



# Succes

voor  
**dummies**<sup>®</sup>

**Dirk Zeller**



**BBNC**  
uitgevers

**Amersfoort, 2019**

# Inhoud in vogelvlucht

<b>Inleiding</b> .....	1
<b>Deel 1: Principes en formules voor succes</b> .....	5
HOOFDSTUK 1: Succes is een gewoonte .....	7
HOOFDSTUK 2: Succes laat sporen na .....	23
HOOFDSTUK 3: Discipline: de magische gewoonte .....	35
<b>Deel 2: Je succesplan opstellen</b> .....	51
HOOFDSTUK 4: Je motivatie zo krachtig mogelijk maken .....	53
HOOFDSTUK 5: Doelen: de voedingsbron van prestaties .....	77
HOOFDSTUK 6: Omgaan met tegenslag .....	101
<b>Deel 3: Streven naar een optimale gezondheid</b> ..	115
HOOFDSTUK 7: Zo gezond mogelijk zijn en blijven .....	117
HOOFDSTUK 8: De juiste mentale instelling ontwikkelen .....	135
<b>Deel 4: Succesvol zijn in je relaties</b> .....	147
HOOFDSTUK 9: Waardevolle vriendschappen opbouwen .....	149
HOOFDSTUK 10: De relatie met je partner ontwikkelen .....	167
HOOFDSTUK 11: Een succesvol gezinsleven hebben .....	187
HOOFDSTUK 12: Uitmuntende commerciële relaties opbouwen .....	209
<b>Deel 5: Succes met rijkdom en geld</b> .....	227
HOOFDSTUK 13: Financieel succes boeken .....	229
HOOFDSTUK 14: Meester worden op het bord .....	251
HOOFDSTUK 15: Een vermogensplan opstellen .....	265
<b>Deel 6: Het verband tussen tijd en succes</b> .....	287
HOOFDSTUK 16: Gewoonten om je tijd met succes in te delen .....	289
HOOFDSTUK 17: Tijd is geld .....	311
HOOFDSTUK 18: De gewoonte aanleren om je tijd in te delen in blokken ..	321
<b>Deel 7: Het deel van de tientallen</b> .....	343
HOOFDSTUK 19: Tien persoonlijke kenmerken die succes bevorderen .....	345
HOOFDSTUK 20: Tien maatstaven en modellen voor succes .....	353
HOOFDSTUK 21: De tien grootste fouten als je rijk wilt worden .....	361
<b>Index</b> .....	373



# **Principes en formules voor succes**

## **IN DIT DEEL . . .**

Vertrouwd raken met de succesformules

---

Succes leren van succesvolle mensen om je heen

---

De rol van discipline bij het behalen van succes in je leven

## Hoofdstuk 1

# Succes is een gewoonte

**S**treven naar succes is niets nieuws. Al eeuwenlang proberen mensen de geheimen van menselijk gedrag, topprestaties en succes te doorgronden. Hoe komt het dat sommige mensen zo gemakkelijk succes lijken te behalen terwijl anderen het ook proberen, maar steeds weer tekortschieten? Bijna iedereen wil een beter leven, maar slechts weinigen lukt dat daadwerkelijk.

Aristoteles bestudeerde en beschreef succes tot aan zijn dood in 322 v.C. Hij zei: 'We zijn wat we herhaaldelijk doen. Excelleren is dus geen handeling, maar een gewoonte.' Succes en excellentie waren voor hem hetzelfde. Misschien dat jij ze verschillend omschrijft, maar ze zijn nauw aan elkaar verwant. Het belangrijkste dat je uit deze uitspraak kunt halen is het verband tussen herhaaldelijk iets doen en het vormen van een gewoonte. Van succes (en van mislukking) kun je een gewoonte maken.

Succes, oftewel excellentie volgens Aristoteles, is altijd het gevolg van ingewortelde positieve gewoonten. Helaas kan bijna alles wat we herhaaldelijk doen aan glans, passie en energie inboeten. Maar als je iets niet steeds weer opnieuw doet, maak je er geen gewoonte van. Wanneer je je concentreert op het herhalen van de handelingen die leiden tot succes, creëer je gewoonten. Herhaling en succes zijn te vergelijken met dopertjes en worteltjes: ze horen bij elkaar. Er is altijd een yin en een yang

bij het streven naar succes. De juiste handelingen, mits ze herhaaldelijk worden uitgevoerd, worden gewoonten en garanderen succes. Dat is de yin. De yang zou kunnen zijn dat je in de loop van de tijd *niet* de juiste handelingen herhaaldelijk uitvoert, waardoor je slechte gewoonten vormt die geheid tot mislukking leiden.



BELANGRIJK

Allemaal vormen we gewoonten, zowel goede als slechte. Gewoontevorming is niet te vermijden. Wij beslissen hoe die gewoonten er uiteindelijk zullen uitzien. Eerst vormen we onze gewoonten en daarna vormen die gewoonten ons.

In dit hoofdstuk beschrijf ik succes vanuit verschillende invalshoeken. Om te beginnen schets ik de grote lijnen en een beetje achtergrond. In de volgende hoofdstukken bewerk ik dat schilderij met de fijnere kwast en bespreek ik specifiekere aspecten van het fraaie landschap van succesgewoonten.

