

STOP MET STILSTAAN START MET LEVEN!

Ontdek de 12 geheimen
voor meer balans, geluk,
succes en energie!

HAWESOME
Dennis Loots

Stop met stilstaan,
start met leven!

**STOP MET
STILSTAAN
START MET
LEVEN!**

Dennis Loots

Copyright © 2019
Auteur: Dennis Loots

Vormgeving omslag en binnenwerk: Haags Bureau
Druk: Pumbo.nl
ISBN: 978-90-903-1534-8

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, door middel van druk, fotokopieën, geautomatiseerde gegevensbestanden of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Op dit moment zit ik in het vliegtuig van Amsterdam naar Las Vegas. Zojuist stond ik bij het toilet een paar minuten met een collega te praten. Hij vertelde dat hij redelijk klaar was met vliegen. Ik dacht: huh? We zijn net onderweg. Ik kom terug bij mijn stoel, kijk naar de vluchtinfo op het scherm voor me en zie dat we al acht uur en vijf minuten onderweg zijn. Acht uur geleden ben ik gestart met het verder schrijven aan dit boek. Ik heb niet gegeten, alleen water gedronken en ik ben twee keer snel naar het toilet geweest (waar ik 20 air-squats gemaakt heb). De eerste keer dat ik een lange vlucht echt leuk vind, puur omdat ik mijn missie gevonden heb, wat er ook van terecht mag komen. En dit is allemaal begonnen met de technieken die ik geleerd heb en die jij in dit boek gaat leren...

INHOUD

1. INTRODUCTIE	8
Van stilstaan naar leven	9
Hoe lees je dit boek?	12
Een beetje zelfbescherming	15
2. LIVING IN THE CULTURESCAPE	16
Jouw circle of influence	17
De impact van 1%	26
Je hebt drie keuzes	32
3. THE AWAKENING	38
De zes human needs	39
Hoe jij altijd gelukkig kunt zijn	45
Focusmanagement, geen timemanagement	52
De kracht van gewoontes	57
4. RECODING YOURSELF	62
De 12 levensgebieden	63
Health & fitness 1 de basis	69
Health & fitness 2 gezonde voeding	74
Health & fitness 3 sport & bewegen	80
Skills jouw kernkwaliteiten	84
Love relation 1 jouw partners needs	88
Love relation 2 mannen- vs vrouwenenergie	92
Adventures wat wil jij meemaken?	97
Friends jouw tribe	100
Wealth 1 de waarde van geld	105
Wealth 2 jouw strategie	110
Wealth 3 investeren	115
Family de bewuste ouder	123
Creativity jij wilt iets creëren	128

Career 1 jouw talent	132
Career 2 passie & behoefte	138
Intellectual wat ga jij leren?	143
Spiritual de vier onderdelen	147
Community hoe geef jij terug?	151
5. BECOMING EXTRAORDINARY	156
Three major questions	157
Leef hawesome	162
Als laatste	167
6. BIJLAGE	170
Je verder verdiepen	171

INTRODUCTIE

VAN STILSTAAN NAAR LEVEN

Bedankt dat jij Leef Hawesome hebt aangeschaft! In dit boek leer je de technieken die succesvolle mensen gebruiken voor meer verbinding, geluk, succes en energie! Je hoeft me nu nog niet te geloven. Als jij het een kans geeft en het hele boek leest, zie je vanzelf waarom. Ik ben hier zo zeker van omdat ik met deze technieken gigantische stappen gezet heb op ieder levensgebied en ik heb mijn klanten in een-op-een-coaching hetzelfde zien doen. Van stilstaan naar leven.

Ik zal me even voorstellen: ik ben Dennis Loots, eigenaar van Hawesome en tegenwoordig actief als spreker, coach, trainer en na dit boek ook auteur. Toch leuk om dat te kunnen zeggen, zelfs als ik slechts drie boeken aan mijn moeder verkoop.

Ik ben niet altijd zo geweest. Als kind vond ik mezelf vaak niet goed genoeg. Ik was veel te dik en had het gevoel dat ik er niet bij hoorde. Hierdoor ging ik meer eten, waardoor ik steeds dikker werd. Op een bepaald moment deed dit zoveel pijn dat ik tegen mezelf zei: 'Nu is het genoeg. Ik ga afvallen en succesvol worden.' Op dat moment startte mijn obsessie voor succes en groei. Deze verandering is niet van de ene op de andere dag gebeurd. Ik startte met mijn gezondheid omdat ik wilde afvallen. Mijn dik zijn deed op dat moment het meest pijn. De reis die startte met mijn gezondheid is niet zonder vallen of stoten gegaan en zelfs tot op de dag van vandaag gaat deze reis door.

