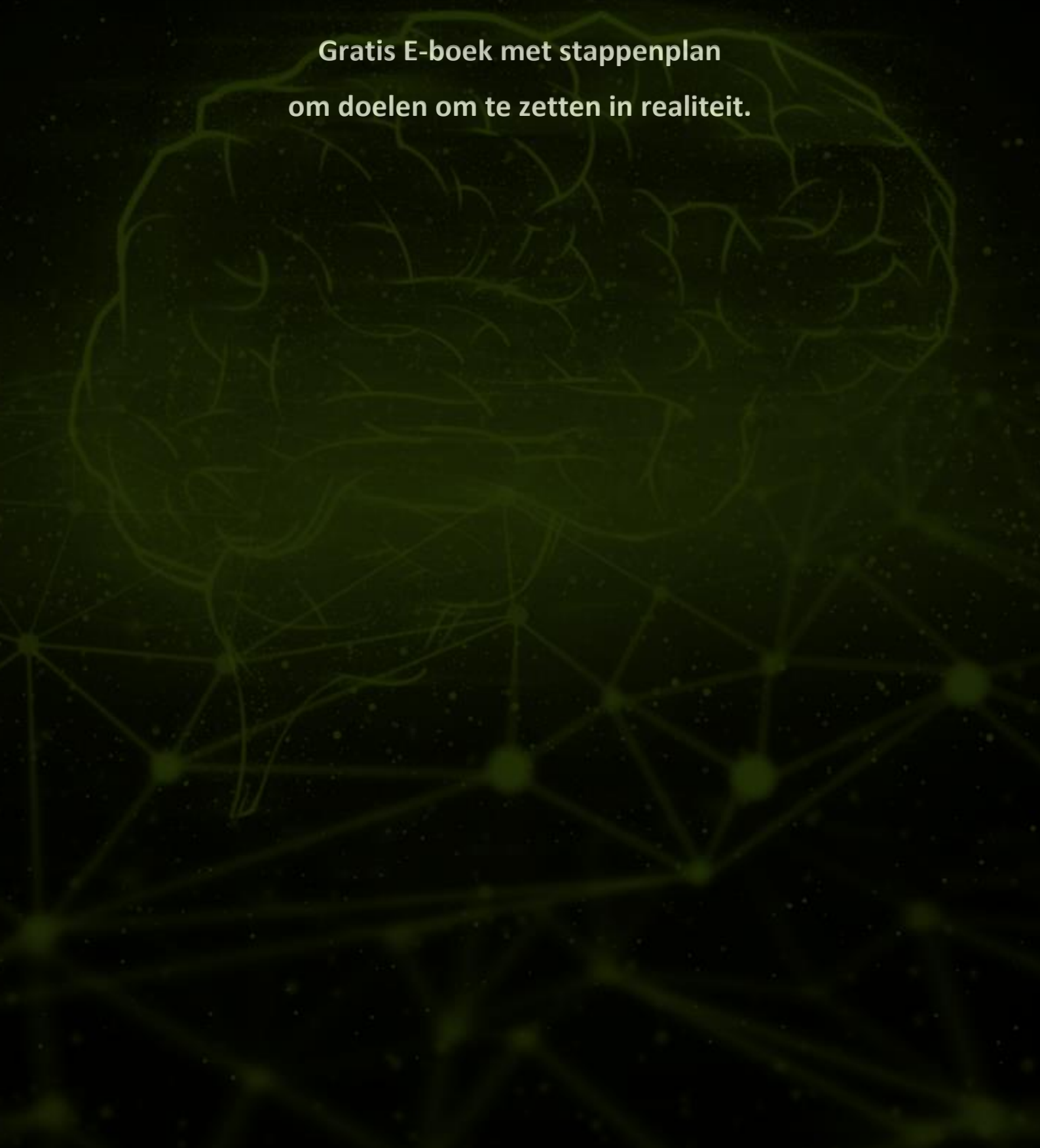


# MINDRESET

---

Gratis E-boek met stappenplan  
om doelen om te zetten in realiteit.



**“If you can dream it you **ken do** it”**

## Colofon

### Dit is een uitgave van:

Ken Do Coaching & Trainingen

De mindset training is ontworpen en ontwikkeld door Kenny Haagsman

Niets uit dit document mag gekopieerd of verspreid worden zonder nadrukkelijke toestemming van de eigenaar.

Als er gebruik wordt gemaakt van bronnen dan word dit vermeld.

### Auteur

Kenny Haagsman

### Copyright

Ken do Coaching & Trainingen

Versie: 2.0



**“Jij bepaalt zelf wat succes is voor jou en alleen jij  
bepaalt of je ook succesvol bent, niemand anders”**

## Voorwoord

Gefeliciteerd, je bent in het bezit van dit E-boek met het 5 stappenplan wat je gaat helpen om je doelen om te zetten in realiteit. Dit stappenplan is onderdeel van de complete training die ik aanbied welke op mijn site te downloaden is voor €7,- Maar omdat je dit E-Boek nu hebt bied ik het aan voor jou voor de **helft van de prijs**. Mocht je een Iop1 training willen of met jouw bedrijf of school dan kan dat ook. Stuur me een mailtje met de actiecode **mindresetactie** als je het complete E boek wilt voor de helft van de prijs.

De training gaat verder dan maar een beetje lezen over hoe je jezelf kan verbeteren op allerlei vlakken. Het zijn namelijk meerdere dagen met verschillende actieve werkvormen waar je echt met jezelf aan de slag gaat. Inmiddels heb ik de training op meerdere scholen gegeven en de resultaten liegen er niet om. Het stappenplan wat je nu hebt is een van de vier modules die tijdens de training **Mindreset** behandeld wordt.

Het stappenplan is gebaseerd op de wet van aantrekkingskracht. In ongeveer elk zelfontwikkelingsboek wat ik heb gelezen komt deze natuurwet ter sprake. In Think and grow rich, Tien gouden regels van Napoleon Hill en Succes door een positieve instelling wordt dit uitvoerig beschreven. Ik pas dit in mijn dagelijks leven al geruime tijd toe en ik kan je verzekeren dat het echt werkt. Het is echter geen trucje wat je jezelf aanleert maar het is een "Way of life".

