

Nathalie Arteel

DURF, LEEF & ONDERNEEM!

Handleiding
voor een gelukkig,
gezond en
succesvol leven

Inhoud

7 Dankwoord

9 Intro

13 **DEEL I – DE FUNDAMENTEN**

19 **STAP 1. Elk succesverhaal start bij positieve energie**

21 HOOFDSTUK 1. Energie genereer je op vier fronten

23 HOOFDSTUK 2. Energie voor het lichaam

45 HOOFDSTUK 3. Energie voor de geest

74 HOOFDSTUK 4. Energie voor je kern: ontdek wie je echt bent

84 HOOFDSTUK 5. Energie door de natuur

87 HOOFDSTUK 6. Opgepast voor energievreters

93 **STAP 2. Your personal branding**

95 HOOFDSTUK 1. Geloof in jezelf

98 HOOFDSTUK 2. Jij bepaalt je omgeving

100 HOOFDSTUK 3. Val positief op en walk your talk

105 HOOFDSTUK 4. Je marketingverhaal

112 HOOFDSTUK 5. Vergeet de sociale media niet!

115 **STAP 3. De kracht van verbonden zijn**

117 HOOFDSTUK 1. Verbinden doe je eerst met je hart

123 HOOFDSTUK 2. Omring je met de juiste mensen

127 HOOFDSTUK 3. Verbinden op het hoogste niveau

131 HOOFDSTUK 4. Is netwerken nodig?

135 HOOFDSTUK 5. Waardeer en krijg meer

141 **DEEL II – DE VLEUGELS**

147 **STAP 4. Kiezen voor het ondernemerschap**

- 149 HOOFDSTUK 1. Waarom kiezen voor het ondernemerschap?
- 155 HOOFDSTUK 2. Hoe ontdek je het gouden idee?
- 163 HOOFDSTUK 3. Visie, missie, mensen
- 171 HOOFDSTUK 4. Basisattitudes van een succesvolle ondernemer
- 198 HOOFDSTUK 5. De kracht en de rust van een Plan B
- 202 HOOFDSTUK 6. Dagboek met kleine successen
- 207 HOOFDSTUK 7. Financiële basisprincipes
- 219 HOOFDSTUK 8. Opgelet voor de valkuilen

233 **DEEL III – DE VLUCHT**

237 **STAP 5. Laat altijd een plus achter, ook en vooral in je gezin**

- 239 HOOFDSTUK 1. Laat altijd een plus achter
- 244 HOOFDSTUK 2. Een gelukkige thuissituatie
- 254 Oefening: van droom naar realiteit
- 273 Tips voor wanneer het moeilijk gaat
- 281 Slotbeschouwing
- 283 Brieven
- 292 Kernwaarden

Dankwoord

Nooit had ik gedacht dat mijn leven zo zou lopen en nog minder dat ik een handleiding zou schrijven vol met praktische tips om een succesvol, gelukkig en gezond leven uit te bouwen. Ik heb dit boek kunnen schrijven dankzij de zoveelste mooie mensen die op mijn levenspad zijn gekomen, maar ook door het moeilijke parcours dat ik heb afgelegd, waaraan ik achteraf gezien veel te danken heb.

In de eerste plaats wil ik dit boek opdragen aan mijn grootmoeder Make en grootvader Pake. Mijn grootvader was ondernemer in hart en ziel en van hem heb ik geleerd wat engagement en doorzetten betekenen, wat het betekent om te blijven bijleren, ook al ben je zeventig, en dat 'geld alleen' niet gelukkig maakt. Van mijn grootmoeder heb ik geleerd om het nooit op te geven en te blijven geloven in het goede dat in elke mens schuilt. Ondanks de grote tegenslagen waarmee ze in haar leven werd geconfronteerd, was ze er steeds om mij en mijn zus een warme thuis te geven. Ze had een bijzonder groot hart, er schuilde zoveel wijsheid in haar, maar door haar zware handicap kon ze dat soms heel moeilijk verwoorden. Dankzij haar heb ik ook de eerste stappen gezet naar een gezondere manier van leven en heb ik uiteindelijk een ijzersterke gezondheid opgebouwd. Ik weet zeker dat ze alle twee heel erg trots op mij en mijn zus zijn, ook al vertoeven ze in de hemel.

