

Afrekenen met saboteurs –
groeien in zelfvertrouwen en opschalen in je bedrijf



Een woord vooraf:

Dank je wel voor het downloaden van dit E-boek.

Daardoor weet ik dat jij klaar bent om nu echt stappen te zetten in werken aan je innerlijke wereld en wilt afrekenen met die eeuwige twijfel aan jezelf en de stress die daarbij komt kijken.

En ik weet ook dat je lang niet zo lekker in je vel zit als je zou willen

Ik zie veel succesvolle ondernemers die financiële vrijheid voor zichzelf hebben gecreëerd, Maar niet weten hoe zij hun zelfvertrouwen moeten opbouwen. Succesvolle ondernemers die t constant het gevoel hebben om elk moment door de mand te vallen. Daarom nóg harder gaan werken om erkenning te krijgen. Die het gevoel hebben alles kwijt te kunnen raken wat ze hebben opgebouwd. En hierdoor onder hoge spanning staan.

Want al ben je nog zo succesvol, als jij niet op jezelf kan vertrouwen dan wordt het lastig om van die verkregen vrijheid te genieten. Super zonde, je bent immers begonnen met ondernemen om je eigen vrijheid te creëren. Maar op deze manier word je eerder een slaaf van je bedrijf.

Om jou een stap in de goede richting te helpen, heb ik dit E-boek geschreven.

In dit E-boek neem ik je mee in mijn verhaal over de meest voorkomende onzekerheden die ik zie in mijn praktijk en de stress die je daarmee ervaart. En ik geef je een inkijk in de theorie, Je leest theoretisch achtergrondkennis, wat maakt nu, dat je geen zelfvertrouwen ervaart. Hiermee krijg je glashelder wat ervoor nodig is om je zelfvertrouwen op te bouwen, af te rekenen met stress en je persoonlijke saboteurs te verslaan.

Je krijgt in dit E-boek ontzettend veel waardevolle tips. Uiteraard is een e-boek meer informerend en niet transformerend, the good news is, dat ik je aan het einde van het e-boek weet wat je kunt doen om wél op dit punt te komen!

Inhoud:	Pagina
Even voorstellen.....	1-2
Weinig groei door de innerlijke saboteur.....	3-7
Oorzaak van het probleem.....	8-10
De drie identiteiten achter het probleem.....	11-14
- de perfectionist.....	11-12
- de pleaser.....	13
- de “imposter”	14
De oplossing.....	15-17

Doorbraak en transformatie coach

Hey, Ik ben Eowyn. Speciaal voor jou heb ik dit E-boek geschreven.

Ik heb inmiddels al honderden deelnemers in mijn workshops en coaching trajecten mogen helpen bij hun transformatie. Stuk voor stuk beseffen zij dat ondernemen vanuit innerlijke rust echt mogelijk is.

Ik heb een eigen platform van coaches waar ik mijn kennis mee deel en ze opleidt tot doorbraak coaches, zodat zij ingezet kunnen worden bij bedrijven en instellingen.

Toen ik zelf nog in de instellingen werkte wist ik al vrij snel dat ik meer wilde. Ik zag dat ik buiten de structuur van de organisatie beter tot mijn recht kwam en mijn cliënten beter kon helpen met mijn eigen visie. Ik besloot voor mezelf te beginnen als doorbraak en transformatie coach.

Iedereen om me heen, zei dat het mij niet zou lukken om als coach rond te kunnen komen maar ik wist dat ik een geweldige methode in handen had waar ik een succes van zou maken.

En ik had gelijk!

Dezelfde instellingen waar ik eerst voor werkte bellen mij nu op met complexe vraagstukken, omdat de krachtige methode die wij hanteren, voor nog betere resultaten zorgt dan reguliere zorg soms kan bieden.

2

Op dit moment heb ik mijn bedrijf zo ingericht dat ik mijn één op één coaching specifiek richt op de ondernemers die zijn eigen financiële vrijheid al heeft bereikt maar de vrijheid van binnen nog mist. Ik weet hoe het is om de vrijheid niet te voelen,

Je zou het misschien niet zeggen maar ik heb ooit helemaal niks gehad.

Geen huis, soms weinig eten of geen slaappleaats. En om te overleven verdoofde ik mezelf om niet de ellende bewust te hoeven meemaken.