Als je de principes uit deze boeken toepast dan gaat het echt een wereld van verschil maken in je leven. Ik raad deze boeken dan ook aan om aan te schaffen en te bestuderen.

Om je een indruk te geven van de rest van de training heb ik de uitleg van alle modules in dit E Boek gezet.

Het is wel van belang dat je zelf in actie komt. Je moet het écht willen. Als je deze training met beide handen aanpakt dan verbeteren je resultaten op alle vlakken in je leven.

De training heb ik ontwikkeld na ruim 16 jaar ervaring bij gevechtseenheden als groepscommandant, pelotonssergeant, voertuigcommandant, trainer-instructeur en opleiding- en trainingsontwikkelaar bij de Koninklijke Landmacht. Ik heb ervaring op het gebied van mentale vorming, fysieke vorming, omgaan met teleurstellingen, omgaan met stress, slaapdeprivatie en nog veel meer. Een unieke job voor mensen met de juiste mindset. Sinds 2021 ben ik ook NOBCO gecertificeerd coach.



## Inleiding.

De training bestaat uit verschillende modules. In module 1 gaat het vooral over jou. Je gaat jezelf beter leren kennen op verschillende manieren. Wie ben je? Wat vind je? Waar ben je goed in? Je leert wat een mindset is en wat de voordelen zijn van een op groei gerichte mindset.

Mindset betekent eigenlijk Set your mind! Anders gezegd, stel je mind in op degene die je verlangt te zijn. Wil je een topvoetballer worden dan moet je denken als een topvoetballer.

In module 2 ga je in op wat je wilt. Je weet inmiddels dat je doelen voor jezelf moet stellen en niet voor anderen. Je leert ook om te gaan met teleurstellingen en tegenslagen als je bijvoorbeeld een keer een doel niet haalt. Hoe kan je er dan voor zorgen dat je toch doorgaat? In module 2 kom je erachter.

In module 3 ga je aan de slag met je eigen routekaart aan de hand van het 5 stappenplan. Dit stappenplan zorgt ervoor dat je elk doel kan behalen.

In module 4 ga je de eindopdracht maken. Je hebt alle kennis over jezelf en je mindset verzameld en je beschikt nu over voldoende kennis daarvan om je eigen routekaart te maken. Je werkt je doelen verder uit tot in de details.

Kortom, je mindset bepaalt uiteindelijk wie je bent. Je bent namelijk het resultaat van je gedachten. In deze training kom je erachter, als je actief aan jezelf werkt, wie je bent, wat je echt wilt, waar je goed in bent en waar je goed in wilt worden.



Op de website via de QR kan je meer informatie vinden over mindset, coaching en trainingen.



## Uitleg leerstappen

De modules met leerstappen zijn zo opgebouwd dat je zelfstandig er mee aan de slag kan. Je hoeft dus niet per se te wachten op het instructiemoment. De leerstappen zijn onderverdeeld in kleinere stappen zodat je elke dag wel een oefening of experiment kan doen. De instructiemomenten zijn actief en tijdens deze momenten kan je vragen ter verduidelijking vragen. Na het instructiemoment is het de bedoeling dat je de opdrachten, uitdagingen en experimenten gaat doen. Kennis is leuk maar als je het gaat toepassen wordt het ook van waarde.

Overzicht van de modules met leerstappen

### Module 1 Ik en mijn omgeving

- Leerstap 1 Wat is een mindset
- Leerstap 2 Persoonlijk leiderschap
- Leerstap 3 Wie ben ik en waar ben ik goed in
- Leerstap 4 Wat vind ik het allerleukst
- Leerstap 5 Effectief communiceren

### Module 2 Begin bij het einde

- Leerstap 1 Persoonlijk succes
- Leerstap 2 Doelen stellen
- Leerstap 3 Prioriteiten stellen
- Leerstap 4 Reflectie
- Leerstap 5 Omgaan met tegenslagen
- Bonus leerstap Introductie wet van aantrekkingskracht

### Module 3 Het vijf stappenplan

- **Leerstap 1 Focus krijgen en houden**
- **Leerstap 2 Wat is je passie**
- **Leerstap 3 Geloof en overtuiging**
- **Leerstap 4 Kijk naar wat er is**
- **Leerstap 5 Actie**

### Module 4 Eindopdracht Mission Possible

- Leerstap 1 Maak je eigen persoonlijke routekaart
- Bonus leerstap De 17 principes van succes



## Ready Set Go

Ben jij er klaar voor om te beginnen? Let's go then.

Je hebt de uitleg gelezen, je weet wat er komen gaat dus het is tijd om actie te gaan ondernemen.

Begin met het onderzoeken van jezelf en geniet van alles wat je leert. Ga negen keer op je bek maar sta 10 keer weer op

en go for it.

1 garantie krijg je altijd, als je opgeeft ga je jouw doel nooit halen dus geef niet op als het niet in één keer lukt.

Uiteindelijk gaat het niet om talent maar om doorzettingsvermogen en het ultieme verlangen om je doel te halen.

NEVER  
GIVE UP





# **Module 1 Ik en mijn omgeving**

Hoe denk jij over jezelf? In module 1 leer je vooral veel over jezelf. Deze module bestaat uit vier leerstappen en gaan grotendeels over jou zoals wat jij leuk vindt en waar je goed in bent. Ook kom je erachter hoe jouw mindset is.

