

EBOOK

101 Manieren naar je  
*droomleven*



De meeste mensen willen graag gelukkig zijn en succes hebben in het leven. Wat is eigenlijk succes hebben? Voor de één is dat: een liefdevol gezin stichten en voor een eigenaar van een kapperszaak is het misschien wel 50 klanten hebben per dag.

Succes hebben hoeft niet altijd betrekking te hebben op geld. Succes hebben kan ook betekenen je diploma halen van je opleiding of een marathon lopen in 2 uur.

Succes is belangrijk en het kost moeite om te bereiken wat je wilt bereiken.

Ik weet niet wat jouw doel is het leven maar er zijn verschillende wegen om je doel te bereiken. Ik heb 101 tips verzameld dat gebruikt kan worden voor het bereiken van elk doel.

Er zijn manieren om als persoon te groeien en methodes om meer succes te hebben.

Zullen we beginnen?

Succes!

Marian

# 101 manieren naar je droomleven

## Tips voor doelen stellen

# 1. Je hebt mogelijkheden

Als je succes wilt hebben in het bereiken van je doelen, moet je zien dat je mogelijkheden hebt om je doel te bereiken. Deze doelen moeten wel reëel zijn.

Eenmaal gemaakte keuzes betekent nog niet levenslang!

Het leven zit vol met mogelijkheden, iedere dag opnieuw. Ook voor jou.

Je ontwikkelt, je verandert, je behoeften kunnen daardoor ook veranderen.

Laat jezelf niet beperken, gebruik de mogelijkheden, neem het initiatief, durf te veranderen. Natuurlijk, iedere keuze heeft consequenties.

Maar laat de consequentie niet zodanig zijn dat je jezelf negeert.

## 2. Kijk niet achterom

“Als je in je achterkijk spiegel blijft kijken dan zie je niet wat er voor je gebeurt”.

Iedereen heeft “fouten” gemaakt in het verleden. Om succes te hebben kan je het best bewust worden wat voor “les” je van deze fout hebt geleerd. Kijk vooruit en maak betere beslissing door de waardevolle lessen die je hebt geleerd uit het verleden.

## 3. Durf te dromen

Om succes te hebben moet je je dromen achterna gaan. Wat zijn jou dromen? Waar kom jij je bed voor uit? Wees eerlijk naar jezelf toe.

Sta jezelf toe om grote dromen te hebben. Ik zeg altijd: “droom groot en maak kleine stapjes”. Dan kom je er zeker!

## 4. Ondernemingsplan

Ben je van plan voor jezelf te gaan beginnen? Een groot bedrijf neer te zetten of ga je eerst rustig beginnen? Maak voor jezelf een ondernemingsplan.

Je gaat geen huis bouwen zonder bouwtekening. Doe dit ook niet met je eigen onderneming. Je ondernemingsplan is je beschrijving naar succes.

## 5. Geef niet op

Soms word je geconfronteerd met verlies, teleurstelling, verdriet, pijn of andere ellende.

Geef niet op, laat je hoofd niet hangen. Het is niet nodig alles in je leven hier aan op te hangen.

Het is gewoon een hoofdstuk in het boek over jouw leven. Sla de pagina om, begin aan een nieuw hoofdstuk.

## 6. *Luister naar jezelf*

Luister naar je eigen stem, je eigen ziel.

Teveel mensen volgen het lawaai van de massa, in plaats van het luisteren van hun eigen geluid. Jouw innerlijke stem is jouw eigen pure zelf.

## 7. *Stop met klagen*

Voorkom dat de negativiteit van anderen ruimte krijgt in jou hoofd.

Doe niet mee aan roddelen, klagen, kwaadsprekerij, uitgebreid uitmeten van negatief nieuws en actualiteiten.

Houd je eigen hoofd schoon.

## 8. Ga om met een inspirerend persoon

Een werkelijk sterk persoon heeft de eigenschap om anderen te inspireren en te motiveren, om ze boven zichzelf uit te tillen.

Een werkelijk sterke persoonlijkheid heeft het niet nodig om anderen te kleineren of te beledigen om er zelf beter bij 'af te steken'.

## 9. Verander de situatie

Door je altijd te richten op het goede in een situatie heb je veel minder last van de 'schaduw'.