Verder wens ik mijn moeder te bedanken. Als alleenstaande mama heeft ze het niet makkelijk gehad, maar desondanks is ze erin geslaagd om twee dochters groot te brengen op wie ze trots kan zijn.

Mijn dank gaat ook uit naar mijn jongere zus Sofie, die me steeds in alles gesteund heeft. Als kinderen hebben wij veel ruzie gemaakt ☺, maar we hebben samen ook veel mooie momenten beleefd. Ik ben erg dankbaar en trots dat ze mijn zusje is.

Iemand die misschien wel de meeste impact op mijn leven had, is mijn man. Intussen zijn we 29 jaar gehuwd en hebben we samen een lange weg afgelegd. Dankzij de steun en de kritische kijk van mijn echtgenoot ben ik geworden wie ik nu ben. Hij is de rots in de branding waarop ik mijn fundamenten heb gebouwd. Graag wil ik ook nog mijn schoonouders bedanken omdat ze steeds klaarstonden om mij te helpen en omwille van de kansen die ik heb gekregen mede dankzij hen.

En dan zijn er heel wat mensen die op mijn pad gekomen zijn die, zonder dat ze het zelf soms beseften, me ondersteund hebben bij het verder uitbouwen van mijn succesverhaal. Mijn oud-leerkrachten, mensen uit mijn dorp, vrienden en professionele relaties. Tot deze mensen behoren heel wat klanten die intussen vrienden geworden zijn. Ik denk in de eerste plaats aan dr. Jonckheere, een heel bijzondere klant en vriend, maar ook aan mijn team van medewerkers, mijn arts, pater Jos, zuster Rom en natuurlijk mijn twee kinderen.

En ten slotte wil ik Sandy Panis bedanken, de stille en bevlogen kracht die me geholpen heeft om van mijn kladschrijfwerk een inspirerend boek te maken.

Nathalie Arteel

Intro

Stel je voor dat je elke dag wakker wordt met veel goesting en energie om de dag te starten. Je voelt je sterk en onafhankelijk, je kunt de wereld aan. Je hebt ook geen angst voor morgen. Stel je voor dat je je leven ziet als één grote reis, dat je elke dag vol zelfvertrouwen zin hebt om nieuwe dingen te ontdekken. Alsof je telkens opnieuw met vakantie vertrekt: dat genereert ontzettend veel energie, ook al weet je dat je nog veel werk voor de boeg hebt voor je vertrekt. Maar niets is op dat ogenblik te veel, het is alsof je energie plots onuitputtelijk is. Beeld je even een bijzonder mooie, bijna paradijselijke vakantiebestemming in. Een bestemming die alleen bereikbaar is voor de happy few...

Jij kunt tot die 2 procent vrouwen behoren die dat kan. Alles start met het visualiseren van jezelf bij die top.

We gaan nog even verder in onze droom. Ook thuis en professioneel behoort je tot de selecte groep van mensen die trots mogen zijn op wat ze bereikt hebben. Niet alleen op het vlak van je relatie, familie, carrière en financiën, maar ook op het niveau van je gezondheid. *'You have got it all!'*

Doordat je dit topniveau bereikt hebt, ben je in staat om zoveel meer te geven aan de maatschappij. Je bent een 'stille weldoener' die energie te over heeft om mooie dingen voor andere mensen te realiseren, net doordat je zo'n balans in je leven bereikt hebt. Al de energie die je genereert als weldoener, kun je dan weer gebruiken als een soort hefboom om nog grotere dingen te realiseren: jouw dromen... en die van anderen.

