

# START BEFORE YOU'RE READY

## Part Four

**N**o more excuses. Begin NOW. Uitstelgedrag is geen luiheid. Helderheid komt niet van denken. Ben jij klaar om uit jouw comfortzone te treden? Door het combineren van kleine stappen,

directe actie en bewustzijn van je gedachten, kun je iedere dag dichterbij je dromen komen. In dit artikel vind je praktische tips om vandaag nog aan de slag te gaan.

Ken je dat gevoel? Er ligt een taak op je te wachten die je écht wilt doen, maar je blijft uitstellen. Je checkt nog even je social media, draait een wasje of pakt een kop thee ... en voor je het weet, is de dag voorbij. 'Morgen weer een dag', denk je bij jezelf, 'en dan begin ik echt.' En jaren later is er nog steeds niets terecht gekomen van die droom die op jou wacht om uit te komen.

Mensen besteden veel tijd en energie door besluiteloosheid; met praten over ideeën in ons hoofd en hardop zonder er ooit iets mee te doen. Helderheid krijg je door iets te doen, niet door denken. En toch is uitstelgedrag geen luiheid. Het is een natuurlijke reactie van ons brein dat veiligheid kiest en stress wil vermijden. De comfortzone is een veilige, maar beperkende omgeving. Groei, plezier en succes bevinden zich buiten die comfortzone.

*"Clarity comes from engagement, not thought."* - Marie Forleo

### UITSTELGEDRAG ONDER DE LOEP

Uitstelgedrag ontstaat uit een combinatie van angst en perfectionisme. Uitvoerige planning is een manier om uit te stellen. Je wacht op het perfecte moment, piekert eindeloos over details en vermijdt taken die onzekerheid met zich meebrengen. Herken de

triggers die voorkomen dat jij uit je comfortzone treedt (en hoe je ermee afrekent):

- **Wachten op het perfecte moment**
  - *Denken dat je alles perfect moet hebben voordat je begint*
    - Begin ondanks imperfectie
- **Overmatig plannen / piekeren**
  - *Eindeloos nadenken over details zonder actie*
    - Zet kleine concrete stappen; leren door te doen
- **Afleiding zoeken**
  - *Taken doen die minder belangrijk zijn om belangrijk werk uit te stellen*
    - Focus op prioriteiten en elimineer afleidingen
- **Falen vermijden**
  - *Angst om fouten te maken of beoordeeld te worden*
    - Do it afraid: actie nemen ondanks angst
- **Zelfkritiek / onzekerheid**
  - *Twijfels zoals: 'Ik ben niet goed genoeg' of 'Ik weet niet genoeg'*
    - Herken beperkende overtuigingen en weet dat handelen vertrouwen versterkt

*"Fall seven times, stand up eight."* - Japanse wijsheid

### UITSTELGEDRAG = ANGST + PERFECTIE

Volgens Marie Forleo, de auteur van het boek *Alles is Uitvogelbaar*, is perfectie een destructieve manier van over jezelf denken en werkt het verlamdend. Het is angst om te falen. De angst om niet goed genoeg te zijn, heeft iedereen. De oplossing: *kies vooruitgang, niet perfectie*. Vooruitgang, niet perfectie, is de enige manier om het gat te overbruggen tussen je kunnen en je ambitie. Vooruitgang brengt je in een productieve mindset.

# START BEFORE YOU'RE READY

## Part Four

*Progress over perfection.*

- Breek grote uitdagingen op in kleine, beheersbare stappen.
- Vier kleine successen om motivatie vast te houden.
- Leer van fouten: reflecteer en stel bij.

**Oefening:** Kies één uitdaging die je tegenhoudt en bedenk drie creatieve manieren om deze te overwinnen.

*"Don't wait for perfection. Life is not a rehearsal."* - Osho

### **KLEINE STAPPEN, GROTE IMPACT**

Iedere kleine stap draagt bij aan het bereiken van je doel, hoe betekenisloos ze ook mogen lijken. En ook als je nog geen grote veranderingen ziet, blijf geloven in de kracht van alle kleine stapjes die je consequent zet. Alle kleine stapjes dragen uiteindelijk bij tot een hoger, misschien nog ongedefinieerd, doel.