## **Leerstap 1 Wat is een mindset.**

Letterlijk staat er set your mind. Je stelt je mind in op diegene die je wilt zijn. Je gedachten bepalen wie je bent. Je krijgt in deze leerstap kennis van verschillende mindsets en je leert wat een mindset is. Aan de hand van voorbeelden ga je onderzoeken wat voor mindset jij hebt. Je conditionering, de manier waarop je bent opgeroeid en opgevoed, bepaalt hoe je over bepaalde onderwerpen denkt en dat heeft invloed op de keuzes die je maakt. Hoe denk jij over opleidingen, succes, rijkdom, armoede, geluk, liefde, motivatie en tegenslagen. Verder werk je in deze leerstap aan vaardigheden zoals communicatie, creativiteit en samenwerken.

## **Leerstap 2 Persoonlijk Leiderschap.**

In leerstap 2 ga je werken aan je persoonlijk leiderschap. Maar wat is dat nou eigenlijk? Met verschillende oefeningen en experimenten kom je achter jouw kwaliteiten. Als je eenmaal weet waar je goed in bent dan kan je deze kwaliteiten ook bewust gaan gebruiken en wordt je dus ook bewust bekwaam. Persoonlijk leiderschap in een notendop. Je werkt aan vaardigheden zoals communicatie, plannen, spreken voor een groep en het geven van feedback. Je bent actief, betrokken, sociaal en je denkt mee. Hoeveel sterren geef jij jezelf?

## **Leerstap 3 Wie ben ik en waar ben ik goed in?**

Je gaat in deze leerstap onderzoeken wie je eigenlijk bent en wie je wilt zijn. Om een mindset te creëren die gericht is op groei is het belangrijk om te weten waar je naartoe wilt als mens. Als je nog geen idee hebt kan deze leerstap je goed op weg helpen. Je gaat onderzoeken wat je echt leuk vindt. Iets waar je niet mee kan stoppen als je er mee bezig bent. Je gaat een interview houden met een aantal personen en dit interview gaat over jezelf. Op deze manier kom je erachter wat je kwaliteiten zijn en waar je in kan verbeteren. Je werkt in deze leerstap aan je leervermogen en initiatief.

## **Leerstap 4 Wat vind ik het allerleukst?**

Je gaat in deze leerstap onderzoeken wat je superleuk vind om te doen. Als je dit weet kan je dat namelijk gebruiken als je wat minder goed in je vel zit. Iets leuks doen helpt je dan bij het verwerken van een rot ervaring. Maar vergeet niet dat deze ervaringen plaats vinden om je iets duidelijk te maken. Wat dat is, is aan jou om achter te komen.

Als je alles opschrijft wat je leuk vind om te doen dan heb je een soort voorraad pot waar je uit kan kiezen om te gaan doen. Je gaat ook alle dingen opschrijven die je niet leuk vindt maar soms toch moeten gebeuren. Zo kan je heel makkelijk een prioriteiten lijst maken van leuke en minder leuke dingen waardoor je toch alles gedaan krijgt.

## **Leerstap 5 Effectief communiceren.**

In deze stap leer je meer over communicatie tussen personen. Het helpt je om je bewust te worden van jouw manier van communiceren en hoe dit van invloed is op anderen. Als je weet hoe je effectiever kan communiceren dan helpt dit je op veel vlakken in je leven.



## **Module 2 Begin bij het einde**

In module 2 ga je aan de slag met jouw persoonlijke doelen. Je gaat nadenken over wat jij belangrijk vindt in het leven en wat voor jou succes is. Jij bepaalt namelijk zelf de norm van je leven en niemand anders. Als je een doel hebt gesteld dan begin je met het einde voor ogen te zien en je gaat aan het werk. Eenmaal onderweg ga je vast een paar keer onderuit. In module 2 krijg je ook tips en tools om hier mee om te aan zoals reflecteren en hoe om te gaan met teleurstellingen.

### **Leerstap 1 Persoonlijk succes.**

Hoe ziet het leven eruit over 5, 10 of 15 jaar? Je gaat onderzoeken wat voor jou persoonlijk succes is en wanneer jouw leven geslaagd is. In deze leerstap wordt er verder gewerkt aan de growth mindset en er wordt in gegaan op waarden en normen die je belangrijk vindt. Je leert je verbeeldingskracht te gebruiken en je werkt aan je schriftelijke communicatie.

### **Leerstap 2 Doelen stellen.**

Doordat je inmiddels weet wat voor jou persoonlijk succes is kan dit omgezet worden naar concrete doelen. Je gaat een Timeline maken om dit doel te bereiken. De volgende vragen kunnen gesteld worden; Wat is mijn doel? Wat heb ik ervoor nodig om mijn doel te bereiken? Wie heb ik nodig? Wanneer wil ik mijn doel bereikt hebben. Je bent creatief, vindingrijk, resultaatgericht en je gebruikt wederom je verbeeldingskracht.

### **Leerstap 3 Prioriteiten stellen.**

Je gaat werken aan je doelen maar je gaat ze wel indelen in de mate van hoe belangrijk jij ze vind. Je leert te kijken naar wat echt belangrijk is zodat je een goede planning voor jezelf kan maken die ingedeeld is in prioriteiten.

### **Leerstap 4 Reflectie.**

In deze leerstap ga je een reflectie doen op iets wat jij hebt gedaan. Je hebt een bepaald resultaat gehaald en je gaat onderzoeken of de weg ernaar toe de juiste was of dat er misschien punten ter verbetering zijn. Reflectie is een essentieel onderdeel in het leerproces en voor de groei mindset.

### **Leerstap 5 Omgaan met tegenslagen.**

In deze stap krijg je tips over hoe je kan omgaan met tegenslag. Je leert wat relativeren en incasseringsvermogen is. Tegenslagen kunnen enorm vervelend zijn maar het belangrijkste is dat er altijd weer iets van te leren valt. Zo vergroot jij je mentale weerbaarheid.

### **Bonus leerstap Introductie wet van aantrekking**

Aan het begin van de volgende module krijg je een introductie over twee belangrijke natuurwetten. De wet van vibratie en de wet van aantrekking. Je leert om te gaan met de kracht van je gedachten en hoe dit in relatie staat tot deze twee natuurwetten. Deze introductie is eigenlijk de belangrijkste stap van de training en zorgt ervoor, mits je het juist toepast, dat jij je doelen bereikt. Je gaat echt actief aan de slag met de juiste mindset creëren. Nog een leuk feitje; de meest succesvolle mensen gebruiken deze methode ook in hun voordeel. Jij na deze module ook.



