

Travelguide

Private & Corporate Logbook
voor leiders en managers



Managers Expeditions

*Innovatie, Creatie en Communicatie.
Kennis en logica brengen je van A naar B.
Verbeelding brengt je overal!
Albert Einstein*

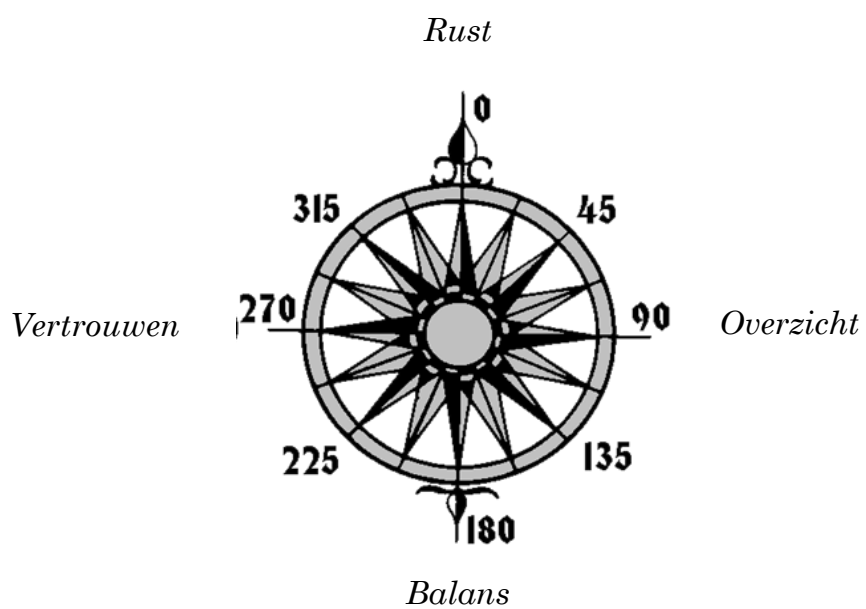


Iedereen kan een logboek schrijven.

Niet iedereen kan een logboek schrijven over zichzelf.

*Zeker niet iedereen kan een logboek schrijven over zichzelf en
over wat er nog staat te gebeuren.*

Behalve jij!





Vertel het me....ik zal het vergeten.

Laat het me zienik zal het me herinneren.

Laat mij het doen en ervaren en ik zal het begrijpen.

