

Het Internet **Dieet**

 Eelco de Boer



Dit is versie 3.0 van dit rapport.

Download de nieuwste versie van dit rapport op:

<http://www.winst.nl/e-books>

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 aan wie 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 of geef het aan de leden van je mailinglijst.

Over Winst.nl

[Winst.nl](http://www.winst.nl) is een community opgezet voor gelijkgestemde mensen die de kwaliteit van hun leven willen verbeteren, meer uit hun onderneming willen halen, geld willen verdienen via het internet, productiever willen worden, gezonder en fitter willen worden en natuurlijk gelukkig zijn.

Op Winst.nl vind je enorm veel waardevolle tips, trucs en technieken op al deze fronten en zijn de Winst.nl leden bereid om elkaar verder te helpen via het blog, het forum of tijdens onze Winst.nl seminars.

Winst.nl is een platform Voor iedereen, Door iedereen.

Waarom het internet dieet?

Ik heb nogal een hectische periode achter de rug. In januari zaten we 3 weken in Amerika, daarna terug naar Groningen om een maand later te vertrekken naar Azië voor 2 maanden.

Tijdens mijn reis in Azië kwam ik natuurlijk op veel te veel ideeën en had ik genoeg energie om er weer "tegenaan te gaan" en dat uiteraard ook gedaan.

Anderhalve maand nadat we terug waren gekomen had ik dan ook 11 seminardagen gehad, een trouwerij achter de rug (ja, die van onszelf ja), mijn organisatie gereorganiseerd, 3 begrafenissen achter de rug, naar Frankrijk en Portugal ben geweest en nog een hele hoop andere "leuke dingen".

Ik kan heel veel doen op wilskracht maar ik begon te merken dat ik enigszins "uit balans" raakte, een stukje overzicht miste en minder productief werd.

Daarnaast voelde ik me net wat minder goed en ik ben me er altijd redelijk snel van bewust als er iets niet goed gaat. Ik denk graag in oplossingen en verbeteringen, dus dat ben ik nu ook maar gaan doen.

Wat ik dus in feite wilde was heel simpel. Ik wilde minder druk zijn, productiever zijn, meer vrije tijd hebben, relaxter zijn en **ik wilde snel resultaat**.

Daarnaast wilde ik meer van het "echte leven" gaan genieten en minder tijd spenderen aan de minder waardevolle dingen zoals browsen, e-mailen en andere onzinnige dingen.

Zoals je misschien weet ben ik altijd al groot fan geweest van goed Time Management. Ik ben me er zeer van bewust dat er veel belangrijkere dingen zijn dan het internet en ik pas al gigantisch veel time management technieken toe.

Echter, het internet dieet zoals ik deze zo ga vertellen heb ik nog nooit zo streng toegepast en ik zal eerlijk zijn, **ik heb nog nooit zo snel zoveel resultaat behaald**.

Het heeft mijn leven letterlijk veranderd, en dat in nog geen maand tijd.

2 weken geleden heb ik mijn bevindingen gedeeld tijdens mijn "Maximale Groei" seminar en verteld dat ik bezig was met een soort van "pilot".

Binnen een week kreeg ik al reacties van deelnemers die het zijn gaan toepassen en de resultaten waren bij hun net zo verbluffend als bij mij, en dat heeft mij er ook toe gezet om dit rapport voor je te schrijven.

Het internetdieet is in feite heel erg simpel:

Ik mag tot maximaal 19:00 's avonds gebruik maken van computers en internet, en daarna niet meer.

O ja, en zondag is mijn "computervrije dag".

Veel internetondernemers die ik ken die **leven in feite op het internet** en ik pas redelijk goed in dat profiel. Overdag werken en 's avonds de laptop aan en zo zit je altijd in het "grijze gebied". Je bent nooit echt gefocust aan het werk en **je bent nooit volledig ontspannen**.

Ken je dat gevoel dat je ergens in een internetcafe zit, en je hebt nog 16 minuten totdat je credits op zijn? Op een of andere vage manier lukt het altijd om alles af te maken? Hetzelfde effect zul je realiseren met het internet dieet.

Toen ik in Thailand was heb ik zakelijk gezien een paar supergoede maanden gedraaid, en ik was minimaal op het internet bezig. Ik moest wel snel en productief werken aangezien we op vakantie waren en de omzetten waren top en ik zette ook nog steeds goede dingen neer.

Als het daar lukt, waarom zou het in Nederland niet lukken?

