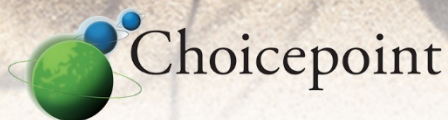


# CHOICEPOINTS

HET PAD VOOR PERSOONLIJK SUCCES,  
GELUK EN VOLDOENING



Choicepoint

Sessie 12 – Bereik Je Ultieme Balans

Robert van der Wolk

## INHOUDSOPGAVE

<b>Introductie.....</b>	<b>3</b>
<b>Wat betekent balans? .....</b>	<b>4</b>
<b>Balans en Effectiviteit .....</b>	<b>5</b>
<b>Balans en Geluk.....</b>	<b>6</b>
<b>The Balans Journey .....</b>	<b>6</b>
<b>Jouw Facetten Gedefiniëerd .....</b>	<b>7</b>
<b>De Balance Equasion .....</b>	<b>9</b>
<b>Daag je Balans Uit.....</b>	<b>10</b>
<b>Losbreken van een niveau.....</b>	<b>10</b>
<b>Onthoud de miljard Euro vraag. ....</b>	<b>11</b>
<b>Samenvatting .....</b>	<b>12</b>

## INTRODUCTIE

In de afgelopen tien jaar heb ik een overweldigend aantal mensen geholpen met het bereiken van hun persoonlijke succes. Boven alles, help ik mensen helpen ontdekken wat werkelijk belangrijk voor hen is. Wanneer ik dit doe, werk ik met hen om het naar werkelijkheid om te zetten. Het is altijd mijn passie geweest om het leven van mensen te verrijken; ik wil dat jij het leven op de beste manieren kunt ervaren.

*"It's good to have money, and to have things money can buy, but it's good too, to check up once in a while and make sure that you haven't lost the things that money can't buy."* zegt journalist George Lorimer.

Zoals Eleanor Roosevelt opmerkte: *"One's philosophy is not best expressed in words, it is expressed in the choices one makes. In the long run, we shape our lives and we shape ourselves. The process never ends until we die. And the choices we make are ultimately our own responsibility."*

Denk eens na over de impact van jouw keuzes in jouw leven. Gebruik ze om de meest vervulde persoon te zijn. Ralph Waldo Emerson zegt: *"The meaning of success is to laugh often and much, to win the respect of intelligent people and the affection of children, to earn the appreciation of honest critics and endure the betrayal of false friends. To appreciate beauty, to find the best in others, to leave the world a little better, whether by a healthy child, a guarding patch or a redeemed social condition. To know even one life has breathed easier because you have lived."*

### Doelstellingen

Je bent al bezig met het vaststellen wat balans voor jou betekent, of je er bewust van bent of niet. Dat doe je op basis van je keuzes. In deze sessie zullen we het over de volgende onderwerpen hebben:

- Verkennen wat balans voor jou werkelijk betekent
- Definiëren wat persoonlijke balans voor jou betekent
- Deze persoonlijke balans naar je bewuste voorgrond brengen
- Bekend worden met de *Proper Life Balance Equation*
- Tools krijgen waarmee je voldoening gevende aanpassingen kunt maken om jouw ultieme balans beter te kunnen bereiken

## WAT BETEKENT BALANS?

Als ik het over balans in de context van persoonlijke ontwikkeling heb, dan kan het woord diverse betekenissen hebben voor verschillende mensen. Balans definieer ik aan de hand van de facetten van je leven. Je krijgt balans wanneer al je levensfacetten de aandacht krijgen die ze werkelijk moeten hebben. Met dit in je achterhoofd, zijn er twee onderdelen in balans:

- Balans definiëren
- Actie nemen op basis hiervan

Je doet er goed aan om voor jezelf vast te stellen wat balans voor jou betekent. Het is de tijd die jij wilt investeren om je doelen in elk van je levensfacetten na te streven. En jij alleen weet hoeveel tijd dat is.

