

Inhoud

Anderen over START&GO	8
Dankwoord	10
Voorwoord: Zelfkennis en ondernemerschap	12

DEEL 1

Inleiding	17
Hoofdstuk 1: Waarom veranderen?	27
Hoofdstuk 2: Spiegelen	42
Hoofdstuk 3: Accepteren	52
Hoofdstuk 4: Verantwoordelijkheid	66
Hoofdstuk 5: START&GO-methode	77

DEEL 2: START&GO

Inleiding	87
Hoofdstuk 6: Het signaleren van jouw ijsberg	89
Hoofdstuk 7: Toevoeging	108
Hoofdstuk 8: Analyseren	122
Hoofdstuk 9: Realisatie	136
Hoofdstuk 10: Toekomst	149
Hoofdstuk 11: GO	162

DEEL 3: TOEPASSEN

Inleiding	173
Hoofdstuk 12: Doelen stellen	174
Hoofdstuk 13: Tijdmanagement	189
Hoofdstuk 14: Loslaten	208
Hoofdstuk 15: Gezondheid	222
Hoofdstuk 16: Relaties	243
Hoofdstuk 17: Jouw eerste stap richting verandering	263

APPENDIX	266
I. Wanneer een individueel START&GO-consult?	
II. Motivatiecollage	
III. Mogelijke verbanden tussen lichaam en geest	
IV. Inzichtformulier START&GO-methode	
Nawoord	277
Bronnen	278

Anderen over START&GO

“We veranderen vaak van baan, huis, sport, auto, partner of vrienden, maar onszelf veranderen we nooit. Veranderen is de sleutel naar een gezonder en succesvoller leven en *Smelt die ijsberg!* is de meest complete en praktische handleiding die je zult vinden tussen alle managementboeken. Geen ingewikkelde theorieën, het leest makkelijk en je kunt de START&GO-methode direct en stap voor stap toepassen. Een aanrader voor iedereen die zijn potentie volledig wil benutten.

— **Hugo Bakker**, implementatiecoach en auteur van *De 101 werkvormen Formule en Gevraagd worden*.

“De START&GO-methode is een doordacht stappenplan om je blokkade te herkennen en op te lossen, zodat je jezelf kan transformeren tot de beste versie van jezelf. Praktische voorbeelden en oefeningen maken van dit boek een werkboek om echt aan jezelf te werken en je leven te veranderen in jouw ideale leven. Een aanrader voor iedereen die de ambitie heeft om vanuit zijn eigen kracht een bijdrage aan de wereld te geven.”

— **Andrea Cusinello**, Acukinetics en auteur van *Van midlifecrisis naar midlifePOWER*

“Michaëla heb ik leren kennen als een gedreven, inspirerende zakenvrouw. Daadkrachtig, to the point en ze heeft kennis van zaken. Ze neemt besluiten, toont haar leidinggevende capaciteiten; een plezier om mee te werken. Ik beveel haar aan voor een ieder die iets wil veranderen in zijn/haar bedrijf.”

— **Henriëtte Koks**, De Levensbron

“Michaëla wist met de START&GO-methode heel snel tot de kern te komen van mijn blokkade (perfectionisme). Dat opende bij mij de ogen, ik zag de verbanden tussen toen en nu, waardoor ik in staat was veranderingen aan te brengen zodat het nu geen blokkade meer is. Zij gaf daar ook suggesties voor. Michaëla is een superwarme persoonlijkheid, ze wil echt dat ik meer vanuit mijn kern ga leven. Die oprechtheid en openheid voelde ik, waardoor al snel een vruchtbare samenwerking ontstond.”

— **Ingrid van Houwelingen**, Zelfjeadministratiedoen.nl

“Bij Michaëla en Verander Gedrag. Nu ben ik terechtgekomen omdat ik iets aan mijn gedrag wilde veranderen, zonder dat het therapeutisch zou worden. En dat is wat hier gebeurt! Tijdens de STARTdag heeft Michaëla mij perfect begeleid door mijn inzichten, angsten en emoties. Michaëla heeft een nuchtere kijk op het leven en staat open voor alle lagen van je emoties. Ook de ‘aftercare’ is goed, je blijft een tijdje onder haar hoede en kunt overleggen welke volgende stappen je kunt nemen. Ik raad Michaëla aan iedereen aan die privé of beroepsmatig iets wil veranderen aan zijn/ haar gedrag.”