Stel je voor dat je fulltime alleen maar productief bent en geen tijd verspilt aan de minder belangrijke dingen... **Welkom bij het internet dieet.**

Het internet stopt nooit

Ik heb zelf een kantoor waar ik werk en waar ik altijd best productief ben. Ik krijg veel dingen gedaan en veel mensen staan vaak versteld van de bergen werk die ik in een vrij kort tijdsbestek kan verzetten.

Toch is een eigenschap van me dat ik, wanneer ik thuiskom, de laptop weer openklap en vervolgens mijn tijd half ga verdoen door een beetje te browsen, skypen, te youtuben, statistieken te bekijken of op forums rond te hangen.

Voor je het weet ben je een paar uur verder en is de avond voorbij. Als je echt terugkijkt op zo'n typische avond lijkt het er vaak op dat je eigenlijk helemaal niet productief bent geweest maar je bent wel de hele avond "druk" geweest.

Resultaat is dat je eigenlijk altijd druk bent, nooit ergens echt de tijd voor kan nemen en nooit volledig tot rust komt.

als iemand je vraagt hoe het gaat, is je antwoord steevast "druk".

Komt het je bekend voor? Vast wel.

Doordat ik heb besloten om na 19:00 geen toetsenbord meer aan te raken is er veel veranderd voor me en het resultaat is verbluffend.

Het is kinderlijk eenvoudig maar voor veel mensen best wel moeilijk. Zoals ik er nu over denk kan ik niet meer zonder.

Voordat ik precies vertel **wat mijn regels zijn voor het internet dieet** wil ik je eerst vertellen wat mijn resultaat is geweest binnen deze 4 weken, in willekeurige volgorde.

Dit zijn allemaal dingen die ik anders waarschijnlijk niet had gedaan of op de lange baan had geschoven.

Wat heb ik gedaan tijdens mijn internetdieet wat ik anders nooit had gedaan?

W Maak ik weer lange wandelingen 's avonds

Als ik iets fijn vind om te doen zijn het lange wandelingen maken. Nu heb ik, tijdens mijn lange wandelingen niet meer die drang om snel naar huis te gaan waar het internet op me wacht!

Eergisteravond heb ik bijvoorbeeld samen met Danielle een lange wandeling gemaakt, hebben we nog samen op een bankje bij het water gezeten en gepraat over van alles en nog wat, zonder ook maar enige druk te voelen... Heerlijk!

W Ga ik een auto uit Duitsland importeren

Ik was al van plan om een nieuwe auto te gaan kopen en ik wist wel dat wanneer ik het type auto zou gaan kopen die ik wil hebben dat ik die veel beter kan importeren uit Duitsland.

Toch moet je, wanneer je een auto uit Duitsland wilt invoeren een beetje huiswerk doen en ik weet nu precies hoe het zit met het invoeren van deze auto's.

Daarnaast zijn er veel verschillende opties op de auto die ik wil hebben, waarvoor ik rustig de tijd heb genomen om dat even te bestuderen. Ik weet nu precies welk type ik wil hebben met welke opties en ik wacht nu rustig tot het moment dat ik deze auto tegenkom. *Tijd zat.*

Ook heb ik er een studie van gemaakt om te kijken of het interessant was om de auto op de zaak te zetten of privé.

Zonder het internetdieet was ik waarschijnlijk gewoon naar de dealer gegaan, een nieuwe auto "gehaald" en een paar duizend euro teveel uitgeven voor een auto met minder opties. Ik had het namelijk veel te druk om me met zulk soort dingen bezig te houden.

W Heb ik het eerste seizoen van Prison Break gekeken

Ik kijk zelf helemaal niet veel tv. Toch is het best leuk om af en toe een serie te volgen. Toen we laatst bij Matt in Zwitserland waren zijn we begonnen aan de serie "Prison Break". We hebben de dvd box meegenomen en Danielle en ik hebben nu bijna het eerste seizoen nu helemaal gekeken.

Voorheen had ik dat nooit gedaan, "zonde van mijn tijd". Nou moet ik wel zeggen dat het weinig leerzaam is om zo'n serie te kijken, maar het is wel lekker om een avond op de bank te hangen en "in een serie" te zitten zonder een laptop op schoot. *Voor de vrouw ook wel zo leuk.*

W Heb ik "operatie ruis verwijderen" op mijn huis toegepast

Vorig jaar hebben we een huis gekocht hier in Groningen en ik had nooit echt veel "rommel". Des te meer rommel des te meer stress.

