

HIGH PERFOR- MANCE LIFESTYLE

**PRESTEER OP
ELITENIVEAU EN
LEEF JE ULTIEME
LEVEN!**

**HENDRIKA
WILLEMSE-VREUGDENHIL**

Opgedragen aan mijn lieve knul Benjamin!

Mijn grootste wens voor jou is dat je altijd mag voelen dat alles mogelijk is in je leven.

Zodat je ongeremd en ongegeneerd kiest voor wat jou gelukkig maakt en het maximale uit jezelf en je leven durft te halen!

-X-

Personal note

Ben je niet te ambitieus? Leg je de lat niet te hoog voor jezelf? Die vragen worden me met regelmaat gesteld. Ik moet toegeven dat mijn ambitie me op sommige momenten grandioos in de weg zit. Maar geen gehoor geven aan dat vuur vanbinnen is ook geen optie. Dit is wie ik ben en wie ik wil zijn. Ja, ik ben ambitieus. Ja, ik leg de lat vaak hoog voor mezelf. Ja, ik wil het maximale uit mijn leven halen. En ja, ik wil ook het maximale uit mijn carrière halen. Overigens wil ik dat wel op een duurzame en consistente manier doen. Zodat het vuur in mij niet in een rap tempo dooft en ik mezelf niet keihard voorbijloop.

Ben ik altijd zo geweest? Misschien diep van binnen wel, maar op het oog niet. Nadat ik grandioos zakte voor de Cito-toets waren de verwachtingen niet zo hoog meer en het vertrouwen in mij was ook niet enorm. Ook mijn start op de mavo was geen doorslaand succes, want ik paste overduidelijk niet in de groep. Na 1,5 jaar van gepest worden besloot ik dat het roer om moest. Ik wisselde van school en nam een proefles karate. Het was tijd dat ik voor mezelf leerde opkomen en waar kun je dat nou beter doen dan in de dojo, had ik bedacht.

Had ik de illusie dat ik ooit echt goed zou worden in karate? Nee, absoluut niet. Maar dat was toen ook niet mijn doel. Ik wilde leren om mezelf te verdedigen en wat meer zelfvertrouwen opbouwen. Het was overduidelijk dat ik niet goed in mijn vel zat en mijn zelfvertrouwen was zeer ver te zoeken. In de jaren die volgden ontwikkelde ik mijn passie voor high performance en een bijbehorende levensstijl. Toen had ik nog geen idee wat het woord überhaupt betekende, maar terugkijkend werd in die tijd het fundament gelegd.

Gedurende de eerste jaren van trainen begon ik te ontdekken dat ik eigenlijk best goed was in karate. Daarnaast vond ik het waanzinnig leuk en had ik in de dojo een veilige plek gevonden waar ik me thuis voelde. Twintig jaar lang was de dojo mijn tweede thuis. Hier groeide mijn zelfvertrouwen en werd een groot deel van de basis gelegd van wie ik nu ben. Ze zeggen weleens dat karate een way of life is. Toen begreep ik dat niet echt, maar nu des te meer.

"Karate is a way of life, a path to develop a set of values to be embodied. It's a way to cultivate a deep understanding of ourselves and, ultimately, a deep appreciation for life and death. You can use martial arts to cultivate personal growth and to develop qualities such as discipline, respect, and mental fortitude. By viewing martial arts as a tool for personal development, practitioners can approach their training with a greater sense of purpose and meaning and, ultimately, reap the benefits of martial arts in all aspects of their lives."

Had ik ooit gedacht dat ik wereldkampioen karate zou worden? Zeker niet! Des te groter was de verrassing toen ik dat op 18-jarige leeftijd voor het eerst werd! De impact van karate op mijn leven is met geen pen te beschrijven. Niet alleen vanwege de toernooien die ik won, maar met name door de ontwikkeling die ik als persoon doormaakte. Overigens heb ik tijdens mijn karate-carrière vaker verloren dan dat ik gewonnen heb, dus denk alsjeblieft niet dat het altijd over rozen gaat.

Karate leerde me wat het is om met tegenslag om te gaan en hoe we hierin ons eigen lot bepalen. Onderga je de situatie, of pak je de regie stevig in handen en bepaal je je eigen toekomst? Discipline, structuur, werken met doelen, motivatie, een winnaar-mindset en de essentie van vitaliteit is mij in die twintig jaar meer dan met de paplepel ingegoten. Allemaal elementen van een high performance levensstijl.

