



WORD  
JE EIGEN  
ZAKEN  
GOEROE

Gary Quinn

Schep een evenwichtig pad  
naar welzijn, succes en geluk

copyright © februari 2024  
Uitgeverij Hajefa, Zoetermeer  
www.hajefa.nl

Oorspronkelijke titel: *Be Your Own Business Guru*  
copyright © Gary Quinn 2022

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 op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Vertaling: Samantha Tel  
Redactie: René Argonijt

ISBN: 978-94-6331-051-2  
NUR: 728, 780

'Jij creëert je dromen.  
Jij vindt je pad, en jij zult, met moed en verlangen,  
de sleutel ontdekken tot je persoonlijke succes.'

Gary Quinn

WORD  
JE EIGEN  
ZAKEN  
GOEROE

Schep een evenwichtig pad  
naar welzijn, succes en geluk

Gary Quinn

*Hajefa*  
uitgeverij

Met wijsheid gevuld, krachtig en praktisch! *Word je eigen zaken-goeroe* biedt een overtuigend model van de manier waarop we denken over geld, onze relatie met overvloed en de rol die ze spelen in ons leven. Levenscoach Gary Quinn onthult hoe de gebeurtenissen in ons leven een deur kunnen openen naar onze innerlijke dialoog van overvloed en gevoel van eigenwaarde. Zodra we deze relatie herkennen, wordt het pad naar spirituele en materiële overvloed in ons leven duidelijk. Gary biedt praktische blauwdrukken die we kunnen toepassen in ons zakelijke en persoonlijke leven.

Dit boek gaat over jou, jouw leven en elke relatie die je ooit zult hebben. Het maakt niet uit of je een artiest, ingenieur, huisman of beleidsmaker bent. Word je eigen zakengoeroe is aanbevolen literatuur voor iedereen die ooit heeft gevoeld dat er iets mist in hoe we denken over wat er mogelijk is, voor ons in de wereld. Word je eigen zakengoeroe katapulteert ons voorbij het voor de hand liggende en laat ons zien dat onze vaardigheid om te ontvangen direct is gelinkt aan de moed om van onszelf te houden. Ik vind dit boek geweldig!

- **Gregg Braden**, wetenschapper en auteur van  
*The Wisdom Codes* en *The Divine Matrix*

Gary heeft een uitgebreide gids geschreven om balans en bewustzijn in ons zakelijke leven te creëren, vanuit een praktisch maar toch spiritueel perspectief. Dank je wel, Gary, dat je ons helpt om de spirituele wetten praktisch uitvoerbaar te maken in ons zakelijke en persoonlijke leven!

- **Mariel Hemingway**, acteur en gezondheidsactivist

Gary Quinns nieuwe boek *Word je eigen zakengoeroe* is een frisse ontdekking van hoe mensen nieuwe positieve technieken kunnen ontwikkelen, overtuigingen kunnen benoemen en een bewust zelf kunnen creëren in de zakenwereld.

- **David Bailey**, CEO van The Bailey Group

Gary Quinn is de perfecte persoon om dit belangrijke boek te schrijven. *Word je eigen zakengoeroe* is een transformatief handboek dat je begeleidt, visie geeft en een nieuwe manier van kijken biedt naar de zakenwereld. Van harte aanbevolen.

- **James F. Twyman**, auteur en vredestroubadour

Gary is een inspirerend, vriendelijk en gul mens. Hij is een meester in zijn vak en helpt mensen hun levensdromen te realiseren. Zijn nieuwe boek is een blauwdruk voor je succes.

- **David Courtney**, songwriter, producer en auteur

*Word je eigen zakengoeroe* laat ons zien dat succes niet alleen gaat over het bereiken van je doelen. Het gaat over het creëren van dankbaarheid en liefde, wat ons zal helpen bij het veranderen van hoe we denken over onze geest en lichaam. Dit holistische concept van succes activeert ons bewustzijn als leiders van onze eigen toekomst.

- **Guido Della Volpe**, oprichter van *Della Volpe & Partners*

Ik ken Gary Quinn meer dan 25 jaar. Zijn leiderschap en probleemoplossend vermogen maken hem een expert in zakelijke relaties. Deze kenmerken worden prachtig weergegeven in zijn nieuwste boek *Word je eigen zakengoeroe*. Gary helpt iedereen zich beter te voelen over het werk dat ze doen, en ik zou het iedereen aanraden zijn boek te lezen om zijn bedrijf te verbeteren.

