

35



**BEWEZEN
INZICHTEN
VOOR MEER
ENERGIE
GROEI &
SUCCES**



MINDSET - RELATIONSHIPS - HEALTH - WISDOM - SPIRIT

“THE FIRST PERSON YOU MUST LEARN TO LEAD IS YOURSELF!”

unknown



...Een waarheid die elke leider—ambitieuus, gedreven én bewust—ergens onderweg al is tegengekomen.

En toch is het verbazingwekkend hoe makkelijk we onszelf uit het oog verliezen.

We zetten stappen voorwaarts, creëren (letterlijk en figuurlijk) meer ruimte om te ademen, en vullen die ruimte dan weer met nieuwe to-do's, verplichtingen of zorgen.

Terwijl we diep vanbinnen weten: ***de beste versie van onszelf ontstaat juist als we leren versimpelen, niet compliceren.***



De inzichten die volgen, zijn een uitnodiging. Geen checklist met “moetjes,” maar korte, krachtige hacks om je wereld lichter, vrijer en bewuster te maken.

Ze prikkelen en inspireren, zodat je elke dag opnieuw kunt kiezen voor dat wat écht telt—te beginnen bij leiderschap over jezelf.

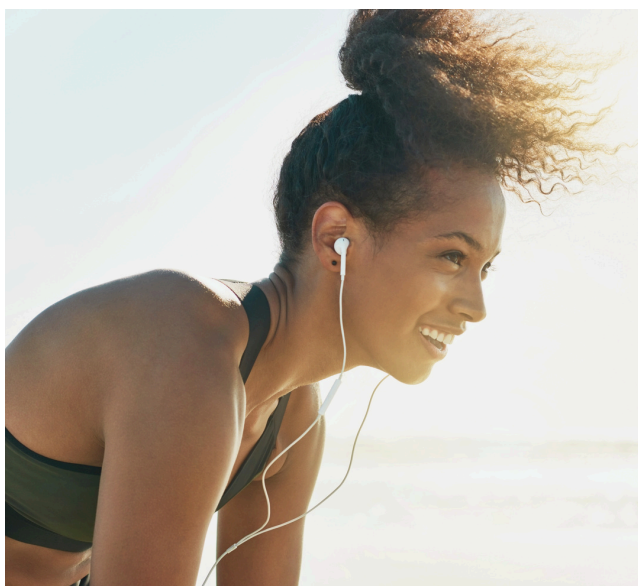
Laten we samen die ruimte maken en bewaken, want alleen door onszelf te leiden, kunnen we anderen richting geven.





**MINDSET
RELATIONSHIPS
HEALTH
WISDOM
SPIRIT**

UTHENTIC



1

De beste investering die je kunt maken is die in jezelf.

Jouw groei maakt het verschil. Denk aan een cursus, een inspirerend boek of coach. Vraag geregeld om feedback dit vergroot niet alleen je vaardigheden maar ook je zelfvertrouwen.

MINDSET

2

Wees dankbaar - iedere dag opnieuw.

Elk moment van dankbaarheid is een anker van rust in de drukte. Door bewust stil te staan bij wat er wél is, vergroot je jouw veerkracht en vreugde.

3

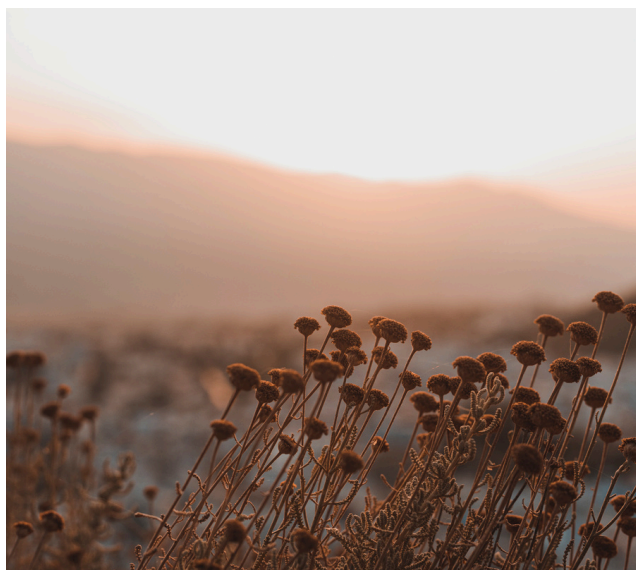
Leer falen, faal om te leren.

