

The Bridge



**Van denken
naar doen**

Introductie tot MindsetPower

Van overleven naar leven. Met kracht, richting en eenvoud.

Waarom MindsetPower?

MindsetPower is geen praatclub. Het is een doorbraakmethode.

Voor mensen die vastzitten in stress, twijfel of uitstelgedrag – en klaar zijn om te kiezen voor rust, richting en regie.

Met praktische tools, scherpe vragen en directe begeleiding help ik je patronen te doorbreken en weer grip te krijgen op je leven.

Geen omwegen. Geen poespas.
MindsetPower is de shortcut van denken naar doen.

Voor mensen die genoeg hebben van overleven, en eindelijk willen gaan *léven*.



Wat mijn klanten vaak zeggen:

Ik ben het zat!

- Zat van de eindeloze praatssessies zonder resultaat.
- Zat van de onzekerheid.
- Zat van die negatieve spiraal die me gevangen houdt.
- Zat van mijn patronen die me tegenhouden.

En misschien herken jij dit ook?

MindsetPower bestaat, omdat ik geloof dat je leven niet hoeft te voelen als een gevecht.

Dat er wél een simpele, directe route is naar rust, richting en regie.

Niet door zweverige mantra's of eindeloze analyses, maar door patronen te doorbreken, blokkades los te laten en simpelweg te gaan DOEN.



Voor wie is dit?

Voor aanvoerders. mannen & vrouwen (30+) die slim zijn. Ambitieuus. Zorgzaam.

De doeners.

Ze runnen een team, bedrijf of gezin – soms allemaal tegelijk – maar ondertussen lopen ze zichzelf voorbij.

Ze slapen slecht, twijfelen aan zichzelf, houden alle ballen in de lucht... maar voelen vanbinnen:

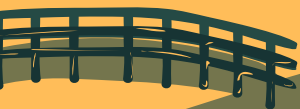
“Dit houd ik niet vol.”

Ze vragen zich af:

- “Ben ik een slechte vader, moeder of partner?”
- “Wat doet dit met mijn werk, mijn gezin, mijn toekomst?”
- “Waarom voel ik me zo leeg, terwijl ik ‘alles’ heb?”
- “Waarom krijg ik de grip niet op (...)?”

MindsetPower is er voor de aanpakkers die NIET op zoek zijn naar een luisterend oor alleen, maar naar een DOORBRAAK.

Voor doeners die vastzitten, en voelen: “Ik wil weer vooruit. Maar wel met iemand die écht snapt hoe.”



Hoe werk ik?

Ik hou van eenvoud. Want in eenvoud zit kracht.

Ik werk op 3 verschillende manieren, zodat jij kunt kiezen wat past bij jouw ritme, jouw behoefte, jouw levensfase.

1 ✓ **1-op-1 begeleiding**

Snel. Confronterend. Persoonlijk.

In een paar gesprekken maken we helder wat jou blokkeert, en doorbreken we dat.

Geen therapie van jaren, maar transformatie in weken.

2 ✓ **Online cursussen mét begeleiding**

Mijn methodes, gecombineerd met persoonlijke begeleiding.

Ideaal als je graag zelfstandig werkt, maar wél iemand wilt die je scherp houdt en bijstuurt.

Je loopt het programma op je tempo, en ik ben er voor de verdiepende sessies.

3 ✓ **Do It Yourself (DIY) Cursussen**

Liever op jezelf? Kan ook.

Deze trajecten zijn zo opgebouwd dat jij – zonder poespas – direct kunt starten. Je leert hoe je jezelf uit een negatieve spiraal trekt en bouwt aan duurzame verandering. In je eigen tijd. In je eigen kracht.

