

Bonussessie: Hoe Creëer Je Momentum?

**Internet Marketing Seminar
Eelco de Boer 9 November 2008**

Bonussessie: Momentum

Nou, we gaan het hebben over momentum. Wat is nou precies momentum? Ik vind dat momentum is dat je on the roll bent, in een flow zit en dat het gewoon allemaal lekker gaat en dat je het gevoel hebt dat je bergen kunt verzetten en dat het ook gewoon allemaal veel sneller gaat dan dat je eigenlijk van tevoren gedacht had. Als ik kijk naar bijvoorbeeld een jaar terug, dan opereer ik nu wel 10x zo snel dan vorig jaar. En het jaar daarvoor ging het nog allemaal veel langzamer en het jaar daarvoor ging het nog allemaal veel langzamer. Daar ook heb ik wel het een en ander geleerd van hoe ik dat nou bij mezelf creëer. Hoe ik ervoor zorg dat het allemaal veel sneller gaat. Want het internet is heel erg snel, er gebeurt een hele hoop, de technieken staan allemaal niet stil, plus je hebt natuurlijk concurrenten.

De enige manier om je concurrenten voor te blijven is om sneller en beter te werken en sneller te groeien. Dat is dus wat ik nu wil gaan leren. Wat ik jullie nu wil gaan leren, en een beetje hoe ik dat zie en hoe wij ermee bezig zijn en hoe wij er ook voor kunnen zorgen dat wij binnen korte termijn zoveel grote stappen kunnen zetten. De meesten van jullie zitten dus op mijn mailinglijst en die zien ook: er komen aardig wat producten die ik lanceer, aardig wat cursussen die ik lanceer.

En dat is nog niet eens alles, daarnaast doen wij nog een hele hoop andere dingen. Het is niet zo dat ik er meer uren werk dan vorig jaar, sterker nog, we doen het eigenlijk nog wat rustiger aan. Het is allemaal wat beter georganiseerd en het loopt allemaal veel lekkerder. En dat is allemaal geen geluk of toeval of wat dan ook; daar zijn we gewoon bewust mee bezig. Al doende leert men en ik denk dat ik wel het een en ander erover kan vertellen hoe jullie dat ook kunnen creëren bij jezelf. Dat je er echt voor zorgt dat je echt bergen verzet, zonder dat je het gevoel hebt dat je veel harder werkt of veel meer er voor doet. Dus daar gaan we het over hebben. Als er vragen zijn, stel ze gerust.

Jouw tijd is jouw leven. Het klinkt heel zwaar, alleen tijd kun je maar 1x besteden en het is gewoon zonde om al je tijd die je hebt in je onderneming te stoppen en dat je gewoon geen tijd meer hebt voor je familie of voor je kinderen, of om op vakantie te gaan, of de mooiere dingen in het leven. Het is heel erg belangrijk, wat ik eerder vandaag ook al zei, dat je je onderneming aanpast aan je levensstijl en niet je levensstijl aan je onderneming. Ik zie zo veel ondernemers die werken zich helemaal kapot en die doen voor de rest niet zo veel. Na een jaar of vijf komen ze erachter dat ze hun kinderen eigenlijk niet zo goed kennen, dat ze hun partner helemaal niet meer zo goed kennen, dat het overall dat ze niet echt gelukkig zijn.

En het is gewoon goed en belangrijk om die balans te vinden in het privé leven dat je het privé hartstikke goed hebt, maar zakelijk ook. Ik ken het ook: als je een onderneming hebt, dan wil je er ook alles aan doen om daar een succes van te maken, alleen je moet die balans goed kunnen vinden. Ik ben me dat heel erg gaan beseffen afgelopen jaar. Ik vind het fantastisch om te reizen, vorig jaar ben ik iets van 9x weggeweest, dit jaar een aantal malen, maar voor mij nog steeds veel te weinig.

En dat is gewoon omdat ik een paar fouten heb gemaakt afgelopen jaar, door veel te veel mensen aan te nemen, veel te veel projecten op dezelfde tijd aan te pakken en zulk soort zaken, waardoor ik dus zag: ik ben mijn levensstijl aan het aanpassen aan mijn onderneming en niet andersom. Voor mij was het turning point in april, wat ik eerder vandaag ook zei, dat ik naar Lanzarote ging, dat ik echt ben na gaan denken van: wat wil ik nou echt? Dat is ook waarom ik jullie die oefening vanochtend liet doen: wat wil je nou precies, en ga aan de hand van dat model kijken: wat ga je nou precies doen? Je moet het niet onderschatten. Tijd kun je maar 1x besteden, geld kun je onbeperkt maken, vrienden kun je onbeperkt maken, je kunt onbeperkt trouwen, maar tijd kun je maar 1x besteden. Praten, dan gaan je gedachten een andere kant op....

Hoe verdubbel je je productiviteit direct? Dus hoe kunnen jullie vanaf volgende week jullie productiviteit verdubbelen? Want daar draait het natuurlijk wel gewoon om, je moet productiever worden. Bij mijzelf merk ik het gigantisch; als ik niet productief ben, dan kom ik dus minder gelukkig thuis. Als ik productief ben, als ik een topdag heb gedraaid en als ik veel dingen heb neergezet, dan kom ik 's avonds thuis, zit ik op de bank en dan geniet ik veel meer van de avond, dan laad ik veel beter op.

Als ik de hele dag een beetje aan het rotzooien ben en vergaderingen en dit en dat en 's avonds thuis beseft: ik heb helemaal niks gedaan vandaag. `dat voelt niet goed, ik moet de boel inhalen, ik pak mijn laptop erbij en dan ben je weer half bezig. Dus wat ik jullie wil gaan leren is hoe je je productiviteit kunt verdubbelen, en 1 ding wat heel erg belangrijk is en wat je ook moet beseffen, is dat je dingen tegen je gevoel in moet gaan doen, en daar ga ik het zo meteen over hebben. Wat ik eerder ook zei: je moet geen dingen doen als je er een slecht gevoel bij hebt, je moet wel dingen doen die spannend zijn, en soms, waar ik het nu over ga hebben, kan misschien af en toe een beetje spannend zijn, maar hier groei je wel in.

Nr 1 is e-mail. Wie heeft hier de hele dag zijn outlook open staan of de hele dag zijn mail openstaan? En wat gebeurt er als een e-mail binnenkomt.

Als ik geen e-mails heb ontvangen dan druk ik op de knop verzenden en ontvangen....

Ja, maar dit is echt niet raar, bijna iedereen doet dit. En e-mail is gewoon de nr 1 probleemveroorzaker qua time management. En als je de hele dag door je e-mail aan laat staan, als je dat 1 of 2x per dag gaat controleren, wat gigantisch tegen je gevoel ingaat, want als jij dat bijvoorbeeld aanstaande maandag gaat doen, dan ga je er heel veel moeite mee hebben, maar als je dat doet, dan al verdubbel je je productiviteit. Persoonlijk zou ik zeggen maximaal 3x per dag: 's ochtends, 's middags, 's avonds, het liefst alleen 's middags en 's avonds en niet 'ochtends wanneer je de dag begint.

No way. Dat is het ergste wat je kunt doen, en dat gaat gigantisch tegen je gevoel in. Jij komt op kantoor, of op je werk om 8:30 'ochtends, je doet de computer aan en je gaat even je e-mails controleren. Vervolgens ga je van het een naar de ander, van het ander komt er weer een e-mail binnen, ga je weer wat doen, en vervolgens heb je al je e-mails afgewerkt, en ga je kijken welke e-mails zijn er nu binnengekomen. Je bent zo 2-3 uur verder. Als je in die 2-3 uur gefocust zou werken, geen e-mail, geen telefoon, geen voicemail, stel je voor dat je 's ochtends de ochtend begint, dat je 2 uren achter elkaar productief bent. Wat een verschil maakt dat voor de dag. Zelfde met een ontbijt.

Als jij 's ochtends een gezond ontbijt neemt, dan ga je waarschijnlijk de volgende voedsel dat je gaat nemen is waarschijnlijk ook gezond. Als je 's ochtends begint met een Engels ontbijt, met spek en worst en zulk soort dingen, dan zul je waarschijnlijk de volgende, zo werkt het bij mij tenminste, je volgende voedsel zal ook waarschijnlijk vetter zijn. Waar je mee begint, daar ga je de dag mee verder. En als je 's ochtends de dag al niet productief begint, dan heb je eigenlijk al een gedeelte van de dag verpest. Dan heb je altijd het gevoel dat je wat moet inhalen.

Op zich is dat wel een goed punt, daar gaan we het later ook over hebben, maar ik raad je aan om 's ochtends minimaal 2 uren productief te zijn voordat je je e-mail controleert. En e-mail is echt de nummer 1 veroorzaker van slecht time management. En het gaat gigantisch tegen je gevoel in.

Maar ik ben het helemaal eens met je, de informatie heeft pas zin als je er iets mee doet. Hoeveel informatie er bij bedrijven geproduceerd wordt, je leest het en je doet er helemaal niks mee, echt zonde van je tijd. Eigenlijk hetzelfde verhaal.

Het allerbeste is om op een informatiediet te gaan, als je productiever wilt worden. Als jij de hele dag door blogs aan het lezen bent, een forum aan het checken bent, e-mails van Eelco de Boer aan het lezen bent, allemaal van zulk soort zaken, het kost je gewoon heel veel tijd. Die tijd die je daar insteekt had je kunnen besteden aan je business. Je had groter kunnen worden op dat moment. Als jij een e-mail leest of een e-mail beantwoordt, of als je daar een uur of twee mee bezig bent, word je niet groter. En vooral niet wanneer je de hele tijd op verzenden ontvangen drukt of dat je de hele tijd wordt afgeleid. Je moet er voor zorgen dat je....

