10 waardevolle tips

Persoonlijke Groei voor Zakelijk Succes

Mentale Pit!

FENNY
VAN DE BOVENKAMP

Inhoud

05 Business to Business
Altijd van mens tot mens

06 Succesvol
Energie op het mentale vlak

07 Dikke auto
Rust in je hoofd

08 Tips en opdrachten
Pen en Papier bij de hand!

11 - Opdracht 1

12 - Belemmerende gedachten

13 - Opdracht 2

14 - Bereidheid

15 - Mentaal trainen

16 - Opdracht 3

17 - Waarden

Inhoud

09 Je gedachten
Een hoop te sputteren

10 Slapen
Rust in je hoofd

18 Persoonlijke waarden
Verbinding maken

19 Opdracht 4
Waarden top 5

20 - Acceptatie

21 - Omarmen

22 - Opdracht 5

23 - Bewustwording

24 - Opdracht 6

25 - Mindfulness

27 - Opdracht 7

Inhoud

26 Mindfulness
In het hier en nu

35 Flow
De tijd vergeten

37 ACT
Fenny van de Bovenkamp

28 - Vermijden

29 - Opdracht 8

30 - Controle

31 - Regels

32 - Ruimte

33- Opdracht 9

34 - 3 G's

36 - Opdracht 10

MENTALE PIT!

Ook al werk je in de 'Business to Business', zaken doe je altijd van mens tot mens

Hoeveelste e-book is dit dat jij download?
Of het nu je eerste is of de zoveelste graag geef ik jou met dit e-book een unieke ervaring.
Je ontvangt niet alleen tips maar je gaat werkelijk aan de slag! Aan het einde van dit e-boek ken jij jezelf persoonlijk beter. Tijdens het lezen en werken aan dit e-book ontstaat er al persoonlijke groei.
Pas je de kennis die je opdoet in dit e-boek dagelijks in de praktijk toe dan pluk je daar in je privéleven en zeer zeker ook zakelijk de vruchten van.

Naar mijn idee is er veel winst te behalen door aan de slag te gaan met je persoonlijke groei. Zeker in de richting van zakelijke succes. Graag richt ik mij op zakelijk succes aangezien er nog te weinig aandacht is voor persoonlijke groei voor jou als persoon in de zakelijke wereld. Daarnaast mag ik hier natuurlijk van een win-win situatie spreken. Persoonlijke groei is voor alle facetten in je leven een enorme rijkdom.

PERSOONLIJKE GROEI IN EEN ZAKELIJKE WERELD

Bij persoonlijke groei voor zakelijk succes denk ik aan leven in het hier en nu.
Werkelijk op dit moment waar je nu bent en zit en waar je nu in het leven staat. Persoonlijk ben ik er geen voorstander van om diep in het verleden te gaan graven of heel ver vooruit te kijken om persoonlijk te groeien.

FENNY
VAN DE BOVENKAMP

Wat is 'succesvol'?

Persoonlijke groei is enorm belangrijk om zakelijk succesvol te zijn.
Jij persoonlijk bent degene die ervoor zorgt dat je zakelijk succesvol bent.

Ik zie je nu denken; ‘wat is succesvol?’ Het is heel goed mogelijk om heel uitgebreid over het woord ‘succesvol’ te debatteren. Daar is dit e-book niet voor. Succesvol zijn is voor iedereen heel persoonlijk vind ik. Voor de een is het heel veel geld verdienen terwijl iemand anders zichzelf heel succesvol vindt waarin hij veel mag betekenen voor anderen middels zijn bedrijf. Dat verschilt.

Terugkomend op het feit dat het om jou persoonlijk draait. Dat maakt dat het heel belangrijk is om aandacht aan jezelf te besteden.
Dan heb ik het hier over aandacht voor je mentale welzijn. Ik noem dat Mentale Pit!
Hoe is het gesteld met jouw Mentale Pit?
Heb je voldoende energie op het mentale vlak?
Wat vooral een grote rol speelt bij Mentale Pit is hoe jij omgaat met je gedachten. Wat vertellen die gedachten jou de hele dag? Daar besteed ik graag aandacht aan in dit e-book.

ENERGIE OP HET MENTALE VLAK

Ben je er al van doordrongen dat jij als persoon belangrijk bent voor Mentale Pit?
Als ondernemer, ook al zit je in de Business to Business (B2B) hoek, zaken doe je altijd van mens tot mens. Dat geeft weer hoe belangrijk het is om alle aandacht voor jezelf als mens te hebben.

Dikke auto voor de deur

We leven in een tijd waarin er met name veel aandacht is voor de buitenkant. Het perfecte plaatje van veel geld op de bank (of vastgoed, aandelen, Bitcoins, crypto) een groot eigen huis, dikke auto voor de deur en een strak gespierd lijf.
Wat zorgt nu voor die Mentale Pit? Je bereikt Mentale Pit door aandacht te schenken aan hetgeen zich allemaal afspeelt in je gedachten.
Op het moment dat je daar meer zicht op krijgt ervaar je zoveel meer rust in je hoofd.

Je vraagt je nu vast af; 'hoe doe ik dat; aandacht schenken aan mijn gedachten?'
Ten eerste, dat gaat niet van de een op de andere dag. Het is zeker niet iets dat je af kan vinken en het is klaar.

