

# Inhoud

Woord vooraf

Wie is Lianne en waarom zou je dit boek moeten lezen?

## Deel 1: De BV IK

- 1.1 Wat is de BV IK?
- 1.2 Waar staat jouw BV IK?
- 1.3 Gezondheid als ruilmiddel
- 1.4 De eerste pilaar van jouw BV IK: voeding
- 1.5 De tweede pilaar van jouw BV IK: beweging
- 1.6 De derde pilaar van jouw BV IK: rust & mentale weerbaarheid

## Deel 2: Het BV IK bedrijfsplan

- 2.1 Als je niet kiest...
- 2.2 Jouw BV IK bedrijfsplan
- 2.3 Het succeskwartet
- 2.4 Wie ben je?
- 2.5 Waarom doe je wat je doet?
- 2.6 Waar wil je naar toe?
- 2.7 Hoe kom je op je bestemming?
- 2.8 Wat is handig om te doen?

## Deel 3: Het BV IK financieel plan

- 3.1 Geld en gevoel van eigenwaarde
- 3.2 Mindset in relatie tot generaties
- 3.3 Jouw BV IK financieel plan

Je hebt het boek gelezen. Wat nu?

De BV IK Boekenkast

Over Lianne de Graaff

Anderen over Lianne de Graaff

---

# Wie is Lianne en waarom zou je dit boek moeten lezen?

## Mijn verhaal

In dit boek deel ik mijn verhaal. Ik heb een leven vóór en een leven na mijn burn-out. Ik deel de lessen die ik geleerd heb om mijzelf te kunnen omarmen. Door mijn BV IK serieus te nemen, leerde ik stress reduceren, mijn dromen waarmaken en genieten van het leven. Is dit ook wat jij wilt? Dan vind je in dit boek vragen en antwoorden die je op weg helpen. Geen oppervlakkig geleuter, maar een actieplan dat écht werkt. Jammer genoeg had ik in mijn jonge jaren een ander plan. Dat plan had als titel: 'Aanpassen'. Ik wilde niets liever dan dat mensen mij aardig vonden en was als de dood voor afwijzing. Ik liep de benen uit mijn lijf om Jan en alleman te pleasen. Bovendien was ik zeer prestatiegericht en had ik tegelijkertijd enorme faalangst. Ondertussen voelde het alsof ik altijd tekortschoot. Ik hield niet van mezelf en zorgde dan ook slecht voor mezelf. Aan de buitenwereld toonde ik mijn masker van sterke, gedreven en energieke Lianne. Op mijn drieëndertigste brak mijn pleasende masker van de ene op de andere dag. Ik dacht dat ik een hartaanval kreeg. Het bleek een burn-out te zijn. Mijn BV IK was failliet.

De reis naar een gezonde BV IK bleek lang, heftig, moeizaam, confronterend en uiteindelijk 'o-zo-waardevol' te zijn. Ik kon me op dat moment niet voorstellen dat ik jaren later dankbaar zou zijn voor het feit dat ik een burn-out heb gehad. Mijn burn-out dwong mij op reis te gaan naar mijzelf. Wie ben ik? Waar sta ik en waar ga ik voor? Ik onderzocht mijn normen en waarden en mijn belemmerende overtuigingen. Ik ontdekte dat mijn stoere buitenkant een zwak en onzeker binnenste had. Bovenal had ik angst. Angst voor afwijzing, voor eenzaamheid, angst om fouten te maken en om te falen. En gek genoeg had ik ook angst voor succes en waardering. Wat als ik succes heb, hoor ik er dan nog wel bij? Wat zullen ze dan wel niet van mij zeggen? Hoe groter het succes, des te banger

ik werd om door de mand te vallen. Na mijn burn-out besloot ik om de regie over mijn leven te nemen. Om een gezond, gelukkig en zinvol leven te leiden. De reis die ik heb afgelegd om thuis te komen bij mezelf wens ik iedereen toe. Het klinkt misschien een beetje raar als ik - als doelgerichte ondernemer - zeg dat thuiskomen bij jezelf het mooiste is wat er is. Dat is wat ik jou te bieden heb. Met mijn bedrijf *JE BENT MEER* begeleid ik inmiddels jarenlang mensen terug naar zichzelf. Je doelen realiseren en je dromen waarmaken vanuit je innerlijke kracht geeft je zoveel energie, plezier en vervulling. Dat is wat je hier in handen hebt met de *BV IK*.

