



Spectrum maakt deel uit van Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv,
Postbus 97
3990 DB Houten

© 2012 David de Kock en Arjan Vergeer
© 2012 Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv, Houten

Eerste druk 2012
Vierentwintigste druk 2017

Omslagontwerp: Bravoure
Ontwerp binnenwerk: Bravoure

Alle ideeën, inzichten en verhalen uit dit boek mogen met zoveel mogelijk mensen worden gedeeld. Voel je vrij om anderen te helpen hun leven op een fijne manier te leiden en gebruik daarbij vooral alle praktische tips en eye openers uit dit boek. Leuk als je erbij vertelt waar jij het vandaan hebt: zo helpen we elkaar.

ISBN 978 90 00 36151 9
ISBN 978 90 00 36152 6 (e-book)
NUR 770

www.unieboekspectrum.nl
www.365dagensuccesvol.nl

365

365 Dagen Succesvol

David de Kock & Arjan Vergeer

SPECTRUM

ANDEREN OVER 365 DAGEN SUCCESVOL:

‘Met hun boek en hun seminars maken
De Kock en Vergeer heel Nederland gelukkig.’

TEGENLICHT, VPRO

‘De Kock en Vergeer ontdekten hoe managementstrategie
ook van toepassing is op persoonlijk succes.’

INTERMEDIAR MAGAZINE

‘Het mooie is dat je hier daadwerkelijk wat aan hebt.
Een boek vol levenslust.’

PATRICK LODIERS, PRESENTATOR

‘Het beste zelfhulpboek dat ik ken!’

KIM LAMMERS, OLYMPISCH HOCKEYKAMPIOENE

‘David en Arjan zijn echt de geluksgoeroes van Nederland!’

KIM-LIAN VAN DER MEIJ, THUIS OP ZONDAG SBS6

‘365 Dagen Succesvol neemt je op een kleine,
praktische manier mee om te zorgen dat je deze keer je
goede voornemens wél waarmaakt!’

KOFFIETIJD, RTL4

‘David en Arjan maken persoonlijke ontwikkeling concreet,
tastbaar en luchtig. Dit hielp mij om mijn
droom te verwezenlijken!’

JAAP DUIN, ONDERNEMER

‘Voor iedereen is geluk weggelegd!’

DE TELEGRAAF

‘Net begonnen in het boek. Dit laat me nooit meer los.
Wat heerlijk om te concretiseren wat er in je hoofd zit...’

SALINA VAN DEN NIEUWENHUIZEN

‘Arjan en David weten precies hoe je je
goede voornemens niet laat versloffen!’

HART VAN NEDERLAND, SBS6

‘Geweldig hoe dit werkt!’

ALETTA BOER, ONDERNEMER

Voor Jip

Inhoudsopgave

INLEIDING	14
1. IK VERLANG NAAR SUCCES	22
Is dit wel voor mij weggelegd?	23
Waar verlang je naar?	24
Hoe wil je dat het NIET afloopt?	27
Waar richt ik mijn zaklamp op?	30
2. IK KAN NIET ANDERS	34
Welk cijfer krijgt jouw leven tot nu?	35
Hoe groot is jouw noodzaak?	38
Welk leven kies jij?	41
Jip	42
Wil je hier tekenen?	43
3. IK BEN DE BAAS	46
Ben je schuldig of verantwoordelijk?	47
Hoeveel invloed heb je eigenlijk?	49
Waar komt je gevoel vandaan?	56
Hoe jezelf goed te voelen?	59
Vanaf nu altijd positief?	60
4. IK BEN VRIJ	66
Waar begint het avontuur?	66
Kies voor jezelf!	71
Van wie moet je dat?	73
Bouw op jezelf!	77

5. IK LEEF IN OVERVLOED	84
Is overvloed jouw recht?	85
Heb je genoeg tijd?	86
Heb je genoeg?	88
En de ander dan?	90
6. IK HEB EEN DROOM	94
Ontdek je droom!	95
Daar ga je!	99
Van droom naar missie	100
Opschrijven!	104
Formuleer het nauwkeurig!	104
Zie het helemaal voor je!	109
7. IK ONDERZOEK EN VIND	112
Waar begin je?	113
Wat is jouw speeltuin?	113
Begin ergens!	117
En nu?	119
8. IK BEN MIJN OMGEVING	124
Heb je veel succes om je heen?	124
Wat is jouw sociale kaart?	126
Hoe maak je ruimte voor A-spelers?	128
Ben je zelf wel een A-speler?	130
Waar kom je thuis?	132
Zijn er nog andere A-spelers beschikbaar?	133

