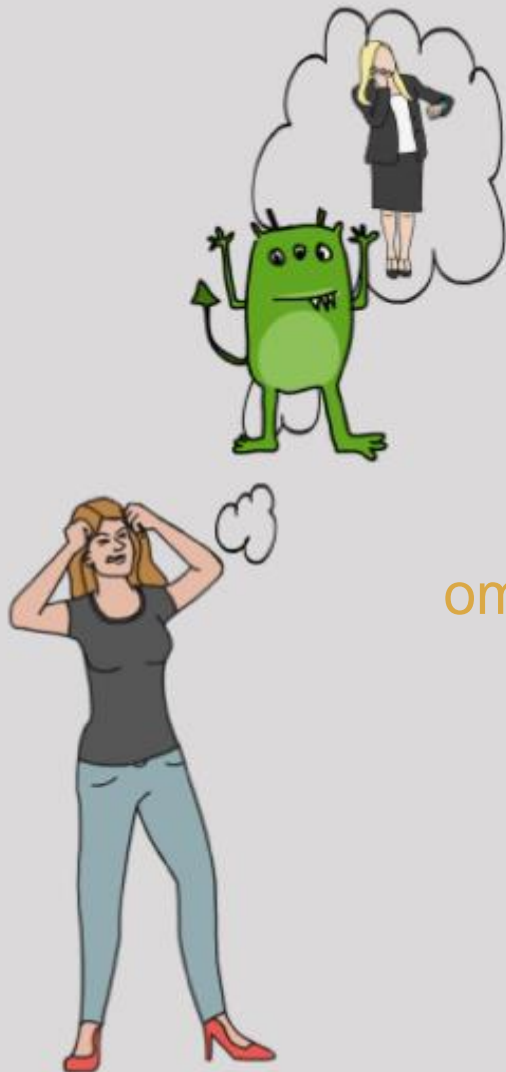


# Ondernemerschapsblokkades



Wat houdt je tegen  
om je droom werkelijkheid  
te laten worden?

En hoe los je dat op?

**7 tips** om in actie te komen!

Samengesteld door Willemijn Lau

Hoi toekomstig professional,

Wat geweldig dat je deze presentatie hebt aangevraagd.

Wens-Blokkers houden je af van wat je werkelijk wilt. Je bent niet de enige die ze heeft, wij hebben ze allemaal.

En het goede nieuws is: Je hoeft je nu niet meer te laten tegenhouden door die kleine monstertjes.

Het is nu immers jouw tijd!

Jij kunt die professional worden die jij graag wilt zijn.

Daar geloof ik in.

Ben je klaar voor de volgende stap?



***Willemijn Lau***



Creëren van werk begint met een **wens**. Maar wat als je nu gewoon niet weet wat je wilt?

Niet-weten lijkt iets waar je niets aan kunt doen. Alsof je pech hebt, of gewoon maar moet afwachten.

Niet-weten is een ondernemerschapsblokkade!

Immers... zolang jij niet weet wat je wilt, hoef je nog even niets. Je hoeft niet in actie te komen, je hoeft geen dingen te doen die je spannend vindt en je hoeft nog even niet je wensen aan de buitenwereld te vertellen.

Je kunt nog lekker blijven dromen.

**Het vraagt veel moed dit van jezelf te doorzien.**

Dit gaat over **kiezen**.

Ook als je al voor jezelf bent begonnen dan kan er weer zo'n periode komen waarbij je telkens zegt dat je het niet weet.

**Je zult een keuze moeten maken.**

**Tip:**

Bij de eerstvolgende keer dat je jezelf hoort zeggen "Ik weet niet wat ik wil" stop je en probeer je de zin te formuleren waarin je begint met "Ik wil ....." (en dit hoeft niet eens over werk te gaan)



Zorgen maken kan je enorm in beslag nemen.

Misschien ben je wel ontslagen en vraag je je af hoe je ooit nog aan werk moet komen. Zorgen hoe je ooit voldoende inkomsten kan verdienen als zelfstandige. Zorgen over je relatie of gezondheid....

Kortom, het zorgt in ieder geval voor veel

gepieker.

En dat is wat zorgen doen; **je gedachten maken overuren.**

Wist je dat zorgen altijd te maken hebben met iets wat in de toekomst zou kunnen gebeuren?

*“Als ik dit doe gebeurt er waarschijnlijk dat...”*

*“Als ik nu begin verlies ik misschien mijn uitkering”*

*“Misschien haal ik de 60 niet eens, wat moet ik dan doen?”*

Het heeft geen enkele zin!

Niemand weet wat er in de toekomst gebeurt. Niemand weet of jij voldoende inkomsten kunt krijgen. Niemand weet hoe gezond jij blijft.