Mijn obsessie met een high performance levensstijl vormde zich pas echt toen ik 23 was. Samen met mijn broer was ik al even aan het ondernemen en we hadden een mooie organisatie opgebouwd. Hoewel hij 18 jaar ouder was dan ik, hadden we een zeer hechte band. Hij was 41 en ik 23 toen het noodlot toesloeg. Door een hersenbloeding en een hartinfarct overleed hij op 12 december 2006. Het is lang geleden, maar het voelt nog als de dag van gisteren. Mijn wereld werd ondersteboven gekeerd.

Als ik er nu op terugkijk, voel ik vooral dankbaarheid voor het feit dat hij in mijn leven geweest is. Voor de band die we hadden en nog steeds hebben. Maar ook voor de levenslessen die ik van hem heb mogen leren. André was iemand die maximaal van het leven genoot en die niet wakker lag over de dag van morgen. Deze periode heeft nog meer dat vuur in mij aangewakkerd. Het heeft nog meer de urge gevoed om het maximale uit het leven te halen. En dat gun ik jou ook!

Waarom zou je een gewoon leven leiden als je een buitengewoon leven kunt leiden? Waarom genoeg nemen met minder dan waar je echt blij van wordt? Waarom wakker liggen van anderen terwijl die totaal niet relevant zijn in jouw leven? Waarom concessies doen als je het allemaal kunt hebben?

“Success is not born
overnight. It’s created and
built with ups and downs”
– Unknown

Inleiding

“High performance has far less to do with your genetics but much more with your habits”

– Brendon Burchard

We kennen ze allemaal wel: mensen die het waanzinnig goed doen. Die heel succesvol zijn. Op zakelijk gebied of sportief gezien. Verkopers die hun targets continu verpletteren. Managers en ondernemers die succesvolle bedrijven leiden of bouwen. Mensen die uitblinken in hun vakgebied, maar die ook een goed en succesvol privéleven hebben. Die het maximale uit zichzelf en hun leven halen.

Wat is het geheim achter hun succes? Wat maakt dat Matt Fraser vijf keer de Crossfit Games won? Dat Michael Jordan een sterspeler werd? Dat Tony Robbins zo’n enorm imperium heeft opgebouwd? Waardoor blinken deze mensen zo uit?

Succes is niet alleen weggelegd voor supersterren, en eigenlijk is de formule heel eenvoudig. De meeste mensen die succesvol en uitermate gelukkig zijn, hebben behoorlijk wat overeenkomsten. Ze zijn zeker niet perfect en hebben allemaal hun eigen uitdagingen en obstakels moeten overwinnen.

Succesvolle mensen maken het grote verschil in hun dagelijkse gewoonten, de stappen die ze consistent en dagelijks zetten. Niet alleen richting zakelijk succes, maar ook een succesvol privéleven. Een leven waar zij gelukkig van worden en dat ingericht is op hun eigen voorwaarden. Waarin zij pieken op de essentiële momenten en de rest van de tijd gebruiken om rust en ruimte voor zichzelf en hun naasten te nemen. Dit is een high performance levensstijl.

Dat is voor iedereen weggelegd en ook voor jou mogelijk! Misschien associeer je het met veel mentale druk, veel tijd investeren en veel en hard werken, maar dat is zeker niet het geval. Juist het tegenovergestelde. Het is een levensstijl waarmee je het maximale uit je leven kunt halen zonder gek te worden of op te branden. Zonder dat het ten koste gaat van je energieniveau, je mentale gesteldheid en je vrijheid. Daarmee wil ik niet zeggen dat succes vanzelf komt, maar wil ik je laten zien welke andere voordelen een dergelijke levensstijl kan bieden. Uit onderzoeken, verricht door onder andere Brendon Burchard, blijkt dat high performance alles-behalve 'hard' hoeft te zijn.

Iedereen heeft een eigen definitie van high performance. Voetbalmanager Phil Neville gaf een mooie definitie in het boek 'High Performance' van Jake Humphrey en Damian Hughes: *"Do the best you can, where you are, with what you have got."* Dit kan in iedere setting toegepast worden, zowel zakelijk als in je persoonlijke leven. Als je gezin voor jou bijvoorbeeld het belangrijkste is, dan kan high performance zo simpel zijn als vooral echt kwalitatieve tijd met hen doorbrengen.

Ook op basis van mijn eigen ervaringen van de afgelopen jaren, zowel op sportief als op zakelijk gebied, weet ik dat deze levensstijl heel veel voordelen biedt.

