

REFLECTIEBOEK

DE SPIEGEL



INNERIK
www.innerik.nl de podcast

Welkom bij 'De Spiegel', een reflectieboek dat je uitnodigt om stil te staan bij de meest waardevolle onderneming van je leven: **jezelf**.

Als ondernemer ben je gewend vooruit te kijken - naar doelen, strategieën en groeikansen. Maar echte groei begint niet aan de buitenkant; die start van binnen. Dit boek is geen handleiding met snelle oplossingen. Het is een kompas dat je helpt navigeren door de lagen van je eigen overtuigingen, patronen en keuzes.

Waarom?

Omdat je bedrijf nooit sneller groeit dan jij zelf doet.

In de hectiek van ondernemen verliezen we gemakkelijk het contact met onze innerlijke drijfveren. We raken verstrikt in dagelijkse beslommeringen, werken harder als het tegenzit, en vergeten te vragen:

- Wat drijft mij echt?
- Welke patronen houden me tegen?
- Ben ik nog trouw aan mezelf en mijn visie?

Dit reflectieboek helpt je om de stilte op te zoeken, de ruis te doorbreken en de regie terug te nemen. Niet door te oordelen, maar door met nieuwsgierigheid naar jezelf te kijken.

Je vindt in dit boek prikkelende vragen, oefeningen en inzichten die je uitnodigen om eerlijk te zijn - zonder filters, zonder excuses. Zie het als een gesprek met jezelf, waarbij elke vraag een spiegel is. Niet om je fouten te benadrukken, maar om je kracht te (her)ontdekken.

Neem de tijd. Adem. Schrijf. Reflecteer.

Dit is jouw reis naar bewuster ondernemerschap, naar leiderschap dat van binnenuit begint.

De Spiegel is niet alleen een reflectie van wie je bent, maar een uitnodiging tot wie je kunt worden.

INHOUD

1

DE SPIEGEL – WAT ZIE JE?

2

ONDERZOEK JE OVERTUIGING

3

ACTIE IN DE PRAKTIJK BRENGEN

4

REFLECTIE NA EEN WEEK:
WAT IS ER VERANDERD?

5

JE VOLGENDE STAP

A close-up photograph of a woman's face, focusing on her eyes and nose. She has dark hair and is looking down. A semi-transparent green rectangle is overlaid on the left side of her face, containing text. The background is a soft, out-of-focus blue and white.

”

**"Je kunt alleen
veranderen wat je
bereid bent onder
ogen te zien."**

WAT ZIE JE ALS JE IN DE SPIEGEL KIJKT?

Neem even de tijd om in stilte te zitten en je aandacht naar binnen te richten. Stel jezelf de volgende vragen en schrijf zonder filter op wat er in je opkomt.

1. Wat is een terugkerende uitdaging in mijn ondernemerschap?

(Bijvoorbeeld: Ik stel belangrijke beslissingen uit, ik blijf te veel in de operatie hangen, ik heb moeite met het aantrekken van de juiste klanten, etc.)

2. Wat is het patroon dat hierachter zit?

(Wat doe ik elke keer weer waardoor dit probleem in stand blijft? Welke gewoontes, keuzes of reacties spelen hierin een rol?)

3. Welke overtuiging ligt hieraan ten grondslag?

(Welke gedachte komt automatisch op als je over dit probleem nadenkt? Bijvoorbeeld: "Ik moet alles zelf doen", "Ik mag geen fouten maken", "Ik ben nog niet klaar voor de volgende stap.")

4. Waar voel ik dit in mijn lichaam als ik aan deze overtuiging denk?

(Voel je spanning, druk, weerstand? Waar zit dat in je lichaam?)



**Een overtuiging is
geen feit. Het is een
filter waardoor je
de wereld ziet.**



ONDERZOEK JE OVERTUIGING

Nu je een beperkende overtuiging hebt geïdentificeerd, gaan we deze bevragen en herkaderen. Schrijf je overtuiging op zoals je hem nu ervaart.

Bijvoorbeeld: "Ik moet altijd controle houden, anders loopt mijn bedrijf vast."