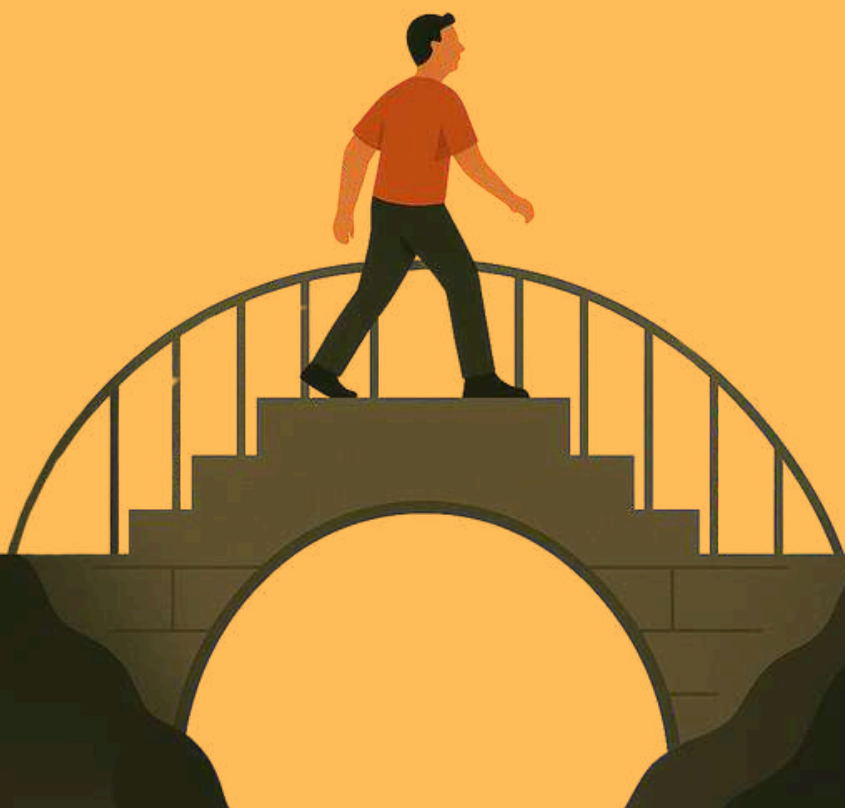
MindsetPower is geen trucje. Het is een shortcut.

Van hoofd naar hart.

Van overleven naar LEVEN.

Met een duidelijk stappenplan, een krachtige mindset
en een coach die niet meegaat in je verhaal, maar je
daaruit trekt.

Ben jij er klaar voor?



Introductie – Waarom dit e-book?

Stel je voor: je staat voor een brug.

Achter je ligt het bekende. Je patronen. Je angsten. Je overtuigingen.

Voor je ligt iets nieuws. Onzeker misschien, maar óók hoopvol. Durf jij die brug op te gaan met al haar onzekerheden?

Die brug? Dat ben jij.

Of beter gezegd: jij bént al begonnen de eerste stap gemaakt. Anders had je dit e-book niet in handen.

Voor de doener die even vastzit.

Ik schreef dit voor de gemotiveerde ondernemer die normaal alles onder controle heeft, maar nu merkt: de rek is eruit.

De man of vrouw die alle ballen in de lucht houdt, maar zich afvraagt: **“Is dit het nou?”**

Dit is geen zachte therapie. Geen eindeloze praatssessies. Maar een gids. Direct. Praktisch. Confronterend – met respect en humor. En vooral: simpel en toepasbaar.



The Bridge – zes treden naar de overkant

Ik neem je mee langs zes stappen.

Elke stap staat voor een letter uit het woord BRIDGE.

Loop je deze brug, dan beweeg je van chaos naar kracht.

Van stress naar richting.

Van bullshit... naar **Mindset Power**.

Wat, waarom én hoe

Dit boek gaat niet alleen over *wat* je moet doen – maar ook over *waarom* je doet wat je doet.

En de *hoe*?

Die ontdek je bij mij in de praktijk en online cursussen. Daar zet ik o.a. NLP, Havening, Enneagram, Sedona en hypnose in. En 35 jaar ervaring (niet onbelangrijk)

Niet om je vol te stoppen met kennis, maar om je systeem te herprogrammeren – van binnenuit.

Techniek is niet het probleem. **Toepassing wel.**

Een fiets, auto of mixer is nutteloos en soms gevaarlijk als je er niet mee kunt omgaan.

Jouw brein is precies zo: enorm krachtig, maar het kan je ook volledig in de ellende storten.

Het gaat er dus om dat je weet hoe je iets positief kunt gebruiken.

Je gaat
het pas zien
ALS JE HET
doorhebt

-Johan Cruijff-



Over mij

Ik hou het kort.

Coachen doe ik officieel sinds 2008.

Maar eigenlijk begon het al in mijn tijd als directeur van Netherlocks, het bedrijf dat ik in 1992 startte.

Met 50 loyale medewerkers was mijn rol simpel:
het beste in mensen naar boven halen.

Altijd op zoek naar die ene vonk die hen in beweging bracht.

De ingenieur in de coach

Mensen denken vaak dat een technisch ingenieur niet empathisch is.