Wanneer je fysiek een betere conditie wilt krijgen en wilt vasthouden dan is het zaak om wekelijks te bewegen.
Dat geldt ook voor je gedachten. Wanneer je Mentale Pit wilt dan is het zaak om daar wekelijks voor te oefenen.
Met dit e-book help ik jou graag op weg met hetgeen je mag gaan doen om meer rust in je hoofd te hebben zodat je Mentale Pit bereikt.

RUST IN JE HOOFD

Je hebt dit e-book waarschijnlijk gedownload omdat jij je aangesproken voelde tot de woorden 'zakelijk succes'.
Wat de titel ook zegt; 'begin bij jezelf persoonlijk'!

Aan jou de keuze op welk moment jij aan de slag gaat met jouw eigen gedachten, gedrag en gevoelens.
Graag neem ik je in dit e-boek mee op weg naar Rust in je hoofd en Mentale Pit.

FENNY
VAN DE BOVENKAMP

Aan de slag met de 10 tips

Heb je pen en papier bij de hand? Voor mij werkt dat altijd het beste wanneer ik mijzelf iets eigen wil maken. Noteer wat er in je opkomt, uit je hoofd op papier. Daardoor gaat dit e-book echt voor jou persoonlijk werken.

Aan jou de keuze: “Straks dweilen met de kraan open of nu preventief aan de slag op het mentale vlak voor blijvend Meer Pit in je zakelijke en privéleven”

Tip 1.

Je gedachten (verstand / interne criticus) een naam geven

Zal ik gelijk beginnen met de meest waardevolle tip?
Tevens is deze tip er één waarbij ik bij mijn klanten de meeste weerstand voel omdat deze best gek wordt gevonden.
Neem van mij aan, wanneer je hier werkelijk dagelijks mee aan de slag gaat levert dat je enorm veel op!
De eerste tip die ik je meegeef is; geef je gedachten een naam. Wat? Ja, je gedachten een naam geven. Jij bent namelijk je gedachten niet. Op het moment dat jij je gedachten leert los te zien van wie jij als persoon bent ga je zoveel rust in je hoofd ervaren.

DOEN! PEN EN PAPIER ERBIJ

"Billy"

Zal ik je vertellen welke naam ik mijn gedachten heb gegeven? Als kind wilde ik dolgraag een hond. Mijn ouders dachten daar anders over dus een hond kwam er niet. Ik bedacht een denkbeeldige hond en die noemde ik Billy. Ik liet ook werkelijk in mijn eentje Billy uit. Buiten had ik hele gesprekken met Billy, wat heb ik veel lopen kletsen tegen mijn denkbeeldige hond Billy. Toen mij gevraagd werd een naam te bedenken voor mijn gedachten kwam die naam in mij op.
Nu is Billy niet zo'n lief, gezellig en vrolijk hondje hoor. Man, oh man, wat heeft Billy altijd een hoop te sputteren.

Tip 1.

Slapeloze nachten

Herken je dat, bijvoorbeeld 's nachts in bed. Je wordt wakker en je gedachten draaien op volle toeren? Je gedachten die zeggen dat jij nooit die opdracht binnen gaat halen of dat je niet goed genoeg bent om succesvol te zijn.
Die grote investering die je gedaan hebt, haal je die er wel uit? Die gedachte blijft maar door je hoofd malen en geeft je slapeloze nachten.
Wanneer ik dergelijke gedachten heb dan luister ik naar Billy, ik hoor hem aan.
Vervolgens besef ik mijzelf heel goed dat ik mijn gedachten niet ben. Dat Billy alleen maar zo graag weer van zich wil laten horen.
Het besef dat ik mijn gedachten niet ben geeft mij op dat moment zoveel rust in mijn hoofd dat ik weer lekker in slaap val.
Hier komt het waarom ik je het advies geef om er pen en papier bij te pakken.
Schrijf een naam op die jij geeft aan je gedachten. Geen naam van een bekende. Geef je gedachten een naam die jij bij jou gedachten vindt passen en schrijf die naam nu op.

NAAM VOOR JE GEDACHTEN

Jij bent je gedachten niet

Wanneer je deze week je gedachten toch graag een andere naam wilt geven omdat de naam die je gekozen hebt voor jouw gevoel toch niet bij je gedachten past mag je nog wisselen. Schrijf nu wel een naam op.
Heb ik nog je aandacht? Ben je er nog bij?
Ga vervolgens aan het werk met je gedachten en die naam. Bedenk je telkens wanneer het zo druk is in je hoofd, er zoveel gedachten rondspoken die je afleiden of naar beneden proberen te halen dat het maar 'Billy' (in mijn geval) is die van alles aan het roepen is en dat jij je gedachten niet bent.
Oh, oh, 'Billy' roept nu al; ze vinden dit vast veel te zweverig.
Ik zet dit wel in mijn e-book. Ook al roept Billy nog zo hard, ook al probeert Billy twijfel te zaaien. Voor mij is het heel waardevol om te delen.

De opdracht voor jou bij tip 1;

Ik geef mijn gedachte de volgende naam.....

