

MEREL *van der* WOUDEN

JE BENT

HET WAARD

VERGROOT JE ZELFVERTROUWEN,
LEEF OP JOUW VOORWAARDEN
EN DURF TE ONDERHANDELEN

KOSM • S

MEREL *van der* WOUDEN

JE BENT HET WAARD

VERGROOT JE ZELFVERTROUWEN,
LEEF OP JOUW VOORWAARDEN
EN DURF TE ONDERHANDELEN

KOSM • S

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

Inhoud

Voorwoord 9

Deel I Vergroot je zelfvertrouwen 13

Eigenwaarde versus zelfvertrouwen 14

Stap 1 Waar sta je nu en – belangrijker nog – waar wil je naartoe? 17

Hoe praat jij tegen jezelf? 21

Jouw levenswiel 24

Weg uit Toronto 26

Stap 2 Weg met die beperkende overtuigingen: wat houdt je tegen? 30

Mijn marathonmindset 31

Verantwoordelijkheid nemen voor je eigen leven 38

Focus en energie 42

Een nieuwe richting 46

Het gemiddelde van vijf 49

Met wie breng jij je tijd door? 51

- Stap 3 Je angsten aankijken 53
Beklim die berg 57
Angst voelen en toch doen 61
Wat als... 64
In een notendop 65

Deel II Leef op jouw voorwaarden 67

- Stereotypes en aannames 71
Mezelf terugvinden op Bali 74
- Stap 4 Formuleer jouw kernwaarden – wat is écht belangrijk? 79
Ondernemerskernwaarden 84
- Stap 5 Leer luisteren naar je ‘ik wist het!’-momenten 91
Ik wist het 94
De stilte opzoeken 98
- Stap 6 Zelfkennis – jij bent verantwoordelijk 106
De blauwdruk van je leven 106
Ademwerk 109
Ijsbaden 112
Ten slotte 113

Deel III Durf te onderhandelen 115

- Stap 7 Nee is ook een antwoord 117
- Stap 8 Onderhandelen kun je leren 127
Zakelijk onderhandelen 130
De Pro-Actieve Methode 133

Stap 9	Wat ben je waard? Feiten en gevoel	139
	Onderhandelen: de feiten	140
	Onderhandelen op gevoel	144

Stap 10	Jouw plan B	151
	Durf nee te zeggen	154
	Het juiste moment	156

Deel IV In 10 stappen naar een leven op jouw voorwaarden 159

De Pluma Methode – wat als het ook anders kan? 161

STAP 1: Waar sta je nu en – belangrijker nog – waar wil je naartoe? 162

STAP 2: Weg met die beperkende overtuigingen: wat houdt je tegen? 164

STAP 3: Je angsten aankijken 167
Analyseer je angsten 167

STAP 4: Formuleer jouw kernwaarden; wat is écht belangrijk? 169

STAP 5: Leer luisteren naar je ‘ik wist het!’-momenten 172

STAP 6: Zelfkennis – Jij bent verantwoordelijk 173
Weg met ‘ja, maar...’ 175

STAP 7: Nee is ook een antwoord 176

STAP 8: Onderhandelen kun je leren 178

STAP 9: Wat ben je waard: feiten en gevoel 181

Wat ben je waard: feiten 181

Wat ben je waard: gevoel 182

STAP 10: Jouw plan B 183

Disclaimer	185
Dankwoord	187
Literatuurlijst	189
Podcasts & online bronnen	190

Voorwoord

*Leven op jouw voorwaarden is jezelf elke dag
de vraag stellen wat je nodig hebt en zorgen dat je
stappen zet om dat te ontvangen.*

MEREL

Hoe zou jouw leven eruitzien als je 100 procent in jezelf gelooft? Vind jij dat je het waard bent om jouw hart te volgen, voor de liefde te kiezen, jouw baan op te zeggen, salarisverhoging te vragen, naar het buitenland te verhuizen of een bedrijf te starten? De afgelopen jaren heb ik mezelf deze vragen vaak gesteld. Toen ik zeven jaar geleden mijn corporate baan verliet en ervoor koos om mijn droomleven waar te maken, realiseerde ik me dat veel meer mensen met soortgelijke vragen rondlopen. Waarom onderneemt de een actie om stappen te zetten in de richting van dat droomleven, terwijl de ander niet durft?

