



# Positief denken: de weg naar succes!

Auteur: Chantal Bieshaar



# Aan wie geef jij de regie?

Heb je het gevoel achter de feiten aan te lopen.  
Dat je aan het einde van de dag geen energie meer over hebt.  
Dat je een heel goed beeld hebt van wat je **NIET** meer wilt.  
En dat je iets anders wilt, maar het gewoon **DOODENG** vindt om hier voor te kiezen!

En misschien heb je het idee dat je **WEL** weet wat je wilt, maar dat het je gewoon **niet lukt**. Dat je voor jou gevoel alles al hebt uitprobeerd, maar dat je telkens weer **hetzelfde resultaat** boekt en daarmee de teleurstelling dat het weer niet is gelukt. De bevestiging: zie je wel, ik kan het niet.

Je zou bijvoorbeeld graag willen, dat je af en toe **de boel de boel** kunt laten en gewoon kunt doen waar je zin in hebt. Of dat je net als sommige collega's makkelijk kunt meegaan in de reorganisatie op je werk en je je gewoon kunt **focussen op de nieuwe inhoud** van je baan.

Of je bent een **eigen zaak** gestart en je maakt je dagelijks zorgen over hoe je je inkomen hieruit kunt **verdiennen**. En begrijp je niet waarom anderen dit **wel voor elkaar** krijgen. Of je zou graag je leven helemaal omgooien, maar bent bang voor wat **anderen** daarvan **vinden**. En stel dat het dan ook nog zou **mislukken**?

De manier **HOE** jij tegen dingen aankijkt, heeft natuurlijk te maken met jouw eigen gedachtes en patronen. Een **ervaring** is namelijk wat je er zelf van maakt. Laat maar tien mensen dezelfde ervaring beschrijven en je krijgt tien **verschillende antwoorden**.

En de manier waarop jij **denkt, voelt en je gedraagt**, is bepaald door de ervaringen die je hebt meegemaakt, de dingen die je hebt geleerd en de dingen die jij **voor waar** bent gaan **aannemen**. Dat wil niet zeggen dat dit nu nog steeds de handigste **strategie** is.

De **eerste stap** om de sleutel tot jouw succes te vinden, is het terugnemen van de **regie** en er van overtuigd zijn, dat jij kunt **veranderen!**

Hierna krijg je **inzicht** in wat vaak de belangrijkste **BEREN** zijn op de weg naar succes.



# Hetzelfde doen - hetzelfde resultaat

Als we het hebben over gedrag, hebben we het binnen NLP (Neuro Linguïstisch Programmeren) al gauw over **patronen**. Welke patronen zet jij **in welke context** in? Keuzevrijheid hierin geeft **flexibiliteit** in je communicatie en gedrag. Er is geen goed of slecht. Ieder patroon heeft zijn kracht in een bepaalde context.

Als mensen **uit hun kracht** zijn en niet meer succesvol zijn in de dingen die ze willen bereiken, zie je dat ze bepaalde **patronen verkeerd inzetten**.

Je gebruikt als het ware het **verkeerde 'filter'** voor de situatie waarin je verblijft op dat moment. En omdat we graag in onze **comfortzone** blijven zitten, blijven we hetzelfde doen en krijgen we telkens hetzelfde resultaat.



ALS IK VANDAAG HETZELFDE DOE ALS GISTEREN, BEREIK IK HETZELFDE RESULTAAT ALS GISTEREN  
DEGENE MET DE MEESTE FLEXIBILITEIT IN ZIJN GEDRAG, HEEFT DE MEESTE INVLOED OP HET RESULTAAT

# Patronen en angsten die de verandering tegenhouden

## OPGELET! ER ZIJN BEREN OP DE WEG

Herken jij je in 1 of meerdere van  
onderstaande patronen?

A

**Towards / Away from:**

Je bent vooral bezig met dingen vermijden in plaats van met iets te willen bereiken.

B

**Match / Mismatch:**

Je hebt focus op wat er op dit moment **NIET** goed gaat in plaats van wat er wel goed gaat.

C

**Vergelijkingen Verleden – Heden – Toekomst**

Je vergelijkt je huidige situatie mogelijk met hoe het in het **Verleden** was.

Herken je je in 1 of meerdere van  
onderstaande angsten?