# **Module 3 Het vijf stappenplan**

## **Leerstep 1 Focus**

Je leert hoe je focust kunt houden op je doelen. Sterker nog, hoe kun je geen focus houden als je doel ook je passie is. Je krijgt tips en tools die je in het dagelijks leven kan gebruiken om beter focus te houden. Als je ook je passie hebt gevonden dan wordt het alleen maar makkelijker.

## **Leerstep 2 Passie**

Je doel wordt je passie. Alles staat in het teken van je doel. Je praat over je passie en je kan er maar niet over ophouden. Ben jij bestand tegen het stemmetje van je oude jij? Hier ga je getest worden of je door zet of opgeeft.

## **Leerstep 3 Geloof en overtuiging**

Heb jij het absolute geloof in jezelf? Heb je de overtuiging dat je jouw doel gaat bereiken. Bedenk het, voel het, ben het. Als je diep van binnen overtuigt bent dan wordt je wie je denkt dat je bent. Laat alle weerstand los t.o.v. jouw denken over je doel. Het verschil tussen een groot doel en een klein doel is alleen perceptie. Mensen maken het in hun hoofd groot of klein.

## **Leerstep 4 Kijk naar wat er is**

Ok essentieel is om dankbaarheid te tonen voor alles wat je hebt en ontvangt. Dit verhoogt meteen je vibes. Heb je ruzie met iemand? Dan zorgt dit weer voor een goed gesprek met iemand anders die naar je luistert. Zeiknat door die regenbui? Die hete douche is dan extra lekker.

## **Leerstep 5 Actie**

De laatste stap is natuurlijk de leukste want je gaat actie ondernemen. Focus op je doel, houd je aan de stappen en vertrek richting je doel. Zolang je focus houdt dan krijg je onderweg de juiste aanwijzingen die je moet opvolgen om je doel te halen. Maar stop je allemaal onzin in je hoofd dan raak je afgeleid, niet doen dus.



## **Module 4 Mission Possible**

In de laatste module ga je werken aan jouw persoonlijke missie. Je gaat je doelen en dromen uitwerken tot in de details m.b.v. het vijf stappenplan. De bonus leerstap, de 17 principes van succes, gebruik je bij het maken van je routekaart.

### **Leerstap 1 Maak je eigen persoonlijke routekaart**

In de leerstap ga je je eigen routekaart maken van jouw persoonlijke doelen. Zo goed als alle leerstappen kan je nu gebruiken bij het ontwerpen van jouw routekaart. Je weet je doelen, je kent je kwaliteiten en je weet wat je te doen staat om je doelen te bereiken. Nu dus alleen nog het plan maken.

### **Bonus leerstap De 17 principes van succes**

In deze leerstap staat extra informatie die je kunt gebruiken bij het maken van je routekaart. De 17 principes worden toegepast door de meest succesvolle mensen, bewust of onbewust. Als je deze principes nu al gebruikt in je leven dan moet succes gewoon naar je toe komen.



**“Gebruik het weekend om te bouwen aan  
het leven wat je wilt, niet om te ontsnappen  
aan het leven wat je hebt”**

---

## Bonus leerstap Introductie wet van aantrekking

### Situatie:

Je hebt twee modules afgerond en als het goed is ben je een stuk wijzer geworden over jezelf. Je hebt verschillende opdrachten en experimenten uitgevoerd waardoor je veel te weten bent gekomen over jezelf. Voordat je aan module 3 begint en gaat werken aan je stappenplan krijg je een korte introductie over de wet van aantrekking.

De wet van aantrekking is een natuurwet die wordt beschreven in tientallen boeken die gaan over zelfhulp, succes en persoonlijke ontwikkeling. De eerste natuurwet die hier geldt is de wet van vibratie. Voor zover de wetenschap heeft kunnen aantonen zijn er twee dingen echt in ons bestaan en dat is energie en materie. Alles is namelijk altijd in beweging zelfs de stoel waar je op zit. Als je dit onder een microscoop bekijkt dan beweegt dit op atoom niveau.

De wet van aantrekking is een wet die altijd werkt net als de wet van de zwaartekracht. Het is dus belangrijk om deze wet in je voordeel te gebruiken. Het heeft alles te maken met je mindset en de paradigma's over jezelf, over anderen, over je omgeving. Anders gezegd over jouw conditionering, je onderbewuste mind waar al jouw overtuigingen, gedachten en gewoontes zijn opgeslagen. Jouw conditionering bepaalt nu waarom je de dingen doet zoals je ze doet. Dus als jij bepaalde dingen wilt aantrekken maar het lukt niet dan komt dit waarschijnlijk omdat je focus op de afwezigheid ligt van iets. Je mind weet alleen niet hoe het met dit om moet gaan, het begrijpt het woordje 'niet' niet! Denk maar eens niet aan een olifant. Precies, je denkt nu aan een olifant.

Als je dus wilt aantrekken wat je wilt dan moet je gaan denken als diegene die je wilt zijn en denken aan de aanwezigheid van de verlangens. Als je gelukkig wil zijn, bestudeer dan gelukkige mensen en besluit om nu gelukkig te zijn. Hiervoor is goed onderzoek naar jezelf ook onmisbaar en gelukkig heb je dat gedaan in de vorige modules.

### Resultaat van de les:

- Je bent bekend met de wet van aantrekking
- Je hebt inzicht in hoe je de wet van aantrekking kan gebruiken in je voordeel

### Wat ga je doen:

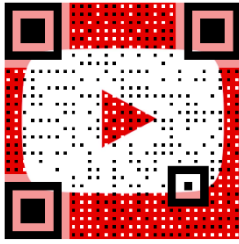
Tijdens de instructie krijg je informatie over de wet van aantrekking en je gaat informatie opzoeken over dit onderwerp. Als je de QR-codes scant kom je ook bij verschillende filmpjes waarin wordt uitgelegd hoe deze natuurwet werkt. Ook staan er een aantal boeken tips. Dit zijn makkelijk leesbare boeken, ook voor de "niet-lezers". Ik was namelijk ook geen lezer maar nu wel maar dan wel over dit onderwerp.

