

PM PUUR MINDSET

Academy



**WORD DE BESTE
VERSIE VAN JEZELF**

Copyright

Copyright © Jerik van Nuenen | Puur Mindset Academy

Auteur: Jerik van Nuenen.

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.

Ook het plaatsen van directe links naar de bestandslocatie van dit document op websites, in e-mail nieuwsbrieven of andere vormen van digitale media is niet toegestaan.

Inhoudsopgave

1. Volg je passie!
2. De kwaliteit van je communicatie
3. De kracht van goede vragen
4. Tijd is Kostbaar
5. Waan van de dag
6. Money mindset
7. Geluk is een keuze
8. Geluk en je overtuigingen
9. De 12 meest voorkomende oorzaken van mislukkingen
10. De juiste mensen om je heen
11. Angst overwinnen
12. Hoe je meer zelfvertrouwen krijgt
13. Welke Mindset heb jij?
14. Je bent wat je denkt
15. Hoe kun je een meerdimensionaal denkniveau ontwikkelen
16. Positieve affirmaties
17. Waarom beslissingen maken zo lastig is
18. Mindfulness
19. De Wet van aantrekkingskracht
20. Gezondheid
21. Wees Dankbaar
22. Ochtend Ritueel
23. Slaap lekker
24. Lach naar het leven
25. Hoe om gaan met het verleden
26. Nooit meer zorgen en stress
27. Maak fouten
28. Stap uit je comfortzone
29. Mijn 7 stappen voor succes
30. Mijn 10 favoriete citaten van Tony Robbins
31. Visualiseer je ideale leven
32. 10 keuzes waar je over 10 jaar spijt van hebt
33. Het Belang van het hebben van een goede mentor
34. Bedankt!

1. Volg Je Passie

Hoe ziet jouw meest ideale leven eruit? Heb je daar wel eens over nagedacht? Wat wil je écht?

Waar doe je het uiteindelijk voor? Met dit e-book wil ik je helpen inzicht te krijgen in je denkwijze en hoe je die kunt veranderen om de kwaliteit van je dagelijks leven te verbeteren.

Nu denk je wellicht: 'Ja, makkelijk praten, maar een luxe en gelukkig leven is niet voor iedereen weggelegd.' Misschien niet voor iedereen, maar waarom niet voor jou? Ik denk dat ik je op z'n minst op weg kan helpen.



Als kind droomde ik ervan om later DJ te worden. Ik wilde op feesten en partijen draaien en mensen het naar hun zin maken. Ik zag de lokale disc jockey, zoals dat vroeger heette, uit mijn dorp steeds op dezelfde gelegenheden draaien en hij had een dijk van een stem waarmee hij telkens het publiek enthousiast wist te maken.

Ik dacht, zoals hij dat doet zo wil ik het later ook gaan doen. Geïnspireerd door hem op 12-jarige leeftijd heb ik deze droom meer dan waar kunnen maken en heb ik nationaal en internationaal gedraaid en behoorde ik tot de top van veelgevraagde feest DJ's.

1. Volg Je Passie

Maar DJ is altijd een hobby geweest waar ik toevallig geld mee verdien. Ik heb er altijd een baan naast gehad omdat ik niet afhankelijk wilde zijn van mijn DJ inkomen. Ik heb er veel baantjes naast gehad.

Van verkoopmedewerker in een winkel tot programmamaker bij RTL. De ene baan was leuker dan de andere baan maar op een gegeven moment kwam ik er achter dat plezier hebben in je werk toch wel heel belangrijk is omdat je het grootste gedeelte van je leven werkt.

Veel mensen hebben het niet echt naar hun zin in hun baan.

Ze zijn er 'ingerold' en weten niet hoe ze het kunnen veranderen. Ze hebben er weinig plezier in, maar zijn gewend aan het ritme en de stabiliteit.

Het lijkt wel of de kantoren vol zitten met mensen die zich erbij hebben neergelegd dat hun baan, hoe onbevredigend dan ook, het hoogst haalbare is. Er blijft weinig energie over aan het einde van de dag om af te vragen of dit wel is wat ze willen. Bovendien vinden ze zich te oud of te jong, hebben niet voldoende ervaring of te weinig diploma's en zijn te veel gesteld op de zekerheid van een vaste baan.

Je kunt nooit echt succesvol zijn in iets dat je niet interesseert.

Behalve dat het weinig inspirerend is om te doen wat je niet echt ligt, is het een feit dat je er nooit echt succesvol in kunt worden. Misschien lukt het je een mooie carrière te maken, maar hoe bevredigend is dat als het je geen plezier oplevert?