## Wat is succes?

Wat succes is, verschilt per persoon. We hebben allemaal onze eigen persoonlijke en unieke definitie van wat succes voor ons is. In het dagelijks taalgebruik definiëren we succes vaak als *het verwerven van vermogen, respect of roem, of het gewenste resultaat van een poging*. Ik denk dat deze twee definities inderdaad de essentie en de doelen van succes weergeven. Earl Nightingale, die als nestor van de persoonlijke motivatiebranche wordt beschouwd, omschrijft succes een tikje genuanceerder, namelijk als de *progressieve* verwezenlijking van een waardevol doel of een waardevol ideaal.

Veel te veel mensen plakken het etiket 'succes' op het eindresultaat: de aanschaf van een nieuwe Mercedes, het moment waarop ze miljonair zijn geworden, hun kinderen die slagen voor hun eindexamen, hun promotie. Earl Nightingale biedt een nieuwe kijk op succes door middel van het woord 'progressief'. Zolang je dichter bij een vooraf bepaald doel komt, heb je feitelijk succes. Maar hoe ik succes omschrijf, is niet het belangrijkste. Natuurlijk kan ik ideeën, inzichten en richtlijnen aanreiken bij jouw reis naar succes. Maar wat belangrijker en persoonlijk is, is hoe jij succes in je leven omschrijft.

- » Succes is dat jij als ondernemer je klanten waardevolle diensten verleent en het heerlijk vindt om je klanten te helpen. Je gaat tevreden naar huis, in de wetenschap dat je goed werk hebt geleverd aan al je klanten en ze met respect hebt behandeld.

- » Succes is dat je betekenisvolle relaties hebt opgebouwd met de mensen van wie je houdt. Je communiceert en je hebt plezier met die mensen. Je hebt mensen lief en zij hebben jou lief.
- » Succes is interesses hebben die je blij maken, of dat nu een bijdrage is aan de gemeenschap of een tehuis voor daklozen. Een vrijetijdsbesteding kan succes brengen, of dat nu golf, voetbal of fietsen is of een rustigere hobby zoals schilderen, vissen of breien.
- » Succes is het gevoel van zekerheid dat je hebt wanneer je elke maand je rekeningen kunt betalen en er geld overblijft. Wat je op dat moment aan het doen bent, is je bezittingen uitbreiden en je verplichtingen verminderen. Je bent bezig met alweer een stap in de richting van financiële zekerheid.
- » Succes is dat je dankbaar bent wanneer je aan het einde van de dag het licht uitdoet. Je bent de mensen dankbaar die je vandaag hielpen en die jij hebt kunnen helpen.

## Wat is succes niet?

Als je er niet in slaagt om succes te omschrijven voor jezelf, je relatie of je gezin, kun je niet spreken van succes. Je kunt het spoor bijster raken wanneer je een vorm van succes najaagt zoals die door anderen wordt omschreven. We worden overladen met succesbeelden: op social media, in de krant, op televisie en zelfs wanneer je als ouder bij school op je kind staat te wachten. We zien Sandra's nieuwe Porsche of de modieuze kleren van haar dochter. Of het valt ons op dat Amy er zo gebruind en uitgerust uitziet na haar vakantie op de Seychellen.



TIP

Observeer anderen om ideeën op te doen over wat er zoal mogelijk is, maar niet om te vergelijken of de stand bij te houden. Je eigen scorekaart is namelijk het enige wat telt.



ANEKNOTE

Succesvol zijn is aardig zijn voor jezelf en voor anderen wanneer je meer tijd dan verwacht nodig hebt om je wens te realiseren. Onlangs belde Sandy me, een van de mensen die ik coach. Haar doel is om zoveel huizen te verkopen dat ze er 250.000 dollar aan overhoudt. Ze maakte een moeilijk jaar door omdat zij en haar zakenpartner besloten uit elkaar te gaan. Er was nogal wat drama, zeg maar. We gingen na wat ze had verdiend en wat er nog aan geld zou binnenkomen en we kwamen tot de slotsom dat ze haar doel van 250.000 dollar niet zou halen. Dat maakte haar niet blij. Maar toen we nagingen hoe ze er voor stond en we haar omzetcijfers en de lopende zaken bekeken, kon ik haar vertellen dat ze haar doel medio

januari zou behalen. Dus oké, ze miste haar doel, maar het scheelde maar twee weken. Globaal beschouwd is dat te verwaarlozen.

## Het enige wat telt, is wat succes inhoudt voor jou

Succes is persoonlijk. Het is een persoonlijke ervaring van welbevinden, zelfvertrouwen en bekwaamheid. Daarom moet jij besluiten wat succes is voor jou. Iedereen neemt zich weleens voor om af te vallen, meer te sparen of zijn of haar relaties te verbeteren. Maar succes is geen voornemen. Het is een kwestie van willen, gewoontevorming en inzet. Het is een doe-het-want-anders ...-kwestie. Een voornemen is nog niet omgesmeed tot een vurige begeerte waarbij je alles op één lijn brengt om het te bereiken. Ik zal het doen, want anders ... Om succes te kunnen behalen moet je iets vurig begeren en voldoende reden hebben om het te begeren.



BELANGRIJK

Je hebt controle over wat je begeert of wenst. We hebben allemaal de bevoegdheid en de macht om te beslissen wat we willen en we kunnen vervolgens bepalen hoe gemotiveerd we zijn om het te bereiken. Je moet helderheid hebben over wat belangrijk voor je is en wie belangrijk voor je is. De erfenis die je wilt nalaten bepaal je door je omschrijving van succes te verfijnen.

