#MINDSETOFABOSS

#MINDSETOFABOSS

52 POWER PRINCIPES VOOR HET ONBEVREESD LEVEN VAN JE MAXIMALE POTENTIEEL

BY ROBERTO ELAN

Eerste druk 2019

Copyright © 2019 Roberto Elan
ISBN (paperback): 9789402195804
ISBN (hardcover): 9789402195811
ISBN (ebook): 9789402195798

Omslagillustratie:
Daphne Krijgsman
DK Photography

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande toestemming van de auteur.
Voor overname kunt u zich wenden tot: info@robertoelan.com

INHOUDSOPGAVE

- Dankwoord 7
- Lofbetuigingen Voor #MINDSETOFABOSS 9
- Inleiding – Het Belang Van Een Goed Fundament 11
- Introductie – De Essentie Van Fearless Living: Power Principes 14

SECTIE A: BECOME FEARLESS

- Power Principe 01 – Ontmantel Je Angsten 21
- Power Principe 02 – Doorgrond Het Pijn-Plezier Principe 24
- Power Principe 03 – Word Je Reptielenbrein De Baas 31
- Power Principe 04 – Vorm Krachtige Gewoontes 34
- Power Principe 05 – Wordt Comfortabel In Oncomfortabel Zijn 41
- Power Principe 06 – Kijk Je Demonen In De Ogen 45
- Power Principe 07 – Verander Wie je Bent In De Kern 48
- Power Principe 08 – Vecht of Vlucht Voor Success 54
- Power Principe 09 – Creëer Een Fearless Mindset 62
- Power Principe 10 – Neem Niet Deel, Neem Over 66
- Power Principe 11 – Leid Als Een Leeuw 73
- Power Principe 12 – Toon Moed, Neem Risico's 76
- Power Principe 13 – Denk Als Een Baas 78
- Power Principe 14 – Communiceer Direct, Kort En Krachtig 82
- Power Principe 15 – Zie Jezelf Als Succesvol 87
- Power Principe 16 – Beschouw Falen Als Feedback 91
- Power Principe 17 – Stel Je Mind De Juiste Vragen 94
- Power Principe 18 – Ga Tegen De Stroom In 97

SECTIE B: TAKE OWNERSHIP

- Power Principe 19 – Neem Verantwoordelijkheid Voor Je Leven 101
- Power Principe 20 – Leer Van Fouten En Tegenslagen 104
- Power Principe 21 – Leef Je Eerlijkste Leven 109

- Power Principe 22 – Start Je Dag Krachtig En Dankbaar 112
- Power Principe 23 – Stop Met Proberen, Start Met Presteren 115
- Power Principe 24 – Speel Het Spel Om Te Winnen 118
- Power Principe 25 – Verander Je Droom In Een Project 121
- Power Principe 26 – Vraag Niet Hoe Maar Waarom 124
- Power Principe 27 – Verander Re-activiteit In Pro-activiteit 127
- Power Principe 28 – Genees Jezelf Van De Excuus-Ziekte 130
- Power Principe 29 – Verander Twijfel In Besluitvaardigheid 133
- Power Principe 30 – Voed Je Mind Elke Dag Met Positiviteit 135
- Power Principe 31 – Streef Ernaar Je Elke Dag Goed Te Voelen 140
- Power Principe 32 – Ga Van Minderwaardigheid Naar Superioriteit 142
- Power Principe 33 – Behandel Je Lichaam Als Je Tempel 145

SECTIE C: HOLD NOTHING BACK

- Power Principe 34 – Ontwikkel De Gewoonte Om Groot Te Denken 149
- Power Principe 35 – Stap Uit Het Verleden, Sta In Het Heden 154
- Power Principe 36 – Richt Je Op Groei In Plaats Van Veiligheid 157
- Power Principe 37 – Ontwikkel Een Brandend Verlangen Voor Succes 159
- Power Principe 38 – Verricht De Vereiste Acties 162
- Power Principe 39 – Stop Met Uitstellen 165
- Power Principe 40 – Wees Resoluut 168
- Power Principe 41 – Leef Wat Je Weet 172
- Power Principe 42 – Kies Een Vastomlijnd Doel, Maak een Vastomlijnd Plan 174
- Power Principe 43 – Wees Volledig Gecommitteerd 177
- Power Principe 44 – Creëer Een Laser Focus 179
- Power Principe 45 – Word Onbreekbaar 181
- Power Principe 46 – Ontwikkel Totale Zelfbeheersing 186
- Power Principe 47 – Vertel De Waarheid Vooruit 188
- Power Principe 48 – Sta Voor Iets Of Val voor Alles 192
- Power Principe 49 – Besluit Om Van Wereldklasse Te Worden 194
- Power Principe 50 – Straal Nu Het Succes Uit Dat Je Later Wilt Bereiken 196
- Power Principe 51 – Creëer Je Eigen Legacy 201
- Power Principe 52 – Maak Fearless Living Jouw Lifestyle 203

- Nawoord – Een Boodschap Van Roberto 209

DANKWOORD

IK DRAAG DIT BOEK OP AAN...