Ik hoop dagelijks het tegendeel te bewijzen. Door empathie aan eenvoud te koppelen.

Weg van fictie, terug naar feiten. Geen gedoe, maar helderheid: waar gaat het écht over?

En welke concrete stappen brengen jou naar waar je wél wilt zijn?
Of dat nu rust is, of zakelijk succes.

In de kern gaat het altijd om één ding: interne, onbewuste processen die bepalen of jij in actie komt – of blijft hangen.

Ik help je die processen zichtbaar te maken én toe te passen, zodat jij daar komt waar je wilt zijn.

Dit doe ik al 35 jaar met veel plezier en passie.

De "Bridge" is jouw stuk gereedschap voor "eigenaarschap".

Pak het vast. Onderzoek het. Keer het om. Kauw erop en spuug het uit. Maak het je eigen.

Jij bent de oplossing, maar het is wel belangrijk te weten hoe het werkt.

Deel 1: De Brug Over – De 6 Stappen

Stap 1

B – Bewust worden van je Bullshit

We leven voor 5% bewust en 95% onbewust. En ja, daar kan ik me prima in vinden.

Neem iets simpels als water drinken: je ervaart dorst, je drinkt, dorst gelest. Maar ondertussen gebeurt er van alles in je lijf – spierspanning, verhoogde hartslag, bloeddruk, hormonale reacties – en je merkt er niks van.

Hetzelfde geldt voor je gedachten.

We denken zo'n 60.000 gedachten per dag. De meeste gedachten flitsen ongemerkt voorbij, maar ze veroorzaken wél emoties. En die negeren we net zo hard.

Bewust leven betekent die automatische patronen gaan opmerken.

De échte gamechanger? Doorhebben dat jouw gedachten de indringer zijn.

En dat je ze kunt betrappen. En aanpassen.



Herkomst & betekenis

'Bullshit' betekent letterlijk "stierenpoep". In het Engels staat het voor onzin zonder waarde.

De Amerikaanse filosoof Harry Frankfurt schreef er een essay over: "Bullshit is gevaarlijker dan liegen."

Waarom?

Een leugen erkent de waarheid. Bullshit doet alsof die niet bestaat.

Ik hoop dat je dat snapt.

Je accepteert niet de situatie – voor jou bestaat het gewoon niet.

Jouw innerlijke bullshit kan klinken als:

- "Ik moet sterk blijven."
- "Als ik faal, ben ik niks waard."
- "Het ligt niet aan mij."
- "Tien bier per dag maakt me geen alcoholist."
- "Twee pakjes sigaretten per dag maakt me niet verslaafd."
- "Ik had er iets van kunnen zeggen, maar dat doe ik de volgende keer."

Maar luister: **jij bent niet je gedachten.**

Jij bent degene die ze kan observeren – en doorprikken.

Daniel Kahneman in 'Thinking, Fast and Slow':

"Je brein maakt razendsnel aannames.

Die automatische scripts draaien op oude overtuigingen.

Onbewust, maar dominant."

Albert Ellis – RET:

“Niet de gebeurtenis veroorzaakt je stress, maar de interpretatie. En die zit vol... bullshit.”

(Ik hoop dat je dat gaat inzien.)

Aha-inzicht

Jouw denken is een oude radiozender die steeds dezelfde dramaplaat draait.

Wil je rust? Dan moet je het volume omlaag draaien – of een ander nummer kiezen.

Je hoeft je bullshit niet direct opgelost te hebben, maar je moet 'm wel doorzien.

Spiegelvraag

Welke overtuiging geloof je stiekem nog steeds, terwijl je weet dat het onzin is?

Oefening

- Schrijf drie zinnen op die jij vaak tegen jezelf zegt als het moeilijk is.
- Wat is het effect ervan?
- Wat zou een waarheid kunnen zijn die krachtiger is?



Wanneer je nu wordt geraakt door een oud verhaal dat pijn doet – dat telkens die onzekerheid of angst aanraakt – dan is dit niet gek. Maar het is wel belangrijk om hiervan los te komen.

Om je hiermee te helpen gebruik ik in mijn praktijk technieken zoals:

✓ **Havening – om de lading te ontladen**

✓ **NLP – om het script te herschrijven**

 **Bekijk hier hoe dat werkt**



Stap 2

R – Regels en Redenen (Oude overtuigingen)

Vanuit de psychologie weten we: onze acties worden gestuurd door onze waarden en overtuigingen.

