

Coaching

Winnaarsmentaliteit

Rita Van Poeyer



Verander je Psychologie en Bereik Onstuitbaar Succes

Succes in het leven is 80% psychologie en 20% mechanica - wat je doet maakt niet uit als je niet de juiste mindset hebt.

Als u begrijpt hoe psychologie voor of tegen u kan werken, kunt u een gezondere kijk krijgen en krijgt u de juiste mindset om uw strategie uit te voeren.



Voor alles wat we willen bereiken, kunnen we gemakkelijk een handvol redenen bedenken waarom we het niet kunnen doen:

"Ik heb niet genoeg tijd."

"Coachen is te duur, ik heb niet genoeg geld."

"Het gaat niet werken, dus wat heeft het voor zin?"

Denk aan een paar succesvolle en invloedrijke mensen. Denk je dat Kim Clijsters, Elon Musk of Jeff Bezos momenten hebben gehad waarop ze wilden dat ze meer tijd, energie of middelen hadden? Natuurlijk. Het maakt deel uit van de menselijke natuur om ons af te vragen of we het in huis hebben om ergens in te slagen. Het is gemakkelijk om externe factoren aan te halen als de redenen waarom we ons ware potentieel niet waarmaken.

De realiteit is dat het allemaal neerkomt op mentaliteit. Succesvolle atleten als Kim Clijsters en leiders als Elon Musk of Jeff Bezos hebben ongeëvenaard succes geboekt omdat ze de controle over hun denkwijze hebben overgenomen en zich hebben gericht op de psychologie van winnen in plaats van zich te concentreren op mogelijke mislukkingen.

Als je iemand bent die je, ondanks goede bedoelingen, vaak in de weg staat, is het misschien tijd om met een resultaatgerichte Coach samen te werken. Een gecertificeerde coach kan je helpen je mentale toestand te veranderen, zodat je uiteindelijk het succes kunt behalen waar je naar verlangt.

⇒ **Uw uiteindelijke doel begrijpen**

Er zijn veel factoren die de psychologie van een winnaar beïnvloeden, maar om je mindset echt te veranderen, moet je je uiteindelijke doel aanscherpen. Samen met u kan ik deze visie verfijnen.

Ben je op zoek om je carrière naar een hoger niveau te tillen? Je band met je familie verdiepen? Uw rijkdom laten groeien?

Zodra je je doel voor ogen hebt, daag ik je uit om je motivatie erachter te begrijpen. Wil je je carrière voortzetten zodat je een beter leven voor jezelf kunt creëren? Wil je werken aan je persoonlijke relaties zodat je leven vreugdevoller en vol liefde wordt? Waarom is meer geld verdienen belangrijk voor u - is het omdat u iets wilt teruggeven aan uw gemeenschap?

Het verkrijgen van duidelijkheid over het doel en het identificeren van uw 'waarom' achter het doel is de eerste stap op uw reis naar succes.

⇒ **Barrières doorbreken**

Je hebt vastgesteld wat je wilt; nu is het tijd om na te denken over wat je tegenhoudt. Het is geen gebrek aan middelen - het is een gebrek aan vindingrijkheid. Vindingrijk zijn is niet alleen een van de eigenschappen van een geweldige leider, maar het is ook noodzakelijk als je je leven vooruit wilt helpen. Als je eenmaal hebt geaccepteerd dat je alles hebt wat je nodig hebt om te slagen, is het tijd om naar binnen te keren.

Ik zal je helpen kijken naar de beperkende overtuigingen die je succes hebben beïnvloed. Denk je dat je niet dapper, slim of vasthoudend genoeg bent om het volgende prestatieniveau te bereiken? Je werkt samen met mij om deze onnodige mentale barrières te slechten, waardoor je uiteindelijk je zelfvertrouwen versterkt en een nieuw en verbeterd verhaal voor jezelf creëert.

⇒ **Een hoger niveau van succes bereiken**

Nu je weet wat je wilt en je beperkende overtuigingen hebt doorbroken, is het tijd om te gaan werken aan het volgende prestatieniveau.

Je mindset is alles als het gaat om het bereiken van je doelen. Als je het leven ziet als iets dat voor jou gebeurt in plaats van voor jou en je kunt geloven dat je het potentieel en de drive hebt om te slagen, kun je echt alles bereiken.