## Het BV IK bedrijfsplan

In het eerste deel van het boek maak je kennis met de BV IK. Hoe staan de zaken bij jou ervoor op dit moment? Wat wil je veranderen om jouw BV IK gezond, vitaal en winstgevend te maken? In het tweede deel van het boek ga je je BV IK bedrijfsplan maken. Wie ben jij? Waar sta jij voor? Wat wil je bereiken? Wat houdt je tegen? Je gaat meer inzicht krijgen in je mindset. Hoe is die ontstaan en hoe beïnvloedt je mindset je vandaag de dag? Welke overtuigingen houden je tegen om het leven te leiden dat je wilt? Wat zijn handige capaciteiten om te ontwikkelen om keuzes te maken, grenzen te stellen en het leven te gaan leiden waar jij naar verlangt? Ik sta stil bij allerlei omgevingsfactoren waar jij je – bewust of onbewust – door laat beïnvloeden. Naast tijd is geld een onderwerp dat altijd een rol speelt. Of je het nu leuk vindt of niet. Sterker nog, geld speelt zo'n grote rol in het leven dat ik er een speciaal hoofdstuk aan heb gewijd. Per slot van rekening heeft elk bedrijf een financieel plan. De BV IK dus ook.

## Het draait om je mindset

Je mindset is de optelsom van jouw normen en waarden, overtuigingen, gedachten en gevoelens. Misschien heb je al aan je mindset gewerkt door boeken te lezen of trainingen te volgen. Als dat zo is, wat is er dan inmiddels veranderd? Heb je een tijdje

---

gezond gegeten en wekelijks gesport, maar ben je toch weer teruggevallen in je oude patroon? Met het gevolg dat je dikker werd en nog meer vermoeid en gefrustreerd raakte? Een techniek of oefening aanreiken, noem ik: 'Een aap een kunstje leren'. Wanneer je een aap voldoende onder druk zet, valt hij direct terug in zijn oude bekende patroon. De kunstjes zijn prima, de mindset is het probleem. In dit boek krijg je het hele pakket, zowel de kunstjes als de juiste mindset. Je leert jezelf te accepteren en (weer) van jezelf te houden. Ik neem je mee langs mijn eigen jeugd en deel mijn ervaringen. Je gaat begrijpen hoe jouw jeugd van invloed is geweest op je normen en waarden en hoe die vandaag de dag nog altijd van invloed zijn op jouw gedachten, gevoelens en gewoonten. Je krijgt effectieve oefeningen voor zelfreflectie en om liefdevol je schaduwzijden te onderzoeken en te omarmen. Tegelijkertijd leer je praktische stap-voor-stap-strategieën om een gezond, gelukkig en zinvol leven te leiden. Ook tref je regelmatig verhalen aan die geïnspireerd zijn op ervaringen van cliënten uit mijn praktijk. Uit privacyoverwegingen heb ik de namen gewijzigd in fictieve namen.

## **Waarom zou je dit boek moeten lezen?**

Je bent nooit af! Mensen zijn vaak teleurgesteld als ik dit aan het begin van een training of coachtraject zeg. Valt dat even vies tegen. Je bent toch wie je bent? Je wilt alleen even wat fiksen. Sommigen zie je denken: hallo, ik betaal er voor, zorg dan voor resultaat. Helaas gaat deze vlieger niet op bij persoonlijke ontwikkeling. Dit zit 'm in het woord: persoonlijk. Jij dus! Niet ik! Jij zit achter het stuur en ik ben slechts het navigatiesysteem. Ik kan heel hard roepen: "Bij het volgende kruispunt ga je linksaf." Als jij dan stug rechtdoor blijft rijden, dan ben ik niet van toegevoegde waarde.

## **Geloof geen woord van wat ik zeg...**

Inzichten, overtuigingen en acties die ik met je deel, zijn niet per definitie waar of onwaar. Het is mijn waarheid vanuit mijn

wereldbeeld. Mijn jarenlange zoektocht bracht me veel grotere resultaten dan dat ik verwacht had. Samen met de ervaringen en resultaten van de vele mensen die ik heb begeleid, leverden al mijn resultaten een reflectie op van wat werkt en wat niet werkt.

