

# Ontketen jouw potentieel: 14 tips voor persoonlijk leiderschap



Leef een vervuld leven  
door daadkracht en verbondenheid

Lees hieronder 14 persoonlijk leiderschap tips die je helpen om je potentieel te ontketen

# Inhoudsopgave

<b>Van Leegte naar Vervulling</b>	<b>3</b>
Zingeving door het leven van je unieke potentieel	
<b>Leven in Vrijheid</b>	<b>5</b>
Vervuld met betekenis en vreugde	
<b>Over Igua Yu</b>	<b>7</b>
Leer Igua kennen, de auteur van dit E-Book	
<b>De Ontwikkeling van je Persoonlijk Leiderschap</b>	<b>8</b>
De regie nemen over jouw leven	
<b>De Visie van Live in Liberty</b>	<b>11</b>
Daadkrachtig en verbonden leven	
<b>14 persoonlijk leiderschap tips</b>	<b>15</b>
Ontketen jouw potentieel	
<b>Aan de Slag: Praktische Pagina's</b>	<b>30</b>
Leer jezelf kennen en zet nieuwe doelen en prioriteiten	
<b>Leiderschap Verbeteren is een Uitdaging</b>	<b>34</b>
Waarom we het vaak lastig vinden ons leiderschap te verbeteren	
<b>Support voor Verdieping</b>	<b>42</b>
Wees welkom bij Live in Liberty, contactpagina	

# Van leegte naar vervulling

Neem een moment om terug te kijken op je leven en stel jezelf de levensvragen: Wie ben ik eigenlijk en ben ik tevreden met wie ik ben geworden? Waar sta ik nu en ben ik gelukkig met mijn huidige leven. of zoek ik naar meer?

Als je behoefte hebt om meer uit jezelf te halen en nieuwsgierig bent naar wat er mogelijk is, dan is dit e-book zeker iets voor jou! Ontdek hoe je jouw volledige potentieel met betekenis en authenticiteit kunt leven met behulp van 14 persoonlijk leiderschapstips.

In dit e-book deel ik strategieën om de regie te nemen over jouw geluk, met als doel meer vervulling te halen uit jouw unieke potentieel.. Leer hoe je meer kunt halen uit jezelf, je relaties en je werk.

Veel mensen voelen zich losgekoppeld van hun drijfveren, waarden en dromen, wat leidt tot een innerlijke leegte, zelfs wanneer ze doelen nastreven. Aan de andere kant zijn er mensen die wel verbonden zijn met wat voor hen belangrijk is, maar moeite hebben om dit tot uiting te brengen in hun relaties en werk, wat ook tot een gevoel van leegte leidt.

We proberen die leegte te vermijden door afleidingsgedrag, zoals bingewatchen, overeten, overwerken, enzovoort. Dit gedrag komt voort uit het onderdrukken van delen van onszelf, waardoor we geen uitdrukking geven aan wie we werkelijk zijn. Het resultaat? We raken de verbinding met onszelf kwijt...





Het verlangen naar een vervuld leven wordt onweerstaanbaar wanneer je die innerlijke leegte niet langer kunt negeren. Maar zelfs als je weet wat je vervulling geeft, blijft de vraag: hoe breng je dat in de praktijk?

Soms dwingt het leven je tot verandering. Grote gebeurtenissen zoals depressie, burn-out, verlies, kinderen of scheiding kunnen een crisis veroorzaken. Pijnlijk, maar ook een kans om van binnenuit gemotiveerd te worden voor verandering. Om je leven radicaal om te gooien!

En niet zomaar verandering, maar verandering die leidt tot meer zingeving, geluk en veerkracht. Je bent klaar met oude patronen en beseft dat er iets moet veranderen. Maar hoe?

## **Zingeving door het leven van jouw unieke potentieel**

Als je jouw leven wilt leiden met betekenis en verbinding, heb je behoefte aan praktische ondersteuning en begeleiding. Het begin is vaak onduidelijk en onzeker, zelfs voor degenen die al onderweg zijn.

Als je de sprong van leegte naar vervulling wilt maken, ontdek dan in dit e-book hoe je jouw persoonlijk leiderschap kunt benutten om te groeien naar je volledige potentieel. Dit e-book biedt concrete handvatten, inzichten en begeleiding om je persoonlijk leiderschap te ontwikkelen. Als jij er klaar voor bent, neem ik je mee op reis naar het leven waar je naar verlangt.

# Are you ready?

---

# Leven in Vrijheid: Vervuld met Betekenis en Vreugde

Een leven vrij van angst, doordrenkt met betekenisvolle relaties en doelgericht werk, is als een reis naar innerlijke rust en vervulling.

Het voelt als het ontwaken van een diep verlangen dat eindelijk wordt vervuld. Het is de rust in je geest wanneer je weet dat je op de juiste weg bent, geleid door je innerlijke kompas.

Betekenisvolle relaties brengen een gevoel van verbondenheid, begrip en onvoorwaardelijke steun. Ze zijn als ankerpunten in woelige wateren, die ons helpen onze weg te vinden in het leven.

Purpose in ons werk geeft ons een gevoel van voldoening en zinvolheid. Het is de brandstof die ons elke dag weer inspireert om het beste van onszelf te geven en onze talenten te benutten.

Samen vormen deze elementen de essentie van een leven dat vrij is van angst, waarin we volledig tot bloei komen en onze ware potentieel onvouwen.

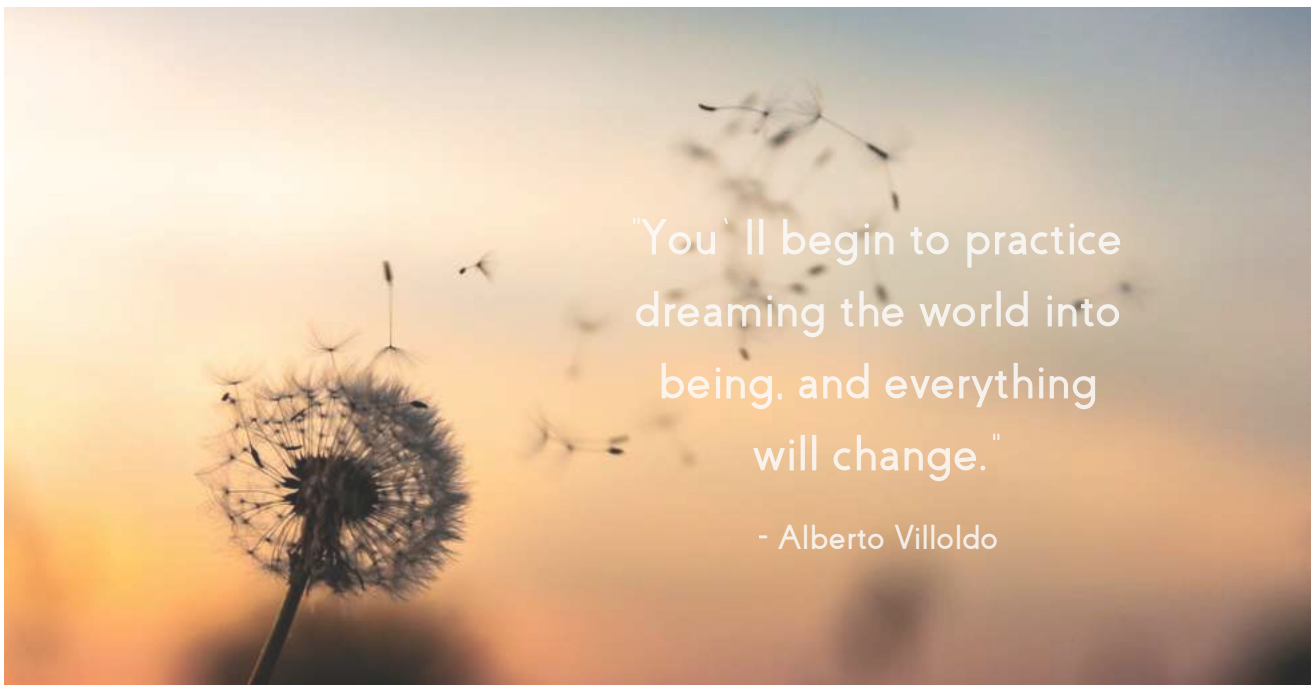
---

# Het is tijd

Het leven biedt eindeloze mogelijkheden voor groei, vervulling en avontuur, maar alleen als we de moed hebben om te kiezen voor het leven dat we echt willen leiden.