Vraag 1: Is deze overtuiging 100% waar?

(Kun je objectief bewijzen dat dit ALTIJD waar is? Zijn er situaties waarin het niet klopt?)

Vraag 2: Waar heb ik deze overtuiging geleerd?

(Komt deze gedachte uit een eerdere ervaring? Is het iets wat je hebt meegekregen van je omgeving, opvoeding of een eerdere mentor?)

Vraag 3: Wat zou er gebeuren als ik deze overtuiging loslaat?

(Hoe zou mijn ondernemerschap eruitzien als ik deze gedachte niet meer had? Welke keuzes zou ik dan maken?)

Vraag 4: Welke succesvolle ondernemer gelooft iets anders?

(Denk aan een ondernemer die je bewondert. Hoe denkt diegene over dit onderwerp? Wat kun je daarvan leren?)

Vraag 5: Wat is een alternatieve, bekrachtigende overtuiging?

(Bijvoorbeeld: "Mijn bedrijf groeit juist wanneer ik durf los te laten.")

Herschrijf nu jouw oude overtuiging naar een krachtbron:

Bijvoorbeeld:

"In plaats van 'Ik moet altijd controle houden', kies ik voor 'Mijn bedrijf groeit sneller als ik focus op strategisch leiderschap en vertrouwen op mijn team.'"

Herhaal deze nieuwe overtuiging hardop en merk op hoe het voelt.



**Verandering begint
niet bij wat je
denkt, maar bij wat
je DOET.**

ACTIE IN DE PRAKTIJK BRENGEN

Nu je een nieuwe overtuiging hebt gekozen, is het tijd om deze direct toe te passen. Kies één kleine actie die je deze week gaat doen om je nieuwe overtuiging te versterken.

Wat is een eerste, concrete stap die bewijst dat je gelooft in deze nieuwe overtuiging? (Bijvoorbeeld: Als je hebt ontdekt dat je moeite hebt met loslaten, besteed dan deze week een taak uit. Als je hebt ontdekt dat je besluitvorming uitstelt, hak dan binnen 24 uur een knoop door.)

Mijn actie voor deze week is:

Zet een herinnering in je agenda om hier over een week op terug te blikken.



**Bewustwording
zonder actie is
dagdromen. Actie
zonder
bewustwording is
doelloos werk.**

REFLECTIE NA EEN WEEK

Plan een kort reflectiemoment in je agenda voor over een week.

Stel jezelf dan de volgende vragen:

- Wat heb ik anders gedaan sinds ik deze oefening heb gedaan?
- Wat is het effect hiervan op mijn ondernemerschap?
- Hoe kan ik mijn nieuwe overtuiging verder versterken?

Wil je dit proces verdiepen en structureel patronen doorbreken? In het Mindful Meesterschap programma werken we hier intensief aan. Kijk op innerik.nl/mindfulmeesterschap om te ontdekken hoe we dit in jouw ondernemerschap kunnen integreren.

5 - JE VOLGENDE STAP

Eerlijk in de spiegel kijken kan confronterend zijn, maar het is ook bevrijdend. Zodra je herkent waar je jezelf beperkt, ontstaat de mogelijkheid om bewustere keuzes te maken.

Voor ondernemers betekent dit niet alleen persoonlijke groei, maar ook een bedrijf dat op een gezondere, duurzamere manier kan ontwikkelen. De mate waarin je als ondernemer reflecteert, bepaalt niet alleen je eigen welzijn, maar ook de toekomst van je onderneming.

Door tijd vrij te maken voor zelfreflectie, investeer je niet alleen in jezelf, maar in het fundament van je bedrijf.

Neem vandaag nog de eerste stap door een kosteloze intake te plannen. Je kunt me direct bellen op 0638924004 of een mail sturen naar steven@innerik.nl. Tijdens de intake bespreken we jouw doelen en uitdagingen, en kijk ik hoe ik je het beste kan ondersteunen. Ik kijk ernaar uit om samen met jou deze reis naar Mindful Ondernemerschap te maken.

Met geïnspireerde groet,

Steven

INNERIK
www.innerik.nl
de podcast