## **Het gaat om jouw leven**

Ik ben ervan overtuigd dat dit boek je leven in positieve zin zal veranderen. Waarom? Omdat het boek alle aspecten van het leven bestrijkt. Dit is geen boek dat één onderwerp uit je leven belicht, zoals voeding, gezondheid, relaties of financiële onafhankelijkheid. Dit boek heeft als onderwerp: jouw leven. In jouw leven komen al deze onderwerpen aan bod, alleen veelal niet tegelijkertijd. Als jouw relatie in een crisis zit, draai je op je werk even op de automatische piloot. Als je ziek bent, ligt je focus op genezen. Geld interesseert je dan niet. Als je onder een dekentje gaat liggen in de hoop dat de ellende overwaait, los je zeker je probleem niet op. Als je gezondheid, relatie en werk stabiel zijn, geeft dat de ruimte om je te verdiepen in financiële onafhankelijkheid. Je leven bestaat uit een aaneenschakeling van momenten die je kunt samenbundelen in fases. De fase waarin je kind of puber bent, net op jezelf gaat wonen, of misschien in een financiële crisis belandt of burn-out raakt. Dit boek geeft je inzicht in deze fases. Welke fases herken je bij jezelf als je terugkijkt op je leven tot nu toe?

## **Haal het maximale uit dit boek**

Mijn advies is om het maximale uit dit boek te halen: lees én bestudeer de stof alsof je leven ervan afhangt. Dit boek is een lees- en werkboek ineen. Sommige hoofdstukken spreken je wellicht meer aan dan andere. Dat heeft te maken met de fase van je leven waarin je zit. Soms zal je denken: dat heb ik al aardig onder de knie. En soms denk je: pfff, waar moet ik beginnen? Doe alle oefeningen, of je er nou zin in hebt of niet. Je kunt pas ergens iets van vinden als je het uitgeprobeerd hebt. Wat voor jou werkt, blijf je doen. Waar je niets aan hebt, laat je weer los. Zorg dat je dit boek niet alleen leest, maar vooral ervaart.

---

Houd pen en papier bij de hand. Ik stel je veel vragen in dit boek. Vragen waardoor jij inzicht krijgt in jouw gewoonten. Dit inzicht heb je nodig om bewust te kiezen welke gewoonten je wilt behouden en van welke je afscheid wilt nemen. Er zijn twee soorten gewoonten: 'doe-gewoonten' en 'niet-doen-gewoonten'. Alles wat je momenteel niet doet, valt in jouw categorie niet-doen-gewoonten. Waarschijnlijk ga je door het lezen van dit boek een aantal dingen doen die je tot op heden nog niet gedaan hebt. Dingen die bijdragen aan het nemen van de regie over jouw leven. Dit betekent dat je nieuwe activiteiten gaat ontplooiën onder je doe-gewoonten. De enige manier om te veranderen, is door ervoor te gaan en domweg te gaan doen. Hoe moeilijk kan het zijn? Nou, verdomd moeilijk. Als het niet zo moeilijk was, had je het allang gedaan. Je kunt dit boek honderd keer lezen. De inhoud van dit boek betekent niets zolang jij niet in actie komt. Als je écht een gezonder, vitaler en rijker leven wilt, bewijs het dan. Niet aan mij. Aan jezelf. Doe alle oefeningen en voer alle acties uit die nodig zijn. Je bent het waard!

“ You get what you settle for. ”  
**Louise Sawyer in *Thelma & Louise***

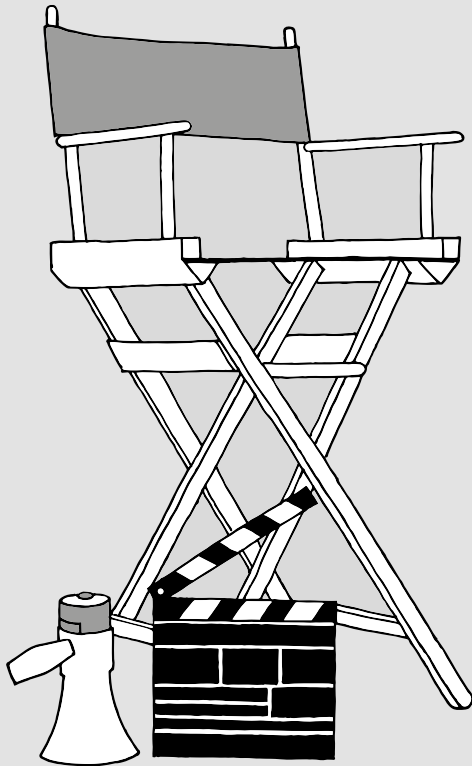
*Je krijgt waar je genoeg mee neemt.*

Neem de tijd om alle vragen te beantwoorden. Dit is geen boek dat je 'eventjes' leest. Dit boek verandert je leven als jij er vol voor gaat en alle opdrachten uitvoert.

