



## De 7 How To's voor High Performers om meer Regie & Controle over je Tijd te Creëren..

..Zodat je niet langer ervaart dat je geleefd wordt

én

Zodat je meer innerlijke rust, helderheid en vrijheid ervaart.

➤ **Je bent een high-performing leider, ondernemer of professional.**

Je wilt impact maken, betekenisvol en waardevol zijn.

Je wilt bijdragen aan iets groters dan jezelf en bewust zingeving ervaren.

Je hebt een krachtig intellectueel vermogen.

Je bent ambitieus en wilt alles uit het leven halen.

Je wilt voldoening ervaren uit de successen die je haalt.

En je wilt genieten en het leven vieren met de mensen die je liefhebt.

➤ **Op dit moment ervaar je echter geen balans.**

Je houdt veel ballen in de lucht.

Het voelt soms alsof je tegen de stroom aan het inzwemmen bent.

Je hebt het gevoel dat je geleefd wordt.

➤ **Je verlangt dan ook naar regie en controle over je tijd.**

Zodat je innerlijke rust, helderheid, energie en vrijheid ervaart.

➤ **Deze '7 How To's' zijn voor jou.**

Het is geen quick fix. Dat bestaat niet. Dat is een idee van je mind.

Het gaat om: Weten. Ervaren. Integreren. Investeren. Leren.

## 1 Ervaren van stress & spanning

Wanneer je het gevoel hebt geen regie en controle over je tijd te hebben, tijd te kort te komen, geleefd te worden, veel ballen in de lucht te moeten houden of dat je tegen de stroom aan het inzwemmen bent, ervaar je - al dan niet bewust- stress.

Doorgaans beseffen we niet dat wat we denken bepaalt hoe we omstandigheden en situaties ervaren.

Het is een universele wet - voor ieder mens geldend - dat we leven in het gevoel van ons denken en niet in het gevoel van onze omstandigheden.

Met andere woorden: we ervaren het leven van binnen naar buiten, niet van buiten naar binnen.

Wanneer je stress ervaart is er spanning aanwezig in je systeem. Deze spanning komt voort uit je perceptie van de werkelijkheid.

Daarmee is stress niet iets dat ontstaat door de situatie waarin je je bevindt, maar door hoe je die situatie ervaart, beleeft. Je gedachten en overtuigingen over een situatie zijn bepalend.

Stress en spanning nemen toe als je de uitkomst van de situatie – resultaten, prestaties, succes, etc. – persoonlijk maakt.



Bijvoorbeeld door gedachten als '*Mijn* positie staat op het spel'; '*Mijn* geloofwaardigheid is in het geding'; 'Het is *mijn* verantwoordelijk dit project te laten slagen', etc.

Daarnaast is stress het gevolg van innerlijke druk/spanning van onderdrukte emoties. Deze onderdrukte emoties maken ons kwetsbaar voor externe stress.

De echte oorzaak, de bron van stress, is dan ook intern. Een externe prikkel, een trigger, kan uitsluitend iets aanraken dat reeds in jou aanwezig is.

Onderdrukte (niet verwerkte) emoties - bijvoorbeeld de angst niet goed genoeg te zijn of niet voldoende waarde te leveren - kleuren je perceptie van de werkelijkheid en bepalen jouw reactie op situaties in je buitenwereld.

Het gaat dan ook niet om de externe prikkel, maar je mate van reactiviteit.

Daarbij geldt dat we ons onbewust focussen op dat wat we onderdrukt hebben. Bijvoorbeeld onderdrukte angst om niet goed genoeg te zijn / afgewezen te worden / niet geliefd te zijn leidt tot focus op perfectie. En het streven naar perfectie leidt tot druk, spanning en stress.

De interne spanning, de druk van al dan niet bewust onderdrukte gevoelens, zoekt een uitweg. Dat is de reden dat uiterlijke situaties een trigger zijn.

De energie van deze geblokkeerde gevoelens komt via het autonoom zenuwstelsel naar voren en veroorzaakt verstoringen in je lichaam.