In module 3 ga je aan de slag met het stappenplan welke zijn afgeleid van deze wet. Deze vijf stappen worden uitgelegd in de volgende lessen.

Op Netflix is er ook een mooie documentaire te zien genaamd The Secret welke gaat over de wet van aantrekkingskracht. Een must see!



Scan de QR-codes en kijk de filmpjes voor meer informatie over de wet van aantrekking.



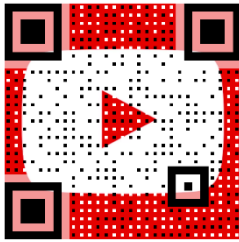
bob proctor paradigms 2



think and grow rich



steve harvey law of attraction



michael pilarczyk wva



oprah law of attraction

### Hieronder een paar boekentips:

Superkrachten voor je hoofd – Wouter de Jong

Think and Grow Rich – Napoleon Hill

Master your mindset – Michael Pilarczyk

Zeven eigenschappen die jou succesvol maken – Sean Covey

Rijke pa arme pa – Robert T. Kiyosaki

The Secret – Rhonda Byrne

Ruimte voor aantekeningen



**“Een overtuiging is niets meer dan een  
gedachte die je steeds hebt”**



### Leerstap 1 Focus krijgen en houden

#### Situatie:

Je bent aangekomen in module 3. Je hebt inzichten over jezelf opgedaan en je bent inmiddels bekend met de wet van aantrekking welke in tientallen boeken wordt omschreven als één van de krachtigste natuurwetten die er bestaat. Om je doelen verder uit te werken en ook te behalen ga je het vijf stappenplan volgen. In deze module maak je kennis met de stappen en krijg je handvatten om ze uit te voeren. De vijf stappen zijn 1. Focus. 2. Passie. 3. Geloof en overtuiging. 4. Dankbaarheid. 5. Actie.

#### Resultaat van de les:

- Je weet wat het vijf stappenplan inhoud
- Je kan het stappenplan gebruiken om je doelen te bereiken
- Je bent bekend met de term Reticular Activating System
- Je kan de tips om focus te houden toepassen in je dagelijks leven
- Je kan een personal statement maken en je weet wat dit is

#### Wat ga je doen:

Je gaat voor jezelf een aantal doelen bepalen voor jezelf die je wilt behalen. Je schrijft je doelen op in de tegenwoordige tijd alsof je ze al behaalt hebt. Je moet erin geloven. Je maakt een persoonlijk statement over jezelf waarbij je een soort contract met jezelf aangaat en waar je jouw belangrijkste leefregels in opschrijft.

Doordat je dit statement met jouw doelen elke dag leest zorg je ervoor dat je focus houdt op je doelen.

#### Reticular Activating System (RAS)

Het RAS is een groep cellen in je brein die alle input uit de externe wereld oppikt. Dus alles wat je ziet, hoort, voelt, ruikt en proeft wordt als eerste opgepikt door deze cellen en deze sturen ze door naar de juiste delen van het brein. Het zorgt er ook voor dat er een hoop gefilterd wordt voor wat jij belangrijk vindt. Zie het als een netwerk wat jou helpt om je dromen waar te maken want alles waar je focus op legt trek je door het RAS vanzelf aan. Leg je de focus op iets wat je niet wilt, dan trek je dat ook aan want je brein kent het woordje niet niet!



“Als je niet aan een olifant wilt denken,  
denk dan aan een zebra”

**Zoek op internet wat jij kan vinden over het RAS en noteer wat je gevonden hebt.**

---

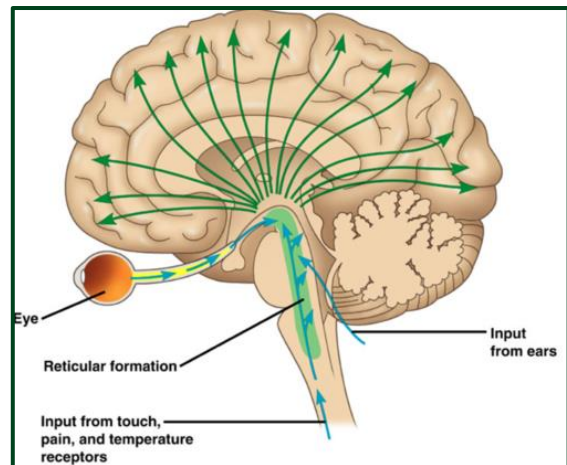
---

---

---

**Het RAS filtert dus waar jij de aandacht op legt.**

Alle invloeden van buitenaf, zolang je ze maar genoeg herhaalt, komen uiteindelijk in je onderbewustzijn terecht. Ook de dingen die je niet wilt als e daar de focus op hebt liggen. Het is dus superbelangrijk om je focus te verleggen met een positieve instelling op iets wat je wel wilt en hierop vertrouwen dat het gaat lukken. Als er maar een tikkeltje angst of twijfel waarneembaar is dan gaat het niet lukken. Absoluut vertrouwen dus! Hoe groter de emotie is die je voelt bij je te behalen doel hoe groter de kans dat het slaagt of mislukt. Kies dus voor positieve emoties en voel, omschrijf en ervaar deze tijdens het omschrijven van je doelen. Dit doe je bijvoorbeeld bij het opschrijven van je doelen, het maken van je statement, je succesverhaal, bij autosuggestie en bij visualisatie. Kijk in het werkboek voor de opdrachten.



**Experiment voor jezelf**

Focus in je omgeving op de kleur blauw. Wat zie je allemaal wat de kleur blauw heeft. Probeer zoveel mogelijk dingen aan te wijzen of op te schrijven met de kleur blauw. Stop pas met dit experiment als je alle blauwe dingen hebt gezien en hebt opgeschreven.

