



# HELDINNENGIDS

Meer FOCUS

---



*Kim Rietink*

CUT THE CRAP AND CHASE YOUR DREAMS

# Deel 1 - FOCUS

Waar je op focust, groeit: “Where attention goes, energy flows, results grows”. Het is al zo vaak bewezen dat deze stelling waar is, dat ik jou ook écht met liefde deze kennis en strategieën over wil brengen.

Veel mensen denken dat focus vooral “ja” zeggen is tegen dingen die je wel wilt, maar het is vooral “nee” zeggen tegen dingen die je van jouw doel af houden! En niet alleen dingen, maar ook tegen mensen, activiteiten en geld die jou bij jouw doel vandaan houden.

Met focus is het altijd belangrijk dat je weet wat je doel is, dus hierbij de vraag:

## Wat is jouw doel?

Maak het positief en specifiek voor jouw leven en business.

---

---

---

---

---

## Verandering

Een belangrijke formule die je kunt onthouden is VIA: Verandering = inzicht + actie. Je hebt inzicht nodig om je gewenste verandering te realiseren, zodat je veel gerichtere actie kunt gaan ondernemen.

Ik raad je echt aan om het Focusplan uit te printen zodat je ook inzicht hebt in het plan dat je al opgesteld hebt, of nog gaat opstellen om jouw doel te bereiken.

Naast dat het essentieel is om te weten wat je doel is, is het ook belangrijk om inzicht te hebben waar je jezelf nu nog saboteert. Je leeft namelijk nog niet zo vrij als dat je zou willen, dus er zitten ergens nog ‘lekken’ in tijd, geld en energie. Belangrijk dat je daar eerlijk over bent!

## Verspillers & besluiten nemen

Wil je op een makkelijke manier jouw doel bereiken, stop dan met onhandige dingen, stop met tijd verspillen en stop met tijd en aandacht besteden aan dingen én mensen die niet bijdragen aan jouw doel. Daarnaast is het ook belangrijk dat je stopt met geld verspillen aan overbodige dingen, dure abonnementen etc. Het is tijd dat je meer gaat investeren in jouw persoonlijke ontwikkeling!

Dan; Je bereikt het meeste in je leven als je bewuste besluiten neemt. Dus vanuit inzicht → besluiten nemen → actie bepalen.

Let's go:

### Tijd

Waarmee verspil je nu tijd?


---

---

 Waar ga je mee stoppen?

---

---

 Waarom is dat belangrijk voor je? Wat gaat het je kosten als je niet zou stoppen? En wat levert het je op als je wél stopt?

---

---

---

---

 Welke actie ga je binnen 24uur ondernemen?

---


---

### Aandacht/energie

Aan welke activiteiten en mensen verspil je nu tijd?


---

---

 Waar ga je mee stoppen / aan wie ga je minder tijd besteden?

---

---

 Waarom is dat belangrijk voor je? Wat gaat het je kosten als je niet zou stoppen?  
En wat levert het je op als je wél stopt?

---

---

---

 Welke actie ga je binnen 24uur ondernemen?

---


---

## Geld

Waaraan verspil je nu geld? / Waar geef je geld aan uit dat níet bijdraagt aan je doel?


---

---

 Waar ga je mee stoppen om geld aan te geven (dus waar ga je geen geld meer aan uitgeven)?

---

---

 Waarom is dat belangrijk voor je? Wat gaat het je kosten als je niet zou stoppen?  
En wat levert het je op als je wél stopt?

---

---

---

 Welke actie ga je binnen 24uur ondernemen?

---

---

# Kaders schetsen

Het Universum geeft je wat je vraagt. Vraag daarom bewust, focus op wat je vraagt en wijk zo weinig mogelijk af. Om een ultiem vrij leven te creëren en dit praktisch in je leven en in je bedrijf toe te passen, ga je vandaag kaders schetsen.

- ♥ Wanneer wil je IN je bedrijf werken (dus bijvoorbeeld coachen / in de winkel staan / op locatie zijn)?
- ♥ Wanneer wil je AAN je bedrijf werken (dus content schrijven, website updaten, klanten werven)?
- ♥ En wat vaak vergeten wordt: Wanneer wil je UIT je bedrijf zijn (Dus ontspanning / leuke dingen doen / Sex)?

Vanaf het allereerste moment heb ik zo mijn bedrijf ingericht vanuit het oogpunt hoe ik wil leven. Stap voor stap heb ik bijgeschaafd. Eerst wel 's avonds coachen, maar toen dat niet goed voelde, niet meer. Vanaf moment 1 "ik leef vrijdag", de dag waarop ik koffietjes drink of aan mijn bedrijf werk. Het weekend is sowieso 1 dag uit mijn bedrijf en in de basis coach ik op maandag, dinsdag en donderdag. Woensdag wisselt om de week.

Door dit kader te schetsen, en me hier ook aan te houden, creëerde ik vanuit de juiste energie een hele fijne focus. Dankzij die focus trek ik nu ook alleen maar klanten aan die ook op die momenten kunnen! Heel soms wijk ik af, maar alleen als het goed voelt.

