

Inhoud

	<i>Inleiding</i>	5
1	GEWOONTEN	7
2	STRESS	23
3	GEZONDHEID	33
4	GELD	45
5	VISIE	55
6	ERFENIS	67
7	EXPERTISE	77
8	DOELEN	87
9	DOORZETTINGSVERMOGEN	99
10	WIJSHEID	109
11	PRODUCTIVITEIT	119
12	GROEI	129
13	MOED	143
14	COMFORTZONE	153
15	TEGENSLAG	165
16	LEIDERSCHAP	175
17	ROEPING	185
18	BUCKETLIST	197
19	MENTORS	207
20	LICHAAMSTAAL	217
	<i>Ten slotte</i>	226
	<i>Over The Essentialists</i>	228
	<i>Wie zijn The Essentialists?</i>	230
	<i>Dankwoord</i>	232

INLEIDING

Vlam! is een verzameling ideeën om je leven te veranderen en je te inspireren om in actie te komen om nog meer uit je leven te halen. Dit is een essentiële handleiding, als je er klaar voor bent om de lat hoger te leggen en een stap te zetten. In dit boekje staan praktische ideeën voor iedereen die op zoek is naar nieuwe inspiratie. Wanneer je deze ideeën in praktijk brengt om zo veel mogelijk uit je leven te halen, zal dat een groot effect hebben op je motivatie, en uiteindelijk op je succes en geluk.

In eerste instantie lijken de ideeën die we delen, misschien eenvoudig, maar als je ze toepast, zullen ze grote impact op je leven hebben. Het is tijd om bewust te leven en je vitaal, geïnspireerd en gelukkig te voelen. Houd de touwtjes in handen door je te richten op strategieën die je zullen helpen om verder te komen.

***Vlam!* zal je wakker schudden, inspireren en een nieuwe passie geven om je te ontwikkelen en op te bloeien.**

Shannah en Lyndall – *The Essentialists*



Gewoonten

Eerst maak
je ergens een
gewoonte van, en
dan maakt die
gewoonte jou tot
wie je bent.

ANONIEM

GRIP OP JE GEWOONTEN

Gewoonten zijn de kooltjes die het vuur brandend houden. Je gewoonten bepalen je leven, geluk en succes. Om vooruit te komen en een mooi leven op te bouwen, heb je goede gewoonten nodig. Het is dus van belang om elke dag de juiste gewoonten in praktijk te brengen. Als je je gewoonten verandert, verander je je leven.

Gewoonten bestaan uit geautomatiseerd gedrag (of gedachten); handelingen die je uitvoert zonder erbij na te denken. Gewoonten zijn aangeleerd en door herhaling automatismen geworden. Ze zijn hardnekkig, daarom is het moeilijk om een gewoonte te doorbreken en te veranderen. Je denkt waarschijnlijk dat je voortdurend beslissingen neemt, maar ongeveer 40 procent van de tijd doe je gewoon wat je al eerder hebt gedaan: je handelt uit gewoonte. Misschien werk je daardoor minder effectief en ben je minder productief dan mogelijk is.

Succesvolle mensen ontwikkelen gewoonten die bijdragen aan hun succes, in plaats van gewoonten die leiden tot falen. Ze doen wat ze moeten doen om de klus te klaren. Ze zijn zich bewust van hun gewoonten, zetten ze in, denken erover na en passen ze voort-

durend aan. Gewoonten die je een boost geven, zijn eenvoudige, productieve handelingen die je vuur doen opblaaien; telkens weer. Gewoonten die je vuur doven, zijn simpele denkfouten waarnaar je herhaaldelijk handelt. De keuze is simpel, en keer op keer aan jou om te maken.



Ons hele leven bestaat
uit een verzameling
gewoonten; praktische
gewoonten, gewoonten
op emotioneel vlak,
en denkgewoonten.

Ze dragen bij aan
ons geluk of ongeluk,
en brengen ons
onvermijdelijk naar
onze bestemming, wat
die ook zal zijn.

WILLIAM JAMES

Stel vast wat wel en niet voor jou werkt, om grip te krijgen op je gewoonten en om ze te verbeteren. Ontwikkel een systeem, verander je manier van denken en leg verantwoording af over je keuzes. Bijna alles wat je nu doet, zou je beter kunnen doen. Onthoud dat je handelingen niet alleen van belang zijn voor jezelf, maar ook voor de mensen om je heen. De gewone óf de geweldige versie van jou heeft invloed op je geliefden, vrienden en collega's. Het is goed om je gewoonten voortdurend bij te stellen. Ze kunnen je beste vriend zijn of je grootste vijand.

Steeds wanneer je een beslissing neemt, heb je de mogelijkheid om te kiezen voor verbetering. De kracht ligt in de eenvoudige handelingen die je keer op keer herhaalt, en die zichzelf daardoor versterken. Ze resulteren in grip op je leven of een beperkt bestaan.