Gisteravond heb ik samen met Danielle ons hele huis doorgespit en dingen weggegooid waardoor ons huis weer een stuk frisser en leger is.

Voorheen deed ik dit ook wel, maar dan in een rap tempo van hier tot Tokio, aangezien het internet op me zat te wachten. *Nu lekker rustig aan, muziekje erbij, drankje erbij, het is een verademing.*

W Beheers ik alles wat er in mijn administratie speelt

Zoals ik al aangaf ben ik aardig aan het "reorganiseren" geweest bij mij op kantoor. Waar we een dik jaar geleden nog met 17 man rondliepen zijn alleen Tonny en ik over 3 weken nog over (dit is een ander verhaal dat ik binnenkort ook wel met je zal delen).

Een van de dingen die we nu nog intern hebben is een financiële afdeling. Ik had dit "intern uitbesteed" en heb er afgelopen 2 jaren niet echt naar om hoeven te kijken.

Omdat we het nu gaan uitbesteden wil ik het eerst zelf weer helemaal beheersen voordat we het gaan uitbesteden.

Afgelopen maand heb ik elke dag 2 uren (overdag) gefocust tijd aan de administratie besteed.

Ik heb alle handelingen zelf uitgevoerd zodat ik het zelf ook weer helemaal beheers en we hebben een aantal kwaliteitsslagen doorgevoerd.

Over ongeveer 2 weken is onze administratie uitbesteed en ik weet nu precies wat er speelt en hoe alles werkt en mijn "financiële IQ" is afgelopen maand enorm gestegen.

Ook hiervoor was mijn "attention span" voorheen veel te kort. Nu kunnen ze me niks meer vertellen / wijsmaken.

Kom ik op tijd

Sinds ik het internetdieet toepas kom ik niet meer te laat voor afspraken met familie, vrienden etc. Voorheen gebeurde het nog wel eens dat het internet mij ophield, maar dat is niet meer.

Omdat ik in blokken van tijd werk spendeer ik niet langer tijd voor dingen dan nodig is.

Verveel ik me!

Yep, het is officieel gebeurd. Ik heb me laats voor het eerst in 10 jaar "verveeld". Ik was thuis, Danielle had de auto mee en ik wist echt niet wat ik moest doen... Ik heb de fietsband maar opgepompt, iets waar ik voorheen ook geen tijd voor had ;) Raar gevoel was dat.

Heb ik betere gesprekken met Danielle

Voorheen had ik natuurlijk ook goede gesprekken met "mijn vrouw", maar de kwaliteit van de gesprekken zijn nu veel beter dan wanneer je met een laptop op je schoot aan het praten bent :)

Praten over Amsterdam

Toen we vorig jaar ons huis kochten in Groningen was ik voor mijn gevoel veel te druk om me echt bezig te houden met hoe we ons huis wilde inrichten, welke meubels we moesten hebben en andere zaken.

We gaan over een paar maand naar Amsterdam verhuizen en we hebben het er nu al meerdere malen uitvoerig over gehad waar we willen wonen, hoe het interieur er uit moet zien etc etc.

Stukje voorpret waar ik voorheen geen tijd voor had!

Slaap ik vele malen beter

Dit is misschien wel een van de grootste voordelen van het internetdieet.

Sinds ik niet meer tot laat achter het internet zit merk ik dat ik veel vroeger in de avond "slaapmoe" word en wanneer ik ga slapen, dat ik ook echt binnen 5 minuten vertrokken ben!

Voorheen had ik toch minimaal een half uur tot een uur nodig om in slaap te komen en sliep ik minder vast. Nu slaap ik sneller, beter en word veel meer uitgerust wakker.

Wanneer jij moeite hebt om in slaap te komen, test het internet dieet dan minimaal een week uit. *Laat weten of het gelukt is.*

Heb ik betere ideeën

Doordat ik niet meer constant "in mijn business zit" maar meer afstand neem, kom ik op veel betere ideeën.

Normaal heb ik dit altijd wanneer ik op vakantie ben, maar nu krijg ik ze constant aangezien ik niet meer met mijn werk bezig ben in mijn vrije tijd. Mooi bijkomend voordeel!

W Al 2 keer in het Noorderplantsoen gepicknickt

Afgelopen maand 2 x met Danielle tot laat in de avond in het Noorderplantsoen gegeten, biertje erbij, wijntje erbij.

Voorheen deden we zulke dingen ook wel, maar minder "relax". Zorgeloos genieten!