Graag nodig ik je uit om deel te nemen aan de gratis online training, waarin ik je persoonlijk meeneem langs elk hoofdstuk van dit boek. Ook stel ik speciaal voor jou gratis bonusmateriaal beschikbaar. De training en het bonusmateriaal vind je op [www.jebentmeer.nl/boek](http://www.jebentmeer.nl/boek).

Deel 1

# De BV IK



## 1.1 Wat is de BV IK?

De BV IK is mijn metafoor om mijzelf op een gezonde manier aan te sturen en richting te geven. De BV IK betekent een gezond functionerend systeem waarin je lichaam en geest in verbinding met elkaar samenwerken. Zodra dit gebeurt, maakt de BV IK winst. Dan heb ik het niet over geld. Ik heb het over de balans tussen je hoofd, je lichaam en je hart. Als een bedrijf geen winst maakt, gaat het failliet. Vanaf het moment dat ik naar mijzelf ging kijken alsof ik een bedrijf was, veranderde er iets in mijn mindset. Mijn BV IK was op dat moment volledig failliet en ik had geen andere keus dan stap voor stap alle aspecten van mijn BV IK onder de loep te nemen, aan te passen en keuzes te maken. Keuzes die moesten leiden tot een gezonde en welvarende BV IK. Mijn ups-and-downs, inzichten, keuzes en resultaten zijn de redenen om dit boek te schrijven en jou te inspireren. In deel 1 staat je lichaam centraal. Als jij niet goed voor je lichaam zorgt, ligt ziekte op de loer. Onderwerpen als voeding, beweging, mentale en fysieke rust komen voorbij. Je krijgt veel praktische tips en tools. Ogenschijnlijk eenvoudig en daardoor makkelijk om mee te stoppen. Om dat te voorkomen, heb je deel 2 van het boek nodig. Je gaat jouw eigen BV IK bedrijfsplan maken zodat je winst kunt maken.

### **Alleen de sterken vallen om**

Soms hoor je ergens een zin die ineens binnenkomt en voor een regelrechte mindshift zorgt. Die zin kreeg ik van een collega tijdens mijn burn-out. Ik zat al enkele maanden thuis en hij kwam op visite. Ik schaamde mij dood voor mijn burn-out en zat volledig in mijn 'ik-heb-gefaald-en-stel-niets-voor-fase'. Hij zei: "Alleen de sterken vallen om." Ik keek hem met grote ogen aan en begreep niet wat hij zei. "Mensen die een burn-out krijgen, zijn sterke, loyale en verantwoordelijke mensen. Deze mensen buigen niet. Deze mensen barsten. Ze zijn er voor alles en iedereen en geven alles wat ze hebben. De enige persoon die ze vergeten, zijn



zijzelf.” Voor mij was het alsof de klok even stilstond: als dit waar is, dacht ik, dan zou dat betekenen dat ik niet zwak ben maar sterk. Ik kon het bijna niet geloven. Toch raakte hij met deze zin iets in me waardoor ik voelde dat het waar was. Had ik niet alles gegeven? Ben ik niet tot het gaatje doorgegaan? Waar moet ik me dan eigenlijk voor schamen?

Op dat moment zei mijn man Sjoerd tegen mij: “Weet je wat jij moet doen? Jij moet de BV IK oprichten. Zie jezelf als een bedrijf. Als een bedrijf geen winst maakt, gaat het failliet. Hoe ga jij winst maken?”

