

ZO STA JE STERK IN SPANNENDE TIJDEN

TIEN VITA-MINDJES VAN ROBERT BENNINGA

Om sterk te staan in spannende tijden hierbij tien overdenkingen:

Bewust Bezig Zijn

Business, betekent ' bezig zijn'. Sluit mooi aan bij de wezenlijke vraag: 'Waar ben ik nou eigenlijk mee bezig?' 'Bezig zijn' is iets heel anders dan 'Doen'. Het Engels geeft dat zo mooi aan: wij zijn 'human beings', geen 'human doings' of 'human havings'. Bewust handelen vanuit onze kern, onze essentie brengt altijd meer persoonlijke en professionele satisfactie. Jezelf en anderen bewustere en diepere vragen stellen zijn hele mooie (en gratis) cadeaus.

Wet van de Gemiddeldes

In makkelijkere economische tijden komt de 'business' vaak relatief makkelijk op je pad. Nu moeten er voor de meesten veel meer hengels het water in om de mindere en vaak ook kleinere visjes te kunnen vangen. De betere 'big ticket'-verkopers (auto's, meubelen, 'main-frames') en ook de 'direct callers' zijn al jaren op 'De Wet van de Gemiddeldes' getraind: Iedere keer dat je 'NEE' verkoopt ben je dicht bij het moment dat je 'JA' verkoopt. Ken je eigen statistieken, dan ben je niet meer kapot te krijgen. In plaats van teurstelling over het niet-lukken van iets weet je dat het gewenste succes eraan komt. Oer-simpel en enorm effectief om gedreven en gemotiveerd bezig te blijven. Pas wel op: als je altijd denkt wat je altijd al dacht, zal je altijd doen wat je altijd al deed, en zal je altijd datgene blijven krijgen wat je altijd al gekregen hebt, met in spannende tijden haast altijd een minder gunstige Wet van de Gemiddeldes; helemaal niet erg, als je er bewust voor kiest.

Kracht van het Kontrast

Soms kies je ervoor jezelf zielig te vinden, even slachtoffer te zijn. Wees je dan wel bewust dat dat jouw keuze is. Wees tegelijkertijd dan ook zo flink 100% verantwoordelijkheid voor jouw interpretatie van de situatie te nemen. 'Je kunt de wind niet veranderen, hoe de zeilen staan, bepaal je zelf voor de volle 100%!

Als je om je heen kijkt zul je zien hoe gezegend je nog steeds bent. De Kracht van het Kontrast is discipline, net zo eenvoudig als

je tanden poetsen, met een groot mentaal en emotioneel schoonmakend en verfrissend effect.

Shape Up or Ship Out

Ja, dit is een tijd van 'de tering naar de nering zetten'; maak echter niet de fout om te bezuinigen op het investeren van tijd, middelen en energie in je eigen verdere persoonlijke en professionele ontwikkeling. Degene die nu doorgaat met ploegen, zaaien en wieden zal straks flink oogsten. Afwachten zal zeker niets opleveren.

Eerst Geloven, dan actie en dan zul je 'hét' zien!

Neem actie met een gezond zelfvertrouwen en een krachtig en positief zelfbeeld. Er zijn waarschijnlijk genoeg mensen die kritisch over jou praten; als je zelf nou ook nog eens negatief naar jezelf gaat kijken, waar ben je dan mee bezig...?

Het is wat het is!

Wat we ook van het huidige 'speelveld' vinden, het spel gaat verder. Neem gewoon grote initieven alsof 'Als' er niet was?! De keuze voor je zelf te maken dat je iets 'emotioneel wilt' is daarbij zoveel makkelijker dan wanneer je iets 'rationeel moet'.

Integriteit maakt tijd

Open, eerlijk, respectvol en transparant met jezelf en anderen communiceren maakt het leven zó enorm veel makkelijker en geeft je zóveel meer energie en tijd om de zaken effectief aan te pakken.

Ont-spanning vóór In-spanning

Wetenschappelijk weten we allang dat twee keer per dag twintig minuten in de alpha staat zijn (via de herhaling van een woord, geluid, gebed, gedachte, zin, zintuiglijke waarneming, adem-of spieractiviteit) de ideale uitgangssituatie creëert voor creatief en proactief gedrag. De persoon die jou hier vaak vanaf houdt, ben je helaas zelf. Stop daar dus alsjeblieft mee. De return on personal investment van gerichte ont-spanning is enorm.

Wees wie je bent

Ja uiteraard, want ieder ander is toch al bezet! Doe waar JIJ goed in bent. Gebruik de crisis voordat het voorbij is en ga nu je dromen leven. Het is net zo makkelijk en/of moeilijk als je eigen overtuigingen je vertellen!

De Platina Regel

'Gunnen' is de sleutel voor business; leef daarom de 'Platina Regel' oftewel: behandel anderen zoals ZIJ behandeld willen worden, dit is een stapje verder dan de 'Gulden



Regel', waarbij we anderen behandelen zoals WIJ zelf behandeld willen worden. Ga er maar mee aan de slag en doe daarbij niet zo interessant en wees écht geïnteresseerd, je zult blij verrast zijn van de resultaten, zoals je diepere zelf allang wist!

En tot slot: Zorg goed voor je zelf, je hebt er maar één!

Robert Benninga (19700006), schrijver, trainer, coach en initiator van het Mindpower Forum en Motivation at Work. Voor meer informatie: www.mindpower.nl ✉ benninga@mindpower.nl