

The Big Support

Hét online magazine voor vrouwelijke ondernemers

**Zo bereik je
jouw doelen in
2021**

**Ontspannen
ondernemen**

**Thuiswerken
doe je zo**



A square wooden frame with a light-colored, natural wood grain finish. Inside the frame is a white rectangular card with black text. The frame is placed on a dark wooden surface. To the left of the frame is a green plant in a brown, textured pot. To the right is a white decorative lantern with a circular cutout pattern.

**DO
MORE
OF
WHAT
MAKES
YOU
HAPPY**

Inhoud

JOUW OVERZICHT VAN DIT NUMMER

4

Het verhaal van Miranda de Groot

Lees hier het persoonlijke verhaal van
Miranda de Groot over het tot stand
komen van The Big Support.

8

Zo bereik je jouw doelen in 2021

Een doel zonder actie blijft een wens.
Lees wat je kunt doen om je doelen
wél te bereiken.

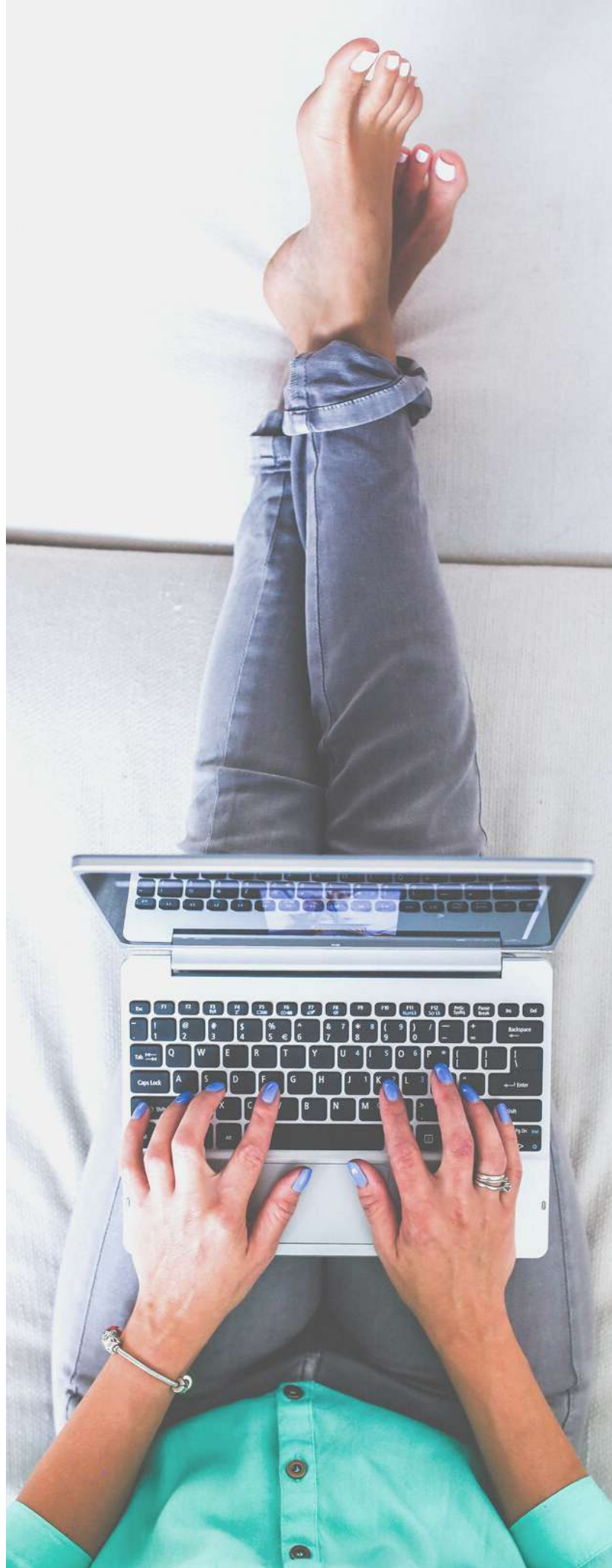
11

Thuiswerken doe je zo

Hoe houd je je hoofd koel als je thuis
moet werken met kinderen?

16

Ontspannen ondernemen





MIRANDA

Miranda de Groot,
eigenaar van The Big
Support vertelt haar
eigen verhaal.