*...mijn **Moeder**. Die altijd in me is blijven geloven, ook wanneer ik niet altijd in mezelf geloofde. Een prachtige vrouw met een hart van goud en een rotsvast geloof in onze Hemelse Vader. Zij heeft me geleerd om Fearless in het leven te staan omdat De Goddelijke Kracht die in mij is, sterker is dan wat er in de wereld is.*

*...mijn geweldige **Vrouw** die mij met haar onvoorwaardelijke liefde altijd heeft gesteund in het gehoor geven aan mijn ambities en het najagen van mijn dromen, hoe zwaar soms de beproevingen ook waren. Zonder deze sterke en bijzondere vrouw aan mijn zijde te hebben gehad, was ik niet de man geweest die ik vandaag de dag ben.*

*...mijn fantastische **Tweelingzonen** die mijn leven op een manier hebben verrijkt die ik voorheen voor onmogelijk hield. De alertheid, nieuwsgierigheid, eenvoud en het plezier waarmee zij leven inspireert mij om altijd mijn kritisch verstand te blijven gebruiken en de schoonheid in de kleinste of meest simpele dingen in het leven te blijven zien. Maar de belangrijkste les die ze me leren is dat vrijwel niets onmogelijk is als je zelf wel in je dromen gelooft. Mijn diepgaande liefde en dankbaarheid voor hen en mijn volledige commitment om een waardige vader voor ze te zijn, zorgen ervoor dat ik ernaar blijf streven om elke dag te verschijnen als de meest onbevreesde en beste versie van mezelf.*

*...mijn dierbare **Vrienden** voor hun eerlijkheid en genegenheid naar mij toe en de ruimte die ze me hebben gegeven om mijn ware zelf te zijn zonder me te veroordelen.*

*...mijn zeer gewaardeerde **Cliënten** die mij met hun complexe uitdagingen in hun leven in staat hebben gesteld om me te ontwikkelen tot een krachtige Peak Performance Coach.*

*Tenslotte draag ik dit boek op aan alle **Haters & Naysayers**. Jullie afgunst en negativiteit werken voor mij als een katalysator. Dankzij jullie weet ik dat de beste respons, uitzonderlijk succes is.*

LOFBETUIGINGEN

VOOR #MINDSETOFABOSS

"Ondernemen staat gelijk aan topsport en Roberto helpt jou samen met zijn team om op het allerhoogste niveau te (blijven) presteren. Dit unieke boek vormt een belangrijke schakel in dat transformatieproces. Een aanrader voor elke ondernemer of professional die het maximale uit zichzelf en zijn bedrijf wil halen met behulp van een eenvoudige maar krachtige formule."

Roland van Pelt
Algemeen Directeur FlexxGroup B.V.

"Roberto weet met zijn doortastende en intelligente manier van schrijven mij te inspireren om de confrontatie aan te gaan met mijn belemmerende overtuigingen en angsten. De sterke combinatie van lees- en werkboek zorgt ervoor dat ik de nieuwe inzichten die ik meekrijg uit het boek ook daadwerkelijk implementeer in zowel mijn professionele als persoonlijke leven. Het boek #MINDSETOFABOSS heeft in combinatie met de persoonlijke coachingsessies een belangrijke bijdrage geleverd aan mijn transformatie naar Fearless High Performer."

Rico van Elenburg
CEO R&A Beveiliging B.V.

"Dit krachtig boek heeft ons belangrijke inzichten gegeven in onze verborgen angsten en terughoudendheid in onze rol als ondernemers. De effectieve Power Principes die worden behandeld leren je hoe je uit je comfort zone losbreekt en de kracht van Fearless Living kunt toepassen om uitzonderlijke prestaties te creëren in je business. Het boek #MINDSETOFABOSS is een absolute aanrader en kan voor iedere MKB ondernemer als kompas dienen om bijzonder succesvol te zijn."

Luc Terborg & Romona Donk
Mede-Eigenaren
RLN Care Solutions B.V.

"Geen slap geouwehoer. Compromisloos, krachtig, vol lef en briljant direct."
Nail Karaman
Eigenaar KARRMANN Autoverzorging

"Ik kan hem omschrijven als een self-made man die leeft wat hij predikt. Zijn diepgaande kennis over onbevreesd leiderschap, body & mind en Fearless Living maken hem uniek binnen zijn vakgebied. De uitspraak 'what you see is what you get' is zonder meer op Roberto van toepassing en dat geldt ook voor zijn boek. In #MINDSETOFABOSS krijg je zijn ware en tikkeltje onconventionele gedachtengoed eerlijk, direct en helder gepresenteerd en uitgelegd. Daarom is dit boek wellicht niet voor een ieder geschikt. Het vereist zelfkennis, zelfreflectie en een open mind om de kracht en schoonheid ervan te kunnen ervaren."
Jorge da Veiga
Man of Events
CEO Voice Events

