

Waarom succesvolle mensen mediteren

De Silicon Valley Methode

There is no limit in the SKY, but in the BRAIN.

www.siliconvalleymethode.nl

Waarom succesvolle mensen mediteren

De Silicon Valley Methode

Hans Peter Roel

N.E.X.T. Company

Colofon

Copyright © 2014 Hans Peter Roel

Omslagontwerp: Looney2 BV

Waarom succesvolle mensen mediteren

De Silicon Valley Methode

ISBN: 978 90 79 677214

NUR 801

Eerste druk: december 2014

Een uitgave van:

Uitgeverij N.E.X.T. Company BV te Baarn

E-mail: info@nextcompany.nl

www.siliconvalleymethode.nl

www.hanspeterroel.nl

www.nextcompany.nl

Niets uit deze uitgave mag verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm, of op welke wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van N.E.X.T. company BV.

© Hans Peter Roel

Leeswijzer

Dit boek is praktisch van opzet. Elk hoofdstuk begint met de kern van het onderwerp. Aan het einde van het hoofdstuk tref je de oefeningen & opdrachten aan. Zo kun je het geleerde direct in je werk toepassen en is succes voor iedereen bereikbaar.

Het boek bestaat uit vier delen:

Deel 1: De nieuwe wereld

Deel 2: Waarom succesvolle mensen mediteren

Deel 3: Het ontwikkelen van creativiteit

Deel 4: Sterk en energiek met Ki

De Silicon Valley Methode bestaat uit drie modules; mediteren, creativiteit en Ki. Je kunt het boek van de eerste tot en met de laatste pagina lezen, maar de vier delen zijn zodanig opgebouwd dat ze ook los van elkaar prima leesbaar zijn. Zo kun je het thema eruitpakken, dat voor jou op dat moment relevant is.

Doe de oefeningen en opdrachten zonder je vooraf de kritische vraag te stellen of ze werken. Ervaar per oefening wat deze met je doet. Eigen ervaring overtuigt het meest.

Werken en ondernemen is sinds de kredietcrisis niet meer wat het ooit geweest is. Jouw waarde voor de onderneming berust nu op andere factoren. Dit boek gaat je leren welke dat zijn.

Je zult verrast zijn door de rust, kracht en creativiteit waarover je zonder meer beschikt.

Ik wens je als medewerker, ondernemer of zzp'er veel succes toe in de bloei van je leven. Het is mijn ervaring dat er meer potentie en kracht in ons zit dan we ooit voor mogelijk hebben gehouden.

Het is mooi als mens te groeien en het maximale uit je competenties en talenten te halen.

SUCCES!

Hans Peter Roel

Inleiding

De nieuwe werker

We kennen het nieuwe werken, maar de nieuwe werker is nog niet aan bod gekomen. In dit boek gaan we het over de nieuwe werker hebben. Waarom? Om de doodeenvoudige reden dat het welhaast van levensbelang is. Je werkt veertig tot soms zestig uur per week. Voor je levensgeluk is het gewenst dat je tijdens je werk sterk, energiek en opgewekt bent. De Silicon Valley Methode helpt je dat te bereiken! Dat is het hoofddoel van dit boek.

Een betere wereld wordt gecreëerd door sterke en creatieve mensen. Authentieke mensen, die werken vanuit hun kracht en niet vanuit hun ego. De Silicon Valley methode leert je rustig, sterk en energiek door de dag te gaan, zodat je een bijdrage kunt leveren aan die betere wereld. Onze bedrijven en organisaties zijn als een jungle, waarin stress Koning Leeuw is. Word geen slachtoffer van de stress en haal het beste uit jezelf!

De komende jaren gaat er veel veranderen in hoe organisaties opereren. Dat betekent dat we op een nieuwe manier gaan werken en er andere aspecten in het werk belangrijk worden. Onze werkwijze is sinds de industriële revolutie niet wezenlijk veranderd. We functioneren nog altijd in het traditionele organisatiesysteem. Mensen worden gezien als een soort 'robots', met een leidinggevende die beloont en straft. De klemtoon ligt op een hoge productiviteit en op efficiency. Iedere werknemer is een

gemakkelijk te vervangen radartje binnen de organisatie: bij een reorganisatie worden de oudere medewerkers geloosd. We denken de slag om de toekomst te kunnen winnen door kostenbesparingen en het verhogen van de productiviteit. Helaas zitten bedrijven met deze insteek op een verouderd spoor!

De wereld gaat op zijn kop. Het werken met vaste arbeidscontracten is verleden tijd! Het merendeel van de arbeidskrachten wordt flexwerker of zzp'er. Alleen sterke, authentieke mensen, die door hun unieke en creatieve talenten moeilijk zijn te vervangen, hebben straks nog een vaste baan. De standaardwerkzaamheden worden geautomatiseerd en door robots en computers overgenomen. Voor creatieve medewerkers zijn er nog voldoende banen. Hierin gaan zij op zoek naar nieuwe businessmodellen en kansen voor de organisatie in de markt.