Je hoeft het niet te ontkennen, de schaduw mag er gewoon zijn. Accepteer de schaduw als een onderdeel van jou, maar laat het je niet definiëren. Jij bent niet je schaduw, jij veroorzaakt de schaduw. Als je je richt naar je schaduw, blokkeer je zelf de zon.



## 10. Maak prioriteit van je tijd

Je hebt tijd en prioriteit!

Er zit voor iedereen 24 uur in de dag.

Als iemand of iets echt belangrijk voor je is dan maak je daar tijd voor.

## 11. Neem je verantwoordelijkheid

Spiegel jezelf niet anderen.

Laat je niet steeds verleiden om in de competitie terecht te komen. Je hoeft niet beter te zijn dan de rest. Als je iets wilt bereiken is het belangrijk dat je jezelf verbetert, iedere dag opnieuw. Iedere dag steeds een beetje meer jezelf worden.

Die verantwoordelijkheid kan alleen jij op je nemen.

## 12. Wees positief

Met veel negatieve gedachten is het in ieder geval onmogelijk om een positief leven te leiden en je dromen waar te maken.

De eerste stap is altijd: leer je gedachten observeren en corrigeren. Wat je denkt, dat word je.

## 13. Loop niet de kantjes ervan af

Ga niet snel dingen afraffelen.

Streef altijd naar het beste al duurt het soms wat langer en kost het wat meer moeite.

## 14. Heb moed

Ik weet niet wat wat jij wilt bereiken in het leven.

Als je echt wilt kiezen voor wat jij wel wilt in het leven, zul je ook de moed moeten opbrengen om afscheid te nemen van de mensen, dingen, zaken etc. die je niet in je leven wilt.

## 15. Leer

Toen aan Edison werd gevraagd over zijn fouten antwoordde hij: "ik heb niet gefaald maar ik heb 9.999 manieren geleerd hoe het niet moet".

Als jij aan je doel aan het werken bent, geniet dan van wat je aan het leren bent al duurt het wat langer voordat je je doel bereikt.

## 16. Deel je succes

Heb jij een succes gehaald, deel dit dan met andere.

Hou het niet voor jezelf.

Het geeft je zoveel als je leert delen met anderen zodat zij ook succes kunnen bereiken.

## 17. Vermijd negatieve mensen

Besef dat de tijd die je besteedt aan het omgaan met negatieve mensen, deze tijd kun je niet besteden aan de leuke en positieve mensen in je leven.

Ik heb het al eerder geschreven maar je tijd is beperkt, dus kies verstandig!

Ga om met de mensen die je doen omhoog liften en die je doen lachen.

## 18. *Luister eens*

Moedig anderen aan om te vertellen wat hen bezig houdt, en doe er zelf je voordeel mee door al die nieuwe, frisse inzichten te toetsen aan jouw visie.

Ontwikkeling betekent eigenlijk, jezelf 'ont-wikkelen'.

## 19. *Omring je met de juiste mensen*

Omring je met mensen die een positieve instelling hebben.

'Waar je mee omgaat , daar raak je door besmet'.

## 20. Ik kan het

Heb je het moeilijk met iets wat je aan het doen bent en zie je het even niet meer zitten? Zeg dan tegen jezelf: "ik kan het". Dit werkt motiverend dan dat je jezelf naar beneden gaat praten.

## 21. Wees proactief

Ga problemen niet uit de weg. Als je ziet dat er een probleem zich voordoet, ga er dan meteen mee aan de slag voordat deze veel groter wordt.

Ik hoorde een raar geluid in mijn auto maar ik heb het genegeerd omdat ik geen zin had om naar de garage te gaan. Midden in de nacht, na een seminar, stond in stil omdat mijn versnellingsbak het had begeven. Mijn auto heeft bijna 2 weken in de garage gestaan en ik heb een fikse rekening van de garage ontvangen. Ik had dit zelf kunnen voorkomen door eerder achter het 'probleem' aan te gaan.

## 22. Doe niet alles tegelijk

Vaak ben je zo enthousiast en wil je alles tegelijk doen. Helaas werkt dit niet. Pik één ding uit waar je mee wilt beginnen en dan weer het volgende. Zo kom je vooruit.

Keer steeds weer naar waar je bent, wat je aan het doen bent en wat je ervaart. Probeer het eens en ervaar de rust die jezelf kunt creëren door niet langer op een aantal plekken tegelijk te zijn.

## 23. Blijf gemotiveerd

Wanneer het even tegenzit is het moeilijk om gemotiveerd te blijven.

