een visie is een droom en de energiebron tot actie. Het is een plaatje wat je voor je kunt zien, je droom. Hoe ziet jouw droom eruit? Je visie is te vergelijken met een kompas. Iedereen heeft zijn of haar eigen kompas. In trainingen doe ik vaak een oefening met deelnemers.

Ik vraag ze om allemaal hun ogen te sluiten en één arm in de lucht te steken. Vervolgens vraag ik ze, nog steeds met de ogen gesloten, naar het Noorden te wijzen. Het levert een komisch gezicht op als ik ze daarna vraag hun ogen weer te openen. Iedereen wijst in een andere richting. Zo gaat het ook met je doelen en dromen. Iedereen heeft een eigen kompas.

Master Your Own Life

Hoe beter je weet wat je wilt, des te duidelijker je kompas. Zonder bestemming weet je niet waar je naartoe gaat. Je hoeft niet te weten hoe je er komt, maar je moet wel exact weten waar je naartoe gaat. Hoe weet je nu wat het Noorden, de eindbestemming, voor jou is?

Een visie ontstaat door het stellen van de juiste vragen. De kwaliteit van je vragen bepaalt de kwaliteit van je leven. Door de juiste vragen te stellen krijg je helderheid. Door helderheid krijg je inzicht. En door dat inzicht verdwijnen angst en onzekerheid en groeit je zelfvertrouwen, waardoor je in staat bent om de juiste beslissingen te nemen. En elke beslissing bepaalt de koers van je leven. Dat is een belangrijk inzicht. Het is je energiebron tot actie. Deze energiebron zorgt ervoor dat je dagelijkse motivatie hebt om je doelen en dromen te realiseren.

Eerst even terug naar les 2.

Hoe ging het toepassen van je allerbelangrijkste doel uit les 2? Is het gelukt om minstens 1 minuut per dag aan dit doel te werken? Heb je elke dag een opmerking bij je Master Your Own Life doel geplaatst? Hoeveel vinkjes staan er? Mocht het je gelukt zijn, dan ken je nu de kracht van je mindset:

‘Je moet eerste mentaal presteren, voordat je fysiek kunt presteren’

Gefeliciteerd! Je hebt de eerste stappen richting je belangrijkste doel gezet en je zelfvertrouwen een eerste boost gegeven. Hoe voelde je je op het moment dat je met je doel aan de slag ging? Gaf het je voldoening? Het gevoel dat je op de juiste weg bent?

Mocht het je niet gelukt zijn, vraag jezelf dan af: waarom is het mij niet gelukt? Het kan zijn dat je doel niet belangrijk genoeg is. Intrinsieke motivatie is het allerbelangrijkste om een doel te bereiken. Wil je het doel wel écht bereiken?

Ga terug naar les 2 en bekijk je antwoorden nog eens. Heb je alle vragen eerlijk beantwoord? Het beantwoorden van de vragen leidt tot helderheid en helderheid leidt tot inzicht. Het kan goed zijn dat je tot het inzicht bent gekomen dat het doel je niet echt motiveert. Als dit het geval is, probeer dan te achterhalen wat je wel motiveert.

Wat is jouw kompas?

Het begint allemaal met een visie. Een visie is een droom en de energiebron

Master Your Own Life

tot actie. Zonder een droom is het lastig om jezelf tot actie aan te zetten. Het is lastig om te trainen als je niet weet waar je het voor doet. Ieder persoon die graag wil weten wat voor hem of haar belangrijk is, begint met het opstellen van een heldere visie.

Wat doen succesvolle mensen anders dan anderen?

Succesvolle mensen pakken de dingen net wat anders aan dan andere mensen. Hieronder wil ik een verhaal met je delen van Howard Schultz. Hij heeft van niets één van de grootste bedrijven ter wereld gemaakt: Starbucks.