A

Angst voor **verlies van werk** en/of inkomen

B

Angst voor **kritiek / falen**

C

Angst voor **ziektes**

D

Angst voor verlies van **dierbaren**

E

Angst voor **ouderdom** of de dood

## De **ROZE** olifant

En dan komt de **ROZE** olifant om de hoek kijken. Ik wil **NIET** aan een roze olifant denken!

We **denken in beelden**. En aangezien er aan het woord NIET geen beeld gekoppeld kan worden, zal er een beeld ontstaan van het woord dat daarna komt.

En als we het toch hebben over succes, is het ook leuk om gewoon eens de metafoor van een **topsporter** erbij te pakken.

Welk beeld heeft een topzwemmer voor ogen als hij bij de start staat op de olympische spelen?

Is dat het beeld van de **medaille** om zijn nek of een beeld van zichzelf waarbij hij van het **startblok valt**? PRECIES!

En ga dan nu eens na welke beelden bij jou opkomen als je de patronen van de  **vorige pagina** erbij pakt.

Ik wil niet dat er een **conflict** ontstaat (vermijden). Ik heb 1 factuur **verkeerd** geboekt in mijn boekhouding (mismatch) of ik wil graag dat mijn baan weer is zoals deze **vijf jaar** geleden was (je krijgt een beeld dat in de toekomst niet haalbaar is). En ook **angsten** voor kritiek, falen, ziektes, verlies, ouderdom dragen niet bij aan het behalen van wat ik graag **WIL**.





# Gedachtes zijn geen feiten



STEL DAT ER EEN GEDACHTE IN JE OPKOMT  
DAT JE EEN EENHOORN BENT.  
GELOOF JE DAT DAN...?



WAAROM GELOOF JE HET DAN WEL ALS ER  
GEDACHTES IN JE OPKOMEN DAT JE DOM,  
LELIJK, GEK OF IETS NIET WAARD BENT...?

Bovendien is het zo dat veel gedachtes die jij hebt over wat er wel of niet zou kunnen gebeuren, of wat anderen wel of niet zouden kunnen vinden, nooit waarheid worden en dus **GEEN FEITEN** ZIJN.

Het zegt meer over jezelf dan over de **ANDER**.

Je hoeft dus alleen te leren hoe jij je **eigen gedachtes kunt sturen** en daarmee je eigen marketing instrument wordt en letterlijk de **regie terug** pakt.

**GEDACHTEN ZIJN GEEN FEITEN, DUS JE KUNT ZE GEWOON VERANDEREN!**

## Eerst geloven, dan...

Voordat we verder gaan, is het belangrijk dat je gaat **geloven (!)** dat je kunt veranderen. Wedden dat je dat kunt!

### OEFENING

1. Doe het volgende: **kruis** je armen
2. Check welke arm je **bovenop** hebt liggen
3. Kruis dan nu je armen **precies anders** om, lastig NIET?
4. Herhaal die nieuwe manier van armen kruisen nu **80x** achter elkaar. Merk je dat het steeds **makkelijker** gaat?

En dat is precies waar het om gaat als jij wilt veranderen. Natuurlijk is het makkelijk om in de **comfortzone** te blijven hangen, maar zoals je al geleerd hebt: als je hetzelfde blijft doen, krijg je hetzelfde resultaat. Veranderen kan als jij de bereidheid hebt om hier voor te kiezen en het te blijven **herhalen** totdat het weer makkelijk gaat!

# Doorbreken van je patronen

## Away from:

Je bent vooral bezig met dingen vermijden in plaats van met iets te willen bereiken.

### TIPS & TRICKS

- Maak **een lijst** van de dingen die je vermijdt en schrijf in de kolom ernaast wat je hiervoor in de plaats zou willen bereiken.
- Gebruiken de punten die je wilt bereiken om ze om te zetten in **resultaat** (oefening achterin eBook).
- Maak 2 '**moodboards**': 1 met de plaatjes die je wilt vermijden en 1 met de plaatsjes die je wilt bereiken. En bepaal welk moodboard je een beter gevoel geeft. Die zet je ergens neer waar je deze **vaak ziet**.

## Mismatch:

Je hebt focus op wat er op dit moment NIET goed gaat in plaats van wat er wel goed gaat.