W Lees ik meer boeken

Ik ga er nu echt voor zitten om een boek te lezen, aangezien ik toch niet op het internet kan. Ik absorbeer de content uit de boeken vele malen beter en ik kan langer lezen. Top!

W Ga ik veel meer naar vrienden

Waar ik voorheen mijn avonden enigszins "vrij" hield (je weet nooit hoe druk je het hebt) plan ik ze nu veel meer in met sociale bezigheden. Ik heb elke avond vrij dus ik kan doen wat ik wil!

Zo ga ik vanavond om 19:00 golven en daarna zie ik wel wat we gaan doen.

W Ben ik langer in de sportschool

Ik ging al best veel naar de sportschool, maar het verschil met nu is dat ik ook veel rustiger op de sportschool ben.

Wanneer ik bijvoorbeeld normaal om 20:00 heen zou gaan, wilde ik wel om een uur of 21:00 weer thuis zijn, want dan kon ik nog zo'n 2 uren internetten of met mijn business bezig.

Nu doe ik wat rustiger aan op de sportschool door wat langer aanwezig te zijn en niet door de tijd te laten beïnvloeden. Veel beter!

W Heb ik dit rapport uitgeschreven tijdens mijn wandeling

Het schrijven van dit rapport heeft me ongeveer 2 a 3 uren gekost, het uitwerken heb ik gedaan tijdens een wandeling (uitgeschreven in mijn schrijfboek).

Zoals Tonny ook altijd zegt, 1 minuut in de voorbereiding scheelt je 10 minuten in de uitvoering.

W Ik ging uitgerust op vakantie ipv dat ik moest uitrusten op vakantie

2 weken geleden gingen Tonny, Danielle en ik rechtstreeks vanuit het “Maximale Groei” seminar door naar Zwitserland.

Voorheen ging ik op vakantie om uit te rusten, en nu ging ik (ook al had ik 2 dagen voor de groep gestaan) uitgerust op vakantie.

Exact hetzelfde met mijn vrije tijd nu. Voorheen had ik vrije tijd nodig om uit te rusten, nu ben ik al uitgerust in mijn vrije tijd, waardoor ik nog veel beter tot rust kom.

En zo kan ik nog wel even doorgaan, alleen ik denk dat je het nu wel begrijpt. **En dit is het resultaat van slechts enkele weken.**

Wat zijn de regels van het Internet Dieet?

Ok, hieronder vind je mijn regels. Je mag je eigen regels bedenken maar dit werkt perfect voor mij. Ik heb deze regels bedacht doordat ik ben gaan nadenken over mijn "ideale dag", en dit werkt prima voor mij:

- ✔ **Werk zoveel mogelijk offline.** Internetstekker eruit wanneer je geen internet nodig hebt.
- ✔ **Alleen mails lezen met het doel om ze te beantwoorden,** niet om de informatie in je hoofd op te slaan en er niks mee te doen
- ✔ **Werk als een bezetene.** Wanneer je aan het werk bent, werk dan. Wanneer je vrij bent, relax dan. Work hard play hard!
- ✔ **Geen computer na 19:00,** geen uitzonderingen!
- ✔ **Werken met een timer.** Doe alles met een timer en hou je hier strikt aan.
- ✔ **Werk in blokken van tijd en neem pauzes in blokken van tijd.**
- ✔ **Schrijven en plannen mag na 19:00.** Je mag dus werken na 19:00, maar alleen zonder computer!

Hoe ziet een gemiddelde dag eruit?

8.15 - 8.30 Tijd verdoen aan “overige dingen”

Voordat ik de werkdag begin, zet ik mijn timer op 15 minuten en mag ik maximaal 15 minuten mijn mails beantwoorden, Twitteren of actief zijn op mijn forum.

Na 15 minuten begint mijn timer te piepen en begin ik met de belangrijkste taak van de dag, hier werk ik vervolgens 2 uren aan.

8.30 - 10.30 Werk aan de belangrijkste taak van de dag

Ook hierbij zet ik mijn timer aan en **doe ik niet anders dan werken aan de belangrijkste taak van de dag**. Wanneer ik internet niet nodig heb trek ik de internetkabel uit mijn computer, zet ik een muziekje aan en werk ik 2 uren lang aan dit project **totdat de timer weer begint te piepen**.

Wat belangrijk is voor de eerste 2 uren van de dag is dat het uren zijn waar je echt iets "produceert". In mijn geval is het bijvoorbeeld een nieuw product, video's voor op mijn blog of bezoekers naar mijn website.