Confusius 551 BC



Inhoudsopgave

Introductie van de reisleiding

De bestemming

De tegenkracht

De oplossing

De benodigdheden

De instelling

De actie

De relativering

De acceptatie

Epiloog





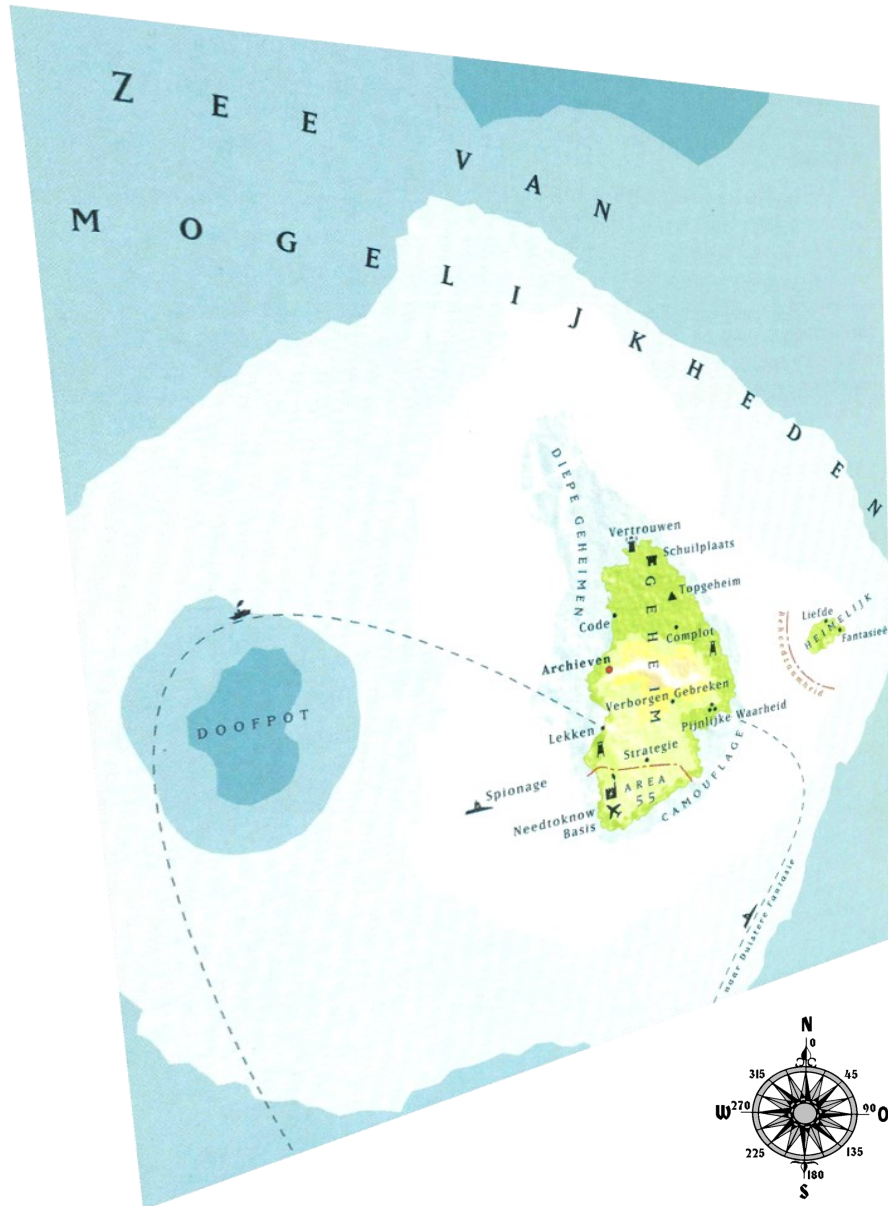
De “Travelguide” en het bijbehorende Private of Corporate Logbook is een speciaal ontworpen onderdeel van de Managers Expeditions programma’s. Ze dienen als globale “reisgids” om managers en leiders te inspireren, aan te zetten en te ondersteunen op hun ontdekkingsreizen naar nieuwe inzichten op het gebied van creatie, innovatie en communicatie.

Op geen enkele wijze impliceert dit initiatief compleet en volledig te zijn. Dat willen we ook niet. Er moet voldoende ruimte zijn voor eigen invulling of verdieping.

Onze speciale dank gaat uit naar de ontwerpers van de Atlas van de Belevingswereld Louise van Swaaij en Jean Klare, die de diverse onderwerpen op een geweldige manier illustreren. Dit boek is alleen bedoeld voor eigen gebruik en niet voor publieke uitgave. Niets van deze inhoud mag voor publieke doeleinden worden gebruikt.

In vertrouwen,

De ontwerpers, september 2010





***Kennis en logica brengen je van A naar B
maar verbeelding brengt je overal !***

Deze Travelguide is de “reisgids” voor een Private of Corporate Logbook waarin je verslag doet van een ontdekkingsreis die nog gemaakt gaat worden. Iedere ontdekkingsreis is verschillend, kan heel persoonlijk zijn of juist een zakelijk karakter hebben. Het maakt niet uit! Het begint zoals alles in eerste instantie met jou en vervolgens komen er andere, belangrijke hoofdrolspelers en onderwerpen bij.

Zoals iedere nieuwe reis planmatig goed wordt voorbereid, zo ook deze reis. Door in 8 hoofdstukken, stapsgewijs, je gedachten te ordenen worden ideeën door middel van verbeelding makkelijker realiteit. Het proces staat garant voor avontuur, verbazing en voldoening en is daardoor zelfs belangrijker en leuker dan het aankomen op de uiteindelijke bestemming zelf.

Wij als “reisleiders” zullen je daarbij steunen en wensen je alvast bij het vertrek heel veel succes!

Fernand Hageman

Margôt Fabery de Jonge

dell' Arte communications

FAB 4-U



Hoe werkt het Logbook?

Ieder hoofdstuk aan de linkerzijde van het Logbook kent een introductie in zwart cursief geschreven. Deze teksten zijn bedoeld als inspiratie en denkkader. De wijsheden die hier zijn beschreven zijn niet alleen van de bedenker zelf. Ze zijn universeel en komen voort uit een combinatie van wetenschappelijk onderzoek, management literatuur, spiritualiteit en eigen ervaring. Het zijn geen absolute waarheden! Het worden pas waarheden wanneer jij daarvan overtuigd bent en daar naar wilt handelen.

