

DE KLEINE COACH

CHARISMA

DE KLEINE COACH

CHARISMA

HOE JE JE STIJL EN CHARME VERSTERKT
EN ER JE VOORDEEL MEE DOET

JO DE POORTER

P E L C K M A N S

HOOFDSTUK 1

CHARISMA IN DE STARTBLOKKEN

8

HOOFDSTUK 2

CHARISMA IN PERSOONLIJKE KWESTIES

28

HOOFDSTUK 3

CHARISMA IN HOGE HAKKEN

48

HOOFDSTUK 4

CHARISMA IN ANDERMANS OGEN

60

HOOFDSTUK 5

CHARISMA IN VOLLE VLUCHT

80

HOOFDSTUK 6

CHARISMA IN ONGEKENDE MOGELIJKHEDEN

98

HOOFDSTUK 7

CHARISMA IN CRISIS

112

HOOFDSTUK 8

CHARISMA IN DE BESLISSENDE FASE

128

HOOFDSTUK 9

CHARISMA IN DE STRIJD

150

HOOFDSTUK 10

CHARISMA IN ULTIEME OMSTANDIGHEDEN

168

Het is de kracht om jezelf in beweging te zetten. Het is het vermogen om dat ook met anderen te doen. Het is het antwoord ja op de vraag die nog niet gesteld is. Het is een onmisbaar instrument in tijden van clicks, likes en filters om te stralen en te scoren op kleine schermen, maar vooral in de grote wereld daarbuiten. Hoe je het in elkaar steekt, hoe je het uitbouwt en wat voor eindeloos gemak en geluk je er kan aan ontlelen. Het wervelt, het werft en het werkt voor Carlos Alcaraz, Taylor Swift en Volodimir Zelenski. En het kan dat voor jou ook doen.

HOOFDSTUK

1

CHARISMA IN DE START- BLOKKEN

Hoe je het herkent, opstart en versterkt. Hoe je kleine dingen verandert en grote veroorzaakt.

Hoe je het gouden kwartier invoert en beseft dat je eerste indruk je laatste is. Op straat, online of op een eerste afspraakje. En hoe je het van het allerprilste begin al kan: stralen.

‘Je moet je nooit
schamen om te proberen;
moeiteloos is een mythe.’

Taylor Swift, zangeres

HOE JE BLAKEND DE DAG DOORKOMT EN JE ER NU AL NIET DOODMOE VAN WORDT

Hoe doe je dat toch? Altijd maar dat eindeloze stralen en altijd dat gutsende zelfvertrouwen, en die grootsheid en meeslependheid. En dat al vanaf 's ochtends vroeg. Waar haal je de puf vandaan? En als het dan tien uur wordt? Hoe hou je dat in hemelsnaam de hele dag vol, waar laat je het allemaal en hoe vind je het terug? Bijvoorbeeld: start de avond ervoor, zorg dat je goed slaapt. Eet niet te laat of te veel. Gebruik geen scherpe kruiden. Drink geen alcohol of koffie. Drink wel warme melk. Doe geen grote lichamelijke inspanningen. Doe na je veertigste geen grote lichamelijke inspanningen meer. Bouw routines in. Doe steeds hetzelfde voor je gaat slapen. Ga bij voorkeur op dezelfde tijd slapen en sta op dezelfde tijd op. Zorg dat de temperatuur in je slaapkamer schommelt tussen zestien en achttien graden. Maak het donker en stil. Ruim alle rommel op in je huis en in je leven. Slaap lekker en word uitgerust wakker. Energiek aan je dag beginnen zorgt ervoor dat je anderen en jezelf stralend tegemoet kan treden. En een goed begin is het halve werk. Een goed begin van de dag, de week en uiteindelijk: je leven.