De kompas van Starbucks

Het verhaal van Schultz is een verhaal over een man die letterlijk met niets begon. Starbucks bestond al voordat Schultz zijn intrede deed. Bij Starbucks werd hij geïnspireerd door de kennis van dit toen nog kleine bedrijf. Na een reis door Italië wist hij het heel zeker: hij had een gouden combinatie gevonden. In Italië zag Schultz namelijk iets wat nog niet in Amerika aanwezig was.

Voor het eerst in zijn leven zag hij dat koffie drinken naast het drinken ook een ander doel had. Mensen gingen er naar toe om elkaar te ontmoeten. In Italië was het een derde verblijfplaats naast hun huis en werk. Dit bestond in Amerika nog niet!

Een heldere kompas

Nu had hij een duidelijke eindbestemming gevonden. Geïnspireerd met dit idee probeerde hij de eigenaren te overtuigen van zijn bedrijfsconcept. Hij bracht zijn ideeën over op de directeurs. Zonder succes.

Teleurgesteld nam hij ontslag bij Starbucks om zijn eigen ideeën in de praktijk te brengen. Een paar jaar later kreeg hij de kans om Starbucks over te nemen en daar twijfelde Schultz geen moment aan. De rest is een feit.

Al snel groeide Starbucks uit tot een bedrijf met meer dan honderd vestigingen en vandaag de dag worden er nog elke dag (!) drie vestigingen geopend. Vanaf de oprichting verwerkte hij zijn persoonlijke visie in zijn bedrijfsvisie: de Starbucks Mission Statement. Tot op de dag van vandaag wordt deze visie nog gehanteerd (onderdeel van de visie zijn de Starbucks bekertjes!).

Master Your Own Life

De kracht van visie

Wat is het grote verschil met andere organisatievisies? Schultz hield zich aan zijn visie! Hij zorgde er voor dat zijn visie ook werd uitgevoerd. Alles wat hij in zijn visie voor zich zag bracht hij in de praktijk. Zijn geheim:

Combineer visie met dagelijkse actie

Elk succesvol persoon heeft een heldere visie, een eindbestemming, waar ze zich elke dag op focussen. Laten we aan de slag gaan met jouw visie!

Doelen geven vorm en richting aan je leven

Je hebt er in de vorige les al gebruik van gemaakt: doelen stellen. Hoe ging je doel van de afgelopen week? Als jij zorgvuldig bezig bent geweest met je doel, dan heb je de eerste stap richting het doen al gezet. Doelen zorgden ervoor dat Howard Schultz zijn visie kon bereiken. Doelen zijn de uitvoering van je visie. Het is de eerste stap om invulling te geven aan jouw leven. Elk doel heeft een strategie nodig.

Zodra je een doel hebt gesteld geef je vorm en richting aan je leven. Daarmee wordt de invulling van je tijd zinvol. Het behalen van een doel is echter niet het belangrijkste. De reis naar je doel toe is minstens zo belangrijk als het bereiken van de bestemming. Het behalen van het doel geeft voldoening. En een bevestiging van de inspanningen die je hebt geleverd. De reis is het leerproces. Het behalen van het doel bevestigt dat jij je leerproces succesvol hebt afgerond.

Focus op minder beter doen, niet op meer doen

Hoe korter iets is, des te beter de kwaliteit. Stel je het volgende voor: je wilt een brief schrijven aan een dierbaar persoon. Dit kan een familielid, vriend of partner zijn. Je gaat voor een lange periode op reis en hebt geen idee of je ooit nog terugkomt. Je wilt deze persoon bedanken voor alles wat hij of zij voor je heeft gedaan. Misschien is het wel de laatste keer dat jullie elkaar zien.