Precies. En daar hadden andere mensen nog wat aan gehad. Maar zo is het wel. Dat is ook een van de redenen dat ik bijvoorbeeld geen twitter gebruik, dat ik het zelf niet zou doen.

..... 4/5 marketingbrieven binnen elke dag, die gaan allemaal naar mijn marketingbak, met het idee, dat lees ik ooit nog wel een keer, waarschijnlijk nooit.

Daar gaan we het zo meteen ook over hebben, over de informatie die jij verzamelt en vervolgens niks mee doet. Kun je iets vertellen over jouw, Tonny, over jouw e-mail? Hoe jij met e-mails omgaat? Want jij beantwoordt alle e-mails die bij PowerSellers binnenkomen.

PowerSellers heeft allemaal projecten, alle websites, alle systemen die wij hebben, krijgen wij binnen op 1 klantenservice pc, Voorheen had ik alle e-mailboxen op mijn laptop, het zijn veel e-mailboxen, dat kost gewoon heel veel. Sommige mailboxen komen gewoon duizenden spamberichten per dag. Ik heb het bewust van mijn laptop afgehaald op een andere computer, en dat is mijn klantenservice computer. Op 1 moment van de dag, voor mij is dat dan wel 's ochtends, omdat ik moet elke dag alle klantenservice beantwoord hebben.

En ik stopte er dus mee: 's ochtends, ik ga niks anders doen totdat ik alle klantenservice behandeld heb. Ik ga het 1x door, elk e-mailtje wat ik open, daar staat standaard een tekstje van mij in met bedankt voor je e-mail, en afsluiting met: mocht je nog vragen hebben dan hoor ik het graag. Scheelt gewoon de helft van de tekst. En voor mij is het ook een mentale trigger, want zodra ik die mailtjes open en ik zie: bedankt voor je mail, dan ben ik al aan het beantwoorden en dan is het zonde om terug te gaan. Dus ik kan nou niet meer zeggen: ik heb je mailtje nou wel gelezen, maar... Nee, gewoon in 1 ruk door. Ik doe ook niks anders tussendoor, ja wel de telefoon beantwoorden, ik kijk niet naar mijn laptop, niet naar andere projecten. Ik ga geen vergaderingen niks, gewoon 1 lap door totdat ik denk: het is voor vandaag klaar. Dan sluit ik die computer af en dan ga ik weer terug naar de laptop...

En dus hij heeft als hij op zijn normale werk begint, dan zit hij op een laptop zonder outlook. Zonder e-mails die binnenkomen en kan hij gewoon focussen op werken, en dan is het dus niet met 1 been aan het ondernemen van het werken en met het andere been zit hij aan de klantensupport; nee, hij is gewoon gefocust, of aan het werk, of aan de klantensupport. Dat is dus, en als jullie er moeite mee hebben om 's ochtends geen e-mail te controleren, beperk het tot 3x per dag; 's ochtends, 's middags, 's avonds. En als je het tussendoor doet, is het gewoon zonde van je tijd, en tussen je oren ook, word je weer afgeleid. Je bent weer met dingen bezig, in het algemeen zijn e-mails niet echt heel erg positief.

Of er wordt gevraagd of je iets wil doen voor iemand, of er wordt gezeurd. Natuurlijk heb je ook wel positieve e-mails, maar er zit altijd wel wat van die drie dingen bij. Dus of je wordt eraan herinnerd dat je nog iets moet doen, waardoor je weer een beetje onrustig wordt en weer ergens mee bezig gaat, of het is negatief, dat iemand een klacht heeft bijvoorbeeld, of het is positief, en dat is natuurlijk hartstikke leuk. Er zit altijd wel wat van die drie dingen bij. Probeer daar gewoon te focussen, drie keer per dag, 2x per dag, het liefst natuurlijk 1x of 2x per dag, maar de hele dag je outlook openstaan: dodelijk qua time management.

Ik beantwoord geen e-mails. Ik heb dus, en het klinkt heel erg raar, ik zei het tegen jullie: jullie zijn markteters, jullie zijn geen klant van mij, maar ik zie geen e-mails die binnenkomen. Dus als ik een mailing naar mijn mailinglijst stuur, dan worden e-mails teruggestuurd, die zie ik niet. Waarom niet? Omdat ik mij wil focussen en omdat ik bergen wil verzetten. En als ik al die e-mails ga bekijken, ze worden allemaal beantwoord, Tonny krijgt ze allemaal binnen, en Tonny beantwoordt ook vanuit Tonny en als er vragen zijn over mij, dan neemt hij waar voor mij.

En ik raad jullie niet aan om direct al je e-mails uit te besteden, maar bij ons is dat op een gegeven moment niet meer te doen, en ik moet vooruit, dus dat is vrij pittig, maar sinds wij dat doen, is de support bij ons veel beter gegaan. Ik heb het altijd druk, ik heb altijd veel dingen bij de hand, en als ik dan ook nog die e-mails erbij moet beantwoorden: a) ik vergeet een hele hoop, want ik kom er niet aan toe en B) als ik een keer een e-mail beantwoord dan zijn ze twee regels lang, omdat ik er gewoon de tijd niet voor heb. Tonny die doet nu alles en die beantwoordt alles gewoon goed. Dus ik weet van elke e-mail die binnenkomt, elke vraag die wordt goed beantwoord. En ik weet dat als ik het zelf zou doen, dat het niet het geval zou zijn. En voor mij is dat een gigantisch verschil geweest. Sinds Tonny mijn e-mails beantwoordt, kan ik vele malen sneller ondernemen.

Wat ook een handige tip is, is dat wanneer je ook echt gigantisch veel gaat doen op een gegeven moment, stel je hebt een boek op de markt, of een internetbusiness, is dat je (onverstaanbaar).....Ik heb voor het klantenservice gedeelte 2 monitoren, 1 met outlook en rechts heb ik een verlengde van het bureaublad. Daar staan alle e-book, handleidingen en stappenplannen staan erop. Dus als iemand mij vraagt: hoe werkt een affiliate link, beantwoord ik netjes met een stukje tekst, en dan krijgen mensen veel meer waarde dan waar ze op gerekend hadden, mensen zijn veel blijer met het antwoord, maar aan de andere kant kost het mij veel minder tijd om dat te beantwoorden. Heel veel standaard mailtjes, die staan er ook, dus dan hoef ik het ook niet uit te schrijven. gewoon \even een mailtje openklikken. Niet uitschrijven, copy paste, dat is 1 seconde, en dan heb ik weer iemand beantwoord met zo'n stuk tekst. Daar zijn de mensen heel erg blij. Als ik gewoon 1 regel had gestuurd met : je moet je uitschrijven, dan zijn mensen boos. Dus het maakt het en makkelijker, en mensen zijn veel meer tevreden.

Mensen verwachten minder en ze krijgen meer.

Wat ik heb gedaan is, ik heb een nieuwsbrief gedaan, na een paar maanden bekijk ik die e-mails die er liggen. (onverstaanbaar). Dan hoef ik die negatieve shit niet te zien. Gewoon een klantensupport doen, ik heb het gescheiden gedaan.

Ja, en op een gegeven moment bereik je een punt in je business dat je gaat beseffen dat jij , en het klinkt heel arrogant, dat jij meer waard bent dan het beantwoorden van e-mails. Het beantwoorden van e-mails daar kun je iemand 15 euro per uur voor betalen. En als je zelf op een gegeven moment erachter komt: ik ben eigenlijk wel 40 of 50 of misschien wel 100 of 200 of 300 euro per uur waard, dan is het eigenlijk gekkenwerk dat jij werk doet wat iemand anders voor 15 euro kan oplossen. En daardoor creëer je momentum. Dat je andere mensen dingen laat doen waarvoor jij eigenlijk te duur bent.

Dus het is ook belangrijk om te weten: wat ben jij waard per uur? Maar dat is iets waar wij het later nog over kunnen hebben. Als jij bijvoorbeeld 10.000 euro winst draait per maand. En je werkt 200 uren per maand. Je hebt drukke werkweken, 50 uren. je verdient 10.000 euro per maand, dat is je winst. 200 uren, dat houdt dus in dat je ongeveer 50 euro per uur waard bent. Als jij dat weet, dan is het eigenlijk gekkenwerk als jij dingen doet die iemand anders voor een tientje of 15 euro of 20 euro per uur kan doen. Zodat jij gewoon weer kunt focussen op de dingen waar jij goed in bent. E-mail is een hele grote. Maar dat is dus wat ik net zei, dat is dus ook de reden dat ik mijn zakelijke e-mail niet meer beantwoord. Ik heb gewoon een privé e-mail, en daar los ik de dingen mee op die gewoon privé zijn.

Daar heb ik wel contacten mee met bepaalde mensen, maar ik probeer gewoon zo weinig mogelijk e-mails zelf binnen te krijgen, want weerhoud mij ervan om door te groeien. Het is maar e-mail. Het zijn andere mensen die toegang willen krijgen tot jouw tijd. En wat ik eerder ook zei: jouw tijd is jouw leven, en je moet er gewoon voor zorgen dat niet al te veel mensen toegang krijgen tot jouw tijd. In ieder geval niet gratis. We zitten hier allemaal een business op te bouwen. Als iemand toegang wil hebben tot jouw tijd, dan moet je ervoor zorgen dat je er uiteindelijk zelf wel beter van kunt gaan worden.