Acties die we vaak herhalen, worden gewoonten.
Je denkt er niet meer over na – je doet ze gewoon.
En vaak weet je niet eens waarom.
“Tja, ik doe het altijd zo.”

Daarom is het belangrijk je waarden helder te hebben – en de onderliggende overtuigingen die eraan vastzitten.

Om negatieve overtuigingen te overwinnen, kun je weer als een kind leren reageren.

Kinderen die horen dat de Kerstman of Sinterklaas niet bestaat, halen hun schouders op... en gaan weer spelen.

Dus: kijk eens eerlijk naar jezelf.

Aan welke leugen of onzekerheid blijf jij je vastklampen?



Herkomst & betekenis

Een 'overtuiging' is letterlijk iets wat je 'over-tuigt'.

Het legt een laag over de werkelijkheid. En vaak is het niet eens jouw laag. Je neemt 'regels' over van ouders, docenten, bazen – en je leeft ernaar alsof ze wet zijn.

- "Ik moet het iedereen naar de zin maken."
- "Als ik stop, faal ik."
- "Rust is voor zwakkelingen."
- "Geld is slecht."
- "Doe maar gewoon, dat is gek genoeg."
- "Steek je kop niet boven het maaiveld."

Psychologische onderbouwing

In Nederland hebben we het over **overtuigingen**. In Engeland noemen ze het **beliefs**. En daar zit een belangrijk verschil.

Een overtuiging kun je bespreken.

Maar een belief... die geloof je.

Die zit dieper. Die stuurt je:

- Gedrag.
- Competenties.
- Keuzes.
- Reacties.



Zodra je iets gelooft, ga je ernaar handelen – vaak zonder dat je het doorhebt.

En als je erover praat of denkt, spreek je onbewust je geloofsinstellingen aan.

En raad eens wie daar elke keer weer de lont aansteekt?
Precies: je **denken**.

De indringer die ongemerkt je systeem aanvuurt.
Gedachten die zich vermommen als waarheid.
En jij? Jij reageert alsof het klopt.

Bruce Lipton in 'The Biology of Belief':

"Overtuigingen beïnvloeden letterlijk je biologie. Je gedachten bepalen je gedrag, je stressrespons én je gezondheid."

Byron Katie in 'The Work': "Wanneer je een overtuiging onderzoekt, ontdek je vaak dat hij niet waar is. Maar zolang je hem gelooft, leef je erin."

Aha-inzicht

Overtuigingen zijn leugens met een verleden. Criteria die ooit logisch leken, maar nu vooral in de weg staan.

Je leeft volgens regels die je nooit zelf gekozen hebt.



Spiegelvraag:

Welke 'moet'-zin in je hoofd is eigenlijk helemaal niet van jou?

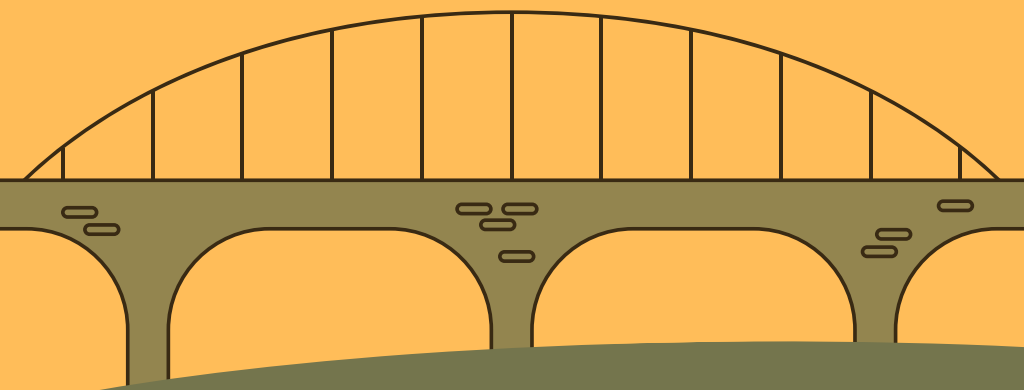
Oefening:

1. Schrijf drie 'regels' op die je onbewust volgt.
2. Waar komen ze vandaan?
3. Wat kost het je om ze te volgen?

Wat zou er gebeuren als je ermee stopt?

