

E-book

BASTA!

In 4 stappen van Chaos
naar Controle



**LIFE&BUSINESS
AWARENESS**

“Hoe doorbreek ik mijn vaste patronen?”

Welkom bij jouw eerste stap naar doorbraak en groei

Je werkt hard, maar voelt dat je niet volledig vooruitkomt. Je hebt de kennis, de ervaring en de drive, maar ergens lijkt er iets te blokkeren. Je blijft in cirkels denken, stelt beslissingen uit en weet dat er méér in je zit. Herkenbaar? En ben je er helemaal klaar mee? Dan is dit e-book voor jou.

Als ondernemer of professional sta je dagelijks voor uitdagingen. Maar wat als niet de markt, niet je klanten en niet je concurrenten het probleem zijn – maar jouw eigen mindset? Dit gratis e-book is een exclusieve introductie tot ons transformatieprogramma “Entering Transformation”, ontworpen om je los te breken uit mentale barrières en je volle potentieel te benutten. Dit e-book is geen oppervlakkige verzameling tips, maar een beproefde methode die high-performers, ondernemers en visionairs gebruiken om hun prestaties te optimaliseren en hun business én leven bewust vorm te geven.

Wat je in dit E-Book ontdekt:

O1 De Kracht van Mindset – *Hoe je gedachten en overtuigingen je zakelijke en persoonlijke succes bepalen.*

O2 De Triad Methode – *Een krachtige tool om je mentale en emotionele staat direct te beïnvloeden.*

O3 Jouw Identiteit als Ondernemer – *Hoe je jezelf positioneert als leider en jouw business versterkt.*

O4 Actieplan: De Eerste Stap naar Transformatie – *Een praktische oefening waarmee je direct impact maakt op jouw succes.*

AUTEUR:
YURI PIEPLENBOSCH

In 2002 startte ik samen met mijn compagnon een marketingbureau, gespecialiseerd in Food & Lifestyle. Door de jaren heen heb ik twee crisissen meegemaakt, grote successen geboekt en ontelbare waardevolle lessen geleerd. Na 25 jaar ondernemerschap deel ik nu mijn ervaring en inzichten met andere ondernemers die op zoek zijn naar groei, transformatie en helderheid – juist op die momenten dat het leven onverwacht een andere richting lijkt op te gaan.

Maak een besluit!

Beslis voor jezelf dat je er echt klaar voor bent het anders te doen dan anders!



Elke grote doorbraak begint met een echt besluit. Niet zomaar een voornemen, niet een “misschien later”, maar een bewuste, onomkeerbare keuze om te veranderen. Veel ondernemers en professionals blijven hangen in dezelfde patronen, niet omdat ze het niet kunnen, maar omdat ze nog geen definitief besluit hebben genomen om écht te veranderen. Een besluit nemen betekent niet alleen dat je iets wilt – het betekent dat je actie onderneemt. Succesvolle mensen wachten niet op het perfecte moment, ze creëren het. Dit e-book is jouw eerste stap om die doorbraak te maken.

01 De kracht van mindset – Jouw bedrijf is een reflectie van jouw gedachten

Hoe vaak heb je gedacht: “Ik wil groeien, maar ik weet niet waar te beginnen”, of “Waarom blijf ik steeds dezelfde fouten maken?” De realiteit is: je gedachten en overtuigingen sturen je business. Als je diep van binnen twijfelt aan jezelf of vasthoudt aan beperkende overtuigingen, zul je dat terugzien in je resultaten. Succesvolle ondernemers weten dat verandering van binnenuit begint.

Mijn drie beperkende overtuigingen zijn:



ACTIE: Schrijf drie beperkende overtuigingen op die jou tegenhouden in je business. Vervang deze door drie krachtige, positieve overtuigingen die je wél vooruit helpen.

De Triad methode – Beheers jouw emoties en optimaliseer je prestaties

De Triad Methode, ontwikkeld door Tony Robbins, is een bewezen systeem om je emotionele en mentale staat direct te veranderen. Als ondernemer sta je constant onder druk. Deadlines, verwachtingen, onzekerheden – hoe je hiermee omgaat, bepaalt je succes. De Triad helpt je om in controle te blijven en niet overmand te worden door stress of twijfel. Ook helpt het je wanneer je maar niet uit de startblokken komt!