- **Scott Savlov**, CEO *Savlov Consulting Sports & Entertainment TV*

In de tijd waarin we nu leven, opent Gary met zijn methodologie de deur naar een nieuw zelfinzicht dat nodig is om de uitdagingen aan te gaan van het huidige tijdperk van ruis en gegevens-overbelasting. Zijn oefeningen en het activeren van de levenskracht die zich in ons allemaal bevindt, zullen ons helpen om beter te luisteren naar onze intuïtie. Bedrijfsleiders doen er goed aan dit boek te lezen.

- **Ray Keane**, oprichter en voorzitter van *Engineering 350*

Gary helpt je je negatieve denkpatronen te transformeren naar positieve denkpatronen, waardoor er meer positiviteit door je leven gaat stromen. Zijn verhaal over licht, bewustzijn en kennis houdt ons scherp, terwijl hij ons de gereedschappen geeft die we nodig hebben om succesvol te zijn. Alles is echt mogelijk als we leven vanuit het bewustzijn van ALLES IS MOGELIJK. Ik ben gezegend met onze 25 jaar oude vriendschap, en voor deze handige gids naar succes. Dit boek moet je lezen.

- **Gena Lee Nolin**, acteur, auteur, gezondheidsactivist en oprichter van *Thyroid Sexy*

Dit boek is een geschenk en helpt ons herinneren waarom dankbaarheid, authenticiteit en liefde zo belangrijk zijn.

Dank je wel, Gary. Dit zal ons allemaal enorm helpen om door deze moeilijke tijden te komen.

- **Belinda Carlisle**, zangeres, auteur en mede-oprichter van de *Animals People Alliance*

*Word je eigen zakengoeroe* is een geweldige verandering voor de ziel. In zijn nieuwe boek deelt Gary geweldige adviezen en technieken over hoe je controle kunt krijgen over je denken en kunt leven op een meer vervullende manier, door authentiek te zijn.

- **Arturo Cisneros**, artiestenmanager bij *PSA Entertainment*

Gary heeft een uniek talent om dwars door de rommel van je denken te dringen en hij kan je inspireren met een sterke overtuiging van 'ik kan dit'. Vaak creëren we zelf onbewust obstakels die ons blokkeren in het bereiken van onze dromen. Gary kan niet alleen deze obstakels zien, maar hij kan ook de oplossingen zien en heeft de vaardigheden om ons te helpen een nieuw pad te creëren met succes en geluk. Dit nieuwe pad brengt ons en anderen op onze werkplek veel meer vreugde, en dit is een gigantische bonus. Dank je wel Gary, dat je ons helpt om een meer meelevende manier te vinden om succesvol te zijn in zaken en in het leven... Dat is zo belangrijk in deze wereld.

- **Cozette Dunlap**, bestuursvoorzitter van *Dunlap Companies*

Gary's coaching heeft mij en mijn luxe vastgoedbedrijf de afgelopen jaren veel verder gebracht dan waar ik me ooit had kunnen voorstellen te zullen zijn. *Word je eigen zakengoeroe*, zijn nieuwe boek, geeft ons een duidelijke blauwdruk voor inspirerende bedrijfsgroei, zelfbewustzijn en verandering.

- **Debra Johnston**, *Berkshire Hathaway HS GA, Diamond Member*

Dit boek combineert praktische wijsheid met pure magie, waardoor de lezer na een paar korte hoofdstukken een definitieve verandering ondergaat. Verbeter je bedrijf, je werk en elk ander gebied van je leven met deze indrukwekkende gids. Dank je wel, Gary, voor weer een meesterwerk!

- **Linda Kelley**, mede-oprichter van *Indigo Payments*

Dit boek heeft me opgeladen. Ik ben klaar om mijn bedrijf naar een hoger plan te tillen. Als jonge ondernemer is deze informatie voor mij onbetaalbaar.

- **Lana Johnson**, ontwerper

Gary Quinn is een meester in het brengen van een authentieke benadering om een overvloedig leven en bedrijf op te bouwen. Hij biedt makkelijke suggesties voor het aanboren en activeren van de kracht en kennis die je in je hebt. Dit boek is niet alleen onmisbaar in je bedrijfsplan, maar ook in je levensplan.

- **Hanna Bolte**, oprichter van *Bolte Media*

Het is Gary's missie om ieder mens te helpen de beste versie van zichzelf te worden, en hij inspireert me altijd weer. *Word je eigen zakengoeroe* is weer een buitengewone prestatie van Gary, die je kunt gebruiken om de kunst van spirituele zakelijke communicatie te leren beheersen en een authentiek licht te zijn, op de werkplek en in het leven.