Mijn weg terugvinden in de maatschappij was alles wat ik wilde. Want dan zou ik mij niet zo een “loser” voelen.

Guess what, nadat ik mijn plek in de maatschappij had herwonnen, bleef het gevoel van; niet goed genoeg zijn, aan mij knagen.

Toen begreep ik dat succes op papier niet gelijk staat aan gelukkig zijn.

3

Hoofdstuk 1

Geen groei door je innerlijke saboteur

Vaak heb je als ondernemer je bedrijf goed op orde. Je weet welke strategieën je in moet zetten. Je kent je feiten en cijfers goed. Je kan zo opdreunen waar je bedrijfsmatig aan kan sleutelen om effectiever met je tijd om te gaan. Je hebt de know how over hoe jij je bedrijf of onderneming runt en op papier ben je succesvol. Als er ergens knelpunten liggen,rijp je een training aan die je bedrijfsmatig verder kan helpen.

Er wordt dan vaak niet gedacht aan dat de oplossing veel dichterbij ligt dan je denkt.

De sleutel van doorgroeien ligt niet buiten jezelf maar vanbinnen. Voordat je denkt aan nog meer strategieën, is het verstandig om met je persoonlijke ontwikkeling te beginnen. Het kan je veel geld besparen om eerst te kijken naar je persoonlijke stukken, in plaats van veel kostbare trainingen te volgen voor je bedrijfsgroei, die uiteindelijk niet het gewenste resultaat opleveren. Dit komt doordat niet het échte probleem wordt aangepakt.

Wat ik vaak zie gebeuren bij ondernemers is dat zij veel stress en onzekerheid ervaren en de oorzaak binnen hun onderneming of manier van ondernemen zoeken terwijl de oorzaak van hun spanning en onzekerheid vanuit de innerlijke wereld komt.

Vervolgens gaan ze nog een bedrijfsmatige training volgen waarbij zij de lat veel te hoog leggen en hun eigen doelen niet behalen waarbij het gevoel van mislukken opnieuw wordt getriggerd. Als gevolg hiervan wordt er nog harder gewerkt om hun onzekerheid te verbloemen.

Kijk het werkt zo: Als jij je innerlijk saboteurs niet aanpakt, blijf je het gevoel houden dat er nooit iets af is. Dat je niet je doelen weet te behalen en je constant het gevoel, heb dat je door de mand kan vallen. Dit gaat een bedrijfsmatige training niet voor jou oplossen. En dat is waar je dan ook de plank mislaat.

“Als jij je innerlijke saboteurs niet aanpakt blijf je het gevoel houden dat er nooit iets af is”

Om daadwerkelijk af te rekenen met je stress en onzekerheid zul je eerst de erkenning aan jezelf moeten geven dat je innerlijke saboteurs hebt en dat jij degene bent die de groei van je bedrijf saboteert. Je zal van binnen moeten kijken waar dit vandaan komt. Je eigen onzekerheden aankijken en aan jezelf toegeven dat je zo hard rent omdat je het gevoel hebt dat je elk moment door de mand kan vallen. Iemand die van binnen in balans is, voelt zich geen “imposter” want die weet wat hij doet en voelt dat ook net zo. Kijk, als jij een goed lopend bedrijf hebt maar je bent bang dat je elk moment door de mand kan vallen omdat je bang bent dat iedereen zal zien dat je niet weet wat je doet., dan is dat een teken dat er van binnen iets mag veranderen.

Er is dan geen enkele bedrijfsstrategie die dit kan verbeteren omdat daar het probleem niet in zit.

Ik zal je een voorbeeld geven aan de hand van een case die ik in mijn praktijk ben tegengekomen.

Een ondernemer die een traject bij mij heeft gevolgd werkte heel hard en draaide voldoende omzet maar hij voelde dat hij steeds minder gelukkig werd en steeds minder goed sliep omdat hij geen rust nam. Toen hij bij mij een traject had gedaan, iel er een zware last van hem af omdat het steeds harde werken eigenlijk iets anders verbloemde. Wij zijn naar de oorzaak gegaan van zijn onzekerheid en waarom hij zichzelf zo nodig moest bewijzen. Toen daar de angel eruit werd gehaald volgde er een enorme opluchting waardoor we nog beter konden kijken welke overlevingsstrategieën hij heeft opgebouwd en welke beter waren om los te laten. Uiteindelijk kan hij met heldere blik terug, maar vooral vooruitkijken omdat zijn perceptie van het leven en als ondernemer is veranderd. Tijdens het traject sliep hij direct beter en haalde weer plezier uit zijn onderneming.