De schade die stress aanricht is dus het resultaat van onze overtuigingen en bijbehorende emotionele druk.

Dit is ongelooflijk waardevol om te beseffen. Het zet je namelijk in een kracht positie in plaats van dat je afhankelijk bent van de omstandigheden in je buitenwereld of je spanning en stress hebt.

Spanning en onverwerkte emoties kun je leren loslaten.

Voor een duurzaam gevoel van innerlijke rust en helderheid, is het essentieel om naar de kern van onderliggende spanning te gaan.

Doorgaans richten we ons op het bestrijden van de gevolgen/symptomen van stress in het lichaam of focussen we ons uitsluitend op het veranderen van de uiterlijke situatie.

Dit is inefficiënt.

Door spanning te ontladen, los te laten – icm leidend worden over je mind vs dat je mind leidend is over jou én het leren herkennen, valideren en doorvoelen van emoties in het moment – ervaar je telkens minder stress én bouw je geen nieuwe spanning op in je systeem.

## 2 Ervaren van tijd

Tijd is subjectief. Tijd kan relatief langzaam gaan en tijd kan voor je gevoel voorbijvliegen.

Is je mind leidend, zit je hoofd vol niet dienende gedachten waardoor je je laat meevoeren uit het NU, dan ervaar je dat tijd schaars is.

Er is dan zoveel waar je aan 'moet' denken en wat je 'moet' doen, dat je het idee hebt dat daar sowieso niet voldoende tijd voor is.



Succes gaat om je energie en focus richten op dat wat in het moment de meeste prioriteit heeft en handelen naar intrinsieke motivatie en inspiratie, zodat je deze taken volbrengt met een voldoening gevend resultaat.

Het gaat om flow, een gevoel van moeiteloosheid die voortkomt uit focus.

Zit je in flow en ben je compleet gefocust op en aanwezig bij de taak die voorhanden ligt, ga je er volledig in op, dan is je besef van tijd afwezig.

Die flow maakt je enorm productief.

Productiviteit heeft dan ook niets te maken met de tijd die je ergens aan besteedt, maar de relatie tussen inspanning en resultaat.

Het gaat om de kwaliteit van het resultaat, niet om de hoeveelheid tijd die erin zit.

Zet jezelf in een krachtpositie door ownership te voelen en verantwoordelijkheid te nemen over de kwaliteit van het resultaat vs. verantwoording afleggen (aan jezelf of je organisatie) over de tijd die erin zit.

Hoe meer je je mind traint – bijv. door meditatie of mindfulness – en jij jezelf toestaat om volledig aanwezig te zijn bij wat je doet, hoe meer resultaat je zult ervaren voor elke inspanning.

'More Juice To The Squeeze'.

Deze helderheid en focus zorgen ervoor dat je in minder tijd de taken volbrengt die daadwerkelijk prioriteit hebben én dat je meer tijd overhoudt voor jezelf en de mensen die je liefhebt.

### 3 Loslaten van spanning & stress

Wanneer je spanning en stress ervaart, is het van belang om je gedachten over de situatie waar te nemen en vervolgens naar de onderliggende gevoelens te gaan en deze los te laten.

Gevoelens worden verwerkt via je gedachten. Het onderdrukken van gevoelens en emoties laat ze niet verdwijnen. In tegendeel: ze komen opnieuw naar voren als negatieve gedachten.

Een emotie gaat gepaard met een enorme hoeveelheid (onbewuste) gedachten, op basis waarvan je vervolgens keuzes maakt die niet dienend zijn.

Niet dienend aan jou en aan hoe je met je tijd omgaat. En daarmee eveneens niet dienend aan je organisatie én aan de mensen in je omgeving.

Vaak identificeren we ons met de stem in onze mind die gericht is op de buitenwereld en zoeken we daar naar de oorzaak van hoe we ons voelen.

Er kan echter niet iets in jou aangeraakt worden, iets is geen trigger, dat niet in jou aanwezig is.