Wanneer je een beetje “down” voelt zoek dan naar manieren om je weer beter te voelen. Lees hierover op mijn website: [7 manieren om je gevoel te veranderen](#)

## 24. Neem eens pauze

Wanneer je vastbesloten bent om een doel te bereiken is dat natuurlijk hartstikke goed maar het kan ook een valkuil zijn. Je loopt jezelf voorbij. Neem af en toe eens rust en plan dit ook in je agenda.

Lucht brengen in je schema is een manier om lucht te brengen in je leven en dus in je hoofd.

## 25. Wees enthousiast

Doe iets waar je enthousiast over bent en niet wat je bijvoorbeeld snel veel geld oplevert of wat je zou moeten doen volgens iemand anders. Als je enthousiast bent dan kom je daar je bed voor uit. Het is ook nog dat enthousiasme aanstekelijk werkt voor andere mensen

Wordt elke dag wakker met dit enthousiasme.



## 26. Neem geen genoegen met minder

Heb jij als doel om een chef-kok te zijn in een 3 sterren restaurant, neem dan geen genoegen met een baan in bistro. Neem je doelen serieus en hou je doel in het vizier.

Wees dapper en neem met minder geen genoegen

## 27. Geen excuses

Je hebt maar één reden nodig om iets wel te doen.

Alle honderden redenen om iets niet te doen zijn allemaal excuses en brengen je niets.  
Richt je altijd op die ene reden waarom je het wel wilt doen.

Focus en je zult het volbrengen.

## 28. Heb geen angst voor falen

Alle ervaringen in je leven dragen hun steentje bij aan jouw groei en succes.

Dus wees niet bang, leef vol overgave en neem de kwetsuren, de fouten en de mislukkingen graag voor lief.

Het gaat er niet om om hoe vaak je 'valt', het gaat erom wat je oproept als je weer opstaat.

## 29. Geduld

'Geduld is een schone zaak' zei mijn oma vroeger altijd.

Geduld is een vorm van kalmte, een vorm van vertrouwen, een vorm van loslaten.

Een doelstelling bereiken heeft zijn tijd nodig. Heb geduld met jezelf, de mensen om je heen en met het proces om je doel(en) te bereiken.

## 30. Gebruik je tijd goed

Tijd is iets kostbaars en toch kost het niets. Tijd kun je niet bezitten maar wel gebruiken of verspillen. Maar voorbij is voorbij en het komt nooit meer terug!

Tijd is iets om zorgvuldig mee om te gaan. Hoe zit jouw dagplanning eruit?

Ga effectief met je tijd om. Denk daarbij ook eens wat je spendeert... (tv kijken, social media....)

## 31. Een probleem of een kans..

Denk jij in problemen of in kansen?

Een probleem is meestal een ultieme kans in vermomming, neem de moeite om de 'schil' te verwijderen en onthul de kans die eronder verscholen ligt.

## 32. Positief denken

Alles valt of staat met de kwaliteit van je gedachten.

Als je leert om je gedachten te controleren en veranderen, verandert je gevoel mee.

## 33. Wees dankbaar

Er is altijd iets in je leven om dankbaar voor te zijn. Dankbaarheid = geluk.

Je bent niet egoïstisch als je verlangt naar een beter leven. Als je dankbaar bent voor wat je hebt maar je voelt de behoefte om verder te groeien dan is dat iets om naar te luisteren.

## 34. Succes Dagboek

Ga een succes dagboek bijhouden. Schrijf de complimenten op die je van anderen hebt ontvangen maar ook de dingen die jij voor een ander hebt gedaan. Schrijf op wat je hebt bereikt en hoe je het hebt bereikt? Schrijf het allemaal op.

Zie je het even niet meer zitten, sla dan je succes dagboek erop na.

Leestip: [Geef jezelf positieve energie met een dankbaarheidsdagboek](#)

## 35. Beloon jezelf

Wat ben jij waard? Waarom bewaren we onze mooiste kleren alleen voor een feestje of het zilver bestek zilver voor speciale gelegenheden.

Geef jezelf eens een cadeau. Pak gewoon eens door de weeks die fles champagne, je mooie jurk of pak, neem een massage of koop iets moois voor jezelf. Daarmee zeg je dat je de moeite waard bent. Niet later, maar nu. Het gaat om het genieten..