Voor velen van ons kan het eng zijn om het bekende pad te verlaten en onze diepste verlangens na te streven. Maar bedenk eens hoe bevrijdend het zou zijn om je hart te volgen en je passies na te jagen.

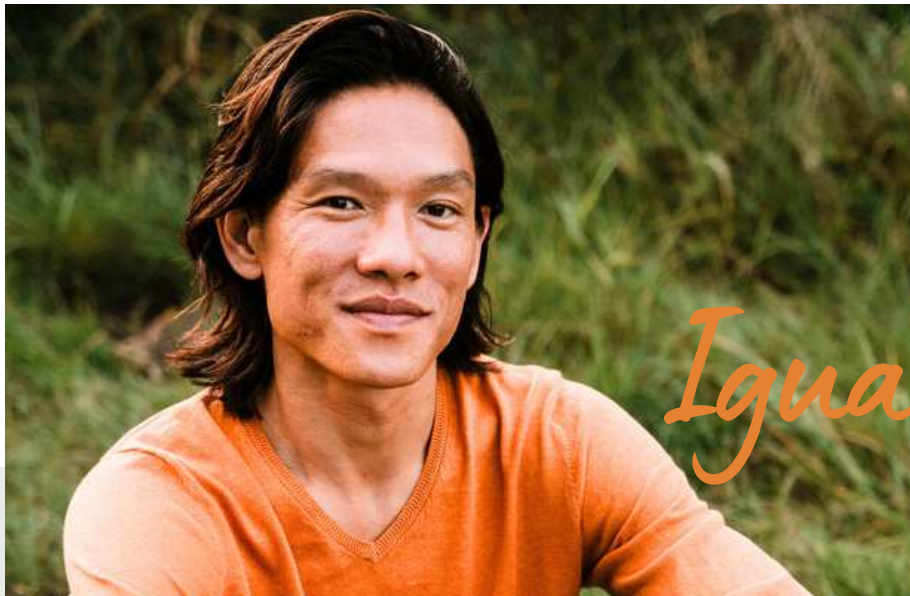
Sta jezelf toe om te dromen, om groot te denken, om te geloven dat je alles kunt bereiken wat je wilt. Laat angst niet langer de baas zijn over je beslissingen. Durf te kiezen voor authenticiteit, betekenis en vreugde. Jouw leven is van jou, en het is aan jou om het te omarmen met open armen en volle overtuiging. Dus waar wacht je nog op? Het is tijd om het leven te omarmen waar je naar verlangt en de eerste stap te zetten op het pad naar jouw ware bestemming.



"You'll begin to practice  
dreaming the world into  
being, and everything  
will change."

- Alberto Villoldo





Igua Yu

Igua is gespecialiseerd in life coaching. Zijn onderscheidend vermogen is dat hij het veld van de persoonlijke ontwikkeling en het veld van leiderschap door en door kent. Naast zijn werkervaring als coach en trainer, beschikt hij over ruime ervaring als leider, als ondernemer en als manager binnen grote organisaties.

Hij heeft in zijn persoonlijk leven en ondernemerschap vele tegenslagen gekend. Keer op keer wist hij de tegenslagen om te zetten in zijn gewenste koers. Dankzij zijn ervaringen, heeft hij veel inzicht gekregen over het leven, over verandering en over bewustzijn. Door de tijd heen is het hem gelukt om te doorgronden hoe je de gewenste verandering in je leven kunt realiseren.

Na 16 jaar hard werken en leren, richtte hij Live in Liberty op, om mensen te ondersteunen in het creëren van het leven waar ze naar verlangen. In zijn begeleiding combineert hij zijn praktijkervaring met zijn educatie in onder andere verandermanagement, leiderschap, persoonlijke ontwikkeling, systemisch werk, emotioneel lichaamswerk, transactionele analyse en Voice Dialogue.

Zijn visie is er op gestoeld dat je voor het bewerkstelligen van de gewenste veranderingen je het innerlijk werk te doen hebt, en dat je daardoor met daadkrachtig leiderschap de nieuwe inzichten en handvatten succesvol kunt toepassen in je dagelijks leven.

# De ontwikkeling van je persoonlijk leiderschap ...en het belang ervan



Tijdens je leven ontwikkel je gedrags- en gedachtepatronen over hoe jijzelf en hoe het leven in elkaar steekt. Zo ontstaat gaandeweg hoe je met jezelf omgaat, hoe je je relaties vormgeeft en hoe je werklevens er uitziet. Meestal is dat meer met het gevoel dat het leven ons overkomt.

**Persoonlijk leiderschap betekent dat je eigenaarschap neemt over jouw leven en dat jij kiest hoe je leven eruit ziet. Jij zit in de "driver's seat".**

Een mooie omschrijving van de Zelforganisatiefabriek (2023) over persoonlijk leiderschap: Persoonlijk leiderschap gaat over regie nemen over jouw eigen leven. Door te onderzoeken wat je waarden en talenten zijn kun je doelen kiezen die bij jou passen. Zo kun je zowel zakelijk als privé bewuste keuzes maken, zodat je een gelukkiger leven kan leiden. Met persoonlijk leiderschap werken hart, hoofd en handen optimaal samen.

---



# Waarom persoonlijk leiderschap?

Igua Yu: "Door de jaren is mijn begrip van persoonlijk leiderschap gevormd door veel opleidingen, maar vooral door krachtige directe ervaringen. Naar mijn idee wordt persoonlijk leiderschap het meest gevormd tijdens ons opgroeien."

**De belangrijkste factoren die invloed hebben op de ontwikkeling van je persoonlijk leiderschap, zijn:**

- Je autodidactisch vermogen: in hoeverre ben je in staat om te reflecteren op je eigen gedrag, leer je door observaties, en ben je in staat om dit op jezelf toe te passen:
- Je opvoeding: wat heb je van je ouders of verzorgers meegekregen (of juist niet). Welke waarden waren thuis belangrijk en welke conditioneringen waren er bepalend voor de vorming van je eigen ontwikkeling en jouw leiderschap:
- Je omgeving: wat kreeg je bijvoorbeeld op school mee? Waren er leraren die juist een positief of negatief effect hebben gehad op jouw ontwikkeling? Wie waren je vrienden en hoe stonden zij in het leven? Dachten ze in mogelijkheden of beperkingen?:
- Je persoonlijke ervaringen: Welke impactvolle ervaringen heb jij meegemaakt die van invloed zijn geweest op jouw ontwikkeling? Ging het je voor de wind of kende je vooral veel tegenslag? Droegen de persoonlijke ervaringen bij aan je zelfvertrouwen of maakten ze juist onzeker?:
- Je mindset: vanuit welke overtuigingen benader je het leven. Deze wordt voor een groot deel beïnvloed door eerder genoemde factoren, maar ook door je eigen karakter. Hoe leerde je van met tegenslagen? Had je faalangst of probeerde je graag dingen uit? Stond je open voor feedback en kritiek of probeerde je dit juist te ontwijken?

Zonder te diep in te gaan op deze factoren, illustreren deze factoren mooi dat ieders weg naar persoonlijk leiderschap uniek is. Het is vervlochten met jou als persoon en is deels gevormd door karakter en deels door omstandigheden.

Jouw mate van persoonlijk leiderschap draagt bij aan hoeveel verbinding en geluk in je relaties ervaart, hoe je op werk functioneert en of je jezelf goed kent.

Het goede nieuws is dat je je persoonlijk leiderschap kunt ontwikkelen! Je kunt leren hoe je gelukkig kunt zijn met jezelf, je relaties en je werk. Hoe de principes van persoonlijke groei ook daadwerkelijk toe te passen. Het is een kwestie van oefenen, de juiste tools hebben en de juiste begeleiding te ontvangen.

Het is nooit te laat om te leren!

En als je voor jezelf nagaat hoe jij door de jaren je persoonlijk leiderschap al ontwikkeld hebt. Geloof je dan dat er ruimte is voor groei? Zo ja, wat zou je weerhouden of wat heb je nodig om hiervoor te kiezen?