Door goed na te denken over hoe je een bepaalde bestemming wilt bereiken én door deze op te schrijven, ben je bezig op een natuurlijke manier jouw energie te richten op dat doel. Het op een natuurlijke manier richten van energie is de basis van iedere innovatie, creatie of “reis” doelen die je wilt bereiken. Je maakt gebruik van je natuurlijke krachten!

*Daar waar het een persoonlijke uitdaging betreft is de ik vorm van toepassing, daar waar het een zakelijke bestemming betreft kan het woordje **ik** worden vervangen door **wij** of **team**.*



Wat schrijf je in het Logbook?

Ieder hoofdstuk heeft niet meer schrijfruimte dan 1 A5 pagina. Beperk jezelf dus tot het opschrijven van hoofdzaken en kernwoorden, benoem alleen oorzaken en geen gevolgen.

Probeer jezelf te beperken tot de kern van wat je wilt. Zodra je jezelf bezig gaat houden met de details verlies je het overzicht.

Je zult merken dat de handleiding iedere keer elk onderwerp terug brengt naar jouw persoon of jouw team. Dat is de kern en de bedoeling van het Logbook. Jij of jouw team zijn altijd zelf verantwoordelijk voor wat er met jou of jullie gebeurt.

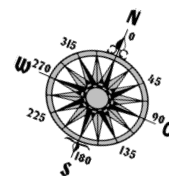
De in oranje, cursief geschreven suggesties zijn bedoeld om je op weg te helpen maar zijn in geen geval leidend. Iedere lege pagina mag door jou worden ingevuld zoals jij dat wilt. Ook de suggestie om beeldmateriaal in de voegen is geheel vrijblijvend hiervoor, bestaat een E versie van het Logbook.



***Alles in onze wereld is ooit begonnen
met een gedachte!***

De bestemming is hetgeen wat je wilt bereiken en gaat realiseren! Hoe raar het ook mag klinken een mens kan werkelijk alles bereiken wat hij of zij wil. Desondanks gebruikt de mens gemiddeld slechts 5% van zijn of haar totale potentieel. Ieder procent wat je hier wint is een regelrechte stap voorwaarts. Datgene dat we op organisatorisch, materieel, technologisch, industrieel en sociaal niveau hebben kunnen ontwikkelen begon met een idee of gedachte: de bestemming. Hoe zuiverder je het idee voor ogen hebt, des te groter is de kans dat je het verwezenlijkt.

Jouw bestemming is jouw keuze en daar kan niemand aan toornen net zoals jij niet de bestemming van een ander kan en mag verstoren. Wel kan je de bestemming van een ander volgen, maar zorg er dan wel voor dat je er voor de volle 100% achter staat.





De bestemming:

Geef alleen aan wat je wil bereiken en niet hoe.

Schrijf dit puntsgewijs in één alinea op.

Ga niet in detail maar benoem de hoofdzaak.