9. IK BESLUIT EN MAAK EEN PLAN	136
Verbind jezelf ermee	136
Kies vijf velden die ertoe doen	139
Kies vijf velden die er NU toe doen	140
Maak het belangrijk	142
10. IK BEN BEGONNEN	144
Succesvolle mensen doen vooral heel veel niet	148
Wat doe je dan wel?	150
Elimineer je hindernissen	152
Maar wat als het niet lukt?	154
En... actie!	155
11. IK ZET DOOR	156
Het keerpunt	156
Doe vooral niet je best	158
Maak er een gewoonte van	161
Beloon jezelf	164
12. IK BEN SUCCESVOL	168
Herken je succes	169
Laat de vorm los	170
Sta open	171
Sta het jezelf toe	174

13. IK VIER, DEEL EN GA VERDER	176
Geluk(t)	176
Delen is vermenigvuldigen	178
Vieren	179
Begin opnieuw	180
DE VOLGENDE STAP	184
365 Dagen Succesvol – Het programma	184
Dankwoord	187
Over David en Arjan	190
Bronnen	192



WAARSCHUWING

**Als je wilt dat in je leven niets
verbetert, leg dit boek dan NU
weg. Het is niets voor jou.
Koop een fles champagne
en ga het vieren.**





Wie wil er niet het beste jaar ooit?

Inleiding

Je herkent het vast: je stond met een glas champagne in je hand naar het vuurwerk te kijken. Je wenste veel mensen een gelukkig nieuwjaar en jij kreeg de beste wensen terug. Je had zelfs goede voornemens.

Een paar maanden later maak je de balans op. Wees eens eerlijk: hoeveel van je voornemens zijn er werkelijk uitgekomen?

Wij hebben onszelf deze vraag ook gesteld. Waarom lijkt elk jaar zoveel op het vorige? Waarom is het zo moeilijk om een reuzenstap vooruit te zetten?

Waarom lukt het eigenlijk zelden om écht iets te veranderen?

Dat wilden we graag weten. En omdat we nergens konden vinden hoe je dat nou precies doet, hebben we het tot op de bodem uitgezocht. We zijn zo enthousiast over wat we ontdekten, dat we het graag met je delen in dit boek. Het gekke is dat we niet de enigen bleken te zijn die hier nieuwsgierig naar waren. Ontzettend veel mensen zitten te wachten op een simpele methode om je eigen dromen waar te maken. Daarom hebben we onszelf met het schrijven van dit boek en

het geven van onze programma's een ambitieus doel gesteld: Nederland wordt het gelukkigste land van de wereld. Hoe we dat doel gaan halen, weten we nog niet precies, maar nu jij dit leest, zijn we alweer één persoon dichterbij...

Je bent begonnen aan dit boek en daarmee is misschien wel het beste deel van je leven van start gegaan. Immers, in welke fase in je leven je ook bent, succes is meestal het ontdekken van iets nieuws. Ergens komen waar je wilde zijn, maar nog nooit eerder bent geweest. Misschien is het voor jou wel dat je heel graag het verschil wilt maken in het leven van anderen. Wat het ook is, je hebt zojuist de eerste en belangrijkste stap gezet: beginnen.

En niet zomaar. Je bent begonnen met je te verdiepen in een methode die boordevol praktische handvatten zit en je stap voor stap laat zien dat een succesvol en gelukkig leven geen toeval hoeft te zijn.

Gefeliciteerd: je bent begonnen!

Op basis van de ervaringen van duizenden mensen en de belangrijkste inzichten uit de psychologie, (persoonlijk) leiderschap en management, hebben we voor jou deze methode ontwikkeld. De dertien stappen naar geluk en succes worden inmiddels door vele tienduizenden mensen gevolgd. Dit boek is zelf een groot succes geworden en via Facebook en onze website volgen heel veel mensen de dertien stappen die voor onszelf zo goed werken. Dagelijks ontvangen we brieven, mails, berichten via Facebook en soms zelf anonieme kaartjes van mensen die met heel veel plezier de stappen volgen en voor wie *365 Dagen Succesvol* supergoed werkt.

Dus zelfs als je altijd hebt gedacht dat het grote succes niet voor jou is weggelegd, zul je met deze methode in staat blijken dingen te realiseren die je niet eerder voor mogelijk had gehouden. Op een leuke en praktische wijze gaan we je laten zien dat jij je eigen doelen kunt bepalen en je acties zo kunt inrichten dat ze nog uitkomen ook.

Wat je zult gaan doen, is het volgende

Allereerst (in hoofdstuk 1 tot en met 4) maak je jezelf vrij van de verwachtingen van anderen en kom je erachter wat je zelf belangrijk vindt.

Daarna (in hoofdstuk 5 tot en met 7) zul je gaan genieten van de vrijheid en de overvloed die je hebt, en die nodig is om verder te kunnen.

Vervolgens begint je groei (in hoofdstuk 8 tot en met 11) en zul je belangrijke knopen gaan doorhakken.

We sluiten af wanneer je in bloei staat (hoofdstuk 12 en 13) en wanneer de echte resultaten zich in je leven beginnen te manifesteren. Je bent dan helemaal klaar voor de volgende grote stap in je leven.

Dertien duidelijke stappen en een leven lang succes.

Daar zeggen we nogal wat. Criticasters zeggen ook wel eens over deze methode dat ze niets lezen wat ze nooit eerder ergens hebben gehoord of gelezen. En daar zouden ze zo maar eens gelijk in kunnen hebben. Dit boek gaat dan ook niet over wat je weet, maar over wat je doet met wat je weet.

Wat je in je handen hebt is een doe-boek. Natuurlijk herken je veel en dat is ook precies de bedoeling. Je was waarschijnlijk niet aan dit boek begonnen als je niet ergens op wat voor een gebied dan ook meer succes in je leven wilde ervaren, toch? Wanneer je echte resultaten wilt zien is ons beste advies om vooral in actie te komen en niet alleen meer kennis tot je te nemen, maar vooral te oefenen in de praktijk.

Om maar gelijk te beginnen: pak er een pen bij, want we gaan je het hemd van je lijf vragen. Theoretisch zou je dit boek in een uur uit kunnen hebben. Maar trek er vooral veel tijd voor uit. Doe het stap voor stap en oefen net zo lang tot het voor je werkt.

Ook zul je zien dat we 'succes' heel breed interpreteren. Wij geloven dat je succesvol bent als je doet wat je het liefste doet, met mensen waar je het liefste je tijd mee doorbrengt. Dat maakt de overlap met 'geluk' ook zo groot. Toch is het niet helemaal hetzelfde.

Geluk is eerder een voorwaarde voor succes.

Het is niet zo dat je gelukkig wordt van succes. In ieder geval niet duurzaam gelukkig. Het is wel veel vaker zo dat je succesvol zult zijn als je gelukkig bent. Dit boek gaat daarom net zoveel over gelukkig zijn als over succesvol worden.

WANNEER BEN JE DAN SUCCESVOL?

Je zult tijdens het werken met dit boek merken dat je daar vanzelf achter komt. Toch zijn er nu al een paar dingen die we je kunnen voorspellen, omdat ze namelijk gelden voor alle succesvolle mensen. Je herkent succesvolle mensen onder andere aan het volgende: ze beslissen snel (omdat ze vertrouwen op hun intuïtie), ze zijn altijd positief (omdat ze weten dat het tegenovergestelde ze niet naar het succes zal helpen), ze investeren in zichzelf (volgen opleidingen en hebben, net als topsporters, altijd een coach) en ze nemen risico's (omdat ze de gebaande paden hebben verlaten). Ook geloven succesvolle mensen dat ze zelf precies goed zijn zoals ze zijn. Ze hoeven helemaal niet zo nodig te veranderen. Wat ze alleen heel slim doen, is een omgeving creëren die heel goed bij ze past. Zo weten ze zeker dat ze altijd op hun plek zijn en daar nog gewaardeerd worden ook!

En er is nog iets anders dat succesvolle mensen onderscheidt: ze geloven in wonderen, maar ze rekenen er niet op. Ze zien hun succes niet als een toverformule die van de ene op de andere dag hun leven veranderde. Eerder het tegenovergestelde.

Succes is niets anders dan lange tijd dezelfde kleine stapjes durven zetten – en daarbij niet opgeven. Wanneer je immers structureel de juiste kant op wandelt, eindig je vanzelf in je eigen droom.

Misschien herken je je nog niet helemaal in wat we je zojuist vertelden, maar geen nood. Het goede nieuws is: je bent al begonnen.

Het wordt af en toe hard werken, maar we beloven je een prachtig avontuur.

Heel veel succes,

DAVID & ARJAN