## Met persoonlijk leiderschap:

- ✓ van Twijfels naar Assertiviteit
  - ✓ van Onzekerheid naar Vertrouwen
  - ✓ van Passiviteit naar Daadkracht
  - ✓ van Negatieve Gedachtes naar Optimisme
  - ✓ van Faalangst naar Veerkracht
  - ✓ van Stagnatie naar Flow
-



## DE VISIE VAN LIVE IN LIBERTY

Live in Liberty gaat over regie voeren over je eigen leven en geluk. Over in contact komen met jouw unieke potentieel en om deze talenten voor een betere wereld in te zetten.

**Live in Liberty zet zich in voor een daadkrachtig en verbonden leven. Wanneer je gebalanceerd de leiding voert over jouw leven, start daar de mogelijkheid van geluk. En stiekem zijn we allemaal op zoek naar geluk.**

Geluk is een van de grootste drijfveren van ons menszijn. In het contrast van het dagelijks leven (de dingen die we wel fijn vinden vs. de dingen die we minder fijn vinden), vinden we onze weg naar een steeds vrijer, lichter en leuker bestaan.

Naar mijn idee heb je daar dus daadkracht en verbinding voor nodig.



# Wat bedoelen ik met daadkracht en verbinding?

## Daadkracht is persoonlijke power

Daadkracht is het vermogen van een individu om zelfverzekerd te kunnen handelen om de persoonlijke doelen te kunnen bereiken waar diegene naar streeft. Hierin gaat het over de slagvaardigheid om je leven in de praktijk te organiseren, jezelf voorzien in primaire behoeftes, relaties aangaan en werken, en om hier naar wens verandering in te kunnen brengen.

Ik noem het ook wel 'in je kracht staan'. Wanneer je het gevoel hebt dat je durft te staan voor waar jij in gelooft. Echter is in je kracht staan iets dat je van binnen ervaart. Daadkracht impliceert ook praktische toepassing naar buiten toe: wanneer je de power van binnen ook kunt vertalen naar actie naar buiten toe. Daadkracht wordt vergroot door een goed evenwicht tussen denken, voelen en doen.

## Verbinding maakt je leven rijker

De verbondenheid is het vermogen van een individu om in contact te zijn met zichzelf. In contact met jezelf gaat over de verbinding te hebben met je persoonlijke drijfveren, waarden, visie en intuïtie. Ook dit gaat over zelfkennis en het vermogen om op een prettige manier met jezelf te zijn en dichtbij jezelf te blijven. Tegelijkertijd gaat het over verbinding in je relaties en je werk. Dat je voedende relaties en werk hebt waar je blij van wordt, omdat het in lijn is met wie je bent, wat je leuk vindt en wat je belangrijk vindt. De ware betekenis van rijkdom!

## Vervulling en geluk

Zoals gezegd worden beiden geactiveerd door zelfkennis. Daar komt persoonlijk leiderschap om de hoek kijken. Weten wie je bent en het gevoel hebben dat je jezelf in de wereld authentiek kan neerzetten, dat brengt vervulling en geluk.

---

# Het ēēn kan niet zonder het ander

Voor geluk heb je daadkracht ēn verbinding nodig. Het zijn als twee vereisten.

Maar de meeste mensen ervaren op dagelijkse basis niet beiden:

## A) Daadkrachtig maar niet Verbonden -

je bent in staat om met zelfverzekerdheid doelen te realiseren. Een echte doener met ambities. Ook ben je in staat om langer door te gaan, waar andere mensen afhaken. Je uithoudings- en doorzettingsvermogen is bewonderenswaardig voor je omgeving.

Lastiger is voelen wat jij zelf belangrijk vindt. Status, macht en positief overkomen hebben altijd bovenaan gestaan. De doelen die je hebt, zijn veelal geïnspireerd door je familie, vrienden en collega's.

Mogelijk heb je oordelen over de emoties van anderen of wanneer ze geen krachtig leiderschap tonen. Je legt de lat hoog en bent streng voor jezelf, waardoor het lastig voor je is om je 'zwakkere' kanten en emoties aan anderen te laten zien. Kwetsbaarheid is iets wat je niet echt of weinig toont.

Van binnen voel je een leegte, omdat je je niet vervuld voelt. Ook niet wanneer je je doelen haalt of zelfs overtreft. Het liefst houd je jezelf bezig om die leegte maar niet te hoeven voelen.

## B) Verbonden maar niet Daadkrachtig -

je hebt voor jezelf helder wat je behoeftes zijn, waar je wel en niet blij van wordt en wat je persoonlijke drijfveren zijn. Je hecht veel waarde aan persoonlijke relaties die jou verdieping geven, die jou kennen en naar je luisteren, die om je geven en trouw aan je zijn.

Alleen waar je tegen aanloopt, is dat je niet goed in staat bent om te communiceren wat belangrijk voor je is. Wat in jou leeft. Hierdoor laat je het leven je vaker overkomen en voel je je met regelmaat overweldigd. Je overpeinst veel en twijfelt over hoe je de dingen aan moet vliegen.

Dit resulteert dat je regelmatig irriteert aan anderen. vindt dat mensen teveel ruimte innemen en te weinig rekening houden met anderen. heb je moeite met mensen die direct zijn. kan je niet goed met deadlines en ben je weinig besluitvaardig. Daarbij vertoon je vermijdingsgedrag als het gaat om conflicten en lastige situaties binnen je relaties en werk. Nieuwe projecten aangaan vind je spannend en stel je liever uit. Dit maakt dat je meer toeschouwer bent. dan dat je deelneemt.

Van binnen voel je in de knel met jezelf. Je voelt dat je je weinig levendig voelt. omdat je je expressie inhoudt. Je bent graag op jezelf of in gezelschap van goede vrienden. Voor een deel verkwansel je je tijd aan onnuttige zaken en laat je je afleiden.

### **C) Niet verbonden en niet Daadkrachtig -**

in dit geval is het moeilijk om jezelf te voelen en onderneem je weinig actie. Je voelt je met regelmaat overweldigd en voel je weinig verbinding met jezelf en je lijf. Je laat je veelal leiden door de meningen van anderen en je kunt moeilijk beslissingen nemen. Je geeft weinig richting aan je leven en je doet vooral wat hoort. Wat je familie. je partner. je collega's en vrienden zijn leidend voor je gedrag waar je weinig van jezelf laat zien en ruimte inneemt.

Je wordt geleefd en je voelt dat je jezelf niet goed kan voelen. Als het ware voel je wat verdoofd aan. Afleiding. entertainment en verslavingsgedrag zijn noodzakelijk als coping mechanisme. Daarmee houd je het draaglijk voor jezelf. maar je voelt je ongelukkig.

### **D) Verbonden en Daadkrachtig -**

Je voelt je zelfverzekerd en in contact met wie je werkelijk bent. Je kan makkelijk aan anderen communiceren wat je behoeftes en grenzen zijn. Waar je voor staat. wat je belangrijk vindt en wat je verlangens zijn. Deze breng je ook tot werkelijkheid in je leven. Een daadkrachtig en verbonden leven maakt dat je in staat bent om je leven vorm te geven waar je blij van wordt. Je kan goed met jezelf zijn. je hebt voedende relaties en je hebt werk waar je blij en vervuld van wordt.

# Ontketen jouw potentieel: 14 tips voor persoonlijk leiderschap

## 1. STA VOOR JOUW WAARDES, DRIJFVEREN EN VISIE

Jouw waardes, jouw drijfveren en jouw visie. Ze vormen belangrijke onderdelen van wie jij bent. Zorg allereerst dat je ze helder hebt, zodat je altijd weet wanneer je van je pad afwijkt.

Wanneer je je daadkrachtig en helder voelt, is het makkelijk om je waardes, drijfveren en visie te leven. Waar het voor de meesten moeilijk wordt, is wanneer er zich uitdagingen en lastige situaties zich voordoen. Het brengt ze aan het twijfelen.

Deze momenten doen een beroep op je persoonlijk leiderschap en je standvastigheid om te allen tijde zo dicht mogelijk bij jezelf te blijven.

Dit betekent, dat als je financiële zorgen hebt, dat je toch blijft kiezen voor je werkelijke doelen, in plaats van voor de keuze die veilig lijkt. Of heb je bijvoorbeeld iets onhandigs of pijnlijks gedaan, maar blijf je wel eerlijk in je relaties? Dat is persoonlijk leiderschap!