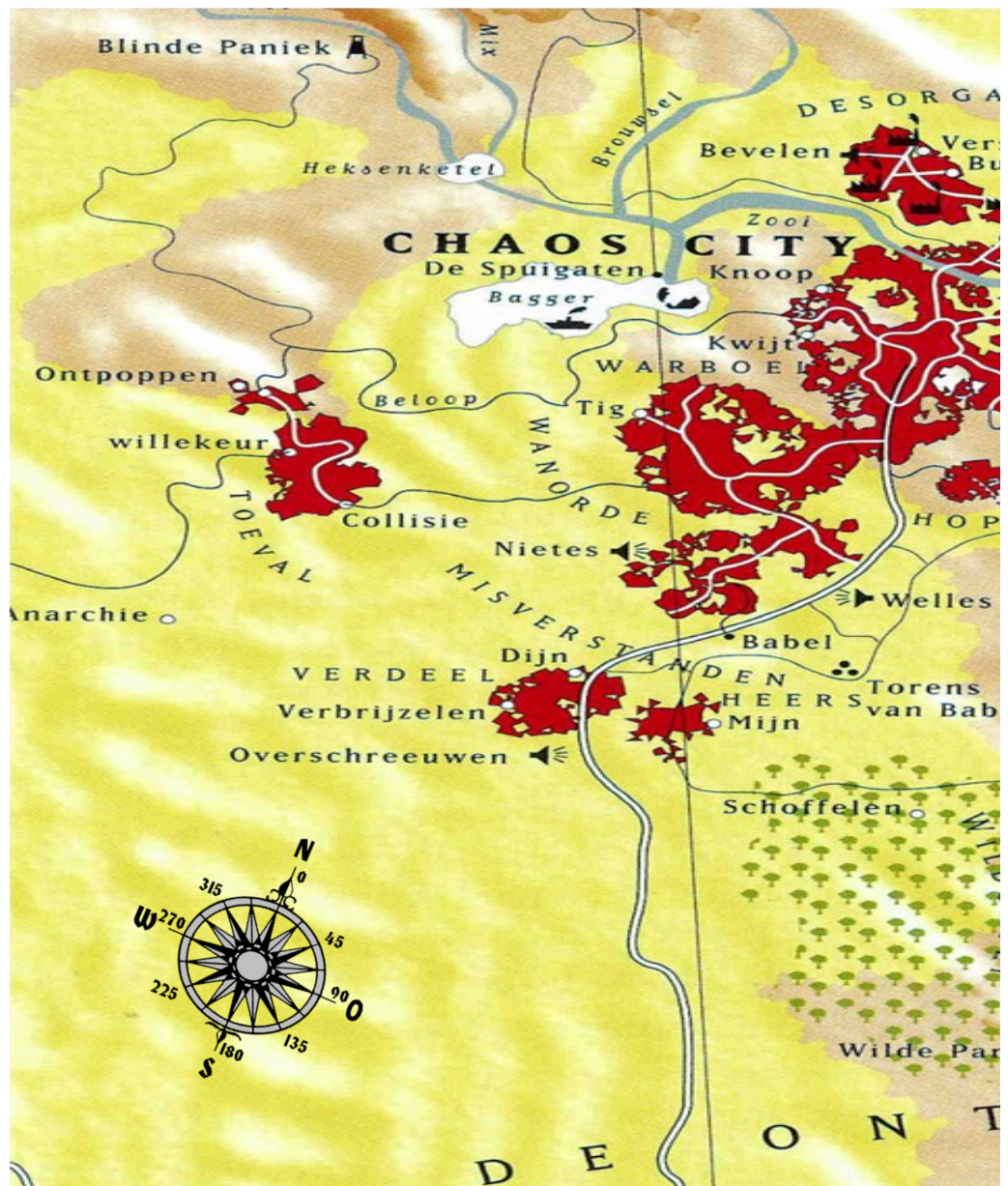
*Probeer altijd kwalitatieve of kwantitatieve meetpunten /
zekerheden aan te geven.*

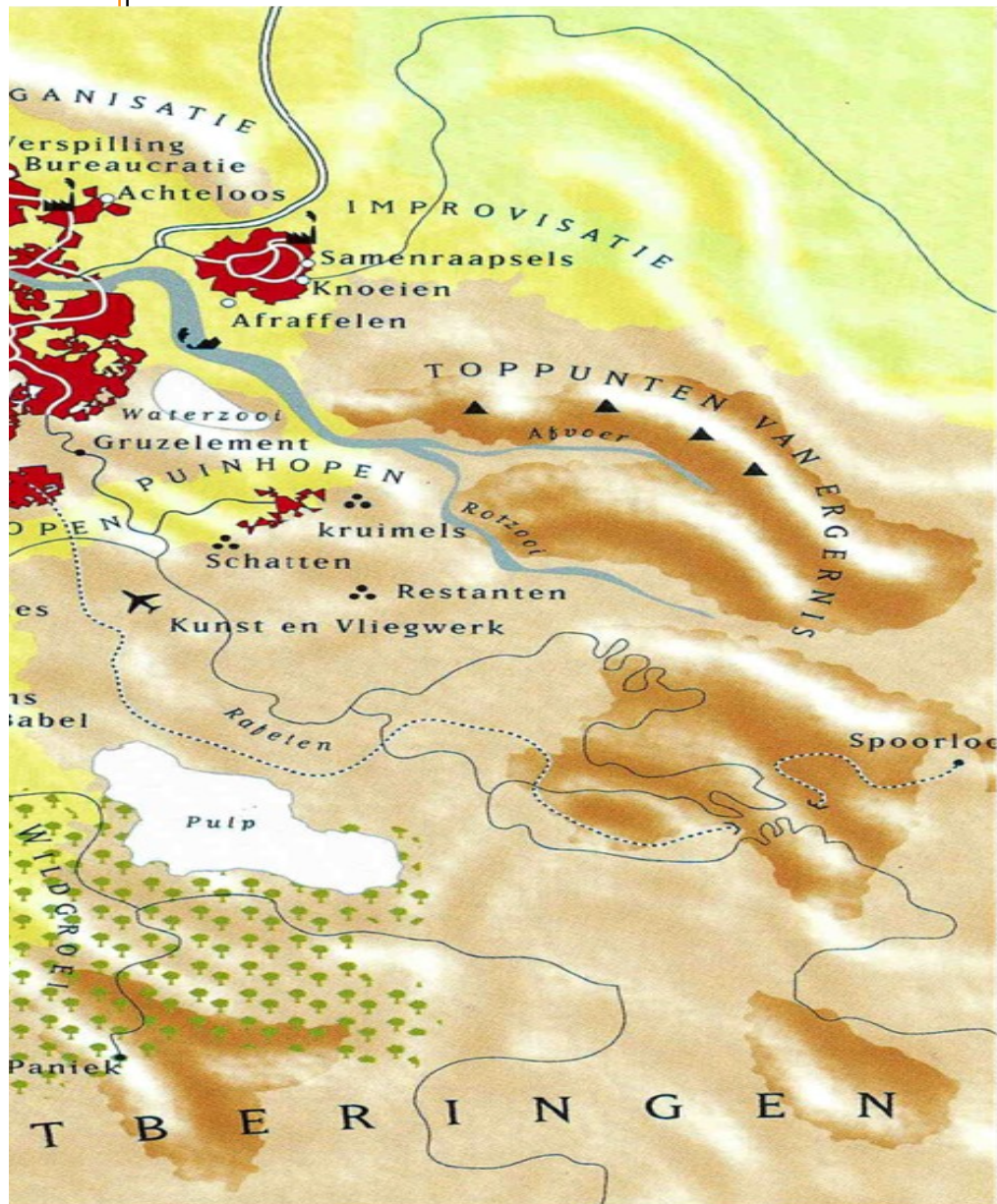
Hoe wolliger de tekst, des te slechter het resultaat.