Falen is geen eindpunt, maar een springplank naar groei. Zie elke misser als een kans om te ontdekken wat de volgende stap beter kan maken.

4

Neem niets zomaar aan—noch van een ander, noch van jezelf.

Toets elke overtuiging met gezonde nieuwsgierigheid en bescheidenheid—want je weet nooit waar jouw inzichten écht vandaan komen.



MINDSET

5

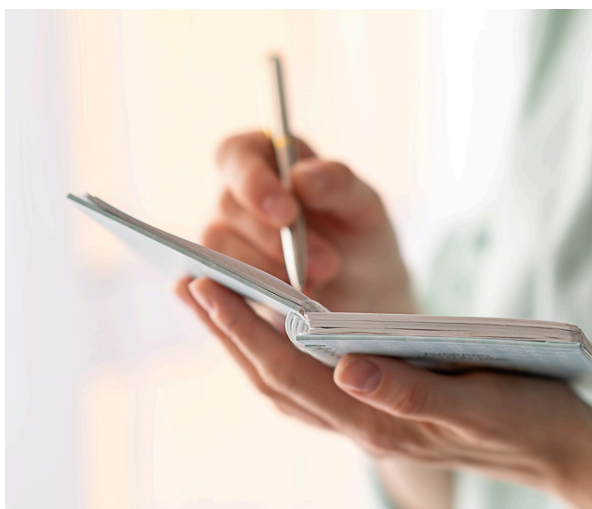
Omarm de 'Growth Mindset'.

Vervang statische uitspraken als "Ik kan dit niet" door "Ik kan dit nog niet." Zie fouten als leerkansen. Deze kleine shift in taal stimuleert doorzettingsvermogen en veerkracht.

6

Sta stil bij al je successen - groot en klein.

Elke behaalde mijlpaal, hoe klein ook, is voeding voor je zelfvertrouwen. Vier ze uitbundig, want vooruitgang ontstaat uit vele kleine stapjes.



7

Let op de woorden die je uitspreekt naar jezelf.

Woorden zijn krachtig en kunnen je zelfbeeld saboteren of versterken. Wees alert en kies taal die je kracht en inspiratie geeft.

RELATIONSHIPS

8

Deel iedere dag complimenten uit - begin bij jezelf.

Geef eerst waardering aan je eigen inzet en kwaliteiten, want zelfrespect straalt naar anderen uit. Wanneer je jezelf waardeert, ben je ook royaal in complimenten naar de mensen om je heen.

9

Denk je aan iemand, neem dan meteen actie.

Stuur direct dat berichtje of pak de telefoon; een spontaan gebaar op het juiste moment kan iemands hele dag kleuren. Stel het niet uit, want oprechte aandacht is goud waard.

10

Wees zorgvuldig in wie je in je leven toelaat.

De mensen om je heen vormen je energie en mindset. Kies bewust voor relaties die opbouwen, steunen en uitdagen om te groeien.



11

Creëer 'open space'-momenten zodat collega's elkaar kunnen ontmoeten.

Een vrij moment zonder agenda kan creatieve ideeën en diepere relaties tot bloei laten komen. Geef mensen de kans om uit de routine te stappen en écht contact te leggen.

12

Geef mensen altijd een tweede kans

Een misstap of fout hoeft niet het einde te betekenen. Geloof in groei en veerkracht—zo stimuleer je vertrouwen en wederzijds respect. Mensen onthouden altijd wat je voor ze betekent.



13

Creëer familierituelen die van generatie op generatie doorgaan

Woorden zijn krachtig en kunnen je zelfbeeld saboteren of versterken. Wees alert en kies taal die je kracht en inspiratie geeft.

RELATIONSHIPS

14

Houd geen score bij in het leven.

Als je met vrienden bent, trakteer gerust af en toe – met échte vrienden komt het uiteindelijk vanzelf in balans. 'Voor wat, hoort wat' is een vermoeiende manier van leven.

“
Good relationships
keep us **happier** and
healthier. Period.
”

Robert Waldinger - Harvard

15

Start je dag sterk met een korte 5-5-5 work out.

Doe 5 squats, 5 push-ups en 5 keer de zonnegroet. Dit zet meteen de toon voor de rest van de dag en verhoogt je alertheid en humeur.