"Dit boek geeft je waardevolle inzichten die jij jezelf niet kunt geven. Het is jouw bijbel voor zakelijk succes en geluk."
Pien Holleman
High End Personal Trainer & Performance Coach
PH Personal Training

INLEIDING

HET BELANG VAN EEN GOED FUNDAMENT

Een wijs man zei ooit: *"Je kunt zo hoog bouwen als dat je fundament diep is"*. Dit is absoluut waar. Het bouwen aan een krachtig en solide fundament van waaruit jij je ideale leven creëert is letterlijk van levensbelang. Het vormt de basis waarop alle andere vaardigheden die je bezit of aanleert worden gefundeerd. Dit fundament is cruciaal voor krachtig en doeltreffend leiderschap. En het nemen van leiding over je eigen leven en werkelijkheid is een belangrijke voorwaarde voor het ervaren van uitzonderlijk professioneel en persoonlijk succes.

Het fundament van een persoon of onderneming wordt gevormd door zijn **Kern Identiteit (Core Identity)**; *wie of wat je in de basis denkt te zijn*. Donald Trump bijvoorbeeld had een Kernidentiteit van *wereldleider* nog ver voor het moment dat hij president van de Verenigde Staten werd. De tenniszusters Williams hadden een kernidentiteit van *tennisspelers van wereldklasse* nog voordat ze tot de top van de tenniswereld domineerden en de ene na de andere Grand Slam titel binnensleepten.

Een ander voorbeeld is dat van voormalig UFC wereldkampioen en één van de beste en meest spraakmakende vechters ter wereld, Conor McGregor. McGregor nam de Kernidentiteit aan van beste MMA vechter ter wereld toen hij nog werkeloos was en in de bijstand zat. Slechts vier jaar later kwam zijn droom uit en werd hij de eerste MMA vechter in de UFC geschiedenis die wereldkampioen werd in twee gewichtsklassen tegelijkertijd. Dit demonstreert de kracht van het hebben van de juiste Kernidentiteit.

Auteur James Allen zei het al treffend in zijn welbefaamde boek AS A MAN THINKETH: *"A man is literally what he thinks, his character being the complete sum of all his thoughts."* De Kernidentiteit die je aanneemt is afhankelijk van

jouw missie of doelen in het leven. Je meet jezelf de juiste Kernidentiteit aan als deze werkbaar is voor het bereiken van je doelen en het verwezenlijken van je dromen. Als je bijvoorbeeld als voetbalcoach het beste in je spelers naar boven wilt halen zodat ze optimaal presteren, terwijl je komt van een Kernidentiteit van *vriendelijkste en meest gemogen persoon ter wereld*, dan ben je gedoemd te falen. Want als succesvol voetbalcoach zoals bijvoorbeeld Alex Ferguson of Louis van Gaal dan moet je jouw spelers niet **pleasen** door ze te zeggen wat ze willen horen en bang zijn om hun gevoelens te kwetsen.

Nee, belangrijk is dat je jouw spelers **dient** door ze te zeggen wat ze op dat moment moeten horen om het resultaat te creëren dat moet worden behaald. Ongeacht of jij jezelf als coach minder geliefd maakt of hun gevoelens kwetst. Dat is irrelevant. Het enige dat telt is het resultaat. Niet de ego van de speler of je eigen ego als voetbalcoach. Het is dus onontbeerlijk om te opereren vanuit de juiste Kernidentiteit en deze te complementeren met de juiste Fearless Mindset, als je succesvol wilt zijn in hetgeen je onderneemt.

Wanneer je eenmaal de juiste Kernideniteit hebt gekozen dan is het belangrijk dat je de kracht van deze ook daadwerkelijk op een dagelijkse basis *leeft* zodat je jouw performance naar het hoogst haalbare niveau kunt brengen. En hier komen de zogeheten ***Power Principes*** om de hoek kijken; krachtige tools en distincties die zorgen voor nieuwe invalshoeken en paradigmaverschuivingen zodat jij je angsten de baas kunt worden en effectieve oplossingen kunt creëren voor problemen of uitdagingen in je professionele en persoonlijke leven. Hoe beter je wordt in *problem solving* door het juist toepassen van deze Power Principes, hoe succesvoller en gelukkiger je zult zijn in je leven.

Bestudeer dit boek met een open mind. Neem nooit klakkeloos zomaar wat aan. Maar geef de principes in dit boek het voordeel van de twijfel. Simpelweg omdat ze het verdienen. De kennis gevat in dit boek is niet alleen afkomstig van mijzelf, maar ook van mijn leermeesters zoals Zig Ziglar, Brian Tracy, Napoleon Hill, Andrew Carnegie, Les Brown, Normant Vincent Peal, Socrates, Nietzsche, Jim Rohn, Stephen Covey, Dan Pēna, Tony Robbins en Steve Chandler om er een aantal te noemen.