*Zoek een beeltenis op wat hetgeen je wilt bereiken
ondersteund of verbeeld (visualiseer).*

*“Praat” en “denk” in mogelijkheden en niet in
onmogelijkheden.*

*Ambities zijn alleen wat waard wanneer je echt gelooft
dat je ze tastbaar kunt maken.*

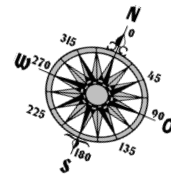






Het is onmogelijk een probleem te hebben zonder dat daar een gedachte aan vooraf gaat!

De tegenkracht (dé veroorzaker van een probleem) is wat jij denkt dat er voor zorgt of datgene wat jou ervan weerhoudt, om het gewenste resultaat te bereiken. Dit is de grootste blokkade die we onszelf opleggen zonder dat werkelijk te willen. Het is dat stemmetje in ons hoofd dat maakt dat we twijfelen of negatief worden. Door de tegenkracht te erkennen (er niet tegen te vechten) zijn we in staat deze los te laten: dé manier om de tegenkracht te weerstaan en de dominantie van (de door de eeuwen heen gegroeide) conditionering te neutraliseren.





De tegenkracht:

Schrijf op wat het stemmetje in je hoofd letterlijk zegt, alleen wat er spontaan in je opkomt wordt benoemd, ga geen dingen bedenken: wees onafhankelijk en schrijf het op als een toeschouwer die naar zich zelf kijkt.

Ga niet in detail maar beperk je tot hoofdzaken: mensen, gedachten, dingen, omgeving, sfeer, materiële zaken, immateriële zaken etc.

Benoem de tegenkracht als een feit en geef er geen oordeel over.

Lees terug wat je schrijft en voel de echte waarde ervan: maakt het je bang of onzeker of geeft het energie om er wat aan te doen.

Eindig met het benoemen van het gevoel wat opkomt bij hetgeen dat je hebt opgeschreven.

Maak gebruik van werkwoorden zoals: ik zie, ik vind, ik denk, ik hoor, ik voel etc.





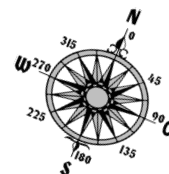


Een probleem is een situatie waarvan je de betekenis nog niet hebt begrepen.

Oplossen van een probleem betekent jezelf los maken van de (negatieve) energie die je stopt in de beperkingen die er voor zorgen dat het proces moeizaam verloopt.

Je kunt pas creëren als je in staat bent je los te maken (vrij te komen) van wat anderen van jou, jouw ideeën en jouw gedrag vinden. Je hebt (je eigen) blokkades op door anderen met hun opvattingen in hun eigen waarde te laten en te respecteren. Anderen in hun waarde kunnen laten is een mindset! Die mindset wordt verkregen door je intuïtie, je eigen gevoel of hart te volgen.