16

Zorg voor micro-breaks het liefst ieder uur 1-2 minuten.

Even opstaan, rekken of kort bewegen verlaagt stress en verbetert je concentratie. Daarnaast neemt het denkvermogen toe en fouten nemen af. Win-win dus.

17

Ga zodra het kan naar buiten - weer of geen weer.

Zonlicht, frisse lucht en beweging hebben direct een positieve impact op je zenuwstelsel, stofwisseling, humeur en weerstand. Bonuspunten als je zonder telefoon wandelt en aandacht hebt voor je omgeving.



18

Schermvrije dag of avond.

Door bewust 'digitale detox'-tijd in te bouwen, gun je je brein rust en voorkom je slaapproblemen. Bovendien vergroot dit je mentale veerkracht en focus voor de rest van de week.

HEALTH

19

Kies voor voeding die je fitnessdoel ondersteunt.

Of je nu wilt afvallen, spieropbouwen of gewoon gezonder leven: een gebalanceerd dieet met voldoende eiwitten en vezels helpt je beter presteren. Onderzoek bevestigt dat bewuste keuzes rond eten je energieniveau en herstel bevorderen.

20

Creëer een slaaproutine die bij je ritme past.

Vaste bedtijden en opstaantijden reguleren je biologische klok en verbeteren je slaapkwaliteit. Zo profiteer je van diepere rustfases en sta je frisser op.

“Regular movement doesn’t just energize your body—it lifts your entire sense of wellbeing.”

”

Sonja Lyubomirsky

21

Plan je rust- en ontspanning momenten op voorhand.

We weten vaak niet hoe een dag, week of maand zal lopen. Door rustmomenten bewust in je agenda te zetten voorkom je dat je voortdurend ‘aan’ staat. Zelfs in piekdrukke zorgt zo’n vooraf ingepland oplaadpunt voor sneller herstel en meer focus.

WISDOM

22

Zie, doe en leer het een ander.

Iedere keer wanneer je iets nieuws leert, oefen het en leer het meteen aan aan goede vriend, collega of familielid. Dit is de meest krachtige vorm van integratie.

23

Vertel anderen niet wat ze moeten doen, maar vertel ze de ‘waarom’.

Mensen zijn eerder bereid mee te doen als ze begrijpen waarom iets belangrijk is.

24

Creëer projecten in plaats van doelen

Een project geeft ruimte voor experiment en groei, terwijl een doel vaak als eindpunt voelt. Zo houd je focus én flexibiliteit in balans, wat leidt tot meer doorzettingsvermogen.



25

Lees iedere dag een half uur in een boek dat je leven beter maakt.

Regelmatig lezen scherpt je geest, verruimt je perspectief en stimuleert creativiteit. Uit onderzoek blijkt dat zelfs 30 minuten per dag stressverlagend werkt.

26

Schrijf je gedachten, verlangens en dromen op papier.

Door te schrijven verwerk je onbewuste ideeën en geef je vorm aan je toekomstplannen. Het is een eenvoudige, maar krachtige manier om inzicht en richting te krijgen.



27

Serve, serve, serve as a leader.

Zet collega's, klanten en partners op de eerste plaats en investeer in hun groei en welzijn. Een leider die oprecht dient, wordt niet vergeten en bouwt blijvend vertrouwen op.

WISDOM

28

Wees kritisch, maar leer ook luisteren.

Wees niet bang om twijfels of vragen te uiten, maar sta open voor de inbreng van anderen. Zo creëer je een cultuur van wederzijds respect en verdiept begrip.

29

Maak altijd ruimte voor humor en spel, juist wanneer het druk is

Spelen is niet alleen voor kinderen, maar ook voor volwassenen een bron van creativiteit en veerkracht. Onderzoek van Stuart Brown laat zien dat regelmatige speelse momenten stress verminderen en de samenwerking met anderen verdiepen.

30

Zoek heel bewust de stilte op - het liefst iedere dag.

Reserveer 's ochtends 5 minuten stilte of mediteer. Richt je op wat jou inspireert of waar je dankbaar voor bent. Stilte weken werken ook heel krachtig voor je algehele welzijn.



31

Wees helder over je drijfveren, motivatie en je "waarom".