### TIPS & TRICKS

- Koop een **dagboek** en schrijf elke avond minimaal **10 positieve** dingen op. Mag ook lekker eten zijn, als het maar positief is.
- Denk aan iets waarvan je nu denkt dat je het **NIET goed** gedaan hebt.
  - Doe alsof je in je hoofd twee plekken hebt om iets op te slaan: 1 plek voor '**falen**' en 1 plek voor '**leren**'.
  - Stel jezelf de vraag wat je van deze situatie kunt leren?
  - **Verplaats** nu in gedachte de ervaring waarvan je denkt dat je het NIET goed hebt gedaan, naar de opbergplek '**leren**'.

## Vergelijkingen Verleden

Je vergelijkt je huidige situatie met hoe het in het **Verleden** was.

### TIPS & TRICKS

- Leg **drie blaadjes** op de grond: 1 voor verleden, 1 voor heden en 1 voor toekomst.
  - Ga op het **heden** staan met je gezicht naar het verleden.
  - **Loop** nu eens richting de toekomst (dus achteruit met gezicht naar verleden).
  - Merk je hoe moeilijk het is om dan je toekomst te **overzien**?
  - Draai je nu om en kijk naar je toekomst en stel jezelf de vraag: waar wil ik naartoe, wat wil ik in de toekomst **bereiken**?
- Doe de oefening achterin het eBook om deze punten om te zetten in **resultaat**.



# Door je angsten heen

**Angst is een emotie.** We **zien, horen of voelen** iets en als resultaat daarvan ontstaat een emotie. De manier waarop we op een bepaalde situatie reageren, wordt bepaald door hoe wij de situatie op basis van onze eigen **overtuigingen en patronen** evalueren. Daarom zullen verschillende mensen ook verschillend reageren op dezelfde situatie.

Bij angst gebeurt er ook iets met je **fysiologie**: je lichaam komt in een staat van paraatheid. Je hart gaat sneller kloppen, je bloeddruk gaat omhoog, je spieren spannen zich aan en je ademhaling versnelt. Hierdoor kan angst heel beperkend werken. Je blokkeert, kunt je niet uiten of gaat misschien situaties uit de weg.

## De weg naar succes:

Misschien is het goed om te weten dat **iedereen** zijn of haar angsten heeft. Het enige verschil tussen de ene persoon en de ander, is dat degene met succes (in welke vorm dan ook), de **angst aangaat**. Ze gaan juist de situatie aan, ook als ze het eng vinden. Door de **confrontatie** aan te gaan, zul je merken dat je sterker wordt. Je zult ontdekken dat angst ook over gaat, dat het iets is dat **voorbij gaat**. En ook dat kan **vertrouwen** geven.

En als je een **succesje** bereikt door iets aan te gaan, dan heeft dat ook een **positieve invloed** op je overtuigingen: **dat wat jij denkt!**

## TIPS & TRICS

- Schrijf je angsten op en zet er een vinkje achter of het een **FEIT** of een **gedachte** is. En als het een gedachte is, verander deze dan en schrijf deze **nieuwe gedachte** op. Zeg deze elke dag **tegen jezelf**.
- Bedenk wat het '**worst-case**' scenario is. En ga dan eens na of dit echt zou kunnen gebeuren en hoe **reëel** dit is. En stel dat...misschien helpt het je om dan even na te gaan wat je in zo'n geval zou kunnen **doen**.
- Gebruik je **fysiologie** om een ander gevoel te krijgen: ga rechtop staan, gewicht gecentreerd, schouders ontspannen, kin iets omhoog, ademhaling laag in je buik, kijk om je heen en hoor de geluiden die er zijn.



**KIES VANDAAG NOG  
JOUW WEG NAAR  
SUCCES!**



## Wat is jouw grootste droom – zou jij graag willen?

Stel vast wat jij graag **zou willen**? En check of het voldoet aan de **voorwaarden** (zie tabel hiernaast).

Leg **vier** plaats-ankers neer:

- 1 voor doel
- 1 voor verwachting
- 1 voor dankbaarheid
- 1 voor neutraal

Beschrijf je doel

.....  
.....  
.....

Check of het voldoet aan de volgende voorwaarden:

- Is het **positief** geformuleerd (let op de roze olifant)?
- Is het binnen de **mogelijkheden** en onder **controle** van je zelf?
- Heb je het binnen een bepaalde gewenste **context** gezet (waar, wanneer en met wie?)
- Is het **ecologisch** verantwoord: wat is het effect op jou en je omgeving en is dat ok voor jou?