Gelijk hebben is niet gelijk krijgen. Iedereen heeft zijn eigen gelijk (waarheid) maar pas dan wanneer je er overtuigd naar handelt, er constant aan werkt en respectvol mee omgaat. Een positieve instelling helpt je daarbij en deze persoonlijke instelling is van onschatbare waarde voor het werken in teamverband.





De oplossing:

Van wie of wat moet jij je in deze reis losmaken?

*Hetgeen wat in je opkomt zal in het verlengde liggen van
het vorige hoofdstuk: de tegenkracht.*

Noem de elementen met naam en toenaam.

*Schrijf op wat het met je doet, het in je oproept en wat je
daarbij voelt.*

*Sta stil bij het feit van het waarom: Ben jij niet zelf de
oorzaak van de beperking waarvan je jezelf wilt bevrij-
den? Ga in dit hoofdstuk een eerlijk dialoog met jezelf
aan.*

Hoe ga je om met de waarheid van anderen?

Kan je dat loslaten/respecteren/accepteren?

Vermijd gebruik van werkwoorden willen en zullen.

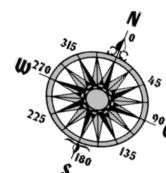
Leg nooit de bezwaren bij anderen.



***Wie niet geschokt is door de theorie van de
kwantumfysica (leer van de kleinste energie
deeltjes) heeft er niets van begrepen.
Niels Bohr***

Alles is energie en die is onbeperkt voorradig. Om je plannen te verwezenlijken heb je voornamelijk energie, maar natuurlijk ook mensen en middelen nodig. Valse bescheidenheid is niet op zijn plaats evenals minimalisme. Energie is in deze het codewoord en wanneer deze positief wordt gericht op wat er nodig is, zal deze ook zijn werk doen.

Jouw energie is de katalysator van het proces. Het kan alleen door jou op gang worden gebracht en alleen door jou in stand worden gehouden. Heb geen verwachtingen van anderen maar wees dankbaar wanneer de vonk overslaat. Hoe meer energie van verschillende kanten wordt ingezet des te groter de kans van slagen. Om veel energie te kunnen geven moet je lichamelijk en geestelijk lekker in je vel zitten. Daar kun je heel veel aan doen zonder dat het moeite kost. Dagelijkse ademhaling, balans en lichamelijke rek en strek oefeningen zijn daarvoor nodig. Je moet behalve aan wat je wil bereiken, ook aan jezelf dus aandacht geven.





De benodigdheden:

Wie en/of wat heb je nodig om je idee te verwezenlijken?

Wanneer heb je deze zaken nodig?

Benoem deze met naam en toenaam, meetbaar en praktisch.

Wees helder in je beschrijving en vergeet niet het waarom van de benodigdheden te benoemen.

Beschrijf de elementen als ware je een “adviseur” van jezelf bent.

Vermijd voorwaardelijkheid in zinnen: als....dan....

Denk “out of the box” en “vergeet” bestaande structuren en/of oplossingen.

Neem je fysieke aspecten zoals conditie, gezondheid in ogenschouw en spreek met jezelf af wat je hier aan gaat doen.



***Jezelf zijn is het grootste goed dat
iemand zichzelf kan permitteren.***

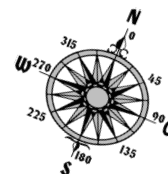
Authenticiteit is de mate waarin iemand trouw is aan zijn eigen persoonlijkheid, geest of karakter, ondanks externe impulsen.

Authentiek zijn betekent in deze:

- *het afleggen van je harnas;*
- *trouw zijn aan jezelf;*
- *verantwoordelijkheid nemen voor jouw daden;*
- *betrokken zijn bij het onderwerp in samenspel met anderen;*
- *je kwetsbaar kunnen opstellen;*
- *vertrouwen hebben hiertoe in staat te zijn.*

Rust, balans en overzicht zorgen ervoor dat we onszelf kunnen zijn. Lichaam en geest zijn één, ofschoon wij deze in onze cultuur voornamelijk als twee gescheiden componenten zien (en jawel, met desastreuze gevolgen). Ziek zijn is een expressie van het lichaam in disbalans, het wordt veroorzaakt door spanning van de geest: dis-ease. Ontspanning, rust (goed ademhalen) en in contact staan met jouw energie (balans) is het fundament waar het geheel op rust.