2020 was een heftig jaar. Met de uitbraak van Corona veranderde er natuurlijk veel voor iedereen. Toch vond ik al gauw een goed ritme in het thuiswerken en merkte dat ik dat eigenlijk wel prettig vond.

Ook mijn gezin draaide lekker. Ik was dan ook erg trots op de goede basis die wij met elkaar bleken te hebben.

Dat veranderde ineens radicaal in augustus. Er gebeurden een aantal heftige zaken die een behoorlijke impact hadden op mij en mijn gezin. Ik schoot meteen in de overleefstand en probeerde te redden wat er te redden viel. Ik zorgde voor iedereen om mij heen, en plaatste mezelf op de laatste plaats. Ik nam te weinig tijd voor mezelf om hiervan te herstellen. Mijn aandacht lag volledig bij anderen.

"Ik voelde me letterlijk gevangen in mijn eigen lichaam"

Toen we weer in wat rustiger vaarwater kwamen ging het bij mij helemaal mis. Ik kreeg last van mijn rug en bekken wat me ernstig belemmerde in mijn dagelijkse bewegingen. Hele dagen zitten en bijna niet kunnen lopen, ik werd er gek van. Ik voelde me letterlijk gevangen in mijn eigen lichaam en besepte dat dit niet voor niets gebeurde. Ik merkte aan alles dat dit kwam omdat ik niet goed voor mezelf had gezorgd. Door mezelf op de laatste plaats te zetten nam mijn lichaam het even van me over. Mijn lijf verplichtte me letterlijk stil te staan.



"Ik maakte rigoureuze keuzes"

Doordat ik zelf niet lekker draaide zette ik mijn bedrijf Energique & zo op een lager pitje. Ik voelde me tenslotte verre van energiek. Ik hield me alleen nog maar bezig met de basis en richtte mijn aandacht alleen nog op datgene wat werkte. Gelukkig had ik nog een geweldige klus die ervoor zorgde dat ik lekker bezig kon blijven, want stilzitten is niet zo mijn dingetje. De ritme en regelmaat van die klus gaf dat me de houvast die ik zo nodig had.

Toen alleen onthaasten niet voldoende werkte maakte ik een aantal rigoureuze keuzes. De maand december plande ik helemaal vrij om bij te kunnen tanken en na te denken hoe ik het komende jaar met mijn bedrijf verder wilde. Dat het niet op dezelfde manier kon als voorheen was hierin wel duidelijk. Maar dat wilde ik ook niet meer.

"Het voelde voor
mij steeds beter
en meer van
mijzelf"

Ik merkte dat de keuzes die ik eerder had gemaakt voor mijn bedrijf de juiste waren. Ook werd steeds meer duidelijk dat ik een andere weg met mijn bedrijf in wilde slaan, een weg die dichterbij me ligt en die me gemakkelijk afgaat.

En daarmee werd The Big Support geboren. Ik gebruikte de onderdelen die goed werkten van Energique & zo en liet dat opgaan in dit nieuwe bedrijf. Door her en der wat aanpassingen te doen voelde het voor mij steeds beter en meer van mijzelf.



**"VERSIMPELEN,
EFFICIENTER
WERKEN, MET
DE FOCUS OP
DAT WAT
WERKT"**

Juist door te versimpelen, efficiënter te werken en de focus te leggen op dat wat werkt kwam ik daar waar ik moest zijn. En dat gun ik jou ook!

Soms is het nodig om een vervelende periode in je leven mee te maken om ervoor te zorgen dat je daar komt waar je moet zijn. Ik kijk dan ook terug op de afgelopen periode als een waardevolle les die ik te leren had.

Jij bent je bedrijf en daarom heb je goed voor jezelf te zorgen!

Mag ik je daarbij helpen?

Liefs Miranda

"Jij bent je bedrijf en
daarom heb je goed
voor jezelf te zorgen"



YOU ARE

AMAZING



ZO BEREIK JE
JOUW DOELEN IN
2021

Zo bereik je jouw doelen

Of je nu wilt afvallen, meer wilt bewegen, een succes van je bedrijf wilt maken of meer tijd wilt besteden aan die dingen die belangrijk voor je zijn, om je doelen te bereiken is er meer nodig dan alleen een doel vaststellen.

