

De besluiten van Ann – dag 1

A or B (or C, D or F), that's the question

Ann Van Riet
Ondernemerscoach

Voor wie?

- ✓ Ondernemer met een missie
- ✓ Coach, trainer, therapeut, consultant
- ✓ Het is “van moetens”
 - Ik wil een verschil maken in de wereld
 - Ik wil hier echt mijn boterham mee verdienen
 - En dus moet ik mijn innerlijke demonen in de ogen kijken

Ik ben
benieuwd
😊

- ✓ Wat doe je?
- ✓ Wat maakt dat je hier bent?

Hoe je alles uit deze training haalt

- ✓ Gun jezelf de tijd om nieuwe kennis en inzichten op te doen
- ✓ Kies de topics die je het meeste raken
- ✓ Ga aan de slag met de oefeningen
- ✓ Ministapjes

Belangrijk

- ✓ Faciliteren, niet forceren
- ✓ Wat is een experiment?
- ✓ Inzicht leidt tot transformatie
- ✓ Gelukkig heb ik de waarheid niet in pacht 😊



De besluiten van Ann

“

One day you will learn
it was always about the journey,
never the destination.

”

15 jaar ondernemer

- ✓ 1 okt 2007
- ✓ Coach – voor alles en iedereen
- ✓ Loopbaancoach: hoogbegaafd/hooggevoelig + perfectionisme/faalangst
- ✓ Ondernemerscoach: strategie + radicaal eerlijke marketing + integer verkopen + gremlins

De besluiten van Ann

1. Beslissingen
2. Angst en ongemak
3. Perfectionisme
4. Verantwoordelijkheid
5. Actie
6. Ontvangen
7. De wereld heeft me nodig
8. Anders zijn
9. Universum
10. Hulp

Beslissingen

- ✓ Welke beslissing is “de juiste”?
- ✓ Wanneer is het “het goede moment”?
- ✓ Wat als dit de verkeerde beslissing blijkt te zijn???

Soorten beslissingen

- ✓ Starten met een bedrijf of niet?
- ✓ Van bijberoep naar hoofdberoep?
- ✓ Welke prijs vraag ik?
- ✓ Een printer van HP of van Epson?
- ✓ Lichtblauw of donkerblauw logo?



Met welke beslissing worstel jij nu?

Hoe het
allemaal
begon...

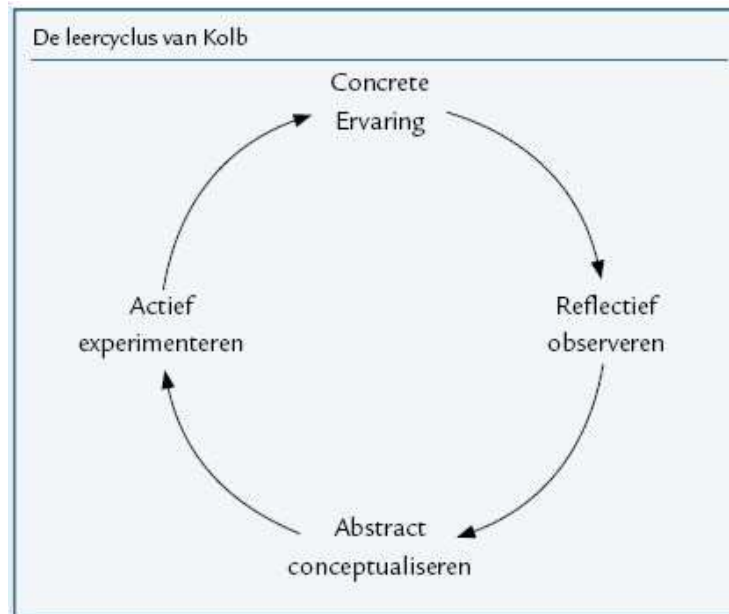
- ✓ Farmaceutische industrie
- ✓ Als je met je hoofd niet durft beslissen, dan...
- ✓ Anthony Robbins
- ✓ Sindsdien...

Beslissen:
wat helpt
niét?

- ✓ Er is 1 juiste beslissing
- ✓ Er is 1 juist moment
- ✓ Ik wacht tot ik 100% zeker ben
- ✓ Je gremlins aan het roer

Beslissen: inzichten

- ✓ Satisficer versus maximizer
- ✓ Je beslissing is maar het begin



Beslissen: inzichten (2)

- ✓ Prefrontale cortex offline:
 - Gremlins aan het roer
 - Oogkleppen
 - Mist, troebel
 - Geen ik-bewustzijn
- ✓ Prefrontale cortex online:
 - Ik-bewustzijn
 - Ons hele zenuwstelsel geeft input, gremlins worden gehoord
- ✓ 'Ik ben/voel' versus 'iets in mij'

Beslissen: helpende overtuigingen

- ✓ We make our decisions work
- ✓ Alle beslissingen zijn terug te draaien
- ✓ Elke keuze is goed als we ervan leren
- ✓ Moeilijke situaties komen op mijn pad zodat ik kan leren:
 - Bewustwording
 - Heling
 - Ontwikkelen van vaardigheden
- ✓ Ik heb mijn eigen tempo
- ✓ Ik word gesteund door een intelligent universum

Experiment van de dag

Everything is figureoutable - Marie Forleo

1. Wat is het aller-aller-allerzwartste scenario dat zich volgens jou zou kunnen voordoen als je je idee doorzet (als je deze beslissing neemt / als je deze actie gaat doen)?
2. Hoe groot denk je dat de kans is dat deze volwaardige nachtmerrie zich zal voordoen? Hoe waarschijnlijk is het, op een schaal van 1 tot 10 (1= heel onwaarschijnlijk en 10=gegarandeerd)?
3. Schrijf nu de precieze stappen op die je zou nemen om te herstellen en herbouwen als het ergste van het ergste inderdaad zou gebeuren. Als het moest, hoe zou je dan weer opkrabbelen?
4. Draai het om. Wat is het meest rooskleurige scenario? Wat zijn alle mogelijke voordelen – de positieve kanten – die het je zou kunnen opleveren als je dit idee doorzette? Schrijf er zoveel mogelijk op.



May your choices reflect your hopes,
not your fears.

~ Nelson Mandela ~