Schets een kader voor jezelf: hoe jij wilt leven en je zult merken dat er fijne focus ontstaat van waaruit je met hele fijne energie kunt ondernemen. Gebruik hiervoor het focusplan op de volgende pagina of download de .pdf [via deze link](#).

Uitleg over hoe je de planner in kunt vullen, geef ik je in de video én die kun je ook nog teruglezen.

## Uitleg bij de Planner met dagthema's

Verwerk in de planner vooral het stuk 'aan' en 'in' je bedrijf werken én wanneer je er 'uit' bent.

- ♥ In de eerste kolom naast de dag kun je je energie-momenten opschrijven. Wat ga jij doen om je energie te verhogen? Denk aan: beweging (wandelen, yoga), sport, meditatie etc.
- ♥ Rechts daarvan schrijf je dan:
  - ochtend: 'thema'
  - middag: 'thema'
  - avond: 'thema'
- ♥ Bij 'aan' je bedrijf, wat ga je dan doen? Marketing, sales, inkoop? Wekelijks kun je dan concreet invulling geven zoals: Schrijven, video's, website. Je zult zien dat het overzicht je rust geeft en dat het makkelijker wordt om de energie de juiste kant op te laten stromen.
- ♥ Bij 'in' je bedrijf, wat houdt dat voor jou in? Wat is het thema?
- ♥ Bij 'uit' je bedrijf, waar wordt je gelukkig van? Geef hier ook een leuk thema aan en vergeet de sex niet!

Als je op 1 dag 1 thema hebt, hoeft je uiteraard niet die losse dagdelen in te vullen. Dan schrijf je gewoon 1 thema op.

Binnen de thema's kun je dan elke week concreet invulling geven aan wat je wilt gaan doen om jouw doelen te bereiken. Als je nou ervaart dat wat je bedacht hebt in de praktijk niet helemaal goed werkt, pas dan aan zodat het wél voor je werkt. Het is een groeiproces en ik ben er voor je om te helpen waar nodig!

Om het mindset-wise extra kracht bij te zetten kun je per thema voor jezelf nog beschrijven:

- ♥ Waarom is dit belangrijk voor mij?
- ♥ Wat levert het op als ik dit doe?
- ♥ Wat kost het me als ik dit niet doe?

Succes!

En je weet het he: Informatie zonder implementatie leidt tot frustratie. Print de planner dus direct uit, vul 'm in, hang 'm op en houd jezelf eraan.

To be sure, download de Themaplanner .pdf [via deze link](#).

Cut the Crap and Chase your Dreams!

# Focus Plan

CUT THE CRAP AND CHASE YOUR DREAMS!

DAG	ENERGIEGEVERS	THEMA'S / IN- AAN- UIT JE BEDRIJF
MA		
DI		
WO		
DO		
VRIJ		
ZAT		
ZON		

[WWW.KIMRIETVINK.NL](http://WWW.KIMRIETVINK.NL)

# Disclaimer

- ♥ Voor de volledigheid sluiten we in dit werkboek een disclaimer bij. Wij gaan ervan uit dat jij, als deelnemer, de inhoud van deze cursus zult gebruiken voor je persoonlijke ontwikkeling.
- ♥ Het is niet toegestaan om de inhoud van dit werkboek te verspreiden op een manier waarvan je met gezond verstand kunt inschatten dat dit niet is toegestaan (letterlijk kopiëren en op Social Media plaatsen bijvoorbeeld).
- ♥ Ongewenste verspreiding op welke manier dan ook, zal juridische gevolgen hebben.
- ♥ Elke actie die je onderneemt naar aanleiding van dit programma is jouw eigen verantwoordelijkheid. Kim Rietvink Coaching en/of Kim Rietvink kan in geen geval aansprakelijk worden gesteld voor consequenties en resultaten.
- ♥ Dit programma is bedoeld om je te helpen bij je onderneming. We kunnen je geen garanties geven over de resultaten. Wat jij doet met de door ons aangeboden kennis is geheel aan jou. We willen en kunnen je alleen helpen door het delen van onze kennis, ervaringen en strategieën. Resultaat bereik je alleen door 100% committed te zijn (in inzet), en doorzettingsvermogen te tonen.
- ♥ Alle producten en diensten die wij aanbieden zijn door ons ontwikkeld voor educatieve doeleinden. Wij bieden geen financiële, juridische, medische of fiscale adviezen. Het maken van beslissingen op basis van de door ons gepresenteerde programma's en website(s) gebeurt vrijwillig en onder volledige verantwoordelijkheid van de deelnemer (jij).
- ♥ Wij adviseren je om contact op te nemen met je arts of professionele adviseur voordat je ingrijpende acties gaat ondernemen of handelingen gaat uitvoeren die consequenties kunnen hebben in welke vorm dan ook. Op geen enkele wijze kunnen wij aansprakelijk worden gehouden voor jouw beslissingen, acties en resultaten op welk moment dan ook en onder alle omstandigheden. Kortom: Je bent verantwoordelijk voor je eigen leven.
- ♥ Dank dat je deze kleine letters gelezen hebt. Bovenstaand verhaal is allemaal standaard juridisch geneuzel, maar we willen het graag duidelijk met je gecommuniceerd hebben.