- **Walter Nudo**, acteur, auteur en spreker

Gary heeft geen gebrek aan opmerkelijk ideeën en de wil om ze uit te voeren. Hij is een vreugdevol persoon die overloopt van energie, omdat hij op een hogere frequentie functioneert. Ik dank mijn succes aan het respectvol luisteren naar Gary's advies en hem toe te staan mijn leven te transformeren. Gary cultiveert de gewoonten van geluk. Hij trekt mensen en situaties aan die passen bij zijn frequentie. Zijn nieuwe boek *Word je eigen zakengoeroe* is mijn keuze voor dit moment.

- **Sante Losio**, oprichter van *Longevite.com*

Op het moment dat je meer succesvol wordt, zullen zorgen, ongerustheid en onzekerheid binnensluipen, met als gevolg een verstoorde visie, gebrek aan energie, stroming en inspiratie. Het is makkelijk om jezelf te verliezen, belangrijke wegwijzers te missen en uiteindelijk te falen. Gelukkig heeft Gary Quinn de formule voor langdurig succes gecreëerd voor je zakelijke en persoonlijke leven met zijn laatste boek *Word je eigen zakengoeroe*. Alle aspirant-zakenmensen zouden het moeten lezen.

- **Ilyce R. Glink**, auteur en oprichter van *Best Money Moves*



Dit boek is een verademing in deze belangrijke tijd van creatieve evolutie. Gary Quinn geeft gedegen advies en is één van de meest grensverleggende levenscoaches van deze tijd. Hij helpt je om de volgende GROTE STAP te zetten naar het creëren van buitengewone resultaten.

- **Laurie D. Muslow**, creatief strateeg en oprichter van  
*It's All Good Entertainment*

Gary is echt een meester in dromen helpen waarmaken, en hij geeft mensen de mogelijkheid hun potentieel te activeren. In zijn nieuwe boek, *Word je eigen zakengoeroe*, onthult Gary helder en vakkundig strategische sleutels die zullen helpen deuren te openen voor zakenleiders die zichzelf willen verbeteren.

- **Dr. Landon McCarroll**, CEO van het *DermKing Instituut*

Word je eigen zakengoeroe stimuleert je om je eigen innerlijke pad te volgen naar zelfvervulling, en helpt je om je spirituele intelligentie te gronden. Een heerlijk informatief boek!

- **Anita Moorjani**, auteur van *Dying to be Me*

Gary Quinns nieuwe boek, *Word je eigen zakengoeroe*, biedt fantastisch gereedschap om je zelfvertrouwen en zelfwaardering te vergroten. Het zal je laten voelen hoe het is om een productief, succesvol en gelukkig persoon te zijn.

- **Dara Torres**, olympisch kampioen, auteur en spreker

Gary Quinns nieuwe boek *Word je eigen zakengoeroe* is een meesterwerk van vreugde dat iedereen zou moeten lezen! Het is een boeiend en mooi boek dat we kunnen gebruiken om ons bewustzijn te openen. We moeten altijd blijven geloven in de kracht van het innerlijk zelf. Dank je wel, Gary, dat je ons eraan helpt herinneren dat als je het kan dromen, je het kan doen.

- **Rachele Restivo**, auteur, showrunner en producer

*Word je eigen zakengoeroe* maakt je bewust van de spirituele en wetenschappelijke aspecten van het zakenleven. Dit boek zal helpen meer bewuste individuen te creëren, die in staat zijn zichzelf te transformeren van wie ze zijn tot wie ze willen zijn.

- **Pirmin Loetscher**, auteur, levenscoach en CEO van  
*Life Inspired Values*

# Inhoud

Inleiding .....	15
1. Stop met wachten op geluk .....	21
2. Neuro-Linguistisch Programmeren .....	33
3. Betere gedachten denken.....	47
4. Beschikbare bekrachtiging.....	63
5. Het ondernemersprogramma .....	73
6. Geldbewustzijn.....	83
7. Voorraad en inventaris .....	91
8. Wees je eigen zakengoeroe .....	103
9. Niets kan je tegenhouden .....	115
10. De kracht van intentie .....	125
Epiloog.....	137
Dank.....	139
Over de auteur .....	141