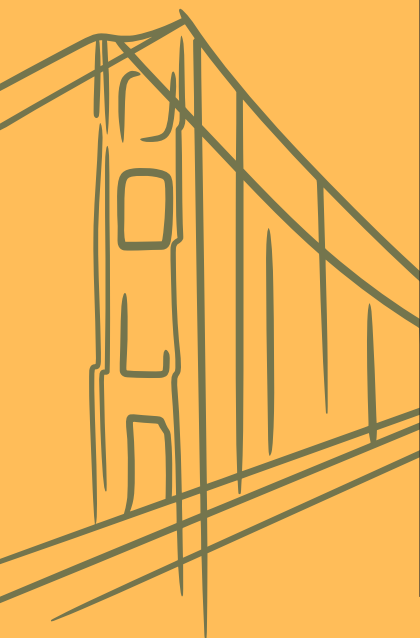
Bij belemmerende overtuigingen werk ik vaak met **hypnotisch taalgebruik of Havening** om de neurologische paden die deze 'waarheden' vasthouden, letterlijk te herschrijven.

 [Bekijk hier hoe dat werkt](#)



Stap 3

I – Inspiratie



Inspiratie

Geen klok die tikt, geen grens, geen lijn,
geen moeten, haast of zijn-of-schijn.
De tijd valt stil, de ruimte wijkt,
wanneer iets groters in je kijkt.

Een vonk die danst, een stroom die leidt,
je lijf wordt licht, je denken glijdt.
Je bent geen mens, geen rol, geen doel
maar wind, bewustzijn, puur gevoel.

Tijd smelt weg, materie zwicht,
je vliegt, je zindert, bent alleen nog licht.
En al lijkt het niets – het is het meest:
een glimp van wie je echt bent geweest.

Herkomst & betekenis

‘Inspiratie’ komt van het Latijnse inspirare: inademen. Adem is leven. Inspiratie is geen mentale truc, het is een fysieke ervaring. In oude culturen zag men inspiratie als bezieling – iets goddelijks dat je ‘in-geademd’ kreeg.

Toen ik mijn Reiki certificaten ging halen werden ook de symbolen ingeblazen. Dat heeft iets moois, toch?



Psychologische onderbouwing

Stephen Porges – ‘Polyvagaal theorie’: “Inspiratie ontstaat pas als je zenuwstelsel zich veilig voelt. Vanuit rust, niet vanuit stress. Het is verbonden aan ontspanning, creativiteit en verbinding.”

Abraham Maslow – Self-actualisation: “Inspiratie is geen luxe, maar een levensbehoefte. De top van de piramide. Zonder inspiratie leef je – maar je lééft niet.”

Aha-inzicht

Je wacht op inspiratie? Fout! Inspiratie wacht op jou. Pas als jij stopt met rennen, komt er ruimte voor vuur.

Brein, Hart, Gut

Als denkend orgaan zien we meestal de **hersenen**. Logisch bij rationele keuzes, maar vaak ook de stem die je alleen op **veiligheid** stuurt – niet op gevoel.

Toch is ook je hart essentieel bij het nemen van beslissingen.

Je voelt soms hoe je **hart** blij wordt, gaat zingen bijna, bij een idee of stap die je wilt nemen...

Maar dan komt je brein weer met commentaar.

Luister in dat geval naar je **gut feeling**.

Even voor jouw inzicht:

Hersenen

Aantal neuronen: ca. 86 miljard

Dit is de centrale besturingseenheid van je lichaam en bevat ongeveer evenveel **gliacellen** (ondersteunende cellen).

Hart

Aantal neuronen: ca. 40.000 – 100.000

Dit netwerk heet ook wel het **hartbrein** of het **intrinsiek zenuwstelsel van het hart**.

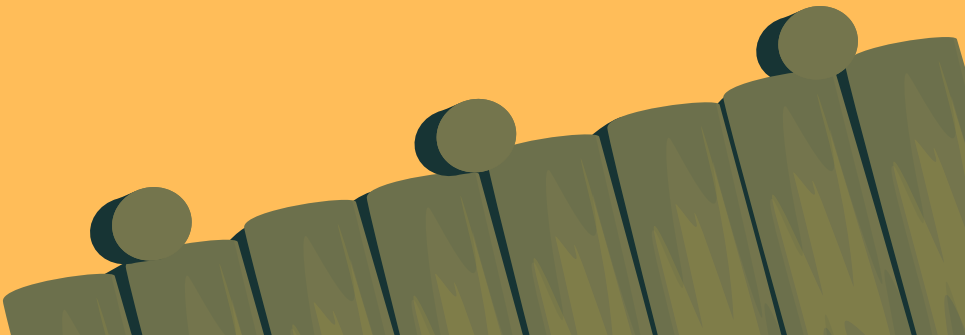
Het reguleert onder andere ritme en communiceert met de hersenen via de **nervus vagus**.