Lees hieronder wat hij zelf over het traject zei:

Eowyn is fantastisch! Al in de eerste ontdekking sessie kwamen we tot de kern, waardoor ik hier meteen mee aan de bak kon. En de resultaten na een paar sessies, waren werkelijk verbluffend. Als ondernemer leef je je business 24 uur per dag. En het is nooit af. Althans, dat dacht ik. Eowyn heeft me in bijzonder korte tijd (en op een erg prettige manier) geleerd om dingen los te kunnen laten, waardoor ik nu weer écht kan genieten van het ondernemen. En niet meer vanaf het moment dat ik opsta tot het slapen gaan met to do-lijsten en nog te versturen e-mails in mijn hoofd zit. Ondernemen met rust in je kop; 'moeiteloos ondernemen' bestaat kennelijk echt. Dankjewel Eowyn voor deze mooie ontdekking!

6

De opluchting die ondernemers ervaren is enorm. Zij zijn werkelijk bevrijd van hun angsten en onzekerheden. En de transformatie is elke keer weer ongelooflijk mooi om te zien. Dit is wat anderen zeggen nadat we het probleem samen aangepakt hebben:

“Ik heb mijn coach-traject ook als heel leerzaam en bijzonder ervaren. Ik heb de mogelijkheid gekregen dankzij Eowyn's begeleiding om dingen op een andere manier te (her-)beleven. Het heeft mij enorm geholpen om mijn eigen plek te vinden en het gevoel te krijgen dat ik er echt mag zijn. Eowyn heeft mij op zeer persoonlijke maar ook vertrouwde en veilige manier naar mijn eigen kern begeleid. Dit zou ik niet via een andere weg hebben kunnen doen. Dank hiervoor Eowyn!

"Door de sessies met Eowyn ben ik aan herstellen van een burn-out. De daarbij depressieve klachten en dwangmatige angstbeelden zijn nog maar nauwelijks aanwezig. Door haar andere aanpak leerde ik wat de signalen van mijn lijf zijn en kon ik ook de burn-out klachten aanpakken. Ik voel me nu eindelijk rustig van binnen en heb tools gekregen om met dagelijkse en moeilijkere situaties om te gaan, die me voorheen heel veel spanningen opleverde.

Ik begin weer in mijn eigen authentieke kracht te staan, ik kan gezonde keuzes maken en heb mijn belemmeringen en angsten leren kennen.

Erg dankbaar dat Currie Coaching mij zo heeft kunnen helpen!"

"...Vijf sterren zijn eigenlijk niet genoeg. Door nieuwsgierigheid ben ik gestart met de training Moeiteloos Leven. Hierna ben ik direct doorgegaan met 7 1-op-1 sessies. Eowyn geeft mij vertrouwen door haar eigen levenservaring. Ze heeft haar hart op haar tong liggen. Daar houik van. Bij Currie Coaching worden geen sprookjes verkocht. Wel wordt er een spiegel voorgehouden. Ik hoop dat anderen hier ook in durven gaan kijken. Want het is zoveel waard om daarna echt moeiteloos in het leven te staan."

Traject innerlijke rust

"The good, the bad and the ugly"

Elke emotie is welkom en mag er zijn.

Emoties kunnen confronterend zijn wanneer ze lange tijd werden genegeerd.

In de diepte gaan maar niet alleen want coach Eowyn duikt ook mee.

Bedankt Eowyn om mij begeleid (Mind Eye Power, hartcoherentie, aanmoedigende woorden tussen de sessies door) te hebben bij mijn innerlijke reis.



De oorzaak van het probleem

In dit E-boek geef ik je inzicht in welk gedrag je laat zien als jij je van binnen eigenlijk niet goed genoeg voelt watt zich uit in stress, onzekerheid, onbalans en overtuigingen die je tegenhouden. Dit kan talloze oorzaken hebben maar een veel voorkomende oorzaak is de druk die de maatschappij op je legt. Ik zie het veel in mijn praktijk.

Ondernemers die de lat zo hoog leggen die hebben dat zichzelf aangeleerd.