Word je dan ook bewust van triggers in je buitenwereld. Triggers zijn een ongelooflijke waardevolle bron van informatie. Ze geven aan dat er spanning in je systeem aanwezig is.



Wanneer je bewust bent van de trigger, verleg je je aandacht van de persoon of situatie in de buitenwereld naar je innerlijke wereld.

Door je aandacht naar binnen te keren en gedachten, gevoelens, emoties, beelden en fysieke sensaties waar te nemen en te herkennen, erkennen en doorvoelen, ontlad je je systeem aanwezige spanning.

Het doorvoelen van (onverwerkte) emoties leidt tot het loslaten ervan. Doorvoelen houdt in het er laten zijn, de ruimte eraan geven, zonder het te willen veranderen.

Je zet als het ware met je bewustzijn een deur open voor de spanning om weg te vloeien. De emotie laat jou zo los. Zo word je vrij van blokkades en kan positieve energie weer vrij stromen.

Deze positieve energie leidt tot een flow van inspiratie en creativiteit. Dit is onze natuurlijke staat van zijn.

Door emoties te herkennen, erkennen en doorvoelen in plaats van ze onbewust leidend over je te laten zijn waardoor hoe je je voelt bepaalt hoe je reageert en welke keuzes je maakt, ga je regie en controle ervaren.



## 4 Controle & Regie

Wanneer je het gevoel ervaart geleefd te worden door de omstandigheden binnen je organisatie of frustratie ervaart door de (persoonlijke) situatie waarin je je bevindt, ervaar je nadrukkelijke behoefte aan controle.



Deze behoefte aan controle projecteer je vervolgens vaak onbewust uitsluitend op je buitenwereld.

De mind probeert controle uit te oefenen op anderen of op de situatie, omdat het 'denkt' op die manier iets te kunnen veranderen aan de situatie.

Dit leidt alleen maar tot meer behoefte aan controle en tot meer frustratie, omdat die controle een illusie is.

Natuurlijk is er een bepaalde mate van invloed die je vanuit je positie, rol of functie kunt uitoefenen.

Maar dat is veel meer gering dan de mind of het ego denkt óf leidt op termijn niet tot ware duurzame resultaten.

Niet alleen raak je zo in een vicieuze cirkel waardoor resultaten uitblijven.

De focus op controle in de buitenwereld maakt ook dat je jezelf onbewust op een krachteloze plek houdt.

De onbewuste mind – en vooral het programmerend ego, richten zich op gevaar tbv overleving en daarmee op 'problemen', mensen en omstandigheden in de buitenwereld.

Het blijft zo weg van werkelijk ownership én het maakt dat je afhankelijk bent van de omstandigheden waarin je je bevindt hoe je denkt, voelt, handelt en de energie die je ervaart.

Zo word je geleefd en volg je – zonder dat je het feitelijk wilt – ipv dat je werkelijk leidt. Het creëert spanning in je systeem. Je ervaart druk en stress.

Je bevindt je dan bovenin de wervelstorm en niet in het oog ervan, van waaruit je wél overzicht en inzicht ervaart.

Wil je wezenlijk in je kracht staan en flow ervaren, is het essentieel om de behoefte aan controle te zien voor wat het is:

Behoefte aan innerlijke regie.

Het gaat om leidend zijn over je mind, je niet identificeren met niet dienende gedachten en overtuigingen. En je krachtige intellect voor je laten werken, in de momenten dat het dienend aan je is.

Het gaat om (onderdrukte) emoties doorvoelen, waarna je weer helderheid ervaart. Zodat je niet onderhevig bent aan (oude) negatieve gevoelens. Die weer gepaard gaan met negatieve gedachten.

Voor het ervaren van regie is het eveneens essentieel jezelf op een diep niveau te leren begrijpen. En je grenzen te herkennen en erkennen; ernaar te handelen én bewust te communiceren naar je (werk)omgeving.

## 5 Je bent niet je gevoel

Je bent niet je gevoel. Gevoelens en emoties komen en gaan, net als gedachten.