Te veel mensen raken verstrikt in *hoe* ze succes moeten realiseren of hoe ze aan een bepaalde maatstaf voor succes of een bepaald doel kunnen voldoen. Ze denken nauwelijks na over een glashelder *waarom*, oftewel over wat hun beweegreden is. Het waarom is de krachtbron. Als het 'waarom' krachtig genoeg is, wordt het 'hoe' gemakkelijk. We concentreren ons vaak op de verkeerde zijde van de vergelijking. Waarom wil je financieel onafhankelijk worden? Waarom wil je een groot bedrijf opbouwen? Waarom wil je trouwen en kinderen krijgen? Waarom wil je afvalen? Waarom wil je een groter huis, of een tweede huis? Waarom wil je vroeg met pensioen?

Ik denk niet dat er honderden beweegredenen in ons leven zijn. Volgens mij hebben we een handjevol beweegredenen die ons aanzetten om onze doelen en dromen te verwezenlijken. Dat handjevol beweegredenen is de krachtbron in ons leven om een goede partner, ouder, zoon of dochter, ondernemer of werknemer te worden. Het helpt ons hulpvaardigheid en liefde na te laten, zelfs als onze reis op aarde voorbij is.

Een beweegreden kan gestoeld zijn op een positieve of negatieve ervaring in het verleden. Er bestaan duizenden verhalen over succesvolle mensen



die opgroeiden in armoede. Dat was de brandstof van hun beweegredenen. En er zijn verhalen, zoals het mijne, van mensen die opgroeiden onder gunstigere omstandigheden die eveneens beweegredenen aanleverden. Er is niet echt een verschil tussen de twee wegen naar het resultaat. Elk mens heeft unieke beweegredenen die hem de kracht geven het leven te verwezenlijken dat hij wenst. Zo'n beweegreden kan zich uiten in een wens om maximaal te presteren. Sommige mensen zijn gemotiveerd om uit te blinken, maar de vraag is altijd: waarom? Waarom hebben sommigen een sterke drang om zich te verbeteren en anderen niet?

Niemand anders kan je jouw beweegredenen overhandigen; je moet ze voor jezelf ontdekken. Als coach kan ik vragen stellen en cliënten de weg wijzen naar hun unieke verzameling beweegredenen. Hun persoonlijke waarom kan ik ze niet overhandigen. De grote waarde van een coach in alle fases van je carrière zit 'm in het feit dat hij of zij je kan helpen de beweegredenen die in je verborgen liggen aan de oppervlakte te brengen. Beweegredenen kunnen te maken hebben met hoe je de toekomst van je leven of van je bedrijf voorstelt. Ze kunnen te maken hebben met je liefde voor anderen en de toewijding en inzet die je op bepaalde gebieden in je leven voor ze hebt.

Mijn overleden vriend Jim Rohn leerde me dat het leven niet is wat je verwerft, maar wat je wordt. We stellen doelen om degene te worden die we moeten worden om het doel te bereiken. Ik moest een ander mens worden om op het gebied van onroerend goed succes te hebben. Ik moest meer vaardigheden en kennis opdoen om coach, spreker en schrijver te worden. Een specifiek voorbeeld is dat ik meer discipline moest opbrengen om de auteur van (tot nu toe) tien boeken te worden. Als schrijver moet je voorkomen dat je wordt afgeleid, je moet op een stoel zitten en je gedachten opschrijven, typen of hardop verwoorden.

De belangrijke beweegredenen zijn als een magneet die je in de richting van het succes trekken. Hoe onweerstaanbaarder de beweegredenen in je leven, hoe meer hobbels en tegenspoed je op weg zult tegenkomen. Je vraagt je misschien af hoe dat komt. Omdat je beweegredenen zo helder zijn, herken je storende factoren beter en zie je in dat ze je verder van je doel verwijderen. Een krachtige beweegreden verwijdert de problemen niet, maar maakt ze wel minder belangrijk. Je duidelijke 'waarom' stimuleert je om elk obstakel naar het doel resoluut te overwinnen. Je herkent de obstakels en je gevoel van urgentie maakt korte metten met ze.

# De verschillende categorieën succes

Succes kan met verschillende brillen op worden geëvalueerd. Mijn ervaring is dat de definitie van succes bij de meeste mensen betrekking heeft op een van de volgende gebieden:

## Gezondheid

Succes op gezondheidsgebied houdt in dat je redelijk gezond bent, lichamelijk actief, vrij van kwalen, vrij van pijn en in staat om te genieten van activiteiten waarbij je in beweging moet komen. Als je analytisch bent ingesteld, zou je gezondheid kunnen uitdrukken in getallen: je cholesterolgehalte, je buikomvang, aantal minuten cardio-oefeningen per week, je gewicht, je BMI enzovoort.

Jouw definitie van gezondheid wordt wellicht beïnvloed door een chronische ziekte die niet te genezen is, maar waarmee je moet leren leven. Mijn definitie van succes heeft zich ontwikkeld nadat ik meer dan acht jaar geleden de ziekte van Menière kreeg. Die is niet te genezen, dus zijn mijn verwachtingen ten aanzien van een succesrijke gezondheid gericht op het verminderen van de momenten van duizeligheid en hun intensiteit, zodat ik meer kan genieten van mijn werk, mijn gezin en de andere leuke dingen in het leven. Tezamen met gewicht, cholesterol en lichaamsbeweging is het onder controle houden van de ziekte van Menière het belangrijkste voor mijn succes op gezondheidsgebied.