Doug Firebaum zegt: *“Winning in life is more than just money, it's about winning on the inside and knowing that you have played the game of life with all you had, and then some.”*

Zodra je voor jezelf hebt vastgesteld wat balans voor jou betekent, zal je dus moeten handelen op basis van die definitie om het een werkelijkheid te laten worden. Veel mensen weten hoe het in theorie zou kunnen zijn om in balans te zijn. Maar minder mensen nemen de stappen die nodig zijn om dat ook te bereiken. Balans is de juiste hoeveelheid energie stoppen in die dingen die werkelijk belangrijk zijn.

Zoals Albert Einstein zei: *“What counts can't always be counted. What can be counted, doesn't always count.”* Balans, zoals jij dat straks voor jezelf zal definiëren, is op de juiste hoeveelheid paarden wedden. Confucius zei ooit: *“To put the world in order we must first put the nation in order. To put the nation in order we must put the family in order. To put the family in order we must cultivate our personal life. And to cultivate our personal life, we must first set our hearts right.”*

Iemand die in balans is kan dat.

Auteur Jim Collins zegt: *“A visionary company doesn't simply balance between preserving a tightly held core ideology and stimulating vigorous movement – it does both to an extreme”.* In werkverband doe je er daarom goed aan om ook jouw kernidealen, die jij in je missie en waarden hebt gedefinieerd helder te houden, en de noodzakelijke veranderingen in je leven maken om jouw intenties in je persoonlijke ontwikkeling te vervullen.

“THERE COMES A TIME IN EACH LIFE LIKE A POINT OF A FULCRUM. AT THAT TIME YOU MUST ACCEPT YOURSELF. IT IS NOT ANYMORE WHAT YOU WILL BECOME, IT IS WHAT YOU ARE AND WHAT YOU ALWAYS WILL BE.”

– JOHN FOWLES (AUTEUR)

## BALANS EN EFFECTIVITEIT

Je zult ontdekken dat hoe dichter je komt in het ontdekken van je ideale balans, des te effectiever je zult worden. We hebben het in dit programma gehad over timemanagement en ik heb het gehad over het leren 'nee' zeggen om jouw planning en schema strak te houden. *“Success depends on getting good on saying no without feeling guilty”* zegt Jack Canfield. *“You cannot get ahead with your own goals if you are always saying yes to someone else's projects. You can only get ahead with your desired lifestyle if you are focused on the things that produce that lifestyle.”*

Og Mandino zei: *“Never again clutter your days or nights with so many menial and unimportant things that you have no time to accept a real challenge when it comes along.”* Dit geldt in zijn optiek zowel voor je werk alsook voor je vrije tijd. Een dag die je simpelweg hebt doorstaan of overleefd is zelden een reden om te vieren. *“You are not here to fritter away your precious hours when you have the ability to accomplish so much by making a slight change in your routine. No more busy work. No more hiding from success. Leave time, leave space, to grow. Now! Not tomorrow!”*

Patti Smith, die bekend staat om haar uitgesproken statements in de muziekwereld, zegt dit over balans: *“In art and dream may you proceed with abandon. In life may you proceed with balance and stealth.”* Zij ziet balans dus als een praktische toepassing om te dromen.

Balans moet wel te plannen zijn. Het ligt namelijk niet in onze natuur om het te creëren. Ook andere muzikanten, sommige met een neiging tot het dramatische, zeggen dat het belangrijk is om in balans te zijn. Toch nemen ze een iets andere aanpak. Voor hen betekent balans vaak de status quo weerstaan.

Zo zei voormalig bandlid van de Red Hot Chili Peppers John Frusciante: *“Balance is fear with boldness.”* Voor hem betekende balans dat angst niet in de weg kon staan en dat je je niet continu zoveel zorgen moest maken.

## BALANS EN GELUK

Als ik het heb over balans, in al zijn verscheidenheid, dan heb ik het ook over geluk. Dale Carnegie zei ooit: *"Success is getting what you want. Happiness is wanting what you get."* Hij suggereerde ook: *"Today is life, the only life you're sure of. Make the most of today. Get interested in something. Shake yourself awake, develop a hobby. Let the winds of enthusiasm sweep through you. Live today with gusto."*

Of zoals Eric Hoffer het zei: *"The hardest arithmetic to master is that which enables us to count our blessings."* N.W. Beran Wolfe verwoordde het mooi: *"If you observe a really happy man you will find him building a boat, writing a symphony, educating his son, growing double dahlias in his garden. He will not be searching for happiness as if it were a collar button that has rolled under the radiator."*