Er is in de loop van de tijd een soort overtuiging ontstaan dan wanneer je je doelen goed formuleert, er heel hard in gaat geloven, dat het dan vanzelf goedkomt. Hmm, misschien mist hier toch nog wat...

Uiteraard hoort daar nog de actie bij. Je kunt misschien wel willen afvallen, maar als je niet minder gaat eten gaat het hem niet worden. Zo ook met je bedrijf: je kunt wel wachten tot de klant jou gaat bellen, maar beter zou zijn om die klant zelf te benaderen.

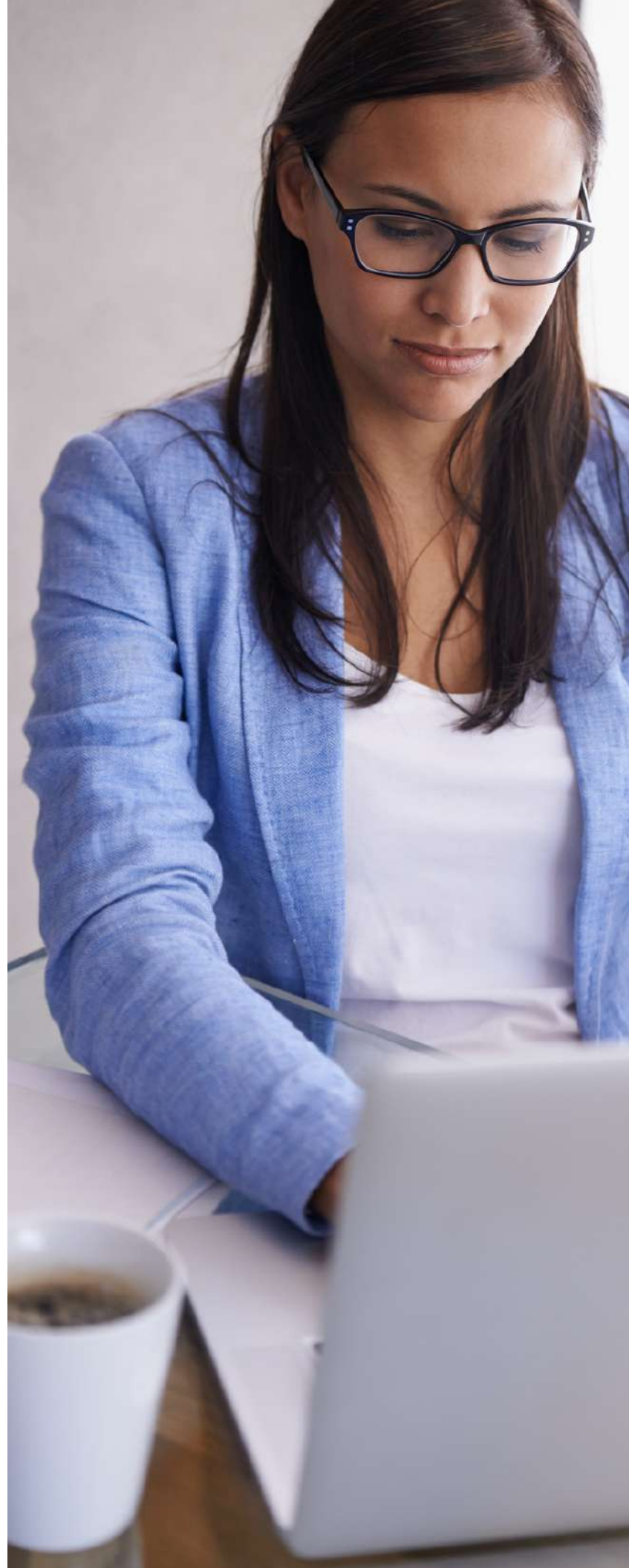
Om je doelen te bereiken heb je een aantal stappen te volgen:

Stap 1. Weet wat je wilt

Veel mensen zijn niet tevreden over hun huidige situatie, maar weten ook niet goed hoe ze het dan wél willen. Je brein werkt eigenlijk hetzelfde als een navigatiesysteem. Als je daarin niet duidelijk aangeeft wat je bestemming is kom je niet daar waar je moet zijn. Geef je echter precies aan waar je naar toe wilt dan bereik je je bestemming. Stel dus heldere en aantrekkelijke doelen.