Met emoties bedoel ik hier de 'negatieve' gevoelens die we vaak (onbewust) proberen te vermijden of onderdrukken. Denk aan boosheid, schuld, schaamte, angst, jaloezie, onmacht, etc.



Door het vasthouden van emoties ervaar je - al dan niet bewust - spanning in je systeem. Deze spanning is energie die ontladen wil worden.

Je kunt deze spanning herkennen als een gevoel van onrust of angst, maar het uit zich ook in fysieke en mentale klachten: schouders, nek, buik, slecht slapen, hoge ademhaling, prikkelbaarheid, etc.

Bewustwording van spanning en onderdrukte gevoelens is essentieel omdat je handelt en reageert op basis van je gevoel.

We zijn voelende wezens die denken, niet denkende wezens die voelen.

Keuzes gemaakt op basis van onderdrukte gevoelens en belemmerende overtuigingen zijn niet authentiek.

Ze zijn gebaseerd op conditionering en programmering. En op het beperkte

denken van een overactieve mind, die in de overlevingsstand staat.

Door het loslaten van deze gevoelens ga je meer regie, helderheid en vertrouwen ervaren.

Zodat situaties binnen je werk en privé-omgeving niet langer leiden tot het ervaren van stress en spanning. En je telkens meer energie, rust en diepe wijsheid ervaart.

Problemen maken zo plaats voor een flow van inspiratie, creativiteit en inzichten. Zodat je meer impact en succes creëert voor jezelf, de mensen om je heen en voor je organisatie.

## 6 Je bent niet je gedachten

Voor het ervaren van innerlijke rust en regie is het essentieel om te beseffen dat je niet je gedachten bent. Je kunt je gedachten immers waarnemen en observeren.



Gedachten komen en gaan.

Wanneer je een gedachte echter - al dan niet bewust - vasthoudt ga je mee in het verhaal van je mind of ego rondom die gedachte.

Doordat je meegaat in het verhaal houd je gedachten onbewust vast.

Gedachten stapelen op, je hoofd wordt steeds voller en je raakt verwickeld in het denken.

Het gevolg is gebrek aan helderheid en ruimte voor je ware intelligentie en creativiteit.

Laat daarom gedachten in hun natuurlijke flow stromen.

Gedachten laat je stromen door je bewust te zijn van gedachten vs. je vereenzelvigen (identificeren) met gedachten.

Neem gedachten waar, observeer ze. 'The nature of thought' is dat de

gedachte (die jou niet dient) dan weer gaat, daar hoef je niets voor te doen.

De diepe realisatie dat je niet je gedachten bent voelt als een bevrijding.

Wanneer je namelijk meer bewust wordt van de mogelijkheid ze waar te nemen en te observeren ervaar je:

- Meer vertrouwen, omdat je je minder identificeert met je innerlijke criticus, de stem van het ego.
- Meer regie en keuzevrijheid, omdat je minder onderhevig bent aan automatische reacties en patronen.
- Meer rust en kalmte, omdat je niet langer overweldigd wordt door een constante stroom aan gedachten.

Het resultaat is dat je krachtige mind en programmerend ego niet langer onbewust leidend over je zijn.

Helemaal wanneer je – naast de realisatie dat je niet je gedachten bent – eveneens beseft dat je niet je gevoel bent.

Zo ontstaat er keuzevrijheid. De keuze om wel of niet mee te gaan in gedachten die niet dienend aan je zijn.

En de keuze om wel of niet te handelen naar gedachten die je waarneemt in je mind en naar de stem van het ego.

Het is puur de natuur van je mind. Je mind denkt en het ego 'praat' tegen je. Dat is oké, zo lang je maar beseft dat deze gedachten jou niet definiëren.

Zo laat je de identificatie ermee los. Samen met het waarnemen ervan creëert het afstand, ruimte.

Deze afstand leidt ertoe dat je niet langer onderhevig bent aan oude patronen en automatische reacties die voortkomen uit gedachten van de onbewuste mind en het programmerend ego.

Met die afstand ontstaat er namelijk ruimte, een soort bandbreedte waarin je je reactietijd vertraagt en ruimte creëert om bewust te kiezen hoe en óf je reageert en handelt.

