

WERKBOEK



CREËER JE BESTE JAAR OOIT

CREËER JE BESTE JAAR OOIT

“Buiten onze comfortzone gebeuren de mooiste dingen”

Wat ga je dit jaar anders doen? Welke les ga je meenemen voor volgend jaar, zodat je de komende 12 maanden gaat doen wat ervoor nodig is dat te bereiken wat je wilt bereiken?

Het begint met het opruimen van je hoofd, voordat je verder kunt. Je moet het afgelopen jaar eerst goed afronden, voordat je met succes aan een nieuw jaar kunt beginnen. We verzinnen de meest logische en briljante excuses, we zijn goed om onszelf voor de gek te houden. Maar veel excuses kennen een onderliggende angst, omdat je de weg ernaartoe nog niet kent of ziet. En omdat je hoofd zo gewend is om dingen uit te denken, denkt ie ook ‘omdat ik het HOE nog niet weet, dan kan het ook (nog) niet.

Wat is jouw excuus? (angst)	
Het is niet de juiste tijd...	
Ik ben er nog niet klaar voor...	
Iedereen heeft vakantie...	
Wat als het niet werkt?	

GROOTSTE OVERWINNINGEN AFGELOPEN JAAR



We gaan je grootste overwinningen van het afgelopen jaar in kaart brengen.
Bekijk op de volgende pagina de opdrachten en noteer in onderstaande kolommen jouw overwinningen en lessen.

★ Overwinningen

Mijn overwinningen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

★ Lessen

De lessen die ik leerde en mijn grote doorbraak:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Opdracht 1

Schrijf op wat je grootste overwinningen waren. Deze vragen helpen je vast op weg:

- ☐ Wat waren je grootste overwinningen?
- ☐ Wat was een superleuke ervaring die je had?
- ☐ Wat heb je anders dan anders gedaan?
- ☐ Wat was helemaal nieuw voor je?

TIP!

Dit doe je puur en alleen voor jezelf. Denk niet: wie ben ik om dit allemaal op te schrijven? Wie ben ik om zo op te gaan zitten scheppen over mezelf. Het gaat om jou en je hoeft dit met niemand te delen, niemand hoeft dit te zien. Je maakt gewoon een lijst met wat je allemaal leuk vond aan het afgelopen jaar.

Je kunt het zien als een lopend buffet waar je zelf kunt kiezen wat je opschept. Wat je niet lekker vindt, dat schep je niet op. Wat je wel lekker vindt, daar neem je liever wat meer van.

Opdracht 2

Zet een ster ★ voor de 3 overwinningen die het belangrijkste voor je zijn. Welke van al je overwinningen wil je bovenaan je lijst zetten?

Opdracht 3

Zet in de rechterkolom wat je geleerd hebt van je overwinningen. Het is misschien een moeilijke vraag om te beantwoorden, maar kijk verder dan alleen: “*Nou het werkte gewoon en het was leuk.*” Probeer er eens op een andere manier naar te kijken.

Welke vragen je jezelf daarbij kunt stellen:

1. Wat heb ik van deze overwinning geleerd?

2. En wat was daarbij mijn grote doorbraak? Wat was mijn grote ‘aha-moment’, wat is de kern van mijn verhaal?

Probeer je doorbraak in 1 woord te vatten, bijvoorbeeld:

- ☐ zelfverzekerdheid
- ☐ actie
- ☐ focus
- ☐ vertrouwen
- ☐ authenticiteit
- ☐ liefde
- ☐ geld
- ☐ helpen
- ☐ loslaten
- ☐ ontspanning
- ☐ kracht

3. Wat is er dan mogelijk?

Het kan bijvoorbeeld zijn:

Mijn overwinning is dat ik voor het eerst een leuke klant zélf heb benaderd en onder mijn voorwaarden een aanbod heb gedaan. De les die ik heb geleerd is dat als ik me focus op mijn ideale klant en de resultaten die zij kunnen bereiken, dan kom ik wél in actie en mijn grote doorbraak is meer vertrouwen.

Of bijvoorbeeld:

Mijn overwinning is dat ik een lezing heb gegeven over mijn expertise. De les die ik heb geleerd is dat het helemaal veilig is om volledig mezelf te zijn en dat ik daarmee de juiste klanten aantrek en mijn grote doorbraak is authentiek zijn.

Of bijvoorbeeld:

Mijn overwinning is dat ik ben gaan samenwerken. De les die ik heb geleerd is dat als ik me focus op de 5% taken die je het meest opleveren en de rest kun je uitbesteden aan iemand anders.

GROOTSTE UITDAGINGEN AFGELOPEN JAAR



We gaan je grootste uitdagingen van het afgelopen jaar in kaart brengen. Bekijk op de volgende pagina de opdrachten en noteer in onderstaande kolommen jouw grootste uitdagingen en lessen.

