

INHOUD

Voorwoord	9
Inleiding	11
Eerste bolletje ijs: werk aan je mindset	17
1. Hoe komt het dat ik mezelf steeds weer voor de gek houd?...	18
2. Hoe geloof ik in mezelf?	23
3. Hoe ga ik om met onzekerheid en angst?	29
4. Hoe buig ik perfectionisme om in kracht?	36
Tweede bolletje ijs: bouw je fundamenten	41
5. Hoe zorg ik voor balans tussen ondernemen en moederen?	42
6. Hoe kan ik mijn persoonlijkheid als drijfveer gebruiken?.....	49
7. Hoe stel ik het best mijn doelen op?	55
8. Hoe creëer ik routines?	62
Derde bolletje ijs: bepaal je strategie	69
9. Hoe kan ik mezelf onderscheiden?	70
10. Hoe kies ik welke ideeën ik moet volgen?	76
11. Hoe vier ik successen?.....	82
12. Hoe zeg ik nee?.....	89

Toefje slagroom: zeg f*ck you	93
13. Hoe leer ik omgaan met onbegrip van familie en vrienden?.....	94
14. Hoe gebruik ik kritiek om te groeien?.....	100
15. Hoe ga ik om met copycats?.....	105
16. Hoe bouw ik een netwerk vol echte verbindingen op?.....	110
Chocoladesaus: tijd voor ACTIE.....	117
17. Hoe houd ik nu al die ballen in de lucht?.....	118
18. Hoe zorg ik ook voor voldoende tijd voor mezelf?.....	125
19. Hoe bepaal ik prio's?.....	131
20. Hoe zet ik nu door?	135
De volgende stap.....	141
Over de auteur.....	145
Nawoord.....	149

Voorwoord

Toen ik de vraag kreeg om dit voorwoord te schrijven, voelde het meteen alsof ik dit boek al kende. Als moeder van vijf plus twee én ondernemer weet ik hoe hectisch het leven kan zijn. Hoe je elke dag probeert te jongleren tussen werk, kinderen, hobby's en dan ook nog ergens jezelf proberen terug te vinden. Herkenbaar? Dan heb je aan dit boek een goeie!

Je krijgt in dit boek geen perfecte verhalen over hoe je alles onder controle moet hebben, maar een nuchtere kijk op hoe je zakelijk succes kunt combineren met gezinsgeluk, zonder dat je jezelf verliest. We kennen namelijk allemaal die druk om alles goed te doen en vaak leggen we de lat voor onszelf veel te hoog.

Waarom je dit boek moet lezen?

Dit boek is een must-read, omdat het een baken van herkenning en inspiratie biedt voor iedereen die zich soms afvraagt hoe anderen dat in hemelsnaam allemaal doen. Het geeft je niet alleen praktische tips, maar ook een flinke schop onder je kont om dingen gewoon aan te pakken. En vooral, het geeft je de geruststelling dat je het op je eigen manier mag doen.

Voor wie is dit boek?

Dit boek is er voor elke moeder, elke ondernemer, elke vrouw die het gevoel heeft dat ze van alles moet zijn en om soms gewoon even op adem te komen.

Uiteindelijk gaat het namelijk niet om perfectie, maar om leven op jouw manier.

Anne Cornut

Oprichter van Maison Slash & Mamavanvijf

@mamavanvijf

mamavanvijf.be

Inleiding

Ga jij de uitdaging aan om het ondernemerschap in balans te brengen met je gezinsleven? Ben jij klaar om *f*ck you* te zeggen tegen de mainstream? Ben jij klaar om je onderneming te laten groeien op jouw manier? *Ready to be bold?* Dan heb je het perfecte boek in handen.

Een Mamadam® is die krachtige, ondernemende madam en mama die niet bang is om tegen de stroom in te gaan. Of je nu mama bent van kleine kids, grote kinderen, katten, honden of misschien soms van je partner... Een Mamadam is iemand die haar eigen pad kiest, haar dromen najaagt en haar eigen definities van succes en geluk creëert. Ze laat zich niet beperken door maatschappelijke verwachtingen of traditionele rollenpatronen. In plaats daarvan omarmt ze haar ambities, zet ze door ondanks tegenslagen en creëert ze een leven dat in lijn is met haar diepste waarden en verlangens.

Als Mamadam bewandel je jouw eigen weg, zelfs als dat betekent dat je afwijkt van de mainstream. Je hebt de moed om groots te dromen en de vastberadenheid om die dromen waar te maken. Dit boek is jouw gids om die weg met vertrouwen en inspiratie te bewandelen.