Balans is dus het actief volgen van de facetten van jouw leven zoals je ze werkelijk wilt volgen. En dat weet je door te zien hoeveel tijd je aan elk facet besteedt. Veel mensen verliezen die balans omdat ze één van hun facetten opofferen ten gunste van alle anderen. Maar al te vaak is het je gezondheid die uiteindelijk het meeste lijdt onder de druk van de andere facetten. *"Time and health are two precious assets that we don't recognize and appreciate until they have been depleted."* Zegt Dennis Waitley. Zorg er daarom voor dat je de tijd neemt om alles in balans te krijgen. Je verdient het om de belonende resultaten te krijgen.

## THE BALANS JOURNEY

Ik heb in dit programma vaak Maxwell Maltz gequote. Deze plastisch chirurg en auteur van het boek Psycho-Cybernetics ze: *"Man maintains his balance, poise and sense of security only as he is moving forward."* Albert Einstein was het hiermee eens: *"Life is like a bicycle - to keep your balance you must keep moving."*

Zoals acteur Gregory Peck ooit zei: *"Faith gives you an inner strength and a sense of balance and perspective in life."* Hoewel hij een religieus man was, is het je geloof en vertrouwen in jouw eigen vaardigheid om grootse dingen te kunnen doen, zelfs als je gevoel voor spiritualiteit niet verbonden is aan religie of een bepaald geloof.

De Amerikaanse auteur Barbara Deming zei vaak: *"We believe, in fact, that the one act of respect has little force unless matched by the other - in balance with it... The acting out of that dual respect I would name as precisely the source of our power."*

Op dezelfde manier zei de humanistische auteur Irving Babbitt: *"The human mind, if it is to keep its sanity, must maintain the nicest balance between unity and plurality."*

Jim Rohn zei ooit: *"Life is part positive and part negative. Suppose you went to hear a symphony orchestra and all they played were the little, happy, high notes? Would you leave soon? Let me hear the rumble of the bass, the crash of the cymbals, and the minor keys."*

## JOUW FACETTEN GEDEFINIËRD

Zoals je je misschien kunt herinneren, heb ik het gehad over de diverse facetten in jouw leven:

- Familie
- Partner
- Economische status
- Materiële behoeften
- Vrije tijd
- Vriendschappen
- Spiritualiteit / Religie
- Vrijwilligerswerk / Goede doelen
- Gezondheid

Laten we nog even kijken naar elk van deze facetten. Je familie staat vaak hoog op de lijst, net als je partner. Je wil graag genieten van de mooie dingen van het leven, want je wilt graag mensen om je heen die van je houden en met wie je dit kan delen. Economische status zijn je dagelijkse financiële zaken. Het moderne leven is in veel opzichten immers ingewikkelder geworden, financiële zaken spelen hier een grote rol in.

Deze zaken zijn nauw verbonden met andere facetten in je leven, namelijk je materiële behoefte. Dit kan van alles zijn: van de auto die je bezit tot de kleding die je draagt. Daarnaast hebben veel mensen specifieke vrijetijd bestedingen waar ze van genieten. Misschien houd je van kamperen, waterskiën of het bouwen van modelvliegtuigjes. En ook al kun je tijd doorbrengen met vrienden als vrije tijdbesteding zien, het vriendschapsfacet van jouw leven is veel groter dan dat alleen. Het cultiveren en vervullen van diepe vriendschappen die een leven lang kunnen meegaan vallen hier namelijk ook onder. Dit facet omvat al je sociale interpersoonlijke relaties.

Vervolgens heb je spiritualiteit en/of religie. Er zijn veel mensen die geloven in iets dat groter is dan henzelf, en de meeste mensen voelen zich er goed bij om dit middels religie, meditatie of bidden tot uiting te brengen. Als een bepaalde religie specifieke handelingen of rituelen voorschrijft, dan kunnen deze een belangrijk onderdeel worden van je dagelijks leven.

