

PowerGoals **momentum**

De 6 pilaren voor succes

Eelco de Boer

Dit is versie 3.0 van dit rapport.

Download de nieuwste versie van dit rapport op

<http://www.winst.nl/>

Disclaimer:

Bij het samenstellen van dit rapport is de grootste zorg besteed aan de juistheid van de hierin opgenomen informatie.

Eelco de Boer kan echter niet verantwoordelijk worden gehouden voor enige onjuist verstrekte informatie in dit rapport.

BELANGRIJK

Je mag dit rapport gratis weggeven of verkopen tegen elke prijs je maar wilt.

Het rapport mag uitsluitend in deze vorm worden verspreid, het is niet toegestaan de inhoud en/of opmaak te wijzigen, of informatie uit dit rapport op een andere wijze te gebruiken.

Plaats dit rapport op je website, geef het aan de leden van je mailinglijst of verkoop het op advertentiesites.

De “6 Pilaren Voor Succes”

Afzender: Eelco de Boer

Onderwerp: Het verhaal van Tjerk en Rudy...

Beste lezer,

Dit verhaal gaat over de tweeling Tjerk en Rudy. Voordat ik meer ga vertellen wil ik je eerst een aantal dingen meegeven voordat je verder gaat met lezen...

- W Dit verhaal is niet om je te beledigen*
- W Dit verhaal is niet bedoeld om bepaalde “groepen mensen” beter voor te doen dan anderen.*
- W Dit verhaal is bedoeld om je bewust te laten worden van een aantal zaken.*

Kijk, Tjerk en Rudy zijn tot hun 21e onafscheidelijk van elkaar geweest. Naast dat ze tweeling zijn en ook tot hun 21e beste vrienden van elkaar zijn gebleven waren ze vrijwel identiek aan elkaar. Ze hadden dezelfde vriendengroep, bijna dezelfde cijfers op school en ze waren even sportief.

Zelfs op hun 21e leken ze nog steeds op elkaar als twee druppels water...

Toch is er het een en ander veranderd in hun situatie...

Waar het verschil tussen Tjerk en Rudy eerst nihil was, is dit nu bijna ENORM...

Voordat ik vertel waardoor het verschil tussen Tjerk en Rudy nu zo groot is, wil ik je op de volgende pagina eerst wat achtergrondinformatie geven over Tjerk en Rudy

TIP: Print dit rapport nu uit en maak aantekening, er is voldoende witruimte!

- W Tjerk en Rudy zijn tweeling
- W Tjerk en Rudy hadden eigenlijk hetzelfde leven en dezelfde eigenschappen tot hun 21e jaar
- W Tjerk en Rudy zijn nu 32 jaar.
- W Tjerk heeft een vrouw en 2 kinderen, Rudy heeft ook een vrouw en 2 kinderen (beide 2 meisjes)
- W **Tjerk is gelukkig, Rudy is ongelukkig**
- W Tjerk en Rudy zien elkaar niet meer... ☹
- W Tjerk heeft een goede baan, verdient overigens net zoveel als Rudy
- W Tjerk is nog steeds verliefd op zijn vrouw, Rudy vindt dat zijn vrouw maar zeurt
- W Tjerk heeft plezier in zijn werk, Rudy begint steeds meer een hekel aan zijn werk en baas te krijgen
- W Tjerk slaapt elke nacht heerlijk, Rudy heeft slaapproblemen
- W Tjerk ziet er goed uit, bij Rudy begint "zijn leeftijd parten te spelen"
- W Tjerk voelt zich over het algemeen fit, Rudy is over het algemeen moe
- W Tjerk gaat 3 keer per jaar op vakantie, Rudy is al 3 jaar niet meer op vakantie geweest
- W Tjerk komt in aanmerking voor promotie, Rudy komt in aanmerking om er als eerste uitgegooid te worden
- W Tjerk zit al 10 jaar op hetzelfde gewicht, Rudy is de afgelopen 10 jaar 20 kilo gegroeid
- W Tjerk zijn kinderen zijn dol op hun vader, de kinderen van Rudy zijn soms een beetje bang voor hun vader
- W Tjerk heeft nog mooie plannen voor de toekomst, Rudy hoopt dat het allemaal goed komt