Maak vanaf nu dagelijks gebruik van deze naam voor je gedachten.
Hoe meer je traint, hoe meer mentale pit!

Tip 2.

Afstand nemen tot belemmerende gedachten

Nog een tip om wat meer afstand te nemen tot je gedachten.
Onze gedachten beïnvloeden onze gevoelens en ons gedrag namelijk enorm. Meer dan je denkt!
Schrijf eens op welke belemmerende gedachten jij regelmatig hebt. Met belemmerende gedachten bedoel ik gedachten waarbij jij jezelf bijvoorbeeld een beetje naar beneden haalt. Of gedachten waardoor jij niet alles uit het leven haalt. Gedachten die jouw 'Mentale Pit' in de weg staan.
Ja, staat er iets op papier?
Dat kan bijvoorbeeld zijn dat jij regelmatig de gedachte hebt dat je niet goed genoeg bent.

"IK BEN NIET GOED GENOEG"

Ongekende mogelijkheden

Plak zowel bij 1, 2 en 3 eens jouw belemmerende gedachte erin.

1. Ik ben niet goed genoeg
2. Ik heb de gedachte dat ik niet goed genoeg ben
3. Ik merk op dat ik de gedachte heb dat ik niet goed genoeg ben

Lees jouw nummer 3 eens hardop voor jezelf.
Voel je meer ruimte? Meer ontspanning? Wat een gevoel van vrijheid nu je weet dat jij je gedachte niet bent.
Er ligt een wereld aan ongekende mogelijkheden aan jouw voeten nu jij jezelf niet meer continu laat beïnvloeden door je gedachten!
Oefen hier volop mee. Telkens wanneer jij op merkt dat je een belemmerende gedachte hebt dan pas je voor jezelf 1, 2 en 3 toe.
Meer afstand tot je gedachten betekent meer focus op hetgeen jij wilt doen.

De opdracht voor jou bij tip 2;

Plak zowel bij de voorbeelden 1, 2 en 3 jouw belemmerende gedachte erin

1. Ik ben .....
2. Ik heb de gedachte dat .....
3. Ik merk op dat ik de gedachte heb dat .....

Tip 3.

Bereidheid trainen

In het voorwoord noemde ik het al. Het gaat om trainen. Trainen van je brein.
Er ontstaat een flexibel brein wanneer jij bereidheid gaat trainen. Het resultaat is; ‘psychologisch flexibiliteit’. Wat een woord he? Ik noem het graag Mentale Pit.

Deze tip gaat dus over bereidheid. Hoe train je dat nu? Nou, door iets te doen wat jou heel naar lijkt. Iets wat je liever echt niet doet maar wel gaat doen.
Hierbij voldoet je pen en papier niet. Voor deze oefening is wat meer actie nodig.
Nou, nog even die pen en papier dan.
Wat lijkt jou best wel een beetje een uitdaging om te doen en toch ga je het doen om die bereidheid in je brein te trainen.
Heb je al iets op papier gezet? Mag relatief iets kleins zijn hoor.

FLEXIBEL BREIN

Zoek de weerstand op voor groei

Vind jij het bijvoorbeeld heel naar om nat te regenen. Dat is dan een hele mooie bereidheid oefening voor jou.
Ga buiten in de stromende regen wandelen ook al heb je de gedachte dat het heel naar is.
Eenmaal weer thuis mag je lekker onder de douche springen en schone kleding aan trekken.
Oh ja, tijdens die wandeling in de stromende regen. Geen paraplu of regenpak natuurlijk.
Welke activiteit ga jij doen om je bereidheid te trainen?

- Ik ga mijn persoonlijke bereidheid trainen dmv.....

Tip 3.

Gespierd en een 'sixpack'

Nog een vraag aan jou. Wanneer jij graag gespierd met een sixpack rond wilt lopen is een gesprekje met een personal trainer en kijken hoe anderen trainen dan voldoende om zelf een strak gespierd lijf te krijgen?
Of 1 sportlesje mee doen? Is dat voldoende voor een gespierd lijf en een ijzersterke conditie?
Nee. Wil je fysiek meer kracht en een betere conditie dan mag je wekelijks fysiek gaan trainen.
Zo werkt het ook met je brein. Wil je graag 'Mentale Pit' dan mag je wekelijks (ik zeg dagelijks) mentaal trainen. Aan de slag dus!

MENTAAL TRAINEN

Jij kan het aan!

Vraag jij jezelf af wat de link is met persoonlijke groei en zakelijk succes.
Dat vertel ik je graag.
Door iets bewust te doen dat je minder prettig vindt en vervolgens merkt dat je het overleeft doet dat iets met je. Je merkt dat ook al is het best naar, je bent er nog!
Je ontwikkelt mentale pit.
Op het moment dat er onverwacht iets naars op je pad komt, of dat nu persoonlijk is of zakelijk ben je beter in staat om daar met mentale pit mee om te gaan.
Dus kom maar op met die zakelijke tegenvaller, jij kan het aan!

O P D R A C H T 3 .

De opdracht voor jou bij tip 3;

Ik ga mijn persoonlijk bereidheid trainen dmv.....

Kies iets dat je behoorlijk vervelend vind en je toch gaat DOEN!