★ Uitdagingen

Mijn uitdagingen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

★ Lessen

De lessen die ik leerde en mijn grote doorbraak:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Opdracht 1

Schrijf op wat je grootste uitdagingen waren. Deze vragen helpen je vast op weg:

- ☐ Wat waren je uitdagingen?
- ☐ Wat waren de dingen die niet gingen zoals je had gepland?
- ☐ Zoals je zou willen dat ze gingen?
- ☐ Wat waren de dingen waar je niet blij mee was?
- ☐ Of wat je vorig jaar wilde gaan doen en wat je uiteindelijk niet hebt gedaan?.

Bijvoorbeeld: *Ik wilde een boek schrijven, maar ik ben er niet aan toe gekomen.*

Opdracht 2

Zet een ster ★ voor de 3 uitdagingen die emotioneel gezien de meeste impact hadden op jou. Waar je misschien nu nog last van hebt of waar je nog over in zit? Welke van je uitdagingen wil je bovenaan je lijst zetten?

Opdracht 3

Zet in de rechterkolom wat je geleerd hebt van je uitdagingen. Welke vragen je jezelf daarbij kunt stellen:

1. Wat heb ik hiervan geleerd?
2. Wat kan ik leren van deze ervaring?
3. Hoe kan ik groeien door deze ervaring?
4. Waar liggen kansen om te groeien?

Probeer diep te graven, want hier kun je echt iets van gaan leren. Het draait niet alleen om ervaringen in je ondernemende leven, maar ook daarbuiten. Het gaat om alle facetten uit je leven.

HET AFGELOPEN JAAR WAARDEREN

Welk cijfer zou je jouw afgelopen jaar geven?

☐ Van 1 tot 10

☐ Of geef het een woord

☐ Of geef het een aantal sterren ★ ★ ★ ★ ★

Het is mooi om te reflecteren. Kijk terug op jouw jaar en stel jezelf de volgende vragen:

☐ Is het waar je op gehoopt had?

☐ Was het zoals je vorig jaar zei dat het zou gaan worden?

☐ Ontbrak er iets in je leven?

☐ Miste er iets in je leven?

Er is geen verkeerd antwoord, het is helemaal oké, we hebben een volgend jaar waarin we dingen anders kunnen doen. Het gaat erom dat je eerlijk bent naar jezelf bij het doen van deze oefening.

Wees echt eerlijk als je jezelf vraagt: *wil ik dit écht doen?*

Wilde ik dit echt doen? Of is het omdat anderen het doen en ik niet wil achterblijven? Of anderen zeggen dat ik dit moet doen en daarom doe ik het, omdat ik denk dat mensen me dan leuk vinden. Of dat mensen me dan meer waarderen, omdat ze zien dat ik dat ook doe.

Wat wil ik echt (écht) doen en bereiken?

Op je lijst van volgend jaar wil je alleen de dingen zetten die je echt vervulling en plezier geven, waar je blij van wordt, die je energie geven.

[illegible]

CREËER EEN TOEKOMST ZONDER BEPERKINGEN

“Focus op de impact die je wilt bereiken voor anderen”

Creëer een nieuw jaar waarbij je niet beperkt wordt door belemmerende overtuigingen die je door je leven heen hebt gekregen. Het moment dat je denkt: *is dat haalbaar en realistisch en kan ik het wel doen?* Dan laat je je ervaringen uit het verleden bepalen wat er in de toekomst gaat komen.

Wat willen we bereiken en wat hebben we ervoor nodig om te krijgen wat we willen?

Stel jezelf voor....

Als we elkaar over een jaar weer tegenkomen en je hebt je beste jaar ooit beleefd, hoe zou je jouw jaar dan omschrijven?

Misschien ben je het nu aan het beschrijven van hoe je het zal gaan doen. Maar dit is een gesprek dat we volgend jaar hebben over het afgelopen jaar en wat daarin is gebeurd. Beschrijf jouw jaar dus vanuit de voltooid verleden tijd.

Dus: ik heb dit gedaan, ik heb dit bereikt.

TIP!

Verander elk werkwoord dat in de tegenwoordige tijd of in de toekomstige tijd staat (bijvoorbeeld met het werkwoord gaan of zullen, ik ga dit doen of ik zal dit doen) en zet het in de voltooid verleden tijd. Hoe meer we het luid en duidelijk uitspreken, hoe meer anderen het horen, hoe meer we het echt maken.

1. Wat heb je meer gedaan?

- ✗ **Niet:** ik heb meer gewerkt en harder gewerkt, ik heb langere dagen gemaakt.
- ✓ **Wel:** ik heb meer tijd doorgebracht met mijn vrienden. Ik heb meer gesport. Ik heb meer vrije tijd gecreëerd voor mezelf. Ik heb meer geslapen. Ik heb meer geluierd. Ik heb meer dankbaarheid gevoeld.