Wanneer je teveel afstapt van je principes, zal je dit direct gespiegeld krijgen in je leven. Wanneer je blijft staan voor je waardes, drijfveren en visie, zeg je NEE tegen wat je niet wilt en daarmee JA tegen wat je wel wilt! Dit creëert zelfvertrouwen en je omgeving weet waar ze staan. Je besluiten voelen krachtig, in plaats van dat je geweten knaagt. En het mooiste is, dat als mensen niet resoneren met hoe je op komt dagen, dat ze vanzelf uit je leven verdwijnen of zelfs mee zullen veranderen!

---

## 2. JE INTUÏTIE IS JE KOMPAS

Je kent het wel. Die momenten wanneer je voelt dat er iets niet klopt. Je hoofd kan het niet verklaren, maar je intuïtie probeert je iets te vertellen. De vraag is: durf je op dit gevoel te vertrouwen?

In de praktijk zie je wanneer mensen twijfelen veelal het volgende aan de hand is: hoofd en intuïtie werken niet samen. Je probeert het met je hoofd te beredeneren maar vaak is dat niet voldoende om 'de oplossing te vinden'. Natuurlijk, je vermogen om te analyseren is erg belangrijk. Maar wanneer je gebalanceerd een beslissing wilt nemen, is de enige manier om volledig achter je besluit te staan: wanneer je met je hele lijf voelt, dit klopt.

### **Je intuïtie is je kompas.**

Zeker wanneer het op grote beslissingen aankomt, zoals een nieuwe baan, een lastig gesprek of het beëindigen van een relatie, is het spannend om op je intuïtie te vertrouwen. Zeker wanneer je dit niet gewend bent!

Je intuïtie ontwikkelen tot je kompas is een proces van trial and error. Gaandeweg leer je je intuïtie beter interpreteren en aanvoelen. Steeds eerder zul je kunnen onderscheiden wat nu precies je gedachten of je intuïtie is.

Echt waar oefening baart kunst! En je zal ontdekken hoe krachtig je je leven kunt vormgeven wanneer je kunt bouwen op je intuïtie!



"Go confidently in the direction of your dreams. Live the life you've imagined."

- Henry David Thoreau



# 3.

## FOCUS: GROEI VRAAGT OM INSPANNING EN VERTROUWEN



Als persoon heb je de vrijheid om de doelen te kiezen die je belangrijk vindt. Het risico schuilt hierin dat er je teveel verschillende doelen op nahoudt. Je wilt van alles!

De vraag is: in hoeverre zijn alle acties dienend voor je diepste drijfveren? Hoe daadkrachtig ben je dan?

Het is voor iedereen verleidelijk om meer dingen tegelijk te willen doen. Dit kan zijn omdat je het leuk vindt, omdat je niet kunt kiezen of omdat je op meerdere paarden wilt wedden.

**Ken jezelf. Weet wat je wilt bereiken en waarom. Focus vraagt om vertrouwen in je eigen handelen en in de toekomst. Dat is nou eenmaal spannend... want geloof je echt dat je het kan en dat het gaat lukken?**

Effectief persoonlijk leiderschap vraagt om een gerichte focus op je werkelijke doelen. Wanneer je over onvoldoende focus beschikt, zal het proces trager en moeilijker zijn. Dichter bij je droomleven komen vraagt om al je aandacht!

De meest succesvolle mensen in de wereld zullen je vertellen dat dat focus één van de belangrijkste sleutels is tot succes. Een sleutel tot je daadkracht.



# 4.

## VERSTERK JE VEERKRACHT

Tja, het leven is niet altijd rozengeur en maneschijn. Er zijn nou eenmaal momenten in het leven waar we voor uitdagingen komen te staan. Misschien herken je dit wel: als je druk bent en weinig ruimte voelt of je hebt prive veel op je bordje, heb je weinig ruimte over als dingen mis gaan.

Je hebt een korter lontje, raakt eerder overweldigd en ervaart druk.

Wanneer je gestrest en/of angstig bent, ben je niet meer helder van geest. In zo'n gemoedstoestand maak je nooit slimme keuzes.

Wanneer je getriggerd raakt, is de wereld te klein en lijkt je reactie disproportioneel. En begrijpelijk, je emoties zaten waarschijnlijk al hoog. Daarom is het erg belangrijk om jezelf te leren reguleren. Met reguleren bedoelen we de vaardigheid om je gemoedstoestand te beheersen. Dat creëert veerkracht!

**Veerkracht is het vermogen om te herstellen van stress en tegenslag.**

Als er iets vervelends gebeurt, kun je je behoorlijk naar voelen. Dat is normaal. Maar dat is het mooie van emoties: het voelen en accepteren van je emoties is het begin van een veerkrachtige reactie.

Je kunt veerkracht vergroten door al voordat je te gestrest raakt, voor jezelf te zorgen. Neem rust, doe dingen die je energie geven, train positief denken. Jij bent het, zorg voor je fysieke, emotionele en spirituele gezondheid.

Wanneer het leven je dan iets vervelends of verdrietigs voorschotellet, dan heb je een buffer om het mee op te vangen.

Het leven zal je blijven uitdagen, maar met sterke veerkracht weet je dat je het altijd op kunt vangen. Dat geeft zelfvertrouwen en vertrouwen in het leven. Het besef dat wat er ook op je pad komt, jij kan het aan.

---

## 5. BLIJF OPEN VOOR MEERDERE UITKOMSTEN

Je wilt graag je gestelde doelen bereiken. Echter, wanneer een project of initiatief nog niet goed van de grond wil komen of tegenvalt, blijf dan niet lukraak aan het doel vasthouden. Rigide verwachtingen kunnen alleen maar worden teleurgesteld.

Houd je niet vast aan een uitkomst, want dan fixeer je teveel op wat er zou moeten gebeuren. Hierdoor ontstaat het risico dat je belangrijke informatie aan je voorbij laat gaan. Dat iets niet lekker loopt, geeft je veel aanwijzingen over hoe je je doelen hebt bij te stellen of je aanpak te wijzigen. En soms is het zelfs tijd om op te geven.

### **Waar houd je nog aan vast, dat zijn bijdrage niet meer levert?**

Het gebeurt ook dat je teveel waarde hecht aan een bepaald resultaat waar je op hoopt en vast hard voor werkt. Voor je het weet, leg je veel druk op jezelf en ben je erg gestrest. Maak je de uitkomst voor jezelf veel te belangrijk. Of sterker nog: je maakt jezelf afhankelijk van het resultaat.

Leer het verschil onderscheiden wanneer je standvastig hebt te zijn en wanneer je flexibel mag opstellen. Dit principe betekent dat je niet verstrikt raakt in je daadkracht en dat je blijft teruggaan naar verbinding maken met wat werkelijk belangrijk is.

**Het is zonde om te geloven dat je een bepaald resultaat nodig zou hebben. Het idee is, dat je hoe dan ook stapsgewijs dichterbij zal komen bij wat je werkelijk wilt bereiken. Zolang je goed blijft luisteren en flexibel blijft. Linksom of rechtsom, je komt er altijd!**



# 6.

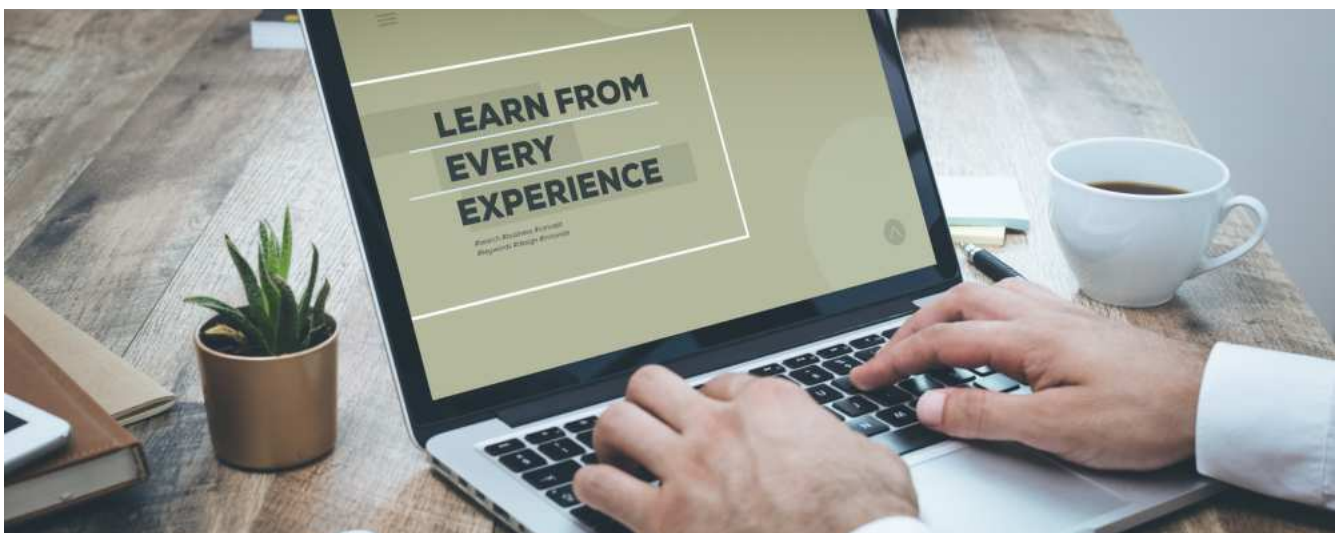
## ERVARING IS JE BESTE TEACHER: DURF FOUTEN TE MAKEN

Een grote uitdaging is om durven fouten te blijven maken.