Ook heb ik een belangrijk deel van mijn kennis gekregen van en gevormd onder de uitzonderlijke begeleiding van mijn persoonlijke coaches in de afgelopen jaren die zelf tot de top behoren binnen hun veld van expertise. Zoals bijvoorbeeld Steve Hardison, ook wel wereldwijd bekend als *The Ultimate Coach*. Al deze personen hebben stuk voor stuk een krachtig en succesvol leven voor zichzelf en hun dierbaren gecreëerd. Een leven dat in het teken staat of heeft gestaan van vrijheid, voorspoed, integriteit, uitzonderlijkheid, overvloed, dienstbaarheid, wijsheid en liefde. Zij hebben met hun bestaan talloze mensen geïnspireerd om een beter en effectiever leven te leiden en hen getransformeerd in hun denken. Deze iconen hebben bijgedragen en dragen nog steeds bij aan de evolutie van de mensheid zelf. Stel je daarom leerbaar op. Bestudeer hetgeen dat wordt uitgelegd in dit boek en maak het je zo snel mogelijk eigen door het te *leven*.

"WE ALL HAVE THE POWER TO REINVENT OURSELVES."

– Roberto Elan –

Dit boek behandelt 52 Power Principes, één voor elke week van het jaar, die jou de kracht en het inzicht geven om jezelf te transformeren in de beste en meest onbevreesde versie van jezelf zodat jij kunt gaan leven op jouw voorwaarden. Ik noem dit: ***FEARLESS LIVING.***

Het bijbehorend werkboek bevat per hoofdstuk effectieve opdrachten en oefeningen zodat je meteen kunt beginnen met het eigen maken en implementeren van de Power Principes in jouw dagelijks leven en je business. Op deze wijze kun jij in relatief korte tijd uitzonderlijke resultaten gaan creëren op professioneel en persoonlijk vlak. Proficiat! De tijd voor jouw transformatie is aangebroken. **AND THE TIME IS NOW!**

INTRODUCTIE

DE ESSENTIE VAN FEARLESS LIVING: POWER PRINCIPES

Het hoogste doel in het leven is gelukkig zijn. En om volledig gelukkig te zijn is het een voorwaarde dat je vrijheid ervaart. Fysieke vrijheid, emotionele vrijheid en financiële vrijheid. Als je huidige leven nog niet wordt gekenmerkt door deze vrijheden dan is het zaak dat jij je verantwoordelijkheid neemt om deze voor jezelf en je dierbaren te gaan creëren. Hoe eerder, hoe beter.

Er zijn verschillende manieren om je doelen en dromen te realiseren. Maar ik wil dat jij je uitsluitend richt op de meest snelle, krachtige en effectieve manier. Dusan Djukich, de grondlegger van Straight Line Coaching en Jordan Belfort de grondlegger van Straight Line Selling gaven het beiden in hun eigen fenomenale boeken al aan. De snelste en meest krachtige weg naar je doelen is een rechte lijn. Ook in de meetkunde, een specifieke tak van wiskunde dat zich bezighoudt met de meting, verhouding en eigenschappen van o.a. punten, lijnen en ruimtelijke figuren geldt dat de snelste en meest effectieve manier om van punt A naar B te gaan een rechte lijn is. In het leven betekent dit het hanteren van een directe en confronterende aanpak als het gaat om de realisatie van je doelen.

Dit vereist naast een effectieve en krachtige Kernidentiteit ook een ander belangrijk aspect: een *Fearless Mindset*. Het menselijke brein is dusdanig ontworpen dat het o.a. één van de belangrijkste taken effectief kan uitoefenen, namelijk het beschermen van onszelf tegen dreigingen en gevaren van buitenaf. Het is met name een specifiek deel van ons brein, ook wel genaamd het reptielenbrein, dat de zogeheten *vecht of vlucht* respons reguleert. Wanneer zich een (potentieel) dreigende situatie of gevaar voordoet, wat overigens kan variëren van een toestand die slechts *anders* is dan gebruikelijk tot een toestand waarin we letterlijk fysiek gevaar lopen, dan reageert ons brein met agressie of met angst.

Uit ervaring maar ook uit wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat het met name angst is waar ons brein mee reageert in de meeste onbekende of dreigende situaties. Dit feit blijkt wel uit de vele soorten angsten die er bestaan. Sommigen zijn zelfs zo subtiel of 'normaal' dat ze niet opvallen of niet meer als angst worden gezien. Bijvoorbeeld de angst voor het onbekende, angst voor afwijzing, faalangst, angst voor succes, angst voor pijn (zowel fysiek als mentaal) en wellicht de meest destructieve vorm, de angst om niet (waardig) genoeg te zijn. Al deze angsten zijn een product van ons machtig reptielenbrein. In de komende hoofdstukken ga ik dieper in op het fenomeen **angst** en de specifieke werking van ons brein. Vervolgens leg ik uit hoe we deze kunnen beïnvloeden zodat we een Fearless Mindset kunnen creëren voor onszelf.