Neem de tijd om jouw kernwaarden te definiëren. Vraag jezelf: "Wat vind ik écht belangrijk?" Jouw dieperliggende 'waarom' activeert motivatie en passie.

32

De 'Miracle Question'.

Stel je voor dat je wakker wordt en al je grootste uitdagingen zijn opgelost. Hoe ziet je dag er dan uit? Dat beeld geeft richting aan je persoonlijke missie.



33

Visualisatie van je beste zelf.

Neem een paar minuten om te visualiseren dat je op je allerbest functioneert, dicht bij je hoogste waarden. Dit beeld helpt je consistent met die waarden te handelen.

SPIRIT

34

Plaats authenticiteit boven autoriteit.

Mensen voelen feilloos aan of je oprecht handelt en communiceert. Echte invloed ontstaat niet door formele macht, maar door trouw te blijven aan je waarden en jezelf.

35

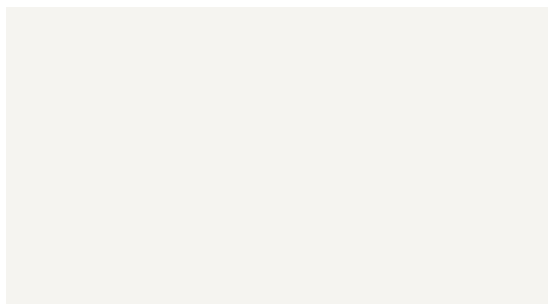
Maatschappelijke bijdrage als standaard.

Reserveer bijvoorbeeld 5% van je tijd én inkomsten voor lokale goede doelen, stichtingen of projecten in je woonplaats. Zo creëer je niet alleen positieve impact, maar versterk je ook je eigen gevoel van betekenis en verbondenheid in de gemeenschap.



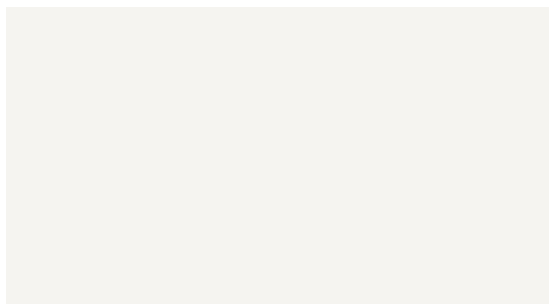
36

.....
.....
.....



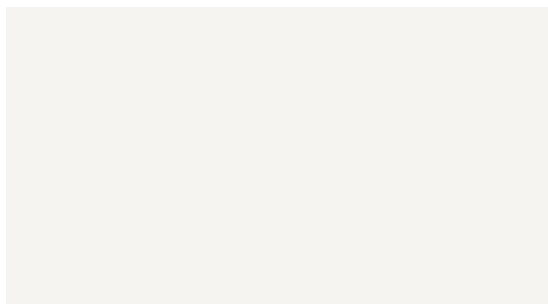
37

.....
.....
.....



38

.....
.....
.....



CONCLUSIE

Je hebt een reeks inspirerende inzichten en hacks voorbij zien komen—van het belang van zelfleiderschap en speelsheid tot bewust plannen van rust en verbinding met anderen. **Nu ligt de bal bij jou: welke tip sprak jou het meest aan? En vooral: hoe ga je die in de praktijk brengen?**

Onze uitnodiging aan jou is om één inzicht uit dit e-book te selecteren en bewust toe te passen deze week. Deel vervolgens je ervaringen met je team, vrienden of (online) community—zo inspireer je niet alleen jezelf, maar ook anderen om hun leven eenvoudiger en rijker te maken. Samen kunnen we de kracht van kleine, gerichte stappen benutten en zo een groter verschil maken.

Stuur ons gerust een mail als je meer wilt weten over het effectief toepassen van Mind-Management skills, het vergroten van je zelfleiderschap en het opbouwen van sterke, verbindende relaties. We kijken ernaar uit om je verder te ondersteunen en vooruit te helpen.

INFO@UTHENTIC.NL

HOUDA DORTLAND
+31 6 1950 73 61



RAMSES DORTLAND
+31 6 30594303





LOVE
WISDOM
CONNECTION
MASTERY
INTUITION
COMPASSION

MINDSET - RELATIONSHIPS - HEALTH - WISDOM - SPIRIT