Heb je ook dingen gezien die rood zijn? Waarschijnlijk niet. Die zie je nu pas omdat je je focus verlegt op een andere kleur. Je kan dus niet zo goed focussen op 2 dingen tegelijk. Zo werkt het ook met je persoonlijke doelen. Je moet echt weten wat je wilt en daar je focus op leggen anders raak je afgeleid. Je brein filter dus de belangrijke en minder belangrijke dingen voor je. Best handig toch als je weet hoe je het kan gebruiken. Focus dus op je doel.





### Tips voor focus:

1. Schrijf je doelen op en lees ze elke ochtend en avond. Begin en eindig de dag ermee
2. Drinkwater en vermijd suikers
3. Leg je telefoon in een andere kamer.
4. Werk volgens het 50/10 principe
5. Zet bekende muziek op
6. Veeg gedachten weg
7. Monotask i.p.v. multitask
8. Doe tussendoor een powernap
9. Doe iets leuks tussendoor
10. Focus op wat j wel wilt i.p.v. wat je niet wilt
11. Maak een moodboard of visionboard en zet dit neer op een plek waar je het vaak ziet

### Schrijf hier de tips op die je krijgt tijdens de training van de andere deelnemers.

#### Tips voor focus:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

### Personal statement.

Werk hieronder jouw personal statement uit. Weet jij je doelen nog? Noteer eerst je persoonlijke doelen. Kijk ook op internet naar voorbeelden van een personal statement, je hoeft niet het wiel opnieuw uit te vinden.

#### Dit zijn mijn doelen:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_







## Het contract met jezelf

Naam:

Datum:

De ondergetekende verbindt zich ertoe het materiaal te voorzien en het werk te doen dat nodig is om het volgende doel te bereiken:

---

---

---

Ik, \_\_\_\_\_ (naam), verklaar dat ik er vanaf vandaag alles zal aan doen om mijn doelen waar te maken en tegelijkertijd mijn persoonlijk potentieel maximaal ontwikkel.

Vandaag, \_\_\_\_\_ (datum), beslis ik om te doen wat er moet gebeuren om mijn doel waar te maken. Ik zal hierbij steevast de weg van de minste weerstand vermijden omdat ik bereid ben de volle prijs te betalen voor het doel dat ik wil bereiken.

Niets valt me immers zwaarder dan het hebben van onvervulde doelen, zelfs niet de lastigste arbeid. Ik zweer dat ik, bij het nastreven van mijn doel, nooit anderen bewust zal misleiden of schade zal toebrengen. Ik bereik mijn doelen met de hoogst mogelijke vorm van ethisch bewustzijn, eerlijkheid en integriteit. Ik zal enkel genoeg nemen met het bereiken van mijn levensdromen en ik besef dat elk behaald doel - klein of groot - een stap voorwaarts is in de verwerkelijking ervan. Ik geloof in mijn eigen kunnen om te doen wat ik heb verklaard.

Handtekening: \_\_\_\_\_

Met de goedkeuring van dit contract aanvaard ik dat enkel ik – en niemand anders -invulling kan geven aan mijn ideale toekomst.



Van harte gefeliciteerd met het volbrengen van dit doel. Je hebt opnieuw aan jezelf bewezen dat je aankan waar je je op toelegt. Wees er trots op dat je de ruggengraat hebt om je doelen te plannen en te bereiken. Je staat nu een stap dichterbij jouw hoofddoel. Weet je al wat jouw volgende doel is? Je zal je hoofddoel bereiken door een reeks kleinere doelen succesvol af te werken!

Datum waarop het doel werd volbracht: \_\_\_\_\_

Handtekening: \_\_\_\_\_

### **Gebruiksvoorwaarden**

1. Gebruik dit contract voor elk doel, klein of groot. Elk doel verdient bijzondere aandacht want het vormt je karakter en zelfbeeld.
2. Vul het contract volledig in. Schrijf er telkens de startdatum en de datum van voltooiing op.
3. Beschrijf je doel gedetailleerd. Schets een helder beeld van wat je wil bereiken en op welke termijn.
4. Lees elke dag je onafgewerkte contracten luidop aan jezelf voor zodat jouw onderbewustzijn van je doelen doordrongen wordt.
5. Teken het contract af telkens je een doel hebt bereikt. Schrijf in grote letters op document 'Dit contract is volbracht' of 'Dit doel is behaald'. Houd al je contracten bij en bewaar ze in chronologische volgorde. Zo kan je later kracht en motivatie putten uit al de successen die je eerder hebt behaald, hoe klein ze initieel ook lijken.
6. Stel geen conflicterende doelen zoals 'Ik ga meer klanten bezoeken en ik wil meer vrije tijd'. Dergelijke doelen werken elkaar tegen, wat frustrerend is.
7. Je doelen moeten zaken zijn die je echt heel sterk wil. Enkel als ze je in vuur en vlam zetten zal je er ook met het nodige enthousiasme voor willen gaan.
8. Je hoeft jezelf niet serieus te nemen maar wel je doelen want ze bepalen je levensbestemming. Elk doel wordt een start- en eindpunt op het routeplan van je leven. Neem dit proces serieus, ongeacht de grootte van de doelen die je stelt, want de beloning voor je inspanning zal de moeite waard zijn!
9. Wie andere resultaten wil moet eerst zichzelf veranderen. Anders blijft alles gewoon bij het oude. Je eigen gedrag veranderen is een klus op zich! Stel daarom doelen die je prikkelen en je leven in een stroomversnelling brengen. Met de nodige WIL krijg je het voor mekaar!



Ruimte voor aantekeningen

---





**“If you want something as much as you  
want to **breathe**. You will find a way”**

## Leerstep 2 Wat is je passie

### Situatie:

Om ervoor te zorgen dat je focus behoud en je je doelen gaat behalen is het essentieel dat je er je passie van maakt. Je passie is iets wat je zo leuk vind dat je er niet mee kan stoppen. Wat zou je doen als tijd en geld geen rol zouden spelen?