Misschien denk je nu wel: oh nee, de zoveelste auteur die zich probeert te profileren met een mooi, maar onrealistisch verhaal. Weer iemand die denkt dat ze het allemaal weet, maar er zelf niets van terechtbracht. Ik daag je toch uit om verder te lezen, want het beeld dat ik geschetst heb, is reëel, ook voor jou, en daarbij heb je zelf meer in de hand dan je denkt.

**Jij kunt tot die
2 procent vrouwen
behoren die dat kan.
Alles start met het
visualiseren van
jezelf bij die top.**

Ik begrijp evenwel je scepsis. Als iemand mij dertig jaar geleden gezegd had dat dit leven voor mij realiteit zou kunnen worden, dan zou ik die persoon voor gek verklaard hebben. Zulke verhalen waren alleen voor mensen uit rijke families, of voor knappe koppen met minstens twee universitaire diploma's op zak. Iets voor in de boekjes of de film, maar zeker nooit voor mij weggelegd. Daar was ik heilig van overtuigd. Ik keek op naar alle mensen die 'het gemaakt hadden' omdat ze me op de een of andere manier inspireerden. Maar doordat hun manier van leven zo ver van mijn realiteit af stond, aanvaardde ik onbewust dat ik nooit op dat niveau zou komen.

Dat lage zelfbeeld had te maken met een aantal eigenschappen die fout waren aan de basis. Een gebrek aan inzicht en kennis, een gebrek aan de juiste strategie, een gebrek aan zelfvertrouwen. Ik heb er dan ook meer dan twintig jaar over gedaan om te ontdekken wat ervoor zorgt dat iemand een succesvol, gelukkig en gezond leven kan leiden. Wat je nodig hebt om op professioneel vlak een succesverhaal uit te bouwen. Wat maakt dat je als vrouw in evenwicht bent zodat je ook voor je partner en kinderen een bron van liefde en inspiratie kunt zijn. Alles begint immers bij jezelf, jij bent de basis en bron van je succesverhaal. Daar start alles mee.

**Jij bent de basis
en bron van je
succesverhaal. Daar
start alles mee.**

Vanuit deze visie schrijf ik dit boek. Ik ben intussen 48 jaar en ben trots op wat ik tot op heden bereikt heb. Waar ik sta als vrouw, als echtgenote, als mama, als businesspartner, als baas, als mens. Dat betekent niet dat ik me meer voel of anders voordoet dan om het even wie, ik blijf met mijn twee voeten op de grond. Diep vanbinnen ben ik het eenvoudige meisje van vroeger, omdat ik weet dat ik het elke dag opnieuw moet waarmaken. Alleen heb ik nu wel een duidelijke strategie en een set tools die me helpen om elke dag weer op koers te liggen. En zelfs als ik even de koers kwijt ben, dan heb ik de kennis om snel weer de juiste weg te nemen. Alles staat of valt met een aantal basisprincipes. Als je die onder de knie hebt, is niets nog onbereikbaar. Als ik twintig jaar geleden geweten had wat ik nu weet, dan zou ik veel sneller succesvol geweest zijn. Daarom wil ik mijn kennis nu doorgeven

aan anderen, aan jou, als lezer, in de hoop dat jij er minder lang over doet om je droom te realiseren. Als ik dat kan, dan kun jij het zeker. Zeker met de juiste set tools en strategie.

En dit is wat je van dit boek mag verwachten: duidelijke inzichten, geen geblaas of sprookjes, veel praktische tips. Misschien zullen het vaak suggesties zijn die je op de een of andere manier wel weet in je onderbewuste, maar doordat je nog niet de juiste klik hebt gemaakt, pas je ze nog niet toe. Een grote uitdaging daarbij is dat wij dagelijks met zoveel boodschappen overstelpt worden dat we uiteindelijk níets meer weten. Wij weten niet meer waarmee wij verbinding moeten maken of wat wij moeten doen om onze dromen te realiseren.