Stap 2. Visualisatie en actie

De meest effectieve manier om doelen te bereiken is om gebruik te maken van de kracht van visualisatie, plus het ondernemen





van actie. Visualisatie wordt door de meest succesvolle mensen ter wereld toegepast. Door visualisatie bereid je jezelf mentaal voor op de juiste acties en het gewenste resultaat. Let wel, dit visualiseren moet je wel dagelijks blijven doen. Het helpt om het visueel te maken zoals bijvoorbeeld door het maken van een moodboard. Door jezelf dagelijks te blijven herinneren aan je doelen zet je je brein in actie.

Stap 3. Maak je doelen meetbaar

Om te bepalen of je je doel hebt bereikt is het belangrijk om je doelen meetbaar te maken. Hierdoor maak je het ook makkelijker om te bepalen of je genomen acties daadwerkelijk het gewenste resultaat hebben gebracht. Het ene doel is makkelijker meetbaar te maken als de andere. Bijvoorbeeld je gewicht bereiken kun je meten met een weegschaal, maar jezelf meer ontspannen voelen wordt wat lastiger.

Stap 4. Bijsturen

Het bereiken van je doelen gaat nooit in één keer vlekkeloos. Je zult juist veel tegenslagen te verduren krijgen. Laat deze tegenslagen geen reden zijn om op te geven, maar gebruik het juist om bij te sturen. Falen bestaat niet, alleen feedback. Doe er dan ook je voordeel mee.

Stap 5. Vieren

De eerste vier stappen stellen je in staat om je doelen te bereiken. Toch hoort het vieren van je bereikte doelen er ook bij, sterker nog: het is een hele belangrijke. Je bent pas echt succesvol als je kunt genieten van je behaalde doelen. Daarnaast help je zo je brein te conditioneren voor succes. Door jezelf te belonen koppelt je brein de genomen acties aan het goede gevoel dat je ervaart als je succes viert.



**THUISWERKEN
DOE JE ZO**

Hoe houd je je hoofd koel nu je thuiswerkt

In maart 2020 stond ons leven ineens op de kop. Naast de zorg over het wel of niet krijgen van Corona, moesten we ook ineens massaal thuiswerken. Ook onze kinderen konden niet meer naar school of naar de opvang. Dat betekende dus dat we én moesten proberen thuis werk te verzetten én onze kinderen moesten begeleiden bij schoolwerk. Een ware uitdaging. Menig ouder was dan ook maar wat blij toen onze kinderen weer naar school mochten.

Helaas kwamen we hier opnieuw voor te staan in december. Wederom heel erg vervelend, maar nu waren we wel wat meer gewapend en wisten wat we wel en niet moesten doen.

Toch is het thuiswerken met kinderen uiteraard niet ideaal. Het vergt de nodige aanpassingen en het brengt een hele nieuwe vorm van werken op gang. Ook hierin moeten we onze weg vinden.





De volgende tips kunnen je helpen.

Probeer je niet al te druk te maken.

Het klinkt misschien als een inkopper, maar door het allemaal wat positiever te bekijken haal je veel stress weg. Probeer ook de voordelen van thuiswerken te zien. Zo kun je meer tijd doorbrengen met je kinderen en je partner, je hebt geen reistijd en kunt veel flexibeler werken. Bedenk ook: we zitten allemaal in hetzelfde schuitje.



Maak duidelijke afspraken met je partner

Het kan helpen om de zorg voor de kinderen met je partner te delen. Maak een schema waarin duidelijk staat wie op welk moment het aanspreekpunt voor je kinderen is bij vragen over schoolwerk. Zoek dan zelf een andere ruimte in huis op om rustig te kunnen werken. Werken in shifts kan hier goed in helpen. Wees hierin ook duidelijk naar je kinderen toe.

Zorg voor structuur

In tijden van drukte en stress niets beter als terugvallen op de 3 R'en: Rust, Reinheid, Regelmaat. Zorg dat je een duidelijke structuur hebt voor zowel je kinderen als voor jezelf. De schooldag begint om half 9 en jouw werkdag dus ook. Zorg dat je dan hebt ontbeten en klaar bent om de dag te starten. Het kan helpen om eerst een rondje te lopen of een stukje te fietsen 'alsof je naar je werk gaat'. Je brein kent het verschil niet en zet jou zo in de werkmodus.