.....

.....

.....

.....

.....

2. Wat heb je minder gedaan?

Waar heb je NEE tegen gezegd? “Nee bedankt.”

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wie is jouw voorbeeld? Wie zijn jouw voorbeelden? Wie zie jij als een rolmodel? Wie inspireert jou?

Waarom? Welke kwaliteiten heeft deze persoon?

Mijn rolmodellen zijn:

Dit is waarom hij/zij mijn rolmodel is:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

TIP!

De kwaliteit van jouw leven, hangt samen met de kwaliteit vragen die je jezelf stelt én nog belangrijker: de kwaliteit antwoorden die jij jezelf durft te geven. Hoe eerlijk durf je antwoord te geven op jouw eigen vragen?

Met elke actie die je neemt of elke verzoek dat je krijgt, stel je jezelf de vraag: wat zou een ondernemer met 30.000 euro omzet per maand doen?

Stel jezelf de vraag:

Is dit wat een succesvolle ondernemer met <omzet per maand> zou doen? Wat zou <mijn rolmodel> doen in deze situatie?

This image shows a full page of white paper with ten horizontal dashed lines, typical of primary school handwriting practice paper. The lines are evenly spaced and extend across the entire width of the page. There is no text or other markings on the paper.

GELD EN TIJD

GELD:

Financieel doel voor komend jaar

We gaan 3 financiële doelen stellen voor komend jaar.

Financiële doelen	Omzetdoel
Een minimaal financieel doel € 100.000	€ 100.000,-
Een goed genoeg financieel doel € 150.000	€ 150.000,-
Een te-gek-geweldig-gaaf financieel doel € 200.000	€ 200.000,-

Dit worden mijn financiële doelen voor volgend jaar:

Financiële doelen	Omzetdoel
Een minimaal financieel doel € 100.000	€
Een goed genoeg financieel doel € 150.000	€
Een te-gek-geweldig-gaaf financieel doel € 200.000	€

Creëer je volgende 12 maanden

Omzetdoel: 200.000 euro (dit is je te-gek-geweldig-gaaf financieel doel)

Waar komt die 200.000 euro vandaan?

Ga elke dienst en de omzet + winst (in tijd en geld) die je ermee maakt uitschrijven voor de komende 12 maanden.

TIJD:

Bepaal hoe je je tijd wil besteden (wekelijks, maandelijks, jaarlijks)

Op een hoog niveau ondernemen betekent dat je jezelf toestaat om voldoende vrije tijd te hebben. Je wil ervoor zorgen dat je bedrijf je hiertoe in staat stelt. Hoeveel tijd wil je besteden aan je bedrijf en hoeveel tijd wil je besteden aan je vrije tijd? Deze tijd ga je precies inplannen in je agenda. Zo neem je regie over je vrije tijd. Minder werken vraagt namelijk om planning. Tijd voor je gezin, vrienden, familie en andere belangrijke dingen wordt zo niet een ondergeschoven kindje. De ervaring leert dat als je je vakantie bijvoorbeeld niet plant, het vaak niet gebeurt.

Oefening: vul je vrije tijd in je agenda in.

Hoe wil je jaar invullen?

Hoeveel weken of maanden wil je per jaar vrij?	maanden
Hoeveel weken per maand wil je werken?	weken
Hoeveel dagen per week wil je werken?	dagen
Hoeveel uur per dag wil je werken?	uur

Wanneer neem ie vakantie?

Bijvoorbeeld:

2 weken vrij met Kerst en Oud & Nieuw

2 maanden vrij in de zomer

Elke 2 maanden een weekendje weg

Zo ga ik mijn jaar invullen:

[illegible]

Hoe ga je je vrije tijd besteden of wat wil je doen (of laten doen)?

Bijvoorbeeld:

1 x in de week vrijwilligerswerk

1 x in de week golfen/wandelen/fietsen

1 x in de week een schoonmaakster

1 x in de maand een massage

Zo ga ik mijn vrije tijd besteden:

This image shows a full page of white paper with ten horizontal dashed lines, typical of primary school handwriting practice paper. The lines are evenly spaced and extend across the entire width of the page. There is no text or other markings on the paper.

TOT SLOT

“Zet elke dag een stap(je)”

Hoe ga je jezelf herinneren aan de voornemens en doelen die je in dit werkboek hebt gemaakt?

Bijvoorbeeld:

- 1 x per dag reminder in agenda of op telefoon
- 1 x 's avonds reflecteren en dankbaar zijn
- 1 x 's ochtends focusmoment in stilte
- 1 x in de week iemand bellen of mailen die me vooruit kan helpen
- 1 x per maand dit werkboek erbij pakken

Zo ga ik mijzelf dagelijks herinneren aan mijn doelen/dromen/voornemen van dit jaar:

.....

.....

.....

.....

.....