Doe alleen activiteiten die schaalbaar zijn en echt een verschil voor je business maken.

Activiteiten waarvan je weet dat wanneer je ze structureel elke dag zou doen, dat ze **op termijn een gigantische impact op je business en je levensstijl zullen hebben**.

Wat zijn de 3 meest belangrijke taken in jouw business die voor **groei** zorgen? Doe dit in het begin van de dag.

Het is bizar wat je in 2 productieve uren per dag kunt verwezenlijken wanneer je dit structureel doet.

10.30-11.00 Pauze

Na de langere blokken van tijd neem ik meestal zo'n 30 minuten pauze. Ik loop naar de supermarkt, koop gezonde voeding, ga terug naar kantoor en eet het op.

Voor mij is dit ongeveer een kwartiertje lopen en een kwartiertje pauze. In de paar minuten die ik over heb pak ik er meestal een boek bij en blader deze door, vaak net genoeg om nog op 1 of 2 goede ideeën te komen.

11.00 - 12.30 Tik "overige dingen" af

Om 11.00 blok ik weer 1,5 uur aan tijd, zet de timer aan en ros ik in ongeveer 1,5 uur mijn "overige dingen" van mijn to do lijst. Denk aan facturen betalen, dingen uitbesteden, **taken die tussen de 3 en 30 minuten kosten om uit te voeren.**

Deze "batch" ik allemaal en tik ik allemaal weg in de 1,5 uur. **Ook hier werk ik zoveel mogelijk offline** en lees ik geen mails en laat me nergens door afleiden!

Deze taken heb ik een dag van tevoren al ingepland voor de 1,5 uur. Wanneer je het niet afkrijgt laat je het liggen voor de volgende dag en je laat je planning hierdoor niet in de war brengen.

De wet van Parkinson

*Wat ik heb ervaren met mijn internet dieet is dat ik vrijwel altijd alles afkrijg in de tijd die ik ervoor krijg. Hoe meer tijd je krijgt, des te meer tijd je ervoor neemt. **Doordat je met constante deadlines werkt** moet je wel, en lukt het ook.*

Dit noemen ze ook wel "Parkinsons Law". Je neemt de tijd die je toegewezen krijgt voor de taken die je krijgt. Wanneer je een kwartier de tijd krijgt om af te wassen, zul je dit kwartier er ook voor nemen. Wanneer het binnen 7,5 minuut moet doen want anders valt je arm eraf, dan zul je zien dat het binnen 7,5 minuut geen enkel probleem is!

VICTORY!!!

Hopsa, je hebt 2 productieve uren in het begin van je dag gestopt, iets wat je normaal best lang zou uitstellen omdat je je normaliter met zogenaamd andere "belangrijke taken" bezighoudt in het begin van de dag.

Daarnaast heb je in 1,5 uur tijd veel "overige dingen" weggetikt zodat je de rest van de dag met een "cleane focus" verder kunt werken aan belangrijke taken

12.30 - 13.30 Victory Tijd

Om 12.30 ga ik met een goed gevoel weer "mijn tijd verdoen" aan zaken als e-mail, Twitter en ons priveforum. Ook hier zet ik een timer op en om 13:00 sluit ik het internet weer af.

Om 13:00 neem ik een half uur "cleane pauze". Ik eet wat, lees een boek, doe een wandeling, bel met vrienden of ik kijk seminars op dvd. Ook dit wordt weer getimed.

13.30 - 15.30 Learning by doing

Ik ben voldoende opgeladen om weer 2 uren met een cleane focus aan een ander belangrijk project te werken. De laatste paar weken is dit voor mij dus onze administratie geweest en deze heb ik nu volledig onder de knie.

Voorheen was dit voor mij veel lastiger geweest om me hiermee bezig te houden, aangezien het altijd druk is. Wanneer je ergens echt goed in wilt worden zul je toch echt een goede focus moeten hebben en je niet laten afleiden door andere zaken, en zeker niet door je onrustigheid.

Doordat je zulke taken ook "timed" ben je veel rustiger, helderder en is de kwaliteit van je werk ook vele malen beter.

Op deze manier kun je dus in feite elke maand een nieuwe eigenschap aanleren door nieuwe activiteiten te doen. Hou jezelf hier overigens niet voor de gek, het moet wel een eigenschap zijn die belangrijk is en je vooruit helpt.