Misschien herken je het wel: ‘Is dit het nou?’ Stiekem verlang je al zo lang naar meer. Meer betekenis, meer zingeving, een leven op jouw voorwaarden. Je voelt dat je er klaar voor bent, maar iets houdt je tegen. Misschien ben je bang om mensen teleur te stellen, misschien denk je: wie zit er nu op mij te wachten? En wat nou als het niet lukt? Toch leeft er in jou een diepe hunkering naar meer. Een knagend gevoel dat je niet langer kunt of wilt negeren.

Wat als ik je vertel dat je jouw droomleven waar kunt maken en dat je jouw zelfvertrouwen kunt vergroten, zodat je durft te onderhandelen over een leven op jouw voorwaarden?

De afgelopen jaren heb ik me steeds meer verdiept in de vraag ‘Wat ben ik eigenlijk waard?’ De vragen die ik mezelf daarover stelde, gingen eerst over wat ik waard ben op de arbeidsmarkt, maar werden al gauw groter. Als ik het heb over waarde, dan gaat het niet alleen over werk en hoeveel geld je verdient, maar over waarde in de breedste zin van het woord. Wat bepaalt mijn waarde eigenlijk? Wat heeft dat te maken met eigenwaarde? En wat is eigenwaarde precies?

Uiteindelijk besloot ik zeven jaar geleden om mijn corporate baan in Toronto te verlaten en mijn eerste business, Blackbird Negotiations, te starten. Met Blackbird Negotiations help ik als onderhandelcoach vrouwen om succesvol te onderhandelen over geld. De afgelopen jaren heb ik honderden vrouwen geholpen, waardoor zij gemiddeld 20 procent meer zijn gaan verdienen. Maar belangrijker nog: hun zelfvertrouwen groeide, waardoor zij beter konden onderhandelen, niet alleen over geld, maar ook over al die andere belangrijke zaken in het leven.

DEEL I

Vergroot je zelfvertrouwen

*Ik heb het nog nooit gedaan, dus ik denk dat ik
het wel kan.*

PIPPI LANGKOUS

Als klein meisje al wist ik dat ik invloed kon uitoefenen op mijn leven. Ik vertrouwde op mijn kunnen en geloofde dat, als ik mijn best deed, (bijna) alles mogelijk was. Zo weet ik nog goed dat ik al onderhandelde met mijn ouders en ouders van vriendinnetjes over de vraag of ik bij een vriendinnetje mocht slapen, of zij bij mij. Waar veel van mijn vriendinnetjes vaak op voorhand al zeiden: 'Dat mag toch niet van mijn ouders', dacht ik altijd: maar we hebben het nog niet eens gevraagd. Laten we het proberen. En zo ben ik altijd blijven denken.

Of het nu gaat om een liefdevolle relatie, het vragen van meer salaris, een gezonde levensstijl of een fijn huis: leven op jouw eigen voorwaarden begint bij geloven dat jij dat leven waard bent. De gedachten die jij over jezelf hebt, zijn bepalend voor de manier waarop je naar jouw leven kijkt.

Wat voor cijfer geef jij je leven op dit moment? Wat zou je willen veranderen? Heb je het gevoel dat je er alles uit haalt? En als dat niet zo is, wat houdt je dan tegen? Alles begint met eigenwaarde. Welke overtuigingen heb jij over jezelf? Hoeveel zelfvertrouwen heb je?