## Financieel

Een zekere mate van financieel succes is voor ons allemaal noodzakelijk. Wat financieel succes inhoudt, kan van mens tot mens verschillen. Sommigen koppelen succes aan een weelderige levensstijl van luxe huizen, auto's en verre reizen. Anderen zijn wat bescheidener: ze willen hun hypotheek kunnen afbetalen en er redelijk warmpjes bij zitten. Als je niet de tijd neemt om je wensen op financieel gebied te inventariseren, drijf je al snel stuurloos rond, jaag je dingen na en ben je jaloers op anderen die meer financiële rijkdom hebben verworven dan jij.

Twee dingen heb ik leren beseffen bij het streven naar financiële voorspoed: (1) Er zullen altijd mensen zijn die rijker zijn dan ik. (2) Ik neem van mijn rijkdom niets mee wanneer ik sterf.

## Relaties

Succesvol zijn in de belangrijkste relaties in je leven kan enorm veel voldoening schenken. We zijn geschapen om met anderen om te gaan. Ons leven krijgt zin door de belangrijke relaties die we ontwikkelen en onderhouden met onze dierbaren (kinderen, ouders, broers en zussen, vrienden en collega's).

## Carrière

Gemiddeld besteden mensen meer dan 90.000 uur van hun leven aan werk. Veel mensen werken een derde deel van hun leven. Sommigen werken meer dan veertig of vijftig jaar tot aan hun pensioen. Vooruitkomen in je carrière, waardevoller worden en nieuwe uitdagingen aangaan in je baan, carrière of bedrijf kan bepalend zijn voor hoe je succes definieert.

## En nog veel meer ...

Gezondheid, rijkdom, relaties en carrière zijn slechts enkele voorbeelden van succescategorieën. Wellicht hanteer je andere maatstaven voor succes, zoals geluk, gemoedsrust, zekerheid, levensduur, een fijn huis, persoonlijke ontwikkeling of vrijheid.

Deze categorieën kun je allemaal ontwikkelen tot primaire doelen bij je streven naar succes.



TIP

## SOMMIGE SUCCESCATEGORIEËN ZIJN LASTIGER DAN ANDERE

Alle mensen hebben verlangens. De wens om te streven naar verbetering, succes en een bevredigend leven is in ons ingebakken. In de Onafhankelijkheidsverklaring verklaarde Thomas Jefferson dat we door onze Schepper zijn begiftigd met bepaalde onvervreembare rechten, waaronder 'leven, vrijheid en het nastreven van geluk'. Dat verlangen is een geschenk van onze Schepper. We hebben het recht en de verplichting om het leven zoals we dat wensen te omschrijven, na te streven. We hebben het recht om te streven naar geluk op grond van onze unieke en persoonlijke definitie ervan. Succes is het streven naar het bereiken van je doelen in elke levenscategorie die belangrijk voor je is.

Er zijn beslist categorieën waarin het moeilijker is om succes te behalen. Ik denk dat dit het lastigst is in de categorieën gezondheid, vermogen en relaties. Neem bijvoorbeeld gezondheid. Meer dan 60 procent van de Amerikanen is veel te zwaar. Een goede gezondheid opbouwen en handhaven is voor de meeste mensen een welhaast bovenmenselijke opgave.

Wat relaties betreft, is de belangrijkste relatie wellicht de relatie die we hebben met onze partner. Voor een goede relatie is het essentieel om moeite te doen, inzicht te hebben in jezelf, vergevingsgezindheid te zijn en mededogen te hebben. Mijn gelukwensen als jij de relaties in je leven hebt leren beheersen, omdat ik me vaak minder dan volmaakt voel in deze categorie.

Geld is het laatste van dit drietal probleemcategorieën. Amerika is een van de rijkste landen en we leven momenteel in een van de voorspoedigste perioden van de menselijke geschiedenis. Volgens het United States Census Bureau zijn mensen jonger dan 35 jaar gemiddeld 6936 dollar waard. De nettowaarde van 65 tot 69-jarigen is 193.833 dollar. Hoewel dat misschien veel lijkt, is de nettowaarde van hun huis daar wel bij inbegrepen. Veel mensen ouder dan 65 hebben meer dan 40 jaar gewerkt. Als je 193.833 (dollar) deelt door 40 (jaar) krijg je 4845,83. Die 4845,83 dollar is de gemiddelde jaarlijkse nettowaardegroei over 40 jaar en omvat spaargeld, rendementen op investeringen, de toegenomen waarde van het huis en de hypotheekaflossingen van de hoofdsom (niet de rente) over 40 jaar. Op financieel gebied heeft de gemiddelde Amerikaan geen hoge successcore. Als ik een rapportcijfer zou moeten geven voor \$193.833 na 40 jaar, kom ik niet verder dan een klein zesje (oftewel met de haken over de sloot).