## 36. Pas op voor oplichting

Het snel rijk principe of snel afvallen e.d. dat bestaat niet.

Deze mensen zijn erop uit om je zo snel mogelijk geld uit je zak te kloppen. Let op, ga altijd op onderzoek uit en ga niet zomaar iets aan waarvan je niet weet wat het inhoud alleen maar omdat het er goed uitziet. Als iemand opdringerig wordt en wil dat je een investering doet, loop dan niet weg. Ren weg!

## 37. Kijk vooruit

Zie het plaatje voor je wat je wilt bereiken. Je kan te maken krijgen met kleine maar ook grote obstakels op je pad, op weg naar je doel. Laat je niet van de wijs brengen.

Richt op waar je naar je wilt. Met andere woorden, sta niet toe dat de kleine obstakels je energie krijgen.

## 38. Leef elke dag of het je laatste is

Klinkt zwaar hé? Ik weet ook dat het niet altijd realiseerbaar is maar als je er aan denkt dan is het goed.

Het kan zo je laatste dag zijn. Geniet en heb plezier. Plezier wordt zo voor onderschat. Ook al zijn het kleine dingen die je hebt bereikt, wees er blij mee.

Met kleine stapjes kom je ook bij je einddoel.

## 39. Zie het als een avontuur

Ik gaf het net ook al even aan maar geniet van de reis.

Zie het als een groot avontuur. Zie jezelf als een klein kind toen ook alles nog een groot avontuur was. Kijk met spanning uit naar je doel, die je gaat bereiken.

## 40. Maak van een mug geen olifant

Als er kleine dingen op je pad komen, maak er dan geen groot probleem van.

Als het niet zo uitmaakt voor het grote plaatje, laat het dan met rust. Kleine dingen kunnen snel uitgroeien tot iets groots. Zonde van je tijd en energie.

## 41. Beloon mensen

Wanneer mensen je helpen en/of je bijstaan, beloon ze hiervoor.

Beloon zi hiervoor. Het hoeft geen mega groot cadeau te zijn maar een bos bloemen, compliment of een kaartje kan al een heel verschil maken. Kies met zorg iets uit. Je maakt er mensen blij mee en ze doen sneller weer iets voor je ;-). Iedereen wordt graag gewaardeerd.



## 42. Zet dagelijkse doelen

Deze hoeven niet groot te zijn maar kan simpel zijn als bijvoorbeeld een telefoontje plegen of een mail sturen.

Elke avond zet ik een doel voor de volgende dag. Wat de taak ook is, zorg er wel voor dat het gedaan wordt. Je voelt dan dat je iets hebt bereikt en hierdoor bouw je ook weer aan je zelfvertrouwen.

## 43. Maak een back-up

Zorg ervoor at alle plannen, informatie en degelijke voor het bereiken van je doel ook is opgeslagen.

Computers kunnen crashen en je hoofd kan overvol raken.

## 44. Zorg dat je geen schulden hebt

Als je schulden hebt, breng deze dan in kaart.

Bedenk een plan om zo snel mogelijk van je schulden af te komen en hoe deze in te lossen. Raadpleeg gerust een adviseur hierin. Overzicht is zo belangrijk!

## 45. Lees

Lees autobiografieën van mensen die bereikt hebben wat jij zou willen bereiken.

Lees motivatie boeken. Wat is voor jou belangrijk? Ga op informatie uit en lees erover.

## 46. Zorg voor genoeg en goede slaap

Een goede nachtrust is erg belangrijk om weer fris en fruitig op te staan. Slaap jij slecht? Dan heb ik nog 3 tips die werken: zorg voor een donkere slaapkamer, geen cafeïne meer na 20.00 uur en geen televisie kijken in de slaapkamer.

Als je het laatste wel doet wat is dan het laatste waar je naar kijkt? Naar het journaal? Wat voor gedachtes neem jij dan mee in je onderbewust als je gaat slapen?

## 47. Ademhalen

Haal diepe, rustige ademhalingen want dit zorgt voor voldoende zuurstof. En ja, graag in de frisse buitenlucht.

Zorg voor jezelf, geef je lichaam wat het nodig heeft en je zult beloond worden met een vitaliteit die het mogelijk maakt om al jouw dromen waar te maken.

## 48. Heb niet zo snel een oordeel

Draag jouw steentje bij aan een respectvolle wereld, door iedereen te behandelen zoals je zelf behandeld wenst te worden.