Misschien zeg je 'ik leef niet voor mijn werk maar voor mijn vrije tijd', maar dat is een hoge prijs om te betalen voor de ongeveer tien uur per dag die je doorbrengt met je baan.

1. Volg Je Passie

Dat is 2500 uur per jaar! Hoe zou het zijn als je een fractie daarvan investeert om iets te vinden wat je echt leuk vindt?

De oplossing is om je passie te volgen.

Als je jouw passie volgt en het werk zoekt waar jij **gelukkig** van wordt, hoeveel extra energie en inspiratie krijg je dan?

Met hoeveel plezier sta je dan op?

Hoe gemotiveerd zul je je elke dag voelen? Je bent een uniek persoon en niemand kan bepalen waar jouw hart ligt. Waarom zou je een plan kiezen dat niet bij je past?

Of denk je dat je aan het eind van je leven het nog een keer over kunt doen? Helaas, dit is voorlopig de enige kans, dus benut hem goed.

Werk zoeken dat bij jou past is het enige dat recht doet aan jouw unieke karakter en jou als mens doet groeien. Al het andere zorgt ervoor dat je kleiner blijft dan wie je werkelijk bent.

Hoe kom je erachter wat je passie is?

Dat is niet zo heel moeilijk. Hoogstwaarschijnlijk weet je het al, maar heb je die mogelijkheid doorgestreept omdat je niet ziet hoe je dat moet bereiken.

Vraag een kind wat het later wilt worden en het geeft je direct één of meerdere antwoorden. Vraag het een volwassene en deze zegt 'ik zou heel graag ... gaan doen, maar dat is toch niet mogelijk'.

1. Volg Je Passie

Ze zien direct de beperkingen, niet de mogelijkheden. Ze zien redenen waarom het niet gaat lukken en niet de redenen waarom het wel kan. Het wat is duidelijk, maar het hoe zorgt voor de beperking.

De autofabrikant Henry Ford zei altijd: “Of je denkt dat je iets kunt of niet, je hebt gelijk.” Als jij bepaalt dat het je niet gaat lukken, dan is er niemand die je tegenhoudt. Behalve jij zelf!

Hoe kom je erachter waar je passie ligt?

Door de volgende vragen te beantwoorden:

1. Wat doe je het liefst?
2. Wat zou je de hele dag kunnen doen?
3. Waar ben je echt goed in?
4. Wat zou je doen als je niet meer hoeft te werken?
5. Met welke bezigheid vergeet jij de tijd?
6. Waar krijg je ontzettend veel energie van?

Je passie is zoals gezegd waar je sterke punten liggen: ben je goed in communiceren, dan ligt daar je passie.



Vind je het geweldig om anderen te helpen, dan ligt daar je passie.

1. Volg Je Passie

Houd je van ontwerpen, onderzoeken, muziek maken, een bedrijf op te starten, schrijven, met je handen werken of mensen bij elkaar brengen?

Dáár ligt je passie. Hoe je die passie vorm gaat geven is aan jou.

Je kunt het in een hobby doen, als parttime werk in loondienst of met een eigen bedrijf. Alles is mogelijk!

Wat houdt je tegen?

- Als je bang bent die stap te nemen, ga er dan vanuit dat je dat altijd zult blijven totdat je die stap neemt. Dus neem gewoon die stap!
- Als je niet weet welke stap je moet zetten, neem dan een willekeurige stap. Elke stap die je neemt, is een goede stap.

Zolang het je maar in de richting van je doel brengt. Het maakt niet uit of het een grote of kleine stap is.

- Weet je echt niet wat je wilt? Dan lijkt me dit één van de belangrijkste vragen die je in je leven kunt stellen.

Neem eens een dag vrij van al die dagen die je nu nog hebt te gaan om daar achter te komen!

- Denk je dat het te moeilijk is het roer om te gooien? Je hoeft alleen maar je best te doen. Wie kan meer van je verwachten?

Je best doen in iets waar je hart ligt geeft een beter resultaat dan keihard werken voor iets wat je niet interesseert!

1. Volg Je Passie

Welke actiewoorden passen bij mij?

Kruis hier 5 woorden aan die het meeste voor jou betekenen.

Deze woorden geven jou inzicht in welke activiteiten voor jou een ideale werksituatie creëren.