Maar belangrijk om nu te weten, is dat het ervaren van zoveel angsten in de meeste gevallen resulteert in het leven in een ogenschijnlijk veilige toestand waar geen persoonlijke groei, succes, geluk en voldoening mogelijk is, namelijk: de *comfort zone*. Een term die je vast vaker hebt gehoord en die regelmatig wordt gebruikt. Maar wat houdt de comfort zone nu eigenlijk in?

Het woordenboek geeft de volgende definitie: '*een gehandhaafde toestand waarin men zich veilig, zeker en ontspannen voelt.*' Je comfort zone kan klein zijn, bijvoorbeeld bij mensen die snel zenuwachtig en bang zijn voor de kleinste veranderingen. Maar ook groot, zoals bij dappere bergbeklimmers die elke uitdaging aankunnen. Om een leven te kunnen leiden dat in het teken staat van succes, voldoening en persoonlijke ontwikkeling is het noodzakelijk dat je regelmatig uit je comfort zone treedt.

Hoe vaker je dit doet hoe groter je comfort zone wordt. Hoe groter je comfort zone, hoe minder er onbekend voor je is en des te vertrouwder jij je erin voelt. En met steeds meer (zelf)vertrouwen durf je meer te ondernemen en te ontdekken. Waardoor je weer buiten je comfort zone treedt, enzovoort. Zo treedt er een vicieuze cirkel van constante groei en ontwikkeling op. En dit is waar het om draait, telkens de grens van je comfort zone overschrijden om te groeien als persoon of als bedrijf.

Het aparte is dat we eigenlijk niet zozeer bang zijn voor verandering. Het is die magische grens van deze comfortabele zone die ons benauwd en onzeker

maakt. We zijn meestal niet (alleen) bang om het nieuwe tegemoet te treden, we zijn vooral bang om het oude achter ons te laten. Nu weet je namelijk wat je hebt en wat je kunt verwachten. Zodra je dit echter achterlaat lijkt alles onzeker te worden. Dit wordt ook wel de *paradox van verandering* genoemd: een deel van jou wil ontdekken, een ander deel wil zekerheid en behoedt je ervoor je comfort zone te verlaten. Hoe lastig het soms kan zijn om deze te verlaten, juist buiten je comfort zone liggen de echte beloningen in het leven. Wie de moed heeft om zichzelf uit te dagen en zijn grenzen te verleggen, ontdekt pas ècht wat het leven te bieden heeft.

Je creëert een Fearless Mindset door de denkwijze en de acties die zijn gekoppeld aan de Power Principes behandeld in dit boek een onderdeel te maken van je persoonlijkheid en je dagelijkse routine. Een Power Principe is het krachtigste alternatief van een keuzemogelijkheid waar er twee voornaamste manieren bestaan om te denken, te doen of te zijn. Het zet je in je persoonlijke kracht waardoor je in staat bent om groeikeuzes te maken in plaats van comfortkeuzes.

De Power Principes werken absoluut vóór je en niet tegen je. Tevens hebben ze de test des tijd doorstaan. Ze zijn immers het product van tientallen jaren onderzoek en studies naar de meest succesvolle en effectieve business professionals, ondernemers, atleten en miljardenbedrijven in de wereld. Power Principes zijn helder, eenvoudig en effectief. Je leert in dit boek hoe je met de kracht van Power Principes de meest hardnekkige problemen of grootste uitdagingen het hoofd kunt bieden.

Ze geven je de controle terug over je gedachten, over jouw reacties op situaties en daarmee ook over het eindresultaat. Dit hebben ze keer op keer in de praktijk bewezen. Hierdoor zijn ze het krachtigste gereedschap in de wereld van **Fearless High Performance Coaching™**. Power Principes zijn voor mensen die boven het middelmatige willen uitstijgen en zich willen ontwikkelen in de beste en meest onbevreesde versie van zichzelf zodat zij hun maximale potentieel kunnen gaan leven. En dat leidt altijd tot uitzonderlijke resultaten in hun professionele en persoonlijke leven.

Samen met mijn team werk ik met gedreven, bijzonder toegewijde en ambitieuze professionals uit de businesswereld en uit de (top)sport. Ik noem ze

High Performers en ***High Potential Under Achievers (HPUA's)***. De eerste groep wil het professionele succes dat ze reeds hebben bereikt niet alleen handhaven maar juist vergroten en verbeteren, zonder dat dit ten koste gaat van andere belangrijke aspecten in hun persoonlijke leven.