- Tjerk woont in een mooi koophuis, Rudy huurt een rijtjeshuis
- Tjerk gaat 2 keer per week uit eten, Rudy rijdt 2 keer per week stiekem langs de Mc drive voor hamburgers en patat
- Tjerk ontmoet regelmatig interessante mensen, Rudy vindt interessante mensen maar blaaskaken
- Tjerk heeft al een flink bedrag gespaard, Rudy heeft al een flink bedrag geleend
- Tjerk is productief wanneer hij werk, Rudy is druk wanneer hij werkt
- Tjerk ontspant en geniet van de mooie dingen in de avonden terwijl Rudy dan werk aan het inhalen is
- Tjerk krijgt veel dingen gedaan, Rudy heeft veel dingen te doen
- Tjerk is bijna nooit ziek, Rudy is regelmatig ziek
- Tjerk is veel met zichzelf en zijn gezin bezig, Rudy roddelt
- Tjerk gaat veel naar cursussen en seminars, Rudy heeft hier geen tijd voor
- Tjerk voelt zichzelf verantwoordelijk, Rudy geeft anderen de schuld
- Tjerk is geïnteresseerd in anderen, Rudy maakt het allemaal niet zoveel meer uit
- Tjerk wil betere mensen om zich heen zodat hij zich aan hun kan optrekken, Rudy wil mindere mensen om zich heen zodat hij beter dan de rest is

Wat doet Tjerk nou echt anders?
Waarom is Rudy ongelukkig?
Heeft Rudy gewoon pech?
Heeft Tjerk nou gewoon geluk?

Voordat ik exact zal vertellen waarom Rudy nou zo ongelukkig is geworden, en Tjerk daarentegen zo gelukkig, wil ik je iets heel erg belangrijks melden.

Zoals je zometeen gaat zien, zijn de verschillen tussen Tjerk en Rudy helemaal niet zo groot. In feite zijn het de “kleine dingetjes die het hem doen”.

Deze “kleine dingetjes” zorgen voor een gigantisch effect. Deze kleine dingetjes kunnen het verschil worden tussen geluk of ongeluk.

Ik kom er zelf steeds meer achter dat je door “stukje bij beetje” dingen te verbeteren in je leven, het effect uiteindelijk enorm kan zijn.

Doordat Rudy “stukje bij beetje” dingen fout is gaan doen is het eindresultaat niet bepaald gunstig te noemen.

Het is vrijwel onmogelijk om over 1 nacht ijs een compleet ander persoon te worden. Toch denk ik dat vrijwel iedereen gelukkiger kan worden, door hier zelf aan te werken.

Ik was een tijdje terug in Utrecht uit eten met Sven, een goede vriend van me. Sven is al zo’n 12 jaar toptrainer op gebied van persoonlijke ontwikkeling en ik had het over de “6 Pilaren voor het creëren van momentum”.

Hij kwam zelf met een veel beter voorbeeld, hij noemt dit tijdens zijn trainingen de **“wheel of life”**.

Wanneer een wiel rond is, draait deze zonder al te veel problemen en komt het snel op gang. Wanneer er in dit wiel een aantal dingen missen begint het te hobbelen en dan is het maar moeilijk vooruit te krijgen. Je moet veel meer moeite doen om vooruitgang te boeken.

Wanneer je “momentum” hebt gecreëerd is dit wiel mooi rond en kost het allemaal veel minder moeite om vooruit te komen en begint het lekker te “rollen”, je komt in de “flow”

Wanneer je dit nog niet hebt, dan zul je er hard aan moeten werken om dit te creëren. Wanneer je hier eenmaal bent beland zul je inzien dat het allemaal ineens een stuk lekkerder gaat, en dat je simpelweg veel gelukkiger bent.