Meer dan vijftien jaar bestudeer ik succesvolle mensen. Mensen die veel gewicht hebben verloren, sportatleten, CEO's van de grootste bedrijven, de beste investeerders en daarnaast het werk van de beste experts op ieder levensgebied.

Door de technieken in dit boek heb ik 15 kilo verloren. Ik ben fitter dan ooit tevoren. In mijn carrière heb ik in vijf jaar mijn inkomen verdrievoudigd! Vandaag loop ik voor op schema om dat de komende vijf jaar weer te doen. Ik ben gelukkiger met mijn vrouw en vrienden dan ik ooit ben geweest. Daarnaast ben ik met het bedrijf Hawesome gestart dat mij inspireert om iedere dag vol energie op te staan. Hoe ik dat allemaal heb gedaan, wil ik jou leren.

Mijn persoonlijke missie en die van Hawesome is om jou de technieken van succesvolle mensen te leren. Deze technieken zijn aangeleerd en niet aangeboren. Ik ben er honderd procent van overtuigd dat jij, door de technieken toe te passen die ik geleerd heb, meer verbinding, geluk, succes en energie zult ervaren dan ooit tevoren. Het mooie is dat jij hier geen vijftien jaar voor nodig hebt. De beste technieken van deze experts heb ik samengebracht in dit boek dat je op alle levensgebieden een enorme stap vooruit helpt. Tenminste, als je dat wilt.

Ik vind het enorm gaaf dat jij hebt geïnvesteerd in dit boek en dat je vertrouwen hebt in mij. Dat vat ik niet licht op. Geld kun je opnieuw verdienen maar belangrijker is de tijd die je investeert, die kun je nooit meer terugkrijgen. Ik geloof enorm in de technieken die mijn leven enorm verbeterd hebben op ieder vlak. Dit boek brengt deze technieken begrijpelijk en toepassing gericht over.

In dit boek, dat bestaat uit verschillende onderdelen stel ik je regelmatig vragen, beantwoord die vragen voordat je doorgaat. Als je er tijd voor nodig hebt, leg het boek dan even weg en pak het daarna weer op.

We beginnen met de basis, de beste technieken voor persoonlijke ontwikkeling. Dat is nodig om het optimale uit jouw leven te halen. Na persoonlijke ontwikkeling gaan we door naar beïnvloeding en de twaalf verschillende levensgebieden. Er gaat echt iets veranderen in je leven als je de technieken en kennis uit dit boek toepast.

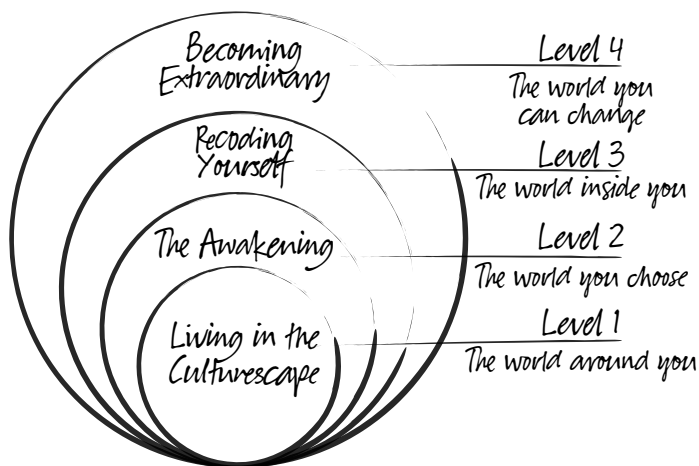
Ik heb ook de Stop met stilstaan, Start met leven cursus ontwikkeld waarin we gaan werken aan meer verbinding, energie, succes EN geluk in jouw leven! In de cursus gaan we met de technieken in dit boek aan de slag. Het is een intensief programma waarin jij stap voor stap gaat werken aan jouw leven.

Als jij na het lezen van dit boek de technieken wilt toepassen voor meer verbinding, energie, succes en geluk in jouw leven, dan is de cursus perfect voor je. Ga naar www.hawesome.nl/startmetleven voor meer informatie.

Als jij alle technieken toepast, merk je snel verschil in je leven. Sommige dingen zijn spannend of confronterend, maar ook hier leer je van. Werken aan je leven is leuk. Als jij ervoor gaat dan komen de eerste positieve veranderingen heel snel. Vertrouw me!

HOE LEES JE DIT BOEK?

De onderdelen van dit boek zijn gebaseerd op een model van Vishen Lakhiani, een van de beste persoonlijke ontwikkelingsexperts wereldwijd en CEO van Mindvalley.