Als je dit leest, weet ik dat je gedreven bent, gelooft in je potentieel, maar soms worstelt met het vinden van de juiste balans en het overwinnen van belemmerende overtuigingen. Je bent hier om te

groeien, zowel op persoonlijk als professioneel vlak en je verlangt naar een ondersteunend netwerk van gelijkgestemde ondernemers. Dit boek is jouw gids, jouw inspiratiebron en jouw steun om deze reis te maken.

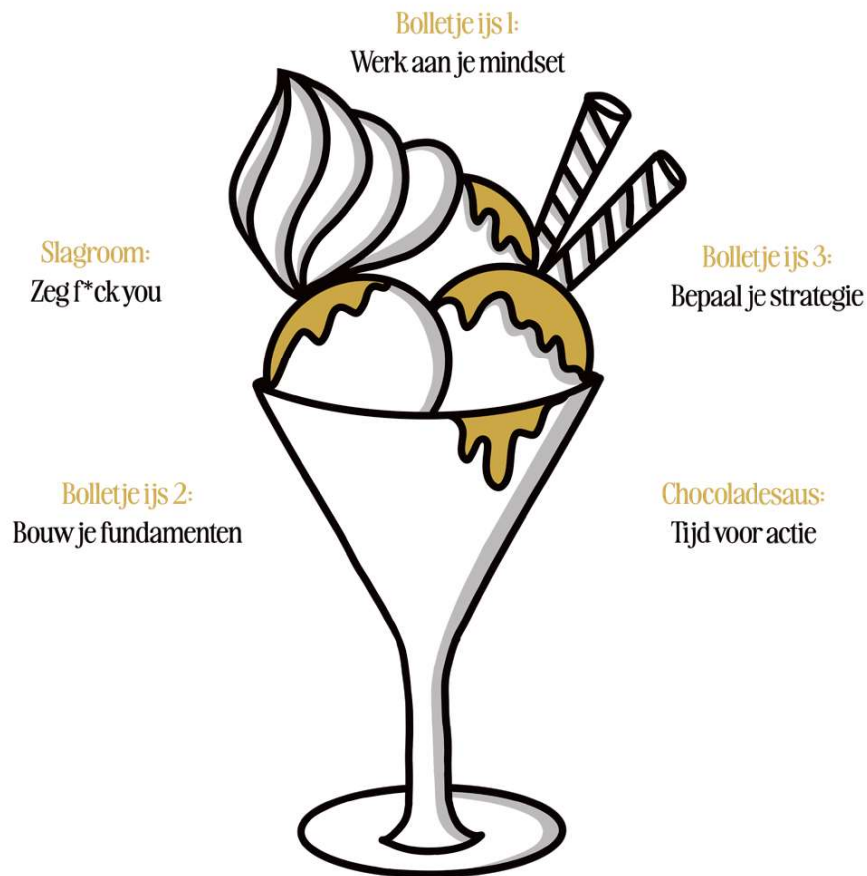
Waarom moet je dit boek nu lezen?

Je omgeving verklaart je voor gek. Je gelooft niet dat het mogelijk is om én groots te dromen en die dromen waar te maken én een kwaliteitsvol gezinsleven te hebben. Je worstelt met heel wat vragen en onzekerheden. Dit boek is geschreven om je te laten zien dat je niet alleen bent. Het staat vol praktische tools en inzichten om je leven en je onderneming naar een hoger niveau te tillen.

Wat staat er op het menu?

Ondernemen is voor mij net zoals een dame blanche. Misschien vraag je je af wat een dame blanche, dat heerlijke dessert van vanille-ijs, slagroom en warme chocoladesaus, nu te maken heeft met ondernemen. Voor mij symboliseert de dame blanche perfectie, genieten en het samensmelten van verschillende ingrediënten tot een onweerstaanbaar geheel. Net zoals een dame blanche meer is dan de som van zijn onderdelen, zo ben jij meer dan alleen een moeder, een ondernemer of een partner. Je bent een unieke combinatie van al deze rollen en meer.

Tegelijkertijd bestaat een goeie dame blanche uit vijf essentiële ingrediënten. Deze ingrediënten weerspiegelen de vijf grote thema's van dit boek.