Eigenwaarde, ook wel omschreven als zelfrespect, is het beeld dat een mens op emotioneel niveau van zichzelf heeft. Denk aan vragen als: Ben jij tevreden over jezelf? Word je blij van wat je ziet wanneer je jezelf aankijkt in de spiegel? Voel jij je gelukkig in je relatie? Vind je jezelf een liefdevolle partner, een goede dochter, een verzorgende moeder of een attente vriendin? De gedachten die jij over jezelf hebt, jouw eigenwaarde, zijn heel bepalend voor de manier waarop je naar jouw leven kijkt.

In dit eerste deel analyseren we welke beperkende overtuigingen jou (onbewust) tegenhouden en leg ik je uit hoe je actief aan de slag kunt met het vergroten van jouw zelfvertrouwen. Alleen als jij gelooft dat je het waard bent, kun je het leven op jouw voorwaarden leven.

EIGENWAARDE VERSUS ZELFVERTROUWEN

Vaak worden eigenwaarde en zelfvertrouwen als synoniem van elkaar gebruikt, maar de betekenis is net anders. Zelfvertrouwen is het vertrouwen dat je hebt in jezelf en in jouw kunnen, Het is de mate van vertrouwen die je hebt in of je aankunt wat op jouw pad komt. Eigenwaarde gaat dieper dan dat. Het is hoe jij in de kern over jezelf denkt. Daaruit komt onder meer voort hoe groot jouw zelfvertrouwen is.

Net als aan eigenwaarde kun je ook aan zelfvertrouwen een gebrek hebben. Vaak komt dat voort uit een negatief zelfbeeld of angst. Je hebt dan de neiging om jezelf, de wereld en je toekomst negatiever voor te stellen dan ze in werkelijkheid zijn. Als je voor uitdagingen komt te staan, twijfel je of je ze aankunt. En soms vermijd je ze, uit angst om te falen. Mensen met weinig zelfvertrouwen hebben vaker last van faalangst en ervaren een grotere angst om risico's te nemen. Ook angst voor kritiek is vaak een gevolg van een gebrek aan zelfvertrouwen, net als bang zijn dat andere mensen je niet leuk vinden. Dat kan erin resulteren dat je je hart niet durft te volgen en niet datgene doet waar jij die sprankeling van in je ogen krijgt. Want stel je voor dat jouw idee mislukt? Wat als je omgeving jouw plannen afkeurt? Wat als... Wanneer je weinig zelfvertrouwen hebt, is de kans groot dat je kansen laat liggen en jezelf klein houdt.

Eigenwaarde is in feite het beginpunt van waaruit zelfvertrouwen wordt ontwikkeld. Een soort kip-en-eiverhaal. Eigenwaarde en zelfvertrouwen gaan hand in hand. Want als jij jezelf op waarde schat, krijg je vanzelf meer vertrouwen in je kunnen. En andersom geldt: als jij de wereld vol zelfvertrouwen tegemoet treedt, groeit jouw eigenwaarde. Het is dus belangrijk om beide te blijven ontwikkelen, want wanneer jij voldoende eigenwaarde en zelfvertrouwen hebt, neem jij de touwtjes van jouw leven weer in handen.

stap 1

WAAR STA JE NU EN – BELANGRIJKER NOG – WAAR WIL JE NAARTOE?

Waar sta jij op dit moment in je leven? Ben je tevreden met hoe het is of heb je het gevoel dat er iets ontbreekt, dat je meer uit je leven wilt halen? Soms heb je een wake-upcall nodig om jezelf duidelijk te maken dat je een ander pad wilt bewandelen. In mijn werk spreek ik regelmatig vrouwen die aangeven dat er een duidelijk moment was waarop ze zich realiseerden dat ze niet verder wilden op de ingeslagen weg en dat ze hun leven anders wilden inrichten. Soms is zo'n wake-upcall overduidelijk. Als je met een burn-out thuis komt te zitten, dan heb je geen keus en zul je je leven anders moeten inrichten. Maar zo'n realisatiemoment kan zich ook subtieler aandienen. Misschien sluimert er al een tijd een gevoel van ontevredenheid onder de oppervlakte, zonder dat je exact kunt benoemen wat er aan de hand is. Ik omschrijf het vaak als een knagend gevoel. Op wat voor manier een wake-upcall zich ook aandient, het is van belang dat we onszelf serieus nemen en de boodschap die we doorkrijgen niet negeren.