En ik weet bij mezelf: als ik heel veel uren ga spenderen aan het beantwoorden van e-mails, die uren zou ik ook kunnen spenderen in het maken van een video van 2 uren die ik naar duizenden mensen kan sturen, en dat is nogal een verschil. Dus uiteindelijk moet je een beetje uit die 1 op 1 gedachte gaan naar 1 op meerdere gedachten. 1 op meerdere mensen. Je kunt 1 op 1 mensen helpen, maar je kunt ook die tijd spenderen om meteen duizenden mensen te helpen in plaats van 1 op 1. Wat ik jullie nu ga leren, dit leer je niet tijdens de meeste time management cursussen; daar leer je hoe je snel met outlook kunt werken, daar leer je hoe je sneller kunt browsen, welke tools je moet gebruiken.

Ik leer je de hardcore methodes; hoe je echt direct vele malen productiever kunt worden en het is heel simpel en supereffectief. Allen het is wel gewoon echt wanneer je echt keihard wil groeien, dan is dit wel de methode. Internet; wat ik simpelweg doe, wij hebben op kantoor geen wireless, alles gaat nog met stekkers en snoeren. Ik trek gewoon mijn internetstekker eruit, en ik werk een aantal uren offline. Als ik een aantal uren offline werk, dan doe ik vele malen meer dan een week lang met internet.

Omdat ik wordt gewoon afgeleid. Ik zie nieuwe dingen. Je komt op internet, toch nog even je e-mail controleren, van dit naar dat naar dat en je bent weer een paar uur verder, voordat je het weet. Ik trek mijn internetstekker eruit en ik ga werken. Als ik bijvoorbeeld een e-book zou schrijven, waarom zou je in vredesnaam je internet aan hebben? Het is alleen maar afleiding. En ik snap dat dit voor sommige mensen nog zoiets is van mmm, het gaat tegen je gevoel in, maar als je dit ga je vele malen effectiever werken. En je moet het jezelf wat makkelijker maken.

En ik bedoel: het is logisch dat je weet dat je moet gaan focussen, alleen als je outlook open hebt staan en internet hebt aanstaan, dan heb je er meer moeite mee. Dus waarom zou je het jezelf moeilijk maken als je het jezelf makkelijk kunt maken? Nog even een opmerking over die e-mails: als je 2x per dag je e-mail controleert, dat is meer dan zat. Als mensen binnen 3-4 uur een e-mail van je krijgen, dan zijn ze tevreden. Mensen hoeven niet binnen 10 minuten een e-mail te krijgen. Als ik iemand om 14 uur 'middags een mail stuur en ik krijg om 17 uur een antwoord terug, dan ben ik hartstikke tevreden.

Als ik iemand 's avonds om 19 uur een mail stuur en ik krijg 's ochtends een e-mail terug, ben ik hartstikke tevreden. Dus die mindset je moet binnen 10 minuten al je klanten beantwoorden, dat hoeft niet. Dat is niet nodig. Telefoon: als het belangrijk is dan bellen ze wel terug. Ik heb persoonlijk overdag, als ik mijn telefoon aan heb en ik zie dat een vriend van mij belt en ik ben aan het werk, dan laat ik hem overgaan. Dan neem ik hem niet op. Als ik weet, als mijn gevoel zegt: dit is niks dringends, en over het algemeen is het niks dringends, in mijn leven heb ik enkele dringende zaken meegemaakt, en bij zulk soort zaken ook, dat had nog best even langer mogen wachten. Veel mensen hebben echt zoiets: ja, ik moet mijn telefoon altijd aan hebben, straks gebeurt er wat ergs.

Dat begrijp ik, maar je ziet het wel aan je telefoon. Als een bepaald iemand belt. Ik heb bijvoorbeeld met mijn zus, mijn zus belt mij bijna nooit, alleen als er echt wat is, dus als zij mij overdag belt en ik zie dat, dan neem ik de telefoon ook op. Maar ik weet ook nog dat mijn vriendin, die belt mij minimaal 20x per dag. Dat doet ze al 12 jaar lang, dat vind ik helemaal niet erg, maar zij begrijpt ook dat als ik hem niet opneem dat ik het druk heb, dus dan probeert ze nog 2-3 keer en dan druk ik hem steeds weg. Als ik gefocust bezig ben, dan beantwoord ik die telefoon niet. Ik laat hem overgaan, en als ik naar huis loop of als ik een wandeling maak of als ik even naar de supermarkt loop, dan bel ik die mensen terug. Of als ik gewoon 's avonds vrij ben, dan bel ik die mensen terug, niet als ik aan het werk ben.

Telefoon ook een hele belangrijke. En nogmaals: jouw tijd is jouw leven. Waarom zou je andere mensen toegang geven tot jouw tijd? Waarom zou je dat accepteren? Het gaat om jouw tijd. Multitasken is nog een heel groot probleem wat heel veel mensen fout doen, en vooral als je internetondernemer bent, is de kans groot dat je heel goed bent in multitasken. En multitasken is dat je meerdere dingen tegelijk doet. Je bent aan het mailen, je bent je ebookje aan het schrijven en je bent half aan het vergaderen met mensen. Dodelijk. Als je gaat multitasken, dan ben je vele malen minder productief, dan wanneer je gefocust bent op 1 ding en 1 ding alleen.

En ook daarbij: veel mensen die zijn er heel trots op dat ze heel goed kunnen multitasken. Ik weet zeker dat wanneer zij gaan focussen op 1 ding, dat zij vele malen productiever zijn. Nogmaals: het is heel simpel; als je twee keer zo productief wordt, heb je 2x zo goed bedrijfsresultaat. Als je 2x zoveel dingen kunt doen, heb je 2x zo grote business. Waarschijnlijk heb je 2 tot 4x zoveel omzet. Ander ding, en dat heeft ook weer te maken met multitasken, haal druk zijn en productief zijn niet door elkaar.

Sommige mensen zijn heel druk en heel erg bezig met bellen en mailen en die hebben het gevoel dat ze productief zijn, maar als ze aan het eind van de dag gaan kijken: wat heb ik nou eigenlijk vandaag neergezet? Valt eigenlijk best tegen. Dus haal druk zijn en productief zijn niet door elkaar, heel erg belangrijk. Hou ook gewoon een dagboek bij: wat heb ik vandaag gedaan? Hou bij wat je resultaten zijn per dag. En ga ook kijken: vandaag zijn mijn resultaten dit met outlook aan, morgen ga ik kijken: ik ga mijn outlook morgen gewoon een dag lang uitzetten. Kijken wat het resultaat dan is.

Dat is ook een hele moeilijke voor internetondernemers. Werken aan 1 project per keer. Op het moment dat jij een project afgerond hebt, dan verdien je daar geld aan, want dan staat hij op het internet en kun je sales genereren. Als jij met 3 projecten tegelijk, en de meeste mensen hier, en ik zelf ook hoor, zijn met meerdere projecten tegelijk bezig. Als jij 3 projecten tegelijk runt, dan heb je dus voor elk project, als je ervan uitgaat dat je voor elk project $1/3^e$ van je tijd gaat gebruiken, heb jij in de eerste maand heb jij het eerste project nog niet af, het tweede project is nog niet af en het derde project is nog niet af. Omdat je het verdeelt. Stel je voor dat je een maand per project zou doen.

Even voor het gemak. Je pakt dus 3 projecten tegelijk op, dus feitelijk gezien zou je er 3 maanden over doen om die drie projecten af te maken. De 2^e maand, nog steeds 1^e , 2^e en 3^e project niet af, omdat je nog steeds die $1/3^e$ van je tijd spendeert per project. Feitelijk gezien zou je dus na 3 maanden zou je die projecten afgerond hebben. Wat niet zo is, want de meeste van die projecten maak je niet af omdat het gewoon niet opschiet, het duurt allemaal te lang. En zo werkt het, je moet gewoon project voor project en project werken. Dus hier zal je pas na 3 maanden hier zal je pas geld gaan verdienen als het een beetje meezit. Vervolgens moet je ook nog een keer je marketing toepassen op 3 verschillende projecten, waardoor het ook allemaal veel langer gaat duren. Stel je voor dat je het anders gaat doen.

Dat je in de 1^e maand 1 project gaat doen en 1 project gaat afronden. Dan begin je meteen op de eerste maand kun je al beginnen met geld verdienen. En vervolgens de tweede maand een nieuw project en die verdient hier ook al weer geld. 3^e maand, derde project en daar verdien je ook direct al geld mee, omdat je het binnen een maand afmaakt. En hier zit je pas na 3 maanden op dat geld. Dus wat je doet, je loopt eigenlijk 2 maanden geld mis, en dat zijn de feiten, zo werkt dat. Alleen het is heel moeilijk, er zijn zoveel mogelijkheden en zoveel kansen en projecten waar je mee bezig bent. Als je het op deze manier doet, dan heb je dus eigenlijk 2 maanden vertraging, dus 2 maanden loop je geld mis. Hier begin je direct met geld verdienen. Wat je hier dus ook ziet, is dat je die 3 maanden worden vaak veel langer, want het is een zootje ongeregeld, je bent niet gefocust bezig, daardoor ben je veel minder productief.

Als je echt project per project gaat werken, kun je vele malen meer doen, in mijn business bijvoorbeeld, elk product wat ik nu neerzet met mijn mailinglijst en mijn klantenlijst, elk product wat ik nu neerzet levert mij best wel veel geld op. Dus ik zet een nieuw product in de markt, het levert mij veel geld op. Als ik nu 3 projecten tegelijk zou werken, dan zou ik er 3 maanden over doen, en heb ik eigenlijk 3 maanden geen extra inkomsten. Natuurlijk loopt de rest wel door, alleen ik heb eigenlijk 3 maanden geen extra inkomsten. En nu heb ik van deze maand omzet, de volgende maand omzet en die maand daarop omzet. Dus werk aan 1 project per keer. Maak het af en ga dan door met het volgende.