“Kies ervoor om de lastige dingen te doen en het leven wordt eenvoudig, kies ervoor om de eenvoudige dingen te doen en het leven wordt lastig...”

Dit betekent dus helemaal niet dat je jezelf constant moet afbeulen, je helemaal kapot moet werken of veel dingen moet opgeven.

Dit zul je zometeen ook wel merken wanneer ik de eigenschappen van Tjerk en Rudy ga benoemen. Het zijn de kleine dingetjes die het doen.

Het is overigens geen toeval dat ik het voorbeeld van een tweeling heb genomen. Veel mensen, net als Rudy, geven externe factoren de schuld van hun ongeluk zonder dat ze inzien en beseffen dat ze hier voor het grootste gedeelte zelf verantwoordelijk voor zijn (en natuurlijk zijn er genoeg uitzonderingen).

Waarom lukt het Tjerk wel en Rudy niet? Komt dit echt alleen door externe factoren? Op de volgende pagina ga ik je vertellen wat Tjerk structureel goed doet, en Rudy structureel fout aan de hand van de “6 Pilaren voor het creëren van “Momentum”

PILAAR 1 : Gezondheid

Je kunt nog zo rijk of succesvol zijn, maar wanneer je ongezond bent dan heb je er allemaal niks aan.

Daarnaast is het een stuk lastiger om gelukkig of succesvol te worden wanneer je ongezond bent.

Uit je gezondheid kun je het meeste halen heb ik wel geleerd. Je wordt gelukkiger, productiever, fitter, vrolijker, sportiever, energiekeer en je zult je doelen vele malen eerder bereiken wanneer je gezond bent.

We gaan op de volgende pagina's kijken wat Tjerk en Rudy doen voor de 1e pilaar, gezondheid

- ✔ Tjerk gaat op hetzelfde tijdstip op bed en staat op hetzelfde tijdstip op, Rudy gaat vaak te laat naar bed, slaapt in het weekend bij en doet veel dutjes tussendoor
- ✔ Tjerk neemt de tijd om naar bed te gaan, Rudy valt vaak in slaap met zijn laptop op schoot of de tv nog aan
- ✔ Tjerk sport 2 a 3 keer per week, de enige sport waar Rudy goed in is, is bierheffen Tjerk loopt elke ochtend 5 minuten hard, Rudy zit binnen 5 minuten in de auto
- ✔ Tjerk eet gezond, Rudy heeft geen tijd om gezond te eten
- ✔ Tjerk drinkt 2 glazen water voor hij de dag begint, Rudy heeft 3 mokken koffie nodig om wakker te worden
- ✔ Tjerk drinkt 10 glazen water per dag, Rudy drinkt 10 bekers koffie per dag
- ✔ Tjerk eet 3-4 stuks fruit per dag, Rudy eet 3-4 snacks per dag

PILAAR 2 : Goals

Wat wil je nog allemaal doen de rest van je leven?

Wat is je ideale beroep?

Waar wil je je nog in ontwikkelen?

Welke landen wil je nog allemaal bezoeken?

Wat zijn je goals?

Hoe ziet je leven er over 1,2 of 10 jaar uit?

Denk je hier überhaupt wel over na?

Zonder dat je doelen stelt is het ook moeilijk om een bepaalde richting op te gaan waardoor je nooit "Momentum" zult creëren.

We gaan op de volgende pagina even snel kijken wat Tjerk doet om zijn "Goals" te behalen, terwijl Rudy er alles aan doet om "doelloos" zijn leven te leiden.