*"Discovering what you really want saves you endless confusion and wasted energy."* - Stuart Wilde

### **STARTEN ONDANKS ONZEKERHEID**

*Procrastination is the grave in which opportunity is buried.*

Marie Forleo's strategie is starten ondanks onzekerheid, kleine acties nemen, leren door ervaring en angst omzetten in vooruitgang. Haar methode combineert motivatie met praktische stappen:

- 1. Begin met kleine, concrete stappen**
  - Je hoeft niet alles perfect uit te denken.
- 2. Verbind met je 'waarom'**
  - Het motiveert je om te handelen, ondanks onzekerheid of angst.

### **3. Accepteer imperfectie**

- Perfectie is een illusie; leren en aanpassen onderweg zijn belangrijker.

### **4. Handel ondanks angst**

- Actie zorgt dat angst niet de macht neemt en versterkt vertrouwen.

### **5. Focus op progressie, niet op resultaat**

- Kleine stappen leiden tot momentum en ervaring.

### **6. Maak gebruik van ondersteuning**

- Vertel iemand over je plan, zodat je daadwerkelijk begint.

### **7. Experimenteer en leer onderweg**

- Zie het starten als een proces van ontdekken; experimenteer, reflecteer en verbeter terwijl je vooruitgang boekt.

*"Do what you can, with what you have, where you are."* -

Theodore Roosevelt

### **VOLHOUDEN WANNEER HET UITDAGEND WORDT**

#### **1. Dromen en richting**

- **Definieer je droom** - weten wat je wilt, is de eerste stap om het te krijgen.
- **Gebruik je passie en intrinsieke motivatie als leidraad** - passie geeft energie en richting.
- **Koppel je droom aan een groter goed** - zingeving voedt doorzettingsvermogen.

#### **2. Actie en groei**

- **Iets doen geeft motivatie** - actie wekt de wens om door te gaan.
- **Vooruitgang is nooit een rechte lijn** - het zigzagt.
- **Alles wat de moeite waard is, kost tijd.**
- **Wees je bewust dat je tekort schiet** - dat wat je nu maakt, nog niet dat bijzondere in zich heeft.
- **Blijf werk verzetten** - ook als het nog niet perfect voelt.

# START BEFORE YOU'RE READY

## Part Four

### 3. Omgaan met obstakels

- **Verwacht en omarm zelftwijfel.**
- **Bereid je voor op uitdagingen** – bedenk vooraf hoe je daarmee omgaat.
- **Maak ruimte voor ongemak** – psychologische flexibiliteit is ruimte maken voor ongemak, en toch doen wat voor jou belangrijk is.
- **Kritiek en oordeel zijn onvermijdelijk** – gebruik wat waardevol is en negeer de rest.
- **Laat anderen je emoties niet beheersen.**

*“Do what you feel in your heart to be right – for you’ll be criticized anyway.”* – Eleanor Roosevelt

### 7-DAAGSE CHALLENGE START BEFORE YOU'RE READY

Schrijf je droom op. Door je droom op te schrijven, word je gedwongen duidelijk en specifiek te zijn over wat je wilt.

- **Maandag** – zet één kleine stap voor een project of idee.
- **Dinsdag** – deel je actie met iemand en vraag om feedback.
- **Woensdag** – kies een iets grotere uitdaging en begin, zelfs al ben je volledig onvoorbereid.
- **Donderdag** – noteer fouten en onzekerheden en wat je ervan leert.
- **Vrijdag** – reflecteer op hoe je angst of twijfel hebt overwonnen.
- **Zaterdag** – verbeter een eerdere actie op basis van feedback of ervaring.
- **Zondag** – plan de volgende uitdaging voor de komende week.

*“You don’t have to be great to start, but you have to start to be great.”* – Zig Ziglar

### KORTOM

Grote dromen worden bereikbaar door kleine, consistente stappen. Actie is de snelste route naar helderheid. Uit actie ontstaat moed, en niet andersom.

### Your life is an ongoing act of creation and you’re 100 percent in charge!

- ‘If you’re confused, take action’
- ‘Clarity comes from engagement, not thought’
- ‘Success doesn’t come from what you do occasionally, it comes from what you do consistently’
- ‘The world needs that special gift that only you have’

**‘Everything is figureoutable’, aldus Marie Forleo.**