Ik heb gedurende mijn carrière honderden vrouwen geïnterviewd, of gewoon geluisterd naar hun verhalen. Ik heb veel van hen geleerd: het waren stuk voor stuk vrouwen met verantwoordelijke functies: huisvrouwen, succesvolle zakenvrouwen op topniveau, politici, wetenschappers, geëngageerde toilet dames. Wie ook, allemaal waren ze voor mij al even bijzonder en inspirerend.

Het doel van dit boek is om alle basiskennis die ik de afgelopen 25 jaar heb verworven, te bundelen zodat die je kan helpen om een gelukkige, gezonde en succesvolle vrouw te worden. Ik zal je tonen welke de belangrijkste basisverbindingen zijn die je maakt om een gelukkig, zelfstandig en gebalanceerd leven te leiden. Zie het als een stappenplan naar geluk en balans.

Belangrijk is dat dit boek je kan helpen om al het potentieel dat je in je draagt – en dat zit in elk van ons, dus ook in jou – ook echt ten volle te benutten, zodat je ook op professioneel vlak sneller hefbomen kunt realiseren. Maar opgelet, verwacht geen mirakels. Het boek zal je de tools aanreiken die je in staat stellen om magische dingen te realiseren, maar houd er rekening mee dat zelfs een goede goochelaar veel moet oefenen voor hij de top bereikt. Het feit dat je dit boek in handen hebt, en tot hier al gelezen hebt, geeft aan dat jij de moeite wilt doen om in jezelf te investeren. Dat is alvast een eerste, belangrijke stap.

Ik kijk ernaar uit en ben erg dankbaar om samen met jou deze reis te kunnen maken en om mijn inzichten met jou te mogen delen. Ik voel me vereerd dat je mijn boek hebt uitgekozen, ik beloof dat we er samen iets moois van maken. Ik engageer me om je te helpen je dromen te realiseren, in welke fase in je leven je je ook bevindt. Misschien droom je ervan om ondernemer te worden, of heb je de stap naar het ondernemerschap al gezet, maar heb je het gevoel dat je niet snel genoeg vooruitgaat. Misschien wil je gewoon je professionele carrière verder uitbouwen, al dan niet binnen je bestaande job, maar weet je niet goed hoe je dat kunt aanpakken. In al die gevallen hoop ik dat dit boek jou tot nut kan zijn. Maar ook op persoonlijk vlak hoop ik dat dit boek je kan helpen te groeien: hoe kun je ervoor zorgen dat je in balans blijft als vrouw, als mama, als echtgenote? Hoe combineer je dat alles en bereik je uiteindelijk toch de top? En misschien nog het allerbelangrijkste: hoe kun je naast het realiseren van je dromen verder bouwen aan een ijzersterke gezondheid, zodat je elke dag opnieuw bijzonder veel energie genereert om nieuwe dromen te kunnen verwezenlijken?

**Iedereen kan stralen,
en dat kun je leren,
doelbewust.**

Dit boek richt zich in de eerste plaats tot vrouwen of tot wie geïnteresseerd is in vrouwelijke groeikracht. Onze maatschappij heeft meer nood aan vrouwelijke rolmodellen. Vrouwen die vanuit de juiste waarden, vanuit hun authenticiteit zijn, andere mensen kunnen helpen en inspireren. Vrouwen die zich op een kwetsbare manier durven voort te bewegen in onze wereld. Die zonder masker stralen van binnenuit. En jawel hoor, iedereen kan stralen, en dat kun je leren, doelbewust.

De eerste stap is voor jezelf zorgen, in jezelf investeren, je eigen krachten (her)ontdekken en in jezelf geloven. Hoe meer je een verbinding schept met je kern, hoe makkelijker je je kunt verbinden met andere mensen en hoe meer je jezelf en anderen kunt helpen open te bloeien en verder te groeien. Dan bereik je de echte betekenis van gelukkig zijn. Het boek zal je een duidelijk kader aanreiken hoe je dit punt kunt bereiken. De rest volgt vanzelf...

Ik wens je een fijne reis toe.

DEEL I | De fundamente[n]