Aanvullen	Deelnemen	Ontdekken	Uitvoeren
Adviseren	Definiëren	Ontwerpen	Uitzoeken
Analyseren	Enthousiasmeren	Ontwikkelen	Vastleggen
Assisteren	Evalueren	Oplossen	Vaststellen
Bedenken	Financieren	Opstellen	Verbeteren
Beheren	Goedkeuren	Opvolgen	Verdedigen
Beïnvloeden	Handhaven	Organiseren	Verdelen
Beoordelen	Helpen	Perfectioneren	Verkopen
Bepalen	Herzien	Plannen	Verlevendigen
Bereiken	Identificeren	Presenteren	Vermaken
Beslissen	Implementeren	Produceren	Vernieuwen
Bestuderen	Improviseren	Publiceren	Veroorzaken
Besturen	Informereren	Raadplegen	Versterken
Bewaken	Inspecteren	Rapporteren	Vertegenwoordigen
Bijdragen	Installeren	Realiseren	Verwerken
Bouwen	Kennis geven	Regelen	Verwerven
Budgetteren	Leiden	Reizen	Verzamelen
Coachen	Leren	Rekruteren	Verzekeren
Commanderen	Leveren	Samenstellen	Verzorgen
Communiceren	Motiveren	Selecteren	Vestigen
Complimenteren	Nazien	Specificeren	Volgen
Concurreren	Nemen	Stimuleren	Voorbereiden
Contacteren	Onderhandelen	Structureren	Voorstellen
Controleren	Onderhouden	Studeren	Voortbrengen
Coördineren	Onderwijzen	Teambuilding	Vormen
Creëren	Onderzoeken	Toewijzen	Wijzigen

2. De kwaliteit van je Communicatie

Het woord ‘communicatie’ is afkomstig van het Latijnse ‘communicare’, dat ‘meedelen’ betekent.

Van Dale definieert het begrip als een “(gelegenheid tot) uitwisseling van gedachten” of als “het geestelijk met elkaar verkeren.”

De informatie die wordt overgedragen, noemen we de ‘boodschap’ en het middel dat we gebruiken om die boodschap te transporteren, het ‘kanaal’.

Luisteren

Eén van de belangrijkste communicatieve vaardigheden die je kunt verwerven, is het vermogen om op gepaste wijze naar je gesprekspartner te luisteren.

Al klinkt dit dan erg voordehand liggend, in de praktijk blijkt telkens weer dat mensen de grootste moeite hebben met het laten uitpraten van de ander.

Hoe vaak gebeurt het niet dat we ons al op een replek bezinnen als onze gesprekspartner nog niet eens halverwege zijn betoog is?

Het mag duidelijk zijn dat er op die manier niet alleen veel nuttige informatie kan verloren gaan maar dat daardoor ook het gevoel van eigenwaarde van de ander serieus ondermijnd wordt; ieder mens, hoe onmogelijk ook, heeft behoefte aan acceptatie, aan het feit dat de ander zich voor hem interesseert en hem probeert te begrijpen.

Maar natuurlijk is luisteren méér dan wachten tot de ander is uitgepraat. In belangrijke mate is luisteren interpreteren, achterhalen wat nu eigenlijk door de spreker bedoeld wordt.

2. De kwaliteit van je Communicatie

Dat dat niet altijd eenvoudig is, mag duidelijk zijn geworden na de lectuur van de paragrafen over de vier lagen van de boodschap. Een goede luisteraar zal dan ook oog moeten hebben voor non-verbale signalen.

Als het ernstig wordt genomen, is luisteren een inspannende bezigheid en zeker zo belangrijk voor het slagen of mislukken van de communicatie als de vaardigheid (in de hoedanigheid van zender) om boodschappen onder woorden te brengen.

Het is niet altijd gemakkelijk om vragen te stellen.

Het liefste stel je natuurlijk intelligente vragen die ook beantwoord zullen worden. Luister niet naar dat interne stemmetje!

Je hebt kans dat je meer met jezelf bezig bent en hoe je op de ander overkomt dan op het doel van je vragen. Het doel van je vragen is om de ander beter te begrijpen. Je wilt erachter komen wat voor de ander belangrijk is, of misschien beter gezegd: wat ook nog belangrijk is, naast datgene wat hij of zij van je vraagt. Op die manier kun je tot een overeenkomst komen waar jullie beiden maximaal van profiteren.

Trek dus je stoute schoenen aan stel je vragen.

Stel “domme” vragen en vragen waarvan je het gevoel hebt dat je snuffelt in de zaken van de ander die jou misschien niet aangaan.

Als je ze niet stelt zul je het antwoord ook nooit te weten komen. Stel ook vragen waarvan je vooraf al weet dat ze ontweken zullen worden.

Het zal je verrassen wat het ontwijkende antwoord je verteld. En dring aan als je een slecht antwoord hebt gekregen.