Het enige wat je weet is wat er NU gebeurt. En je kunt NU misschien een klein stapje doen in de richting die je wilt.

**Tip:**

Als je iemand bent die zich veel zorgen maakt, raad ik je aan ontspanningsoefeningen te doen. Leer jezelf aan je regelmatig te ontspannen. Hierdoor kom je uit je hoofd en meer in je lijf.

Het klinkt ouderwets, maar buitenlucht en beweging doen een mens goed! Sporten, wandelen, tuinieren geven nieuwe energie en laten je gedachtestroom even voor wat het is.



Veel vrouwen hebben hier last van. En ik kan er zelf ook over meepraten!

Perfectionisme grijpt diep in alles wat je doet en vraagt geduld van je om dit te ontmaskeren.

Het voordeel van perfectionisme is dat je altijd wel kwaliteit levert. Datgene wat je doet ziet er altijd goed uit.

Juist dat kan dus ook een blokkade zijn. Bij 'spannende' zaken helpt het je niet en werkt het je tegen.

Bijvoorbeeld, die website waar je uren aan zit te schaven, dat artikel wat maar nooit af komt, een logo wat je zelf aan het ontwerpen bent.... Herken je dit?

Dat zijn allemaal vormen van perfectionisme.

**Tip:**

Stel voor jezelf een deadline vast. Hoe minder tijd je voor iets hebt, hoe sneller iets tot stand komt. En je kunt er op vertrouwen dat, wat je ook produceert, het is echt goed genoeg.

**Tip:**

Zeg minstens 3x per dag tegen jezelf: "*Ik ben goed genoeg*". Dat doet wonderen!



In de schijnwerpers staan is voor veel vrouwen moeilijk. Alleen al de gedachte daaraan geeft het zweet in de handen en knikkende knieën.

Of overdrijf ik nu?

Misschien wel een beetje. Veel vrouwen vinden het lastig de aandacht naar zich toe te trekken. Heel logisch, we hebben geleerd onze beurt af te wachten. En hoe vaak is tegen jou gezegd om “*vooral normaal te doen, want dan doe je al gek genoeg!*”

Maar, zeg eens eerlijk, wordt het niet eens tijd dat jij jouw eigen licht laat schijnen? Dat jij jouw kwaliteit laat zien?

Het is immers NU jouw tijd.

**Tip:**

Neem een A4 en schrijf al je gedachten over **aandacht** op.

Vraag jezelf daarna af wat het ergste is wat je kan overkomen en schrijf dat ook op.

**Denk daar eens over na.** Je bent nu volwassen. Zou datgene jou werkelijk nog kunnen overkomen?

Zo nee, het is dus een gedachte die je niet meer ondersteunt. Neem er afscheid van.

En zo ja, hoe zou je daar nu mee om kunnen gaan?



Wanneer geef jij jouw macht uit handen?

Als je je laat beïnvloeden door wat anderen zeggen of wat anderen vinden luister je niet goed naar jezelf.

Terwijl we allemaal beschikken over een grote innerlijke kracht. Jouw kracht ligt juist in jouw **authenticiteit**.

Dat wil zeggen dat je de dingen precies op jouw manier doet. Met jouw (unieke) combinatie van kennis, talent, missie en stijl.

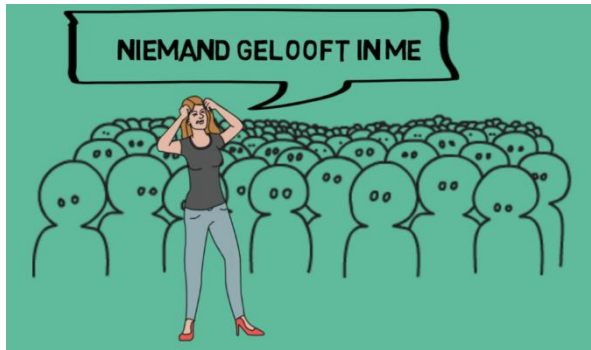
En dat is een kwestie van tijd. Je groeit vanzelf in je rol als professional. In het begin van mijn ondernemerschap zocht ik veel informatie. Totdat ik begreep dat alles wat ik wilde weten al aanwezig was. Dat ik door schroom niet deed wat ik eigenlijk wilde laten zien.

En denk niet dat ik daar helemaal vanaf ben. Elke keer als ik iets nieuws lanceer, hik ik er weer een tijdje tegenaan. Maar nu weet ik dat ik me er niet door laat weerhouden.

En dat is wat jij ook kunt. Je minder laten leiden door wat anderen zeggen en veel meer jouw eigen spoor volgen.