## We schieten allemaal tekort in een paar categorieën

Met een of twee van de succescategorieën zul je meer moeite hebben, dus zul je op die gebieden moeten plannen, leren en actie ondernemen. Andere gaan je gemakkelijker af en verlangen misschien wat meer aandacht voor detail. Op dit moment is volkomen eerlijkheid de beste investering in je succes:

- » Welke succescategorieën zijn gemakkelijk voor je?
- » Welke is de moeilijkste voor je?
- » In welke categorie is het het belangrijkste om veranderingen te maken?
- » Wat is het belangrijkste wat je nu zou kunnen doen om te veranderen?

Ik kan eerlijk zeggen dat de rijkdom- en geldcategorie voor mij het gemakkelijkst is geweest om te leren beheersen. Of dat nu te danken is aan de aanwijzingen van mijn ouders, aan mijn uitgesproken interesse vanaf mijn vroege jeugd of aan het leren, lezen en plannen dat ik heb gedaan: in het vergaren van rijkdom ben ik succesvol geweest. De gezondheids categorie is voor mij altijd het lastigst geweest, maar niet omdat het me aan kennis over gezondheid ontbreekt. Ik weet dat ik meer moet bewegen en minder calorieën tot me moet nemen. Mijn probleem is dat ik te weinig aan lichaamsbeweging doe. En dat voor iemand die tot zijn dertigste professioneel raquetbal heeft gespeeld.

## Van succes een gewoonte maken

Of je nu succes nastreeft in je werk of in je privéleven, succesvol zijn (oftewel winnen) lijkt zich voort te zetten en meer overwinningen te scheppen. De juiste beslissingen nemen gaat vaak gepaard met gunstige omstandigheden en met langere perioden van meevallers. Mensen die begrijpen dat succes meer succes oplevert, komen in een flow. Een bedrijf kan momentum opbouwen en een omslagpunt bereiken. Een verkoper kan een topperiode hebben waarin elke ontmoeting met een potentiële klant uitmondt in een transactie. Wanneer je wilt afvallen en je constateert dat het getal op de weegschaal omlaag begint te gaan, stimuleert je dat om de nieuwe eet- en hardloopgewoonten vol te houden. Je gevoel van eigenwaarde en je zelfvertrouwen nemen toe en dus handhaaf je de gewoonten die tot succes leiden.

## Besluiten om succesvol te zijn

De krachtigste drijfveer achter succes is een besluit en daarmee doel ik op het besluit zelf en de mate waarin je overtuigd bent van dat besluit. Om enkele voorbeelden te noemen:

- » het besluit om pondjes kwijt te raken en ze er nooit meer aan te laten komen;
- » het besluit om nooit het woord 'scheiding' tegen je partner uit te spreken, zelfs niet tijdens de heftigste ruzies;
- » het besluit om door middel van woorden en daden je kinderen lief te hebben en te aanvaarden.

Succes is een besluit, net zoals rijkdom een besluit is. Gary Smalley, schrijver en relatiedeskundige, gaf ooit een cursus die hij *Liefde is een*

*besluit* noemde. Ik weet dat omdat mijn vrouw Joan en ik daar aan deelnamen voordat we trouwden. (Meer over dat verhaal verderop in dit boek.) We hebben onlangs ons 29-jarig huwelijk gevierd. We besloten al in een vroeg stadium dat we met elkaar verbonden wilden zijn én blijven.



Besluit en inzet gaan vooraf aan het bereiken van succes.

Iedereen moet keuzen maken. Gedurende ons leven maken we miljoenen kleine en grote keuzen. Kleine keuzen zijn bijvoorbeeld of we soep of salade vooraf zullen nemen, maar de grote dagelijkse keuzen ontgaan ons, bijvoorbeeld besluiten om vrolijk te zijn in plaats van chagrijnig, of elke morgen bij het opstaan besluiten tot een positieve instelling. Maar juist dit soort keuzen kunnen bepalend zijn voor je dagelijkse succes.

Als je de keuze maakt om gelukkig te zijn, moet je weten waar je gelukkig van wordt. Je moet ontdekken wat je een bevredigend, energiek en blij gevoel schenkt. Je moet ook denken in dagelijkse kleine prestaties, zodat je je goed voelt over je dag en de resultaten die je hebt behaald, hoe klein ook. Abraham Lincoln verwoordde dat goed: 'De meeste mensen zijn zo gelukkig als ze zich voornemen.'

## Weten waar je heen wilt

De beroemde komiek Steven Wright zei ooit: 'Je kunt niet alles hebben. Waar zou je het allemaal moeten laten?' Wanneer we naar succes streven, zijn er een heleboel dingen waartegen we persoonlijk nee moeten zeggen. Nee zeggen we tegen de dingen in ons leven die we moeten opgeven om te kunnen bereiken wat we werkelijk wensen. We zeggen nee tegen ongezond en calorierijk voedsel als we willen afvallen. We zeggen nee tegen een zittend leven als we onze spieren in conditie willen houden en fit willen blijven. Wanneer je beslist wat je wilt, wat je succesdoelen in je leven zijn en waartegen je ja zegt, moet je ook beslissen wat je niet wilt en waartegen je nee zult moeten zeggen.

Door te beslissen over je ja's en nee's verkrijg je een duidelijkere definitie van succes en weet je beter wat je moet doen om dat te bereiken. Het tilt je besluit naar een heel ander niveau. Je geeft aan waartoe je je aangetrokken wilt voelen en wat je van je af wilt duwen.