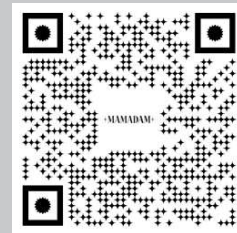
Elk thema behandelt vier specifieke 'hoe'-vragen. Elke vraag wordt uitgebreid beantwoord met praktische tips, inzichten en inspiratie. Aan de hand van de praktijkvoorbeelden lees je mijn eigen persoonlijke verhaal. Tot slot eindigt elk hoofdstuk met een stevige doe-opdracht waarmee je direct aan de slag kunt. Dit boek is geen theoretische verhandeling, maar een hands-on gids die je helpt om stap voor stap je doelen te bereiken.

Om je nog wat extra uit te dagen, krijg jij toegang tot een exclusieve boekbonus.

In de boekbonus vind je per hoofdstuk een bron aan extra's:

- Video's
- Praktische oefeningen
- Verdiepingen

Ga naar **mamadam.be/boekbonus** of scan de QR-code en krijg meteen toegang. Als je dit doet, garandeer ik je nog meer succes en inzichten.



Hoe lees je dit boek?

Je kunt dit boek op verschillende manieren gebruiken. Het is niet nodig om het van voor naar achter te lezen. Blader door de inhoudsopgave, kies een vraag die je aanspreekt en duik erin. Elke vraag staat op zichzelf en biedt waardevolle inzichten, ongeacht waar je begint.

Voel je vrij om te springen naar het hoofdstuk dat op dit moment het meest relevant voor je is. Heb je moeite met het stellen van grenzen? Begin dan bij het hoofdstuk dat je daarmee helpt. Zoek je manieren om je doelen helder te formuleren? Ga dan naar het hoofdstuk over doelstellingen. De flexibiliteit in de opbouw van dit boek maakt het mogelijk om het te gebruiken als naslagwerk en inspiratiebron, precies op de momenten dat jij het nodig hebt.

Dit boek helpt je om de perfecte mix te vinden. Genieten van je leven en je werk, zonder concessies te doen aan je waarden of dromen.

Het laat je zien hoe je al deze aspecten van jezelf kunt integreren tot een geheel dat niet alleen werkt, maar ook verrukkelijk is.

Jouw reis naar succes

Dit boek is jouw uitnodiging om je succes te claimen en de wereld te laten zien wat je in huis hebt. Het is een oproep om te durven, te dromen en te doen. Een oproep om F*CK YOU te roepen tegen verwachtingen die je niet dienen. Om je grenzen te verleggen en je angsten te overwinnen. Om te leven volgens je eigen regels en je eigen definities van succes en geluk te creëren.

Ik geloof dat elke vrouw de kracht heeft om haar leven en haar onderneming vorm te geven op een manier die voor haar werkt. Dit boek ondersteunt je om dat te doen. Het is een eerbetoon aan jouw kracht, jouw veerkracht en jouw potentieel.

Community

Ondernemen als Mamadam is meer dan een boek; het is een beweging. Een beweging van vrouwen die hun grootsheid omarmen en weigeren zich te laten beperken door de verwachtingen van anderen. Het is een gemeenschap van gelijkgestemde vrouwen die elkaar steunen, inspireren en aanmoedigen om het beste uit zichzelf en hun leven te halen.

Ik nodig je uit om je aan te sluiten bij deze beweging. Om je grootsheid te claimen en samen met ons de wereld te laten zien wat Mamadammen bereiken. Of je nu net begint aan je ondernemersreis of al een doorwinterde professional bent, dit boek is voor jou. Het is jouw gids, jouw mentor en jouw cheerleader op weg naar een leven vol zakelijk succes en gezinsgeluk.

Welkom en *let's do this!*

**EERSTE BOLLETJE
IJS: WERK AAN JE
MINDSET**

Hoe komt het dat ik mezelf steeds weer voor de gek houd?

Je ligt 's nachts uren wakker. Te denken, of beter gezegd te piekeren, over welke stappen je gaat zetten. Je vraagt je af waarom je die knoop niet kan doorhakken. Waarom loopt het bij jou zo moeilijk? Keuzes maken is lastig. Ondernemen is een uitdaging. Om nog maar te zwijgen over het feit dat je ook een aanwezige mama wilt zijn. Hoe komt het toch dat dit gebeurt? Hoe ga je om met dit soort gedachten? Je leest er alles over in dit hoofdstuk.