In navolging hierop voelen veel mensen zich geroepen om iets terug te geven aan hun gemeenschap, bijvoorbeeld door vrijwilligerswerk of het ondersteunen van goede doelen. Dit is een belangrijke voorzet van je leven waar ruimte is voor persoonlijke ontwikkeling. Per slot van rekening is je gezondheid een sleutelfactor van je leven. Je weet dat gezondheid enorm bijdraagt aan de kwaliteit van je leven.

Denk eens aan het facet van je carrière. Welk percentage van je tijd besteed je aan je carrière? Hoeveel tijd zit je op kantoor? Hoeveel tijd breng je door naar en van je werk? Wat dacht je van je pauzes?

Denk nu eens aan een ander facet – je partner. Hoeveel van je tijd breng je door met je partner? Dit kan de tijd zijn, waarin je aan hem of haar zit te denken, of met hem of haar in gesprek bent, hem of haar directe aandacht geven, of wat je dan ook als tijd doorbrengen ziet. Leg het vast door het op papier te zetten.

Laten we doorgaan met je kinderen. Welk percentage van je tijd spendeer je aan je kinderen? Hoeveel tijd kost het je om eten voor ze klaar te maken, of om naar ze te luisteren wanneer ze hun dag met je doornemen? Hoeveel tijd kost het om voor ze te shoppen, om ze naar afspraken of buitenschoolse activiteiten te brengen? Schrijf ook dit op papier op.

Kijk nu eens naar je vrienden. Welk percentage van je tijd geef je aan hen? Mix je tijd met je partner door het ook met je vrienden door te brengen? Ga je samen uit eten, praat je via de telefoon, of heb je een pokeravondje of een girls-night-out? Schrijf ook hier op hoeveel tijd je doorbrengt.

Nadat je dit hebt opgeschreven, combineer het dan met, of noteer in ieder geval hoe die tijd soms in verbinding staat met je andere tijd. Het overlapt elkaar vaak.

Laten we eens wat verder in de sociale categorie gaan. Welk percentage van je tijd spendeer je aan je vrijwilligerswerk of aan een goed doel? Hoeveel van deze tijd breng je hierin door met vrienden en/of je familieleden? En welk percentage van je tijd spendeer je aan spirituele of religieuze zaken? Doe je dit als familie of als een koppel? Zijn jouw vrienden ook bij dezelfde kerk of spirituele vereniging betrokken?

En tot slot, bereken eens hoeveel tijd je aan jezelf spendeert. Sport je alleen? Reis je alleen? Mediteer je?



## DE BALANCE EQUATION

Het lijkt misschien te simpel, maar ik heb een formule voor je dat je zowaar echt helpt om balans in je leven te evalueren. Toen ik eerder zei dat je balans voor jezelf definieert, bedoelde ik dat je intenties het percentage van je tijd dat je aan een levensfacet wilt spenderen reguleert.

Ik geloof dat je beslissingen uiteindelijk bepalen of je je balans omzet naar werkelijkheid. Dit meet je door middel van je tijdsdagboek of door je dagelijkse planning of rooster.

Dit is de formule:

Het percentage tijd besteed aan een facet gedeeld door het percentage aan levens-voldoening dat je hebt opgedaan = persoonlijke ROI-verhouding voor elk levens facet.

Als je deze formule op al je levensfacetten toepast, zal je ontdekken waar je aanpassingen zal moeten maken om elk van je facetten weer in balans te krijgen. Je weet precies hoe ver of dicht je bent bij het in balans brengen wanneer de ratio van elk van je facetten dichterbij 1 komt.

Als je deze formule toepast, ben je wellicht op één na in perfecte balans met al je facetten. Dat is dan het deel dat je weer in balans moet brengen. Zoals Zig Ziglar het zegt: *"Being successful means having a balance of success stories across the many areas of your life. You can't truly be considered successful in your business life if your home life is in shambles."*

Stephen Covey zei: *"How different our lives are when we really know what is deeply important to us, and keeping that picture in mind, we manage ourselves each day to be and to do what really matters most."*

Als jij naar je levensfacetten kijkt en je jezelf enigszins uit balans ziet, dan ben je wellicht geneigd om de schuld te geven aan de tijd. Misschien vind je dat je gewoon niet genoeg tijd hebt om in balans te zijn, en dat balans een droom die ver in de toekomst lijkt te liggen. Misschien zeg je wel tegen jezelf dat je "ooit" balans, behaalt, wanneer dingen wat kalmer zijn. Maar met zo'n instelling bereik je nooit balans.