— **Josine van de Nobelen**, Nobel Analytics

Zelfkennis en ondernemerschap

Voorwoord door Prof. dr. André Wierdsma

De effectiviteit van kleine ondernemingen is sterk afhankelijk van het klimaat van samenwerking tussen de medewerkers onderling en de relatie tussen de ondernemer en de medewerkers. Zijn de mensen bereid een stapje extra te doen voor elkaar? Heeft de ondernemer oog voor de medewerkers? Is er een sfeer in de teams om gebruik maken van onderlinge verschillen om zo elkaars sterktes te benutten?

De ondernemer of leidinggevende bepaalt in sterke mate de sfeer van samenwerking. Medewerkers willen kunnen vertrouwen op de deskundigheid van hun collega's en de betrokkenheid van hun leidinggevendenden. Improvisatietalent, teamwerk tussen medewerkers en de toewijding van medewerkers is essentieel voor succes. Effectieve samenwerking vraagt dat leiders verbinding creëren tussen mensen.

De toegevoegde waarde van ondernemers en leiders is dat ze de koers aangeven en de identiteit en waarden waar de organisatie voor staat voorleven. Dit vraagt dat ze rolmodel zijn: in gedrag waarmaken wat ze zeggen. Beeld en geluid moeten als het ware gelijk lopen. Dit vraagt verbinding tussen hoofd én hart. Leiders die vanuit hun hart werken, kunnen hun talent en passie inzetten voor de organisatie. Ze hebben een stevige basis om met het hoofd afwegingen te maken in lastige situaties. Als er grenzen gesteld moeten worden of wanneer verschil in opvattingen overbrugd moet worden. Echte leiders zien verschil als brandstof voor ontwikkeling. Verschil van mening daagt uit en houdt je scherp. Zonder wrijving geen glans.

Maar het hanteren van verschil is lastig, omdat het ons confronteert met het feit dat het anders kan. Onze manier van denken en optreden is niet de enig zaligmakende. Als je niet zeker bent van jezelf wordt verschil bedreigend. Dan ligt de verleiding op de loer verschil

te reduceren door het gebruik van macht: dominantie. Dan wordt verschil opgeheven: “We doen het op mijn manier”. Bron van dominantie is veelal angst en onzekerheid.

Leiders bevorderen de samenwerking door helderheid te verschaffen over vrijheidsgraden en verantwoordelijkheden. Door begrenzing ontstaat ruimte. Leiders zijn het ‘oudersysteem’ van de organisatie. Ze binden medewerkers aan de doelstellingen én verbinden hen onderling. Ze geven ruimte én begrenzen het handelen van mensen. Door de richting en de waarden te bewaken bieden ze helderheid over waar ze voor staan. Visie en ambitie worden dan richtinggevend.

Sturing vanuit eigen ambitie veronderstelt emotionele rijpheid. Rijpheid als een bereidheid steeds te reflecteren op eigen gedrag en open te staan voor tegenspel van anderen. Maar van iemand die leiding geeft aan anderen mag verwacht worden dat die in staat is leiding te geven aan zichzelf.

Wat betekent ‘leiding geven aan jezelf’? Van leiders mag verwacht worden dat ze zich bewust zijn van hun eigen sterke en minder ontwikkelde eigenschappen. Ook mogen we verwachten dat ze zich bewust zijn van de invloed van de hiërarchie op de relatie met medewerkers. Verschil in positie activeert onvermijdelijk (tegen)afhankelijkheidsgevoelens bij medewerkers ten opzichte van leiders. Leidinggevend worden verleid hierin mee te gaan. Medewerkers bewonderen soms hun leiders of zijn er bang voor. Beide houdingen blokkeren eigen verantwoordelijkheid en verstoren een open gesprek op basis van wederzijds respect. De ondernemer heeft de uitdaging om mensen aan te spreken op hun eigen kracht en hun eigen verantwoordelijkheden. Zelfkennis en een gezonde verbinding tussen hoofd én hart, lichaam én geest maakt het mogelijk inzicht te hebben in de eigen valkuilen. Het betekent je bewust worden van eigen valkuilen, eigen kwetsbaarheid, eigen onvolmaaktheid.