M E N T A L E P I T !

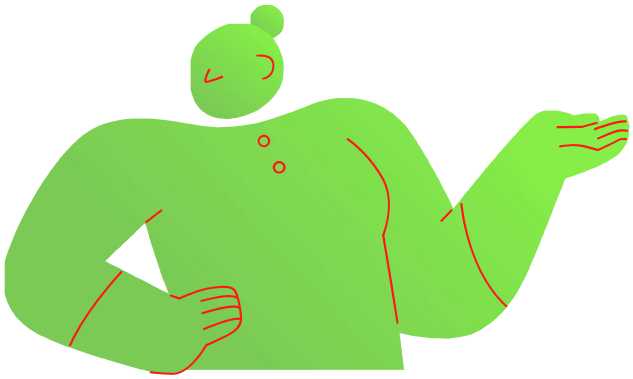
Tip 4.

Waarden

Voor het bereiken van Mentale Pit is het heel belangrijk om te weten wat jouw waarden zijn. Nu vraag jij je af; wat zijn nu eigenlijk precies waarden?
Om je op weg te helpen om jouw persoonlijke waarden te ontdekken geef ik je hierbij een opsomming;

•Waarden is niet hetzelfde als doelen die je kan afvinken!
•Wanneer je niet MOET maar MAG, wat wil je dan?
•Wat doet ertoe voor jou zelf?
•Wat vind jij belangrijk?
•Waar besteed jij graag tijd en energie aan?
•Stel jezelf 1 enorm egoïstische week voor, wat ga je dan doen?
•Wat raakt en beweegt jou diep van binnen?
•Wat zijn je diepste verlangens?
•Wat ga je doen wanneer alles mogelijk is?
•Ga dromen en KIES!

DIEPSTE VERLANGENS



Liefde

Een voorbeeld bij punt 1. Als jij bij je persoonlijke waarden bijvoorbeeld trouwen noemt dan valt dat niet onder waarden. Dat is namelijk iets dat je op een gegeven moment doet en kan afvinken dat het gedaan is. Wanneer je als persoonlijke waarde bijvoorbeeld voor liefde gaat. Dat is wel een mooie waarde. Dat is namelijk niet iets dat je afvinkt en gedaan is. Liefde geven en liefde ontvangen is namelijk een blijvend proces.

Tip 4.

Pen en papier erbij!

Hier komt de opdracht. Maak een top 5 van jouw persoonlijke waarden.
Vind je het lastig?
Dan help ik je graag nog wat verder op weg.
Hier komt mijn persoonlijke top 5 van waarden.

PERSOONLIJKE WAARDEN

Top 5

1. Liefde
2. Vriendschap
3. Reizen
4. Actief bezig zijn
5. Gezondheid

Okay, om je nog wat verder op weg te helpen hierbij nog 5 bonus waarden van mij persoonlijk

6. Plezier
7. Verbinding maken
8. Geraakt worden
9. Kennis opdoen, leren
10. De natuur

Nu jij!

De opdracht voor jou bij tip 4;

Zet op papier 1 t/m 5 onder elkaar en noteer jouw waarden top 5.

1. .....
2. .....
3. .....
4. .....
5. .....

Maak vervolgens tijd om actief invulling te geven aan jouw waarden.

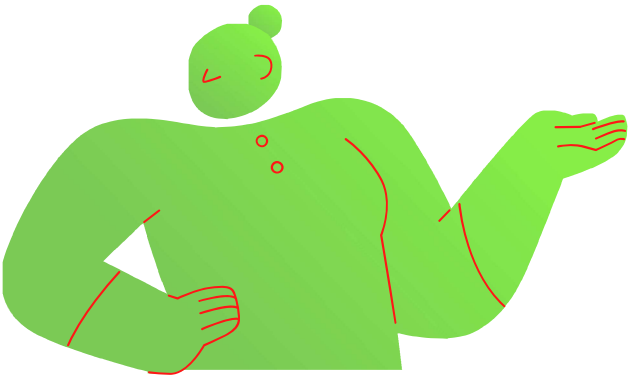
Tip 5.

Acceptatie

Deze tip gaat over acceptatie. Hoe meer je accepteert dat dingen zijn zoals ze zijn, lopen zoals ze lopen geeft acceptatie een enorme bijdrage aan jouw Mentale Pit! Het leven wordt zoveel lichter wanneer je accepteert in plaats van dat je altijd overal de strijd mee aangaat. Dan heb ik het hier wel over actief accepteren! Niet dat gemakzuchtige; ja, ja, ik accepteer het. Het gaat erom dat je accepteert dat bijvoorbeeld angst een onderdeel is van het leven. Net als pijn en verdriet ook onderdelen zijn van het leven. Ook liefde, geluk en plezier zijn onderdelen van het leven.
Het is een kwestie van beide omarmen voor een lichter leven.
Bij accepteren gaat het er dus om dat je anders leert omgaan met moeilijke gevoelens en omstandigheden.

Begrijp je wat ik bedoel?