# Inleiding

Ieder tijdperk brengt nieuwe uitdagingen en kansen met zich mee wat betreft werk. Dat stelt sommige mensen in staat om hun weg naar de top te vinden in nieuwe opkomende gebieden, terwijl anderen hun bestaande werk drastisch en onverwachts zien veranderen. Soms is de economie echter nog niet helemaal klaar voor ingrijpende veranderingen, waardoor er onrust en onzekerheid ontstaat, voor zowel bedrijven als werknemers. In tijden waarin de toekomst onvoorspelbaar of zorgwekkend lijkt, is het belangrijk om je aandacht op jezelf te richten en je aandacht daar te focussen. Positieve veranderingen komen altijd snel als je innerlijke en uiterlijke wereld zijn afgestemd op je doelen en verlangens. Ideeën, gedachten en gevoelens krijgen vorm in materie. Daarom is dit mentale stuk het cruciale onderdeel van iedere blauwdruk voor succes: als je wilt dat iets werkelijk vorm krijgt in de uiterlijke, tastbare wereld, is het van het hoogste belang dat je mentaal alles goed op een rijtje hebt.

In de loop van de geschiedenis zijn er talloze epidemieën en rampen geweest die de basis van de samenleving aan het wankelen hebben gebracht. Meest recent heeft de mensheid te maken gehad met de Spaanse griep, de Mexicaanse griep, vogelgriep, aids en covid. De manier waarop generaties hun dagelijks leven altijd hebben geleefd, zijn door deze pandemieën veranderd. Wat daarbij te weinig wordt gewaardeerd, is dat in de uitdagendste situaties, zoals tijdens een pandemie of een economische recessie, vaak uiterst positieve zakelijke gewoonten worden gevormd.

Miljoenen mensen leven beter en langer dan ooit tevoren, en hogere prestatieniveaus zijn voor iedereen haalbaar. Toch hebben de meeste mensen nooit geleerd om hun zelfvertrouwen te versterken, wat de basis is voor persoonlijk succes in de zakenwereld. Want de basis ben jij. Jij zult het pad vinden, en jij zult de moed en het verlangen vinden die je zullen leiden naar de sleutel tot je persoonlijke succes. Wie jij bent, als uniek wezen, is daarvoor bepalend. Het is belangrijk om te onthouden dat je niet alleen de optelsom bent van je materiële bezittingen, werk of prestaties.

Iedereen wordt geconfronteerd met ontberingen en belemmeringen op weg naar succes. Hard werk is altijd nodig om je doelen te bereiken. Daar kun je niets aan veranderen. Wat je wel kunt veranderen, zijn je overtuigingen, en je kunt jezelf trainen op het gebied van discipline. Het begint allemaal bij jou. Als je begint met het veranderen van je gedachten, woorden en acties, begin je de manier waarop je over jezelf denkt te veranderen. Of je het nu beseft of niet, je leven wordt bepaald door de keuzes die je maakt.

Dit zakelijke handboek is ontworpen om je te leren bewustere keuzes te maken. Dat zal je uit de angst en verwarring halen waarin de meeste mensen leven. Je zult uiteindelijk je balans vinden en een doorbraak maken met impact op je hele leven.

Dit unieke handboek moedigt ons aan om gezonde levensstijlveranderingen aan te brengen, die een blauwdruk voor blijvend succes mogelijk maken en ons leven in evenwicht brengen. Je zult leren hoe je honderd procent verantwoordelijkheid kunt nemen voor je gedachten, en veranderingen kunt realiseren die een levenslange invloed zullen hebben op je professionele en persoonlijke leven.

De zakenwereld kan erg ontmoedigend zijn, dus besloot ik een zakelijk handboek te schrijven over de onderwerpen die volgens mij het belangrijkste zijn voor onze collectieve menselijke strijd. Het is beknopt genoeg voor mensen met een actief en druk leven, zodat ook zij genoeg tijd hebben om het te lezen en positieve veranderingen kunnen aanbrengen in hun zakelijke en persoonlijke leven. Een essentieel onderdeel van dit zakelijke handboek is dat het je leert hoe je je dagelijkse gedachten en acties kunt herprogrammeren met oefeningen gericht op het veranderen van je geloofssysteem. De dagelijkse bekrachtigings-affirmaties in dit handboek zijn uitspraken die veranderingen in je onderbewustzijn activeren, zodat je anders gaat denken over jezelf en wat mogelijk is in je leven. Elke dag actie ondernemen richting het bereiken van je doel, is een bewezen recept voor succes. Door NLP, meditatie, yoga, affirmaties en stressverlagende technieken te gebruiken, verbeter je je unieke vaardigheden. Het doel is om jou om te vormen tot een rustiger, meer gecentreerd en evenwichtiger persoon, met lagere niveaus van angst en bezorgdheid.