Een ondernemer zonder zelfkennis verliest inspirerend en verbindend vermogen. Daarom is het boek van Michaëla een aanwinst. Het komt voort uit een praktijk waar, op integere wijze, mensen begeleid worden in het versterken van het nemen van regie over hun eigen leven op basis van zelfinzicht. De START&GO-methode biedt mensen een richting en houvast om het heft in eigen hand te nemen. Het daagt mensen uit om in beweging te komen in plaats van naar anderen te wijzen als het leven niet biedt wat ze ervan verwachten. De intensieve START-dag biedt een reflectie op blokkerende overtuigingen en emoties. Door de koppeling tussen geest en lichaam biedt de dag een stevig fundament voor het traject van 'groot denken en kleine betekenisvolle stapjes zetten'.

Ik heb gezien hoe mijn kleine nichtje zich heeft ontwikkeld tot een vrouw met levenservaring die mensen begeleidt in hun ontwikkeling. Het boek is gestolde praktijk. Het is ontstaan uit het omgaan met voorspoed én tegenspoed in het eigen leven en vanuit de ontwikkelingen bij haar klanten. Ik merk bij Michaëla dezelfde passie die ik heb bij het vormgeven van ontwikkelingsprogramma's voor leiders. Hoe breng je ze weer in contact met hun eigen dynamieken die opspelen als ze spanning ervaren in samenwerking met anderen?

In mijn praktijk op Nyenrode ben ik al meer dan dertig jaar actief om organisaties en leiders bewust laten worden van patronen die de samenwerking blokkeren of remmen. Ik heb ze gestimuleerd om deze patronen te doorbreken om effectievere samenwerking mogelijk te maken. Patronen doorbreken kost moeite maar biedt nieuwe mogelijkheden. Het brengt de ambities en dromen weer tot leven. Dit boek biedt inzichten en inspiratie om regisseur te worden van je eigen leven als ondernemer, professional, leider: als mens. Durf je verantwoordelijkheid te nemen voor je eigen leven? Doe je dat niet... dan word je onderdeel van het plan van iemand anders.

Samenwerking vraagt dat mensen vanuit eigen kracht werken. Dit boek raakt de kern van leiderschap: verantwoordelijkheid nemen voor je eigen leven. Het kan een bron van inspiratie zijn en een wegwijzer naar positieve samenwerking tussen mensen.

Prof. dr. André Wierdsma
Hoogleraar 'Organiseren en co-creëren'
Nyenrode Business Universiteit

Deel 1

Inleiding

In mijn praktijk voor natuurgeneeswijzen komen mensen met lichamelijke en mentale klachten. Uit alle klachten en problemen die ik te horen heb gekregen in de afgelopen jaren werd één ding duidelijk: een klacht is nimmer opzichzelfstaand. Hoofdpijn komt bijvoorbeeld vaak voort uit spanningen op het werk, en veel lichaamsklachten hebben met stress te maken. Nu kun je met therapie en medicijnen de hoofdpijn verminderen, maar daarmee doe je nog niets aan de oorzaak van de hoofdpijn. Naast het toepassen van natuurgeneeswijzen om de klacht te verminderen, houd ik mensen daarom ook een spiegel voor: wat betekent die klacht nog meer? Daarna volgen adviezen die altijd gericht zijn op het veranderen van je gewoontes en gedrag.

Daar zit 'm dus de kneep: we zijn als mens zo vastgeroest in gewoontes dat het veel moeite kost daarvan los te komen.

Veranderen blijkt moeilijk. Wat gebeurt er als ik verander of als mijn gewoonte verandert? Wat krijg ik ervoor terug? Nu weet ik wat ik heb, maar dan?

Als er tijdens de therapie, soms met de moed der wanhoop, een kleine verandering werd doorgevoerd, bleek dat er daadwerkelijk resultaat was. De eerste stap was gezet: er werd succes ervaren. Dit zette mij aan het denken: welke klanten boeken het grootste succes? Diegenen die eens in de maand komen? De mensen die mijn extra tips opvolgen? De personen die ook de dokter raadplegen? Of mensen die hun angsten voor verandering overwinnen?