- ✔ Tjerk denkt in mogelijkheden, Rudy denkt in moeilijkheden
- ✔ Tjerk denkt en praat altijd over zijn doelen, Rudy vindt dat maar opschepperig
- ✔ Tjerk speelt om te winnen, Rudy speelt om niet te verliezen
- ✔ Tjerk doet alleen dingen die hem dichterbij zijn doelen brengen, Rudy heeft nog nooit over zijn doelen nagedacht
- ✔ Tjerk focust zich op de dingen waar hij goed in is, Rudy is bang voor zijn zwaktes
- ✔ Tjerk maakt veel fouten en leert hiervan, Rudy is bang om fouten te maken
- ✔ Tjerk haalt zijn deadlines, Rudy haat deadlines

- W Tjerk omringt zich met succesvolle mensen, de mensen waar Rudy mee omgaat, hun oude vriendengroep zitten over het algemeen in de ellende
- W Tjerk kiest ervoor om de moeilijke dingen te doen, Rudy kiest ervoor om de eenvoudige dingen te doen
- W Tjerk voelt zich gelukkig, Rudy vindt Tjerk een geluksvogel
- W Tjerk zegt ja, Rudy zegt “ja maar”
- W Bij Tjerk wordt discipline routine, Rudy heeft geen discipline
- W Tjerk plant elke dag van tevoren in, Rudy ziet wel wat hij moet doen
- W Tjerk viert zijn behaalde deadlines, Rudy is bekaf wanneer hij een taak heeft afgerond
- W Tjerk is liever moe dan lui, Rudy is liever lui dan moe
- W Tjerk komt 10 minuten vroeger op zijn werk, Rudy komt 5 minuten te laat
- W Tjerk is het gemiddelde van de 5 mensen om hem heen, Rudy ook..

PILAAR 3 : Geld

Geld is voor veel mensen nogal een lastig onderwerp. Het schijnt dat geld stinkt en dat het zeker niet gelukkig maakt.

Ik ben er zelf van overtuigd dat geld wel degelijk gelukkiger maakt (ik ben overigens helemaal niet materialistisch ingesteld), en dat een gebrek aan geld of overzicht een bepaalde mate van stress met zich meebrengt.

Ook al verdien je niet veel, geld moet nooit een stressfactor zijn in jouw leven want hoe je het ook wendt of keert, het is inderdaad maar geld!

TER INFO: Tjerk heeft hetzelfde maandloon als Rudy!

Op de volgende pagina zien we hoe Rudy met zijn geld omgaat, en wat Tjerk doet om uiteindelijk “financieel onafhankelijk” te worden

- ✔ Tjerk weet hoeveel geld hij heeft, Rudy heeft geen idee hoe hoog zijn schulden zijn Tjerk betaalt grote dingen van zijn spaargeld, Rudy betaalt grote dingen op afbetaling
- ✔ Tjerk ontvangt elke maand rente, Rudy betaalt elke maand rente
- ✔ Tjerk betaalt elke maand zijn hypotheek, Rudy betaalt elke maand huur
- ✔ Tjerk krijgt regelmatig bonussen, Rudy vindt bonussen voor uitslovers
- ✔ Tjerk laat zijn gouden gans groeien, Rudy heeft deze allang afgeslacht
- ✔ Tjerk weet dat hij financieel onafhankelijk gaat worden, Rudy voelt dat hij uiteindelijk in de problemen gaat komen

PILAAR 4 : Time Management

Een van de grootste redenen van het effectief besteden van je tijd is het eerder bereiken van je doelen en meer tijd over hebben voor de belangrijkere dingen in het leven, in het geval van Tjerk dus zijn gezin, zijn hobby's, reizen etc.

Hoe beter jij je tijd indeelt, des te meer tijd je over houdt voor alle andere dingen die ervoor zorgen dat jij gelukkig wordt, je goals sneller haalt en des te eerder je "Momentum" creëert. Jouw tijd is jouw leven!

Hoe gaat Tjerk met zijn tijd om, en hoe doet Rudy dit? We zien het op de volgende pagina!