Ik kan niet genoeg benadrukken hoe belangrijk het is om te leren hoe je met de kracht van je intenties je doelen kunt manifesteren, en ook meer liefde voor jezelf en meer zelfvertrouwen. De belangrijkste strategie is dat je altijd je indrukwekkendste zelf naar de werkplek brengt. Hoewel ik je aanraad om de beschreven oefeningen over meditatie nauwgezet te

volgen, vraag ik je om alsjeblieft geen starre purist te worden. We leven in een praktische wereld, die vraagt om praktisch handelen. Het enige wat je hoeft te doen is bewuste keuzes maken en je bewust te zijn van de persoonlijke kracht die je bezit. Als je begrijpt hoeveel kracht er schuilt in besluiten nemen, ben je klaar om meer positieve ervaringen, mensen en kansen in je leven te verwelkomen. Ook daarin sta jij centraal. Naarmate je authentiekter wordt, begin je er beter uit te zien en je beter te voelen. Wanneer je energie meer gaat stromen, zul je meer gaan stralen.

Het duurt minimaal 21 dagen om een oude gewoonte te veranderen in een nieuwe. Zulke veranderingen kunnen behoorlijk ingrijpend zijn. Ik verzoek je daarom dringend om onderweg niet op te geven. Als je volhardt en slaagt, zul je een zorgeloosheid ervaren die je misschien niet meer hebt gevoeld sinds je kindertijd. Je lichaam zal op een cellulair niveau reageren op de positieve nieuwe gedachten, energieën en oefeningen. Je geest zal tot rust komen, en je zult een helderheid en een mate van rust ervaren die je nu waarschijnlijk niet voor mogelijk houdt. We moeten allemaal accepteren dat we deel uitmaken van het grote levensplan en dat er universele wetten van toepassing zijn op ons lichaam, onze geest en ziel.

*Word je eigen zakenoeroe* zal je daarbij begeleiden en het mogelijk maken om je te herverbinden met de positieve energie die van nature door het universum stroomt. Deze energie is op elk moment oneindig toegankelijk voor ons allemaal. Wat van ons wordt gevraagd is dat we bereid en leergierig zijn. Het is aan jou om actie te ondernemen, en je kunt daar nu mee beginnen: door tijd te investeren in dit zakelijk handboek; een boek dat je hebt aangetrokken omdat je op zoek was naar een handleiding voor je succes. *Word je eigen zakenoeroe* heeft

alles in zich om de handleiding voor jouw succes te zijn. Het zal een bron van inspiratie en kennis voor je zijn, als je daarvoor openstaat. Elke dag zal dit boek je helpen om je authentieke zelf te zijn in je werkende leven.

‘De manier om te beginnen,  
is stoppen met praten en beginnen met doen.’

Walt Disney

# Stop met wachten op geluk

**D**e wereld verandert voortdurend, en hoe we met elkaar persoonlijk en professioneel omgaan, is daarop geen uitzondering. In een nieuwe wereld moeten we alles opnieuw uitvinden, herstarten en onszelf en onze strategieën nieuw leven inblazen om nieuwe resultaten te creëren op zakelijk gebied. Het is makkelijk om vast te blijven zitten in dezelfde oude patronen. Vooral in de professionele wereld verwachten werknemers stabiliteit, en werkgevers verwachten dat hun werknemers consistent zijn. De realiteit is echter dat de professionele wereld snel en zeker aan het veranderen is, en dat degenen die zich daar niet aan aanpassen, achter zullen blijven. Wanneer een crisis de wereld overneemt, moeten bedrijven en individuen rekening houden met het onophoudelijk veranderen van technologie en verwachtingen. De bedrijfscultuur is de afgelopen decennia snel geëvolueerd. Lange tijds was het algemeen aanvaard dat iemand gewoon 'komt opdagen en zijn werk doet' om succesvol te zijn. In de moderne tijd willen medewerkers echter ergens werken waar ze zich betrokken voelen, waar ze een netwerk kunnen op-



bouwen en kunnen bijdragen aan een doelgerichte bedrijfsvoering. Deze kanten van een bedrijf zijn niet langer louter pluspunten: ze worden vereisten om topmedewerkers te behouden en belangrijk te blijven in een snel veranderende wereld. Zowel bedrijven als individuen moeten zich aanpassen en innoveren, anders vallen ze buiten de boot en zullen ze in het stof bijten, zich afvragend waar het is misgegaan.

Om elk bedrijf, ongeacht de grootte, te upgraden naar het volgende niveau, moet je beginnen bij het individu. En dat individu ben *jij*. Professionele ontwikkelingsgroei is niet mogelijk zonder persoonlijke groei.