**Tip:**

Merk je dat je niet verder komt? Misschien zijn de ideeën van anderen niet jouw ideeën. Is het niet jouw manier. Schrijf je uit van alle nieuwsbrieven. Volg slechts 2 mensen die je echt inspireren. Zo kun je je meer concentreren op wat jouw intuïtie je aangeeft. Jouw spoor.



Dit klinkt als een klacht. Je zit in de slachtofferrol! En ja, ook hier geef je je macht weg.

**Creëren begint met het geloven in je eigen dromen.** Wie anders zou dat voor jou moeten doen?

Er is maar één persoon die jouw plannen kan verwezenlijken en dat ben je zelf!

Natuurlijk is het heel lastig als jouw omgeving niet meegaat in je plannen of nog erger, ze ondermijnt. Een partner die niet in je gelooft, ouders die zeggen “ach kind, dat is toch niets voor jou”. Vriendinnen die je willen behoeden voor misstappen.

Laat je er niet door weerhouden, Ook hier gaat het er om dat je vertrouwen krijgt in jouw innerlijke kracht.

En dat kan je. Het is immers nu JOUW tijd?

**Tip:**

Is dit voor jou de reden dat je niet aan de slag gaat met je wens, bekijk dan eens goed jouw omgeving. Bij wie kan je terecht met jouw plannen en twijfels, met je successen en dieptepunten? En bij wie niet?

Omgeef je steeds meer met mensen die jou ondersteunen en met je meedenken. Doe dit bewust!

En tegenwoordig kan dat ook digitaal, bijvoorbeeld in een Facebookgroep/Linkedingroep.





Deze vind ik zelf altijd heel leuk, vrouwen die groot kunnen denken. Die niet alleen een eigen bedrijf beginnen, maar ook plannen hebben om hiervan meerdere filialen te maken, wereldwijd.

Die plannen stralen veel energie uit. En het is vaak een genot om naar te luisteren.

Alleen.....na een maand is er nog niets in gang gezet.

En dat is een kunst;

Groots denken, weten wat je uiteindelijke doel is, is essentieel voor het slagen van je plannen (Veel vrouwen houden zich te klein),

Maar,... uiteindelijk gaat het om dat eerste kleine stapje wat je doet, bijvoorbeeld door deze presentatie te lezen.

**Tip:**

Merk je dat je barst van de plannen, maar dat je niet in actie komt? Dan kan het zijn dat dit je ondernemersblokkade is.

**Groots denken & klein beginnen.** Zet vandaag de 1<sup>e</sup> stap in de richting van dat grote plan. Welke actie kan je NU ondernemen?

En dat kan gerust ook iets kleins zijn!

## Tenslotte

En...herkende je iets?

Waarschijnlijk herken je ze allemaal 😊

Neem jouw tijd en pak één ondernemersblokkade aan. Wat houdt je NU tegen om je ideale werk te realiseren? Precies! Er is er één waar je nu meteen aan denkt.

Werk daaraan, ga ermee aan de slag en wordt daar vriendjes mee (of hoe je het ook wilt noemen). Dan kun je verder.

Verder naar jouw ideale werk, waarin je helemaal tot je recht komt.

Je bent het waard.

## Opdracht

Welke Ondernemersblokkade wil je NU aanpakken?

Welke actie(s) ga je nemen om hier minder last van te hebben?

## *Nieuwsgierig naar meer?*

Is het nu jouw tijd? Tijd om je talenten in te zetten en daarmee je eigen inkomen te verdienen? Het ligt echt niet buiten je bereik. De waarheid is met de juiste houding en de juiste stappen kan je zoveel vrijheid ervaren als je zelf wilt. Je moet alleen weten HOE.

Wil jij stap voor stap aan de slag met jouw ondernemerschap?

Doe dan mee met het [Traject Creëer-Je-Eigen-Werk](#). In 6 maanden leer ik je hoe je met behulp van het creatieproces jouw ideale werk kunt realiseren, hoe je je macht weer in eigen hand kunt nemen en je innerlijke kracht kunt gaan inzetten om datgene te gaan doen wat jij graag wilt.

Als je deze ondernemende houding eenmaal in de vingers hebt, zit je nooit meer zonder werk en kun je vrijwel alle plannen realiseren die je hebt.

Kijk voor meer informatie op [mijn website](#).

Dit e-book is met de grootste zorg samengesteld en bedoeld voor individueel gebruik. Vriendelijk verzoek dit werkboek niet te delen met je vriend(innen), ik verdien hier namelijk mijn brood mee. Het is niet toegestaan om dit werkboek op een weblog, website of andere wijze te publiceren of in het openbaar te gebruiken. Alle rechten van de teksten in dit e-book behoren toe aan Willemijn Lau.

Tekst & Vormgeving Willemijn Lau