## Verwachtingen ten aanzien van succes

Wanneer je moeite doet om je succes te plannen, je op succes voor te bereiden door te beslissen, prioriteiten te stellen en te plannen, verwacht je dat je pogingen zullen slagen. De winnaar die we vanbinnen allemaal

zijn staat op. Die verwachting betekent niet dat succes automatisch en moeiteloos zal volgen. Verre van dat. Je gaat ervan uit dat je moeite zult moeten doen, maar je verwacht dat die moeite zal worden beloond. Natuurlijk zal je route niet altijd effen en rechtlijnig zijn. Je zult versperingen, omleidingen en files tegenkomen. Niemand lukt het in één keer. De beroemde acteur Adrien Brody zei: 'Mijn vader voorspelde me dat ik er vijftien jaar voor nodig zou hebben om in één klap succesvol te worden. Het kostte me zeventien jaar.'

De weg naar succes verloopt voor niemand zonder hobbels. Een van de belangrijkste redenen is dat maar heel weinig mensen net zo sterk zijn geïnteresseerd in de successen die je behaalt als jij. Als je een klein aantal mensen om je heen hebt die je mentaal bijstaan, stimuleren en succes helpen boeken, ben je met meer helpers gezegend dan de meeste mensen. Sommige mensen zullen je succes proberen te saboteren omdat ze bekrompen denken, je concurrent zijn of het type mens zijn dat alles omlaag haalt. Je moet volhouden en verwachten dat je zult slagen bij alle pogingen die je met passie doet.

## Succesmomentum

Elke gedachte, handeling of discipline brengt je dichterbij je doelen of verwijderd je er verder van. Door positieve gedachten en acties te combineren bouw je momentum op. Sir Isaac Newton zei dat als een voorwerp eenmaal in beweging is, het in beweging blijft. Onze beweging in de richting van succes is geneigd die positieve beweging voort te zetten. Wanneer we een nieuwe kracht toepassen die consistent is met onze beweging in de richting van onze primaire doelen, schept zo'n actie een groeiend momentum.

Het tegenovergestelde geldt net zo goed. Als je op succesgebied de weg kwijtraakt vanwege slechte gewoonten of geen gewoonten, zul je verder van het gewenste succes afdwalen.



BELANGRIJK

De gewoonte om elke dag te werken en kleine stappen en acties uit te voeren in de richting van je doel vormt de sleutel tot succes en momentum.

# Een consistent proces van succes tot stand brengen

In het televisieprogramma *The Profit* (in Nederland uitgezonden op RTL Z) wordt Marcus Lemonis in elke aflevering compagnon van een kwakke-

lende bedrijfseigenaar. Hij evalueert het bedrijf en investeert zijn geld om de zaak te vernieuwen en de problemen te verhelpen. Zijn motto is: 'mensen, product, proces'. Je moet het moreel van de mensen in het bedrijf opkrikken, het product op orde brengen en een proces van fabricage, verkoop, administratie enzovoort opzetten.

Het is een eenvoudige, maar doelmatige formule voor succes, zowel zakelijk als privé. In de volgende paragrafen gaat mijn aandacht uit naar het proces, iets wat duidelijk gekoppeld is aan gewoonten. Wat is je proces in de ochtend? Hoe laat word je wakker? Hoe ziet je ochtendroutine eruit? Er is een direct verband tussen vroeg wakker worden en succes. 90 procent van de topmensen in het bedrijfsleven staat op werkdagen vóór zes uur op. En de helft van de mensen die miljonair werden staat zelfs minimaal drie uur voor het begin van hun werkdag op.

Terwijl ik dit schrijf is het drie uur 's nachts. Ik sta 's ochtends altijd op om vijf uur. Het komt voor dat ik een deadline moet halen voor een project of een boek en dan zelfs nog vroeger opsta, omdat ik weet dat ik op die manier een paar extra productieve uren kan maken. Vroeger opstaan dan de meeste mensen biedt talloze voordelen:

- » Je concurrenten doen het, dus zul je niet willen achterblijven.
- » Naarmate de dag vordert, word je vaker onderbroken en in je werk gestoord, reden waarom ik op dit moment (om inmiddels vijf over drie 's nachts) aan het schrijven ben.
- » Je mentale kracht en je wilskracht zijn 's ochtends sterker.
- » Vroeg beginnen zet de toon voor een productieve dag. Dat zet zich waarschijnlijk voort.
- » Je scheidt een sterker gevoel van controle. Jij bepaalt wat er gebeurt.

De ochtendroutine vormt het fundament voor een succesvolle dag. Ik presteer heel wat beter wanneer ik mijn ochtendroutine volg dan wanneer ik dat niet doe. Succes is een gevolg van dagelijks streven en dagelijkse routine.

## Win de dag

Ik ben supporter van de Oregon Ducks. Een van de slogans van het team is 'Win de dag'. De slogan is eenvoudig, helder en beknopt. Maar belangrijker nog, hij is waar. Het doel bij het streven naar succes is de dag te winnen.

Over vandaag heb ik controle. Momenteel heb ik geen macht over iets anders dan vandaag. Morgen is nog niet vandaag geworden, dus heb ik op



morgen slechts beperkte invloed. Dat betekent niet dat morgen me onverschillig laat. Ik heb plannen voor morgen. Ik heb een bedrijfsplan, een levensplan en weekdoelen die ik wil halen, en deadlines die voor morgen misschien belangrijk zijn. Maar om te verwezenlijken wat ik wil doen, moet ik eerst vandaag winnen. Dat moet voor mij prioriteit nummer één zijn.