Darmen (Gut)

Aantal neuronen: ca. 100 miljoen

Ook wel het **enterisch zenuwstelsel** genoemd.

Wordt het **tweede brein** genoemd vanwege zijn zelfstandige werking en invloed op emoties en gedrag.





Ademhaling

Alle drie de breinen zijn te beïnvloeden:

- **Brein:** via o.a. de Necker-kubus en perifere blik
- **Hart:** via hartademhaling
- **Gut:** via diepe buikademhaling

Het doel is om beide hersenhelften te laten communiceren en je systeem naar een zo laag mogelijke **frequentie** te brengen.

Dan reageer je minder vanuit angst en meer vanuit mogelijkheden.

Je brengt je **hart tot rust** en geeft via de **parasympaticus** het signaal dat het veilig is.

Ook je **gut** mag ontspannen.

Wanneer alle drie ontspannen zijn, kunnen ze communiceren via de **nervus vagus**.

En die kan dan een push geven aan je gut.

Dan voel je het:

“Dit is het.”

Een drive van binnenuit. Een weten zonder twijfel.

Metafoor

Inspiratie is als zuurstof. Als je alleen maar oppervlakkig ademt, stikt je creativiteit.

Spiegelvraag

Wanneer voelde jij voor het laatst dat iets 'klopte'? Wat deed je toen anders?

Oefening – De Inspiratiekaart

Beantwoord deze vijf vragen:

1. Waar krijg jij energie van, zelfs als je moe bent?
2. Waarin vergeet je de tijd?
3. Wat vond je als kind al leuk?
4. Wie bewonder je – en waarom?

Als je alles kon doen zonder beperkingen – wat zou je dan doen?

In mijn praktijk activeren we dit vaak via visualisaties, NLP-ankers of ademwerk. Geen gepraat – maar voelen.



Metafoor

Inspiratie is als zuurstof. Als je alleen maar oppervlakkig ademt, stikt je creativiteit.

Spiegelvraag

Wanneer voelde jij voor het laatst dat iets 'klopte'? Wat deed je toen anders?

Oefening – De Inspiratiekaart

Beantwoord deze vijf vragen:

1. Waar krijg jij energie van, zelfs als je moe bent?
2. Waarin vergeet je de tijd?
3. Wat vond je als kind al leuk?
4. Wie bewonder je – en waarom?

Als je alles kon doen zonder beperkingen – wat zou je dan doen?

In mijn praktijk activeren we dit vaak via visualisaties, NLP-ankers of ademwerk. Geen gepraat – maar voelen.



Stap 4

D – Doelen

We hebben het bij doelen meestal over werk, toch? We nemen het SMART-i model erbij en maken een plan.

SMART-i staat dan voor:

- Specifiek
- Meetbaar
- Acceptabel
- Realistisch
- Tijdgebonden
- Inspirerend

Maar soep maken is ook een doel. Of rust vinden. Of een pak kopen.

Belangrijk is dat je een doel hebt. En dan vooral een doel dat bij jou past. Maar... het hoeft nog niet eens NU bij je te passen.

Wat bedoel ik hiermee?

Kijk, als jij nu een team wilt leiden van 20 man, kan het zomaar zijn dat je dat nu nog niet kunt. Echter, door training kan dat wel.



Door de training werk je aan je identiteit. Dit kan op verschillende succesvolle manieren. Wanneer jij weet en voelt dat jij die leider bent die 20 man kan leiden, dan vallen daar je waarden, overtuigingen, competenties en gedrag naadloos onder.

M.a.w.: Je moet eerst de persoon zijn, voordat je er bent.

Voorbeeld: Sven Kramer

Ik kan me nog goed herinneren dat Sven werd geïnterviewd. Hij was een jaar of 10. De vragen der vragen kwam: "Wat wil je later worden?"

Zijn antwoord: "Wereldkampioen".

Je kunt je voorstellen dat hij dat gedroomd heeft. In zijn hele "Gut feel" was hij al wereldkampioen.

Dus de volgorde van veranderen is ZIJN - DOEN - HEBBEN.