Ieder mens is authentiek en heeft talenten gekregen. Talenten, die je voor je organisatie zult moeten inzetten. Een goede opleiding of een goed netwerk zijn niet meer voldoende voor een mooie carrière. Wat je nodig hebt in deze tijd, gaat dit boek je duidelijk maken.

"Onze wereld is een jungle, waarin stress Koning Leeuw is."

De vraag is: hoe word je een sterk, authentiek en creatief mens, die zijn talenten optimaal benut? Daarvoor is de Silicon Valley Methode ontwikkeld. De sleutel om sterk, energiek en gelukkig te worden ligt in meditatie, het aanboren van je creatieve vermogen en in het gebruik van 'Ki', dat zijn oorsprong vindt in het oude China en Japan. In dit boek wordt het begrip Ki uitgewerkt, zodat je het in je werk kunt toepassen. Je gaat verbaasd zijn over hoeveel kracht er in je zit!

Ik heb zelf lang naar die innerlijke kracht gezocht voordat ik Ki en meditatie leerde kennen. Pas tijdens een verre reis naar de Himalaya, op mijn drieëndertigste, kwam ik hier in een Boeddhistisch klooster mee in aanraking. Het werd een keerpunt in mijn leven. Deze praktische kennis breng ik in dit boek graag aan jou over.

"Verbinden en creativiteit zijn de nieuwe waarde- generatoren in deze tijd."

De homo creativicus

Met rust, bewustzijn en energie ben je er nog niet. Je grootste toegevoegde waarde is je creativiteit. Een doel van dit boek is om je te helpen los te komen van bestaande denkbeelden en vastgeroeste patronen. Je bent meer dan een robot, die doet wat de leidinggevende hem opdraagt. Je hebt namelijk talenten,

kracht en creativiteit gekregen om iets moois van je leven te maken. En ook om iets van betekenis aan deze wereld toe te voegen.

Als je je werk met passie en plezier doet, gaat dit zeker lukken. Want let wel: een groot deel van ons bewuste leven wordt besteed aan werk. Sterk, energiek, creatief en gelukkig zijn in je werk. Dat is wat ik je gun!

Innovatiekracht bepaalt hoe je als organisatie overleeft in deze hypercomparatieve markt. Creativiteit komt niet uit machines of computers, maar uit de mens. Hoe de toekomst eruitziet wordt bepaald door jou. Jij bent degene, die kan beslissen om met hart en ziel je talenten in te zetten en juist datgene te doen wat bij je past. Je bent uniek op deze wereld! Als je je passie volgt, komen inkomen en succes vanzelf. Laat die keuze niet bepalen door angst, maar door je passie en innerlijke kracht. Het leven is te kort om het grootste deel van je carrière ongelukkig te zijn.

Nieuwe waardefactoren

De uitdrukking *Kennis is macht* gaat niet meer op, en een goede universitaire studie betekent niet automatisch een flitsende carrière. Via zoekmachines is alle kennis ter wereld voor iedereen beschikbaar. Daarom moeten we op zoek naar nieuwe waardefactoren om ons te onderscheiden. We komen dan uit bij verbinding en creativiteit. Organisaties zullen anders moeten handelen om succesvol te zijn.

Waarom succesvolle mensen mediteren

Stress is in ons huidige leven ingeworteld. Overmatige stress tast het immuunsysteem aan en is de oorzaak van veel gezondheidsklachten. Alle reden om op zoek te gaan naar methoden die stress reduceren. Dagelijks mediteren helpt de stress effectief te bestrijden. Maar niet alleen vanuit medisch oogpunt zou meditatie tot je dagelijkse routine moeten behoren. Geregeld mediteren ontwikkelt ook je emotionele intelligentie, verruimt je bewustzijn en helpt je te focussen en je te concentreren. Door dagelijks te mediteren, ben je succesvoller als medewerker, zzp'er of ondernemer. Je voelt marktkansen beter aan en weet hoe je klanten moet binden aan je organisatie. Meditatie helpt om los te komen van de knotsgekke wereld, die 24 uur per dag doordendert. Tijdens diepe stilte voel je werkelijk wie je bent, en krijg je toegang tot nieuwe ideeën en ingevingen.

Dat zijn de redenen waarom succesvolle mensen dagelijks mediteren.

De Silicon Valley Methode

De Silicon Valley Methode bestaat uit drie modules:

Module 1: Mediteren

Module 2: Creativiteit

Module 3: Energie

Deze methode gaat je helpen om energieker, krachtiger en creatiever te worden. Geloof me vooral niet op voorhand, maar ga de elementen uit de Silicon Valley Methode zelf ervaren, want alleen eigen ervaring overtuigt.

- ✓ Neem dagelijks tijd voor meditatie, om rustig te worden en je ruimer te voelen;
- ✓ Merk hoe je op eenvoudige wijze een creatief genie wordt;
- ✓ Ervaar die innerlijke kracht, die Ki wordt genoemd. Als je de Ki-kracht activeert, kom je in contact met je diepste zelf en leer je stress te kanaliseren.

De Silicon Valley Methode is ontworpen om succesvol te worden in deze nieuwe tijd. Je zult er al snel de vruchten van plukken!

