



ZERO

EXCUSES

GEEN EXCUSES

ALLEEN RESULTATEN

TOP 3

EXCUUS NR 1:

IK HEB GEEN TIJD

Je hebt tijd, je stelt alleen geen prioriteiten.

EXCUUS NR 2:

IK BEN NIET GOED GENOEG

Velen zijn je voorgegaan, hard work beats talent.

EXCUUS NR 3:

HET IS NIET HET JUISTE MOMENT

Je begint vandaag. Dit is het juiste moment.



START NU

Pak een pen, en verander je leven!

Stop even.
Adem in.
Dit is jouw moment.

Hoe zou jouw beste leven eruitzien?
Sterker, slimmer, gezonder, gelukkiger?

Het begint allemaal met één simpele actie: opschrijven wat je wilt bereiken.

Het *opschrijven van doelen* is wetenschappelijk bewezen als een effectieve methode om succes te vergroten, mensen die hun doelen opschreven hadden meer kans om ze te bereiken dan mensen die dat niet deden. Wanneer je schrijft, wordt het reticulair activatiesysteem (RAS) in je hersenen geactiveerd, wat helpt om kansen en mogelijkheden te herkennen die je dichterbij je doelen brengen.

Waarom werkt het?

Helderheid – Je ziet zwart-op-wit wat je wilt bereiken.
Focus – Je richt je aandacht op belangrijke dingen en niet op afleidingen.
Motivatie – Doelen opschrijven maakt ze ‘echt’ en geeft je een psychologische boost.
Verantwoordelijkheid – Je bent eerder geneigd om actie te ondernemen als je het opschrijft.

Dus pak een notitieblok en een pen. Zet je telefoon even op stil.
Dit is tijd voor jou.

Schrijf zeven doelen op die je bereiken wil. Niet morgen. Niet ‘ooit’. Nu.



Denk erover na.
Wat wil je bereiken?

Een betere gezondheid?
Een nieuwe inkomensstroom?
Meer vrije tijd?

Of heb je wel motivatie maar ontbreekt het je aan discipline?

Wees je er dan van bewust dat de anterior mid-cingulate cortex (aMCC) een belangrijk hersengebied is dat betrokken is bij doorzettingsvermogen en het bereiken van doelen. Dit gebied helpt bij het afwegen van kosten en baten, waardoor we gemotiveerd blijven, zelfs bij tegenslagen.

Hoe kun je dit in je voordeel gebruiken?

Door doorzettingsvermogen te ontwikkelen.

Net zoals je spieren traint, kun je ook je *doorzettingsvermogen versterken*. Door *regelmatig uitdagingen aan te gaan* en vol te houden, stimuleer je de aMCC en verbeter je je mentale veerkracht.

Je hersenen zijn plastisch en passen zich aan op basis van je ervaringen en houding. Door een positieve instelling te behouden en jezelf aan te moedigen, kun je de werking van de aMCC optimaliseren en je doorzettingsvermogen vergroten.

Dit betekent dat je *een positieve mindset* moet cultiveren maar dat je ook mensen met een negatieve mindset moet weren. Mensen met een negatieve mindset gaan over het algemeen nergens heen in het leven, en dat is niet de richting die jij opgaat.

Doelen stellen en nastreven

Het actief stellen van doelen en het werken aan het bereiken ervan activeert de aMCC, wat je helpt om gefocust en gemotiveerd te blijven, zelfs bij obstakels.

Dikwijls hoor je mensen klagen dat ze nog jaren moeten werken voordat ze met pensioen kunnen en pas dan echt dingen gaan ondernemen.

Maar waarom wachten tot later?

Waarom niet nu al een dag minder werken als je met een fulltime baan geen tijd voor jezelf hebt?
Wat is je doel? Als je doel een dure auto is en je daarvoor een fulltime baan nodig hebt, dan ben je al doelgericht bezig.



Maar als je naast het sparen voor die auto ook tijd voor jezelf wilt, moet je een ander plan bedenken.

Je moet de persoon worden die geld ruilt voor tijd, in plaats van tijd voor geld. Zet jezelf in een positie waarin je geld gebruikt om tijd te winnen, in plaats van tijd te besteden aan het verdienen van geld.

Wat kun je doen?

Investeer in automatisering: Gebruik geld om processen te stroomlijnen, zodat je

CULTIVEER EEN POSITIEVE MINDSET EN WEER MENSEN MET EEN NEGATIEVE MINDSET.

minder tijd kwijt bent aan routineklussen.

Huur hulp in: Besteed geld aan medewerkers of freelancers, zodat jij je kunt richten op de belangrijkste taken.
Slimme investeringen: Zet geld in op lange termijn, bijvoorbeeld in vastgoed of aandelen, zodat je passief inkomen genereert.

Het doel is om meer vrije tijd te creëren door je geld slim in te zetten, zodat je een betere werk-privébalans hebt en je kunt focussen op de dingen die er echt toe doen.