Om je leven te veranderen naar hoe jij het leven voor ogen hebt, zal je blijvend nieuwe dingen moeten uitproberen. Als je ergens tegen aan blijft hikken of weg blijft duwen, stagneer je. Vooral is het leiding nemen over je leven dan niet leuk en voelt het zwaar en krampachtig. De daadkracht vloeit uit je weg.

De truc is om fouten als kansen te gaan zien. Ze zeggen wel eens: een kind stopt ook niet met proberen als hij bij de eerste keer staan omvalt. Die kinderlijke nieuwsgierigheid is precies de mindset die je fouten omzet in kansen. Zie het als een experiment, waarvan de resultaten je bijsturen naar het juiste pad.

Natuurlijk is het onbekende spannend en kwetsbaar. Daar waar je 'geen controle hebt'. Maar heb vertrouwen in de uitkomst. Ga dapper het onbekende aan. Met een lerende houding kom je hoe dan ook je stapsgewijs verder. Met de feedback van je acties, versnel je je groei.



# 7.

## VIND JE BALANS IN PLANNING VS. IMPULSIVITEIT

Ben jij je bewust hoe jij belangrijke beslissingen neemt?

Ben je planmatig en zoek je alles eerst uit? Of handel je voordat je eigenlijk weet waar je precies instapt?

Deze twee persoonlijkheden zijn de twee uitersten op de schaal van planmatigheid en impulsiviteit. In beide gevallen is er geen goed of slecht. Ze hebben duidelijk allebei hun voor- en nadelen.

Wil je eerst alles tot in de puntjes uitgezocht hebben, dan verlies je misschien kostbare tijd aan het denkproces, waardoor je momentum kan verliezen.

Daartegenover, te snel en impulsief handelen doet je belangrijke dingen over het hoofd zien.

Dit principe gaat er vanuit dat je optimaal leiding neemt over je leven wanneer je deze uitersten in jezelf weet te balanceren. Analyseer en wees je bewust van jouw manier van besluitvorming en kies af en toe voor een andere aanpak. Daag jezelf uit om niet vast te houden aan één modus operandi.

Dit helpt je om je daadkracht optimaal te ontwikkelen. Immers is het alleen krachtig wanneer het gebalanceerd wordt ingezet. Daar is ook die verbinding met jezelf voor nodig. Wanneer je gebalanceerd en verbonden bent met jezelf, weet je wanneer te handelen en wanneer meer onderzoek te doen.

**Soms is het eenmaal zo dat het leven wat sneller of trager wilt gaan. Hierin heb je situationeel te kunnen handelen. Blijf dus luisteren naar wat het moment van je vraagt en laat alle ideeën van hoe jij of het leven in elkaar steekt achterwege.**

---

# 8.

## DE KRACHT VAN KLEINE STAPPEN



Je kent het wel die momenten dat alles vanzelf lijkt te gaan en alles op het juiste moment gebeurt. Dat is alleen mogelijk als je de stroming van het leven volgt. We hebben het allemaal weleens meegemaakt dat we 'de rivier willen duwen'. Je wil eigenlijk al 10 stappen verder zijn en het liefst vliegen naar je einddoel.

Wanneer je je leven wilt veranderen naar jouw droombeeld, dan wordt er al gauw gedacht aan grote doelen. Die doelen kunnen (heel) groot zijn, alleen wees je bewust van de kracht van kleine stappen. Wanneer je te snel wilt groeien, maar je hebt de capaciteit nog niet om die groei op te vangen, gaat het gegarandeerd mis.

Daarbij kan je jezelf teveel blootstellen aan risico's en onzekerheden. Gehaaste stappen werken vaak averechts en komen je keuzes je misschien duur te staan en/of kost het veel tijd kost de gevolgen te herstellen.

Wat er ook vaak gebeurt, is dat je angsten en oude overtuigingen je onnodig veel kunnen triggeren. Het zou je zelfs kunnen doen bevriezen en ruimte maken voor faalangst. Dan ben je niet meer in staat om daadkrachtig en verbonden te functioneren.

Wees hierin ook kritisch naar jezelf, want dergelijke doelen kunnen ook voortkomen uit een gebrek aan vertrouwen in jouw visie of toekomst (zie ook tip 3.), een overschatting van jezelf of uit (wan)hoop om je huidige situatie te willen veranderen.





## Stap voor stap brengt je verder

Eer de kleine stappen. Stel haalbare doelen waarvan je weet dat ze binnen je bereik liggen. Stapsgewijs kom je dichterbij je grote doelen. Door het maken van deze haalbare stappen leer je een solide fundering opbouwen. En je wordt je meer bewust van wat er goed en minder goed voor je werkt. Dat is enorm waardevol.

Bovendien is het bereiken van je doelen veel leuker dan continue het gevoel te hebben dat je tekortschiet. Immers, wanneer je een doel haalt, werkt dat motiverend. Zo bouw je mettertijd meer zelfvertrouwen op en ontwikkel je cruciale vaardigheden, die je anders had overgeslagen.

Er zullen momenten komen dat je gevraagd wordt om een grotere stap te maken, zoals het loslaten van een baan of relatie. Wanneer je fundering staat en wanneer je vertrouwen voelt in je daadkracht, zul je zien dat de kleine stappen je hebben voorbereid voor deze grotere stap in je leven.

Kortom alles in groei heeft zijn eigen timing. Neem de tijd om die stappen te maken. Het is enorm leerzaam. Als je stap na stap blijft zetten, arriveer je vanzelf aan de finish line.

De kracht van kleine stappen. Onderschat het niet!

---

# 9.

## WEES OPEN VOOR FEEDBACK EN (ONREDELIJKE) KRITIEK

Het is makkelijk om jezelf af te sluiten voor feedback. Zeker als het gaat om harde, onredelijke kritiek. Het toont daar waar je 'zwaktes' zitten, in hoe je handelt en in hoe je verbinding maakt. Wanneer het persoonlijk wordt, kan het een gevoelige snaar raken.

Maar of het nu om gevraagde of ongevraagde feedback gaat, of om harde kritiek... Er wordt informatie met je gedeeld, waar naar alle waarschijnlijkheid wel lering uit te trekken is! Dit betekent niet direct dat je alles op jezelf moet betrekken, maar dat je vooral open mag blijven om te willen luisteren, zodat je eruit kunt destilleren wat voor jou van belang is. De kunst is om uit verwijten of slachtofferschap te blijven en objectief te kunnen blijven waarnemen.

Als iemand je bijvoorbeeld arrogant vindt, is dat voor de meesten een lastige om te ontvangen. Een neiging is dan om in de zelfverdediging te schieten. In plaats van het persoonlijk te maken, is het erg interessant om te achterhalen hoe het komt dat de buitenwereld jou zo waarneemt. Misschien heb je je onzekerheid alleen willen bedekken. Stel jezelf ook de vraag: hoe komt het dat een dergelijke kritiek of situatie zich in jouw leven afspeelt of blijft herhalen?

Deze vraag is cruciaal om als persoon te blijven groeien. Voor het groeiproces heb je jezelf op continue basis onder de loep te nemen. Dat vraagt om een stukje zelfreflectie en evaluatie, waarmee je persoonlijk leiderschap altijd verbetert.