Kies je woorden zorgvuldig, wees behulpzaam, vriendelijk en laat het oordelen los.  
Wat jij uitzendt zul je ontvangen.

## 49. Vergelijk jezelf met jezelf

Vergelijk jezelf niet met anderen maar maak er de gewoonte van om jezelf met jezelf te vergelijken.

Zie hoe ver je al bent gekomen, hoe je je ontwikkeld hebt en hoever je al bent gekomen richting je doelen.

## 50. Laat het los om de controle te hebben

Doe wat je denkt dat goed is en neem je verantwoordelijkheid.

De rest (hoe de mensen reageren, het mogelijke resultaat etc.) dat is niet belangrijk. Laat het los.

## 51. Eet gezond

Er is genoeg informatie over gezond eten. Wat stop jij allemaal in je mond?

Veel toegevoegde suikers zoals koek, snoep, witbrood etc.? Hier krijg je tijdelijk energie van maar dan heb je weer behoefte aan suikers en zo blijf je in een cirkel rond draaien.

Kijk eens wat suiker doet met jouw energieniveau.

## 52. Beweeg

Je hoort het zo vaak maar bewegen is gezond.

Kijk eens naar wat jij leuk vindt om te doen en kies niet iets wat je eigenlijk niet zo zie zitten.

Ga lekker half uur wandelen op een dag. Je maakt je hoofd leeg, je krijgt meer energie en je kan weer vol energie verder werken aan je doelen.

## 53. Schrijf je ideeën op

Vaak word je wakker met een goed idee of schiet er ineens een idee te binnen. Je bent dan weer druk bezig en vergeet het idee. Schrijf je ideeën op. Zorg ervoor dat er een notitieblokje op je nachtkastje ligt, in je tas en/of naast je computer.

Je ideeën kan je weer gebruiken als je daar ruimte voor hebt.

## 54. Vermijd stress

Doe alles wat je kan om stress te voorkomen.

Gezonde stress is nodig om je doel te bereiken. Voel je dat het je allemaal teveel gaat worden zeg dan: "STOP" tegen jezelf.

Bekijk de situatie en verander van richting als dat nodig is.

## 55. Leer te delegeren

Je kan niet alles zelf doen. Ben je slecht in boekhouden of vind je het vreselijk om te doen. Besteedt het dan uit. Misschien kan je diensten ruilen met iemand.

Wat jou gemakkelijk afgaat en je leuk vindt om te doen kan je dan weer aanbieden. Dan doe je in ieder geval iets wat je leuk vindt.

Het uitbesteden heeft als voordeel dat je je volledig op je doelen kan richten.

## 56. Maak een collage

Een goede manier om naar je doel toe te werken is om het daadwerkelijk te zien.

Wil je graag een totaal nieuwe woonkamer, plak dan plaatjes van de meubels die je graag zou willen hebben. Wil je een nieuwe baan? Plak dan foto's op van alles wat te maken heeft met je nieuwe baan.

## 57. Just Do It!

Is het je droom. Ga ervoor!

Het maakt niet uit wat iemand zegt of doet maar ga achter je droom aan. Gewoon doen. Ik vind dit een onwijs mooie slogan van Nike: "Just do it!".



## 58. Willen tegen moeten

Wanneer je succes wilt bereiken, doe je het omdat je het wilt en niet omdat je het moet.

Wanneer je iets wilt dan voel je passie en ga je actie ondernemen.

Wanneer je iets moet van jezelf dan voel je pijn, stress en frustratie.

## 59. Waardeer anderen

Waardeer andere mensen, e leven en alles om je heen.

Leer zoveel als mogelijk van de mensen om je heen. Draai je niet van mensen af alleen maar omdat je niet eens bent met hun mening. In tijd van moeilijkheden kunnen juist deze mensen je helpen.

## 60. Geloof in jezelf

Geloof dat je het kan. Je vertrouwen is wat je gaat helpen als er zich moeilijkheden voor doen.

Accepteer dat wat er is, laat los wat is geweest en vertrouw op wat kan zijn.

## 61. Zorg voor balans in je leven

Het vinden van balans is niet alleen voor jezelf maar ook voor de mensen in je omgeving.

Balans is ook tijd nemen voor jezelf, voor je vrienden en voor je familie. Geniet van de kleine dingen in het leven.