Geconditioneerd naar de maatstaven van de maatschappij, van huis uit meegekregen of een combinatie van deze twee.

Een goed voorbeeld is hoe ons schoolsysteem in elkaar zit. Als je hoge cijfers haalt krijg je een betere baan. Je moet hard werken om te voldoen aan de verwachtingen. Dit stigmatiseert naarmate je ouder worden. En zo kunnen er enorme saboteurs ontstaan waardoor je bijvoorbeeld heel hard gaat werken omdat je gelooft dat dit de enige weg is om het “te maken”

Jezelf geen rust gunnen omdat je gelooft dat je door moet gaan om je doelen te behalen. Je jezelf laat over-trainen op business strategien terwijl dat eigenlijk niet werkt.

Jij als ondernemers doet heel erg je best. Maar het bovenstaande levert veel stress op en komt uit een gevoel van onzekerheid. Een gevoel dat het nooit goed genoeg is.

Maar is al dat heel harde werken echt wel nodig?

Het antwoord is nee. Dit is niet de manier om dit aan te pakken. Het is niet normaal en zeker niet gezond. Dit is aangeleerd gedrag wat je kunt veranderen.

Het gevoel van deze prestatiedruk is in een korte omschrijving naar onzekerheid te leiden. Onzekerheid komt in vele vormen en maten voor. Ik beschrijf in het volgende hoofdstuk een een drietal zodat je, nadat je dit E boek hebt gelezen, inzicht hebt in wat er kan ontstaan vanuit deze prestatie maatschappij. Tegelijkertijd wil ik ook zeggen dat het allemaal ok is. Je bent echt niet kapot of een mislukking. Heel veel mensen hebben dit. Het is niet jouw schuld. Zoals bijvoorbeeld het imposter syndrome. Dat hebben velen succesvolle mensen. En niemand zou het van hen verwachten. Als je lijdt aan het imposter syndrome dan heb je continue het gevoel en de angst door de mand te vallen en dat iedereen kan zien dat je eigenlijk niet weet wat je aan het doen bent. Dit verberg je door heel hard te werken. Dit harde werken leidt vaak tot meer lof en succes, wat de oplichters gevoelens en de angst "door de mand te vallen" in stand houdt.

Het imposter syndrome komt veel vaker voor dan je zou vermoeden. Maar liefst 70% (!) heeft daar op een moment in hun leven wel eens last van. Daarom zeg ik ook maak je niet al te druk over de woorden die eraan hangen. Het gaat er vooral over dat je je bewust bent van je gemoedstoestand en welke oorzaak dat heeft. Nu je in dit hoofdstuk daar meer over weet, kun je verder lezen welke gevolgen de prestatie maatschappij onder andere kunnen hebben.

H3 De drie identiteiten achter het probleem:

Hieronder vind je informatie over welke gevolgen er kunnen ontstaan vanuit prestatiegerichte maatschappij en welke er bij mij in de praktijk het meest voorkomen.

Currie Coaching specialiseert zich in deze gedrags vertoningen.

Herken jij je in één of meerdere van deze omschrijvingen? Dan weet je na het lezen van dit E-boek dat Currie Coaching een match voor je is. Wel zo handig want je hebt niet voor niets dit E-boek gedownload!

1. De Perfectionist

Deze vorm van onzekerheid heeft over het algemeen een goede naam en wat mij betreft volledig onterecht. Waarom? Het is tijdrovend, onnodig en kost je bakken met energie.

Een perfectionist blijft doorgaan en legt de lat veel te hoog voor zichzelf waardoor je nooit tevreden bent over de resultaten. De doelstellingen worden daardoor steeds hoger. Ook neem je geen rust omdat je voelt dat je dat jezelf niet kunt veroorloven. Als je die rust wel pakt krijg je het gevoel dat alles in elkaar zou kunnen storten. Zij twijfelen constant of ze wel de juiste keuze hebben gemaakt. Want wat nou als die andere keuze beter was geweest?

Sommige taken worden lang uitgesteld omdat ze daar liever niet aan willen beginnen. Andere taken krijgen veel te veel aandacht. Je kan bijvoorbeeld uren aan een mail zitten omdat hij wel juist geschreven moet worden voordat hij de deur uit gaat. Je weet dat je eigenlijk moet stoppen en gewoon moet verzenden maar toch ga je door met bijschaven. Zo geef je onnodig veel tijd en energie weg aan één mail. En daar ben je dan vervolgens weer boos op jezelf omdat je to do list nog groter is geworden met de taken die je uitgesteld hebt. Gevolgen van steeds zo hard blijven rennen voel je in de eerste instantie misschien niet. Maar als je even stilstaat zijn er genoeg signalen die je lijf geven dat je rust nodig hebt.

Je kunt het ook merken aan het feit minder focus te hebben. Minder goed kan slapen en klachten ontwikkelen waarbij de dokter niks bij kan vinden.

Veel ondernemers die ik zie weten ook eigenlijk wel dat het zo niet langer kan. Maar vinden vervolgens dat zij de tijd niet mogen nemen om daarbij stil te staan. Het veel gebruikte excuus is dan dat ze geen tijd voor hebben om er wat aan te doen. Je veroorlooft jezelf niet eens één moment van bezinning omdat je weet dat het niet klopt wat je doet. En een perfectionist geeft immers niet graag toe dat er iets niet goed gaat!

Dat constante gevoel van haast hebben, opgejaagd worden en gewoon door pushen neemt vaak de overhand. En de hoge eisen aan jezelf bevestigen vervolgens dat je dit wel zou moeten kunnen want je bent immers ondernemer. En dan hoort dit erbij, toch?

Wat je waarschijnlijk niet weet is dat perfectionisme slechts één kant van de medaille is.

De andere kant is de angst om te falen/mislukken. Je legt de lat zo hoog voor jezelf om aan jezelf (en anderen) te willen bewijzen dat je géén mislukking bent.

En door de lat vervolgens onnodig en onrealistisch hoog voor jezelf te leggen, bevestig je enkel je gevoel van falen. Waardoor je alleen maar nog harder wilt rennen om het tegendeel te bewijzen. Zo is de cirkel weer rond en blijf je steeds tegen dezelfde problemen aanlopen. Tot dat je voor eens en altijd afrekent met deze saboteur. Pas dan ervaar je weer eigen waarde. Weten wat écht belangrijk is en voelen dat goed ook gewoon goed genoeg is.

De Perfectionist

- Legt de lat heel hoog voor zichzelf
- Stelt onmogelijke doelen
- Zit soms te veel op details
- Kan last hebben van uitstelgedrag

2. De pleaser

Je bent vooral bezig met bedenken wat anderen van je vinden. Gesprekken komen ook niet vanuit je kern maar vanuit aangepast gedrag. Aan de buitenkant zie je dat niet want je bent die zakenman of vrouw die er alles doorheen beukt en je zou van de buitenkant zeggen dat je een sterke zelfverzekerde vrouw/man bent. Maar eigenlijk twijfel je diep van binnen over wat je doet. Je wil eigenlijk steeds horen dat je het zo goed doet en als mensen je daar geen bevestiging van geven vraag je je af wat ze denken. Misschien ga je er zelfs automatisch vanuit dat ze niet tevreden zullen zijn. Hierdoor ga je nog harder werken om die bevestiging te krijgen. Je doet dingen waarvan je denkt of weet dat anderen dat graag horen of zien. Daar kan je vervolgens boos op jezelf om worden. Waarom kan ik niet gewoon zeggen wat écht denk? Vaak laat je door anderen over je grenzen gaan door niet te zeggen wat je ergens écht van vindt.

Zakelijk kan dit zich uiten in heel hard opstellen zodat niemand tegen je in kan gaan. Of je werkt veel te hard om de klant maar te pleasen. Maar wat zit daaronder? Waar ben je naar op zoek? Je wilt weten dat je het goed genoeg doet. Of zelfs of je wel goed genoeg bent. Zonder deze bevestiging ga je altijd op zoek naar nieuwe manieren om de ander tevreden te stellen. Je doelen zet je onnodig hoog. Je maakt misschien beloftes aan klanten die je vervolgens heel veel tijd en energie kosten om ze waar te maken. Waardoor je agenda helemaal uitpuilt en je elk kleine lege plekje in je agenda ook nog opgevuld wordt omdat je de klant niet te lang wilt laten wachten. Ik zie dat ook vaak op relationeel vlak voorkomen. Zakelijk succesvol en er lijkt er niks aan de hand. Maar bevestiging willen zoeken in de liefde. En dan keer op keer een afwijzing krijgen. En steeds dezelfde partner aantrekken. Eén die niet (emotioneel) beschikbaar is en waarbij je steeds opnieuw de afwijzing krijgt. Terwijl jij alleen maar graag gezien wil worden. Geknuffeld wil worden en die aai over de bol te krijgen. Vaak ligt hier een gemis aan geborgenheid aan ten grondslag. En als je deze saboteur niet aanpakt zal je steeds hetzelfde patroon tegenkomen. De andere zijde van de medaille van de pleaser is de angst voor afwijzing. Maar wat je niet doorhebt is door anderen te blijven pleasen, jij jezelf steeds afwijst. Wanneer ga je daar mee afrekenen?

De pleaser:

- Geeft teveel van zichzelf weg en is op zoek naar erkenning
- Heeft een overvolle agenda en de lege gaatjes worden ook nog volgepland
- zoekt steeds dezelfde partner uit die (emotioneel) niet beschikbaar is

3. De imposter (bedrieger)

Deze laatste gedragsvorm is nog niet zoveel over bekend maar er zijn door de prestatiedruk ontzettend veel mensen die zich hiermee kunnen identificeren. Weet dus ook dat je echt niet de enige bent! In de volksmond spreken we zelfs al over het imposter syndrome. Het is dus echt een ding waar wat mij betreft veel meer aandacht naar toe mag.

Het draait allemaal goed maar telkens heb je het gevoel dat alles zo in kan storten. Dat mensen erachter komen dat je ook geen idee hebt wat je doet. Je hebt angst alles kwijt te kunnen raken. En daardoor blijf je maar werken en werken. Je ziet vragen om hulp als een teken van zwakte. Liever laat je jezelf van je beste kant zien. Maar je twijfelt er steeds over of je iets wel goed genoeg kan.

Eigenlijk voel je je heel onzeker van binnen en schaam je je dat je nog niet zo ver bent gekomen als dat je van jezelf verwacht. Wat zouden anderen daarvan denken? Zouden ze doorhebben dat ik eigenlijk niet zo goed weet wat ik aan het doen ben? De schaamte is zo een vervelend gevoel dat je je dit verbloemd door heel hard te werken. Veel harder dan goed voor je is. En dat weet je. Maar je ziet geen andere weg dan te verbloemen omdat je eigenlijk geen idee hebt met wat je nou aan het doen bent. Je hebt steeds het gevoel dat je elk moment door de mand kan vallen. Angstvallig peil je wat anderen van je verwachten en van je willen horen. Met je concullega's en klanten hoor je jezelf praten en dingen zeggen die puur zijn gebaseerd om gewenst gedrag te vertonen en precies te zeggen waarvan je weet dat zij ze willen horen. Je kunt jezelf wel voor je kop slaan dat je je zo gedraagt. Je houdt meer dan eens je adem vast. "Zouden ze mij door hebben?"

Het voelen dat je niet capabel genoeg bent brengt veel stress met zich mee. Stress zet jouw hele systeem in een verdedigingsmechanisme. Alles staat zo ingesteld dat je kunt vluchten, vechten of bevriezen. Dit maakt dat je gezonde verstand minder werkt. Het is in zo een staat veel moeilijker om beslissingen te nemen.. Omdat je systeem in een andere modus zit. Namelijk in die van overleven. Gevolg is dat je beslissingen neemt vanuit paniek en dat zijn meestal niet de juiste. Dat geeft dan weer voeding voor het imposter syndroom. Je bevestigt aan jezelf: "Zie je wel, Ik kan het niet. Ik weet echt niet wat ik doe!" En vervolgens probeer je dit weer te verbloemen naar de rest van de wereld.. Dit maakt dat ook hier de vicieuze cirkel weer rond is.

H4 De Oplossing

Laat mij beginnen door nogmaals te benadrukken dat veel meer mensen dan je vermoedt hier last van hebben. Het is echt niks om je voor te schamen. En het is ook niet jouw schuld.

Ondanks dat jij er niks aan kan doen dat dit is ontstaan, en jij wel de enige die hier wat aan kan doen. Hoe oneerlijk het ook klinkt, jij bent de persoon die verantwoordelijk is voor het oplossen hiervan. Echt niemand anders kan dit voor je doen.