Deze methode bestaat uit drie elementen:

1. Fysiologie – Hoe je beweegt, ademt en je houding beïnvloedt direct je energie en zelfvertrouwen.

Sta eens rechtop, trek je schouders naar achteren en adem diep in. Hoe voel je je nu vergeleken met wanneer je ingezakt en vermoeid achter je bureau hangt?

2. Focus – Waar je je aandacht op richt, bepaalt je prestaties en resultaten. Negatieve gedachten creëren negatieve emoties en beperkende acties. Positieve focus opent de deur naar groei.

Als je een fout maakt, focus je dan op wat je verkeerd hebt gedaan, of op wat je ervan kunt leren en hoe je het volgende keer beter doet?

3. Taal – De woorden die je tegen jezelf zegt, sturen je acties en gevoelens. Wat je zegt en hoe je het zegt, heeft invloed op je zelfvertrouwen en de acties die je onderneemt.

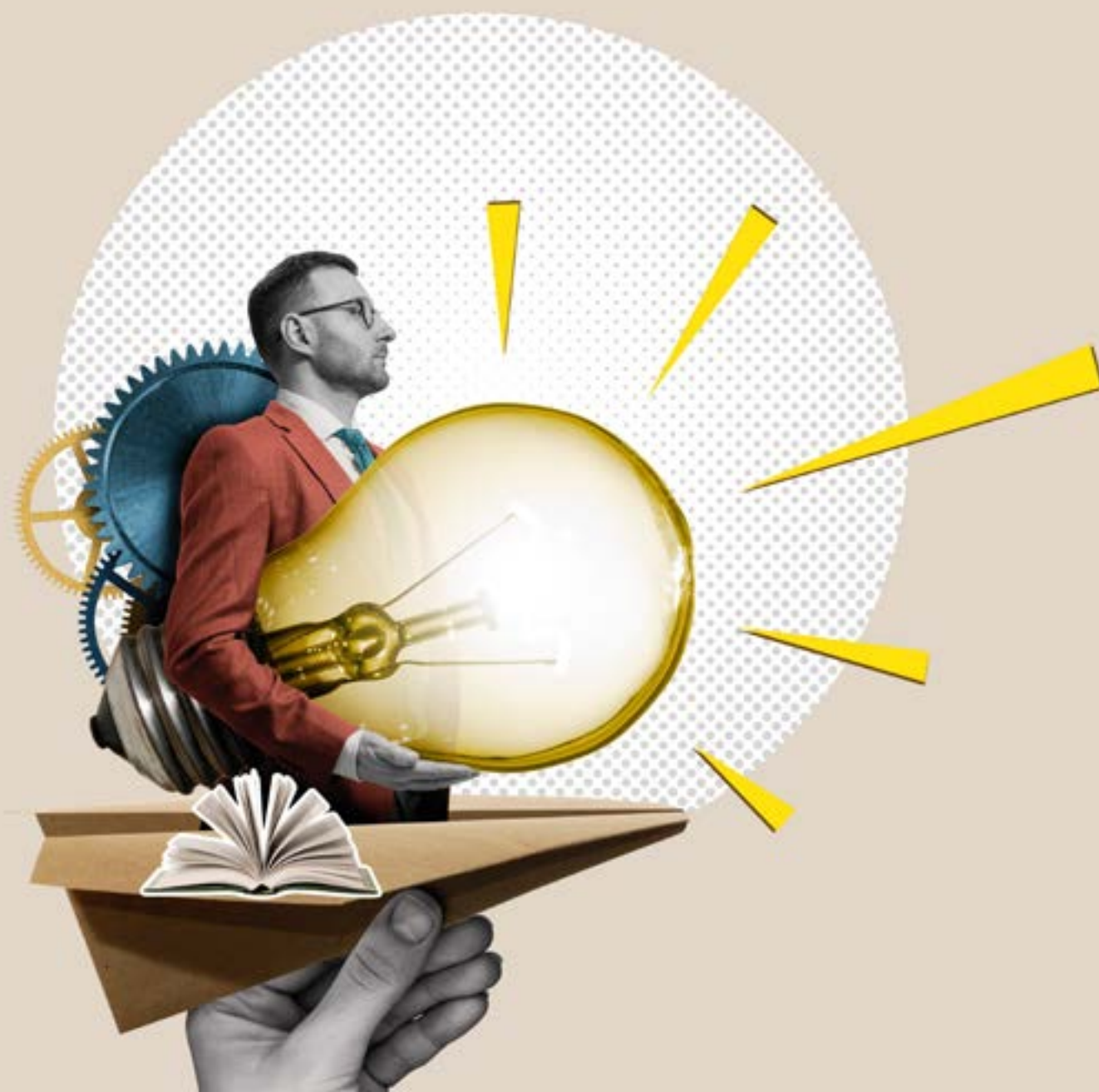
Vervang “Ik ben niet goed in sales” door “Ik word steeds beter in sales door te oefenen en te leren.”