De tweede groep bestaat uit High Potentials die niet op een hoog of topniveau presteren terwijl zij hier wel het talent en de vaardigheden voor hebben. Met mijn eigen ontwikkelde transformatieformule genaamd **The Fearless Succes System™**, komen we snel tot de kern van de oorzaak van hun onderpresteren en plaatsen wij ze op het pad van high performance op zowel professioneel als persoonlijk vlak. Kortom, we transformeren ze in *Fearless High Performers* – krachtige en succesvolle persoonlijkheden waarvan de onbevreesdheid waarmee ze leven en de uitzonderlijke resultaten die ze behalen in hun professionele en persoonlijke leven zowel transformerend en inspirerend zijn voor hun eigen bestaan als voor hun directe en indirecte omgeving.

Ik verwelkom je in de wereld van **Fearless High Performance Coaching™**. Veel plezier met het lezen van dit boek en het je eigen maken van de 52 Power Principes die erin worden behandeld. Je kunt ze gebruiken voor uiteenlopende doeleinden en in oneindig veel situaties. Ze zullen je telkens weer de effectiefste en snelste weg bieden in de realisatie van jouw doelen en dromen. Het enige dat vereist is, is dat je de Power Principes consequent en consistent blijft gebruiken. Op deze manier worden ze een onderdeel van je persoonlijkheid en worden ze geïntegreerd in jouw dagelijkse leven. Dan zal je de onvoorstelbare kracht ervaren van een Fearless Mindset en staat de weg voor jou vrij om een ongelofelijk succesvol leven te creëren.

De drie pijlers waar mijn **Fearless Success System™** op is gebaseerd vormen in dit boek tevens de leidraad voor het creëren van een onbevreesde persoonlijkheid en een Fearless Lifestyle, namelijk:

A. Become Fearless
B. Take Ownership
C. Hold Nothing Back

Aan elke pijler is een aparte sectie toegewijd in het boek. Het is raadzaam om de eerste keer dat je het boek leest de drie secties in de gepresenteerde volgorde te bestuderen. Maar het is geen vereiste. Je kunt starten in de sectie van het boek dat het meest relevant is voor de problemen of uitdagingen waar je momenteel in je persoonlijke leven, sport of business mee te maken hebt. Het is de bedoeling dat je de Power Principes niet alleen snapt maar ook echt ***toepast*** in je dagelijks leven. Alleen dan kunnen ze een magische uitwerking hebben op je resultaten.

Bestudeer daarom één tot maximaal drie Power Principes per week die je ook dagelijks leeft en toepast in de praktijk. Dit kunnen Power Principes zijn uit verschillende secties van het boek of uit één enkele sectie. De week daarop stapel je de volgende 1-3 Power Principes op de vorige aangeleerde Power Principes.

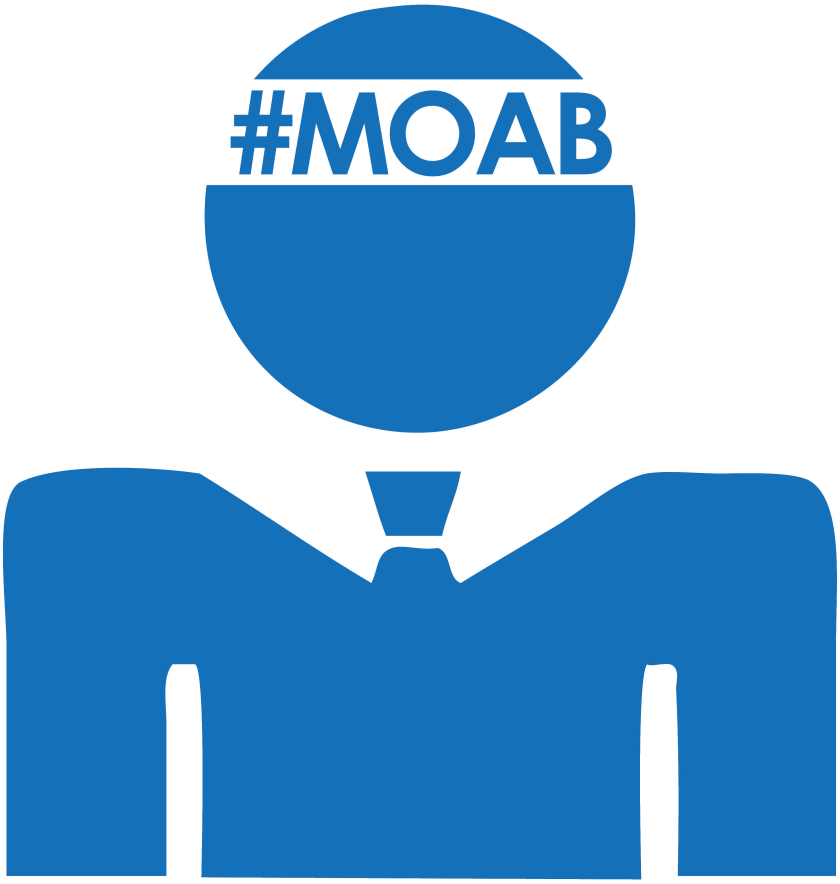
In dit voorbeeld blijf je dus nog steeds bezig met het dagelijks implementeren van de eerste drie Power Principes, maar komen er in week 2 simpelweg 1 tot 3 bij, enzovoort. Bekijk na de afronding van elke sectie in dit boek de betreffende video in de gratis drie-delige videoserie en beantwoord voor jezelf de Persoonlijke Inzichtvragen in het bijbehorend digitaal werkboek dat je bij elke video kunt downloaden. De gratis videoserie vind je op www.fearlesslegend.com/courses/videoserie. Meld je aan met je naam en emailadres en vervolgens kun je meteen aan de slag. Het is belangrijk dat je dit doet, want kennis is geen macht in tegenstelling tot wat de meeste mensen denken. Maar *toegepaste* kennis is dit wel. Zorg er dus voor dat je naast dit boek ook de gratis videoserie bekijkt en de Persoonlijke Inzichtvragen voor jezelf beantwoord die je vindt in de bijbehorende digitale werkboeken, te downloaden bij elke afzonderlijke video. Dit zal bijdragen aan het optimaal implementeren van de opgedane kennis in jouw dagelijkse routine.