En ik heb het zelf ook: ik ben bezig met een project, ik ben superenthousiast en vervolgens zit je op die 80%, dat je 80% klaar bent en dan even met iets anders bezig. En daar ga je. En dan laat je dat vervolgens weer een maand liggen of 1,5 maand liggen en dan loop je een hele hoop omzet mis, en vaak maak je die projecten niet eens af. En weet je wat het is? Je begint met een project, en je bent superenthousiast. En je denkt: dit is het, dit gaat het worden. En dan ga je ermee bezig, en dan ga je er mee bezig en op een gegeven moment zit je er helemaal in en dan zie je de potentie er niet zo veel meer van in, omdat je er helemaal inzit, en op het moment dat je het langer gaat uitstellen: van uitstel komt afstel.

Van uitstel komt afstel. Ook al heb je goud in handen, op een gegeven moment heb je het al niet echt meer door, omdat je er helemaal inzit. Dus probeer zo snel mogelijk die projecten af te ronden en neer te zetten. Outlook heb ik het over gehad, e-mail, hetzelfde met MSN en met Skype. Skype heb je aanstaan: iemand praat tegen je, of iemand belt je. Gewoon uitzetten. MSN? Helemaal dodelijk. Als jij gefocust bent, en iemand stoort je en je gaat ineens ergens anders mee bezig en je moet vervolgens weer gaan focussen, per saldo kost het je ongeveer 20minuten aan productiviteit die je mist op het moment dat je onderbroken wordt.

En nogmaals, je moet niet verkeerd opvatten; ik zeg niet dat je bepaalde mensen moet negeren of dat je slechte service moet verlenen, nee, service is belangrijk, maar wel op jouw eigen termen. Op jouw eigen wensen. Dus MSN, Skype, zulk soort zaken: dodelijk voor je productiviteit. Wees onbereikbaar, daar had ik het al over. Denk daarover na.

Wil je dat klanten jou gaan bellen op het moment dat jij dingen doet om op te laden? Want het is belangrijk. Je moet als je aan het werk bent, ben je aan het werk, en als je vrij bent moet je vrij zijn, en als je vrij bent, en je wordt de hele tijd gebeld voor allemaal kleine dingetjes, dan ben je niet echt je batterij aan het opladen, zodat je tijdens je werk weer minder effectief bent. Dit zijn echt redelijk pittige methodes, maar het werkt. Hierdoor creëer je dus momentum en kun je dus echt grote stappen zetten. Nee is een heel mooi time management tip.

Als iemand je vraagt om iets te doen, en het komt eigenlijk niet uit, of als iemand je vraagt voor een samenwerkingsverband waarvan je zoiets hebt: ik heb al 3 projecten lopen, maar weet je wat, ik doe het wel en vervolgens maak je er 4 projecten van. Dan heb je dit al, en dan is het al 4 maanden later. Als je gewoon simpelweg nee zegt, dan kun je gewoon beginnen met cashen. En natuurlijk komen er een hele hoop kansen en je moet niet alle business oppertunities afslaan, dat zeg ik niet, maar er zijn zoveel mogelijkheden die op je pad komen, en soms moet je gewoon even nee zeggen en even je projecten afmaken. En als je overal ja op zegt, dan kun je die projecten niet afmaken en dan zit je weer in dit syndroom. Dus nee is een hele mooie tijdsbespaarder.

Ik heb nu ook gewoon voor mij een regel als iemand mij mailt, want ik wordt heel vaak gemaïld van: ik heb een heel mooi zakelijk voorstel, Tonny die checkt het: het is altijd een vriendelijke mail terug: het spijt ons, wij hebben heel veel projecten in de pijplijn, we hebben het eigenlijk al veel te druk, want we gaan een hele hoop mooie dingen neerzetten, het spijt ons, wij kunnen niet met u samenwerken, maar in ieder geval succes met uw business. Mocht u nog vragen hebben, stel ze gerust, wij zijn er voor je. Maar we kunnen dit samenwerkingsverband niet aangaan. Gewoon puur omdat wij gewoon gefocust zijn en wij willen gewoon door. En mensen waarderen het.

Als jij zegt: nee, het komt me niet uit, dat waarderen mensen meer dan dat je zegt: ik zal er over nadenken en dat je hoopt dat het doodbloedt. Dus nee is een hele grote tijdsbespaarder, en hou deze projecten in gedachten: als je weer ergens ja op zegt, dan schuift dit weer op, en dan duurt het weer langer voordat je geld gaat verdienen. Er zijn mensen die als ze mij bereiken of iets vragen, dan zeg ik altijd ja. Want er zijn altijd uitzonderingen, maar ik heb het over de grote boze buitenwereld, die je niet kennen en die jou willen benaderen voor bepaalde dingen: nee. Als iemand belt: heeft u tijd voor een enquête? Nee, sorry. Echt niet? Nee, klik, ophangen. Als vrienden van mij bellen: kun je dit voor mij doen? Natuurlijk, ja, geen probleem, maakt niet uit, ik zet alles wel opzij.

Er zijn uitzonderingen. Maar zakelijk gezien moet je hier goed over nadenken. En het is zo simpel, want de meeste mensen zien het niet. Die denken van: ik moet kijken hoe ik productief kan worden, ik moet kijken hoe ik met tools sneller meer dingen kan doen, het is heel simpel: gewoon snijden en nee zeggen, dan hoef je dat allemaal niet te doen. Ik werk helemaal niet met tools of bepaalde technische dingetjes waardoor alles steeds sneller werkt, nee, ik heb gewoon een aantal fundamentele dingen, waarvan ik denk: zo wil ik het doen, en daardoor heb ik gewoon meer oplossingen.

Meer werk is niet de oplossing voor te weinig tijd. En dit is ook iets wat heel weinig mensen inzien, op het moment dat je die projecten hebt, en je neemt meer werk op, je hebt al te weinig tijd, en vervolgens neem je er meer werk bij. In feite is het absurd als je erbij nadent. Bij jouw business zijn er waarschijnlijk een aantal dingen (1,2,3 dingen) die voor jou echt goud waard zijn. Daar moet je op gaan focussen. En uiteindelijk kom je erachter, misschien weet je het nu nog niet precies, uiteindelijk kom je erachter wat voor jouw business echt goud waard is. En als je dat weet, moet je daarop gaan focussen.

En als je dan vervolgens veel meer werk tot je neemt, kun je niet echt focussen op de dingen die echt goud waard zijn. Deadlines is een hele mooie, en die werkt voor mij gewoon ook heel erg goed, de wet van Parkinson, dat houdt in dat op het moment dat jij een week de tijd hebt of een maand de tijd hebt: het komt wel af. Als jij iets binnen een week moet afronden, dan lukt da binnen een week, maar als jij daar vervolgens een maand de tijd voor krijgt, dan heb je het binnen een maand pas klaar. Als jullie over 10 minuten in het restaurant moeten zijn, dan lukt dat wel, en dan neem je nu rustig de tijd, pak je op, pak je je spullen, en maak je nog een babbeltje, en over 10 minuten ben je in het restaurant. Maar als jullie binnen een minuut in het restaurant moeten zijn, kom je er ook wel.

Het gaat allemaal wat sneller, maar in feite, je hebt je spullen bij de hand en je bent er wel. Hetzelfde met deadlines zo. Mijn methode is heel simpel: ik stuur een mail naar mijn mailinglijst, en dat zijn vele duizenden mensen, en dan zeg ik: volgende week dinsdag lanceer ik de volgende cursus om 20 uur, en dit is de afteller, en vervolgens moeten we nog een hele hoop dingen doen, staat het kantoor weer een week op zijn kop, maar het lukt binnen een week. Daardoor creëren wij wel momentum en zorgen wij ervoor dat wij allemaal keihard gaan knallen. Maar als ik zeg: we gaan het over een maand lanceren, dan lukt het in een maand tijd. Ja, zo noemen ze dat: Parkinsons law. Het maakt niet uit hoeveel tijd je ergens voor krijgt, als jij er een maand of een jaar ervoor krijgt, dan neem je dat jaar ook. Dan ga je het helemaal perfectioneren en dan ga je echt alles eraan doen. Als jij een project moet gaan neerzetten en je hebt er een jaar de tijd voor, dan ga je onderzoek doen en enquêtes doen en

Precies, maar als je nog een jaar de tijd had dan ga je het perfect maken. En dat werkt gewoon vele malen beter. Daarbij komt die 80-20 regel weer tevoorschijn; 20% van de activiteiten zorgen voor 80% van het resultaat, en als jij en maar focust en maar focust op die 80% die voor 20% van het resultaat zorgt, dan duurt het en duurt het en duurt het. Deadlines werken bij mij gewoon heel erg goed. Ik stel mijzelf deadlines op en het lukt altijd. Heel enkele keer dat wij een deadline niet halen.

En met alle dank aan Tonny natuurlijk, want die werkt natuurlijk ook en Gerhard natuurlijk ook, en de rest van het team ook. Want je hebt een goed team nodig om zulke deadlines aan te kunnen. Maar soms moet je het jezelf gewoon even moeilijk maken. En dan ga je een stapje harder. Doe minimaal 1x per maand de breindump. Superbelangrijk. Ik heb deze oefening al een keer eerder gedaan, gestuurd naar mijn mailinglijst, ik weet niet of mensen het ook daadwerkelijk hebben gedaan, maar de breindump houdt heel simpelweg in: schrijf alles op wat je nog moet doen. Alles.