Waarom werkt dit?

Je kunt niet in een negatieve emotionele staat blijven als je je fysiologie, focus en taal verandert. Als je vastzit, pas dan bewust deze drie elementen aan en ervaar hoe je je direct anders voelt – en daardoor anders handelt.

ACTIE: Sta op, adem diep in en glimlach breed. Verander bewust je lichaamshouding en zeg hardop: “Ik ben een krachtige leider die vol vertrouwen beslissingen neemt.” Voel je het verschil?

02 **Jouw identiteit als ondernemer – Bouw een sterk fundament**



Je business groeit niet sneller dan jij. De manier waarop je jezelf ziet en hoe je jezelf positioneert, bepaalt de grenzen van je succes. Je identiteit is je fundament. Wil je echt transformeren? Begin dan met een herdefinitie van wie jij bent als ondernemer en als leider.

- Ben jij de leider die kansen ziet waar anderen problemen zien?
- Straal je de energie en overtuiging uit die jouw team en klanten inspireren?
- Handel je vanuit je visie of laat je je leiden door omstandigheden?

*Mijn nieuwe
ondernemers-
identiteit*

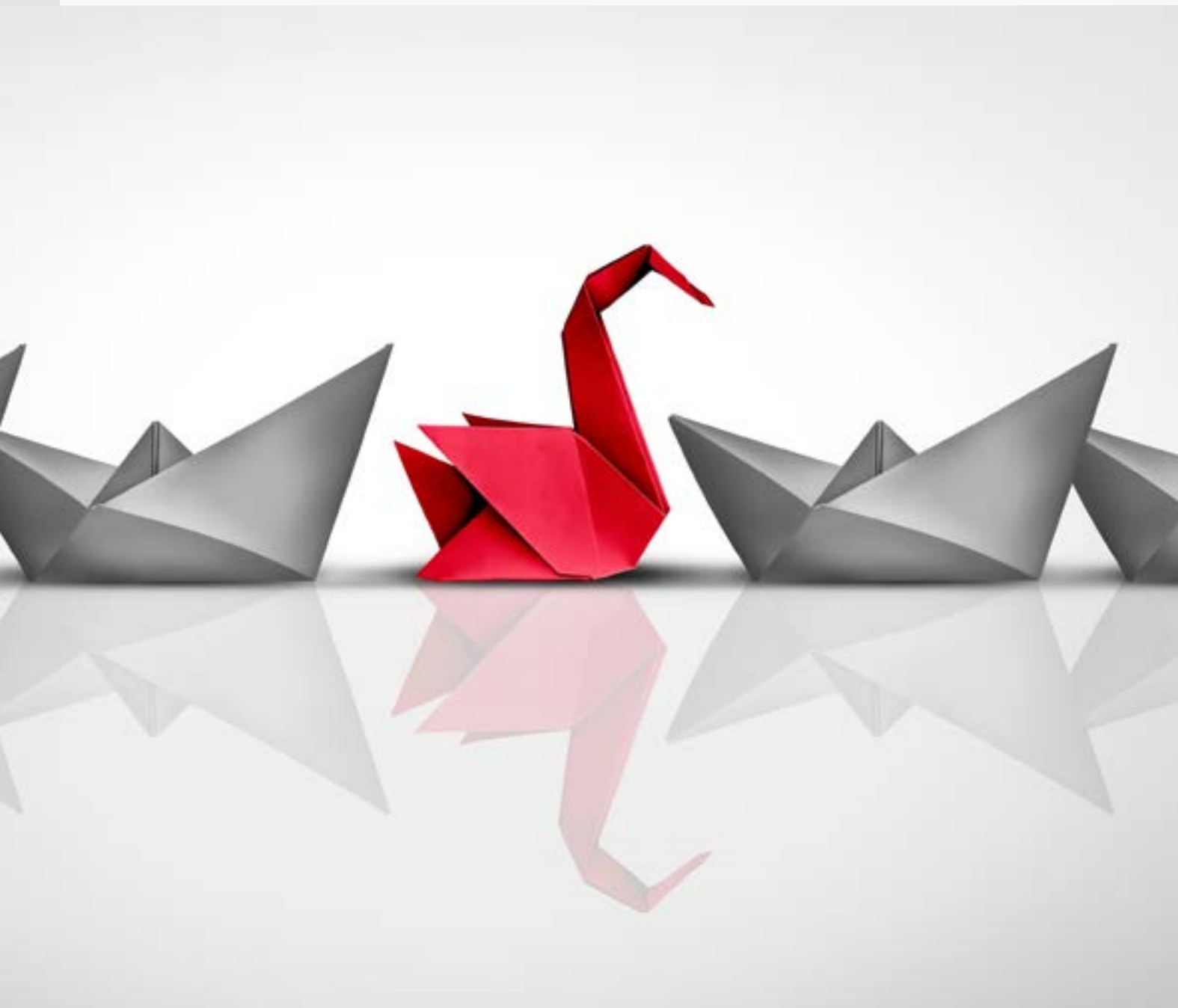
ACTIE: Beschrijf in één krachtige zin jouw nieuwe ondernemersidentiteit. (Bijvoorbeeld: “Ik ben een visionair leider die moeiteloos groeit en anderen inspireert om hetzelfde te doen.”)

04 Actieplan: jouw eerste stap naar transformatie

Het verschil tussen succesvolle en middelmatige ondernemers? Actie. Je kunt eindeloos lezen en leren, maar echte groei komt pas wanneer je in beweging komt. Dit actieplan helpt je om bewust een eerste stap te zetten naar je transformatie.