Piekeren

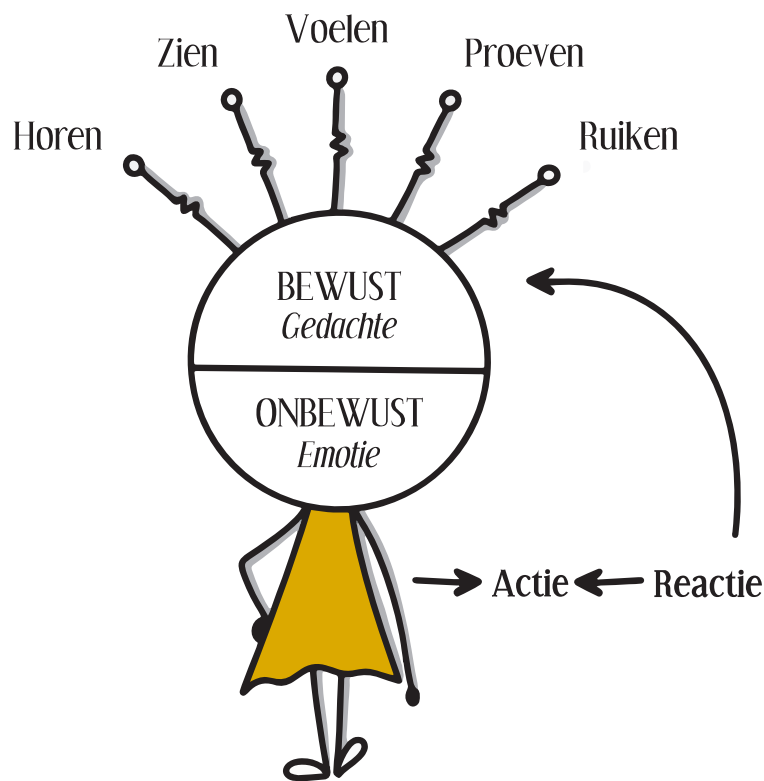
Piekergedachten en twijfels, je kent het zeker. Om te weten hoe je omgaat met die gekmakende gedachten is het belangrijk om in te zoomen op jouw brein. Je gedachtenmolen is namelijk dé nummer-1-reden waarom je dingen al dan niet gedaan krijgt. Bewust zijn van je gedachten en weten waar de bijhorende gevoelens vandaan komen, helpt je doelen te halen. Een succesvolle Mamadam zijn, betekent je eigen gedachten door en door kennen en begrijpen.

‘**The only limit to our realization of tomorrow will be our doubts of today.**’

Franklin D. Roosevelt

Welkom stickman

Dr. Thurman Fleet, chiropractor en grondlegger van de concepttherapie, bedacht in de jaren 1930 het model van de stickman. Dit stokmannetje, of vrouwtje in ons geval, wordt vanaf vandaag vast één van jouw lievelingsfiguurtjes. Dankzij deze figuur snap jij eindelijk hoe het komt dat je jezelf voor de gek houdt. De stickman toont aan dat je brein bestaat uit twee grote delen: het bewuste en het onbewuste. Deze twee delen communiceren met elkaar. Ze geven op hun beurt signalen aan je lichaam om actie te ondernemen.



Dit model is de basis van je mindset. Misschien vind je 'mindset' ook zo'n horrorwoord waar tegenwoordig iedereen over bezig is, maar iedereen heeft nu eenmaal een mindset. Het is de 'setting' van je mind. Het is de manier waarop jij gedachten hebt en hoe je hiermee omgaat. Is je mindset fout? Helemaal niet. Ben je je bewust van blinde vlekken? Waarschijnlijk niet. Tijd om je mindset onder de loep te nemen.

Bewust en onbewust

Het startpunt voor je brein is een prikkel die binnenkomt via één van jouw zintuigen. Jouw zintuigen staan in contact met je bewuste geest, je denken. Je krijgt een gedachte. Deze gedachte maakt razendsnel en automatisch verbinding met je onbewuste geest of je emoties. Je gaat direct iets voelen bij die gedachte. Je roept als het ware een emotie op door wat je denkt.

Deze opgeroepen emotie, E-motion in het Engels, is cruciaal in wat je erna gaat doen. Als je je nog iets herinnert van de lessen fysica weet je dat E staat voor energie. Emoties zijn energie in beweging. Energie die door je lijf stroomt om je aan te zetten tot actie. Je lichaam reageert. Je doet iets. Die actie roept een bepaalde reactie op (ja, nog wat meer fysica). Deze reactie stuurt op zijn beurt weer een prikkel naar je zintuigen en de cirkel begint opnieuw.