**DOEL**

**VERWACHT**

**DANKBAAR**

**NEUTRAAL**

## JE DOEL ERVAREN!

Ga op het plaats-anker **DOEL** staan.  
Doe net alsof je je doel al bereikt hebt  
en check:

- o hoe je doel er uit **ziet**;
- o wat je **hoort of zegt** tegen jezelf;
- o hoe het **voelt** om dit doel te bereiken en;
- o waar **in je lijf** je dit voelt.

Vraag je **positieve intentie** op:

- o als dit doel je zou lukken, wat brengt dit jou dan? Bijvoorbeeld: geluk, plezier, ontwikkeling etc.

Ga nu naar de **NEUTRALE** positie

**DOEL**

**VERWACHT**

**DANKBAAR**

**NEUTRAAL**

A WAT ZIE JE?

.....  
.....

B WAT HOOR JE OF ZEG JE TEGEN JEZELF?

.....  
.....

C HOE VOELT HET OM DIT DOEL TE BEREIKEN?

.....  
.....



## Oefening - vervolg

### Hoe kun je jezelf overtuigen?

DOEL

VERWACHT

DANKBAAR

NEUTRAAL

A WAT ZIE JE?

.....  
.....

B WAT HOOR JE OF ZEG JE TEGEN JEZELF?

.....  
.....

C HOE VOELT HET OM DIT DOEL TE BEREIKEN?

.....  
.....

Bedenk nu iets waarvan je voor **200% zeker** weet dat je dit gaat doen:  
bijvoorbeeld naar bed gaan, de deur uitlopen, in de auto stappen.

Ga op het plaats-anker **VERWACHT** staan en denk nu aan deze activiteit. Doe net alsof je dit al uitvoert en check:

- hoe het eruit **ziet**;
- wat je **hoort of zegt** tegen jezelf;
- hoe het **voelt** om dit doel te bereiken en;
- waar **in je lijf** je dit voelt.

Ga eens na wat je hiervan kunt gebruiken om je **doel sterker** te maken.

Stap weer op het plaats-anker **NEUTRAAL**  
**Noteer dit!**

## DANKBAAR VOELEN

Denk nu aan **iemand of iets** waar je heel erg dankbaar voor bent en stap op het plaats-anker **DANKBAAR**.

**Voel** hoe deze dankbaarheid je hele **lichaam vult**.

Anker dit gevoel door het een aantal keren te **herhalen**:

- op anker staan, neutraal en weer op plaats-anker **DANKBAAR** staan -

Pas als je de **DANKBAARHEID** door je hele lijf voelt en makkelijk kunt **oproepen**, ga je verder.

DOEL

VERWACHT

DANKBAAR

NEUTRAAL



## Oefening - vervolg

DOEL

VERWACHT

DANKBAAR

NEUTRAAL

DANKBAAR DAT JE JE DOEL  
AL HEBT BEREIKT

Vanuit **NEUTRAAL** pak je je **aantekeningen** erbij die je hebt gemaakt bij **DOEL** en **VERWACHT**.  
Welke onderdelen zijn relevant om jouw DOEL nog **sterker** en **aantrekkelijker** te maken?

Laat je lijf nu weer **volstromen met dankbaarheid** en stap met dit gevoel op je plaats-anker **DOEL**.

Maak je **doel** helemaal **compleet** met de aanvullingen die je ontdekt hebt en voeg hier het gevoel van dankbaarheid dat je je doel al hebt bereikt aan toe.

**Herhaal** deze stap (doel – neutraal – doel) meerdere keren en maak het bereiken van je doel steeds **sterker**.

Eindig op **NEUTRAAL** en bepaal de **eerste stap** die je gaat zetten richting je doel.

**Zeker zijn** dat je je doel gaat halen? Zet dan **elke ochtend je intentie** door deze laatste stap te herhalen.

# NLP Practitioner en NLP FIT

Ontdek meer over hoe jij de regie kunt nemen over je eigen leven tijdens de NLP practitioner opleiding of de NLP FIT training

## WAT IS NLP?

NLP staat voor **Neuro Linguïstisch Programmeren** en geeft inzicht in communicatie in de ruimste zin van het woord.

Dankzij NLP krijg je **inzicht** in hoe je **waarneemt**. Het maakt je bewust van de manier waarop je je zelf- en **wereldbeeld creëert** en dat vervolgens tot uitdrukking brengt in je gedrag, emoties en taal. Gedrag hangt natuurlijk samen met de **context** waarin je je bevindt. Ook op dit vlak geeft NLP meer duidelijkheid. Waarom kun je in de ene context de hele wereld aan en voel je je in de andere context onzeker?

