

# Focus on business

*Mabel van den Dungen*

Waarom heeft de één zijn business en leven wel op de rit en waarom de ander niet? Is het gewoon het lot, waar volgens mij altijd nog een grote mate van zelfbeschikking bij komt kijken? Is het te wijten aan de planeten, die in lastige conjuncturen tegenover elkaar staan en kunnen

we daarom zwoegen tot we een ons wegen, maar bepalen de terrein bij onze geboorte al ons levenspad? Of staan we zelf aan het roer en hebben we volledige verantwoordelijkheid over het schip van ons leven? Wat je ook doet en wie je ook bent, voor mij begint het allemaal met focus. En in dit geval 'focus on business'; op je doelen, focus op je geloof, focus op wat het leven je aanbiedt. Maar je kunt de focus van een arend hebben, als je wordt begrensd door wat je niet opmerkt kom je nog nergens.

waard om je eigen toverformule samen te stellen. Nu zul je misschien afvragen wat heeft dit in Godsnaam met het bedrijfsleven te maken. Maar het bedrijfsleven is niet een organisme op zich. Als je het bedrijfsleven steentje voor steentje ontmantelt kom je mensen tegen, die stuk voor stuk focus en bezieling hebben of ontberen. Want steeds meer ondernemers zijn ook op zoek naar die verdieping. Ze willen zichzelf niet verliezen in egotripperij en bonusen (op een paar grote banken na dan).

En daar komt volgens mij het belang van een personal coach en ewustzijnsverruiming om de hoek kijken. Want je kunt pas beperkend gedrag veranderen als je ook ziet dat het beperkend is. Mijn eigen recept is dat ik twee keer op een dag mediteer/mandfles en een doelenactieplan-afspraken-boekje bij mij draag waar ik dagelijks aantekeningen in maak. Ik word knettergek als ik niet focus. Het lijkt wel of er een tenniswedstrijd van gedachten tussen twee hyper adhd'ers afspeelt in mijn hoofd. Met warpsnelheden schieten ze alle kanten uit en mijn brein wordt er willoos achteraan gesleurd.

Maar hoe blijf je stabiel als de aandeelhouders over je schouder staan mee te hijgen? In ieder geval door te onderkennen dat de persoonlijke ontwikkeling van iedere werknemer zijn weerslag heeft op de manier waarop het hele bedrijf presteert. Van onder tot bovenzal iedereen lekker in zijn vel en op de juiste plek moeten zitten. En juist in hectische economische tijden, waar landen en multinationals tanende zijn en kreunen onder de recessie, is het beter om rechtstreeks naar de pijnplek toe te gaan, door middel van principes uit de krijgkunst en boeddhisme zoals zoals acceptatie en de weg van het midden. Van daaruit kan er weer een nieuwe focus worden aangebracht waardoor we varen op de zeeën van het nu, in plaats in levensangst voor de toekomst.

Op zijn minst doodvermoeiend. Er komt niets tot stand en elke minuut van de dag is het weer totaal anders. Niet echt een succesformule om je doelen te bereiken. Wellicht is het bij jou iets rustiger in je hoofd. Maar mocht je nog niet daar zijn waar je graag naar toe wilt in je leven, is het misschien het proberen

Mijn manier van coaching is wellicht een electische spirituele soep, maar hij werkt wel. Zowel bij mijzelf als de mensen waar ik haar aan opdien. Mabel van den Dungen is Mastercoach, ze coacht volgens NLP richtlijnen en boeddhistische principes. Ze won in 2011 de 1e Phenomanal Women Award voor haar schrijven coaching werk. Ze werkte voor oa voor Dell, CBS, Nestle en HP. Van den Dungen is exclusief verbonden aan de Speakers Academy.