Er zijn vier eenvoudige stappen waar je vandaag meteen mee kunt beginnen om jezelf ten goede te veranderen. De eerste stap is om zelfvertrouwen in jezelf te activeren. Dit is de belangrijkste stap, want als jij niet in jezelf gelooft, wie zal dat dan doen? Er zijn al genoeg obstakels in het leven, dus beperk je potentieel niet door je zorgen te maken en je af te vragen of wat je wilt wel mogelijk is.

De tweede stap is het definiëren van je visie. Je hebt een duidelijk beeld nodig in je hoofd van wat je precies wilt. Elke geweldige prestatie is het resultaat van tijd en energie die besteed is aan een heldere visie.

De derde stap is het stellen van uitdagende doelen voor jezelf, je bedrijf of je werk. In het begin lijkt het misschien ontmoedigend om doelen te stellen waar je *echt* je best voor moet doen, maar goede dingen in het leven komen niet vaak vanzelf. Wanneer je gaat voor iets waarvan je denkt dat het de moeite waard is om naar te streven, zul je des te trotser en tevredener zijn wanneer je die doelen bereikt. Houd in gedachten dat je je doelen sowieso zult bereiken. Dat is slechts een kwestie van tijd.

De vierde en laatste stap is het maken van een actieplan, want dat is je blauwdruk voor succes. Dit plan zal het constante licht zijn waarop je altijd kunt terugvallen, wanneer je niet zeker bent van het pad dat voor je ligt.

De combinatie van deze vier stappen is een eenvoudige, tijdloze methode die je kunt gebruiken om actie te ondernemen en jezelf te transformeren tot de persoon die je altijd hebt willen zijn.

## ZAKELIJK INZICHT

Je kunt er bewust voor kiezen om je leven te veranderen,  
maar dit kan ook een onderbewuste keuze zijn,  
gecreëerd door een intens verlangen

### **Communicatie**

Werken in de zakenwereld betekent dat je moet communiceren over de diensten en producten waarmee jij of je bedrijf opvalt. Mensen laten weten wat je te bieden hebt en waarom ze het nodig hebben, is één van de eerste wegen naar succes in de zakenwereld. Meestal verbergen mensen wat ze te bieden hebben. Ze verbergen zich voor de wereld en vragen zich dan af waarom hun zakelijke ondernemingen niet genoeg geld opleveren. Het is tegenwoordig niet meer genoeg om bekend te zijn met de uitgangspunten van marketing of de grondbeginselen van deugdelijke bedrijfsvoering. Er komen dagelijks nieuwe digitale platforms bij en de mensen die hun benadering van zakendoen daar niet aan aanpassen, zullen blijven worstelen. Als je de professionele wereld geduldig observeert, zul je merken dat enkele van de grootste bedrijven ter wereld voortdurend en consequent naar de mensen communiceren over wat ze te bieden hebben. Ze kennen de waarde van wat

# Neuro-Linguistisch Programmeren

**N**euro-Linguistisch Programmeren is een therapeutische methode die is ontwikkeld met de bedoeling om mensen te trainen in zelfbewustzijn en effectieve communicatie. NLP kan worden gebruikt om mentale en emotionele gedragspatronen te veranderen. Dat is van het hoogste belang, want onze denkprocessen zijn zo krachtig dat ze onze energie en lichaamstaal kunnen beïnvloeden, en daarmee ons vermogen om onze doelen te bereiken. We moeten proberen om naar balans in ons leven te streven en onderzoeken hoe we ons denken kunnen beïnvloeden.

Laten we even teruggaan in de tijd, naar de Universiteit van Santa Cruz, in 1972. Toen begonnen assistent-linguïstisch professor John Grinder en senior psychologistudent Richard Bandler samen te werken aan een revolutionair onderzoek over het bereiken van 'uitmuntendheid'. De studie van denkpatronen en hoe ze van invloed zijn op onze realiteit was voor velen op dat moment een nieuw ontwikkelingsgebied. Er waren destijds veel ervaren therapeuten die hun eigen technieken hadden ontwikkeld om deze slapende energie te be-

nuten. John en Richard gingen op pad om deze methoden te verzamelen en te verfijnen, met als resultaat dat vier jaar later Neuro-Linguistisch Programmeren ontstond. Met deze methode kun je je eigen neurologische processen herprogrammeren, zodat je jezelf geestelijk in lijn kunt brengen met elk doel dat je jezelf stelt.