Oefening: Jouw toekomstige zelf als succesvolle ondernemer

- Sluit je ogen en visualiseer jezelf over 12 maanden.
- Hoe ziet je business eruit? Wat heb je bereikt?
- Hoe voel je je? Wat straalt je uit?
- Welke gewoonten en overtuigingen heb je losgelaten?
Welke heb je omarmd?



ACTIE: Schrijf een brief aan jezelf vanuit jouw toekomstige succesvolle zelf. Wat adviseert hij/zij jou nu te doen? Welke acties moet je nú nemen om die persoon te worden?

Ben je klaar voor de volgende stap?

Dit e-book is slechts een voorproefje van de diepgaande transformatie die je zult ervaren in ons volledige programma “Entering Transformation”. Als je écht klaar bent om belemmerende patronen te doorbreken, je identiteit als ondernemer te versterken en je prestaties te maximaliseren, dan is dit jouw moment.

Zet de volgende stap en meld je nu GRATIS aan voor een exclusieve 1-op-1 Transformatiesessie met een van onze topcoaches (t.w.v. €500,-)

Klik op deze link:

www.alteregolifeandbusiness.com/transformatiesessie

Wij van 110 L&BA inspireren en begeleiden ambitieuze mensen om hun ware potentieel te ontketen. Met diepgaande bewustwording, gerichte strategieën en duurzame groei creëren we een harmonieuze balans tussen persoonlijke vervulling en zakelijk succes. Ons doel is om transformatie te brengen die niet alleen levens verandert, maar ook een blijvende impact maakt op de wereld.