Mijn persoonlijke wake-upcall kreeg ik in de tijd dat ik in Canada werkte als business consultant voor een groot Zwit-

sers bedrijf dat software-implementaties verzorgt in de bankensector. Op papier had ik het perfecte leven. Ik werkte als expat in Toronto, verdiende een riant salaris en woonde met mijn vriend in een luxe condo midden in het centrum van de stad, naast Lake Ontario. Een appartementencomplex met een zwembad, sportschool, sauna, een conciërge en 24/7 beveiliging. Voor mijn werk vloog ik de hele wereld over, in mijn vrije tijd liep ik fanatiek hard en ik had een fijne groep vrienden om mij heen verzameld. Het kon niet beter, zou je denken. En toch knaagde er iets...

Ik was net negenentwintig geworden, werkte mee aan miljoenenprojecten en leidde een luxelevens in een wereldstad. Voor velen misschien een droomleven, maar ik vroeg mezelf steeds vaker af of dit het leven was dat ik wilde leven. Mijn werk was interessant, maar ik bevond mij dagelijks in consultants pits met lichtgrijs tapijt, lichtgrijze muren en plafonds, grijze tafels met wandjes ertussen en een tl-lamp erboven. Met een beetje geluk stond er ergens een klein plantje in een hoek, vaak nog nep ook. De ramen konden niet open, de airco stond hele dagen te loeien en de belangrijkste vraag waar iedereen zich mee bezighield was: hoeveel uur ben je vandaag declarabel? Een praatje maken met collega's zat er vaak niet in. Stel je voor, dat zouden niet-declarabele minuten zijn. 'We worden wel per uur betaald, Merel,' kreeg ik op zo'n moment te horen. Lange dagen, stress, ongezond eten en een ontelbaar aantal koppen koffie op een dag waren de norm. Bovendien voelde ik me vanaf dag één een vreemde eend in de bijt. Los van het feit dat ik een van de weinige jonge vrouwen in het bedrijf was, stonden mijn karakter en persoonlijkheid mijlener af van de gemiddelde collega. Als het gaat om direct

communiceren ben ik een echte Nederlandse. Als ik iets zag wat mij stoorde of ik had het idee dat dingen anders konden, dan zei ik dat. Zo opperde ik om op ons kantoor in Toronto meditatie sessies in te plannen, om een tegenhanger voor de vele stress te creëren. Ook stelde ik de ongezonde eetcultuur aan de kaak. Tijdens vergaderingen kregen we als lunch vaak koffie of cola met donuts geserveerd en het was heel gebruikelijk om na een lange werkdag in een bar met elkaar de nodige biertjes weg te tikken met wat vette gefrituurde snacks erbij. Ik leefde juist een gezond leven en koos ervoor om veel water te drinken, te sporten en gezond te eten. Bovendien weigerde ik om soms mijn werkdagen al om zeven uur 's ochtends te beginnen, omdat dat niet mijn natuurlijke ritme is. Mijn leidinggevende stemde daarmee in. Sowieso stond mijn CEO wel open voor mijn opmerkingen. Zo begon hij af en toe zijn koffie en cola in te ruilen voor water en als we met klanten uit eten gingen, liet hij mij de restaurants kiezen. Maar de werkcultuur in het complete bedrijf veranderen bleek onmogelijk. Steeds vaker vroeg ik mij af: hoelang houd ik dit vol? Was dit nou het droomleven zoals ik mij dat had voorgesteld? Waar was het meisje gebleven dat ooit rechten was gaan studeren vanuit haar gevoel voor rechtvaardigheid en gelijkheid?