Stel je flexibel op

Door je flexibeler op te stellen geef je jezelf ook de ruimte je werkdag zo in te delen dat het voor jou goed werkt. Hebben je kinderen bijvoorbeeld wat ondersteuning nodig bij het opstarten, dan kun je eerst een half uurtje meekijken. Door hun op gang te helpen voorkom je dat je continu gestoord door je kinderen. Zo kun jij je dag ook meer ontspannen starten.

Stel dag doelen

Alles kan niet, dus het kan handig zijn om per dag te bepalen wat je in ieder geval gaat afhandelen. Bepaal daarbij niet meer dan 3 doelen. Wanneer je meer doelen wilt bereiken en het lukt niet geeft dat alleen maar een onvoldaan gevoel. 3 doelen per dag afhandelen lukt vaak iedereen wel.

Maak afspraken met andere ouders

Het is niet alleen voor jou vervelend om thuis te werken, maar vooral ook voor je kinderen. Zij vervelen zich al gauw als ze geen andere kinderen hebben om mee te spelen. Maak daarom afspraken met andere ouders om de kinderen samen te laten spelen. Zo kunnen ze bijvoorbeeld samen huiswerk maken en leren ze van elkaar. Dat geeft jou ook even de ruimte om wat werk weg te werken. Zo help je elkaar.

Goed is goed genoeg

Bedenk je dat goed ook goed genoeg kan zijn. Het zijn rare tijden en we maken er allemaal het beste van. Vergeet niet jezelf af en toe een compliment te geven. Je doet het hartstikke goed!





there is
beauty in
simplicity





Ontspannen ondernemen

Ontspannen ondernemen, wat betekent dat nu eigenlijk?

Werken vanuit ontspanning, het betekent voor iedereen weer wat anders. Waar het vooral om gaat is dat je werkt op een voor jou zoveel mogelijke prettige manier. Voor de één is dat de balans tussen werk en privé. Voor de ander is het die dingen doen waar je gelukkig van wordt. En voor een derde betekent het misschien je omringen met mensen waar je energie van krijgt. Het is dus vooral heel erg persoonlijk.

The Big Support ondersteunt jou en je business bij het vergroten van die ontspanning. Er wordt gekeken naar dat wat jij specifiek nodig hebt om met plezier te werken aan je bedrijf en te groeien. Maar met groei komt ook vaak nieuwe druk. Zo wordt je klantenbestand groter en dus

ook je administratie. Je agenda loopt voller en er komen alleen maar taken bij op je to do list. Zo raak jij steeds verder verwijderd van datgene dat jij het liefst doet, je core business. En dat is natuurlijk eeuwig zonde. De vrijheid die jij bij de start van je bedrijf hoopte te ervaren moet zeker behouden blijven, ook als je gaat groeien. Het kan daarom goed zijn om te kijken welke onderdelen van je bedrijf versimpelt kunnen worden. Wat kan efficiënter worden weggezet en waar ligt de focus? Door te onderzoeken welke werkzaamheden je niet meer wilt doen ontstaat er ruimte om je te richten op datgene wat voor jou werkt. Daar word jij niet alleen blij van, maar je klant zeker ook.

Mag ik je daarbij helpen?



Ontspannen ondernemen



Wil jij ook meer ondernemen vanuit ontspanning? Kijken waar je kunt versimpelen, efficiënter kunt werken en de focus leggen op dat wat werkt? Misschien zelfs wel wat werkzaamheden uitbesteden?

Laten we samen eens onderzoeken hoe je jouw business meer van jou maakt. Dat kan door individuele coaching, maar ook door het plannen van een boost sessie. Bij een boost sessie duiken we een dag in jouw business en gaan we kijken waar we verbeteringen aan kunnen brengen.

Plan eens een kennismakingsgesprek om te zien wat ik voor jou kan doen via info@thebigsupport.nl

Tot gauw!

Volg je The Big *Support* al op social media?



Kom in contact via:

www.thebigsupport.nl

info@thebigsupport.nl



Het volgende magazine verschijnt in juli 2021



The Big Support magazine
jaargang 3, nummer 5
gemaakt door Miranda de Groot