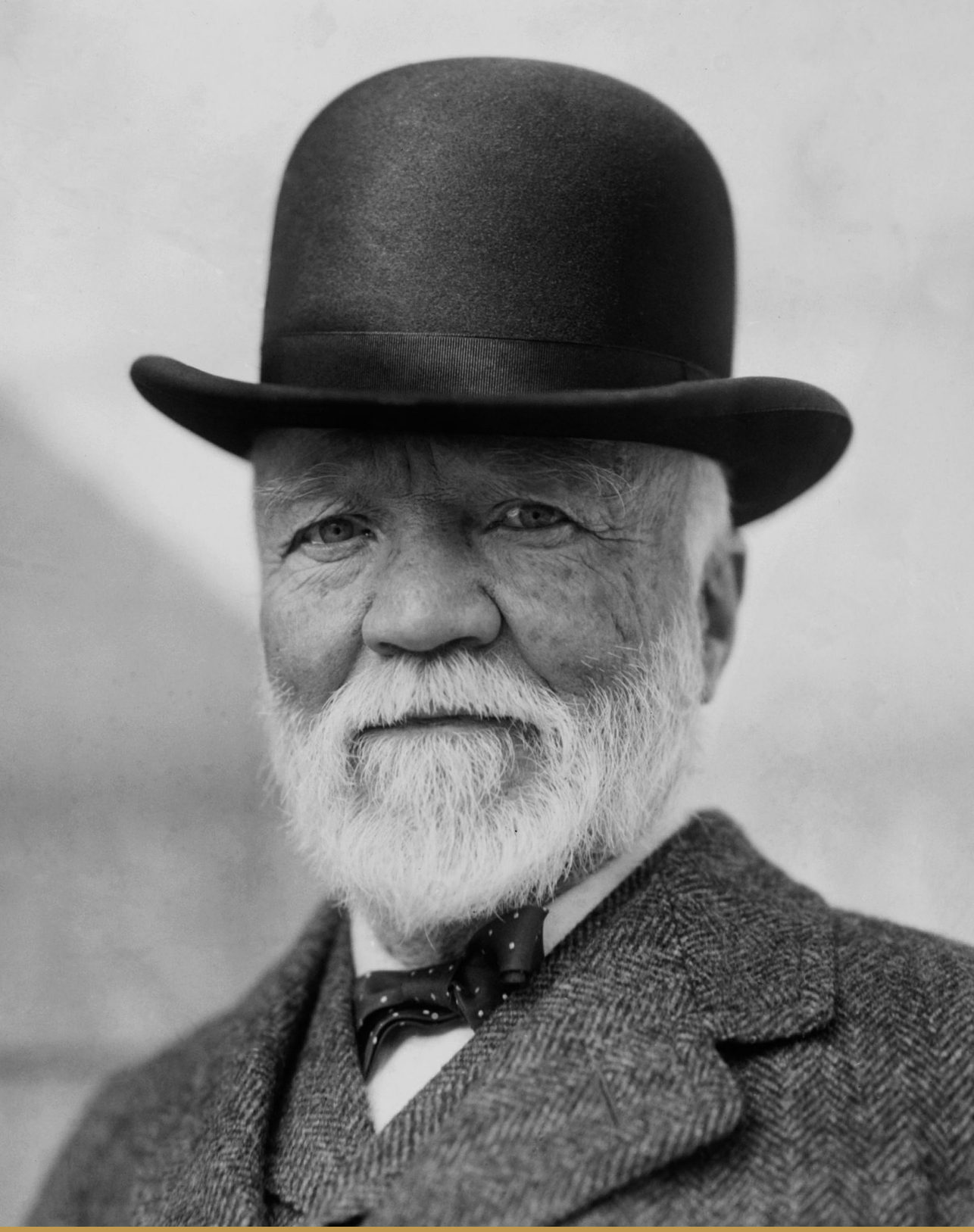
Blijf dit proces van het bestuderend lezen van de hoofdstukken en het maken van de bijbehorende opdrachten herhalen tot je de voor jou belangrijkste Power Principes eigen hebt gemaakt en je hiermee de resultaten behaalt in je business, sport en persoonlijke leven die je voor ogen had. Wanneer dit zover is dan weet je dat je bent getransformeerd in een Fearless High Performer en in het bezit bent van een #MINDSETOFABOSS.

