

## Mijn 7 elementen van een succesvol leven.

---

Soms vergeten we in ons hectische bestaan stil te staan bij wat we echt willen. Toch is het goed om daar zo nu en dan tijd voor te nemen. Het is leuk, het geeft energie en het zet je in beweging. Je wordt er blij van en het geeft je leven een zetje in de goede richting.

Onderstaande oefening, die ik geleerd heb van Nisandeh Neta, een succesvolle business goeroe, wil ik jullie niet onthouden. Het heeft mij veel gebracht zowel in mijn persoonlijke leven als in mijn werk.

Doe de oefening bij voorkeur met zijn tweeën, liever niet met je partner, ouder of goede vriend. Je moet je volledig vrij voelen alles te zeggen wat je wilt, zonder beoordeeld of gewogen te worden. Je kunt er net zoveel tijd voor nemen als je wilt. Het kan ook in één uur. Je kunt beiden de stappen tegelijkertijd doorlopen.

Hieronder schets ik de VIJF stappen van 'mijn 7 elementen van een succesvol leven':

1. Formuleer in 15 eenvoudige zinnen hoe jouw ideale leven eruit ziet. Doe dat voor jezelf. Neem daar even de tijd voor. Formuleer in het nu, alsof het nu al zo is, verbeeld het zo concreet mogelijk voor jezelf – zie het als het ware voor je. Begin elke zin met: Ik heb ..... | Ik ben .... | Ik (werkwoord) ..... . Probeer je idealen over de bovenstaande punten te verdelen. Er gelden vier regels voor het bepalen van je idealen:
  - a. Ik (ben/heb/doe)
  - b. In de "now" (niet zeggen ik wil of ik zal ....)
  - c. In het "positieve" geformuleerd, bijvoorbeeld niet minder drinken, maar ik drink elke dag 4 glazen water / niet minder tijd verspillen aan tv, maar elke dag 2 uur gefocust werken
  - d. Altijd het eindresultaat vermelden en niet het proces, verwoord je ideaal.

Voorbeelden van persoonlijke idealen zijn:

- Ik heb een zeilboot waar we over de zee mee kunnen varen; ik heb een vrolijke relatie met een liefhebbende partner; ik heb minstens 3 tennismaatjes; ik ben mooi; ik ben geliefd bij mijn omgeving, ik ben rijk, ik eet 5 dagen per week gezond; etc.

Voorbeelden van professionele idealen:

- ik werk tussen de 20 en 30 uur per week; ik geef leiding aan minstens 10 medewerkers, ik ben een gewaardeerd teamplayer; ik heb drie bloeiende ondernemingen; etc.

2. Vervolgens ga je je 15 ideale elementen prioriteren van 1 t/m 7. Liefst doet een ander dat voor je door je er actief naar te vragen, je kunt het eventueel ook zelf. Zo krijg je een top 7 met jouw belangrijkste ideale elementen – als die allemaal een 10 scoren is je leven geslaagd.

Het gaat als volgt:

- a. Vergelijk eerst punt 1 en punt 2, zet de belangrijkste voor jou bovenaan, doe het dan met punt 3, punt 4, etc.
- b. Wanneer een nieuw punt bovenaan komt, doe je de exercitie weer totdat je de eerste 7 hebt bereikt. Ga steeds wel alle punten af! Vergeet ook de laatste punten niet mee te nemen.
- c. Wanneer je de keuze tussen 2 zaken moeilijk vindt, word de volgende vraag gesteld: als nu het ene wel zou gelden, maar het andere nooit, wat prefereer je. En andersom. Dat helpt bij het maken van moeilijke keuzes.
- d. Probeer voor elk punt een afbeelding te zoeken: een symbool, een foto of een plaatje. Die beelden nestelen zich in je onderbewustzijn, dat zelfstandig verder voor je aan het werk gaat.

## Mijn 7 elementen van een succesvol leven.

---

3. Bepaal voor elk punt in de top 7 hoe goed je er nú in bent, hoe goed je erin scoort (van 1-10)

	ideaal	cijfer
1	Ik ben ...	7
2	Ik heb ....	8
3	Ik werk ...	4
4	Ik ben ...	6
5	Ik sport ...	7
6	Ik ben ...	7
7	Ik heb...	9

4. Enerzijds heb je bij elk punt een symbool of plaatje gevonden en een cijfer gegeven. Anderzijds formuleer je korte termijn doelen om belangrijke verbetering aan te brengen, waar nodig, als volgt, om ze in je bewustzijn te krijgen:
- Bepaal het doel : met welk tussenresultaat ben je tevreden en hoe werk je eraan
  - Schrijf het op, zo simpel en concreet mogelijk
  - Praat over je doelen met zoveel mogelijk anderen en scherp je doelen eventueel aan
5. Hang je gevisualiseerde 7 ideale elementen op een plek zodanig dat je het elke dag ziet, bijvoorbeeld op je muismat afdrukken en op de koelkast hangen, of in de auto, het toilet, ....

Ik ben benieuwd hoe het je bevalt en wat het je brengt. Ik wil je er graag bij helpen als het je niet lukt of wanneer je het gevoel hebt dat het niets oplevert. Laat het me ook weten als het je wel wat oplevert, dat maakt mij blij.

Wil je meer over de achtergrond weten en meer met dit subject doen dan kun je het boek van N. Neta lezen: "Elements of Succes" of de vertaling "Leef lekker – het recept voor Succes".

Het is ook een leuke oefening voor een team, huur me in en ik maak er met jullie een zingevende en inspirerende dag (deel) van. De eerste vijf teams die zich hiervoor aanmelden krijgen een verleidelijke aanbieding van me.

Neem [hier](#) contact met me op.