Alles wat er in je hoofd zit: schrijf het op. Als je nog een belletje moet plegen naar je oma: schrijf het op. Als je nog een rekening moet betalen: schrijf het op. Als jij, het maakt niet uit wat je nog moet doen, als je nog een afspraak moet maken met de doctor, schrijf het op. Als je nog een domeinnaam moet registreren, schrijf het op. Het maakt niet uit wat je nog moet doen, wat er in je hoofd zit, schrijf het op. En op het moment dat je het hebt opgeschreven, dan zit het niet meer echt in je hoofd. Het zit er nog wel, maar veel minder heftig. Dus jullie voelen hem al weer aankomen: jullie hebben allemaal een to-do lijst nu, als het goed is, en ik wil dat jullie nu 5 minuten de tijd nemen om alles wat er in je hoofd zit op te schrijven. dus alles wat je nog eventueel moet doen in de aankomende maand, dag, week, jaar, schrijf het op. Dus jullie gaan nu de breindump doen. Ok. Nou ik hoef niet van iedereen te weten wat jullie allemaal hebben opgeschreven; dat is allemaal privé natuurlijk. Wie doet het al regelmatig? OK, dat is echt veel. En hoe voelt het als je dat doet?

Onverstaanbaar. aan de ene kant vind ik het super, maar aan de andere kant is het echt zo'n lijst. Ik heb het geleerd omdat wij een huisje in Portugal hadden en heel veel dingen moesten organiseren: wat neem je mee, wat doe je daar, wanneer moet je dat nou? En op een gegeven ogenblik hebben we een begroting gemaakt van alles wat er in je opkomt. Sommige dingen waren we vergeten, had het maar opgeschreven.

En niet alleen het vergeten, maar dat je er uiteindelijk zeker van bent dat je uiteindelijk niks vergeten bent, omdat je alles hebt afgestreept op je lijst. Zelf heb ik in mijn schrijfboek, mijn hersenspindelboek, heb ik een reislijst. En daar is 1 pagina met alles wat ik moet meenemen als ik bijvoorbeeld naar Londen ga voor een seminar. En dat gaat van tandenborstel tot sokken tot onderbroeken, het maakt niet uit wat. Paspoort, creditcard, zulk soort zaken. En ik weet ik heb 10 minuten nodig om mijn tas te pakken, want ik pak gewoon het lijstje: dit, dit, dit, dit en dit, en ik heb het allemaal afgestreept. Vervolgens hoef ik mij er geen enkel zorgen meer over te maken dat ik iets vergeten ben.

Mijn vriendin doet dat niet. Die vindt dat waarschijnlijk maar onzin en zweverig gedoe, en altijd als ik met haar op reis ga, van Groningen tot Amsterdam zit ze in haar tas te kijken of ze haar paspoort heeft echt controleren, controleren, bang dat ze iets vergeten is. Ik ga altijd relaxt op vakantie, of relaxt op reis, omdat ik weet... En je hoeft ook niet alles te doen? Ik heb zo vaak: ik moet die nog bellen en een maand later zet ik het er weer op: ik moet die nog bellen, en dan een maand later weer. En uiteindelijk besef ik: waarom zou ik hem bellen, want ik hoef hem niet echt te bellen, bij wijze van.

Dus dit is een hele effectieve methode, een hele simpele methode; kost je 10 minuten per maand, en het scheelt gewoon heel veel stress. En stress is gewoon, en daar hebben we het nog niet eens over gehad, maar al deze dingen, als jij hier comfortabel mee wordt, als je deze dingen gaat toepassen, je stressniveau gaat gigantisch naar beneden. Als jij weet dat elk moment die mobiele telefoon af kan gaan op het moment dat jij ergens bent waar je een privé situatie is, als je dat weet, dan heb je daar een bepaalde mate van stress. Misschien niet veel, maar een klein beetje. Als je niet productief bent de hele dag en je krijgt niks gedaan, dan krijg je daar enigszins stress van. Als jij productief bent en je doet een hele hoop, dat levert energie op. Je bent misschien wel moe aan het einde van de dag, maar je voelt je niet lui. Je kunt beter moe zijn dan lui. Het is een groot verschil tussen moe zijn en lui zijn. Stress komt voort uit een gebrek aan focus.

Ja, precies, ik weet niet of ik het hier in deze PowerPoint heb, maar je hebt inderdaad een verschil tussen positieve stress en negatieve stress. Bij mij is negatieve stress als ik een week lang niks heb gedaan. Als ik echt aan het werk ben geweest, maar er is niks gebeurd. Negatieve stress. Positieve stress, dat ik echt 200km er uur ga, omdat ik een bepaalde deadline moet halen. Dan leg je jezelf positieve stress op. En het is helemaal niet moeilijk op zich. Het is heel simpel eigenlijk.

En dat is inderdaad het goede woord: gewoonte. Voor de meeste mensen is het een gewoonte. Wat het punt is van al die dingen die ik ga noemen: het gaat je niet lukken, als dit het tegenovergesteld is van hoe jij bent, gaat het je niet lukken om dit in 1x te doen. Onmogelijk. Je moet er 1 ding uitpakken en moet je dat gaan toepassen gedurende 30 dagen. Dus begin mijn tip met e-mail. Doe dat 3x per dag in plaats van de hele dag. Als je dat al een maand volhoudt, over een maand voelt het redelijk ok. En dan kom je er ook achter dat iedereen bij wie jij de e-mail beantwoordt, dat ze allemaal blij zijn dat je binnen een aantal uren een e-mail beantwoordt. Begin daarmee. Vervolgens begin je bijvoorbeeld met die internetstekker eruit te trekken, 1x in de zoveel tijd, en dan ga je kijken hoe dat nou precies werkt en wat voor effect het daadwerkelijk heeft. Als je dat allemaal in 1x doet: dodelijk, gaat niet lukken.

Maar als je gewoon rustig aan mee begint, het komt erop neer dat je niet alles in 1x kunt doen. De meeste van jullie kennen de film *The Secret* wel. Met *The Secret* bijvoorbeeld ook, daar wordt je eigenlijk verteld hoe je moet worden als persoon; je moet positief worden en relaxt en je moet visualiseren en het is allemaal hartstikke mooi en fantastisch, alleen je moet wel zo'n persoon zijn, en als je dat echt niet bent, dan moet je er 1 dingetje uitpakken en dan moet je dat gedurende 30 dagen gaan doen. Maar je moet niet compleet een ander persoon worden in 1x. Je moet echt af en toe 1 dingetje, en je moet een gewoonte aanleren, maar het is onmogelijk om 12 gewoontes in 1x aan te leren. Je moet stukje bij beetje het dat gaan doen. En als je dat over een jaar tijd doet, dan kun je in een jaar tijd 12 nieuwe gewoontes aanleren, en dan kun je in principe dus wel een ander persoon worden in 12 maanden.

Maar als je dat allemaal tegelijk doet, is dit weer: al die dingen tegelijk, dan lukt het niet. Voeding, ook een mooie. Het klinkt heel vies wat ik nu zeg, maar als jij naar het toilet gaat en je doet een plasje en je ziet: er ligt een hele gele smutsie ligt daar beneden in die toiletpot, dan ben je verkeerd bezig. Dan ben je uitgedroogd. Als je uitgedroogd bent, dan heb je je kop er niet bij, ben je veel minder gefocust, en werkt het allemaal veel minder goed. 's Ochtends als je wakker wordt; maak er een gewoonte van: halve liter water even achterover tikken.

Bij wijze van ook. Je ligt 10 uren lang op je nest. Je bent aan het dehydraten, aan het uitdrogen, en veel mensen die beginnen 's ochtends niet met het drinken van voldoende water. Als je 10 uren lang geen vocht hebt genomen, en je hebt wel vocht afgestoten, dan ben je uitgedroogd. En als je dan vervolgens in de eerste paar uren van de dag niet voldoende vocht tot je neemt, dan ben je uitgedroogd, dan ben je vele malen minder productief, vele malen minder helder, en je voelt je vele malen minder goed, en vaak heb je het niet eens door.

Dus tip: 's ochtends als je wakker wordt: drink even een halve liter water. Of in ieder geval 1 glas water, maar het beste is om gewoon een halve liter water te drinken. Hoef niet direct, maar gewoon rustig aan en begin ermee. Begin de dag met voldoende water drinken en ga zo ook de hele dag door. Ik merk het; ik heb het heel vaak als ik voel dat ik een beetje kribbig wordt en een beetje chagrijnig wordt, dan weet ik: volgens mij heb ik inderdaad te weinig gedronken.

Dan ga ik erbij nadenken: ja, ik heb ook te weinig gedronken. Voldoende water drinken, als je meer water drinkt word je productiever. Simpel, maar het werkt wel. Een andere tip is: eet vaker, minder grote porties. Als je 3 grote maaltijden per dag neemt, dan ik merkte het zelf net al: ik neem voorgerecht, hoofdgerecht en een nagerecht, en ik heb een after dinner dip. Het is veel beter om, als je 3 grote maaltijden per dag neemt, wat heel veel mensen doen, om die uit te spreiden over 6 maaltijden. Dus als je bijvoorbeeld in totaal elke dag 8 boterhammen zou nemen en je neemt 's ochtends 4 en 's middags vier, dan kun je beter 'ochtends 2, 2 uur later 2, 2 uur later 2, 2 uur later 2. Dan heb je nooit honger en zit je ook nooit vol. Als je echt vol zit, heb je veel minder energie.

Als je honger hebt, heb je veel minder energie. Zorg ervoor dat je dat energieniveau goed houdt. Hetgeen wat je normaal eet over een dag: probeer het uit te spreiden over de dag. Eet vaker, maar dan minder grote porties. Ja, je moet geen 6 liter water drinken, maar... Ik heb bewust in mijn kantoor niet een koffiezetapparaat. Als ik een bakkie koffie wil nemen, dan loop ik naar beneden, en daar zitten Tonny en Gerhard dan bij het koffiezetapparaat en dan pak ik een bakkie koffie. Ik weet zeker dat als ik het naast me zou hebben staan, dat ik veel meer koffie zou gaan drinken.