Je maakt samen met mij een plan hoe je je doel kunt bereiken en vervolgens is het aan jou om je mindset in toom te houden. Natuurlijk zal ik onderweg met u contact opnemen om u niet alleen verantwoordelijk te houden, maar ook om te bespreken waar uw geest zich bevindt. Blijf gemotiveerd om positief te denken. Als je begint te geloven dat je alles kunt bereiken waar je je zinnen op hebt gezet, zul je bewijzen dat je gelijk hebt:

“Waar focus gaat, energie volgt het pad”

Het is tijd om te stoppen met het verzinnen van excuses en te gaan werken aan je doelen. Door de psychologie van winnen te begrijpen met behulp van uw Resultatencoach, kunt u enorme stappen zetten in de richting van uw doelstellingen. Klaar om je leven te transformeren? Download de krachtige pdf 'Verruil je beperkende overtuigingen voor versterkende' hieronder, of plan vandaag nog je inleidende coachingsessie.

Het is tijd om te stoppen met het verzinnen van excuses en te gaan werken aan je doelen. Door de psychologie van winnen te begrijpen met behulp van uw resultaatgerichte coach, kunt u enorme stappen maken in de richting van uw doelstellingen. Klaar om je leven te transformeren?

We verdwalen allemaal wel eens in onze gedachten. De verkeerde mentaliteit hebben kan echt schadelijk zijn en ons succes beperken. Om er zeker van te zijn dat je klaar bent om te winnen, bekijk je de volgende tabel met veelvoorkomende overtuigingen en aanbevelingen om je te helpen negatieve denkpatronen te vermijden en versterkende patronen te omarmen.

Geloof Type	Voorbeelden	Coachingtip
 <p>Vermijd deze overtuigingen</p>	<p><i>"Ik kan dit niet, niemand zoals ik heeft dit eerder gedaan"</i> Een patroon waarin u op zoek gaat naar informatie die bevestigt wat u denkt dat waar is (ook wel: bevestigingsbias.)</p> <p><i>"Niets komt ooit op mijn pad en dat zal ook nooit gebeuren"</i> De overtuiging dat de huidige trends - goed of slecht - hoe dan ook zullen doorgaan (ook bekend als recency bias).</p> <p><i>"Dit is de vorige keer niet gelukt, dit keer niet."</i> Negatieve ervaringen sneller terugroepen dan positieve en deze je verwachtingen laten vormen (ook wel: verliesaversie genoemd).</p>	<p>Daag jezelf uit om echt objectief te zijn door jezelf uitdagende vragen te stellen. Zoek geïnformeerde personen die het indien nodig niet met u eens zijn.</p> <p>Schrijf je doel op en werk achteruit om stappen te maken om daar te komen. Op deze manier kunt u het grote geheel zien en op koers blijven, ongeacht de huidige omstandigheden.</p> <p>Merk actief positieve ervaringen op en schrijf ze op om eventuele negatieve gedachten tegen te gaan. Hobbels op de weg zijn onvermijdelijk, maar je hoeft er niet bang voor te zijn.</p>
 <p>Let op met deze overtuigingen</p>	<p><i>"Ik heb te veel aan mijn hoofd."</i></p> <p><i>"Het is te laat om te veranderen."</i></p>	<p>Profiteer van NET-tijd – uw No Extra Time-tijd. We hebben allemaal elke dag taken die ons lichaam in beslag nemen, maar niet onze geest. Gebruik die tijd om je geest te voeden in plaats van 'uit te wijken'. Gebruik de minuten die u besteedt aan hersenloze activiteiten om de kwaliteit van uw leven te verbeteren.</p> <p>Verander je psychologie - Het is nooit te laat om te veranderen. Sommige van de meest succesvolle mensen in het leven bereikten niets totdat ze ouder waren. Als je zou zijn begonnen toen je eerst dacht dat het te laat was, waar zou je dan vandaag zijn. Er is geen betere tijd dan nu.</p>
 <p>Bekrachtigen de overtuigingen</p>	<p><i>"Ik heb de leiding over mijn leven."</i></p> <p><i>"Ik heb alles wat ik nodig heb om te slagen in mij."</i></p> <p><i>"Ik word altijd omringd door kansen."</i></p>	<p>Met bezweringen spreek je niet alleen woorden van empowerment, je gebruikt je lichaam en je stem. Je verandert je fysiologie en je toestand, wat alles verandert.</p> <p>Je geest gericht houden op overvloed en kansen, niet op schaarste en gebrek, is een recept voor succes. Het is bewezen - een positieve psychologie verbetert energie, kracht en veerkracht.</p> <p>In elke tegenslag zit een les en je kunt ervoor kiezen om te groeien in plaats van erdoor verslagen te worden.</p>

**Als u nog vragen heeft, kunt u altijd
contact met mij opnemen**

**Rita Van Poeyer
Vdg Consult Coaching**

+32 (0)474 97 64 85

rita.vanpoeyer@vdgconsult.com

vdgconsult.com