

Mariska van Dijk

# UIT DE WEG VAN SUCCEES

Overwin zelsabotage als ondernemer



Mariska van Dijk

# **Uit de weg van succes**

**Overwin zelfsabotage als ondernemer**

Copyright© 2023: M. van Dijk

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, door foto kopieën, opname of enige andere manier zonder voorafgaand schriftelijke toestemming van de auteur.

Eindredactie: Mariska van Dijk

Fotografie: Karima Baky

Boekomslag en illustraties: Johan van Dijk

Modellen: Mariska van Dijk

[www.MariskaVanDijk.com](http://www.MariskaVanDijk.com)

# Voorwoord

Ik geloof dat alles mogelijk is. Dat is een overtuiging die ik mijn complete leven al met mij meedraag. Dat maakte dat ik snel carrière wist te maken in een groot bedrijf dat top van hun branche is. Ik ontwikkelde mij tot manager en mocht de gaafste en moeilijkste ontwikkelingen meemaken.

Toen ik 19 was, verloor ik mijn lievelingsoom door suïcide. Dat is voor mij een enorme drive tot op de dag van vandaag. Het is namelijk mijn missie om geen leven, of levenswerk, onafgemaakt te laten.

Het menselijk gedrag fascineert mij al jaren. Want wat maakt nu dat de ene persoon succesvol is in een

## Voorwoord

situatie, en de ander niet? Daarom heb ik mij verdiept in Neuro Linguïstisch Programmeren (NLP) en ben ik opgeleid tot internationaal gecertificeerd NLP Master Coach.

Mijn intuïtie, kracht en kennis zet ik in tijdens mijn coaching – zodat jij die blokkades kunt afbreken waardoor je ruimte en keuzevrijheid creëert voor jezelf. Zodat jij de impact kan maken die je wilt: in je eigen leven en dat van de mensen om je heen of zelfs breder. *It's your call*. Hoe veel langer wil jij je nog laten leiden door de grillen van je innerlijke saboteur? Of ben je klaar om ermee af te rekenen en naar je volgende level te kunnen stijgen?

Dit boek helpt je om uit de weg van succes te

## *Uit de weg van succes*

stappen. Ik gun het je.

Ik wil een aantal belangrijke mensen bedanken.

Zonder hun kan ik niet doen wat ik doe, en zou ik niet zijn wie ik ben. En zonder hun had dit boek er niet geweest.

Allereerst Johan, mijn liefste. Dank je wel voor je oneindige support, je hulp bij mijn bedrijf en voor alles wat je dagelijks voor me doet. Ik kan me geen beter leven voorstellen dan met jou.

Mijn ouders, die mij hebben geleerd dat alles mogelijk is. Die mij steunden in elke beslissing die me heeft geleid tot waar ik vandaag de dag ben. Ook al leidde dat ertoe dat ik het gespaarde studiegeld heb

## *Voorwoord*

uitgegeven aan een auto.

Ome Martin, opa & oma, Jeffrey. Voor de harde realisatie dat het leven niet oneindig is, en niet altijd even maakbaar. Voor het vuur in mij om geen leven(swerk) onafgemaakt te laten. Dank jullie wel voor wie jullie waren en de motivator die jullie nog steeds zijn.

Mijn huidige coach Floor Schmeitz, jouw challenge leidde mij tot dit boek. Dank je wel voor de inspiratie die je bent en brengt.

Alle ondernemers die het onderzoek hebben ingevuld of die ik heb mogen interviewen, en die daarmee een waardevolle bijdrage hebben gedaan door inzicht te

## *Uit de weg van succes*

geven in sabotagegedrag in de praktijk. Dank je wel!

En jij als lezer: dank je wel. Voor je interesse in het onderwerp, de openheid naar jezelf en je ondernemerschap. *Let's change the world for the better.*

# Inhoudsopgave

Inleiding.....	10
Zelfsabotage begrijpen.....	14
Wat is zelfsabotage? .....	14
Het zelfsabotagemodel.....	18
De gedaantes van je saboteur.....	26
De 12 vormen van zelfsabotage.....	30
Hoe ontstaat zelfsabotage bij ondernemers? .....	82
De impact van zelfsabotage in je business en persoonlijke leven.....	105
Jouw innerlijke saboteur leren kennen .....	120
Zelfsabotagescan.....	120
Triggers en uitingen van zelfsabotage .....	128
Out with the old, in with the new .....	140
Zelfsabotage overwinnen.....	158
NLP & technieken .....	158
Belemmerende overtuiging ombouwen.....	165
De kracht van keuzevrijheid.....	178
Conclusie.....	184
Bronvermelding .....	187



# INLEIDING

# Inleiding

Zelfsabotage. Hij klinkt heftig, niet? En ik heb hem in de meest heftige vorm meegemaakt in mijn nabije omgeving, wat ertoe heeft geleid dat dit boek er nu is en jij dit nu leest. Het heeft ertoe geleid dat ik in mijn coachingspraktijk ondernemers coach op hun innerlijke saboteur.

Als ondernemer, als mens, ben jij stiekem je grootste horde op de weg naar succes. Want waarom kan iemand zonder middelen of zonder geboren te worden in de juiste omgeving, mega succesvol worden in dit leven. Even daargelaten nog wat "mega succesvol" is, daar komen we later in dit boek

## *Uit de weg van succes*

nog wel even op terug. En hoe kan het dat iemand die alle seinen op groen heeft staan, toch geen succes kan weten te behalen?

Er is maar één persoon in dit hele leven waar jij volledige invloed op hebt: dat ben jij zelf. En met jou, die innerlijke saboteurs die je beperken.

Misschien denk je dat het nu nog niet zo heftig is bij jou, en lees je dit boek om het te willen herkennen of voorkomen in de toekomst. Of misschien herken je het al heel erg, en hoop je handvaten uit dit boek te kunnen halen om ermee om te gaan. Wat het voor jou ook is: ik ben blij dat je deze stap hebt gezet. Ik heb dit boek geschreven met al mijn eigen kennis, input van ondernemers.