## **De regie over je leven nemen**

Ik wist nog niet precies wat ik daar nou mee moest. Ik zei tegen mijzelf: “Je hebt er zelf zo’n puinhoop van gemaakt. De enige die dit kan oplossen ben jij en niemand anders.” Dit was de dag waarop ik de regie over mijn eigen leven nam. Ik verdiepte mij in het begrip burn-out. Hoe werkt de connectie tussen lichaam en geest? Hoe beïnvloeden ze elkaar? Ik ging voorbeelden zoeken van mensen die in balans waren. Wat deden zij wel? Wat niet? Ik schreef veel en had lange gesprekken met Sjoerd over mijn zoektocht. Uiteindelijk werd ik me bewust van mijn overtuigingen en gedachten. Mijn zelfbewustzijn groeide. Ik daagde mezelf uit op het gebied van het tonen van mijn kwetsbaarheid. Ik ging de strijd aan met mijn angsten. Ik vertelde mensen dat ik een burn-out had, ondanks dat ik dat doodeng vond. Tot mijn verbazing wezen mensen mij niet af. Ik kreeg juist complimenten voor mijn openheid en kwetsbaarheid. Het was de wereld op zijn kop. Gestaag kreeg mijn BV IK vorm. Ik maakte keuzes op het gebied van beweging, rustmomenten, voeding, de balans tussen werk en vrije tijd en tijd voor mezelf. Ik leerde van kleine dingen te genieten. Bovenal leerde ik dat ik oké was, ongeacht of ik wel of niet iets deed en ongeacht de mening van de omgeving. Wat een verademing. Ieder thema en ieder hoofdstuk in dit boek heb ik doorleefd. Niet tegelijkertijd natuurlijk, soms speelde een thema

een korte periode en soms een hele lange. Mijn burn-out heeft de grootste verandering in mijn mindset gegeven. Echter, ik heb ook ervaren dat de gedachte dat ik 'af' was, telkens weer tot een nieuwe confrontatie met mijzelf leidde. Zo was er de relatiefase. Op mijn zeventiende kreeg ik een relatie met Sjoerd. Je dacht toch niet dat dat vanaf het begin koek en ei was? Laat ik het zo zeggen: diverse deuren in ons flatje hadden putjes van de naaldhakken die ik naar zijn hoofd had gegooid. Ik kon niet zo goed richten en hij kon heel snel bukken. Dus de deuren waren meestal de klos. Het is niet eenvoudig om als twee verliefde tegenpolen te groeien naar een evenwichtige relatie. Regelmatig dacht ik: dit is het einde..., nu is het over. Steeds vonden we de weg naar elkaar terug. Wat een storm in die tijd! Een liefdesrelatie betekent niet 'ze leven nog lang en gelukkig.' Als partners een leven lang aan hun relatie werken, hebben ze de grootste kans dat ze lang en gelukkig samenleven. Een andere fase was de financiële fase. Veel mensen verbazen zich erover dat ik als persoonlijke coach dit onderwerp aansnijd. Alsof geld en persoonlijke ontwikkeling niets met elkaar te maken hebben. De manier waarop jij met geld omgaat, zegt alles over jouw persoonlijke waarden. Geld speelt een rol bij iedere keuze die je maakt. Je wilt bijvoorbeeld graag een kind, een andere baan, minder gaan werken, verhuizen of een eigen bedrijf beginnen. Wat het ook is, geld speelt bij dergelijke wensen een rol. Wij hebben het financieel altijd goed gehad. Als je in Nederland beiden fulltime werkt, heb je gezamenlijk een bovengemiddeld inkomen. Maar de crisis van 2008 bracht ons in de problemen. Ik kwam mijzelf behoorlijk tegen in die tijd. Ik ontdekte mijn passiviteit bij financiële stress (lees: huilend in bed liggen en er niet meer uit willen komen). Een vreemde gewaarwording voor een daadkrachtig persoon. In het hoofdstuk over geld deel ik mijn ervaringen en de lessen die ik geleerd heb waardoor ik nooit meer over geld hoeft na te denken. Dat geeft een enorme rust.