Zoals:

- Meer energie
- Meer rust
- Meer focus
- Meer succes
- Meer (financiële) vrijheid

Waarom dit boek?

Om ook jou te laten zien wat er mogelijk is, heb ik dit boek geschreven. Hiermee wil ik je alle handvatten en tools geven om een high performance levensstijl toe te kunnen passen in je leven. Om de kwaliteit van je leven en je succes te vergroten. Om zo simpel, efficiënt en slim mogelijk je droomleven te kunnen leiden.

Ik wil je laten zien dat het ook anders kan en dat succes echt voor iedereen is weggelegd. Met harder werken, veel oefenen en volharding alleen kom je er niet. In ieder geval niet zonder op een bepaald moment tegen je plafond aan te lopen of in een burn-out terecht te komen.

We willen vaak meer van het leven. Meer groei, meer genieten, het verschil maken en bijdragen. Juist daarom is het zo belangrijk om je volle potentieel te gaan gebruiken. Om alles eruit te laten komen wat in je zit. Doe je dat niet, dan word je op een bepaald moment onrustig. Dan wordt het gat tussen het leven dat je leidt en het leven dat je graag wilt leiden steeds groter, waardoor je rusteloos en ongelukkig wordt en je je onvervuld voelt.

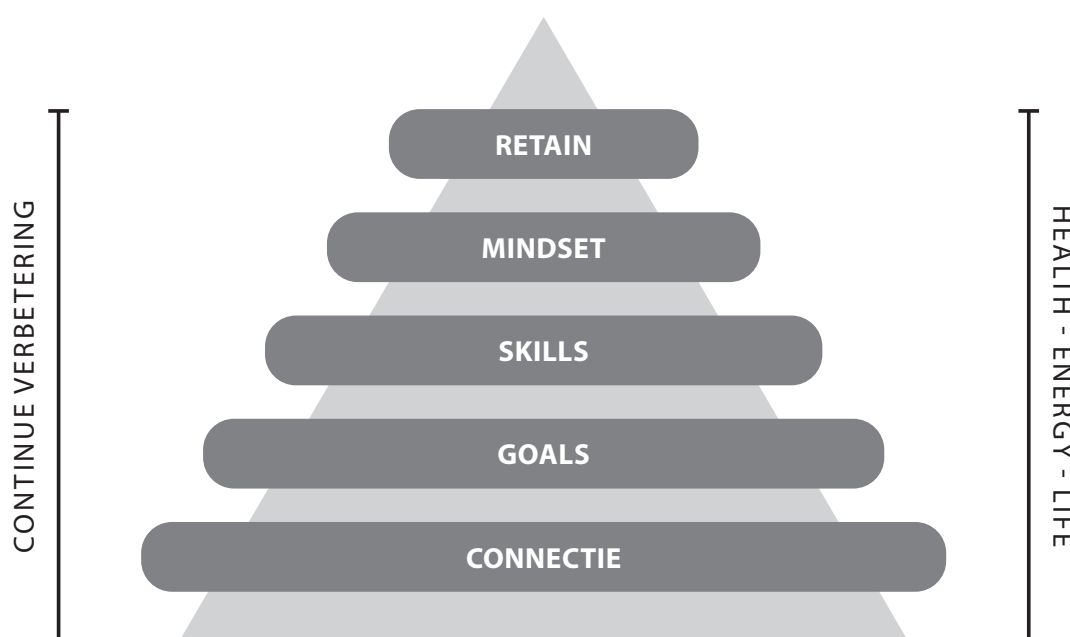
Je weet dat je meer kunt en wilt, maar je bent bang om je dromen na te jagen. Bang voor de mening van anderen of om te mislukken. Daardoor blijf je in je huidige situatie zitten, terwijl dat niet is wat je echt wilt. Dat is enorm zonde!

Wat kun je van dit boek verwachten?

In dit boek lees je hoe je een high performance levensstijl kunt opbouwen en vasthouden. Niet alleen voor je zakelijke carrière, maar juist ook in je persoonlijke leven. Het geeft inzicht in hoe je die op de lange termijn succesvol kunt opbouwen en vol kunt houden zonder op te branden. Het is praktisch geschreven, met bij ieder hoofdstuk een concrete en heldere uitleg, maar ook oefeningen en tips om direct in de praktijk aan de slag te gaan.

Hoe bouw je een high performance levensstijl?