### Resultaat van de les:

- Je kan een moodboard en visionboard maken
- Je bent je bewust van de invloed van emoties en gedachten op je resultaten

### Wat ga je doen:

Je gaat een moodboard en/of visionboard maken van wat jij wilt bereiken. Dit kan je doen door dit te tekenen of plaatjes op te zoeken van jouw doelen. Hier maak je een visionboard van en deze zet je op een plek neer waar je er dagelijks mee geconfronteerd wordt.

Verder onderzoek je welke emoties je meestal ervaart en waardoor deze komen. Het is voor iedereen fijner als je positieve emoties ervaart maar dat gebeurt helaas niet altijd. Het mooie is dat je je emoties kunt sturen en kan kiezen. Dit betekent niet dat je je emoties moet wegstoppen want ze zijn er met een reden.

Als je bijvoorbeeld verdriet ervaart vanwege een gebeurtenis van langer geleden dan kan je wel bewust je aandacht verleggen op positieve emoties. In je werkboek kan je hier mee aan de slag. Niet vergeten, soms is het gewoon ff lekker om een potje te janken of te vloeken maar niet erin blijven hangen.

### Moodboard:

Zoek op wat een moodboard en visionboard is en leg uit wat het is.

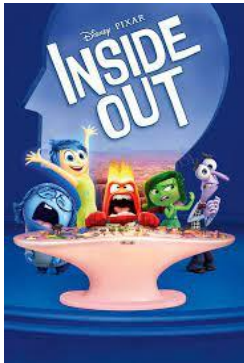
Een visionboard is:

Een moodboard is:

Maak een visionboard en moodboard van jouw dromen en doelen. Wees zo creatief mogelijk en denk aan de vorige leerstappen over focus, visualisaties enzovoorts



## Kijk tip: Inside out



Deze animatiefilm neemt je mee met de emoties van Riley. Plezier, angst, verdriet, woede en afgunst zijn de emoties die leert kennen. Echt een grappige manier om te zien hoe emoties werken en hoe sommige dingen in je lange termijn geheugen worden vastgelegd. De zogenaamde kernherinnering wat een mooi bruggetje is naar de paradigma's en conditionering uit de vorige module.

Wat heb je geleerd van de film? Schrijf op de volgende bladzijde wat je geleerd hebt.

Geef antwoord op onderstaande vragen. De vragen gaan over jou en je emoties. Neem de tijd voor de vragen en probeer zo eerlijk mogelijk te antwoorden.

1. Welke emoties kan jij zonder op te zoeken opnoemen? Noteer ze hieronder.
2. Welke emoties ervaar jij het meest? Zijn deze positief of negatief?
3. Waardoor ervaar je deze emoties?
4. Als je terugdenkt aan een situatie waarin jij heftige emoties hebt gehad kan je dan nog bedenken waardoor dit kwam?
5. Wat heb je aan deze situatie gehad? Wat heb je geleerd van deze ervaring als je ernaar terugkijkt?
6. Zou je in de toekomst weer op dezelfde manier reageren? Waarom wel/niet?
7. Welke gevoelens en emoties kan je aan elkaar koppelen. (Je mag opzoeken op internet!)

Gebruik eventueel de STARR methode om te reflecteren op een gebeurtenis en gebruik de kantel methode



Ruimte voor aantekeningen

---



## Leerstep 3 Geloof en overtuiging

### Situatie:

Stap drie van de vijf gaat over het absolute geloof en vertrouwen dat jij je doel gaat halen. Er bestaat geen twijfel. Wat hier belangrijk is om te doen is om het geloof te combineren met gedachten en emoties. Alleen op deze manier bereikt het je onderbewuste. Het tegenovergestelde werkt precies zo. Als iemand denkt dat die zijn doel niet kan behalen om wat voor reden dan ook gaat het waarschijnlijk ook niet lukken. Angst om te falen neemt het over. Dat is ook geloof en overtuiging maar dan op de negatieve manier.

Het is dus belangrijk om je doelen te visualiseren, te herhalen en te geloven dat dit voorbestemd is voor jou. Een belangrijke stap is om eventuele weerstand die je hebt ook los te laten. Weerstand wil hier zeggen dat je je belemmerende gedachten moet loslaten. Dit zijn gedachten die jou niet helpen maar juist blokkeren. Als je bijvoorbeeld zegt dat een doel veel te groot is dan is er alleen maar sprake van perceptie t.o.v. wat 'groot' is. Een miljoen euro verdienen lijkt misschien niet realistisch voor jou maar voor een ander betekent het misschien wel verlies van zijn bedrijf.

Als je dus weerstand herkent bij jezelf is het goed om deze gedachten en emoties bij jezelf te onderzoeken. Vraag jezelf af waarom je op een bepaalde manier over iets denkt.

### Resultaat van de les:

- Je bent je bewust van de kracht van gedachten
- Je bent bekend met de term autosuggestie en affirmaties

### Wat ga je doen:

Je gaat een aantal opdrachten uitwerken die te maken hebben met je uitdagingen.

**Wist je dat** een mens gemiddeld vijftigduizend gedachten heeft per dag? Een opsomming wat opgeslagen is in je brein van hoe jij denkt over al je ervaringen waardoor jij nu de dingen doet zoals je ze doet. 95% van deze gedachten zijn hetzelfde als de dag ervoor. Daarom is het zo lastig om te veranderen. Als je je afvraagt waarom jouw resultaten niet veranderen dan moet je dus echt jezelf gaan onderzoeken en de manier waarop je denkt over bepaalde dingen veranderen. Zodra je goede vragen aan jezelf stelt en je bent bereid om je eigen overtuigingen te heroverwegen dan veranderen de resultaten vanzelf.





Check de QR en bekijk het filmpje.

think and grow rich

Schrijf hieronder de uitdagingen die je moeilijk vindt of waarvan je denkt dat ze onmogelijk zijn.