De nadruk leggen op vandaag in plaats van morgen is geen nieuwe denkwijze. Een Bijbelse uitspraak luidt: 'Maak je dus geen zorgen voor de dag van morgen, want de dag van morgen zorgt wel voor zichzelf. Elke dag heeft genoeg aan zijn eigen last.' Kortom, win de dag. Dat is alles wat op dit moment belangrijk is.

## Je succesroutine scheppen

Zoals ik eerder aangaf, begint een succesroutine waarschijnlijk al vroeg in de morgen. Een routine is slechts een proces dat je volgt om consistent goede resultaten te verkrijgen. Het scheidt een patroon van gedragingen en acties die gekoppeld zijn aan positieve resultaten, op grond van de wet van oorzaak en gevolg. Het woord 'routine' doet sommige mensen denken aan een keurslijf en een gebrek aan vrijheid. Ik vraag je om er door een andere bril naar te kijken. Een routine creëert topprestaties, doelmatigheid, productiviteit en gedegen en herhaalbare resultaten. Het stelt je in staat om meer te doen in minder tijd, waardoor je meer vrijheid hebt. Het eindresultaat van routine is vrijheid en keuzemogelijkheden, omdat je daarmee wordt beloond door je hogere productiviteit en efficiëntie.



ANEKNOTE

Toen ik in 1990 aan mijn makelaarsloopbaan begon, was het mijn gewoonte om om 7.15 uur op kantoor te zijn. Van huis naar kantoor was 25 minuten met de auto. Ik stond op om 5.15 uur, was om 5.30 uur in het fitnesscentrum, trainde daar een uur, waarna ik douchte, me schoor en me aankleedde. Ik mikte erop om even voor zevenen in de auto te stappen. Om 7.15 uur was ik op kantoor. Als enige. De mensen van de administratie kwamen meestal als eerstvolgende binnen, rond een uur of negen. Maar ik was om 8.00 uur al aan het bellen met mensen die die er niet in waren geslaagd om hun huis binnen een bepaalde termijn te verkopen.

Tegenwoordig begint mijn dag om 5.00 uur, dus nog steeds vroeg. Ik zet thee, lees in de Bijbel en bid (met name voor mijn tienerkinderen en voor geduld van onze kant (Joan en ik)). Om 6.00 uur neem ik een tweede kop thee en om 6.15 uur begin ik de kranten te lezen: *The Wall Street Journal*, *Washington Post*, *USA Today* en ons plaatselijke *Bend Bulletin*. Lang niet altijd lukt het me om alle kranten door te nemen, en dan lees ik verder tijdens de lunch of aan het einde van mijn werkdag. Ik ga douchen om

7:45 uur en begin om 8.00 uur met werken. Ik werk voor het overgrote deel thuis. Ik stel vooral prijs op de rust en het ongestoord kunnen werken.

Thuiswerken heeft voor- en nadelen voor je routine en je succes. Goed gedisciplineerde mensen kan het opleveren wat het mij oplevert, namelijk een productievere omgeving met minder afleiding. Maar voor mensen die gemakkelijk worden afgeleid door onafgemaakte huishoudelijke karweitjes, televisie, burens of de talloze dingen die zich rond het huis afspeelen, is een kantoor aan huis een minder goed idee dan opstaan, naar je kantoor rijden en de dag beginnen. Een nadeel van thuiswerken is eveneens dat je de neiging hebt om langer door te werken omdat je nog een paar dingen wilt afmaken.

Bij het ontwikkelen van de juiste ochtendroutine voor jezelf, raad ik je aan om de volgende acties daar in op te nemen:

- » **Dankbaarheid.** Begin je dag met dankbaarheid. Waar ben je dankbaar voor? Wat is echt een zegen in je leven? Voor welke gebeurtenis in je recente verleden ben je dankbaar? Welke zegenrijke dingen staan je in de nabije toekomst te wachten?
- » **Stilte/gebed/meditatie.** Reserveer tijd om je naar binnen te keren en contact te maken met jezelf of je oppermacht en om jezelf elke dag te centreren en te kalmeren. Het is nuttig om even te pauzeren, te luisteren, te ademen en te ontspannen.
- » **Lezen.** Nadat je volledig bent uitgerust, is je geest ontvankelijk. Of je nu een boek, kranten, de Bijbel of andere spirituele teksten leest, lezen is in een ochtendroutine essentieel. Je wilt leren en je kennis vergroten.
- » **Dagboek.** Ik noteer altijd een paar dingen: wat ik momenteel leer, welke dingen me aan het hart gaan of welke gedachten er door mijn hoofd gaan. Ik noteer tevens de vragen waar ik nog steeds een antwoord op probeer te vinden.
- » **Lichaamsbeweging.** Sporten is een uitstekende manier om gezonde gewoonten en routines te vormen. Het geeft je ook meer energie voor die dag. Door je hartslag 's ochtends te versnellen verbrand je je calorieën de hele dag doelmatiger.



BELANGRIJK

Je hoeft niet al deze activiteiten te doen, maar als je de meeste ervan uitvoert, heb je de grondslag gelegd om de dag te winnen. En wanneer je genoeg dagen wint, win je de week, de maand, het kwartaal, het jaar, de rest van je leven.