Even een voorbeeld: je ogen zien dat je kind naar een hete mok soep grijpt. Dit dringt door in je gedachten. Je weet op dat moment dat je kind naar hete soep grijpt. Direct en in een fractie van een seconde schiet je in angst. Je lichaam reageert op deze emotie en neemt de mok weg.

Archiefkast aan emoties

Het verhaal stopt nog niet, want waar komen die emoties nu precies vandaan? In het voorbeeld van het kind en de hete soep wist je onderbewustzijn al dat hete soep mogelijk gevaar oplevert. Dit komt doordat die ervaring geconditioneerd is. Je hebt aangeleerd dat hete soep gevaarlijk is.

Stel je jouw onderbewustzijn voor als één grote archiefzaal. Die zaal staat volgestouwd met grote archiefkasten. Die kasten zitten op hun beurt weer vol met mappen vol ervaringen. Het gaat om zaken die je ooit op school leerde, die je meekreeg via je opvoeding, dingen

die je hoorde via media, las in boeken en vernam via vrienden. Echt al jouw eigen ervaringen worden daarin opgeslagen.

De ervaringen met heftige emoties staan natuurlijk ergens vooraan in een archiefkast. De minder belangrijke ervaringen verdwijnen ergens achteraan. Weet jij nog wat je vorige week dinsdag hebt gegeten? Of vorig jaar op deze datum? En weet je nog hoe het was om de eerste keer je kind vast te hebben en mama te worden? Zo merk je al snel dat gebeurtenissen met betekenisvolle emoties je acties meer bepalen. Deze roept jouw onderbewustzijn sneller op.

Een activiteit om op een regenachtige dag (samen met de kids) even te doen: kijk naar de tekenfilm *Inside out* van Pixar. Deze film toont mooi de werking van ons brein.

Jouw Egobitch

De bewaker van deze archiefkast noem ik de Egobitch. Het is dat stuk in je onderbewustzijn dat waakt over je veiligheid. Tegelijkertijd boezemt je Egobitch je angst in. In hoofdstuk 3 kom je nog meer te weten over deze angst. Hoe beter jij jouw Egobitch leert kennen, hoe beter je haar het zwijgen op kan leggen. Hiervoor is mindsetwerk nodig.

Je Egobitch handelt op het onderbewuste of geconditioneerde niveau. Helaas zijn we geen computer die we resetten en ook kunnen we die bepaalde files niet deleten. Wat je kan doen, is nieuwe ervaringen toevoegen aan je archiefkast. Je duwt die oude ervaringen naar achteren. Hoe? Door te werken met de juiste gedachte!

De enige manier om je Egobitch de mond te snoeren, is door er een krachtige gedachte tegenover te zetten. Want ja, jij bepaalt

tenslotte de emotie die naar boven komt. Jij gebruikt bewust een andere gedachte, om zo een andere emotie te ervaren. Laten we een voorbeeld nemen: als jij voelt dat iets niet gaat lukken, zeg je bewust tegen jezelf: 'Dat lukt me wel!' Als je bang bent voor de mening van een ander, denk je bewust: 'De mening van een ander doet er niet toe!' Hoe vaker je zo'n gedachte herhaalt, hoe meer je vanuit je buikgevoel de bijhorende emotie oproept. Na een tijdje wordt die bijhorende emotie de waarheid en verdwijnt de Egobitch naar de achtergrond.

Let op: dit is hard werken. Neurowetenschappers hebben aangetoond dat onze actie voor slechts 5% wordt gestuurd door ons bewustzijn en 95% door ons onderbewustzijn. We leven grotendeels op de automatische piloot. Toch bepaal jij en alleen jij wat je denkt! Maak er gebruik van en overwin het gepieker.

Ken je Egobitch

- Maak een lijst van gedachten die je tegenhouden om bepaalde dingen te doen. Gedachten die ervoor zorgen dat je jezelf kleinhoudt? Dat je jezelf gek maakt?
- Welke emoties roept iedere gedachte op?
- Gaan deze gedachten over jezelf als persoon? Jezelf als ondernemer?
- Ga na of deze gedachten en bijhorende emoties een feit en onveranderbaar zijn? Of gaat het om een aangeleerde/geconditioneerde gedachte? Iets wat je Egobitch je wijsmaakt? Zijn ze dan helpend of net niet?
- Buig nu die belemmerende gedachten om tot iets positief. Lees deze positieve affirmaties als je opstaat en gaat slapen.