Terwijl koffie is hartstikke slecht, vooral voor je productiviteit. Mensen denken dat ze sneller, maar dat is gewoon de grootste onzin. Koffie is verschrikkelijk slecht voor je productiviteit. Dus ik loop gewoon naar beneden om koffie... terwijl wij boven ook eentje hebben, maar daar durf ik niet aan te komen, dat is vies, dus ik loop gewoon naar beneden, en 2 of 3 probeer ik per dag te drinken. En niet omdat ik dorst heb, maar omdat het gewoon even lekker voelt, en dat is op zich niet erg. Nog een ander ding: vlees maakt je langzamer. Als ik vlees heb gegeten, dan ben ik naderhand echt kapot, dan ben ik echt moe. Of moeier dan ik zou zijn als ik bijvoorbeeld vegetarisch of kip of vis neem. Misschien wel, maar het is wel anders. Ik geloof dat vlees er ook 38 uur over doet om je lichaam te verlaten, dat zijn van die dingen.

Ja, het kost heel veel energie om energie om het te verteren. En waar ik eigenlijk hier allemaal over heb, is je energie niveau. Je moet er voor zorgen als je productief wilt zijn, dat je energie niveau op een goed niveau zit. En hoe hoger je energie niveau, hoe beter je je voelt, hoe productiever je bent. Hoe lager je energieniveau, hoe minder productief je bent. Ik heb vroeger: ik was de grootste fan van spare ribs, van biefstukken, van al die dingen en ik ging het eten en het was gewoon ondenkbaar dat ik vis of vegetarisch zou bestellen. Ik moet er nu serieus niet meer aan denken om vlees te nemen. Ik neem nog wel eens een broodje salami of wat dan ook, maar ik voel me na die tijd gewoon een stuk minder fit. En ik wil gewoon mijn momentum vasthouden en ik wil gewoon doorknallen.

En ik weet dat als ik ga lunchen en ik neem bijvoorbeeld een zwaar gerecht, dat ik na de tijd minder productief ben. Natuurlijk kun je jezelf gewoon erbij pakken en doorgaan, alleen je bent gewoon minder productief. Vermijdt overmatig alcoholgebruik. Ik hield er ook wel van om gewoon vaak regelmatig door te zakken tot in de diepe uurtjes, vind ik nog steeds wel leuk, alleen ik stop wel op een bepaald moment met drinken. En ik merk ook dat als ik bijvoorbeeld 3 glazen bier op heb gehad, dat ik die nacht vele malen minder goed slaap. Ik word midden in de nacht wakker en dan malen er allemaal dingen door mijn hoofd, en ik merk dat als je echt een kater hebt; ik heb er echt een paar dagen last van. Onbewust ook. Je voelt je gewoon minder goed. Als je productiever wilt zijn en echt momentum wilt creëren, dan is het niet slim om helemaal naar de tering te gaan qua alcohol.

Je wordt oud.

Ja, precies, ik had vorig jaar of het jaar daarvoor ook niet gedacht dat ik dit zou zeggen. Ander ding is: when in doubt, throw it out. Wie kent Bryan Tracy? Dat is ook iets, zou ik ook opschrijven: Bryan Tracy, is fantastisch om daarnaar te luisteren, superinspirerend, kort to the point, praktisch, makkelijk. Heel veel naar geluisterd toen ik nog veel hardliep. Als jij, waar hadden we het net over, o ja, jij had het over die e-mailmap waar je dingen naartoe sleept: dat ga ik ooit nog wel lezen. Dat doe je niet. En hetzelfde heb je met artikelen. Als jij tijdschriften binnenkrijgt, ik leg het dan wel even weg, maar zolang het er 3 maanden ligt, no way dat je er ooit nog naar gaat kijken. Dus als je dat van jezelf weet, en er komt een blad binnen waarvan je weet: ik lees het eigenlijk nooit; weggooien. Alles wat er binnenkomt: weggooien.

Op het moment dat je denkt: ik ga hier niks mee doen. When in doubt, throw it out. En zorg er ook voor dat je kantoor, je werkomgeving, zo netjes mogelijk is. Dat zo weinig mogelijk rommel om je heen ligt. En op het moment dat er minder rommel om je heen is, ben je productiever. Hoe meer rommel, hoe meer stress. En dan heb ik het niet over gigantische stress dat je er wakker van ligt, maar het is een bepaalde mate van stress die je hebt. Wij doen ook 1x per maand op kantoor operatie ruisverwijderen. Daar ga ik heb zo meteen ook wel over hebben. Dan gaan we gewoon echt, meestal Tonny en ik en Gerard en nog iemand anders, dan lopen we door kantoor en dan kijken we alles wat we weg kunnen gooien.

En daarna hebben we weer een net kantoor en dan: mooi. Er is weer ademruimte. Dus als je dingen binnenkrijgt: folders, artikelen, kranten of wat dan ook; als een krant ouder is dan een dag: waarom zou je het bewaren? Je gaat toch niet lezen. Weggooien. Zoveel mogelijk weggooien. Dus bij jezelf nadenken: when in doubt, wanneer je twijfelt: ga ik het ooit lezen of gebruiken: weggooien. Vind een rechterhand. Ik heb mijn rechterhand gevonden, dat is Tonny. En doordat ik Tonny heb, kunnen wij gewoon bergen verzetten.

Mijn rechterhand heeft deze PowerPoint gemaakt. Een ander punt is: vier al je behaalde deadlines. Wij hebben heel veel deadlines, veel lanceringen. Elke keer als wij een lancering hebben, gaan we de kroeg in en drinken we een biertje. Ik hou dan na een paar biertjes op, de Loorbachjes die gaan lekker door tot diep in de nacht. Maar vier al je behaalde deadlines. Nee, ze zien het niet, maar ze horen het wel voor het eerst. Wat gewoon belangrijk is, is dat jij ook bepaalde dingen associeert met positiviteit.

Als ik Tonny wil meekrijgen in het behalen van grote deadlines, dan moet hij natuurlijk die link leggen met meer bier drinken. Dus daardoor gaat hij altijd een stukje harder werken. Maar dat is zo. Als jij met je business bezig bent, en het gaat een keer goed: vier het. Drink er een keer een biertje op, of koop een keer een mooie fles champagne, of neem een keer je vriendin of je vrouw of partner mee uit eten; doe een keer wat leuks. Vier al je behaalde deadlines.

Wij doen het altijd als wij een seminar hebben gegeven: wij gaan altijd, ook wel eens midden in de nacht; zondagavond komen wij terug, maandagochtend hebben wij weer een presentatie op de Hollandse Hogeschool, maar wij gaan zondagavond gaan we de kroeg in, drinken we 1 biertje, gewoon puur om even het afgelopen weekend te vieren, omdat het een goed weekend is geweest en het allemaal positief is geweest. Als wij een deadline hebben, productlancering, wij gaan altijd 's avonds nog even het vieren. Ook al is het maar 1 biertje, ook al is het maar 1 drankje, het maakt niet uit wat, maar vier al je behaalde deadlines. Want als ondernemer, vooral als het snel gaat, besef je vaak niet wat je allemaal hebt gedaan in de afgelopen periode.

En het is goed om af en toe even terug te kijken naar wat je precies allemaal hebt gedaan. Operatie ruisverwijderen, wat ik net ook al zei: doe dat op je kantoor, zorg ervoor dat je 1x in de maand op je kantoor er helemaal doorheen gaat: kijk wat kun je allemaal weggooien, gooi zoveel mogelijk weg, denk aan fysieke spul, maar ook op je computer, alle rommel die op je computer hebt: delete, delete, delete, of gooi het weg, of zet het in een mapje en kijk er niet meer naar. Maar ook thuis: als je thuis echt grote dozen hebt met rommel en over allemaal spullen hebt liggen: ga daar gewoon 1x in de zoveel tijd doorheen, en gooi het allemaal weg. Ik weet zeker dat bij heel veel van jullie hier jullie kledingkast volhangt met kleren die je waarschijnlijk nooit meer aan gaat doen.

Het voelt echt relaxt als je die kledingkast doorgaat, dat je echt met 12 zakken die naar een humana bak of in ieder geval weg kunt geven aan een goed doel, en je hebt weer overzicht. Natuurlijk. Dus operatie ruisverwijderen: heel simpel, heel praktisch, maar het werkt. Energie management: eigenlijk had ik het er al over. Een mooie uitspraak vind ik: je bent niet groter dan de dingen waar je je aan ergert. Je kunt je wel heel erg gaan irriteren aan een concurrentje die iets heeft gedaan of aan iemand die je e-book illegaal heeft gedownload, of andere dingen, maar je bent niet groter dan de dingen waar je je aan ergert.

Als je echt gigantisch veel energie steekt in die kleine dingetjes, dan lukt het gewoon niet om groot te worden. Als jij je ergert aan de kleine dingen, dan ben je niet groter dan die kleine dingen. Dat is een beetje het idee hierachter. Als jij je heel erg irriteert aan de buurman die elke keer de vuilnis op de stoep zet: big deal. Boeien. Je hebt je eigen leventje, je hebt van jezelf.

Het zijn allemaal van die kleine dingen waar je heel veel energie in kunt steken, maar ja, who cares? Negatief zijn kost veel meer energie dan positief zijn. Je kunt heel negatief zijn over bepaalde dingen en je kunt er ook heel positief over zijn. Wanneer zal je je beter voelen?

Als je er heel negatief over denkt of heel positief? En dit bedoel ik niet met zweverig gedoe, ik bedoel niet dat je alles maar positief moet bekijken; als er iets ergs gebeurt, dan mag je verdrietig zijn, je mag tegenslagen hebben, je mag slechte weken hebben, dat maakt ook allemaal helemaal niks uit, maar ook die kleine dingetjes: wat heeft het voor nut om echt heel veel energie in die kleine dingetjes te stoppen? In die kleine negatieve dingetjes.