- Word de persoon die je wilt zijn. Voel het, hoor het, ervaar het.
- De acties (DOEN) om deze persoon te worden vallen vanzelf op zijn plaats. Daarom zeggen ze ook dat de HOE vanzelf komt als je de WAT en WAAROM helder hebt.
- Door je acties zul je feedback krijgen. Na enige tijd zul je krijgen - HEBBEN - wat je wiltde.

Elke wedstrijd zonder doel, korf, basket of eindstreep is nutteloos. Je weet niet waarop te richten. Heb een doel!

Herkomst & betekenis

Het woord 'doel' komt van het Oudnederlandse *doel* of *doelwit*: een punt waar je op mikt. Zonder doel schiet je dus letterlijk nergens op. Je blijft dan rondjes draaien in je hoofd.

Psychologische onderbouwing

Edwin Locke – 'Goal Setting Theory': "Heldere, specifieke doelen verhogen motivatie, productiviteit en zelfvertrouwen. Zolang het doel uitdagend én haalbaar is."

Simon Sinek – 'Start with Why': "Als je je 'waarom' helder hebt, volgt het 'wat' en 'hoe' vanzelf. Richting begint van binnen."

Aha-inzicht



Een vaag verlangen is geen doel. Het is een wens. Pas als je het concreet maakt, krijgt je brein richting.

Metafoor

Een raket zonder coördinaten blijft rond de aarde draaien. Geef jezelf coördinaten.



Spiegelvraag:

Wat zou jij over zes maanden willen voelen, zien of bereikt hebben – zónder jezelf te verliezen?

Oefening –

De 5x Waarom:

1. Wat wil je? (bijv. meer rust)
2. Waarom?
3. Waarom dat?
4. Waarom is dat belangrijk?
5. Waarom raakt dat je?

Samen helpen we jouw doelen vertalen naar zintuiglijke beleving. Je moet het niet alleen bedenken – je moet het zien, voelen en geloven.

Stap 5

G – Groei

Als je meer wilt **bereiken**, zul je moeten **groeien**.

Net zoals ik toen ik als kleine jongen ooit bij het lichtknopje wilde komen. *"Je bent nog te klein, Albert. Nog even doorgroeien."*

Maar ja, dat groeien valt vaak niet mee. Veel mensen leven met een **fixed mindset**.

"Het is wat het is – en het zal wel zo blijven."

Zonde, want inmiddels is allang bewezen dat ons brein **neuroplastisch** is.

Het kan zich blijven aanpassen en leren, zolang je er maar **tijd** en **aandacht** in stopt.

En daar komt de **groeimindset** om de hoek kijken:

- Openstaan voor alles wat nieuw is.
- Geloof in het feit dat alles mogelijk is – **mits jij jezelf niet langer tegenhoudt**.

En ja, die "jij" is vaak je eigen denken.

Meer specifiek: je **gelimiteerde, negatieve gedachten**.

Herkomst & betekenis

'Groeï' komt van het Germaanse grōan – letterlijk: groen worden. Ontkiemen. En wat groeit, heeft ook wortels. Diep. In de modder.

Psychologische onderbouwing

Carol Dweck – 'Growth Mindset': "Wie gelooft dat hij kan groeien, leert sneller en veerkrachtiger. Falen wordt dan feedback, geen bewijs van tekort."

Joseph Campbell – 'The Hero's Journey': "Elke groeireis kent een roep, een crisis en een wedergeboorte. Je moet door het donker om het licht te zien."

Aha-inzicht

Zonder weerstand geen spiergroei. Zonder fout geen les. Als het schuurt, vorm je karakter.

Metafoor

Een vlinder moet zichzelf uit de cocon worstelen. Als je helpt, kan hij nooit vliegen.





Spiegelvraag

Waar vermijd jij groei omdat het oncomfortabel is?

Oefening:

1. Beschrijf een moment waarop je iets lastig vond, maar achteraf groeide.
2. Wat leerde je daaruit over jezelf?
3. Waar mag je nu opnieuw 'doorheen'?

Met technieken als Havening werken we met de emotionele schok onder je 'groeiblokkade'. Zodat je brein veiligheid voelt om vooruit te bewegen.

Stap 6

E – Eigenaarschap & Verantwoordelijkheid

Hoe lastig vinden we het vaak om iets toe te geven.
We wijzen liever naar de ander, naar de omstandigheden...
en vergeten dat we – uitzonderingen daargelaten – **altijd een keuze hadden**.

Elton John zong het al: "Sorry seems to be the hardest word."

Maar zolang je blijft wijzen, claim je geen eigenaarschap.
Je legt de fout bij de ander.
En wat leer je dan?