Diepere motivatie zorgt voor meer gedrevenheid

Klamp je niet vast aan personen, projecten of organisaties. Deze kunnen veranderen of je teleurstellen. Klamp je vast aan een doel, een roeping, een missie die in lijn is met jouw waarden.

Wat je ook doet, zorg dat het iets is waar je diep in gelooft. Het zal je richting geven en ervoor zorgen dat je gedreven blijft, ongeacht wat er om je heen gebeurt. Zo voorkom je teleurstellingen en bouw je aan iets dat een lang leven heeft.

**ZOEK GEZELSCHAP OP
DAT JE NAAR EEN HOGER NIVEAU TILT**





Blijf jezelf

Jij bent uniek. Er is maar één persoon zoals jij op deze wereld.

Elke persoon is een mix van ervaringen, genetica en persoonlijke eigenschappen. Zelfs als mensen op elkaar lijken, verschillen ze in gedachten, gevoelens, gedrag en achtergrond. Dit maakt iedereen anders, zelfs als ze in vergelijkbare situaties zitten.

Biologisch ben je uniek, met je eigen genetische code. Psychologisch ben je uniek, omdat je gedachten en emoties gevormd zijn door jouw ervaringen. Cultureel ben je ook uniek, want hoe je opgroeit en welke normen je hebt, bepaalt wie je bent.

Feit is, *je bent een collectors item*. Er is maar één van jou, en je hebt ervaringen en vaardigheden opgedaan die misschien voor jou vanzelfsprekend zijn, maar die jou bijzonder maken.

Het is belangrijk om goed na te denken over wat jou uniek maakt: waar je goed in

bent, wat je leuk vindt, en wat je drijft. Dat is de basis voor je missie of misschien zelfs je eigen bedrijf. Je hebt talenten, je moet ze alleen nog benutten.

Het begint met het erkennen van wat je kunt en wat je wilt, en dan die eerste stap zetten door het op te schrijven.

Het is nooit te laat om te beginnen
Christian Dior begon pas op 41-jarige leeftijd met Dior. Adolf Dassler richtte Adidas op toen hij 48 was. Chaleo Yoovidhya lanceerde Red Bull op 53-jarige leeftijd. Hij kocht het oorspronkelijke recept van de energiedrank in 1976 en werkte samen met Dietrich Mateschitz om het merk wereldwijd populair te maken. Samen richtten ze in 1987 de Red Bull Company op. Zelfs King Leonidas van Sparta stond rond zijn 60ste tegenover Xerxes' leger in de beroemde Slag bij Thermopylae.

Laat leeftijd geen belemmering of beperking zijn. Omarm de wijsheid en vrijheid die met het ouder worden komen, en breek door de ketenen van maatschappelijke verwachtingen.



**DE TIJD OM TE STARTEN IS ALTIJD
NU.**

Wist je dat Leonardo da Vinci, een van de grootste genieën uit de geschiedenis, zichzelf op latere leeftijd Latijn en wiskunde leerde? Hoewel hij al een meester was in kunst, wetenschap en techniek, bleef hij zichzelf ontwikkelen – zelfs na zijn veertigste!

Da Vinci had geen formeel onderwijs in deze vakken. Hij was een autodidact, iemand die zelf besloot nieuwe dingen te leren en zijn grenzen te verleggen. Dit toont aan dat leren geen leeftijdsgrens kent.

Jij kunt dat ook! Of je nu 20, 40 of 60 bent, je hebt altijd de mogelijkheid om jezelf nieuwe dingen aan te leren. Het maakt niet uit waar je begint – door de tijd en energie te investeren, kun je alles leren wat je wilt. Word de autodidact van je eigen leven.

WORD DE AUTODIDACT VAN JE EIGEN LEVEN.

Da Vinci bewees dat zelfontwikkeling een *levenslang avontuur* is.

Het is niet een gevalletje van Ik start morgen.
Ik start volgende week.
Ik start in het nieuwe jaar.
Je start nu.
Nu. Starten.

Wanneer je de motivatie hebt om te beginnen en de discipline om vol te houden, is het realiseren van je doelen slechts een kwestie van tijd.

Alle mogelijke problemen zijn op te lossen als je een plan opstelt.
Je hebt maar één leven.
Verspil het niet door te dagdromen over wat je zou kunnen doen.
Je kunt het, maar je moet er wel voor werken.

Elke dag een beetje.

Als je elke dag één hoofdstuk van een boek leest, kun je globaal geschat ongeveer 250 tot 365 hoofdstukken per jaar lezen, afhankelijk van het aantal pagina's per hoofdstuk. Dit betekent dat je tussen de 8 en 12 boeken per jaar zou kunnen lezen, als we uitgaan van een gemiddeld boek met 12-15 hoofdstukken.