LICHTER LEVEN



Grootste plezier

Om je op weg te helpen geef ik de volgende oefening.
Pak een los velletje papier.
Schrijf eens je meest dierbare persoon op of datgene wat jou het grootste plezier geeft in je leven.
Nu draai je dat velletje papier om. Schrijf op die andere kant nu eens je grootste angst op of iets dat jou heel veel pijn doet. Kijk eens naar wat je opgeschreven hebt bij je angst en pijn. Daar wil je toch vanaf! Gooi dat papier maar snel in de prullenbak dan.....

Tip 5.

Alles in de prullenbak?

Ho, wacht kijk nog eens naar de ander kant van het papier. Daar staat dus je meest dierbare persoon of datgene wat jou het grootste plezier geeft in het leven. Wil je dat ook weggooien. Besef wel dat je, wanneer je het papier weggooit, je die kant ook weggooit. Dierbare personen en plezier wil je toch niet in de prullenbak gooien?!
Omarm en accepteer ook je pijn en verdriet. Voel het, beleef het, ervaar het net zoals je dierbaren en plezier ervaart en beleeft.

DIERBAREN OMARMEN

Actief accepteren

Dat bedoel ik met actief accepteren. Alles wat op je pad komt actief accepteren zorgt voor Mentale Pit.
Kijk jij je persoonlijk angst in de ogen. Ben jij in staat het te omarmen?
Het gaat je zoveel geven. Op het moment dat je minder die energievretende strijd aangaat tegen pijn en verdriet houd je energie over voor actief ondernemen. Ik zeg; win-win situatie.

De opdracht voor jou bij tip 5;

Op de voorkant van het papiertje schrijf jij je meest dierbare persoon op of datgene wat jou het grootste plezier geeft in je leven, dat is voor jou persoonlijk

- .....

Op de achterkant van het papiertje schrijf jij je je grootste angst op of iets dat jou heel veel pijn doet, dat is voor jou persoonlijk

- .....

Omarm beide. Dat is actief accepteren.

Tip 6.

Verleden, NU en de toekomst. Bewustwording

Kijk eens naar de volgende stellingen.

- Een kort lontje, ... ik..... nee, echt nooit.
- Iedere dag stap ik fris en uitgerust uit mijn bed.
- Hoofdpijn, wat is dat?
- De weekenden heb ik altijd volop energie om te doen waar ik zin in heb.
- Wanneer iemand tegen mij uitvalt vraag ik heel rustig hoe het met die persoon gaat.
- Bij mij is het glas altijd halfvol.

Zijn al deze bovenstaande stellingen correct voor jou?
Of zijn er ook wel eens momenten dat je wat minder uitgerust uit bed stapt. Of komt het weleens voor dat zelfs bij jou het glas halfleeg is?
Sta eens stil bij de pieken en dalen in jouw leven.

HET GLAS ALTIJD HALFVOL?

Pieken en dalen

Benoem de dalen in je leven.

.....

Benoem de pieken in je leven.

.....

Hebben die altijd te maken met het heden of komt het ook nogal eens voor dat jij je minder prettig voelt doordat je ‘oude koeien’ naar boven haalt en te veel in het verleden leeft? Of misschien omdat je angstig bent voor de toekomst.
Bewustwording is een grote eerste stap.

Leef jij in het verleden?
Leef jij vooral in de verre toekomst?
Of in het nu?

De opdracht voor jou bij tip 6;

Sta er bewust bij stil in welke tijd jij voornamelijk leeft

- .....

Verleden, verre toekomst of in het nu?

Een volgende stap is;
Zie tip 7!

Tip 7.
Mindfulness

Oepsie, deze is bijna net zo spannend als tip 1. Ook hierbij heb ik namelijk best veel weerstand gemerkt bij mijn klanten.
Hier gaat het namelijk over mindfulness. Ongeveer 1,5 jaar lang heb ik bij een heel groot bedrijf in het land gewerkt wat toch voornamelijk een ‘stoere mannenwereld’ was. Daar werd het bewust geen mindfulness genoemd maar ‘mentale kracht’. Dat klinkt dan net iets stoerder dan mindfulness.
Heel eerlijk. Ook ik voelde altijd een flinke weerstand bij het woord mindfulness. Onbekend maakt onbemind. Vooroordeel?

Totdat ik wist wat er onder mindfulness valt. Toen ik dat wist besefte ik mij dat mindfulness heel gaaf is en het zorgt voor Mentale Pit. Waar mindfulness niet over gaat is jezelf goed voelen. Het gaat over goed voelen. Dat zijn echt totaal twee verschillende dingen.

MENTALE KRACHT

Hier en NU

Mindfulness gaat over in het hier en nu zijn. Nou, wat is er lekkerder dan volledig in het hier en nu zijn!
Het verleden is geweest. De toekomst is onbekend. In het hier en nu zijn is dus geweldig.

Om meer in het hier en nu te zijn is er ook weer zo eentje. Dat mag je trainen.