Op een zomerse avond ging ik naar een yogales op het dakterras van een mooi hotel in Toronto. Na een heerlijke sessie met uitzicht over de stad vertelde de yogadocent over een winactie met als hoofdprijs een trip naar Hawaï. Meteen voelde ik: dit ga ik winnen. En inderdaad, een maand later werd ik gebeld met het nieuws dat ik de winnaar was van vijf dagen all-inclusive naar het Wanderlust Festival in Oahu, Hawaï. Tot dan had ik nog nooit van dit festival gehoord, maar toen

ik de promotievideo zag wist ik genoeg. Dit was precies wat ik nodig had.

Het Wanderlust Festival op Hawaï bestaat uit yoga- en meditatiesessies, *breathwork*, surfen, workshops, hardlopen, muziek en *ecstatic dance* van de beste docenten. Tijdens een lezing van David Ji werden mijn ogen geopend. David Ji was een succesvolle investment banker in New York. Op een dag werd hij wakker en dacht: is dit het nou? Hij besloot te stoppen met zijn baan en een bedrijf gericht op meditatie en ademwerk te starten. Tijdens de meditatiesessie hoorde ik ineens een duidelijke stem in mijn hoofd: 'Neem ontslag. Ga op zoek naar de echte Merel, het meisje dat zo verbonden was met de natuur en haar intuïtie.' Deze lezing van David Ji bleek mijn wake-upcall. Ik besloot mijn baan in Toronto op te zeggen en mijn hart te volgen, wat mij van Toronto naar Bali bracht, waar ik mijn eigen business startte.

Een wake-upcall vertelt je meestal dat je te ver van jouw pad bent af gegaan. Dat je te druk bezig bent met dingen die niet bij jou passen en die jou niet bij een leven op jouw voorwaarden brengen. Door mijn wake-upcall realiseerde ik me dat ik in Toronto steeds een beetje verder was afgedwaald van wie ik echt ben. Ik had me te veel geconformeerd aan wat de maatschappij van mij verwachtte en vooral aan wie ik zelf dacht te moeten zijn. Daardoor heb ik lange tijd onvoldoende tijd vrijgemaakt voor iets wat voor mij ontzettend belangrijk is: mijn connectie met de natuur en de spirituele wereld.

DEEL IV

In 10 stappen naar een leven op jouw voorwaarden

In dit boek heb ik je meegenomen op een ontdekkingsreis naar jouw waarde en een leven op jouw voorwaarden. Daarbij nam ik je ook mee langs belangrijke momenten in mijn eigen leven; al die keren dat ik op een kruispunt stond en ik, ondanks de soms kritische meningen uit mijn omgeving, er keer op keer voor heb gekozen mijn hart te volgen. Ik heb je een inkijkje gegeven in mijn ziel, mijn fuck-ups en successen gedeeld en je deelgenoot gemaakt van mijn liefdes, twijfels en avonturen. Hoe een leven op mijn voorwaarden eruitziet, is voor mij heel helder. Ik weet wat mijn kernwaarden in deze fase van mijn leven zijn, waarbij liefde met stip op één staat, en ook op moeilijke momenten lukt het mij steeds beter te luisteren naar wat mijn innerlijke stem mij vertelt.

Nu je dit boek bijna uit hebt, hoop ik dat ook jij weet hoe een leven op jouw voorwaarden eruitziet. Met de tools die ik in dit boek deel, hoop ik je te helpen om elke dag weer een stap te zetten in de richting van dat leven op jouw voorwaarden. Ik ben me ervan bewust dat ik niet altijd de meest voor de hand liggende keuzes heb gemaakt en wegen heb bewandeld

die door anderen misschien als ‘anders’ of moedig bestempeld worden. Soms worden ze wellicht niet begrepen. Maar ik weet dat ik het waard ben om mijn eigen pad te volgen. Ook al is dat niet altijd de weg van de minste weerstand, het is de weg waarop ik het dichtst bij mezelf blijf.