Ik kan bijvoorbeeld aankomende maand elke dag 2 uren leren hoe ik websites kan bouwen of een logo kan maken, maar **dit is voor mij absoluut niet schaalbaar**.

Dit zijn dingen die ik binnen 3 minuten kan uitbesteden (wat ik tussen 11.00 en 12.30 doe).

Wat bijvoorbeeld wel weer schaalbaar zou zijn is aankomende maand elke dag 2 uren in Google Adwords te duiken en dit daadwerkelijk toe te passen.

Hierdoor leer je door te doen en leer je een nieuwe skill die je de rest van je leven mee kan nemen en je verkoopt ook nog eens veel meer producten doordat je dagelijks meer bezoekers naar je website krijgt en je business verder groeit.

Wat is schaalbaar?

In mijn optiek moet elke ondernemer de volgende 3 aspecten volledig onder de knie hebben om succesvol te worden:

Je Financiën

Als het een beetje meezit ben je de rest van je leven nog ondernemer, dus waarom niet nu al je financiën compleet begrijpen? Hoe eerder je dit onder de knie hebt, des te meer je er aan zult hebben.

O ja, wanneer jij "niks met financiën hebt" dan is het nog 2x zo belangrijk dat je er in gaat duiken. Je zult merken dat het leuk wordt wanneer je er meer van gaat begrijpen en het is iets wat je de rest van je leven kunt meenemen.

Je Marketing

Een goede ondernemer is een goede marketeer.

Wanneer je een product hebt of een boek hebt geschreven betekent dat nog niet dat het daadwerkelijk zal worden verkocht. Een goede marketeer zorgt hier wel voor, en ook marketing kun en moet je leren.

Onder marketing vallen ook zaken als goede klantenservice, distributie, sales, mensen etc. *Alles is marketing!*

Je Gezondheid

Niets is zo schaalbaar als je gezondheid. Doordat je fitter en vitaler bent krijg je veel meer dingen gedaan, ben je productiever, helderder en zul je betere beslissingen maken. Ook hier zul je de rest van je leven profijt van hebben!

De meeste topondernemers zijn ook topfit!

15.30-16.00 Overige zaken

In dit half uurtje doe ik rustig aan, pleeg een belletje, maak een babbeltje. beetje lichaamsbeweging om me weer op te laden voor de laatste 2 uren van de dag

16.00 - 18.00 eindsprint

De afgelopen maand heb ik bijna alle dagen ongeveer 2 uren tijd gestoken in het uitwerken van een **eenmalig 5 daags seminar dat ik ga geven van woensdag 30 september tot zondag 4 oktober 2009**.

Dit wordt het beste en meest uitgebreide seminar dat ik ooit heb gegeven en ik wil dat dit seminar perfect wordt. Doordat ik hier elke dag 2 uren met cleane focus aan heb gewerkt is alles nu al bijna compleet uitgewerkt en voorbereid.

In dit seminar ga ik onthullen hoe je in feite **zonder personeel een miljoenenonderneming kunt opzetten** en een 5daags seminar organiseren kost gewoon heel veel tijd en energie, maar de wijze waarop ik heb gewerkt de afgelopen maand heeft het me eigenlijk alleen maar energie opgeleverd, ik heb er in ieder geval enorm veel zin in!

18.00 - 18.15/30

Aan het einde van de dag nog even snel een rondje doen, mijn mail checken, twitter checken en het forum checken. Daarna het belangrijkste en dat is de volgende dag inplannen en that's it! Mijn dag zit erop en na 19:00 geen computers meer voor mij!

Kort samenvattend voelt het bevrijdend, helder, overzichtelijk en het is een garantie dat je dingen af zult krijgen.

Daarnaast is het beter voor je gezondheid, je bankrekening en je relaties...

Misschien de moeite waard om het Internet Dieet eens een weekje te testen?

Nog een paar andere dingen voor de “ja maar” denkers onder ons:

- W De wereld zal niet vergaan wanneer je het internet dieet niet gaat toepassen
- W Je omzet zal echt niet afnemen, test het maar
- W De belangrijkere dingen vind je echt niet op het internet

En last but not least:

- W Hoe moeilijker je denkt dat het gaat worden, des te harder je het nodig hebt!

Succes!

Eelco de Boer

P.S. Laat even een reactie met jouw resultaten van het internet dieet achter op de site:
<http://winst.nl/e-books/het-internet-dieet/>

Vond je dit e-book interessant?

Dan vind je dit waarschijnlijk nog interessanter >>>

<http://winst.nl/momentum-methode>