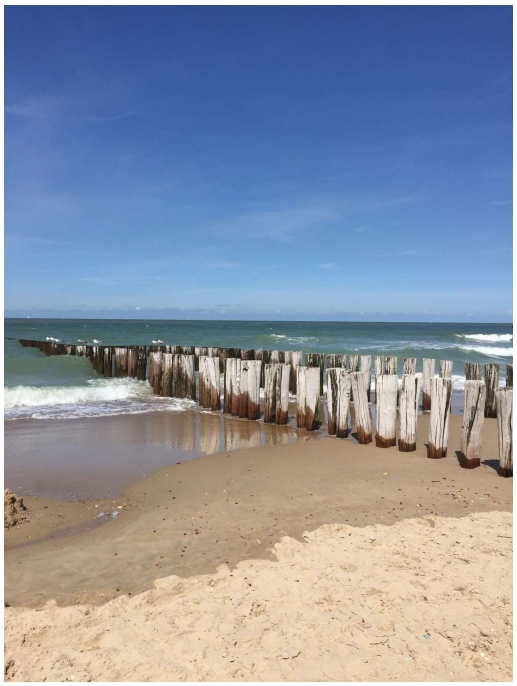
Ga je mee de uitdaging aan om meer en meer in het hier en nu te leven?
Wat voor oefening is voor jou persoonlijk geschikt om in het hier en nu te zijn?
Schrijf voor jezelf er een paar op en ga het doen.

Tip 7.

Onverdeelde aandacht

Wat heb je opgeschreven?
Zal ik je nog een paar voorbeelden geven om je op weg te helpen.
Mindful eten. Eten zonder schermen. Geen telefoon, laptop of tv. Ga nu niet heel bijdehand lopen doen en je tablet erbij pakken. Je snapt de essentie. Je volledige onverdeelde aandacht voor je eten. De smaken proeven, de constructie van hetgeen je eet ervaren, ruiken wat je eet en goed kauwen.
Nog een bonus tip om je op weg te helpen.
Maak een boswandeling. Ook hierbij geen andere afleiding. Doe die oortjes nu eens niet in je oren. Luister naar het fluiten van de vogels, hoor het geritsel van een eekhoorn die wegschiet of zie hoe een haas er als een malle vandoor gaat. Voel de zachte bosgrond onder je voeten. Zie hoe mooi het zonlicht wordt gefilterd door de bomen.
Heb ik je zo meegenomen in het trainen van mindfulness?

TRAINEN



Focus

Hoor ik jouw gedachten nu roepen; wat heeft mindfulness nu te maken met persoonlijke groei en zakelijk succes?
Wat denk je van meer in het nu zijn, gedachten die niet afdwalen naar het verleden of de verre toekomt en wat dat doet met je focus. Juist, je focus gaat sky high wanneer je in het nu bent.
Ik zeg lekker aan de slag met mindfulness voor meer focus.

De opdracht voor jou bij tip 7;

Schrijf op wat jij gaat doen met alle aandacht in het hier en nu.

- .....

Ga er lekker mee aan de slag om vooral
heel veel in het hier en nu te zijn.

Start met het uitvoeren van hetgeen je opgeschreven hebt.

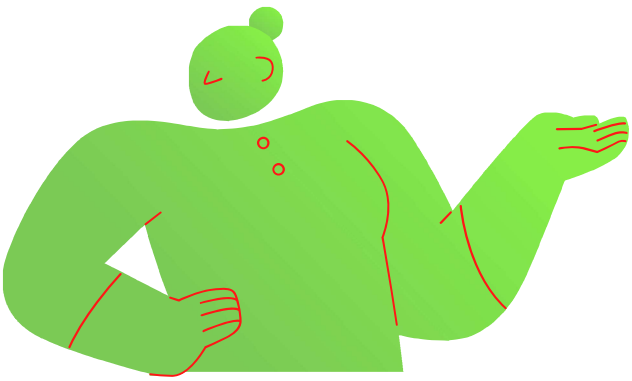
In het hier en nu zijn geeft Mentale Pit.

Tip 8.
Vermijden

Deze wil ik graag ook meepakken.
Hierbij gaat het erom hoe vermijden jezelf in de weg kan staan. Vermijden kan je leven behoorlijk beperken. Het gaat in dit e-book tenslotte over persoonlijke groei voor zakelijk succes. Wanneer je heel erg in de hoek van heel veel vermijden zit dan snap je zelf ook wel dat er van persoonlijke groei niet veel terecht komt. Zakelijk succes is dan ook ver te zoeken. Wat is nu precies vermijden? Vermijden heeft er meestal mee te maken dat je iets niet wilt ervaren, denken of voelen.

Graag geef ik een voorbeeld. Stel je bent altijd bang voor het onbekende. Je rijdt al een aantal jaren in dezelfde auto. Je weet dat deze auto hoognodig aan vervanging toe is. Je bent vertrouwd met de auto waarin je rijdt. Hoe rijdt een nieuwe auto? Heeft die misschien een grotere draaicirkel?

WAT WIL JE NIET ERVAREN?



Slimme aanpak

Al met al blijf je rijden in de auto die je hebt. Je vermijdt het dus om je auto in te ruilen voor een nieuwe auto. Op een gegeven moment wil je auto niet meer starten. Net op het moment dat je een belangrijke afspraak hebt bij een nieuwe klant. Dan maar met het openbaar vervoer. Om van A naar B te komen kost je dat toch meer tijd. Je komt te laat bij je nieuwe klant....enfin, vul zelf maar in. Vermijden is minder slim. Dit was een voorbeeld.