Je bent druk bezig met het schrijven van je brief. Na een uur heb je meerdere kantjes volgeschreven. Je ontdekt een patroon. Het ziet er allemaal nog wat oppervlakkig uit, niet echt wat je aan je dierbare wilt vertellen. Je wilt meer de diepte in en probeert de kantjes samen te vatten tot één velletje. Dit vergt meer tijd, energie en denkwerk, maar het resultaat zal beter zijn. Je maakt de

Master Your Own Life

afweging of je die energie er wel in wil steken. Is dit het wel waard? Je besluit het te doen. Na dagen van schrijven en vooral wegstrepen blijft er één pagina over. Eentje die veel mooier is dan al die volgeschreven pagina's bij elkaar.

Kijk nu eens naar jouw volgeschreven pagina's en breng dit terug tot maximaal vijf zinnen. Dit is je levenswerk. Deze vijf zinnen bepalen je koers voor de komende dagen, weken, maanden en jaren. Natuurlijk kun je deze bijstellen, maar voor nu is dit je energiebron tot actie. Het geeft niet dat je er niet meteen uitkomt. Bij mij duurde het drie maanden voordat ik de kern te pakken kreeg. Mijn visie bevat na veel tijd, energie en denkwerk uit één zin:

'Ik wil mensen inspireren om een gelukkig leven te leiden'

Met 'gelukkig' bedoel ik het leven zoals zij dat willen leiden. Dit is voor iedereen weer anders. Jij zult een andere eindbestemming hebben dan iemand anders. Jouw noorden wijst ergens anders heen dan iemand anders. En dat is goed. Het belangrijkste is dat je gaat nadenken over je visie en dat je op grond van je visie beslissingen kunt maken. Onthoud één ding: elke beslissing die je neemt bepaalt de koers van je leven.

Nog een laatste tip voordat je naar les 4 gaat. Je visie is een droom en de energiebron tot actie. Visualiseer je droom. Hoe ziet deze eruit? Als je wilt kun je een plaatje printen van je droom en naast je visie neerleggen. Dit is een uitstekende manier om jezelf aan je dromen te herinneren.

Het geleerde van les 3

In les 3 heb je het volgende geleerd:

- Je hebt nieuwe inzichten gekregen om je ideale leven te ontwerpen.
- Je kent de kracht van visie: *jij bepaalt de plannen die je maakt voor jouw leven, niemand anders.*
- Je hebt helder en duidelijk voor ogen wat je in de toekomst wilt bereiken.
- Je hebt meer betekenis in je leven gecreëerd.
- Je weet hoe belangrijk de kracht van vragen zijn: *de kwaliteit van je vragen bepaalt de kwaliteit van je leven.*
- Je weet dat je je doelen en dromen alleen kunt realiseren door het te doen. De wekelijkse acties zijn noodzakelijk om in actie te komen.

Master Your Own Life

DE GOUDEN TIP: de beste investering die je kunt doen

Je bent al ver gekomen in deze cursus. Dat getuigt van veel intrinsieke motivatie en de wil om het maximale uit jezelf te halen. Het leven te leiden dat jij graag wilt leiden. En dat leer je niet op een school. Het beste wat ik ooit heb gedaan, is investeren in mezelf. Ik lees al jaren inspirerende boeken, bekijk video's van inspirerende mensen en ik volg met grote regelmaat de beste cursussen en workshops. Deze investeringen zijn onbetaalbaar.

Door te werken aan je persoonlijke ontwikkeling zul je ontdekken dat je minder tijd verspilt aan onzinnige zaken en gedachten.

Je gaat gericht te werk, je laat je minder snel afleiden en je zult betere prestaties behalen. En misschien nog wel het mooiste resultaat: je krijgt elke dag een voldaan gevoel. Je weet waar je mee bezig bent en waarom je dit doet. Dit gevoel maakt je gelukkig.

Succes met de uitvoering van les 3 op weg naar een succesvol, gelukkig en mooi leven. Ik zie je snel voor de laatste les over visualiseren. Visualisatie is één van de belangrijkste technieken om jouw ideale leven in de dagelijkse praktijk toe te gaan passen. Tot snel!

Word de beste versie van jezelf #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)