- W Tjerk beheerst zijn eigen tijd, Rudy laat anderen zijn agenda beheersen
- W Tjerk beantwoordt zijn mails 2 keer per dag, Rudy controleert zijn mails constant, zelfs in de avonden en de weekenden
- W Tjerk zet 's avonds zijn telefoon uit, Rudy houdt deze zelfs 's nachts aan
- W Tjerk werkt gefocust in blokken tijd van 1,5 a 2 uren. Rudy wordt constant onderbroken
- W Tjerk probeert tijdvampieren zoveel mogelijk te vermijden. Rudy is een tijdvampier
- W Tjerk kan makkelijk nee zeggen. Rudy beseft niet dat meer werk niet de oplossing is voor te weinig tijd
- W Tjerk besteedt veel dingen uit. Rudy is bang om dingen uit handen te geven
- W Tjerk werkt rustig en krijgt dingen gedaan. Rudy verwacht druk zijn met productief zijn
- W Tjerk weet dat multitasken je minder productief maakt. Rudy vindt dat hij goed kan multitasken
- W Tjerk doet het irritante altijd direct. Rudy stelt dit uit.
- W Tjerk houdt dagelijks een to do lijst bij, Rudy vindt dat hij een goed geheugen heeft
- W Tjerk neemt meerdere pauzes per dag, Rudy heeft daar geen tijd voor...

PILAAR 5 : Energie Management

Ik ben nu zelf ongeveer een jaar heel erg actief met “Energie Management”. Doordat ik dit tamelijk serieus neem ben ik vele malen productiever, relaxter en gelukkiger.

Ik voel me het overgrote gedeelte van de dag gewoon fit en productief en slaap een stuk beter.

Veel mensen denken dat het normaal is om 's nachts door te werken, urenlang door te knallen zonder pauze want dingen als koffie, cola, suiker en vaak drank “houdt je wel op de been”. Geloof me, ik was er één van...

Laten we zeggen dat ik gas gaf met mijn ene voet, terwijl ik met mijn andere voet op de rem drukte.

Hoe zou het zijn wanneer je gehele dagen een goed energieniveau hebt, veel minder vermoeid zou zijn en veel lekkerder in je vel zou zitten? Een van de meest belangrijke aspecten voor het creëren van “Momentum”.

Vergeet de korte termijn oplossingen, ga voor de lange termijn!

Wat doet Tjerk op gebied van Energie Management, en hoe gaat Rudy hier mee om?

- W Tjerk geeft gas, Rudy ook, maar dan met de rem erop
- W Tjerk beseft de negatieve werking van klagende mensen. Rudy klaagt
- W Tjerk werkt wanneer hij werkt en is vrij wanneer hij vrij is. Rudy is nooit 100% aan het werk maar is ook nooit 100% vrij
- W Tjerk probeert negatieve mensen te vermijden, Rudy vindt positieve mensen maar wazig
- W Tjerk heeft een nette werkplek, Rudy vindt dat hij beter presteert in een rommelige werkomgeving
- W Tjerk heeft een helder hoofd, Rudy is druk

- W Tjerk heeft weinig moeite om moeilijke beslissingen te maken, Rudy stelt deze zo lang mogelijk uit
- W Tjerk luistert persoonlijke ontwikkeling programma's tijdens het autorijden, Rudy irriteert zich aan het verkeer
- W Tjerk zet zijn problemen op papier, Rudy ligt hier 's nachts van wakker
- W Tjerk leest elke ochtend een kwartier een inspirerend boek, Rudy kijkt het regionale nieuws

PILAAR 6 : Geluk

Het is natuurlijk moeilijk om nou precies vast te stellen wat "geluk" is, het is meer een gevoel, vaak ook een combinatie van de 5 andere pilaren.

We zijn er onderhand wel over uit dat Tjerk zich gelukkiger voelt dan Rudy. Hoezeer we het Rudy ook gunnen, hij moet het zelf doen...