Ik ging verder kijken: waarom lukte het de anderen niet om het gewenste resultaat te bereiken? Was de therapie niet de juiste of wer-

den mijn tips niet opgevolgd? Welke gewoonte hinderde deze mensen om een beter resultaat te boeken? Welke angsten speelden mee? Wat was de houding van de klant? Maar ik keek ook naar mezelf: wat kwam ik zelf tegen in mijn leven en werk? Welke gewoontes zijn destructief en moet ik overwinnen om een goed en gezond leven te leiden?

Uiteindelijk kwam ik tot de conclusie dat je een motivatie en een doel voor ogen moet hebben als je iets wilt veranderen. Dan weet je welke stappen je moet zetten en kan je die succesvol maken. Mijn klanten begeleidde ik bij het vinden van hun motivatie en hun doel via de therapie die ik aanbood en door hen vragen te stellen die hen aan het denken zetten. Daarnaast zocht ik mijn eigen grenzen op: ik overwon angsten en stelde doelen voor mezelf die in eerste instantie schier onmogelijk leken.

Langzamerhand kwam uit al die ervaringen een methode voort waarin het veranderen van gedrag centraal staat: het smelten van je symbolische ijsberg, het ontwikkelen van jouw talenten en het bereiken van jouw potentieel. De klanten die ik het beste blijf te kunnen helpen, zijn de mensen die iets willen ondernemen, die willen groeien en die ver vooruit durven te kijken en daar ook naar handelen.

Zoals dat gaat in het leven kwam ik op het juiste moment de juiste persoon tegen en kon ik dit boek schrijven. Met dit boek wens ik jou te inspireren zodat je meer kunt bereiken dan je tot nu toe voor mogelijk hield. Ik laat je zien dat veranderen een hele mooie reis kan zijn die je onverwachte ontmoetingen, energie en voldoening oplevert.

Jij hoeft nog maar één ding te doen om die zo gewenste verandering te ondergaan: **START** en **GO**, ga ervoor! Zet je eerste stap.

Jouw zeilschip

Binnen de START&GO-methode maken we gebruik van een metafoor: je reist met een schip over de wereldzeeën. Die reis is als je leven. Je gaat van stad naar stad, van land naar land, vaart in onbekende wateren en komt onderweg nieuwe mensen tegen, maar ook jezelf.

Wat je ook tegenkomt, zijn ijsbergen in de oceanen. Een ijsberg staat voor een probleem dat jij hebt in je leven. Het is een afgebrokkeld deel van jezelf dat door onbekende omstandigheden is gaan drijven. Boven het wateroppervlak zie je maar een heel klein stukje van je probleem, wat er onder water ligt kun je niet zien, maar toch weet je dat het er is. Hoe kun je ervoor zorgen dat die ijsberg jou niet meer raakt? Maak je een omweg zodat je niet tegen de ijsberg aanvaart (ontkennen van je probleem) of stap je in je bijbootje en ga je op onderzoek uit (je probleem erkennen)?

Met de START&GO-methode gaan we de confrontatie aan met een of meerdere ijsbergen. Hoe we dat doen, wordt in dit boek beschreven met behulp van voorbeelden. Ga je mee op reis?

In dit boek staat centraal hoe je je doel kan bereiken door (onbewuste) angsten te overwinnen en in stappen je gedrag te veranderen. Zie het als een reis die je continu aangaat. Je vaart per zeilschip van bestemming naar bestemming en waar je ook gaat, je komt dezelfde problemen tegen in een iets andere vorm: de ijsbergen op je route.

Op jouw reis ben jij de kapitein. Jij bent de kapitein van je leven. Op jouw schip heb jij het roer in handen. Jij bepaalt de bestemming, die al dan niet beïnvloed wordt door de mensen aan boord of de omstandigheden die jij op je reis tegenkomt.

Tegelijkertijd ben jij ook van invloed op de reis van anderen, bijvoorbeeld als partner, ondernemer, vriendin, consument, werknemer, manager of als ouder. Je hebt verschillende rollen op de verschillende schepen.