FEARLESS LIVING is voor jou nu geen fictie meer maar een *feit.*

SECTIE A:

BECOME FEARLESS





Boss No. 1 Andrew Carnegie
Scottish-American Steel Tycoon and Philanthropist
Richest Man Who Ever Lived

POWER PRINCIPE 01

ONTMANTEL JE ANGSTEN

Het is een onzichtbare kracht die voor een belangrijk deel bepaalt hoe wij ons gedragen en welke keuzes we maken in ons leven – **angst**.
Als we het over angst hebben, is het belangrijk om onderscheid te maken tussen twee verschillende soorten angst. We gebruiken daarvoor Engelse woorden omdat die taal wel twee verschillende termen heeft voor de verschillende soorten angst.

Fear: deze angst is een directe angst, waarbij de "vecht of vlucht" respons geactiveerd wordt. Heel kort samengevat gaat het hier over de overweldigende angst die je voelt als iemand je laat schrikken of wanneer jij je in een levensbedreigende situatie bevindt. Je hart gaat sneller kloppen, je krijgt een droge mond en je spieren spannen zich aan. De adrenaline giert door je lichaam en het maakt zich letterlijk gereed om te vluchten of te vechten.
Anxiety: deze angst is veel subtieler aanwezig. Deze soort angst is niet gericht op een direct waarneembare situatie, maar concentreert zich op iets in de toekomst. Mensen kunnen bijvoorbeeld angstig zijn voor hun financiële toekomst, de toekomst van hun kinderen of zelfs de toekomst van de wereld zoals we die kennen.

Deze vorm van angst manifesteert zich niet als een volledige vecht of vlucht respons, maar eerder in een soort voortdurende waakzaamheid. Iemand die last heeft van deze soort angst kan zich bijvoorbeeld slecht concentreren, heeft last van slapeloosheid en een voortdurend gespannen gevoel. Typerend voor mensen die last hebben van *anxiety* is het feit dat zij vrijwel constant leven in hun comfort zone.

Iedereen heeft weleens last van *angst of anxiety*, maar in sommige gevallen kan deze angst zulke sterke vormen aannemen, dat we er in ons dagelijks leven door

gestoord worden. In een dergelijk geval spreken we van een angststoornis. De meest bekende en ernstigste vorm van een angststoornis is een *fobie*. Mensen met een fobie hebben last van angst voor hele specifieke situaties. In contact komen met bijvoorbeeld spinnen of het zich bevinden op grote hoogtes of in kleine ruimtes triggert bij hen de "vecht of vlucht" respons. Dit is zeer onprettig voor deze groep mensen omdat de situaties vaak eigenlijk helemaal niet zo bedreigend zijn. Hun angst is met andere woorden *disproportioneel.*

Dat brengt me bij het Engelse woord *Fear* als acroniem, te weten: **F.E.A.R.**:
F.alse **E**.vidence **A**.ppearing **R**.eal. Dit houdt in dat de meeste van onze angsten slechts ingebeelde angsten zijn. We creëren deze ingebeelde angsten omdat we onze focus leggen op alles wat we *niet* willen of wat er mis kan gaan. Het is dus een negatieve visualisatie van een potentiele werkelijkheid. En dit is aangeleerd gedrag, het is een gewoonte. Het goede nieuws is dat slechte gewoontes zijn aangeleerd. Dat betekent dat deze kunnen worden afgeleerd en positieve gewoontes kunnen worden aangeleerd zodat angst kan worden vervangen door moed. De kracht van je vocabulaire is aanzienlijk als het gaat om het beïnvloeden van je angsten. We gebruiken vaak de negatieve woorden zoals angst, f*ear* of *anxiety*. Leer jezelf een krachtige en positieve vocabulaire aan. Spreek niet van angst maar spreek in plaats daarvan bijvoorbeeld van spanning of opwinding (*excitement*). Door eenvoudigweg deze aanpassing consequent door te voeren in je extern taalgebruik maar ook in je innerlijke conversaties zullen je *anxiety* en negatieve emoties drastisch afnemen.

Napoleon Hill onderscheidt in zijn revolutionaire en toonaangevend boek uit 1925 genaamd **The Law of Success in 15 Lessons,** dat bestaat uit jarenlange onderzoek naar de succesvolste mensen in de wereld destijds, ***zes*** basisangsten die kunnen worden onderscheiden:

1. angst voor armoede
2. angst voor kritiek
3. angst voor ziekte
4. angst voor het verlies van liefde
5. angst voor ouderdom
6. angst voor de dood