## 7 Helderheid & Creativiteit

Door het gewaarworden van je binnenwereld word je bewust waarmee je je identificeert en ook door welke gevoelens, emoties, gedachten en overtuigingen jij je laat leiden.

Wanneer je mind en emoties niet leidend over je zijn, doordat je gedachten waarneemt en emoties doorvoelt, ervaar je helderheid en een bepaalde lichtheid.



Je laat je niet langer meevoeren door een stroom aan gedachten en niet overweldigen door emoties.

Je bevindt je vanuit deze positie in het oog van de orkaan, in plaats van de wervelstorm zelf.

Vanuit het oog heb je overzicht. Het is glashelder voor je hoe je je tijd wilt indelen, waar je grenzen liggen en wat je behoeften en verlangens zijn.

Daarnaast stroomt creativiteit door je heen.

Deze natuurlijke energie van inspiratie en creatie is altijd toegankelijk, mits je je niet laat beperken door je mind en ego.

De mind biedt slechts de mogelijkheid om via het bewuste denken tot oplossingen te komen.

Vanuit je authentieke zelf heb je daarentegen toegang tot een oneindige, grote intelligentie.

Het gaat hier om kennis vanuit je mind, dat wat je geleerd hebt vs. diepe/ware wijsheid.

Wanneer spanning en stress ontlaadt doordat onderliggende gevoelens en gedachten rondom het probleem of de situatie zijn losgelaten, ga je besluiten maken gebaseerd op wijsheid.

Antwoorden op bepaalde vraagstukken op professioneel en persoonlijk vlak komen als vanzelf in je naar boven. Je ervaart een diepe kalmte, zekerheid en vertrouwen rondom het maken van besluiten en daaropvolgend handelen.

## Hoe nu verder

**Nu je een aantal inzichten hebt gekregen om meer regie en controle over je tijd te creëren, heb je een keuze.**

Je kunt het laten bij deze inzichten.

Óf

**Je kunt kiezen om te handelen naar je verlangen om een grote transformatie met werkelijke, duurzame resultaten.**

Kies je voor deze laatste optie, vraag dan direct een persoonlijk gesprek met mij aan.

**In deze gratis Strategiesessie creëer ik onder andere met je:**

- Een heldere visie wat ware transformatie voor jou inhoudt;
- Inzicht in onbewuste delen die je nu tegenhouden in het belichamen van je ware potentieel op professioneel en persoonlijk vlak;
- Inzicht in hoe ik je kan helpen om blijvend innerlijke en uiterlijke kracht, balans en regie te ervaren.

➤ [Plan direct een gesprek](#)

## Mijn Visie

**Hi, mijn naam is Marieke van Kreij en ik help leiders, ondernemers & high-performing professionals met focus op maatschappelijke impact, persoonlijke en zakelijke blokkades los te laten.**

**Zodat je in korte tijd meer rust, helderheid, regie, (werk)geluk en (financieel) succes ervaart.**



Als high-performing leider, ondernemer of professional wil je impact maken, waardevol en betekenisvol zijn.

Je wilt bijdragen aan iets groters dan jezelf. Je wilt voldoening en zingeving ervaren.

Ik focus me bewust op het samenwerken met high performers en hun organisaties.

Omdat zij gecommitteerd zijn aan hun proces en buiten hun comfortzone durven gaan.

Ze onderstrepen ownership en accountability.

Ze zijn intrinsiek gemotiveerd om te blijven leren en ontwikkelen.

Ze dagen me uit, laten mij groeien, geven me energie en inspireren me.

Het is een win-win samenwerking, die mij veel voldoening geeft en waar ik oprecht dankbaar voor ben.

Benieuwd naar wat deze samenwerking voor jou kan betekenen? Ontvang je uitnodiging voor een persoonlijk gesprek met mij:

- [Plan direct een gesprek](#)

Óf Bekijk mijn **Premium Coaching** aanbod:

- [Innerlijk Meesterschap, Uiterlijk Leiderschap](#)