In de volgende hoofdstukken gaan we in op wat er nodig is om high performance levensstijl op te bouwen en vast te kunnen houden. Dat doen we aan de hand van een model dat ik door de jaren heen heb opgebouwd en uitgewerkt: de high performance blueprint.



Connectie

In dit hoofdstuk gaan we aan de slag met de connectie met jezelf, je sterktes, je uitdagingen, waarden, interesses en je doel (purpose). Wie ben je nou echt en waar word je blij van?

Goals

In dit hoofdstuk gaan we motiverende en uitdagende doelen stellen, een actieplan opzetten en compounding inzetten. Ook bekijken we waar het vaak mis gaat en voor wie je het allemaal doet.

Skills

In dit hoofdstuk gaan we kijken hoe je maximaal gebruik kunt maken van je krachten, hoe je jezelf optimaal kunt ontwikkelen, welke methode goed kan helpen om nieuwe skills te ontwikkelen en welke rol feedback hierin kan spelen.

Mindset (emotionele controle)

Emotionele controle is een belangrijk onderdeel van een high performance levensstijl. In dit hoofdstuk lees je hoe je kunt omgaan met tegenslagen, hoe je je emoties onder controle krijgt en houdt, hoe je aanwezig blijft in het moment, over grounding en hoe je jezelf dagelijks voor succes kunt conditioneren.

Gezondheid en je energieniveau

In dit hoofdstuk gaan we dieper in op je energieniveau, je bloedsuikerspiegel, je circadiaans ritme en de super six. Kortom: alles wat je kunt doen om fysiek optimaal in je vel te zitten en maximale energie te hebben en te houden.

Retain

Bouwen aan een nieuwe levensstijl is een mooie stap, maar uiteindelijk wil je die ook op de lange termijn kunnen volhouden. In dit hoofdstuk gaan we daarom aan de slag met volhouden en doorzetten. Je leest hoe je kunt pieken op de juiste momenten, je je gewoonten blijvend kunt veranderen en hoe je gefocust blijft op de dingen die echt belangrijk zijn.

Continue verbetering

In dit hoofdstuk gaan we aan de slag met routines die je kunnen helpen om continu te verbeteren. Je leest hoe je doelbewust kunt oefenen en je gewoonten kunt versterken, en wat het belang is van een goed support-netwerk.

Life hacks

In dit hoofdstuk vind je verschillende tools die je kunt inzetten om het beste uit jezelf en je gezondheid te halen. Je leest hoe je stress kunt voorkomen en we gaan aan de slag met visualisatie, meditatie, reflectie en journaling.

Hoe haal je het meeste uit dit boek?

Door te gaan doen! Lezen is leuk, maar kennis doe je pas echt op als je het ook toepast. Om het je makkelijk te maken vind je aan het einde van dit boek een concreet actieplan, met alle stappen die je minimaal moet zetten om een high performance levensstijl te ontwikkelen. Daarnaast sluit een groot aantal hoofdstukken af met concrete oefeningen waar je direct mee aan de slag kunt om wat je gelezen hebt in de praktijk te brengen.

Introductie in de wereld van high performance

“Stay hungry. Stay foolish. Never let go of your appetite to go after new ideas, new experiences, and new adventures. Compete with yourself, not with others. Judge yourself on what is your personal best, and you’ll accomplish more than you could ever have imagined. Life stops for no one, so keep moving. Stay awake and stay alive. There’s no AutoCorrect in life – think before texting the universe. Breaking the rules just for fun is too easy – the real challenge lies in perfecting the art of knowing which rules to accept and which to rewrite.”

– Steve Jobs

Deze tekst komt uit een van de bekendste toespraken van Steve Jobs en heeft me oprecht geraakt. Voor mij is dit het maximale uit jezelf en uit je leven halen. Dit is waar ik aan moet denken als het over high performance gaat. Overigens niet alleen zijn verhaal, maar hoe hij was als persoon.