TIPS VOOR GRIP OP JE GEWOONTEN

WELKE GEWOONTEN BELEMMEREN JE? Op welk gebied van je leven behaal je niet het resultaat dat jij voor ogen hebt? Wil je meer energie? Wil je een gezonder, sterker en slanker lichaam? Innerlijke rust, een helder hoofd en wat ruimte in je leven? Welke dingen doe je steeds weer, die je doel in de weg staan? Op welke manier saboteer jij jezelf? Ben je te kritisch en kijk je niet naar wat je goed doet? Lunch je elke dag buiten de deur, waardoor je niet zo veel kunt sparen als je wilt? Grijp je naar suiker om energie te krijgen, in plaats van je te richten op lichaamsbeweging? Verdoe je elke dag twee uur van je tijd aan sociale media en andere dingen die je afleiden, in plaats van een boek te lezen en iets te leren? Stel vast welke gewoonten je belemmeren en ruil ze in voor goede gewoonten.

WAT ZEG JE IN GEDACHTEN TEGEN JEZELF? ‘Ik heb koffie nodig om op gang te komen.’ Nee, dat is onzin. Zet eens vraagtekens bij alle dingen die

jij denkt 'nodig te hebben', of die je echt 'moet hebben'. Verander je manier van denken. Welk alternatief levert je misschien meer op? Neem water met citroensap in plaats van koffie.

Begin de ochtend níét met het checken van je e-mail, maar schrijf in je dagboek, mediteer, sport, eet gezond en open daarna je laptop. Zo houd je grip op je ochtend en zorg je goed voor het belangrijkste wat jij hebt: jezelf.

VERANDER JE MANIER VAN DENKEN. Je manier van denken is het kader waarbinnen jij je dagelijkse leven benadert. Verander je manier van denken en richt je op het leven dat jij echt wilt. Val niet terug op de gewoonten die je ondermijnen. Je dagelijkse routine wordt gevormd door gewoonten. Het is moeilijk om oude gewoonten helemaal af te leren, maar je kunt ze wel ombuigen om jezelf te verbeteren. Richt je op wat de verandering je zal opleveren, in plaats van wat je verliest.

BEGIN MET 1 PROCENT. Denk je dat jij jezelf – gezondheid, geluk, kennis, vaardigheden, eetgewoonten, relaties ... elk aspect van je leven – kunt verbeteren met maar 1 procent verandering per dag? Daag jezelf elke dag uit om 1 procent blijvend te veranderen. Vervang het negatieve met het positieve. Verbeter wat je doet. Word je bewust van hoe jij omgaat met kostbare tijd, hoe jij je voelt bij activiteiten, en stel jezelf de vraag of ze het gewenste resultaat opleveren.



Bij een intelligent
mens is routine
een teken
van ambitie.

W.H. AUDEN



Al het onderzoek naar positief denken en alle artikelen met dat onderwerp, zeggen dat we onze hersenen opnieuw kunnen programmeren met behulp van eenvoudige oefeningen. Er is geen enorme krachtsinspanning of ingrijpende persoonlijke verandering voor nodig en er hoeft niet iets dramatisch te gebeuren. Het gaat om gewone, eenvoudige handelingen die we steeds herhalen.

Stephen Covey was een Amerikaanse docent, schrijver en zakenman. Hij schreef de bestseller *De zeven eigenschappen voor succes in je leven*, een zelfhulpboek om doelbewust te handelen, proactief te zijn en verantwoordelijkheid te nemen voor je eigen keuzes. Dit zijn de zeven punten die hij noemt:

1. WEES PROACTIEF

Jij bent de drijvende kracht achter de visie die je hebt voor je leven.

2. HOUD JE EINDDOEL IN GEDACHTEN

Neem het heft in eigen handen; stel vast wat jij in de toekomst wilt bereiken, zodat je daarnaartoe kunt werken.

3. STEL PRIORITEITEN

Begin dagelijks met de moeilijkste dingen.

4. ZOEK KANSEN

Ga na wat andere mensen motiveert en werk met hen samen.

5. EERST BEGRIJPEN, DAN BEGREPEN WORDEN

Er is een reden waarom je twee oren hebt en maar één mond!

6. ZOEK SYNERGIE

Richt je op creatieve samenwerkingen en teamwerk, sta open voor nieuwe ideeën en het zoeken naar nieuwe oplossingen voor oude problemen.

7. BLIJF SCHERP

Richt je op het principe van balans en zelfvernieuwing. Verbeter je leven op lichamelijk, emotioneel, mentaal en geestelijk vlak.

Oude gewoonten zijn hardnekkig en worden vaak gemaskeerd door nieuwe gewoonten. Maak het leuk voor jezelf en kies een uitdaging waar je zin in hebt. Dan gaat het sneller en gemakkelijker. Filosoof Will Durant zei eens: 'We zijn wat we steeds opnieuw doen. Excelleren is geen eenmalige handeling, maar een gewoonte.'

Onthoud daarnaast dat jij het gemiddelde bent van de vijf mensen met wie je het meest omgaat. Bekijk de gewoonten van de mensen om je heen en breng meer tijd door met mensen die eigenschappen bezitten, die je wilt ontwikkelen.

Of je het nu leuk vindt of niet; je gewoonten bepalen wat jij uit je leven zult halen. Wees je bewust van je gewoonten, zet ze in, schaaft ze bij. Gebruik ze als bouwstenen om je leven aan te passen en je te richten op het waarmaken van je dromen, het volgen van je visie en het bereiken van je doelen. Tussen jou en het succes dat je in je geweldige en kostbare leven wilt behalen, staan alleen je gewoonten.