Uiteindelijk zijn het deze elementen die ons leiden naar onze Eigen Kracht: de bron van presteren, het behalen van succes, vrij kunnen leven/zijn!





De instelling:

Hoe authentiek ben ik en hoe ga ik dat in de praktijk brengen in relatie tot de bestemming?

Wanneer voel ik mij krachtig en hoe breng ik dat in de praktijk in relatie tot de bestemming?

Welke verantwoordelijkheden neem ik op mij ten aanzien van de bestemming?

Ben ik voldoende ontspannen en in balans om mijn bestemming te kunnen bereiken?

Hoe neem ik de rust om mijn bestemming te bereiken?

Wat ga ik doen om in mijn eigen kracht te komen?

Hoe goed ga ik luisteren naar mijn lichaam en gevoel?

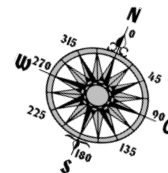
Hoeveel aandacht schenk ik aan de waarschuwingen die mijn lichaam en gevoel aangeven?



***Iedere:
Actie is Reactie
Reactie is Beleven
Beleving is een Ervaring
Ervaring is Bewustwording***

De enige manier om iets in beweging te zetten is door iets te laten gebeuren: de actie, het doen! Op iedere actie volgt wetmatig altijd een reactie. Actie wil zeggen: het op gang brengen en vasthouden van een proces om bij de uiteindelijke bestemming te komen: Het kan vooruitgang maar ook teruggang betekenen.

Grote sprongen in de actie vragen om veel energie en maken dat je jezelf voorbij kan lopen, kleine stappen zorgen voor overzicht en controle. Je kunt gras niet laten groeien door er aan te trekken maar door het water, licht, warmte en aandacht te geven. Zo ook met het ondernemen van actie, het nemen van de tijd en niets forceren. Dat vergt veel vertrouwen, discipline en vastberadenheid.





De Actie:

Actielijst: wat ga je doen om bij de bestemming aan te komen, met wie, waar en wanneer?

Mijlpalen zijn de tussenstations van stapsgewijze acties.

Tijdschema's maken het overzicht compleet.

Discipline is het nakomen van je eigen afspraken.

Zorg en aandacht zijn essentieel.

Bereid jezelf voor, maak je voornemens waar.



*Eén dag niet gelachen is één dag niet geleefd.
Toon Hermans*



En waar hebben we het ten slotte over????



De relativering:

Hoe ernstig neem jij jouw reis?

Hoeveel druk zet je dagelijks op de “ketel”?

Hoe zit het met het avontuur, de uitdaging, de fun?

*Wanneer ga je eens verschrikkelijk hard lachen (om
jezelf?)*

Hoe ga jij je ontspannen?

*Maak een mop over jouw reis.....Kwam een man/vrouw
bij de!*

Humor opent het hart!



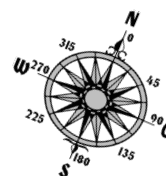
***Accepteren betekent het kunnen
ontvangen vanuit dankbaarheid.***

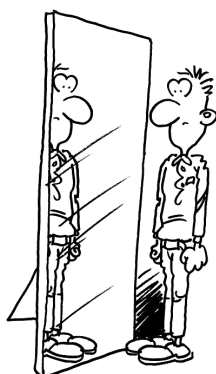
Niet het lot bepaalt of jij aankomt op jouw bestemming: jijzelf bepaalt dat. Hoe paradoxaal het ook mag klinken, niet kunnen geloven dat iets gaat lukken werkt even goed als het overtuigd geloven dat het wel gaat lukken.

Accepteer dat je als mens in staat bent jouw grenzen te verleggen en te overschrijden. We kunnen ten slotte toch ook op de maan wandelen? Accepteer op voorhand dat sommige wegen moeilijk begaanbaar zijn en geef niet op wanneer er obstakels in zicht zijn. Accepteer obstakels en neem ze mee in je bagage, zij zijn het die het gevoel van het bereiken van de bestemming een zoete smaak en voldoening geven.

De spiegel is een prachtig hulpmiddel om af en toe eens naar jezelf te kijken, letterlijk en figuurlijk. Bedenk wat je tegen jezelf zal zeggen wanneer je tachtig bent en dan ook weer in die spiegel kijkt. Het zou toch mooi zijn als je dan kan zeggen: Nou, ik heb het in ieder geval gedaan zoals ik dacht dat ik het moest doen en ik heb mijn best gedaan! Doe het NU.