Een kapitein is eindverantwoordelijk voor de reis en de bestemming. Jij hebt verantwoording over jouw leven en hoe jij dit leven (er)vaart. Onderweg kom je ijsbergen, stormen, windstiltes, havens, onbekende lieden, averij, muiterij en nog veel meer tegen. Hoe ga jij om met al deze obstakels en hoe wil jij omgaan met alles wat jij tegenkomt? Welke verandering zou er bij jou plaats moeten vinden, wil je succesvol je bestemming bereiken?

Kortom: welke gedrag wil je veranderen om je doel te bereiken?

Voor wie is dit boek geschreven?

Dit boek is geschreven voor iedereen die als ondernemer en professional vooruit wil maar continu vastloopt om welke reden ook. Mensen die uitdaging, inspiratie en groei willen maar blokkades ervaren. Blokkades die je hinderen in je werk én in je privéleven.

Die blokkades wil je voorgoed uit de weg ruimen. Je wilt immers een succesvolle ondernemer zijn én succesvol in je privéleven. Een fantastische ouder en liefdevolle partner zijn en ook nog een sportief en sociaal leven leiden waarin je voldoende tijd hebt voor familie en vrienden: dat klinkt als alle ballen hoog houden! Toch kan het allemaal.

De belangrijkste persoon in je leven ben jij. Door alles te willen, vergeet je vaak dat jij degene bent die aan het roer staat en dat dit zonder een gezond lichaam en een gezonde geest moeilijk vol te houden is.

Bij lichamelijke klachten komt dat besef vaak opeens om de hoek kijken. Lukt het eigenlijk allemaal wel zoals je wenst dat het gaat? Jouw lichaam vertelt je wat er minder goed gaat op dat moment. Kleine en grote klachten wisselen elkaar af. Als je merkt dat je lijf jouw tempo niet meer kan bijhouden dan is het tijd om iets aan ofwel jouw tempo, jouw wensen of aan jouw lijf te veranderen.

Dat kan.

Dat kan als jij je bewust bent van wat jij op dit moment allemaal doet. Als je weet wat jij wilt bereiken in je leven en hoe je dat gaat bereiken. Er zijn maar weinig mensen die op die manier hun leven plannen. De meesten gaan mee met de razendsnelle achtbaan die het leven voor hen is. Het is aan jou om een paar kleine stappen te nemen waarmee je jouw leven verandert en jouw eigen koers bepaalt. In dit boek lees je hoe je dat kan doen.

Indeling

Dit boek is opgedeeld in drie delen. In alle hoofdstukken zijn affirmaties (zie uitleg op de volgende pagina), citaten, visualisaties of oefeningen verwerkt die passen bij het desbetreffend hoofdstuk. Het eerste deel gaat over veranderen, het tweede deel gaat over de START&GO-methode en in het derde deel pas ik deze methode op een aantal onderwerpen toe door in elk hoofdstuk een voorbeeld te bespreken. Er staan veel voorbeelden in dit boek. Deze voorbeelden zijn gebaseerd op situaties uit mijn werk of uit mijn eigen leven. Namen en situaties zijn aangepast, om anonimiteit te garanderen.

Het is heel goed mogelijk om zonder extra begeleiding flinke stappen te zetten in het veranderen van jouw ongewenste gedrag. De opdrachten zijn eenvoudig, kosten weinig tijd en zijn op vele situaties toepasbaar. Hoe beter je de oefeningen uitvoert, hoe eerder jij een verandering hebt bewerkstelligd die een nieuwe gewoonte wordt.

Het boek is eenvoudig direct toepasbaar. Bemerkt je dat er meer nodig is dan de oefeningen in dit boek, overweeg dan om deel te nemen aan een individuele sessie om de START&GO-methode toe te passen op jouw leven. Achter in het boek staat meer informatie.