‘Elke minuut die je
aan plannen besteedt,
bespaart je tien minuten
in de uitvoering.’

geheimtip

WAT DE WAARDEVOLSTE PLANNINGSTECHNIEK IS WAAR JE TIJD, RUST EN GEMAK MEE WINT

Wie faalt om te plannen, plant om te falen. In de meer dan vijftientig jaar dat ik in mijn coachingpraktijk werk met ondernemers, politici en mediaprofessionals die de drukst bezette agenda's ter wereld hebben, mocht ik van hen een van de waardevolste managementtechnieken leren: één uur plannen bespaart drie uur uitvoeren. Een goed geplande activiteit kost meestal niet meer dan een derde van de tijd die je nodig zou hebben voor een geïmproviseerde actie.

13

‘Hoe vaker je charisma identificeert, hoe makkelijker het wordt om het in de toekomst te herkennen en te vermenigvuldigen.’

WAAROM JE JE WINST MOET NOTEREN EN HOE DAT JE UITSTRALING BEHOORLIJK KAN VERSTERKEN

14

Onze hersenen zijn erop getraind om gebeurtenissen die samenvallen met sterke emoties langer te onthouden dan andere. In de maatschappij word je harder afgerekend op fouten, vergissingen en negatieve ervaringen dan op positieve gebeurtenissen. Denk bijvoorbeeld aan fouten in een dictee, bij een snelheidsovertreding of het te laat indienen van je belastingaangifte. Slechte punten leveren je een boete op, boete is straf. Het mechanisme om overwinningen, successen en pluspunten te benoemen en te markeren is veel minder uitgebouwd dan het strafsysteem. En toch is het registreren van positieve realisaties een ideale methode om je zelfvertrouwen te steunen en je uitstraling te versterken en te vergroten. Hoe vaker je succes identificeert en erkent, hoe gemakkelijker het wordt om het in de toekomst te zien en te vermenigvuldigen.

‘Plannen zelf zijn van weinig
belang, maar plannen
maken is essentieel.’

geheimtip

HOE JE NAUWKEURIG JE TRIOMFEN KAN BIJHOUDEN OM ZE DAARNA MOEITeloos TE VERMENIGVULDIGEN

(1) MAAK EEN LIJST. Verzamel al je recent behaalde successen en noteer ze. Train jezelf om ze te herkennen en te bewaren. Hou ze bij en kijk ernaar voor het slapengaan of wanneer je er behoefte aan hebt.

(2) MAAK EEN OVERWINNINGSDAGBOEK. Als je bedreven raakt in het opsommen van je overwinningen, leg een dagboek aan waarin je alleen die overwinningen beschrijft. Ga terug in de tijd en neem je leven door: je kindertijd, je tienerjaren, je studietijd. Probeer je bij iedere periode dingen te herinneren waar je trots op was: het behalen van je zwemdiploma, je hoofdrol in het schooltoneel, dat je verkering vroeg aan je eerste lief en ze ook kreeg. Je zal zien dat je talloze malen voor hindernissen hebt gestaan die onhaalbaar leken, maar die je toch hebt overwonnen.

(3) MAAK EEN OVERWINNINGSSALTAAR. Maak een plaats vrij in je huis, waar je de trofeeën van je leven uitstalt. De foto's van je afstuderen, de trektocht door Patagonië, je duikbrevet. Het is ook leuk om geschreven lofbetuigingen of bedankjes in te lijsten en erbij te zetten. Het kan op de schoorsteenmantel, op de ijskast of aan je bureau. Overal waar je ze dagelijks tegenkomt en kan zien.

(4) HOU EEN PERSOONLIJK DANKMOMENT. Trek iedere dag, bij voorkeur 's avonds voor je slapen gaat, een kwartier uit om je dag te evalueren en te vieren. Wees dankbaar: voor je gezondheid, je leven, je liefdes en voor de dag die geweest is en de dag die komen gaat.

HOE JE ORDE BRENGT IN JE LEVEN EN HOE DAT AARDVERSCHUIVEND KAN WERKEN

Breng orde aan in je kledingkast. Een goede kledingkast moet als een goede reiskoffer zijn: compact en doordacht. Hoe meer orde en overzicht je hebt, hoe meer tijd je wint, hoe gemakkelijker je een keuze kan maken, hoe beter je eruitziet.

18

‘Charisma is het vermogen om iemand anders het gevoel te geven dat jullie allebei behoorlijk geweldig zijn.’

John C. Maxwell, schrijver