- W Tjerk gaat elke dinsdagavond naar een mastermind groep. Rudy gaat elke dinsdagavond naar de kroeg
- W Tjerk heeft een lijst van inspirerende mensen die hij ooit wilt ontmoeten, Rudy wil heel veel mensen nooit meer ontmoeten
- W Tjerk gaat regelmatig naar cursussen en seminars, Rudy weet het meeste al
- W Tjerk neemt de verantwoordelijkheid, Rudy geeft anderen de schuld
- W Tjerk zwaait naar mensen die hem geen voorrang geven, Rudy steekt zijn middelvinger op
- W Tjerk maakt ruimte wanneer iemand er langs moet, Rudy geeft je een beuk
- W Tjerk praat ruzies uit, Rudy gaat vaak met ruzie uit elkaar

- W Tjerk zegt niks wanneer hij niks aardigs te zeggen heeft, Rudy roddelt graag
- W Tjerk telt tot 10 wanneer hij boos wordt, Rudy zegt waar het op staat
- W Tjerk durft sorry te zeggen, Rudy vindt dat mensen vaker sorry tegen hem moeten zeggen
- W Tjerk vindt dat elk nadeel een voordeel heeft, Rudy ziet in elk voordeel een nadeel
- W Tjerk lost problemen op voordat ze te groot worden, Rudy stelt deze uit
- W Tjerk geeft zonder er iets voor terug te verwachten, Rudy vindt dat veel mensen bij hem in het krijt staan
- W Tjerk luistert, Rudy praat
- W Tjerk is liever “rich than right”, Rudy wil graag zijn gelijk halen
- W Tjerk geeft graag complimenten, Rudy vindt dat hij te weinig complimenten krijgt
- W Tjerk is eerlijk tegenover zichzelf, Rudy houdt zichzelf nog wel eens voor de gek
- W Tjerk trekt zich niet zoveel van anderen aan, Rudy wil altijd goedkeuring
- W Tjerk doet spannende dingen, Rudy doet dingen tegen zijn gevoel in
- W Tjerk wil graag weer goed contact met zijn broer, Rudy “heeft het wel met hem gehad”...

Zoals je misschien hebt gelezen is Rudy nogal verbitterd. Hij is zo verbitterd dat hij eigenlijk een beetje een afkeer heeft gekregen van het succes van zijn broer Tjerk.

Ik hoop ook dat je ziet dat Tjerk of Rudy eigenlijk helemaal geen rare, extreme dingen doen.

Tjerk is niet extreem succesvol, en Rudy is niet extreem mislukt. Tjerk is geen miljonair, bekende Nederlander en hij blinkt ook niet echt uit in bepaalde zaken, hij is simpelweg gelukkig, hij heeft “Momentum” gecreëerd in zijn leven.

Daarnaast is Rudy geen extreme mislukking. Hij is geen junk, alcoholist en hij heeft geen strafblad, hij is simpelweg ongelukkig...

Het voorbeeld van Tjerk en Rudy is eigenlijk helemaal niet zo extreem. Tjerk is zich door de jaren heen rustig gaan ontwikkelen, terwijl Rudy door de jaren heen steeds een klein stukje is afgegleden waardoor het verschil tussen Tjerk en Rudy nu best groot is geworden.

Tjerk doet dingen structureel een stukje beter, Rudy doet dingen structureel minder goed...

Volgens mij was het Tony Robbins die zei "Success leaves traces", oftewel succes laat sporen achter.

Wanneer Rudy niet zo koppig was geweest om zo negatief over zijn broer Tjerk te denken, en zich weer met hem te herenigen dan zag hij misschien in waar het bij hem fout gaat zodat hij eraan kan gaan werken...

Haal het beste uit de mensen om je heen, en natuurlijk uit je leven. Wees niet bang om hier hulp bij te zoeken, zoals ik al zei, probeer je te omringen met mensen van wie je kunt leren en die je inspireren.

Het is allemaal niet vermoeiend, het geeft je alleen maar energie.

Doordat je "momentum" creëert en voldoende gaat scoren op alle 6 pilaren kun je ook nog eens meer tegenslagen verwerken je zult jezelf constant ontwikkelen. Nogmaals, het gaat allemaal niet over 1 nacht ijs, maar probeer met het eind in zicht (je doelen) te werken en wees niet bang om fouten te maken.

Een fout is een leermoment zolang je deze fout maar niet vaker maakt. Succes is zo simpel, maar het is niet eenvoudig...

Ga ervoor!

Eelco de Boer