Als iemand je een keer geen voorrang geeft, dan kun je compleet door het lint gaan, of je kunt zeggen: boeien, dan wacht ik wel even 2 seconden. Moet ik ook niet zeggen waar Gerard bijzit trouwens. Maar begrijpen we dit een beetje? Maak je niet druk over kleine dingen, en het zijn maar kleine dingen. Op het moment dat je er niet druk over maakt over kleine dingen, dan blijven het gewoon kleine dingen. Als je je er heel erg druk over gaat maken, dan zijn de kleine dingen die worden grotere dingen.

Maar het zijn de kleine dingen die het doen.

Ja. In de positieve zin natuurlijk. Klopt ook. Voorkom het grijze gebied; kan ik weer even gaan kladden. Het grijze gebied is dus dat je niet aan het werk bent, maar ook niet vrij bent. En het is gewoon belangrijk dat je jezelf oplaadt, eens in de zoveel tijd. Even kijken, hoe gaan we dit doen? Als dit je energieniveau is, en dit zijn 4 uren, dit is 2 uren, dit is 4 uren, als dit je energieniveau is en dat gaat van 1 t/m 10... nee wacht, -1, -2, hier zit 0 ongeveer. En dat gaat hij 1t/m 10. Wat belangrijk is, is dat je het grijze gebied altijd voorkomt. Dan heb je dus een wit gebied, dan ben je dus vrij. Niet aan het vrijen, maar ben je vrij. En dan heb je het zwarte gebied, en dan ben je aan het werk.

Zo kun je het een beetje vergelijken. Natuurlijk hoort het bij het witte gebied. Als dit je energieniveau is, en je hebt 2 uren werktijd, wat belangrijk is op het moment dat jij 2 uren gefocust werkt, en vervolgens bijvoorbeeld een kwartier of 20 minuten niks doet, of in ieder geval niet de dingen doet die met je werk te maken hebben; dus je werkt 2 uur gefocust en vervolgens ga je een mooie wandeling maken. Of je werkt 2 en vervolgens ga je je even opdrukken. Of je werkt 2 uren en vervolgens ga je een leuk filmpje kijken wat niks met je werk te maken heeft. Dan ben je jezelf aan het opladen. 2 uur gefocust werken, vervolgens opladen om vervolgens weer 2 uur te werken.

De meeste mensen zitten altijd in het grijze gebied, en die laden nooit echt op. Dit is je energieniveau. Als je begint, je begint, even ervan uitgaan dat je op topenergieniveau begint, en dan ben je aan het werk. En vervolgens die 2 uren gaan voorbij natuurlijk. Hoe langer je werkt, hoe minder energiek je bent, hoe minder je je kop erbij hebt, omdat je energieniveau neemt een beetje af. Het is misschien niet het perfecte voorbeeld, maar dit is allemaal waardevolle tijd. Waar het op neerkomt, dit is zeg maar die 2 uren periode. Het is ook de eerste keer dat ik deze uitschrijf.

Het kopke zit wel goed. Dit is een 2 urenperiode. Op het moment dat je hier bent, dan moet je ervoor zorgen dat je hier uiteindelijk een half uurtje de tijd neemt om weer op dit energieniveau te komen, zodat je vervolgens weer aan de gang kunt gaan. Maar de meeste mensen blijven gewoon doorgaan. Die hebben zo iets: ik moet gewoon lekker doorgaan en knallen, knallen, knallen. En dan komt het allemaal wel goed. Alleen je energieniveau zakt gigantisch, en op een gegeven moment kom je onder je energieniveau terecht en dan kom je in je reserves terecht.

En je reserves kosten veel meer energie dan hetgeen wat je hebt om gewoon door te knallen. Dus wat je gewoon moet doen: je moet ervoor zorgen dat je 2 uren werkt, en vervolgens, wanneer je doorhebt: mijn energieniveau zakt behoorlijk af, dan moet je even iets doen om jezelf weer op te laden. Een kwartiertje, 20 minuten, een half uur, neem even pauze, ga even iets doen wat compleet niet met je werk te maken heeft, en vervolgens: begin weer bij het piekmoment.

Precies. Ja, als je 2 uur in de auto zit, en dit is inderdaad een heel mooi voorbeeld; als je 2 uur in de auto zit, na 2 uur wordt je gewoon moe en heb je je kop er minder bij en dan is de kans dat je een ongeluk krijgt is groter dan dat je geen ongeluk krijgt. Als jij een kwartiertje niks gaat doen, even op een bankje gaat zitten langs de snelweg of even lekker wat gaat drinken of wat dan ook, dan heb je weer voldoende energie en dan kun je er weer 2 uur tegenaan.

Op het moment dat jij dingen doet voor jezelf die je inderdaad hartstikke leuk vindt, dan is het makkelijker om langer door te gaan, maar zelfs dan nog steeds, is er een bepaald energieniveau, ook al heb je het niet door, omdat het best wel goed gaat wat naar beneden gaat. En het is wel belangrijk om tijdig door te gaan. Hetzelfde als de weekenden: als je nooit een weekend vrij neemt, of gewoon altijd maar doorgaat, dat is ook dodelijk. Je moet jezelf opladen om vervolgens door de werkweek weer productiever te zijn, helderder te zijn, betere ideeën te komen. Het is nu misschien niet supersuccesvol gelukt, maar ik hoop dat je een beetje het idee begrijpt. Voorkom het grijze gebied.

Zorg ervoor dat als je aan het werk bent, dat je aan het werk bent. Als je vrij hebt, dat je vrij bent. Zorg ervoor dat je aan het opladen bent op het moment dat je vrij bent. Superbelangrijk. Een half jaar geleden was ik de hele dag op kantoor, echt de hele dag doorknallen, veel mensen om mij heen, druk, druk, druk, en ik kwam nergens aan toe. Ik deed ook nooit boodschappen bijvoorbeeld, ik deed geen afwas, ik deed helemaal niks. Nee, ik ben de baas: dat doen we niet. Nu heb ik zoiets ik werk twee uur: moeten er nog boodschappen gedaan worden, ik loop even naar de Albert Heijn, doe even boodschappen, na een kwartier ben ik weer terug en dan ben ik weer helemaal terug en dan kan ik weer 2 uur lang knallen. Maar ik heb soms ook wel dat ik een kwartiertje een boek ga lezen om mijzelf weer even te inspireren. Wandeling ga maken, iPod op, inspirerend programma luisteren.

En zo moet je jezelf er de hele dag een beetje bijrapen om gewoon door te gaan. Is het een beetje duidelijk dat grijze gebied? Het is heel moeilijk om uit dat grijze gebied te komen. Ik heb zelf nog steeds moeite mee om eruit te komen, maar ik werk er wel heel bewust aan. Minipensioenen. Ook altijd leuk: probeer gewoon in de weekenden af en toe weg te gaan. Ga een keer een weekendje weg, doe een keer wat leuks, thuis ben je maar thuis en het is natuurlijk ook lekker op zijn tijd, over het algemeen moet dat gewoon lekker zijn, maar het is ook gewoon lekker om er even helemaal uit te gaan eens in de zoveel tijd. Waarom zou je wachten tot je oud bent om de mooie dingen te gaan doen?

Veel mensen denken inderdaad dat je gewoon moet wachten tot je klaar bent met je werk voordat je pas mooie dingen kunt gaan doen, nee, je moet ze nu inplannen. Je moet ervoor zorgen dat jij vooral jullie, jullie gaan allemaal een internetbusiness opzetten; jullie kunnen je levensstijl zo inrichten dat je dat ook daadwerkelijk gaat doen. Wat heb je liever, dat je een hele drukke business hebt, dat je 50.000 euro winst draait per maand, of dat je 20.000 euro winst draait per maand en dat je eigenlijk kunt doen wat je wilt? Of 10.000 euro winst draait en kunt doen wat je wilt, of 3000 euro winst draait en kunt doen wat je wilt. Gewoon kijken bij jezelf: wat wil je nou echt?

Ook een ander tip: *getting things done*, dat is voor productiviteit een heel hot boek. Andere tip is *4 hour workweek* van Tim Ferris. Schrijft Tonny op gelukkig. Fantastisch boek. Echt een fantastisch boek. En waar hij het over heeft is inderdaad ook: hoe zorg je ervoor dat je inderdaad gaat snijden in bepaalde dingen, dat mensen inderdaad geen toegang tot je krijgen, dat je vaak op vakantie kunt gaan, dat je je business zo organiseert dat je de dingen kunt doen.... Fantastisch boek.

En dat is het ideale boek voor internetondernemers; het gaat niet over internetmarketing, maar het is het ideale boek voor internetondernemers. Schrijf de ellende van je af; iedereen heeft stress, iedereen heeft zorgen, in hoge mate, lage mate, maakt niet uit, maar schrijf het van je af. Je hebt het hersenspinselboek; alles wat er in je opkomt, als je ergens mee zit: schrijf het op. Ik merk het altijd op het moment dat ik ergens mee zit, en ik schrijf het op; ik voel me na die tijd beter. Ik voel me niet perfect, maar ik voel me beter. En je kunt dingen beter relativiseren. Nee, gewoon in mijn boek, in mijn hersenspinselboek, naar mijzelf. Vermijdt wrijving. Wat bedoel ik met wrijving?