Meer kan je niet doen!





De acceptatie:

Hoe meet je het resultaat?

Hoe dankbaar ben je jezelf voor het resultaat?

Hoe dankbaar ben je anderen voor het resultaat?

Schreeuw je het van de daken of geniet je in stilte?

Geloof je in je eigen kracht?

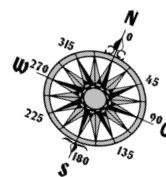
Durf jij in die spiegel te kijken. Nu en Straks?

Kan jij accepteren wie je bent en ben je blij met jezelf?

Heb jij je hart gevolgd?



En hoe nu verder.....?

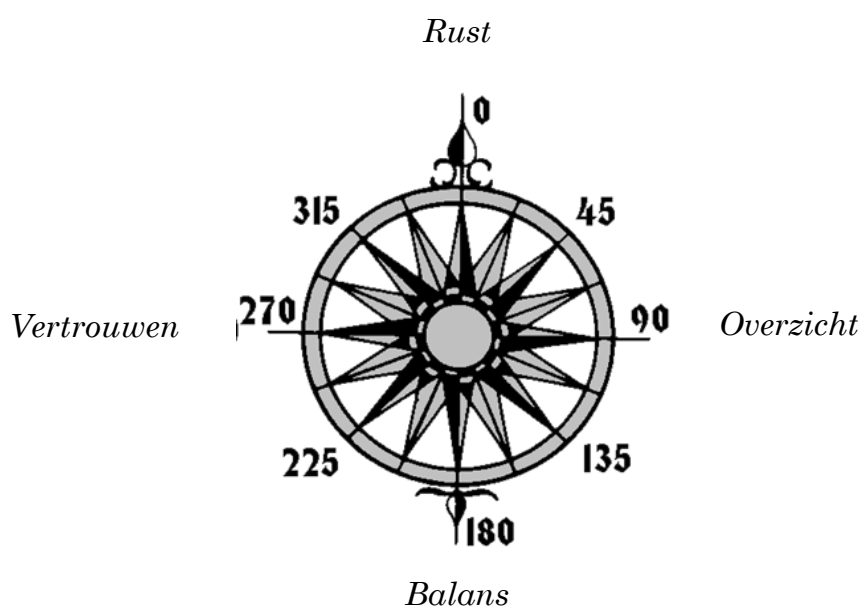




Van verbeelding naar de werkelijkheid!

Denk niet dat na het maken van een Private of Corporate Logbook alles verder gladjes gaat verlopen. Zo zit het leven niet in elkaar. Woorden als discipline, vertrouwen, doorzettingsvermogen en voor alles: blijven geloven in jezelf zijn er zeker voor nodig. Iedereen weet dat op sommige momenten doelstellingen of jij als persoon erg zwaar onder druk kan komen te staan. Precies op die momenten komen de fysieke ongemakken naar boven. Pijntjes, kwaaltjes en vermoeidheid maken dat je gaat twijfelen. Wees jezelf daarvan bewust. Het lichaam werkt als een spiegel van de geest en...."Het lichaam liegt nooit" om met de woorden van Ted Troost te spreken.

*Wij gaan niemand vertellen wat hij/zij met het Logbook moet gaan doen. Onze suggestie: ga er ook niet elke dag aan zitten werken maar wacht ook geen jaren om het terug te lezen. Doe het één keer goed, neem het serieus en neem er de tijd voor. Breng wat je hebt opgeschreven in de praktijk. Doe het zoals jij denkt het te moeten doen of het nu **PERSOONLIJKE** of **ZAKELIJKE** bestemmingen zijn. Kijk af en toe in de (achteruitkijk) spiegel of je nog steeds op de weg naar je bestemming bent, of jijzelf nog steeds aan het roer staat, heb vertrouwen in de elementen en energie die jij met jouw hart in werking hebt gesteld*



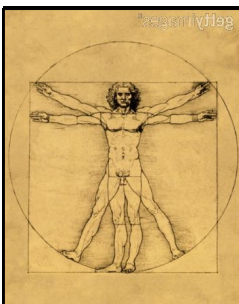
Tot slot.....



bon voyage!

Fernand Hageman

Margôt Fabery de Jonge



Een uitgave van

dell' Arte communications

dell' Arte communications bv



"De Danne"
Dannestraat 12-14
3621 AE Breukelen

t +31 (0)346-25.72.71
f +31 (0)346-25.71.24

www.dell-arte.com
info@dell-arte.com

FAB4-U