Veel succesvolle ondernemers lezen vaak zelfhulpboeken of persoonlijke ontwikkeling boeken. Deze boeken bieden inzichten in verschillende aspecten van persoonlijke groei, productiviteit, leiderschap, mentale kracht en mindset. Het lezen van zulke boeken kan helpen bij het verbeteren van je mindset, het aanleren van nieuwe vaardigheden, het vergroten van je productiviteit en het bereiken van je doelen.

Warren Buffett, een van de rijkste mensen ter wereld en een legendarische belegger, zegt vaak dat hij dagelijks veel leest (meer dan 500 pagina's per dag!). Zelfhulpboeken spelen een grote rol in zijn mentale en emotionele ontwikkeling. Elon Musk, de CEO van Tesla en SpaceX, is bekend om zijn enorme hoeveelheid kennis. Hij heeft vaak gezegd dat hij zichzelf veel heeft geleerd door boeken te lezen, vooral over techniek en wetenschap.

Als je leven niet is zoals je het wilt, dan heb je de kracht om het te veranderen.

De gemiddelde levensverwachting in Nederland is 82 jaar. Dat betekent dat je, als je geluk hebt, 82 jaar op deze aarde mag doorbrengen. Maar wat als je je beste jaren doorbrengt in een leven die je geen voldoening geeft? De meeste mensen werken tot hun 67ste voordat ze met pensioen gaan.

Dat betekent dat je de meeste van je actieve jaren besteedt aan werk dat je niet inspireert, zonder ruimte voor je passie, je dromen of je persoonlijke groei. En wanneer je eindelijk kunt genieten van de vrijheid van pensioen, heb je slechts 15 jaar om het echt te leven.

Waarom zou je die tijd niet gebruiken om te doen wat je écht wilt?
Waarom zou je blijven vastzitten in een leven dat je niet gelukkig maakt?
Je hebt maar één leven.

Het is niet te laat om nu je koers te veranderen en te investeren in de dingen die jou vervulling brengen.

Geen startkapitaal? Geen excuus!
Het wereldwijde bedrijf UPS begon ooit met twee tieners, een fiets en 100 dollar die ze van een vriend leenden. Met vindingrijkheid, doorzettingsvermogen en creativiteit bouwden ze iets op dat uitgroeide tot een miljardenbedrijf.

OPGEVEN IS DE ENIGE GARANTIE OP MISLUKKING.

Grote successen beginnen vaak klein. Je hebt geen fortuin nodig, alleen een goed idee en de bereidheid om ervoor te werken.

Canva-oprichter Melanie Perkins werd afgewezen door 100 investeerders. In 2024 werd Canva gewaardeerd op 32 miljard dollar.

Je kunt vijf jaar lang keihard werken, moeite hebben om rond te komen met je project, en dan – op een dag – wordt je idee ontdekt en verandert alles in één klap. Onderschat nooit de kracht van doorzetten.

Succes komt vaak nét na het moment dat de meeste mensen opgeven.



We leven in een ongekennde tijd vol kansen. Dankzij technologie hebben we direct toegang tot informatie en weten we precies wat we moeten doen – en laten – om gezonder, fitter en succesvoller te worden.

We hebben apps die onze calorieën tellen, stappentellers die elke beweging bijhouden, en eindeloze kennis binnen handbereik. De mogelijkheden liggen voor het grijpen.

Toch blijven velen vastzitten in een fulltime baan die alleen de rekeningen betaalt, maar niet hun dromen waarmaakt. Als je al het werk doet waar je van droomde en financieel helemaal tevreden bent, had je deze tekst waarschijnlijk niet eens gelezen. Maar als je méér wilt – meer vrijheid, meer tijd, meer voldoening – dan is het tijd om actie te ondernemen.

Leer een nieuwe skill.
Start een bedrijf.
Creëer meerdere inkomstenstromen.

Je doel in het leven is niet simpelweg geld verdienen. Je doel is tijd creëren – tijd om te leven zoals jij dat wilt.
De wereld ligt aan je voeten. Grijp je kans.

Schrijf de doelen op die je dit jaar wilt bereiken.

JE LOOPT NIET ACHTER.

JE BENT PRECIËS OP TIJD.

Schrijf de doelen op die je deze week wilt bereiken.

Schrijf op waar je goed in bent en wat je leuk vindt om te doen.
Vraag je AI-assistent welke neveninkomsten je hiermee zou kunnen genereren.



Maak gebruik van de technologieën die beschikbaar zijn.

Houd negatieve mensen op afstand.

Koester een positieve mindset.

Negativiteit blokkeert creativiteit.

Neem de tijd om na te denken.

Reflecteer.

Analyseer.

Onthoud: Donald Trump werd in 2025 op 78-jarige leeftijd opnieuw president van de VS.

Anthony Hopkins won op zijn 83ste een Oscar.

Net zoals we allemaal uniek zijn, hebben we ook onze eigen klok.

Je loopt niet voor, je loopt niet achter.
Als je bereid bent ervoor te werken, komt wat voor jou bestemd is op het juiste moment.

Succes!