

Wat is het toch heerlijk, als je vanuit innerlijke rust en 'lekker in je vel' jezelf en anderen vol respect en begrip behandelt. Je kent toch ook dat gevoel van 'in flow' zijn?! Alles lukt, iedereen werkt mee, de 'gunfactor' is hoog en het leven lacht je toe. Het is prima om een gezond stukje opportunisme te gebruiken, zolang zich dat manifesteert vanuit een oprechte win-win-insteek en er een goede intentie onderligt om samen iets moois neer te zetten. En dan vooral niet oordelen, een uitnodigende omgeving creëren, authentiek zijn en het beste uit jezelf en anderen willen halen. Zo eenvoudig werkt dat écht, en je weet het! Het is wel een stukje discipline, net zoals 'je tanden poetsen'. Durven écht jezelf te zijn en je kwetsbaar opstellen is een grote krachtbron waardoor het succes naar je toe stroomt. Wees

zijn van deze auto. Hoe beter je energie, hoe natuurlijker en sterker je uitstraling en hoe makkelijker jouw pad om je doelen te bereiken.

Geen woorden maar daden

Toon voorbeeldgedrag, neem juiste acties. Je kunt nog zo mooi babbelen, mensen kijken naar je en waarderen je voor wat je concreet doet, niet voor wat je zegt of weet.

Van binnen naar buiten

Zorg voor een goede balans tussen je werk, je privéleven en jezelf. Werk aan een gezond zelfvertrouwen en zet je Ego in de ijskast. Ja, uiteraard wees trots op wat je bereikt hebt, echter niet op basis van je status maar juist wel op basis van je statuur. 'Zo van binnen, zo van buiten'; het staat



Robert Benninga (19700006) is spreker, coach en schrijver over Human Potential Development

Onze eenheid in verscheidenheid

alsjeblijft dankbaar, 'slow down' en alles zal makkelijker en sneller gaan! Iedereen herkent dit.

Ik heb de eer om inmiddels in vijftig landen actief geweest te zijn. Onder en achter de grote verscheidenheid aan culturen, rituelen, gewoontes, programmeringen en attitudes liggen altijd en overall universele principes en regels die ons uitnodigen om ons daaraan te houden en dan ontstaat er een prachtige en krachtige eenheid in verscheidenheid. Je hoeft overigens letterlijk niet zo ver van huis te gaan. Je partner en andere mensen dicht bij je hebben haast zeker een (hele) andere persoonlijkheidsstructuur dan jij zelf en tien bedrijven op een lokaal industrie-terrein zijn vaak nog meer verschillend dan tien bedrijven internationaal. Diversiteit te over!

Daarbinnen met minder moeite meer bereiken willen we allemaal. De kunst voor het realiseren van een levensstijl en aanpak die je constant succes, geluk, gezondheid, liefde en balans brengt ligt in het jezelf en anderen uitnodigen een situatie te creëren waarbij zeker onderstaande tien aandachtgebieden centraal staan.

Authenticiteit

Gewoon écht jezelf zijn of worden! Luister naar je intuïtie en je hart. Vraag om hulp als je hét niet weet. Mensen helpen je graag, echter alleen als je het lef hebt je echte zelf te tonen en een oprechte basis van vertrouwen op te bouwen.

Veel Energie

Zorg goed voor jezelf, je hebt er maar één! Vitaliteit, zo goed mogelijk eten, bewegen, weten dat je lichaam 'de auto' is waar je dit leven in rijdt, en dat jouw gedachten en acties 'de chauffeur'

in alle oude teksten en is een reflectie van hoe hét werkt: jouw échte uitstraling gaat voorbij verbale en non-verbale communicatie.

Constante verbetering

Blijf je altijd vernieuwen en wees je bewust dat de 'winning strategy' die je gebracht heeft naar je succes van vandaag niet dezelfde 'winning strategy' zal zijn die jou het succes van morgen gaat brengen. 'Best Practice' en 'Benchmarking' is niet meer genoeg. Het is nu tijd voor jouw 'Next Practice'.

Slow down

Vind en schep jouw innerlijke rust op een manier die bij jou past vanuit het brede scala van relaxatie, reflectie, ontspanning en meditatie. Vind jouw weg hierin en wat je ook doet, weet dat iedere mens, wij alle zes miljard idealiter twee keer per dag zo'n twintig minuten nodig hebben om diepe innerlijke rust te ervaren als we optimaal willen functioneren. Het is 'de pitstop', 'het bijtanken' en af en toe het 'olie verversen' voor jouw auto en de chauffeur (zie nr. 2). Wees geduldig en werk aan 'mindfulness', goed omschreven als 'milde open aandacht' voor al dat is!

Leef in het heden:

Nú gebeurt het, nú bepaal jij! Er is die mooie Engelse tekst: 'Yesterday is History, Tomorrow is a Mystery, Today is a Present, that is why we call it the Precious Present!'

Leef de 'Platina Regel'

Velen zijn al blij als ze de 'Gulden Regel' leven,

nl. 'behandel de ander zoals je zelf behandeld wilt worden'. Dat is echter vaak niet wat die ander wil! Dat heb ook jij al vaak meegemaakt. Stop met jouw wereldbeeld, jouw ervaringen en jouw belemmerende overtuigingen op een ander te projecteren. De 'Platina Regel' stelt: 'behandel de ander zoals hij of zij behandeld wil worden'. Dus: vraag hoe 'de ander' hét wil!

Dankbaarheid

Count your blessings! Wees bescheiden! Met al onze issues hebben we het toch best goed hier. Leven en werken vanuit een grote appreciatie en het weten en accepteren dat alles een juiste plek in je leven heeft schept grote mogelijkheden. 'Niets heeft een betekenis behalve de betekenis die jij er zelf aan geeft.' Dus maak een keuze die goed voelt en goed werkt!

Manage Verwachtingen:

Ik stel mijn verwachtingen altijd hoog en kies ervoor nooit teleurgesteld te zijn als ze niet uitkomen. In zo'n situatie stel ik wel de vraag: 'wat kan ik hiervan leren' of 'stel dat dit voor een reden gebeurt, wat zou die reden dan kunnen zijn'. Ja 'Shit Happens' en ook of juist dan blijft één van de universele regels van het leven: 'je kan de wind niet veranderen, hoe de zeilen staan bepaal je zelf!'. En zo is dat op alle zeeën van onze wereld. Safe journeys.

Voor meer informatie:

Robert Benninga, benninga@mindpower.nl