Plan van aanpak;
Een gesprekje bij de garage. Rondkijken wat er te koop is. Proefrit maken.
Dat zijn zaken die je kan doen bij mijn voorbeeld.
Weer iets om lekker mee aan de slag te gaan.
Goed voor je persoonlijke groei en zakelijk succes.

OPDRACHT 8.

De opdracht voor jou bij tip 8;

Wat is er in jou zakelijke of privéleven dat je vermijdt?

Schrijf op wat jij vermijdt.

- .....

Schrijf vervolgens een plan van aanpak op. Wat ga je doen om te stoppen met datgene te vermijden.

- .....

"Opschrijven en vervolgens; DOEN!"

Tip 9.
Controle

Deze komt heel dichtbij vermijden. Dat is controle.
Ook zo eentje die je behoorlijk in de weg kan staan. Wil jij altijd overal controle over hebben? Hoogste tijd om te starten de controle op sommige vlakken los te laten.
Loslaten, tja, hoe doe je dat? Loslaten is zo'n term waar je niets mee kan. Of wel?

Wanneer jij jezelf een bepaalde druk oplegt heeft dat met controle te maken. Die druk opleggen uit zich in het maken van regels. Graag wil je alles naar jouw hand zetten.
Is het wel mogelijk om werkelijk overal controle over te hebben.

Stel ik zet een pistool tegen jouw hoofd en ik zeg daarbij:
"als jouw hartslag boven de 100 slagen per minuut uitkomt, haal ik de trekker over."
Wat gebeurt er dan met jouw hartslag?
Hoogstwaarschijnlijk schiet jouw hartslag dan flink omhoog.

LOSLATEN

Omarmen

Je leven staat op het spel, je vindt controle belangrijk en toch lukt het jou niet om op dat moment controle uit te oefenen over je eigen hart.

Wat doet dit besef met jou?
Besef dat je veelal geen controle hebt ook al wil je het nog zo graag.
Loslaten komt heel dichtbij omarmen. Op het moment dat je dingen die nu eenmaal gebeuren in je leven, zoals je hart die soms als een gek tekeergaat, omarmt maakt dat je leven zoveel lichter.
Er tegen strijden maakt het alleen maar zwaarder. Staak het gevecht en omarm hetgeen op je pad komt. Dit alles voor persoonlijke groei.

Tip 9.

Best spannend

Controle omvat zoveel meer dan alleen het fysieke voorbeeld hierboven.
Zo hebben wij ook allemaal oneindig veel regeltjes. Alles om de controle te behouden.
Zoals het voorbeeld hierboven al aangeeft, vaak is het onmogelijk om volledige controle te hebben. Dan mag je toch net zo goed al die regels die je voor jezelf hebt opgesteld, die je alleen maar belemmeren, overboord gooien.

Nu komt dan het loslaten.
Een onderdeel van het leren loslaten is regels die je voor jezelf hebt gemaakt overtreden. Dat klinkt best spannend toch?
Pak je pen en papier weer erbij.
Alle andere afleiding aan de kant en begin flink te schrijven. Welke regels heb jij allemaal voor jezelf opgemerkt?

OVERTREDEN

Regels

Zal ik een paar voorbeelden geven?

- Ik mag anderen niet tot last zijn
- Ik moet het altijd goed doen
- Ik moet sociaal zijn naar collega's
- Ik mag niet klagen
- Ik moet altijd op tijd komen
- Ik moet minimaal 8 uur slapen
- Ik moet dagelijks sporten
- Ik mag alleen maar gezond eten
- Ik mag geen tv kijken
- Ik moet dagelijks lezen/ vakliteratuur bijhouden
- Ik moet 1 x per maand naar mijn schoonfamilie
- Ik mag nooit ziek zijn, want dat is een zwakte
- Ik moet altijd vrolijk en opgewekt zijn
- Ik moet altijd voor mijn partner klaar staan

Tip 9.

Moet jij jezelf eraan houden?

Begrijp je wat ik bedoel met regeltjes. Het zijn niet altijd hele grote zware regels maar wel regeltjes waarvan jij persoonlijk vindt dat jij je eraan moet houden.

Nu jouw top 15 aan regeltjes

1. .....
2. .....
3. .....
4. .....
5. .....
6. .....
7. .....
8. .....
9. .....
10. .....
11. .....
12. .....
13. .....
14. .....
15. .....

Ruimte om te groeien

Heb jij er inmiddels al 15 opgeschreven die voor jou persoonlijk gelden?
Maak van al die regeltjes die je hebt opgeschreven een top 5 van de regels die voor jou zeker heel belangrijk zijn.
Wat blijkt daaruit?
Hoe ga jij met jezelf om?
Geef jij jezelf wel genoeg ruimte om werkelijk te leven en te groeien?
Was jouw regel ook die van je schoonfamilie? Sla eens lekker een maand over.
Of is dat wel erg kort door de bocht?
Als altijd vrolijk en opgewekt zijn een regel voor jou is. Laat dan ook eens je minder vrolijke zelf zien wanneer het wat minder goed met je gaat.

Ook dit is trainen. Trainen om te komen tot Mentale Pit!
Trainen voor persoonlijke groei en zakelijk succes.