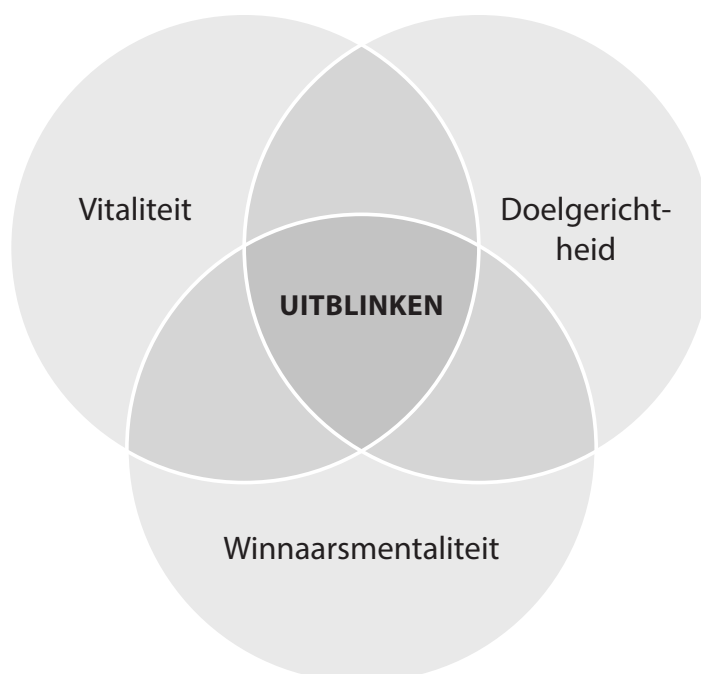
Wat is high performance nou echt?

Brendon Burchard heeft uitgebreid onderzoek gedaan naar high performance. Hij heeft de dagelijkse gewoontes van grote aantallen succesvolle mensen in kaart gebracht en onderzocht wat hen onderscheidt. Zijn definitie is: *“succeeding beyond standard norms, consistently over the long term.”* Ook James A. King, Robin Sharma en Tony Robbins hebben dergelijke onderzoeken gedaan.

Mijn ervaring is dat mensen high performance vaak associëren met iets zakelijks en hards. Succes kan echter breed geïnterpreteerd worden en hoeft zeker niet altijd zakelijk te zijn, allesbehalve zelfs. Het kan ook succes zijn op persoonlijk gebied, binnen een team of bedrijf, of in een gezin.

Wat doen high performers anders?

Wat high performers vooral onderscheidt is dat ze dingen niet fundamenteel anders doen, maar game changers zijn in de kleine dingen. Door acht stappen toe te passen, die worden beschreven in dit boek, halen zij het beste in zichzelf naar boven en excelleren ze in wat ze doen. Ze stellen zichzelf met regelmaat de vraag: wat als het ook anders kan? Ze denken buiten de gebaande paden en standaarden. Ze zijn vaak uitmuntend in wat ze doen en excelleren in meerdere aspecten van hun leven, zowel zakelijk als privé.



“It’s about forming habits that help you both excel in and enrich the full spectrum of your life”
– Brendon Burchard

Wat je vaak ziet is dat high performers uitblinken door een combinatie van een winnaarsmentaliteit, vitaliteit en doelgerichtheid. Daarnaast zijn ze consistent. Ze presteren niet eenmalig, maar ontwikkelen een levensstijl die ze continu kunnen vasthouden, waardoor ze ook op de lange termijn kunnen uitblinken. Om dit vol te houden is het belangrijk om te werken aan alle aspecten in je leven. Zakelijk, jij als persoon, je sociale contacten en je gezin. Het gaat erom dat je een levensstijl creëert die je helpt om het maximale uit jezelf te halen, om intens gelukkig te zijn en om je vervuld te voelen.

Ze hebben een sterke mindset en focus

High performers hebben een positieve, constructieve mindset, die van groei en mogelijkheden uitgaat en niet alleen de belemmeringen ziet. Ze hebben een sterke focus op dingen waar ze energie van krijgen en die positiviteit bijdragen.

Ze hebben een sterk en stabiel privéleven en begrijpen dat dat essentieel is voor zakelijk succes

Het een kan niet zonder het ander, zo simpel is het echt. Zit je niet lekker in je vel, dan is het bijna onmogelijk om het zakelijk goed te doen en vice versa. Daarnaast is het belangrijk dat je iemand hebt die je ondersteunt in je ambities.

Ze focussen zich op het grotere geheel en geven randzaken geen aandacht

Ze weten wat belangrijk is en focussen zich daarop. Randzaken laten ze zo veel mogelijk links liggen en ze richten zich op zaken die impact maken en die hen dichterbij hun doelen brengen.

Ze nemen tijd voor reflectie en persoonlijke groei

Ze weten hoe belangrijk groei en ontwikkeling is, lezen veel en zijn kritisch op zichzelf, maar wel vanuit een positieve insteek. Waar kan het beter, waar gaat het misschien al heel goed en waar ben ik dankbaar voor?