## Je bent nooit af

Telkens als je denkt dat je er bent, ontdek je weer iets nieuws van jezelf. Dit is niet irritant; leer het te omarmen. 'Je bent nooit af'. Stel je voor dat je helemaal 'af' bent, zodra je van school komt. Dat is toch hartstikke saai? Dan valt er niets meer te ontdekken. Een interessanter uitgangspunt is: dit weet ik al van mijzelf. Wat valt er nog meer te ontdekken? Ik hoop dat het je opvalt dat er staat: *ontdekken* en niet *verbeteren*. Zolang je je afvraagt wat er nog te verbeteren valt, wijs je jezelf af. Het concept van zelfacceptatie gaat over het accepteren van alle kanten van jezelf. Niet alleen de leuke kanten, ook de kanten waar jij je voor schaamt. De kanten die je niet durft te tonen aan de wereld. Als mensen met mij in contact komen, is mijn eerste vraag meestal: "Wat is je hulpvraag en wat wil je leren?" Dat is eigenlijk een strikvraag, omdat ze veelal alleen weten wat ze níet willen en niet wat ze wél willen. Daar komt bij dat ze zich er niet bewust van zijn dat ze meestal eerder iets moeten afleren dan aanleren. Lees dit boek dus ook vooral door de 'aflerbril'. Het is essentieel dat jij inziet welke belemmerende overtuigingen, gedachten en acties jou op dit punt in je leven hebben gebracht. Als jij honderd procent gelukkig, gezond en welvarend bent, prima. Als dat niet het geval is, dan nodig ik je uit acties te overwegen die je normaal niet zou doen. Met andere woorden, dan is het tijd om iets anders te doen dan je tot op heden gedaan hebt. Ondanks dat ik zeg: "Geloof geen woord van wat ik zeg," nodig ik je uit om mijn tips en adviezen te vertrouwen en uit te proberen. Niet omdat je mij persoonlijk kent, maar omdat er inmiddels vele mensen zijn die het leven zijn gaan leiden zoals zij het wilden omdat ze door de principes van de BV IK een andere mindset hebben gekregen.

## 1.2 Waar staat jouw BV IK?

Misschien denk je nu: mijn BV IK? Waarom zou ik 'een BV' willen hebben? Wat moet ik ermee? Naar mijn idee bestaat de hele mensheid uit kleine BV IK'jes. Het kan zijn dat jij je nog niet bewust bent van jouw BV IK. Dat is dan ook meteen het probleem. In onze huidige wereld hebben we 24/7 toegang tot alles en iedereen. Dankzij het internet, sociale media en honderden televisiezenders weten we in een moordend tempo alles van iedereen. De ultieme verbetering om met elkaar in verbinding te staan, zou je denken. Wat is nu het geval? Hoe meer verbinding met en beïnvloeding vanuit de omgeving, des te minder verbinding je met jezelf hebt. Rustig stilzitten, de tijd nemen voor reflectie, nadenken over waar je staat en waar je naartoe wilt of voelen wat iets met je doet. Het proces vermoeilijkt. Domweg genieten van de simpele dingen van het leven zoals een heerlijk kopje koffie of een goed gesprek met een paar vrienden zónder op je mobiel te kijken, is eerder een uitzondering dan gewoonte. Tijdens concerten kijken de artiesten alleen nog tegen mobieltjes en camera's aan in plaats van zingende en dansende mensen. Doordat je de ervaring vastlegt op je camera en dat per direct deelt op je sociale media, vergeet je te ervaren. Hoe suf is dat! Het creëren van je ideale imago op sociale media doe je niet zonder reden. Dat doe je omdat je het belangrijk vindt wat anderen van je vinden. Vroeger vonden mensen dat waarschijnlijk ook belangrijk, alleen was de kring van beïnvloeding toen veel kleiner en lag het tempo veel lager. Het lijkt erop dat de kracht van internet ons als mens verzwakt. Natuurlijk zijn er voordelen: het boeken van reizen, toegang tot veel meer informatie. De wereld is verkleind dankzij het internet. Ik ben ook veel attenter in het feliciteren met verjaardagen dankzij Facebook. Het verontrustende zit hem in het feit dat het aantal 'likes' op je foto of verhaal bepalend is voor je gemoedstoestand. Andersom zijn jouw 'likes' voor anderen vaak bedoeld om te pleasen. Het gevolg is dat je steeds meer de verbinding met jezelf, je waarden, ideeën,

wensen en diepste verlangens kwijtraakt. Eigenaar zijn van je eigen BV IK klinkt in dat licht dan een beetje vreemd. Misschien heb je wel nooit een eigen bedrijf willen hebben. Is dat wat. Heb je er toch een! Nou ja, je hébt geen BV IK. Je bént de BV IK. Wen maar alvast aan dit idee, want het gaat je helpen de regie over je leven te krijgen. Begin je al een beetje in de war te raken? Dat is mooi, want verwarring is de voorbode van groei!