Kies de activiteiten die van toepassing zijn op jou en die passen bij jouw stijl en tijdsindeling. Stel een rooster op, in de vorm van tijdblokken, om twee, drie of alle vijf activiteiten op te nemen in je ochtendroutine. Pro-

beer het zorgvuldig uit, maar ga ervan uit dat je misschien al over een week sommige dingen zult moeten aanpassen. Dwing jezelf ertoe om op de vastgestelde tijd met de volgende activiteit op je agenda te beginnen.

## Zet consistentie om in herhaling

Een systeem bedenken om je dag te winnen stelt je in staat om consistentie te verwezenlijken. Succes vorm je door consistentie om te zetten in herhaling. Een enkele ochtendroutine is geen gewoonte en evenmin een herhaling. Een ochtendroutine die je één keer uitvoert, is een handeling. Op zichzelf is een handeling niet bepalend voor succes of mislukking. Hij moet consistent worden herhaald om succes te creëren. Je kunt nieuwe gewoonten vormen, ze volhouden en je ervoor inzetten om ze een week lang voort te zetten. Er is wekenlange herhaling van die handeling nodig om er een gewoonte in je succesroutine van te maken. Als je een dag overslaat, al is het maar één dag, verbreek je de cirkel van routine en consistentie. Als je van de nieuwe routine of het nieuwe gedrag geen gewoonte hebt gemaakt, raad ik je aan er morgen mee te beginnen.

## De weg naar succes blijven volgen

Allemaal raken we weleens van de weg af. Er zijn momenten of zelfs dagen dat onze concentratie afwezig lijkt. We hebben het gevoel dat we niet veel presteren. Alsof we zwemmen in een bord pap.

Als je dacht dat succesvolle mensen voortdurend op het juiste spoor blijven, dan heb je het mis. Waarschijnlijk hebben ze zelfs met méér afleiding en problemen te maken die ze kunnen doen afdwalen, en dus gebeurt dat ook regelmatig. Het geheim is echter dat ze daarna veel minder tijd nodig hebben om weer op koers te raken. De meeste mensen die het spoor bijster raken blijven een of twee dagen lang dwalen. Succesvolle mensen daarentegen zijn minder dan een uur op de verkeerde weg. Ze hebben hun geest zodanig geprogrammeerd dat ze het direct merken wanneer ze ernaast zitten, afgeleid zijn, niet-productieve dingen najagen of zich bezighouden met problemen zonder oplossing. Ze beleven die momenten kortstondig en richten hun aandacht daarna weer op hun agenda en hun belangrijkste doelen.

## Nagaan hoe ver je bent

Evalueer je tijd tijdens de dag. Het is van belang hoe je je tijd gebruikt en hoe dat in overeenstemming is met je doel. Vraag jezelf af: Kom ik dichter

bij mijn doel door wat ik momenteel aan het doen ben? Ben ik iets aan het doen wat net zo waardevol of nog waardevoller is dan wat ik per uur waard ben?

Een goede advocaat beschikt over de concentratie om een cliënt of meerdere cliënten een aantal uren per dag in rekening te kunnen brengen. Breng jij elke dag genoeg uren in rekening op grond van je expertise? Een arts moet een bepaald aantal patiënten per dag zien. Of je nu werkgever bent of werknemer, je moet meten op grond van deze norm: de uren die je in rekening kunt brengen. Als werknemer vraag je je misschien af wat dat voor zin heeft. Nou, je wilt toch meer salaris, of niet soms? Als werknemer word je waardevoller voor je bedrijf wanneer je productiviteit toeneemt, je betere salesresultaten behaalt of uitstekende service aan de klant verleent.

Ga na hoe goed je je ochtendroutine volhoudt. Kun je dat vijf van de vijf dagen opbrengen, vier van de vijf of nog minder vaak? Leg je consistent geld opzij voor je pensioen, je buffer voor noodgevallen, je volgende auto, je volgende vakantie of de opleiding van je kinderen? Let je op wat je eet en doe je voldoende aan lichaamsbeweging? Hoe is het gesteld met de hoeveelheid tijd die je besteedt aan de mensen van wie je houdt? Schenk je je partner voldoende aandacht? Is het voor jullie een gewoonte om minstens één keer per week met zijn tweetjes iets te doen?



BELANGRIJK

Wil je je succes bevorderen? Wanneer handelingen worden gemeten, verbeteren ze.

## Het succesproces versnellen

Charles Coonradt, auteur van het boek *The Game of Work*, schreef: 'Wanneer prestaties worden gemeten, worden ze beter.' Zo is de wekelijkse weging het sterke punt van de Weight Watchers. Als je jezelf moet wegen waar iedereen bij is, helpt dat je om je dieet beter te volgen, aangezien je weet dat je de volgende dinsdag op je gewicht zal worden afgerekend.

Coonradt zegt verder: 'Als prestaties worden gemeten en gerapporteerd, verbeteren ze sneller.' Als je je succesproces wilt versnellen, zoek dan iemand aan wie je verslag uitbrengt. Dat kan een vriend of collega zijn, maar ook je partner, je kinderen of je coach. Prestaties meten en ze rapporteren aan iemand die jou nog eens herinnert aan het doel dat je nastreeft, is belangrijk. Je kunt zelfs je voortgang aan meerdere mensen rapporteren. Ook prima. De meting plus de rapportage brengt de magie teweeg.