Ze hebben een gezonde en fitte levensstijl

Ze weten hoe belangrijk energie is om dingen voor elkaar te krijgen en begrijpen dat ze daar gezonde keuzes voor moeten maken. Ze zorgen dat ze fit zijn, voldoende rust krijgen, gezond eten, elke nacht minimaal 7-8 uur slapen en dagelijks genoeg bewegen.

Ze zijn sterk in slim werken en prioriteiten stellen

Ze weten wat belangrijk is en hebben daardoor geen moeite met nee zeggen tegen dingen die niet belangrijk zijn. Prioriteiten stellen ervaren ze niet als egoïstisch, maar als tool om slim te werken en echte impact te maken op dat wat er voor hen privé of zakelijk toe doet.

Ze pieken als het moet en rusten waar het kan

Ze begrijpen als geen ander dat de boog niet altijd gespannen kan zijn en dat je alleen kunt presteren als je ook voldoende rust neemt. Ze pieken wanneer het nodig is en pakken de momenten eromheen om nieuwe energie op te doen.

Ze hebben een gezonde dosis maling aan de mening van anderen

Ze liggen niet wakker van wat anderen vinden of denken. Ze horen de mening van anderen wel, maar kunnen die naast zich neerleggen en in de juiste proporties zien. Ze durven hun eigen keuzes te maken omdat ze vanuit hun eigen gevoel en prioriteiten leven.

Ze vermijden negatieve mensen en begrijpen dat de mensen om hen heen heel belangrijk zijn en invloed hebben

Je wordt uiteindelijk de optelsom van de vijf mensen die het dichtst bij je staan. High performers zijn daarom kritisch op met wie ze hun tijd doorbrengen en wie ze om zich heen hebben. Ze begrijpen dat de invloed van de mensen in hun omgeving groot kan zijn en vermijden mensen die negatief zijn of niets positiefs toevoegen zo veel mogelijk.

Ze hebben connectie met zichzelf op een dieper niveau

Ze weten heel goed wie ze zijn en wat ze belangrijk vinden, welke waarden ze nastreven en wat ze uit het leven willen halen. Ze durven keuzes te maken vanuit hun intuïtie en te werken vanuit hun gevoel, omdat ze weten dat ze daarop kunnen vertrouwen. Ze weten hoe belangrijk de connectie met zichzelf is en investeren daarin.

Ze willen heel goed zijn in wat ze doen

Ze willen vaak heel goed zijn in wat ze doen en zijn niet te beroerd om daar hard voor te werken en er tijd in te steken. Ze weten wat hun sterke en minder sterke punten zijn. Die sterke punten weten ze door te ontwikkelen om het maximale eruit te halen, en dat is nou net de sweet spot waar ze vaak in uitblinken.

Ze houden van competitie en zijn gedreven om te winnen

Meestal houden ze van een beetje competitie en zijn ze gedreven om te winnen of om te scoren. Gezonde competitie houdt mensen en teams scherp en voegt net dat extra element voor succes toe.

Ze zijn bescheiden en begrijpen dat dit een extreem goede positie is om jezelf uit door te ontwikkelen

Ze zijn dankbaar en leergierig, begrijpen dat ze nog niet alles weten en nog niet alles perfect kunnen, en blijven daardoor leergierig en open-minded. Hun bescheidenheid zorgt voor extra motivatie om zichzelf te blijven ontwikkelen en zich open te stellen voor anderen. Ze weten exact waar ze hulp bij nodig hebben en waar ze de kennis van anderen slim kunnen inzetten.

“Performance is never a coincidence. Those who seem to have it all are often the people who have a system that allows them to go out and get it”
– James A. King

Wat heeft high performance je te bieden?

In tegenstelling tot wat mensen vaak denken, hebben high performers minder stress dan anderen. Daardoor vallen ze minder snel uit met een burn-out en hebben ze minder lichamelijke klachten. Ze ervaren zeker wel druk of stress, maar doordat ze weerbaar zijn, kunnen ze daar goed mee omgaan. Dat geeft ze meer rust en focus.

Dat komt mede doordat ze vaak fitter zijn dan gemiddeld. Ze sporten meer en eten gezonder, waardoor ze meer energie hebben en, niet alleen fysiek maar ook mentaal, stevig in hun schoenen staan.

Focus is ontzettend belangrijk om slimmer en effectiever te kunnen werken. Je krijgt dingen sneller voor elkaar en bereikt sneller je doelen. Dat geeft je niet alleen een voorsprong op anderen, maar zorgt ook dat je meer tijd kunt investeren in andere aspecten van je leven.