Dit zijn mijn uitdagingen:

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Autosuggestie

Autosuggestie of zelfsuggestie is het bewust programmeren van je onderbewuste mind door inbeelding. Het is een manier van communiceren via je bewuste naar je onderbewuste mind. Een mooie oefening die je hiervoor kunt gebruiken is het opnoemen of luisteren naar affirmaties. Het gebruik van affirmaties is een vorm van autosuggestie. Net als je doelen elke dag herhalen, je statement blijven lezen, een moodboard maken van je doelen en een succesverhaal schrijven over jezelf. Je beïnvloed zo je onderbewuste mind en de gewenste resultaten kunnen dan niet uitblijven.

**Wist je dat** je gedachten superkrachtig zijn. Door middel van je doelen te visualiseren alsof je ze al bereikt hebt beïnvloed je je onderbewuste mind. Ondersteun het met een visionboard en je hebt gegarandeerd succes.

Beeld je maar eens in dat je rustig op de bank zit, vervolgens naar de koelkast loopt omdat je trek hebt. Je doet de koelkast open en je ziet een citroen liggen. Pak de citroen en neem een hap van de citroen. Heb je het geprobeerd? Wat proefde je? Wat gebeurde er met je gezicht? Doe dit experiment met iemand samen en bekijk wat het met jullie doet.







Bedenk de drie belangrijkste dingen uit je leven waarvoor je enorm dankbaar bent en schrijf ze op

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_



think and grow rich

### Experiment dankbaarheid:

Voer deze uitdaging minimaal 21 dagen uit. Schrijf elke dag tien dingen op waar je dankbaar voor bent en doe dit voordat je gaat slapen. Dit mag over van alles gaan. Familie, vrienden, ervaringen, bezittingen enzovoorts. Als je dit elke dag doet samen met de andere stappen kan succes niet uitblijven. Je focus ligt op deze manier op alles wat er goed gaat in je leven en dus ben je ontvankelijk voor meer positieve dingen. Voor negatieve dingen is simpelweg geen ruimte meer.

Ruimte voor aantekeningen

---



## Leerstep 5 Actie

### Situatie:

In de laatste stap ga je over tot actie. We kunnen doelen opschrijven, erover praten of ons suf visualiseren. Ook al zorgt dit alles voor kansen op je pad omdat je simpelweg erop gefocust bent, je moet wel die kans pakken als die voorbijkomt. Dat kan alleen als je actie onderneemt. De tijd om angstig te zijn om te falen of om te bedenken wat er allemaal fout kan gaan is voorbij.

### Resultaat van de les:

- Je hebt het einddoel voor ogen
- Je weet welke stappen je moet zetten om richting je doel te gaan

### Wat ga je doen:

Je gaat vertrekken. Je voert je bestemming in het navigatiesysteem in en je vertrekt. Zolang je gefocust blijft op de bestemming, want je weet tenslotte waar je heen wilt, dan zie je onderweg vanzelf de aanwijzingen. Een keertje links en rechts, dan weer recht door. Soms even stoppen om te bepalen of je nog op de goede weg bent en weer door.

Bedenk goed dat als je geen bestemming invoert je alleen maar rond blijft dolen en dan kom je nergens of je komt overal waar je niet wilt zijn.

Werk aan je persoonlijk ontwikkel en actieplan.

### Persoonlijk ontwikkel en actieplan (POAP)

Zoek op internet naar voorbeelden van een poap. Er zijn een hoop mensen je voor gegaan dus je hoeft het niet allemaal elf te verzinnen. Gebruik een voorbeeld waar jij goed mee kan werken. Beter goed gejat dan slecht bedacht!

Werk je poap digitaal uit en wees niet te snel tevreden. Een poap bestaat uit meer dan 1 A-4tje.

De volgende vragen kun je gebruiken bij het maken van je poap.

- Wat wil ik bereiken?
- Wat voor persoon wil ik zijn?
- Wat zijn mijn doelen en ambities?
- Welke beslissingen moet ik nemen om mijn doelen te bereiken?
- Waar sta ik nu en wat moet ik nog bijleren?
- Welke actiepunten heb ik?



## Bronnenlijst

De volgende bronnen zijn geraadpleegd ter ondersteuning van dit document.

Think and grow rich – Napoleon Hill

Succes door een positieve instelling – Napoleon Hill

Master your mindset – Michael Pilarczyk

De zeven eigenschappen die jou succesvol maken – Sean Covey

Rijkdom – Esther Hicks

Superkrachten voor je hoofd – Wouter de Jong

Reflectiemodel van Korthage

Reflectiemodel STARR

Verandercurve van Kubler Ross

Er wordt verwezen naar de volgende bronnen en personen.

YouTube

Google

Bob Proctor

Joe Dispenza

Michael Pilarczyk

Steve Harvey

[www.ken-do-coaching-trainingen.nl](http://www.ken-do-coaching-trainingen.nl)

## Disclaimer

Ken Do Coaching & Trainingen geeft coaching en training op het gebied van persoonlijke ontwikkeling en mindset en geeft geen advies en is niet aansprakelijk voor handelingen, gedragingen e.d. van deelnemers. Deelnemers en/of kopers van dit werkboek zijn altijd zelf verantwoordelijk voor de keuzes die zij maken.

Ken Do Coaching & Trainingen heeft dit document met zorg ontwikkeld en heeft getracht alle bronnen te vermelden. Daar waar dit ontbreekt is dit onbewust gebeurd. Ken Do Coaching & Trainingen is niet verantwoordelijk voor eventuele ontbrekende of onjuiste bronvermeldingen daar dit met de grootste zorgvuldigheid is gedaan. Bij vragen of opmerkingen kunt u contact opnemen.



**"Als je denkt aan opgeven,  
ga dan door"**

**"Als je geen zin hebt,  
doe het dan toch"**

**"Als je nu stopt  
dan gebeurt het nooit"**