Kracht van de START&GO-methode

Uniek aan de START&GO-methode is dat het lichaam bij alle veranderingen die je wilt ondergaan wordt betrokken. Het lichaam geeft tal van waarschuwingen af als dingen niet zo soepel gaan als je zou willen. Daarnaast geeft je geest waarschuwingen als je over je grenzen gaat. Ik ben ervan overtuigd dat je lichaam en geest zo nauw verbonden zijn dat alleen praten over het veranderen van gewoontes of gedrag weinig bijdraagt. De kracht van de START&GO-methode is dat je je hoofd, hart en lijf bij al je veranderingen betreft. Zowel bij het signaleren van je probleem – de ijsberg – als het oplossen van je ijsberg.

Affirmaties

Affirmaties zijn positief geformuleerde zinnen die je hardop zegt, regelmatig leest en daardoor gaat geloven. Je houdt je brein eigenlijk een beetje voor de gek. Affirmaties gebruik je voor allerlei situaties in je leven. Voor je zakelijke leven kan je bijvoorbeeld denken aan: ik ben succesvol, ik verdien eenvoudig veel geld, ik werk met een geweldig team. Op het gebied van je gezondheid gaat het om zinnen als: ik ben gezond, ik ben fit en energiek, ik luister naar mijn lichaam. Zelfvertrouwen: ik houd van mijzelf, ik kan alles aan, ik ben leuk. Op het gebied van veranderen: ik kan verandering aan, ik sta open voor veranderingen, ik vind veranderingen geweldig.

Een affirmatie werkt krachtig als je hem opschrijft en elke dag leest. Als je affirmaties hardop leest, komen ze dubbel binnen: zowel auditief (via het gehoor) als visueel (via de ogen). Bij het benadrukken

van een affirmatie met een symbool komt de boodschap ook nog kinetisch (via het gevoel) binnen.

Affirmaties kunnen ook belangrijk zijn bij groepsprocessen. Een missie en een visie zijn ook affirmaties. Heb jij een goede missie en visie voor je bedrijf en voor jezelf? Herhaal ze elke dag. Prevel ze niet als een standaard gebed voor het eten, maar laat de woorden over je tong rollen terwijl je beseft wat ze betekenen. Hoe sterker jouw ondernemersvisie en -missie zijn, hoe sterker de samenwerking binnen jouw team zal zijn, en hoe sterker het resultaat.

Citaten

Aan het begin van verschillende hoofdstukken staan citaten. Dit zijn uitspraken die iemand anders heeft gedaan en die van toepassing zijn op het desbetreffende hoofdstuk of een specifiek stuk tekst. Deze citaten zijn uitspraken die je aan het denken zetten, die inzicht geven en die stof tot discussie zijn. Dat is wat je nodig hebt op jouw levensreis. De citaten zijn hulpmiddelen om beweging, groei, weerstand en voorspoed te vertalen naar jouw verandering.

Visualisaties

Daarnaast zijn visualisaties onderdeel van het proces. Heb je problemen met visualiseren, lees dan het volgende.

Zie jij een roze muis op klompjes die samen met een paarse koe danst?
Daarna gelijk die ene chocoladereclame met die paars-witte koe? Heb je het liedje 'Boe boe, bla bla, we maken Domo-vla' in je hoofd?

Zie je het voor je? Hoor je het liedje in je hoofd? Dat is visualiseren in het kort. Van deze kracht, dit voorstellingsvermogen, maak je gebruik om nieuw gedrag te implementeren in je dagelijks leven.

Opdrachten en oefeningen

De opdrachten en oefeningen in dit boek zijn bedoeld om je inzicht te geven in jouw leven en denkwijze. Er zitten terugkerende oefeningen bij zoals het elke dag opschrijven van succeservaringen. Ook noem ik eenmalige oefeningen die bedoeld zijn om inzicht te creëren in wat jij voelt bij deze oefening. Het is aan jou of je die oefeningen wel of niet doet. Mijn overtuiging is dat hoe meer jij oefent hoe eerder jij het gewenste resultaat bereikt. Niettemin is het aan jou. Je hoeft slechts verantwoording af te leggen aan jezelf.

Succes vieren

Een wezenlijk onderdeel van de START&GO-methode is het vieren van successen. Niet alleen als je je bestemming hebt bereikt, maar juist ook bij alle stappen die je succesvol zet. Door jezelf direct te belonen, wordt je kortetermijngeheugen gestimuleerd. De gevolgen van je acties zijn direct zichtbaar en daardoor houd je de moed er makkelijker in op momenten van tegenslag. Daarnaast is het gewoon leuk om een beloning te krijgen, juist een beloning van jezelf! In hoofdstuk 5 over GO staat meer over belonen geschreven.