# 11.

## DEEL WAT ER IN JE OMGAAT. VANUIT EIGENAARSCHAP

Wanneer je, zoals in het vorige hoofdstuk, aan zelfonderzoek doet, begin je te merken dat je je minder identificeert met je gedachten en emoties. De volgende stap is dat je ze omarmt. Ze hoeven niet weggemaakt en ze zijn niet verkeerd. Ze zijn er om je informatie te geven.

Wanneer je jouw gedachtes en gevoelens niet veroordeeld, kun je ze zonder lading delen met een ander. Want wat zich in jouw binnenwereld afspeelt, wil gehoord worden, door jouzelf, maar ook door anderen. Dus deel het vooral! Door ze te communiceren heeft de ander de kans om jou volledig te zien en de kans om met jou in gesprek te gaan. Pas dan zal je werkelijk verbinding kunnen ervaren.

Je zult ervaren dat het niet alleen meer verbinding met de ander brengt (we zijn immers geen mindreaders), maar dat je ook weer meer verbinding met jezelf ervaart. Je bent namelijk gaan staan voor jouw beleving.

Delen vanuit eigenaarschap betekent dat je vervolgens ook verantwoordelijkheid neemt voor die beleving. Je realiseert je dat ieders perspectief op een situatie kan verschillen en subjectief is. Wanneer je deelt vanuit een persoonlijke plek, houd je het bij jezelf. Spreek vanuit een ik-perspectief en wijs geen vingers. Communicatie voorkomt aannames of verwachtingen en zorgt dat je blijft bij wat werkelijk is.

De kunst is om dicht bij jezelf te blijven en bij wat voor jou belangrijk is. De toepassing van dit principe zal je een gevoel van bevrijding en daadkracht geven, of je het nou toepast in een werk of romantische relatie. Hoe heerlijk is het als je ontmoet kan worden en de ander kan ontvangen, omdat je helder bent over wat je wilt, voelt en denkt?

---

# 10.

## ZELFREFLECTIE: AL JE GEDACHTES ZEGGEN IETS OVER JEZELF

Door welke lens kijk jij naar de wereld?

Dit principe gaat erom hoe jij de wereld ziet door jouw ogen. Of beter gezegd, door de lens van jouw overtuigingen.

Je opvoeding en omgeving hebben hier uiteraard een belangrijke rol in gespeeld. Gaandeweg leer je jezelf en je omgeving te be- of veroordelen volgens je aangeleerde normen en waarden. Als je bijvoorbeeld verantwoordelijkheid belangrijk vindt, dan zal jij anderen beoordelen op hun mate van verantwoordelijkheid. Dat resulteert in waardering of afwijzing van hoe je vindt dat zij hun verantwoordelijkheid pakken.

Ook wordt je lens gekleurd door de ervaringen die je in je leven hebt meegemaakt. Vooral wordt je beïnvloed door je pijnlijke of minder prettige ervaringen. Je pakt letterlijk een projectie uit je verleden en die plak je op de huidige situatie. Projecties zorgen ervoor dat je heviger op situaties reageert dan de situatie werkelijk is. Ook kunnen projecties ervoor zorgen dat je situaties of personen verkeerd inschat, omdat je ze verward met een oud beeld. Door je oordeel zie je de situatie gekleurd en raak je uit contact met wat er werkelijk gaande is.

Dit principe gaat er vooral om dat je je bewust bent dat al je gedachtes iets over jezelf zeggen. Iedere keer dat je jezelf ergens over opwindt, probeer dan bij jezelf na te gaan wat er precies in jou aangeraakt wordt. Door je eigen overtuigingen beter te leren doorgronden, zul je zien dat je ook meer afstand kunt bewaren tot je irrationelere emoties en gedachtes. En je zult merken dat je beter bij jezelf en de situatie kunt blijven, doordat je in verbinding met jezelf blijft.

---

# 12.

## WEES JE EIGEN RAADGEVER

Er zijn veel experts en goeroes die je hun beste adviezen en levenswijsheden geven. maar wij zijn ervan overtuigd dat iedere persoon een unieke situatie kent.

Elke situatie heeft nu eenmaal een uniek karakter. dankzij de context van zijn/haar leven. relatie. vriendschappen en werk waarin hij/zij opereert. Deze is nog specifiek als het gaat om de persoonlijke ontwikkeling diegene.

Belangrijk is dat je als persoon zelf continue blijft achterhalen wat nu jouw belangrijkste prioriteiten en vervolgstappen zijn voor jouw eigen pad. Dat jezelf aan het roer staat en blijft. Hiermee is niet gezegd dat je doof moet zijn voor goede adviezen of begeleiding.

### **Blijf zelf aan het roer**

Zeker. blijf open voor nieuwe goede kennis. Die heb je nodig om tot krachtige beslissingen te kunnen komen. Maar blijf je eigen keuzes maken! Blijf voelen of het voor je klopt of niet. Ook al weet je het niet zeker (dat is het eigenlijk nooit). Voor je het weet. heb je geen helder idee meer over hoe en wat. en geef je de macht uit handen. Daarmee stel je jezelf te afhankelijk op en doe je je eigen innerlijke kracht en wijsheid tekort.

Dus. laat je niet leiden door de adviezen van anderen. maar blijf zelf de regie voeren. Werkelijk waar. jij weet het beste voor jezelf wat jij nodig hebt. Als je uiteraard eerlijk naar jezelf durft te blijven kijken. Word je eigen raadgever waar je op kunt bouwen. Dat je er altijd voor jezelf kunt zijn. Ontwikkel je eigen intuïtie en wijsheid. Je kunt alleen verdwalen als je niet naar je eigen raadgever luistert. En dat is gelukkig te trainen!

# 13. VOED JE MET DE JUISTE BRONNEN

You are what you eat, en in dit geval gaat het niet alleen om voeding in de zin van eten. Alles dat je tot je neemt of wat in je veld komt, beïnvloedt je.

Bijvoorbeeld met wie breng je tijd door? Volgens de motivator Jim Rohn ben je het gemiddelde van de vijf mensen met wie je het meest omgaat. Je neemt gewoontes van elkaar over en dit neemt alleen maar toe naarmate je meer tijd met elkaar doorbrengt.

Wees je dus bewust met wie je jezelf omringt, want ze zijn van grote invloed op hoe je in het leven staat. Je hebt mensen nodig die het beste uit je weten te halen, die echt naar jou luisteren en je kunnen spiegelen. Mensen die een gezond beeld hebben van zichzelf en de wereld en die er voor je zijn wanneer je het moeilijk hebt.

Dit principe gaat op in al je relaties, of het nou werk of romantisch relaties zijn. Zijn mensen werkelijk geïnteresseerd in jou of wordt je vooral gevraagd om onderdeel van hun werkelijkheid te zijn? Voel je dat je meer of minder energie hebt nadat je samen bent geweest? Dit zijn belangrijke toetsstenen om scherp en kritisch naar te kijken.

Dit principe vraagt ook om een fysieke en spiritueel voedende omgeving. Denk aan een rustige en georganiseerde leefruimte, dagelijkse beweging, regelmatig in natuur zijn, offline tijd van apparaten of apps. Zo bepaalt ook wat je leest of op tv kijkt jouw ervaring van de wereld.

Zorg ervoor dat je energie en mindset optimaal gedijen door een omgeving te creëren die je op alle lagen voedt. Zorg voor de juiste mensen en de juiste bronnen en je hebt een kei van een fundering waar je de wereld mee tegemoet treedt.

# 14.

## BLIJF INVESTEREN IN DE ONTWIKKELING VAN JE PERSOONLIJK LEIDERSCHAP

In mijn leven heb ik diverse moeilijke situaties gekend, waarbij ik me heel bewust was dat ik innerlijk blokkades ervaarde. Die weerhielden me van de volgende stap. Veelal ging het hier om emotionele blokkades, die mijn overtuigingen en handelen beïnvloedden. Daardoor kon ik niet tot die grote beslissing komen.

Zoals nu misschien duidelijk is uit de voorgaande principes: je overtuigingen beïnvloeden enorm hoe je naar jezelf kijkt, hoe je naar de wereld kijkt en daarmee tot beslissingen komt. Je overtuigingen bepalen direct de kwaliteit van je handelen. Denk je gelimiteerd, dan is je handelen gelimiteerd.