Niets. Nada. Noppes.



Denk hier eens over na:

Als je met je **wijsvinger** naar een ander wijst, wijzen je **middelvinger**, **ringvinger** en **pink** naar jezelf.

Wil je groeien?

Dan is het essentieel om in te zien dat iedereen leeft vanuit zijn eigen **subjectieve representatie**.

We nemen de wereld waar via onze zintuigen:
zien, horen, voelen, proeven, ruiken.

Maar we doen dat altijd relatief aan wat we al weten,
geloven of ervaren hebben.

Kortom:

Jij ziet de wereld niet zoals hij *is*, maar zoals **jij bent**.

En dus:

Leer omgaan met je omstandigheden. Want dáár heb je invloed op. En dáár begint eigenaarschap.

Herkomst & betekenis

Verantwoordelijkheid' betekent letterlijk: in staat zijn tot antwoorden. Niet reageren vanuit reflex, maar bewust antwoorden op wat er gebeurt.

Psychologische onderbouwing

Viktor Frankl – Logotherapie: "Tussen stimulus en respons zit een ruimte. Dáár ligt je vrijheid. Dáár ligt je kracht."

Stephen Covey – The 7 Habits: "Proactieve mensen nemen eigenaarschap. Ze reageren niet op omstandigheden, maar op waarden."

Aha-inzicht

Alles wat je buiten jezelf plaatst – geef je macht. Alles wat je terugneemt – geef je richting.

Metafoor

Als jij het stuur van je leven niet pakt, rijdt iemand anders. En die gaat niet daar waar jij wilt zijn.

Spiegelvraag

Waar wacht je nog op toestemming, terwijl je die zelf kunt geven?

Oefening – De EGO-toets:

1. Waar geef jij de schuld aan? Voorbeeld: "Ik ben niet gepromoveerd, omdat mijn manager mij niet mag."
2. Vervang "omdat" door: "Ik kies ervoor om..." "Ik ben niet gepromoveerd, dus kies ik ervoor om:
 - a. meer inzet te tonen, of..
 - b. om te scholen, of
 - c. ergens anders die functie in te vullen.

Je neemt nu het heft in handen. Door een doel te stellen en verantwoordelijkheid te nemen, komen er vanzelf ideeën en kansen.

Lees het hardop. Voel je de kracht – of de weerstand?

In mijn praktijk confronteer ik je liefdevol met waar je verantwoordelijkheid ontwijkt. En we bouwen samen aan een systeem waarin jij *kies*t in plaats van *lijdt*.



Deel 2: De Overkant – Wat levert het op?

Wanneer je deze brug echt bewandelt – niet alleen begrijpt, maar ook integreert – dan verandert er iets fundamenteels.

Niet alleen in je hoofd, maar in je hele leven. Want alles is verbonden. Wat je denkt, voel je. Wat je voelt, straalt je uit. En wat je uitstraalt, beïnvloedt je relaties, je werk, je keuzes.

Privé:

- Innerlijke rust – je hoofd is geen slagveld meer
- Bevrijding van oude trauma's en emotionele ballast
- Een sterkere, eerlijkere relatie met je partner
- Aanwezigheid en verbinding met je kinderen / dierbaren
- Beter slapen, gezondere keuzes maken

Jezelf weer voelen: wat jij wilt, wat jij nodig hebt

Werk:

- Meer focus en richting – minder afleiding en chaos
- Beter leiderschap – eerst over jezelf, dan over anderen
- Teamdynamiek verbetert, want jij communiceert anders
- Doelen worden behaald met minder stress en meer plezier
- Creativiteit en oplossend vermogen nemen toe

Jij wordt weer de leider van je agenda, je energie en je bedrijf

Het effect? Je wordt betrouwbaar voor jezelf. En dat merken anderen. Je partner, je kinderen, je collega's, je klanten.

De buitenwereld verandert, omdat jij verandert!

Tot slot

Wacht niet tot je 'klaar' bent. Je hoeft geen diploma in zelfontwikkeling te hebben om te beginnen.

Begin met één stap.

De brug ligt er. Blijf je aan de kant staan – of ga je lopen?

Bonusmateriaal

- [Werkboek met printbare oefeningen \(klik hier\)](#)
- [Uitnodiging voor een gesprek of training via mindsetpower.nl](#)

Auteur: Albert Buschgens

Patroonbreker. Coach. Ondernemer.

www.mindsetpower.nl

admin@mindsetpower.nl