## 62. Geniet

Vergeet niet te genieten.

Geniet van je leven, van de mensen om je heen en van de uitdagingen op je pad.  
Dit zal ook een gedeelte moeten zijn wat voorkomt in je plan. Dit wordt vaak vergeten.

## 63. Werk je ergernissen weg

Heb jij een kapot koelkast lampje, een rommel op je bureau of een schilderij wat nog opgehangen moet worden.

Maak een lijst van al je ergernissen en werk elke week één ding van je lijst af. Je werkt hiermee je ergernissen weg en dat scheelt je weer een berg energie

## 64. Ruim op

Kijk eens om je heen wat heb je allemaal voor spullen hebt wat je eigenlijk niet gebruikt. Ruim deze eens op. Door dit te doen zorg je ervoor dat je weer ruimte krijgt voor andere dingen.

Neem ook je kledingkast onderhanden. Wat je langer als een jaar niet hebt aangehad kan ik de zak van Max. Een opgeruimd huis, een opgeruimd hoofd.

## 65. Maak dingen af

Hoe vaak ben jij aan iets begonnen maar heb je het niet afgemaakt?

Zorg dat je afmaakt waar je aan bent begonnen. Hiermee bouw je ook weer aan je zelfvertrouwen!

## 66. Zeg Nee

Heb je moeite met NEE zeggen. Vaak moet je Nee zeggen om JA te kunnen zeggen tegen iets beters. Vaak zeg je JA terwijl het eigenlijk niet ligt in de lijn naar je doel toe.

Als je dan al JA hebt gezegd dan heb je ook minder tijd in je agenda en stel dat er dan iets komt wat je ECHT graag zou willen?

Leestip: [In 11 stappen leren Nee zeggen](#)

## 67. Doe het direct

Schiet je iets te binnen wat je zal moeten doen of wat je niet mag vergeten.

Wacht hier niet mee maar doe het direct. Geheid dat je het anders gaat vergeten. Sta meteen op en doe wat je moet doen.

## 68. Zeg precies wat je bedoelt

Verwacht niet van een ander dat hij/zij begrijpt wat je wilt. De ander kan gaan gedachten lezen. Wil jij iets voor elkaar krijgen of vind je een opmerking niet kunnen.

Zeg precies wat je bedoelt, dan kan daar geen onduidelijkheid meer ver bestaan.

## 69. Stop met roddelen

Roddelen is jezelf omhoog praten en een ander naar beneden halen.

Dat heb je toch helemaal niet nodig? Stop ermee.

Als er gepraat wordt over een persoon die er niet bij is, zeg gewoon: "sorry, maar daar heb ik het liever niet over als de persoon in kwestie er niet bij is". Dit maakt je heel krachtig.

## 70. Niets heeft een betekenis

behalve de betekenis die jij eraan geeft.

Oftewel: "Bedoel je soms.....?". Als er een opmerking wordt gemaakt en je weet niet precies hoe deze bedoeld is, vraag er dan naar. Ga geen eigen betekenis maken en/of verzinnen. Oftewel doe geen aannames.

## 71. Hou je aan je beloftes

Wanneer je je niet aan je beloftes houdt verlies je bij de ander je respect, geloofwaardigheid en vertrouwen.

## 72. Begin nu

Wil je graag een paar kilo afvallen? Wacht dan niet tot maandag maar begin NU!

Stel zaken niet uit. Dit kost je alleen maar energie. Kom meteen in actie.

## 73. Wat geweest is, is geweest

Je leeft NU en niet in het verleden.

Het heeft geen zin om achterom te kijken en anderen de schuld te geven wat er is gebeurd. Vergeef alle mensen die je in het verleden pijn hebben gedaan en ga verder.



## 74. Zet de televisie uit

Televisie kijken (v)reet energie.

Heb je ooit, nadat je de televisie hebt uitgezet, gedacht: 'heerlijk nu ga ik eens een goed boek lezen'. Televisie kijken werkt ook verslavend. Probeer eens om alleen naar bewust gekozen programma's te kijken.

Scheelt heel wat tijd die je weer kan besteden aan het bereiken van je doelen.

## 75. Houd een avond vrij voor jezelf

Plan een avond in de week vrij voor jezelf.

Doe deze avond eens waar jij zin in hebt. Dit is tijd voor jezelf waarop je alleen kunt zijn, kunt relaxen en/of ontspannen.