Hoe gebruik je dit boek bij jouw reis?

Vooropgesteld: Je hoeft helemaal niets te doen met dit boek. Je kunt het lezen en dan wegleggen, je kunt de methode uitschrijven, je kunt gaan mediteren, je kan de oefeningen uitvoeren. Het is aan jou. Doe je niets? Prima. Als je veranderingen in je leven wilt aanbrengen, dan is het zoals gezegd aan jou om stappen te ondernemen.

Wil je actief aan de slag? Lees het boek helemaal door en begin opnieuw met een aantal van jouw blokkades in gedachten. Of werk de START&GO-methode direct uit met jouw problemen in gedachten en ga bezig met de oefeningen.

Voor je begint, schrijf je eerst op waaraan je wilt werken of op welk punt je denkt dat er verandering nodig is om verder te komen. Het is ook goed om te weten waar je naar toe wilt. Dat is je beginpunt. Het markeren van je beginpunt is noodzakelijk, omdat je alleen zo kunt zien hoe je reis verloopt. Gaandeweg kan je je doel(en) nog wijzigen, al naar gelang je meer inzicht krijgt in jouw gedrag.

Motivatieschrift

Veel opdrachten in de boek hebben te maken met schrijven. Koop voor jezelf een schrift op A4-formaat, dit is je motivatieschrift. Aan het einde van dit boek heb jij, als je de opdrachten uitwerkt, een compleet naslagwerk van jouw ijsberg met daarbij de stappen die jij hebt genomen om jouw ijsberg te laten smelten.

Een motivatieschrift gebruik je om je doelen en de stappen om die doelen te bereiken op te schrijven. Je kunt het tevens als een soort logboek gebruiken. Het doel van een motivatieschrift is om terug te kunnen kijken naar de route die jij al hebt afgelegd. Jouw motivatieschrift ondersteunt je ook als je je richt op je volgende doel. Ook kun je met behulp van je schrift je reis delen met anderen en hen stimuleren verandering aan te brengen in hun leven.

Schrijf in het schrift wat jou motiveert:

- Bedenk in welk gedrag jij verandering wil aanbrengen.
- Beschrijf hoe je leven eruitziet als je die verandering hebt voltooid. Wat is je eindbestemming?
- Neem voor de vragen **waarom**, **hoe** en **wat** een aparte bladzijde.
- Voor alle wat-ga-ik-doenvragen maak je een stappenplan. Wanneer doe je wat? Wie vraag je om hulp? Hoe ga je succes vieren?
- Maak een motivatie-collage of schrijf statements op die je motiveren: wat maar bij jou past.
- Schrijf op wat voor jouw beloningen zijn. Van een puzzel maken tot een weekendje weg, van een warm bad tot een wijntje op een terras.

- En... vier elk succes. Beschrijf in je motivatieschrift hoe je je voelde, wat je hebt ervaren en waarom je verder gaat.

Al deze punten komen aan de orde in de opdrachten die steeds aan het eind van ieder hoofdstuk staan.

Aan de slag

Wat staat er nu nog in de weg om verder te gaan met het lezen van dit boek en het uitvoeren van de oefeningen en opdrachten?

Kun je nog niet op reis? Wil je niet verder lezen? Wat is dan jouw excuus om niet het leven te leiden dat je wenst? Om jouw onderneming niet succesvol te maken? Om niet te groeien in je persoonlijke ontwikkeling? Deel je twijfels of blokkades en wie weet vind jij de moed en energie om de strijd met je ijsbergen aan te gaan.

Staat niets je in de weg? Mooi, super, geweldig; ga ervoor, geniet van je reis en laat me weten hoe je reis was. Dat kan via de website www.verandergedrag.nu of deel je ervaringen op de facebookpagina *Verander Gedrag Nu*. Jouw enthousiasme werkt namelijk aanstekelijk; het stimuleert andere reizigers en helpt je om weer verder te reizen.

Ik wens je een mooie reis toe.