Om tot verandering te komen is er maar één iemand verantwoordelijk en dat ben jijzelf. Niemand anders staat in jouw schoenen, heeft exact jouw achtergrond en ervaringen, jouw dromen en ambities. Jij, en niemand anders, hebt de verantwoordelijkheid voor jouw leven. Dat leven invullen zoals jij wilt, zal ongetwijfeld met enige regelmaat vragen om onderhandeling. Met jezelf, met je partner, met je omgeving. Sta af en toe eens stil en stel jezelf de vraag: volg ik nog echt mijn eigen pad of pas ik me (te) vaak aan andermans verwachtingen aan? Doe ik nog waar ik blij van word? Leef ik mijn droomleven? Hoe zou het zijn om volledig op mezelf te vertrouwen?

Om een leven op jouw voorwaarden te leven, is het belangrijk om te weten waar jouw beperkende overtuigingen zitten, je kernwaarden helder te formuleren, te durven luisteren naar je innerlijke stem, je angsten aan te kijken én te durven onderhandelen, zowel in je zakelijke als in je privéleven.

In tien stappen naar jouw droomleven? Is het zo makkelijk? Eigenlijk wel... Als jij voor jezelf helder hebt geformuleerd wat jij nodig hebt om tot dat droomleven te komen, is het allemaal niet zo ingewikkeld. Ik zet de tien stappen nog eens overzichtelijk voor je op een rij.

Heb je het gevoel dat het anders kan? Dat je op de goede weg bent, maar af en toe nog een extra duwtje in de goede richting nodig hebt? Soms zal het helpen dit boek nog eens te lezen, maar het kan ook voldoende zijn dit laatste deel er af en

toe eens op na te slaan; hoe zat het ook alweer? Hier vind je de tien stappen naar een leven op jouw voorwaarden, overzichtelijk samengevat. Stel jezelf de juiste vragen, doe de oefeningen en – het allerbelangrijkste – onthoud: je bent het waard!

DE PLUMA METHODE – WAT ALS HET OOK ANDERS KAN?

In 10 stappen naar een leven op jouw voorwaarden:

- Waar sta je nu en – belangrijker nog – waar wil je naartoe?
- Weg met die beperkende overtuigingen: wat houdt je tegen?
- Je angsten aankijken.
- Formuleer jouw kernwaarden – wat is écht belangrijk?
- Leer luisteren naar de ‘ik wist het!’-momenten.
- Zelfkennis – jij bent verantwoordelijk.
- Nee is ook een antwoord.
- Onderhandelen kun je leren.
- Wat ben je waard: feiten en gevoel.
- Jouw plan B.

In order to fly you have to jump

MEREL

DURF JIJ TE LEVEN OP JOUW VOORWAARDEN?

In tien stappen laat onderhandelcoach Merel van der Wouden je zien wat je waard bent en hoe je een leven kunt leiden op jouw voorwaarden. Waar sta je nu – en belangrijker nog – waar wil je naartoe?

Met praktische tips, concrete handvatten en inspirerende inzichten helpt ze je om sterker in je schoenen te staan, doelen na te streven en dromen waar te maken.

Dit boek inspireert je om je intuïtie te volgen, je wensen hardop uit te spreken en het heft in eigen handen te nemen. Ontdek hoe je succesvol kunt onderhandelen, zodat je kunt groeien op professioneel en persoonlijk vlak. Voor meer zelfvertrouwen, succes en geluk in je leven.

MEREL VAN DER Wouden (1986) is ondernemer, spreker en onderhandelcoach. Ze startte haar carrière in de advocatuur en maakte vervolgens de switch naar de consultancywereld in Canada. Op haar 29e dacht ze: is dit het nou? Ze gooide het roer om en startte haar ondernemersavontuur. Met haar bedrijf begeleidt ze vrouwen naar een volgende stap in hun persoonlijke leven en carrière.



‘Een uitzonderlijk boek dat je meeneemt op een diepgaande reis naar zelfwaardering.’

– Sanny Verhoeven
oprichter van Sanny Zoekt Geluk



**KOS
MOS**

NUR 770
KOSMOS UITGEVERS,
UTRECHT/ANTWERPEN