Als je geen vaste tijd neemt voor jezelf dan wordt deze al snel volgepland.

## 76. Stuur kaarten, mails of attenties

Een doeltreffende manier om mensen aan te trekken is om ze te bedanken voor wat ze voor je doen.

Maak hier een vaste gewoonte van. Het hoeft echt geen boekwerk te zijn. Eén of twee regels met een welgemeend compliment is al genoeg en je geeft deze mensen een geweldig cadeau.

## 77. Beloof minder maar doe meer

Heb je een eigen bedrijf of gewoon privé, beloof minder maar doe meer.

Verkoop jij producten, doe er dan een extra product bij of attentie bij. Geef altijd net iets meer. Mensen zullen je daarom niet snel vergeten.

## 78. Zet je telefoon eens uit

Het is tegenwoordig een hype om alleen maar bereikbaar te zijn.

Kom je dan toe aan de dingen die jij zou willen doen? Zet je telefoon eens uit of zorg voor een telefoonuurtje. Dit zorgt ook nog eens voor een stuk minder stress.

## 79. Je kan alleen jezelf veranderen

Probeer mensen niet te veranderen.

Dat gaat je niet lukken en is een grote energieversteller. Je kan alleen jezelf maar veranderen.

## 80. *Investeer in jezelf*

Wat is je grootste goed?

Dat ben jij. Investeer in jezelf. Je hebt training en ontwikkeling nodig om op je best te zijn. Reserveer ongeveer 5% van je inkomen voor studie en/of trainingen.

## 81. *Breek met slecht gewoontes*

Het kost moeite om slecht gewoontes af te leren maar je kan het veranderen.

Slechte gewoontes kunnen je in de weg staan naar succes en/of geluk. Wat zijn jouw slechte gewoontes?

## 82. Wees vriendelijk

Vriendelijke mensen bereiken meer.

Al kook je van binnen, zorg dat er van de buitenkant niets te zien is ;-).

Wees altijd vriendelijk en geef je kracht en energie niet weg. Hou de toon van je stem oppervlakkig.

## 83. Je onderbewust gedachten zijn krachtig

Je onderbewuste gedachten zijn heel krachtig. Maak hier gebruik van.

Voordat je gaat slapen, stel jezelf een aantal vragen en sta je geest toe om met de antwoorden te komen. Neem dan ook de tijd om naar jezelf te luisteren. Als de antwoorden komen, moet je ze wel horen en (h)erkennen.

## 84. Ga sfeer proeven

Als je doel is om chef-kok te worden in een vier sterren restaurant, ga dan eens kijken of je in dienst kan komen als afwasser of iets dergelijks.

Je kan kijken hoe het er aan toe gaat en of je jezelf een juiste doel hebt gesteld.

## 85. Trouw zijn aan jezelf

Wat anderen doen, mogen zij zelf weten.

Als anderen willen doen wat iedereen doet, is dat prima. Maar ik weet dat diep in jou een ander geluid klinkt. Volg jouw muziek.

## 86. Wees niet standaard

Wil jij een ijssalon openen, doe dan niet hetzelfde als de standaard ijssalons.

Ga kijken waar je een uitzondering kan zijn. Is het normaal om 30 verschillende soorten ijs te hebben, zorg er dan voor dat jij er 31 hebt.

Bedenk manieren om origineel te zijn.

## 87. Doe niet altijd aan research

Research doen naar wat jij graag wilt doen of hebben is natuurlijk goed maar laat je niet weerhouden.

Adidas is ook groot geworden, terwijl Nike al bestond. Dus laat je niet weerhouden van je plannen.

## 88. Leer oplossingen te bedenken

Focus niet op het probleem maar op oplossingen.

Train jezelf om te kijken naar meer mogelijkheden om de uitdaging op te lossen. Denk hierbij ook eens aan de gekste dingen. Brainstorm erover en schrijf alles op. Wie weet wat je nog eens kan gebruiken.

## 89. Ik kom erop terug

Neem niet te snel beslissingen.

In mijn trainingen leer ik altijd mensen standaard te zeggen: "ik kom er bij je op terug". Vaak neem je te snel een beslissing terwijl je er helemaal niet over hebt nagedacht.



## 90. Praat erover

Praat met mensen over je doel en wees hier enthousiast over.