Het model bestaat uit vier onderdelen:

- Het eerste onderdeel **'living in the culturescape'** gaat over persoonlijke ontwikkeling en over de interpretatie van de wereld om je heen. Hoe zie jij de wereld, hoe ga je hiermee om? We behandelen technieken van onder andere Stephan Covey en Tony Robbins. Daarnaast kijken we kort naar hoe het komt dat we als mensen zo geworden zijn aan de hand van onderzoek van Yuval Noah Harari.

- In het tweede onderdeel **'the awakening'** kijken we naar beïnvloeding en ontwikkeling. We zien wat nodig is voor langdurig geluk en gedragsverandering. Dit onderdeel bevat technieken van tientallen experts op het gebied van persoonlijke ontwikkeling, psychologie en gedragsverandering.
- **'Recoding yourself'**, over de verschillende levensgebieden, neemt het grootste deel van dit boek in beslag. De kennis van de eerste twee onderdelen komt hier samen met de praktische kennis over een specifiek levensgebied. De twaalf levensgebieden van jouw leven zijn onder andere gezondheid, financiën, carrière en relaties. Ieder levensgebied behandelen we aan de hand van de theorie van verschillende experts op dat gebied.
- Als jij de kennis in de praktijk hebt gebracht dan heb jij op het moment dat we aan **'becoming extraordinary'** beginnen al flinke stappen gezet. Je leven is dan al veranderd op veel levensgebieden, zo niet op allemaal. In dit laatste onderdeel tillen we jouw levensgebieden naar een nog hoger niveau en bespreken we hoe je deze technieken de rest van je leven kunt gebruiken.

Ieder onderdeel van dit boek bestaat uit een aantal hoofdstukken. Per hoofdstuk gaat het over een bepaald onderwerp dat jij direct in de praktijk toe kunt passen. Het toepassen is het belangrijkste. Als jij kennis opdoet maar die niet gebruikt dan had jij die kennis net zo goed niet tot je kunnen nemen. Zorg dat je de technieken na het lezen gebruikt, al denk je er alleen maar over na. Je zult zien dat de meeste logisch en eenvoudig toepasbaar zijn.

Je kunt het boek op twee manieren lezen: in één keer en daarna hoofdstuk voor hoofdstuk de kennis in praktijk brengen. Of per hoofdstuk en oefenen met de technieken voordat je verder leest. Er is geen goed of fout, doe wat jij wilt.

Nog een extra tip: als jij een hoofdstuk hebt gelezen, vertel het aan een vriend of collega. Dit heeft meerdere voordelen: je leert het zo het best omdat je iets pas goed kunt uitleggen als je het begrijpt en er extra over nadenkt. De leraar leert vaak meer dan de leerling! Daarnaast help je iemand met deze technieken en daar help je mij weer mee. Ik wil uiteindelijk dat iedereen deze technieken leert en toepast. Ik hoop dat deze kennis en het toepassen hiervan jou net zoveel brengen als ze mij hebben gebracht.

Bij dit boek komen online tools. Deze tools helpen je bij het in de praktijk brengen van deze technieken. Je vindt deze op www.hawesome.nl/bonus

Veel plezier met lezen en veel succes met de volgende stappen op weg naar jouw Hawesome leven!

EEN BEETJE ZELFBESCHERMING

Ik schrijf dit boek met de beste bedoelingen. Vanwege de kleine marges op boeken doe ik het niet voor het geld. Ik wil jou deze technieken bijbrengen omdat ze mij veel hebben gebracht en ze voor jou ook veel kunnen betekenen. Ik heb alles zorgvuldig samengesteld, maar ik maak ook fouten en ondanks zorgvuldig nakijken staan er nog wel een paar in dit boek.

Daarnaast weet ik niet alles en ik kan niet alles wat ik weet kwijt in dit boek. Ik heb bij ieder onderwerp de afweging gemaakt tussen zo volledig mogelijk zijn en het toch beknopt te houden zodat het jou het beste helpt. Mijn uitgangspunt is dat ik liever iets oversla om het voor jou gemakkelijk te maken zodat jij een stap vooruit kunt zetten. Ik heb liever dat jij één ding weet en er iets mee doet dan dat je tien dingen weet en hierdoor ontmoedigd wordt. In de bijlage staat een lijst met literatuur over alle onderwerpen zodat je verder onderzoek kunt doen naar iets wat je interessant vindt. Wanneer ik iets niet goed heb opgeschreven, help me dan op mijn reis en stuur een e-mail naar info@hawesome.nl.

Let wel, ik ben een coach op het gebied van persoonlijke ontwikkeling en geen voeding-, financieel of ander soort expert. De technieken in dit boek heb ik stuk voor stuk zelf toegepast en aan mijn klanten geleerd. Dat deze technieken werken geloof ik voor honderdtien procent. Twijfel je? Raadpleeg dan een expert en probeer het samen.