## ZAKELIJK INZICHT

Blijf de energie van je gedachten en woorden verhogen  
om aan te trekken wat je wilt

Laten we beginnen met het eerste woord in NLP: neuro. Dat woord verwijst naar onze vijf zintuigen van zien, horen, ruiken, proeven en tasten. Deze zintuigen bepalen de manier waarop we de wereld om ons heen ervaren; de manier waarop onze hersenen onze omgeving begrijpen. Wetenschappers schatten dat elke seconde ongeveer twee miljoen bits aan gegevens beschikbaar zijn om te worden opgepakt door onze zintuigen. Van die twee miljoen kunnen we slechts 126 bits verwerken, wat betekent dat het aan onze geest is om te kiezen welke kleine hoeveelheid informatie toegang krijgt tot ons bewustzijn. De hamvraag is dus: kies je de beste 126 bits die er voor je zijn binnen het aanbod van deze twee miljoen?

Het blijkt dat het deel van onze hersenen dat verantwoordelijk is voor het kiezen van deze 126 bits, het reticulaire activatiesysteem, of RAS, kan worden getraind om zich beter af te stemmen op onze doelen. Om dit zelf te proberen, houd je een duidelijk doel in gedachten, zoals het verbeteren van je carrière of het krijgen van een promotie. Om dit doel zo haalbaar mogelijk te maken, moet je visualisaties gebruiken, door je voor te stellen hoe je zintuigen zouden reageren op je succes.

Dit principe geldt ook wanneer je negatief denkt over wie je bent. Laten we bijvoorbeeld zeggen dat je leidinggevende op het laatste moment aan je vraagt om een presentatie te geven. En laten we zeggen dat je niet in staat bent om de presentatie op tijd te voltooien en dat je leidinggevende boos op je wordt. Zoals we hebben geleerd in dit hoofdstuk, ben jij degene die beslist hoe je op deze gebeurtenis reageert. Je zou dit op een extern niveau kunnen plaatsen en iets kunnen zeggen als: 'Ik kon me niet concentreren op het werk omdat er te veel lawaai om me heen was.' Je zou het op gedragsniveau kunnen benaderen en zeggen: 'Ik was er niet klaar voor om deze presentatie voor te bereiden.' Je zou zelfs je eigen vaardigheid in twijfel kunnen trekken en zeggen: 'Ik ben niet goed genoeg in het maken van presentaties.' Uiteindelijk kun je naar een nog dieper niveau gaan en dingen zeggen als 'ik geloof niet dat deze baan bij mij past' of 'ik geloof dat ik niet de kwalificaties heb om hier te werken'. Je ziet dat er maar één negatief denkpatroon nodig is om het geloof in jezelf te verliezen, waardoor je het vermogen om te bloeien en je doelen te bereiken blokkeert. En hoe dieper dat denkpatroon gaat, hoe groter de impact ervan is.

Je hebt vast wel gemerkt dat NLP de laatste jaren ontzettend populair is geworden. Dat is omdat het goed de processen kan beschrijven die we allemaal in ons hoofd hebben, maar waarvan we ons vaak niet bewust zijn. Al deze processen hebben een grote invloed op ons dagelijks leven en op ons vermogen om de doelen te bereiken die we onszelf stellen.

De laatste letter in NLP, van programmeren, kan eenvoudig beschreven worden als het toepassen van neuro-linguïstische technieken om nieuwe verbindingen en patronen in het brein van een individu te maken, zodat deze makkelijker de eigen doelen kan bereiken.

De bedoeling van dit zakelijke handboek is om je een uitgebreide hoeveelheid middelen te geven die je kunt gebruiken om je leven ten goede te veranderen. NLP is slechts één hulpmiddel dat je kunt gebruiken om dit doel te bereiken. Deze reis, als geheel, zal je ertoe aanzetten om te transformeren op het diepste interne niveau, het spirituele. Dat is het meest gecompliceerde niveau als het gaat om het maken van veranderingen, maar de juiste verandering kan op dit niveau de meest ongelooflijke resultaten opleveren.

### **Dagelijkse Bekrchtigings-affirmatie**

Ik geef mezelf toestemming  
om precies te hebben wat ik wil

## Samenvatting: alles wat je moet weten

- Discipline helpt een verlangen te veranderen in werkelijkheid.
- Het eerste woord in NLP, neuro, verwijst naar onze vijf zintuigen. Via deze zintuigen ervaren we onze omgeving.
- Het tweede woord in NLP, linguïstisch, gaat over hoe je je ideeën naar anderen kunt communiceren.
- Het laatste woord in NLP, programmeren, gaat over het gebruiken van neurolinguïstische technieken om een individueel brein nieuwe manieren te leren om gestelde doelen te bereiken.
- Het leven zit vol oorzaak en gevolg, en NLP helpt ons onderscheid te maken tussen een levensstijl op basis van oorzaken of gevolgen. Als je je leven volgens de oorzaken leeft, kun je je fouten omarmen, en succes in de toekomst creëren.
- Begin je bewust te worden van je vroegere gedrag en patronen. Er is geen falen. Er zijn alleen leermomenten.
- Met het juiste doel voor ogen, en de juiste gedachten, overtuigingen en positieve acties, zul je je bestemming bereiken.