Laat deze quote van Leonard Bernstein eens tot je doordringen: *“To achieve great things two things are needed: a plan and not quite enough time.”* Het kan ontzettend veel opleveren om jezelf te dwingen dingen te doen wanneer je net niet genoeg tijd ervoor hebt. Jezelf kunnen dwingen, zelfs met een beperkte hoeveelheid tijd heeft grote positieve gevolgen in je leven. Zo kijk je bijvoorbeeld niet terug op grote delen van je leven waar je deze ziet als blokken waarin je ambities de overhand kregen. Met andere woorden: je hebt altijd genoeg te doen om gedreven en gemotiveerd te blijven om je doelen te behalen.

*“Character in the long run is the decisive factor in the life of an individual and of nations alike.”* zei Theodore Roosevelt ooit. Je karakter bepaalt hoe gedisciplineerd je kunt zijn in het ontwikkelen en het onderhouden van de balans in jouw leven.

## DAAG JE BALANS UIT

Racer Mario Andretti zei ooit: *“If everything seems under control, you're not going fast enough.”* Er zullen momenten zijn waarin je jouw balans moet uitdagen om vooruit te komen. Zolang dit tijdelijk is, kan het je helpen om naar je volgende niveau te komen.

## LOSBREKEN VAN EEN NIVEAU

Wat hierin wel belangrijk is, is dat je voor jezelf vaststelt hoe lang je wilt dat je jezelf uitdaagt. Hoe lang wil je toestaan dat dingen uit balans zijn om een bepaald doel te bereiken? En wil het bereiken van dat doel je uiteindelijk de nodige middelen geven om je algehele balans te verbeteren? Als je antwoord 'ja' is, dan kan het zeker in je voordeel werken.

Onthoud in ieder geval dat niet iedereen in jouw leven dezelfde mate van geduld heeft voor jouw gebrek aan balans. Je partner vindt het misschien niet oké of kan het niet waarderen om op de tweede plaats te komen of om tijdelijk achtergesteld te zijn ten opzichte van bijvoorbeeld je werk of je financiën, of misschien is hij of zij er zelfs helemaal niet oké mee wanneer je je kinderen achterstelt.

Einstein zei: *“There are only two ways to live your life: one is as though nothing is a miracle. The other is as though everything is a miracle.”* Onthoud dat jouw leven een wonder is, en dat het vinden van balans in een wereld van chaos zelfs een nog groter wonder is.

Het is oké dat het leven je in allerlei richtingen duwt. Het is oké dat het moeilijk is om 'nee' te zeggen, om balans te creëren, om alle dingen te hebben die je wilt hebben in alle facetten van je leven.

Dr. Joyce Brothers zei: *"The marvelous things about human beings is that we are perpetually reaching for the stars. The more we have, the more we want, and for this reason we never have it all. That is human nature."*

Actrice Lena Mary Calhoun Horne zei: *"The most important thing is to put into perspective and be self-aware. It's not the load that breaks you down, it's the way you carry it."*

## ONTHOUD DE MILJARD EURO VRAAG.

In eerdere sessies heb ik het gehad over de 1 miljard Eurovraag; de vraag wat je zou doen als geld geen beperkende factor zou zijn. Ik stelde voor dat je deze vraag gebruikte in het stellen van je lange termijndoelen in elk van je levensfacetten. Kijk nog eens terug op die oefening.

Nu je de tijd hebt gehad in deze sessie, stel jezelf eens dezelfde vraag en vergelijk je antwoorden. Sterker nog, laten we gelijk deze oefening doen.

Pak eens een vel papier en schrijf het eerste dat er in je opkomt op terwijl je de vragen leest.

Als je € 1.000.000.000 zou hebben, wat zou dan jouw ultieme doel zijn in het creëren van geluk, happiness en het welzijn van je familie?

Als jij € 1.000.000.000 zou hebben, wat zou dan jouw ultieme doel zijn in het creëren van plezier en voldoening met je partner?