Uitgangspunt bij NLP is dat jij **zelf aan het roer** staat. Jij bent de regisseur van je eigen leven en in staat om iets anders te creëren.

- o **Gelukkiger leven**
- o **Beter in balans**
- o **Meer succes in je werk**
- o **Meer contact**
- o **Minder stress**
- o **NLP als professional**

## NLP Practitioner

Tijdens de NLP Practitioner ligt de nadruk op het bewust worden en aanleren van vaardigheden om een goede relatie met jezelf en/of anderen op te bouwen. Je krijgt meer inzicht in je denken, handelen en voelen en ontdekt **wie jij werkelijk** bent. En natuurlijk leer je hier **praktisch** mee werken. Je leert beter te communiceren met je omgeving en je krijgt tools om beperkend gedrag van jezelf en anderen te herkennen en **te veranderen**. Klik [HIER](#) voor meer informatie.

### INVESTERING:

**€2995,00** (BTW vrijgesteld) – inclusief documentatie, lunch, koffie en thee

# **DAGEN:** Turbopractitioner 15 dagen (12 met drie dagdelen) / Practitioner 20 dagen).

## NLP FIT

In deze training van zes dagen wordt de combinatie gelegd tussen NLP en Mindfulness. NLP FIT is een zeer geschikte training om weer de regie over je eigen energie balans terug te krijgen. Klik [HIER](#) voor meer informatie.



## TRAINER

Chantal heeft ruim 19 jaar ervaring in het bedrijfsleven in verschillende (management) functies, waarvan meer dan twaalf jaar op het gebied van Human Resources. Na een wereldreis van zes maanden samen met haar man besloot ze haar eigen passies verder vorm te gaan geven en startte ze in 2007 haar eigen HR Interim management en adviesbureau BeHuman.

Na het afronden van haar NLP Masterpractitioner in 2004 ontwikkelde Chantal een nieuwe passie: NLP aan anderen overdragen. Na twee jaar te hebben geassisteerd in de NLP Opleidingen, werd ze vanaf begin 2010 co-trainer bij Heart Systems. Per 1 januari 2012 is ze hoofdtrainer en eigenaar van Heart Systems Nederland.

Chantal is gecertificeerd als internationaal NLP-trainer (Arcturus, Eric Schneider), Facilitator van het Linden Boundaries Model, Train the trainer en Practitioner Ericksoniaanse hypnose, (alle drie door het New York Training Institute van Anné Linden. Sinds begin 2017 is ze gecertificeerd als Mindfulness trainer (basisopleiding MBCT/MBSR Mindfulness trainer, Seetree). En omdat NLP & Health haar grote passie is, zal ze in april 2018 de Health Certification Training van Robert Dilts, Suzi Smith en Kris en Tim Halborn afronden.



**WHEN LOGIC STARTS FUNCTIONING AS LOVE,  
LOVE BECOMES LOGIC**

## HEART SYSTEMS

Heart Systems biedt activiteiten aan op het gebied van persoonlijke effectiviteit, verandering en groei, voor mensen die vastgelopen zijn in hun carrière of relatie, steeds tegen dezelfde patronen aanlopen of een laag zelfbeeld hebben vanwege beperkende overtuigingen.

Doe bij ons een ontdekkingsreis naar jouw potentieel en wij leren je hoe je meer vrijheid, succes, geluk en balans vindt.

## AANBOD

Ons opleidingen aanbod bestaat uit Neuro Linguïstisch Programmeren (NLP Practitioner en Master), NLP FIT, Mindfulness, Integral Eye Movement Therapy (IEMT) en Systemisch werken. Daarnaast geven we je via diverse Masterclasses de mogelijkheid om jezelf te blijven ontwikkelen. Onze (NLP, Mindfulness en IEMT) opleidingen zijn gecertificeerd en kleinschalig (maximaal 12 deelnemers) en zijn bedoeld voor zowel trainers/coaches als particulieren.

## LOCATIE:

Heart Systems Nederland, Hussenbergstraat 25, Geulle  
Klik [HIER](#) voor een impressie van de ruimtes.

**Neem contact op of LIKE ons**





HEART SYSTEMS NEDERLAND

M: +31 (0)6 2155 2778

W: [www.heartsystems.nl](http://www.heartsystems.nl)

E: [info@heartsystems.nl](mailto:info@heartsystems.nl)