### **Persoonlijk leiderschap = persoonlijke ontwikkeling**

Op dagelijkse basis spelen je overtuigingen een rol in de kwaliteit van je persoonlijk leiderschap. Het is dus erg belangrijk om het vermogen van je persoonlijk leiderschap te blijven ontwikkelen om je impact te maximaliseren. Daarom zeggen we bij Live in Liberty dat persoonlijk leiderschap hand in hand gaat met je persoonlijke ontwikkeling.

Welke persoonlijke ontwikkeling gaat jouw impact als persoon het meest vergroten? Stephen Covey, de schrijver van het boek 'The 7 habits of highly effective people', beschrijft mooi met zijn zevende en laatste principe: 'Houd de zaag scherp'. Hiermee bedoelt hij: blijf jezelf vernieuwen en ontwikkelen om zo de beste versie van jezelf te worden: de beste leider.

Daarnaast kan je natuurlijk ook investeren in je persoonlijk leiderschap door handson vaardigheden te blijven ontwikkelen, zoals het trainen van je communicatievaardigheden, timemanagement etc.

Blijven investeren in jezelf en je capaciteiten, is de beste investering die je kan maken voor in tune regie over jouw leven en geluk!

---

# Aan de slag

## Putting thoughts into action

Zoals eerder beschreven is het van belang om jouw inspiratie en ideeën ook vorm te kunnen geven. Daadkracht en verbondenheid in de praktijk.

Voor de ontwikkeling van je persoonlijk leiderschap kun je doelen formuleren, zodat je nieuwe stappen gaat maken richting jouw geluk..

De volgende pagina's gaan je daarbij helpen.

Het begint met haalbare stappen.

- Eerst heb je inzicht nodig in waar je vast loopt of veel energie lekt
- Dan identificeer je een doel dat je verbeteren wilt.
- Vervolgens maak je redelijke plannen om het uit te voeren.

Redelijke plannen zijn makkelijker te formuleren met de SMART methode. Het maakt je doelen specifiek, meetbaar, haalbaar, relevant en tijdsgebonden. Het helpt je om niet overweldigd te raken en gefocust te werken aan wat jij wilt. Hoera voor jouw persoonlijk leiderschap!

TIP: knip ook je grotere doelen op in kleinere doelen. Gebruik de volgende pagina zo vaak als je wilt.



# De 14 tips in de praktijk

## Inzicht krijgen & doelen stellen

		A	B
1.	STA VOOR JOUW WAARDES. DRIJFVEREN EN VISIE	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	JE INTUITIE IS JE KOMPAS	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	FOCUS: GROEI VRAAGT OM INSPANNING EN VERTROUWEN	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.	VERSTERK JE VEERKRACHT	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.	BLIJF OPEN VOOR MEERDERE UITKOMSTEN	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.	ERVARING IS JE BESTE TEACHER: DURF FOUTEN TE MAKEN	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.	MIND JE BALANS IN PLANNING VS. IMPULSIVITEIT	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.	DE KRACHT VAN KLEINE STAPPEN	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

---

A B

- |     |  |                          |                          |
|-----|--|--------------------------|--------------------------|
| 9.  | WEES OPEN VOOR FEEDBACK EN (ONREDELIJKE) KRITIEK                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. | ZELFREFLECTIE: AL JE GEDACHTEN ZEGGEN IETS OVER JEZELF             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. | DEEL WAT ER IN JE OMGAAT. VANUIT EIGENAARSCHAP                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. | WEES JE EIGEN RAADGEVER  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. | VOED JE MET DE JUISTE BRONNEN                                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. | BLIJF INVESTEREN IN DE ONTWIKKELING VAN JE PERSOONLIJK LEIDERSCHAP | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

#### Oefening A:

Geef voor jezelf aan van 1 tot 5 hoeveel je al gebruikte maakt van deze principes in je dagelijks leven.

De bewustwording is de eerste stap!

#### Oefening B:

Bepaal voor jezelf waar je prioriteit op wilt zetten om te verbeteren en nummer ze in reeks van hoogste naar latere prioriteit van 1 - 14.

En dan maak een plan!

Gebruik hiervoor de SMART doelen op de pagina hierna.

---



# SMART DOELEN

GEBRUIK DEZE PAGINA MET VRAGEN  
OM JE DOELEN MET DE SMART METHODE VORM TE GEVEN

NAAM DOEL: .....

S	<u>SPECIFIC</u> WAT WIL IK BEREIKEN?	
M	<u>MEASURABLE</u> HOE WEET IK WANNEER IK HET HEB BEHAALD?	
A	<u>ACHIEVABLE</u> HOE KAN HET DOEL WORDEN BEREIKT?	
R	<u>RELEVANT</u> IS HET DE MOEITE WAARD?	
T	<u>TIME BOUND</u> WANNEER KAN IK DIT DOEL HALEN?	

---

# PERSOONLIJK LEIDERSCHAP IS EEN UITDAGING

Waarom is het zo lastig te verbeteren?

## WAAROM IS HET UITDAGEND OM JE PERSOONLIJK LEIDERSCHAP TE VERBETEREN?

Hopelijk kun je nu zelfstandig aan de slag met deze tips en strategieën. Echter, vaak raak je dan slechts het topje van de ijsberg. Effectieve verandering van je persoonlijk leiderschap vraagt nu eenmaal om een langdurige toewijding aan jezelf en aan je eigen persoonlijke ontwikkeling. Daarnaast is het belangrijk om te beschikken over de juiste deskundige bronnen en begeleiding (persoon of literatuur) die werkelijk bijdragen aan jouw ontwikkeling.

Lees hieronder waarom het zo lastig is om je persoonlijk leiderschap te veranderen en waar je kunt letten, als je hiermee aan de slag wilt.

### **Je persoonlijk leiderschap verbeteren. Wat heb je hiervoor nodig?**

Het begint bij je overtuigingen over jezelf en over de wereld. Om hier grip op te krijgen heb je goed objectief en kritisch naar jezelf te kunnen kijken. Dit is een vaardigheid die je kan leren en ontwikkelen. Deze vaardigheid is cruciaal, want het gaat over het lerend vermogen om te kunnen groeien als persoon, waardoor je steeds meer gebalanceerd leiding neemt over je leven.

---

De volgende stap is om de vernieuwde overtuigingen om te zetten naar de praktijk. Dit is waar het persoonlijk leiderschap belichaamd wordt door het te doen. De uitvoering van persoonlijk leiderschap is ook heel goed te trainen. Je begint met uitvoeren en vanzelf vraagt dat vervolgens weer om de verdieping te maken in het onderzoeken van je eigen overtuigingen. Persoonlijk leiderschap gaat over jezelf en je omgeving kunnen beïnvloeden. Dit is een cyclisch en on-going leerproces. Tenminste, als je wilt blijven groeien!

Als laatste weten we allemaal dat we altijd wel blinde vlekken hebben en dat we goede (en hardnekkige) patronen hebben om daar niet mee geconfronteerd te hoeven worden. Dit hindert het lerend vermogen om tot nieuw wenselijk gedrag te komen.

Als je vastloopt in je ontwikkeling en graag nieuwe perspectieven ziet, dan kan het raadzaam zijn om begeleiding te zoeken. Er bestaat een goede kans dat je veelal je gedrag steeds blijft herhalen, en dat je het lastig vindt om je patronen te veranderen. Dat ervaren we allemaal wel eens. Hulp of nieuwe perspectieven zoeken, zou daarom een periodiek iets mogen zijn in ons leven.



# Snelle successen en grote beloftes

Mooi dat je aan de slag wilt, maar waar begin je dan?

Als het gaat om persoonlijk leiderschap, wordt er veel over mindset en overtuigingen gesproken.

Er worden in advertenties al snel veel resultaten beloofd als het gaat om je persoonlijke groei. Afhankelijk van wat het werkelijke aanbod is, is dat helaas voor veel mensen niet hoe het werkt.

**Hiervoor zijn 2 belangrijke redenen:**

**Allereerst...**

Veel aanbieders beschikken vaak over goede communicatie- en verkoopvaardigheden. Een krachtige mindset met een overtuigende houding, waardoor ze zich als business succesvol weten te ontwikkelen.