De opdracht voor jou bij tip 9;

Pak om te beginnen 1 regel uit jouw persoonlijke top 15 die je gaat overtreden. Om te oefenen met loslaten.

Regel om te overtreden:

- .....

Oefening in minder controle.

Ben je lekker op dreef?
Wat doen de tips en de oefeningen met jou persoonlijk?
Hier komt de laatste tip.

Tip 10.

Jij zelf als persoon.
Gedachten, Gevoelens en Gedrag

Als ondernemer heb je vast weleens van ‘de gun factor’ gehoord. Daarbij speel jij als persoon een grote rol.
Mede daarom de titel van dit e-book;
Persoonlijke groei voor zakelijk succes.
Ten eerste; wanneer jij Mentale Pit bezit, kom je dichter bij zakelijk succes. De bekende termen als ‘in balans zijn’ ‘veerkracht’ ‘mentaal vitaal’ ‘rust in je hoofd’ ‘focus op het ondernemen’ ‘psychologische flexibiliteit’ vat ik samen in Mentale Pit.

Dat bereik je door hoe jij als mens je Gedraagt.
Hoe je omgaat met je Gedachten.
Hoe je omgaat met je Gevoelens.
De 3 G’s.
Die Mentale Pit is dus superhandig om als mens, als persoon te bezitten.

De 3 G's

'Dat doe ik allemaal al'

De link naar de zakelijke kant. Wanneer jij Mentale Pit hebt, ben je naast een prettig mens ook een fijne zakenpartner. Wat ik al eerder noemde. Ook al zit je in de Business to Business hoek (B2B), het blijft zakendoen van mens tot mens.
Vandaar mijn laatste tip.
Neem nadat je al deze voorgaande 9 tips hebt doorgenomen en zeker alle opdrachten, die erin verwerkt zitten, hebt gedaan, jezelf eens goed onder de loep.

Even een bonus tip; pas op de ‘dat doe ik allemaal al’ valkuil.
Heb je echt alle opdrachten gedaan?

Tip 10.

Flow

Fijn, dan gaan we verder met jou zelf als mens.
Hoe doe je dat, jezelf onder de loep nemen?
Beantwoord de volgende vraag;
“wanneer ben jij persoonlijk in je element”

- .....

Kan jij zo’n moment voor de geest halen dat je heerlijk in je element was. Was je toen bezig met al die omschrijvingen van wie jij bent of was je lekker aan de slag?

Dat is wie jij bent. Wanneer je lekker bezig bent. Dingen doet waar je helemaal in opgaat. Dat moment van flow ben jij.

Niet je gedachten. Niet wat anderen van jou vinden. Niet je verleden.

Jij bent die persoon wanneer je in je element bent.
Verder zijn het allemaal maar woorden en veelal aannames.
Neem jezelf wat minder serieus en leef in het nu. Maak verbinding met anderen om je heen.
Doe vooral die dingen waar jij helemaal in opgaat, waar je van geniet!

IN JE ELEMENT

De tijd vergeten

Hierbij gelijk de laatste opdracht in dit e-boek.
Maak een top 3 van de dingen waar jij helemaal in opgaat. Waar je van geniet. Dingen waarbij je de tijd vergeet.

Zal ik om je een eindje op weg te helpen mijn top 3 geven.

1. Hardlopen
2. Lezen
3. Eten koken
4. Tuinieren
5. Wielrennen
6. Zwemmen

Oepsie, dat is zelfs een dubbele top 3 😊

OPDRACHT 10.

De opdracht voor jou bij tip 10;

Wat is jouw persoonlijke top 3 van de dingen waar je helemaal in op gaat;

1. .....

2. .....

3. .....

De volgende vraag is dan; hoe vaak doe je die dingen uit deze top 3?

- .....

FENNY
VAN DE BOVENKAMP

Een mooi leven

Begin vandaag nog voor Mentale Pit!
Heb een mooi, plezierig leven. Omarm de pijn en de teleurstellingen die op je pad komen voor rust in je hoofd.

Ben je nu aan het einde van dit e-book benieuwd naar de persoon achter dit e-book?
Mijn naam is Fenny van de Bovenkamp.
Dat is tevens de naam van mijn bedrijf.
Vanuit mijn bedrijf coach ik

- Ondernemers die vastlopen en behoefte hebben aan meer focus.
- Ondernemers die minder lekker in hun vel zitten en graag meer ontspanning willen in hun leven
- Ondernemers die hinder ondervinden van een continu onrustig gevoel en graag meer rust in hun hoofd willen.

Hierbij coach ik zowel individueel als in groepsverband.
Dat doe ik in mijn eigen praktijk of op locatie.
Hierbij maak ik gebruik van de wetenschappelijk bewezen methode Acceptance and Commitment Therapie (ACT).

Graag kom ik in contact met jou.
Laat van je horen wanneer je een vraag hebt, iets onduidelijk is voor je in dit e-book of wanneer je graag nader kennis wilt maken.

Vragen staat vrij!

Fenny van de Bovenkamp
Aalsburg 2923 - 6602 WK Wijchen
Telefoon +31 (0)6-144 072 72
e-mail:
fennyvandebovenkamp@fennyvandebovenkamp.nl