Dat je bijvoorbeeld een collega hebt waar je niet goed mee op kunt schieten, wat gewoon een rotzak is bijvoorbeeld; probeer daar gewoon zo weinig mogelijk mee om te gaan. Je weet dat er wrijving komt, dat er wrijving is, het is makkelijker gezegd dan gedaan, maar probeer het te vermijden. Als je weet dat er ergens gewoon wrijving gaat ontstaan als je een bepaalde actie onderneemt, doe het dan simpelweg niet. Ga voor het makkelijke. Wrijving zorgt ervoor dat je zo'n gevoel hebt in je maag: dat je denk van mmm, het is niet 100% lekker, en daardoor kun je niet 100% lekker doorgaan. En als je wrijving hebt, met wie dan ook, met wat dan ook, dat irriteert, dan heb je een irritatiefactor, en dan kun je minder snel doorgaan. Ja. En ik ben geen expert op het gebied van hoe je met relaties moet omgaan, of bepaalde zaken moet oplossen, maar ik weet wel dat hoe minder wrijving je hebt, hoe beter je vooruit kunt gaan.

Vaak is het gewoon nogmaals, ik ben geen expert op het gebied van relaties of zulk soort zaken, vaak is het gewoon goed om bepaalde mensen om je heen los te laten. Als je heel veel energie steekt in bepaalde mensen die alleen maar energie kosten, en niet energie opleveren, in bepaalde gevallen moet je het soms gewoon opgeven. En dan heb ik het niet over een zoon of dochter of zulk soort zaken, maar dan heb ik het over bijvoorbeeld een werknemer die je maar probeert te verbeteren, verbeteren en te verbeteren, en na maanden, het lukt maar niet: sorry, het werkt niet, teveel wrijving, houd mij tegen, sorry, de groeten. In sommige gevallen is het heel erg lastig, in bepaalde, en ik denk dat iedereen wel die gevallen begrijpt; familie en zulk soort zaken, heel erg lastig. Maar een andere zaak wanneer je het zelf in de hand hebt, moet je wrijving proberen te vermijden. Als jij iemand slecht nieuws moet gaan vertellen en je stelt het maar uit en je stelt het maar uit en je stelt het maar uit, dat geeft je zo'n rotgevoel, en hoe langer je dat rotgevoel hebt, hoe meer het je tegenhoudt om door te gaan.

Cut to the Chase, zorg ervoor dat je het gewoon gaat doen, wees positief maar niet naïef. Als jij weet dat de schulden ergens gigantisch opstapelen, maar je durft die rekeningen niet open te maken, dan kun je nog zo positief zijn, maar door ze niet open te maken ben je gewoon naïef. Verwar die twee dingen niet met elkaar. positiviteit is superbelangrijk, maar niet naïef, en heel veel mensen verwarren die twee dingen ook nog wel eens met elkaar. Als jij weet dat je in een bepaalde relatie zit waarvan je weet dat het eigenlijk nooit goed zal komen, dan kun je nog zo positief blijven, maar aan de andere kant ben je eigenlijk een beetje naïef. Omdat je weet dat het eigenlijk toch nooit goed zal komen. Ik betrap mezelf er nog regelmatig op dat ik naïef ben en dat ik denk dat ik positief ben. Je vertelt jezelf altijd verhalen, om bepaalde dingen goed te praten.

Tonny kan dat heel goed. Als wij bijvoorbeeld een marketingactie doen, en die flopt, dan weet Tonny altijd perfect een reden te bedenken: ja, maar het is ook woensdagmiddag en de kinderen komen ook thuis. Allemaal van zulk soort dingen. Als dan de zon straalt buiten: ja, maar het is ook mooi weer en de meeste mensen zijn nu buiten. Inspireer jezelf dagelijks. Zorg ervoor dat je boeken leest of audioprogramma's luistert. Het kunnen ook andere dingen zijn, als je het fantastisch vindt om een wandeling langs het water te maken: zorg ervoor dat je dat dagelijks doet. Zorg ervoor dat je altijd jezelf er een beetje uittrekt en even uit die business haalt en jezelf gewoon inspireert. Daardoor krijg je weer energie om door te gaan.

Nee, dodelijk. Even: veel mensen en veel succesvolle mensen lezen de krant niet, bekijken het nieuws niet, en je begint gewoon negatief, en helemaal als je de regionale dagbladen gaat lezen, want dan zie je wie er allemaal dood is gegaan aan auto-ongelukken en zulk soort zaken en dat is gewoon echt heel erg negatief. Ken je zwaktes, ook heel erg belangrijk. Ik ken mijn zwaktes wel. Ik weet inderdaad dat ik niet een afmaker ben. Dat weet ik, ok, ik moet mensen om mij heen hebben die bepaalde dingen kunnen afmaken, . Ik weet dat ik echt slecht ben met technische dingen: ok, dat weet ik, ik kan er alles aan doen om het beter te maken, maar ik kan ook mensen om mij heen krijgen die zulk soort dingen voor mij afmaken.

En allemaal van zulk soort zaken; ken je zwaktes; heel belangrijk, en doe er wat aan, of zorg ervoor dat je er op een bepaalde manier mee om kunt gaan. Eet een kikker, wie kent deze uitspraak? Als jij elke dag een kikker zou moeten opeten, dat is niet echt een hele fijne gedachte, maar als je elke dag een kikker zou moeten opeten, wat zou het beste moment zijn van de dag om die kikker op te eten? Precies, eerste van de dag, eet die kikker op. Dan heb je het ergste gehad van de dag en dan kan het alleen nog maar beter worden. Als je het de hele dag uitstelt tot bij het avondeten voordat je gaat slapen, dan heb je weer een stukje wrijving en een stukje stress: vanavond moet ik die kikker weer opeten.

Hele vieze gedachte, maar ik vind het een mooie metafoor hiervoor. Dus eet een kikker. Als je iets echt iets ellendig moet doen, doe het direct, zorg ervoor dat je het kunt aftikken en je hoeft er niet meer over na te denken, het geeft je een goed gevoel. Put it in writing; je moet zoveel mogelijk schrijven. vertrouw nooit op je geheugen. Jullie krijgen waarschijnlijk, hoop ik, een hele hoop ideeën dit weekend; schrijf het op. Andere keren, als je een idee hebt als je op bed ligt en er maalt een idee door je hoofd: boek erbij, opschrijven, dan hoef je er niet meer over na te denken.

Hoe vaak ik wel heb gehad dat ik een geniaal idee heb gehad, en dat ik een dag later had: wat was het ook al weer? Waarschijnlijk was het niet zo geniaal, misschien ook wel, maar ik weet het niet meer, of ik moet er heel hard over nadenken. Ja, je hebt inderdaad veel mensen of die krijgen het onder de douche, tijdens hardlopen, tijdens sporten, in bad; een ander ding wat wij op kantoor hebben: wij hebben een whiteboard van daar tot hier, daar hebben we de muur mee behangen, met whiteboardfolie, en daar kunnen we mooi op kalken. Dus als wij een brainstormsessie hebben, dan gaan we naar dat whiteboard toe en dan schrijven we onze hersenspinsels uit op dat whiteboard, en dan kun je mooie processen uitschrijven, je kunt het in je boek doen, dit kun je gebruiken.

Ik heb zelf ook zo eentje in mijn kantoor staan; dus put it in writing. Schrijf zoveel mogelijk op, hoe meer je schrijft hoe slimmer je wordt en hoe rustiger je wordt. Wonderdrugs. Op het moment dat jij een to-do lijst hebt, en jullie hebben nu allemaal to-do lijsten, want jullie hebben net de breindump gedaan, dus jullie moeten iets gaan doen aanstaande maandag; op het moment dat jij iets hebt afgestreept, dan creëer je endorfine, en endorfine houdt gewoon in dat jij jezelf gewoon een beetje gelukkig gevoel geeft en dat weer ervoor zorgt dat je geïnspireerd raakt om door te gaan met het volgende.

Dat noemen ze ook wel wonderdrugs. Dat gevoel dat je krijgt, dat heb je bijvoorbeeld ook wel als je hardloper bent, als je in een bepaalde flow bent, of wanneer je gewoon lekker bezig bent, dan creëer je endorfine, en dat is vaak ook met sporten zo. Als je dat kunt creëren, dat is fantastisch, een fantastisch gevoel en dat krijg je dus ook op het moment dat jij je to-do lijst aan het afstrepen bent. Als jij aan het afstrepen bent, dan creëren je hersenen endorfine, dat stofje, en dan voel je je beter en kun je weer doorgaan. Plan elke dag van tevoren in. Hoeveel mensen gaan wel niet naar hun werk elke ochtend en weten niet wat er allemaal gaat gebeuren. Nee, ze checken eerst hun e-mail, en dan zegt hun e-mail en alle mensen om hun heen die hun mailen, die mensen zorgen ervoor dat zij zeggen wat jij gaat doen de rest van de dag. Nee, plan 's avonds voordat je naar huis gaat de volgende werkdag in.

Zorg ervoor dat jij je volgende werkdag inplant, en niet de mensen die jou mailen. Als jij jouw volgende werkdag inplant, dan ben je vele malen effectiever dan dat je het niet inplant, en de mensen die jou mailen ervoor zorgen hoe jij jouw dag gaat beginnen. Je hebt het allemaal zelf onder controle. Zorg ervoor dat je die controle niet verliest. Extreme controle is extreme vrijheid. Welke doelen wil je bereiken? Er zijn zoveel mensen die er nooit over na hebben gedacht welke doelen zij willen bereiken. Wat wil jij allemaal doen in jouw leven? Welke grote dingen wil je nog allemaal gecreëerd hebben? Wat zijn je dromen? Als je dat weet, en jullie weten het nu enigszins omdat jullie ook die oefening hebben gedaan, als je dat weet, dan ga je ook heel anders met je tijd om. Als jij weet: ik wil nog 101 doelen bereiken, dan ga je ook nadenken: misschien moet ik mijn tijd maar beter gaan indelen, want anders kan ik die doelen allemaal niet bereiken.