Alleen, wanneer ze beloven je gedrag te kunnen veranderen, begeven ze zich op een terrein waar veelal jarenlange educatie aan ten grondslag ligt om het menselijk gedrag goed te leren doorgronden en te kunnen begeleiden. Veel van die experts beschikken niet over de ondergrond om je werkelijk naar die transformatie te begeleiden. Doe daarom altijd even je onderzoek naar de deskundigheid van de expert waar je begeleiding van wilt ontvangen!



## Ten tweede...

Veel van de 'methodieken' zijn er op geënt dat je een winnaarsmindset moet aannemen en groots moet durven denken. Theoretisch gezien is dit waar. Alleen is de werkelijkheid vaak anders. Het werkt vaak eerder averechts en levert het in de periode erna een 'kater' op waarbij je juist geconfronteerd wordt met je schijnbare onvermogen.

Immers, de onderliggende diepere overtuigingen over jezelf en het leven zijn nog steeds hetzelfde. Er zijn geen shortcuts of makkelijke trucjes hiervoor. Dit vraagt om persoonlijke ontwikkeling. Om zelfreflectie en om daadwerkelijk het innerlijke werk doen.

Allereerst wil je tot begrip komen waarom je deze belemmerende overtuigingen ontwikkeld hebt. Daarna ga je ermee aan de slag door het aan te kijken en te omarmen.

Pas dan transformeert het.

**In theorie klinkt het eenvoudig, maar dit is een langdurig proces. Een diepgaand proces met op de lange termijn wel een duurzaam effect! Gedragsverandering heeft nu eenmaal tijd nodig. Zeker als je gaat werken met je diepere, onderliggende overtuigingen die al jaren oud zijn. Die buig je niet zomaar om met een bootcamp of een tweedaags retreat.**

Dit vraagt om tijd... Stapje voor stapje heb je er in te groeien...

Vanuit Live in Liberty bieden we daarom langdurige programma's en coaching trajecten aan die minimaal 2 maanden of langer duren.



# It is possible. just keep going!

## Gedragsverandering heeft tijd nodig: een kwestie van prioriteit

Volgens meer recent wetenschappelijk onderzoek door Phillippa Lally\* en haar team aan University College in Londen, duurt het aanleren van een nieuwe gewoonte minimaal 21 dagen. En let wel, dit is een minimum.

We kennen het allemaal wel dat we nieuwe, goede voornemens hebben, de beste intenties, en dan toch vallen we terug in oude gedragspatronen. Ze zeggen dat je pas na gemiddeld zo'n 66 dagen kunt stellen dat je nieuwe gewoonte een automatisme is geworden.

En dan is het nog steeds belangrijk om scherp te blijven focussen op je nieuwe gedrag.

**Je eigen gedrag kunnen en willen veranderen vraagt dus nogal wat van jezelf om tot een duurzame, nieuwe gewoonte te komen.**

Het is daarom nodig om structureel tijd in te bouwen voor zelfreflectie. Om even uit te zoomen. Om regelmatig tijd te hebben voor je persoonlijke ontwikkeling. Om je blijvend te kunnen ontwikkelen als persoon. In de relatie met jezelf, met anderen en met je werk.

Doe je dit niet, dan zal je ook geen verandering van je situatie kunnen verwachten. Je blijft immers hetzelfde doen.

"Insanity:  
doing the  
same thing  
over and over  
again, but  
expecting a  
different  
result."

-Albert  
Einstein

## Persoonlijke ontwikkeling is vaak oncomfortabel

Kiezen voor je persoonlijke ontwikkeling is een kwestie van prioriteit stellen. Dit is een goede en noodzakelijke investering, wetende dat je hierdoor minder gestresst zult zijn, betere beslissingen kunt nemen en effectiever je tijd zal kunnen richten op de dingen die belangrijk voor je zijn.

Maar feit is... persoonlijke ontwikkeling is een oncomfortabel proces.

Om naar jezelf te kijken, om continue aan de slag te zijn met je angsten en belemmerende overtuigingen is in veel gevallen zeker een oncomfortabel proces. Niemand wordt graag geconfronteerd met diens eigen blinde vlekken of pijnlijkste stukken. Ook al hebben we er last van, we zijn er goed in geworden om de olifant te blijven vermijden. Totdat we geen kant meer op kunnen. En zelfs dan... vinden we manieren om het niet aan te hoeven kijken. Het is het gevecht ertegen en/of de ontkenning ervan, wat energie zuigt.

Dat is zonde, omdat we in onze maatschappij niet geleerd hebben om aan de slag te gaan met persoonlijke ontwikkeling. Om beter te worden in de dingen die we niet leuk vinden, zoals tegenslagen, niet je zin krijgen, omgaan met eenzaamheid, om steun vragen, etc. We krijgen de tools niet aangereikt en het wordt gauw als een teken van zwakte gezien als je naar een psycholoog of coach gaat.

Ja het is taai. EN het is naar mijn mening ook een super bekrachtigend proces! Je bevrijdt jezelf steeds meer en daarmee wordt je wilskracht steeds krachtiger en realistischer. Zodra je kan omarmen dat persoonlijke ontwikkeling gewoonweg minder ook prettige kanten heeft, wordt het ook steeds makkelijker, leuker en bevredigender.

# Persoonlijk leiderschap gaat hand in hand met persoonlijke ontwikkeling

Gek genoeg krijgen we op school en in de maatschappij weinig tot niets geleerd over persoonlijk leiderschap en persoonlijke ontwikkeling. Terwijl het zo veel invloed heeft op je welzijn als persoon en op het succes van je relaties en werk!

Wil je het leven kunnen creëren waar je naar verlangt, dan heb je daarvoor goed persoonlijk leiderschap nodig. Gebalanceerd leiderschap is nodig om daadkrachtig richting te geven aan je leven dat in verbinding staat met wat je werkelijk belangrijk vindt.

Gelukkig kun je je persoonlijk leiderschap blijvend ontwikkelen met het investeren in je persoonlijke ontwikkeling. Het is een kwestie van de juiste tools en begeleiding, en het gewoonweg te doen. Dit vormt de essentie en de rode draad binnen het gedachtegoed van Live in Liberty.

In een coachingstraject ontvang je handvatten en inzichten om je leven te leiden met betekenis en authenticiteit.

Voel jij dat het tijd is voor verandering in jouw leven?

Lees dan verder op de website [www.liveinliberty.nl](http://www.liveinliberty.nl) en kom in contact met Iguá.



Klik hieronder om verder te gaan



[AAN DE SLAG MET LIFE COACHING](#)





# HOE PERSOONLIJK LEIDERSCHAP JOUW LEVEN VOOR ALTIJD ZAL DOEN VERANDEREN

## GEBALANCEERD LEIDING GEVEN AAN JE LEVEN BETEKENT:

- Je leven continue en opbouwend te veranderen naar wat je wenst voor jezelf, binnen je relaties en in je werk.
- Meer tijd besparen en relaxt voelen, doordat je minder stress ervaart en minder twijfelt.
- Meer tijd besparen, doordat je minder doelen nastreeft die niet van belang zijn.
- Beter beslissingen nemen, omdat je helderder bent en krachtiger handelt.
- Meer flow en energie in jezelf en in jouw leven.

**Als je even eerlijk bij jezelf nagaat... hoe effectief is nu jouw persoonlijk leiderschap en hoeveel ruimte is er voor verbetering?**

**Wat zou er met je leven gebeuren als je daadkracht en verbinding in jezelf, je relaties en je werk zou ervaren? Wat zou er gebeuren met je plezier en energie?**

# Thank you!

Wat mooi dat je de tijd genomen hebt om dit e-book door te lezen.

Deze tools en inzichten pas ik toe in mijn coaching. Ik hoop dat deze inzichten en tools direct mogen bijdragen aan de ontwikkeling van je eigen persoonlijk leiderschap. En hoop ik uiteraard dat het bijdraagt aan meer evenwicht voor jouw koers in je leven.

Ik ben benieuwd of je nog feedback, vragen of opmerkingen hebt naar aanleiding van het lezen van dit ebook.

Ik hoor het graag!



## Wil je dieper gaan?

→ [Boek een call met Igua](#) ←

Ben je benieuwd om meer te lezen over ons aanbod?  
Wil je direct meer helderheid en handvatten om je persoonlijk leiderschap te ontwikkelen? Om jezelf verder te laten groeien?

Voel je welkom om me te benaderen:

