



VIDEO MODULE 6B

DE SHIT-LIST

Welkom bij deze tweede les van module 6 en deze les is best bijzonder. Ik deel namelijk in deze les mijn *secret weapon* met je; de SHIT-list. De SHIT-list is een tool die ik voor mijzelf ontwikkeld heb de afgelopen jaren als ondernemer en, ik moet wel zeggen, eigenlijk best een belangrijke kracht is binnen mijn bedrijf. Ik ga het gewoon hier aan je geven. Ik heb hem nog nooit ergens anders gedeeld, niet op LefcoachingTV, wel aan een aantal coachklanten maar nooit in een programma, in een video of wat dan ook en ik deel hem met je, hier. Ook omdat ik steeds meer beseft hoe belangrijk die is; de SHIT-list. Maar laat me eerst je vertellen waarom die zo belangrijk is en waarom die verdomd goed werkt.

Ik ben begonnen met SHIT-listen niet lang nadat ik mijn bedrijf ben gestart en toentertijd had ik nog helemaal geen idee dat ik werkelijk aan het SHIT-listen was, geen idee wat het zou betekenen in mijn bedrijf, voor mijn bedrijf, voor mijn privé-situatie. Ik had geen benul. Maar ik ben er wel mee gestart en dat kwam vanwege de AUM Meditatie die ik deed. Ik ben mijn bedrijf gestart terwijl ik nog in scheiding was, ik had mijn baan verloren en dat natuurlijk allemaal op dezelfde dag. Op één-en-dezelfde dag vertelde mijn man dat hij wilde scheiden en mijn baas vertelde dat mijn baan stopte. Vanuit die plek besloot ik voor mezelf te beginnen. Maar je kan je misschien ook wel voorstellen dat én gedumpt worden door je baas én door je man, er achter komen dat er een ander is, iets met je kinderen moeten zien te regelen die in shock zijn, je huis verkopen, nieuw huis zoeken, scheiding regelen, voor jezelf beginnen dat dát aardig wat emoties oproept en ik hield ze allemaal binnen, puur om te overleven. Op een gegeven moment moesten die emoties eruit. De woede kwam uit mijn poriën gelopen. Ik moest eigenlijk gewoon tekeer gaan tegen mijn ex-man alleen dat wilde ik niet in *real-life* doen, want dat zou de relatie met hem schaden en met zijn kinderen. Ik was of aan het werk of voor mijn kinderen aan het zorgen die

nog de nodige begeleiding nodig hadden dus ik kon mijn woede niet kwijt. Op advies van iemand ging op AUM Meditatie.

AUM Meditatie is niet de meditatie waarin je Ohm zegt, AUM Meditatie is een fysieke meditatie, een actieve meditatie. In twee en een half uur tijd, het duurt lang, ga je door allerlei emoties heen, pure emoties. Dus je gaat tien minuten lang in woede zitten, tien minuten lang in liefde, in vergeving, in plezier en verdriet, gekte, in stilte, in lust. Maar het begon met woede en ik weet nog dat ik de eerste keer op AUM Meditatie ging en je moet dan tegenover iemand staan, je bent met twintig mensen in een ruimte, en je gaat tegenover iemand staan, je maakt vuisten van je handen, die heb je naast je lijf, je kijkt elkaar diep in de ogen en je begint tegen elkaar te schreeuwen. Het leuke is, twintig andere mensen in de zaal beginnen ook tegen elkaar te schreeuwen. Het gaat er totaal niet om dat iemand je hoort, je hoeft ook niet te luisteren naar de ander, je hoeft geen beleefdheden op te voeren, je gaat gewoon los. Je begint met het zeggen van NEE! Daarna is het *free associate*, zoals ze dat noemen, ga je vrij associëren en gooi je er gewoon uit wat eruit komt en mag je tien minuten lang volledig in woede gaan. Dat was voor mij de eerste keer een verademing. Ik heb alle mannen in die ruimte verrot gescholden. Ik heb gezegd dat ik ze haatte, ik kende ze niet, maar ik haatte ze. Het moest eruit. Zie je het voor je, dat het er zo uit ziet, dat je zo gaat staan, je woede oproept, boos wordt en begint te schreeuwen met NEEEEE, NEEEEE en daarna dat wat eruit komt. Het was zo'n bevrijding en het was zo'n opluchting dat ik vanaf toen besloot woede meer toe te laten in mijn leven. Voor die tijd, en zeker in de periode naar die AUM Meditatie toe, hield ik mijzelf volledig in de plooi. Ik brak niet, niet kapot te krijgen. Maar ik miste die emotie en ik miste die emotie van woede. Dat is zo belangrijk om toe te laten in je leven.

Vanuit die plek is de SHIT-list ontstaan omdat ik ook ontdekte; woede hoort erbij. Als je dat de ruimte geeft, in plaats van in de plooi te blijven, ik hield alles binnen, ik hield alles in mijn lijf en ik kon op een gegeven moment geen kant meer op. Juist doordat ik met de SHIT-list die woede mag toelaten en een plek geven en in een AUM Meditatie gooi je in tien minuten lang alle teugels los en mag je woede er helemaal zijn. Met die SHIT-list doe ik dat ook, mag al mijn woede, mijn irritatie, mijn... al het negatieve, alles wat verschrikkelijk is, wat me dwars zit, wat me irriteert, wat me frustreert, wat me boos maakt mag er zijn. Zodat ik er vervolgens... soms is het al opgeruimd puur omdat ik het opschrijf en soms begin ik patronen te herkennen daar kan ik dan een actieplan op maken.

De SHIT-list is belangrijk voor me. Niet alleen om die woede kwijt te raken, dat is sowieso al lekker, ik gebruik het ook op twee manieren in mijn bedrijf en privé-leven. De eerste is om content te creëren. Content voor onder andere LefcoachingTV, voor mijn blogs, voor mijn video's, voor al mijn plannen waar ik mee bezig ben. Ik zal je eerlijk bekennen veel van LefcoachingTV komt voort uit irritatie. Doordat ik zie wat er

gebeurt en denk: 'dat is gek'. Dat wil niet zeggen dat al mijn opnames en al mijn afleveringen van LefcoachingTV of blogs negatief geladen zijn. Zo irriteerde ik me een jaar geleden aan hoe mensen hun *why* formuleerden en hoe slordig ze dat deden en hoe onscherp dat was. Dat vond ik zonde, vond ik echt jammer. Vanuit die irritatie, van dát waar ik me aan stoorde, is bijvoorbeeld de video ontstaan: Drie tips om je *why* scherper te maken. Het feit dat het opkomt uit irritatie geeft me vervolgens rustig de ruimte om het om te buigen of om te denken en het een positieve *vibe* mee te geven. Maar het creëert dus heel veel content voor me. Omdat ik dingen zie waar het misgaat. Soms kaart ik dat aan, daar waar het misgaat. Soms kaart ik juist aan wat ik als oplossing zie of wat ik dan vind dat mensen wel moeten doen. Dus op die manier zorgt SHIT-listen voor heel veel content, voor dat waar ik me over uitspreek.

Als tweede zorgt SHIT-listen ervoor dat ik heel scherp blijf in mijn bedrijf met waar ik mee bezig ben. Ik ben een groot voorstander van je plezier volgen. Eigenlijk is dat het enige wat ik wil doen; mijn plezier volgen, *follow your bliss*, daar waar je blij van wordt. Als je je alleen zou focussen op plezier zou je wel eens door je eigen enthousiasme of door gewoon oogkleppen op kunnen vergeten wat er eigenlijk ruk gaat in je bedrijf. Waar je mee moet stoppen. Wat anders moet. Wat je eigenlijk irriteert en soms is irritatie zo iets als een steentje in je schoen. Niet zwaar genoeg om er iets aan te doen maar wel irritant genoeg om steeds op te merken. Daarom is SHIT-listen ook zo belangrijk. Het zorgt ervoor dat ik de irritaties in mijn bedrijf tegenkom en soms ook in mijn privé-leven en als ik dat allemaal opschrijf kan ik patronen gaan herkennen, zeker als ik op regelmatige basis doe, dan begin ik patronen te herkennen. Dan ontdek je dat steentje in je schoen dat wat je energie kost, dat wat ervoor zorgt dat je niet harder gaat lopen, dat je niet langer door kan lopen maar dat je moet stoppen. Je kent dat wel, super irritant. Dus dat je ook kleine irritaties weg kan halen. En dat heeft ervoor gezorgd dat ik steeds helder heb waar ik naartoe wil. Dat irritaties ook eigenlijk snel opkomen en dus ook snel weer van het toneel kunnen verdwijnen.

Hoe doe je dat nou, die SHIT-list? Het is eigenlijk heel simpel. Er is één vraag heel belangrijk en in de werkbladen heb ik er nog een paar vragen aan toegevoegd gewoon om je verschillende invalshoeken te geven. Maar de SHIT-list draait om één vraag: waar werd ik de afgelopen periode niet blij van? Ik heb hem nog wat extremer getrokken voor je: wat irriteert je? Waar word je helemaal knettergek van? Wie vond je irritant? Waarom? Om dit even goed op te roepen. Als je dat gedaan hebt, als je dat hebt opgeschreven; waar werd ik de afgelopen periode niet blij van? Dan kan je dat onderverdelen in drie categorieën namelijk in: content voor je blog, je vlog, je video, je boek; in bedrijfsdingen, dingen die zakelijk anders moeten en privé-dingen, want soms hoort dat allemaal bij elkaar, sluipt dat er even in. Als je die drie categorieën gescheiden hebt ga je ook kijken; wat is er dan belangrijk? Waar wil ik nu iets aan doen? Wat wil ik nu delen en wat wordt dan de actie? Als het iets in je bedrijf is, is het iets wat je moet stoppen, is het iets wat je moet bespreken, is er iets wat je moet

tweaken en waar misschien een detail anders moet of waar je hulp bij nodig hebt. Ook voor je privé-leven geldt dat. Is er iets wat er thuis anders moet? Is er een gesprek dat aangegaan moet worden? Is er iets waar je mee moet kappen gewoon omdat het niet werkt, dat steentje in je schoen dat steeds terugkomt. Dat is SHIT-listen. Ik doe het één keer in de twee maanden omdat ik één keer in de twee maanden opnamedag heb voor LefcoachingTV dus dat is voor mij iedere keer een mooi haakje om het te doen. Omdat ik iedere twee maanden mijn woede en mijn irritatie de vrije loop mag laten kan ik de rest van de tijd gewoon weer blij zijn. Het is niet zo dat ik ieder dag loop te SHIT-listen, mag ook als je wil maar gecontroleerd of in ieder geval gestructureerd je woede een plek geven, als basis emotie, boosheid is een basisemotie, doet wonderen voor je bedrijf. Voor je uitgesprokenheid, gewoon voor je gesteldheid in plaats van dat je het binnenhoudt gooi je het eruit. Het is daarna meestal al een stuk opgelost of geeft het je inzichten en handvatten om er iets mee te doen. Omdat ik het zo regelmatig doe kan ik ook terugkijken en vind ik makkelijker de steentjes in mijn schoen.

Goed, jij gaat natuurlijk ook SHIT-listen. Doe je ding! Maak een mooie SHIT-list. Kies je acties uit, formuleer acties. Niet alles op je SHIT-list hoeft meteen te worden aangepakt. Sommige dingen zijn misschien van maatschappelijk aard die helemaal niet in je invloedssfeer liggen maar waar je je wel aan irriteert. Misschien zeg je op een gegeven moment, na zes maanden als het je zes maanden irriteert, dat je wel een actie gaat ondernemen. Mag allemaal. Maar deel je SHIT-list. Ik ben heel benieuwd waar jij je aan ergert en waar je blij van wordt. Hoe jij woede een plek geeft? Deel het. Ik hoor het graag. Heel veel succes met SHIT-listen. Ik weet dat dit net zo waardevol voor jou gaat zijn als voor mij. Dat is in ieder geval wat ik hoop en ik ben benieuwd wat je ervan vindt.