Je hebt er dan over verteld en zal je sneller achter je doel aangaan en mensen zullen er naar gaan vragen. Een klein beetje druk zetten op jezelf kan geen kwaad.

## 91. Maak echt contact

Ik vraag altijd aan de mensen: "wat voor kleur ogen heeft degene met wie je net hebt gesproken?".

Vaak weten ze dit niet. Kijk iemand echt aan als je praat. Let op de kleur van de ogen. Zorg er wel voor dat je niet gaat staren ;-).

## 92. Schrijven is blijven

Ga je na een seminar of lezing, zorg ervoor dat je notities maakt.

Hierdoor blijft alles veel langer “hangen” en je kan natuurlijk nog eens het een en ander nalezen.

## 93. Stel jezelf voor

Kom je een ruimte binnen en je kent er niemand.

Loop gewoon op iemand af en stel je voor. Geef tenminste iedereen een hand. Dit maakt je zoveel krachtiger. Helemaal als je meteen een vraag stelt aan degene. Mensen vertellen graag over zichzelf en je weet nooit waar het weer goed voor is.

## 94. Maak een ochtendritueel

Maak een ritueel zodra je opstaat. Wat je doet in de ochtend is vaak bepalend voor de rest van de dag.

Kom je met “je verkeerde been uit bed” dan zal je daar de rest van de dag last van hebben. Een goede start leidt tot een goede dag. Ik begin altijd de dag met het opschrijven van drie dingen waar ik dankbaar voor ben.

## 95. Stel jezelf een vraag

Vraag jezelf een af: “wat zou je doen als als je wist dat je niet kon falen?”.

Zal je dan hetzelfde doen als nu of zal je het toch anders doen. Stel jezelf eens vaker deze vraag.

## 96. Pak je tas alvast voor de volgende ochtend

Leg je kleren klaar en pak alvast je tas voor de volgende ochtend.

Dit geeft in de ochtend geen stress en de kans is een stuk kleiner dat je wat vergeet. Ook ga je een stuk rustiger aan je dag beginnen.

## 97. Ga door je angst heen

Voel je angst en doe het toch.

Vraag jezelf af: "Wat is het ergste wat zou kunnen gebeuren?"

Het is makkelijker te bedenken "wat er allemaal mis zou kunnen gaan" maar de meeste zorgen komen NIET uit.

## 98. Denk niet teveel

Teveel nadenken is zonde van je tijd.

Wanneer is de beste tijd om iets te beginnen? NU. Stop met denken en ga doen wat je graag wilt doen. .

## 99. Ervaringen doen er toe

Alle ervaringen in je leven dragen hun steentje bij aan jouw groei en succes.

Dus wees niet bang, leef vol overgave en neem de kwetsuren, de fouten en de mislukkingen graag voor lief. Het gaat er niet om om hoe vaak je 'valt', het gaat erom wat je oprapt als je weer opstaat.

## 100. Leef bewust

Leef jij bewust? Ik bedoel: leef jij in het moment?

Er is altijd iets moois om je heen, iets waar je blij van wordt. Het enige wat je daarvoor hoeft te doen is om je heen kijken, je bewust zijn van waar je nu bent.

Meestal rennen we door onze dag, druk doende om onze to-do-list af te werken. Alles gedaan wat je moest doen, maar heb je ook geleefd die dag?

## 101. Just Be You

Wees jezelf! Uit jezelf, heb vertrouwen in jezelf, ga niet buiten jezelf om kijken naar de persoon waarop je zou willen lijken.

Hoe eet je een olifant?

In kleine stukjes. Kijk niet naar wat je allemaal moet doen of bereiken maar hak het in kleine stukjes.

Focus je op het maken van dat kleine gedeelte en ga dan verder naar het volgende punt.

Voor je het weet, heb je de helft al gedaan.

Durf jij je eigen weg te gaan?

Of loop jij netjes in het spoor wat anderen voor jou in petto hebben?

Als je je voegt naar de wensen van anderen, conflicten vermijdt en je eigen ambities parkeert, is het als rijden op de snelweg; je komt zonder al te veel obstakels, via een saaie, lange weg heus wel ergens uit, daar waar de ander jou wil hebben.

Als je gaat voor je eigen pad zul je het avontuur ontmoeten. Je zult misschien minder snel vooruit gaan alleen, maar de weg is vele malen interessanter en de bestemming van veel minder belang.

Ik wens je een mooie reis.