Als jij € 1.000.000.000 zou hebben, hoe zou jouw financiële situatie er dan anders uitzien vergeleken met vandaag?

Wat zouden jouw materiële behoeften zijn als je € 1.000.000.000 zou hebben?

Als je € 1.000.000.000 zou hebben, wat zou dan jouw ultieme doel zijn voor wat betreft jouw vrije tijdbesteding?

Als je € 1.000.000.000 zou hebben, wat zou dan jouw ultieme doel zijn voor wat betreft jouw vriendschappen?

Als je € 1.000.000.000 zou hebben, wat zou dan jouw ultieme doel zijn als het aankomt op jouw spiritualiteit of religieuze activiteiten?

Als je € 1.000.000.000 zou hebben, wat zou dan jouw ultieme doel zijn voor wat betreft vrijwilligerswerk en goede doelen?

Als jij €1.000.000.000 zou hebben, hoe zou jij dan werken om de ultieme gezondheid te krijgen?

En tot slot: Hoe zou jij je ideale personal fitness-niveau verkrijgen?

Oscar Wilde zei: *“Ordinary riches can be stolen. Real riches cannot. In your soul are infinitely precious things that cannot be taken from you.”*

De € 1.000.000.000-vraag werkt goed om verschillende delen van je karakter beter te leren kennen, met name wanneer je in gedachten houdt dat je antwoorden mettertijd zullen veranderen.

Je hebt grootse dingen gedroomd, en hopelijk heb je actieplannen in werking gezet om ze tot realiteit om te vormen. Nu is het tijd om van de reis te genieten. Zoals ik in mijn boek Geef Nooit Op schreef: *“Cherish the chase as much as you treasure the trophy.”*

## SAMENVATTING

De Griekse stoïcijnse filosoof Epictetus zei: *“A ship ought not to be held by one anchor, nor life by a single hope.”* Een deel van het onderhouden van balans in je leven draait om niet alles op een paard te wedden. Zoals Dennis Waitley heeft gezegd: *“It is better to earn the trust and respect of one of your children, than to gain notoriety and adulation of the masses.”*

Balans in je leven gebeurt niet vanzelf. Je moet de nodige onderzoeken doen om te zien waar je staat, en vervolgens de noodzakelijke maatregelen nemen om het voor elkaar te krijgen. Verlies je missie of je waarden niet uit het oog, maar houdt ze recht voor je neus. Terwijl je de facetten van je leven evalueert, bekijk dan ook je missie en je waarden. Ze zullen je helpen prioriteiten te stellen. Zoals John F. Kennedy zei: *“Effort and courage are not enough without purpose and direction.”*

Onthoud dat balans een doorgaand proces is; het maakt deel uit van de reis. *“It is not what you get that makes you successful”,* zegt Dennis Waitley, *“it is what you are continuing to do with what you've got.”*

Je zult je eigen unieke uitdagingen en omstandigheden hebben die continu veranderen. En je zult met ze moeten mee veranderen wil je je ultieme balans in je leven blijven houden. Onthoud, terwijl je langer je korte doelen blijft nastreven, dat het belangrijk is om een gezond perspectief te blijven houden. Fredrick Koeing, een Duitse uitvinder uit de 18<sup>e</sup> eeuw zei: *"We tend to forget that happiness doesn't come as a result of getting something we don't have, but rather of recognizing and appreciating what we do have."*

In deze sessie heb ik het gehad over de ware betekenis van balans en hoe jij het kunt definiëren op een persoonlijk niveau. Ik hoop dat ik je geholpen heb balans naar de voorgrond van je bewust zijn te krijgen. We hebben het gehad over de Life Balance Equation, en ik heb je de tools gegeven om vast te stellen waar je voldoening gevende aanpassingen kunt maken om nog beter je eigen ultieme balans te verkrijgen.

Ik hoop dat je waarde uit deze sessie hebt gehaald en dat je de tijd die we samen hebben doorgebracht, aangenaam vond. Mocht je vragen of opmerkingen over deze sessie hebben, voel je dan vrij om contact met me op te nemen.

Op jouw succes,

Robert van der Wolk