### 3

## Betere gedachten denken

**V**erantwoordelijkheid nemen is een belangrijke eerste stap op de reis van verandering. Het is niet altijd makkelijk om de verantwoordelijkheid te nemen. Daarvoor moet je volledig eerlijk zijn tegen jezelf. Maar dit is wel een mijlpaal waar je jezelf naartoe moet pushen om de grootsheid en gemoedsrust te bereiken die je voor ogen hebt. Wanneer we denken aan verantwoordelijkheid, dwaalt onze geest vaak af naar het concept van schuld en andere negatieve associaties. We worden maar al te vaak ‘verantwoordelijk’ gehouden voor onze klanten, voor ons niveau van de productie, en voor het deel van ons leven dat we wijden aan ons werk. Laat dat los en ga bij verantwoordelijkheid denken aan eigenaarschap hebben over je leven. Stop met denken dat verantwoordelijkheid inhoudt dat anderen je verantwoordelijk houden voor van alles en nog wat. Als je vanaf nu denkt aan verantwoordelijkheid, denk dan aan een bereidheid om volledige rekenschap af te leggen voor wat jij zelf doet. Beloof jezelf om positieve resultaten te boeken, omwille van je eigen geluk en succes, niet voor een ander.



# Over de auteur

**G**ary Quinn is een internationale motivatie-spreker, levenscoach, intuïtieve strateeg en bestseller-auteur. Hij deelt zijn waardevolle inzichten en kennis met een wereldwijd publiek via zijn inspirerende zelfhulpboeken, podcasts, televisieoptredens, online digitale downloads en tal van lezingen en seminars, over de hele wereld.

Gary is in zijn thuisland Amerika wel omschreven als een ‘transformational life-shifter’, wat betekent dat hij een expert is in het teweegbrengen van allesveranderende verschuivingen in de levens van mensen; zijn klanten, volgers, luisteraars en lezers. Met zijn bijzondere vaardigheden en ervaring helpt hij bedrijven en individuen, met name bij het opstellen van een mission statement voor hun bedrijf of een actieplan voor hun persoonlijke ontwikkeling. Daarmee bewerkstelligt hij ongelooflijke veranderingen in levens en carrières.

Gary Quinn is bovendien de oprichter van het *Touchstone For Life Coaching Certification Program*®, waar mensen worden getraind, getransformeerd en bekrachtigd om te komen tot buitengewone resultaten.

Zijn lessen zijn inmiddels omarmd door mensen uit alle lagen van de bevolking, waaronder entertainers, atleten en grote spelers op het zakelijke vlak. Onder zijn vele klanten bevinden zich Oscar-winnaars, Grammy-winnaars en olympisch kampioenen.

Gary is wereldwijd veelgevraagd voor seminars, bedrijfsevenementen, privé-sessies en als televisiepresentator. Hij houdt regelmatig retraites en seminars in de Verenigde Staten, Zwitserland, Engeland, Japan, Ierland, Italië, Oostenrijk, Duitsland, Mexico en Canada.

Gary was te zien in *Vanity Fair Magazine Italy*, *The Huffington Post*, *Psychology Today*, *Vogue*, *Glamour*, *Gluckspost*, *Toronto Sun*, *Tages Anzeiger Switzerland*, *Yoga Magazine*, *Reader's Digest*, *The New York Times*, *People Magazine*, *us Magazine*, *Country Living* en *InStyle Magazine*. Hij was te zien op Rai-Uno, Breakfast tv Canada, Mediaset, Discovery Channel, CBS-TV, ITV en Sat-1. Bovendien was hij te horen in meer dan honderdvijftig radio-uitzendingen over de hele wereld, inclusief BBC-radio en RTE, en is hij geïnterviewd door Leeza Gibbons, Marilu Henner, Rolonda Watts en Shirley MacLaine.

Bezoek zijn website voor meer informatie:

[www.garyquinn.tv](http://www.garyquinn.tv)



'Jij creëert je dromen.  
Jij vindt je pad, en jij zult, met moed en verlangen,  
de sleutel ontdekken tot je persoonlijke succes.'

Gary Quinn