Je weet rationeel ook wel dat dit 'onzin' is en dat je maar 'normaal' moet doen. Maar beseft je goed, het probleem gaat niet vanzelf weg.

Bedenk je maar eens; "Hoe lang is dit al zo?" Wanneer je beseft hoe lang dit al voor je bestaat, dan weet je waarschijnlijk ook dat dit niet vanzelf weg gaat.

Het komt misschien op bepaalde momenten sterker naar boven dan op andere momenten waardoor het soms lijkt alsof het weg is. Maar het komt altijd terug.

Wat kun je dan doen?

Je zal daar werk voor moeten verrichten. Innerlijk werk.

Bij Currie Coaching specialiseren wij ons in deze gedrag vertoningen. Zij hebben namelijk allemaal één gemene deler. En dat is onzekerheid of ronduit ...angst.

Ik kan met de beste coach technieken en mijn fijngevoeligheid ervoor zorgen dat we direct naar de kernoorzaak van de angst en onzekerheid gaan om daar de angel eruit te halen. Na een paar sessies zijn je angstgevoelens aanzienlijk verminderd of verdwenen.

Sterker nog, al na één sessie halen we de grootste lading stress al direct uit je systeem. Nu klinkt dat misschien te mooi om waar te zijn. Maar het is echt zo mooi. En het is ook echt waar!

Na deze ontlading kun je weer gezondere keuzes voor jezelf en je bedrijf kunt maken. Je krijgt steeds meer zelfvertrouwen. Vanuit hier kijken we verder naar waar deze gedragingen zijn ontstaan. Omdat wij naar de allereerste gebeurtenis gaan waar jouw gedragingen zijn ontstaan, ben je in staat

Wat ga je er nu mee doen? Je hebt een keuze.

1. Doorgaan met wat je nu doet en kiezen voor stress, onzekerheid en de uitputting die je op dit moment ervaart
2. Kiezen voor verandering; Het dieperliggende probleem oplossen zodat je vol vrijheid kunt ondernemen, én je bedrijf verder kunt gaan opschalen. De enige die jou nu saboteert om te groeien? Dat ben je zelf.

Je bent aan het einde van dit E-boek gekomen en mijn gevoel zegt dat dit het moment is om jezelf echt op nummer één te gaan zetten.

Stel je eens voor wat het voor je zou betekenen als je genoeg tijd overhoudt om de dingen te doen die je blij maken. Als je meer tijd hebt voor je gezin, die leuke date of andere sociale contacten. Als je rust in jezelf ervaart niet hard hoeft te werken omdat je weet dat je goed genoeg bent.

Als je niet meer hoeft te twijfelen of bedenken wat de ander graag zou willen. Maar dat je handelt vanuit je kern waarin je heldere intenties en grenzen stelt. Dat je de *beschikbare* partner er zo uitpikt en je geen tijd meer hoeft te verspillen aan een mail of een date die toch weer op hetzelfde uitloopt. Dat je zelfverzekerd en sterker dan ooit in je bedrijf staat. Dat je niet meer twijfelt aan jezelf, maar jezelf een prachtige mens vindt, ie zichzelf alle erkenning geeft die je nodig hebt.

Dat je de lat niet zo hoog hoeft te leggen want je hebt al de financiële vrijheid. Dat je eindelijk kan ontspannen en genieten van de vrijheid waar je zo voor hebt gevochten. En dat je rust hebt, in je hoofd en in je lijf.

En vanuit deze rust, onderneem je veel makkelijker en kun je opschalen.

Als jij jezelf deze rust gunt dan kom ik graag met je in gesprek.

Laten we samen kijken hoe snel jij afrekent met jouw saboteurs!

Ik ben er exclusief voor jou als ondernemer en neem de tijd voor je om samen te kijken waar deze saboteurs zijn ontstaan. Hoe we tot de kern komen en de angel er snel en moeiteloos uithalen. Ik geloof in de kracht van 1:1 werk. Ik neem de tijd voor je. Want innerlijk werk verdient die persoonlijke aandacht.

Ben jij er klaar voor bent om deze stap te zetten.?Maak je nú de keuze om te veranderen?

Dan nodig ik je uit om op de knop hieronder te klikken en een gesprek in te plannen.

Wanneer ga jij met je saboteurs afrekenen?

Klik op de knop hieronder om een groei sessie te plannen.

Plan een groeisessie