



Pay it forward!

Het is onze missie om geluk als een olievlek te verspreiden. Daarom mag je de ideeën uit deze uitgave delen en doorvertellen met bronvermelding. Vermeld de schrijvers of de uitgever als bron of tag ze in je online berichten. Wil je BESTING® als methode gebruiken in trainingen of coaching, neem dan contact op voor de voorwaarden.
info@platformg.nl

Eerste druk, februari 2023

©Platform g BV

Druk: Drukcase Zwolle

Uitgever: Platform g BV - www.platformg.nl

ISBN 9789083304700

www.hetbeginindezandbak.nl

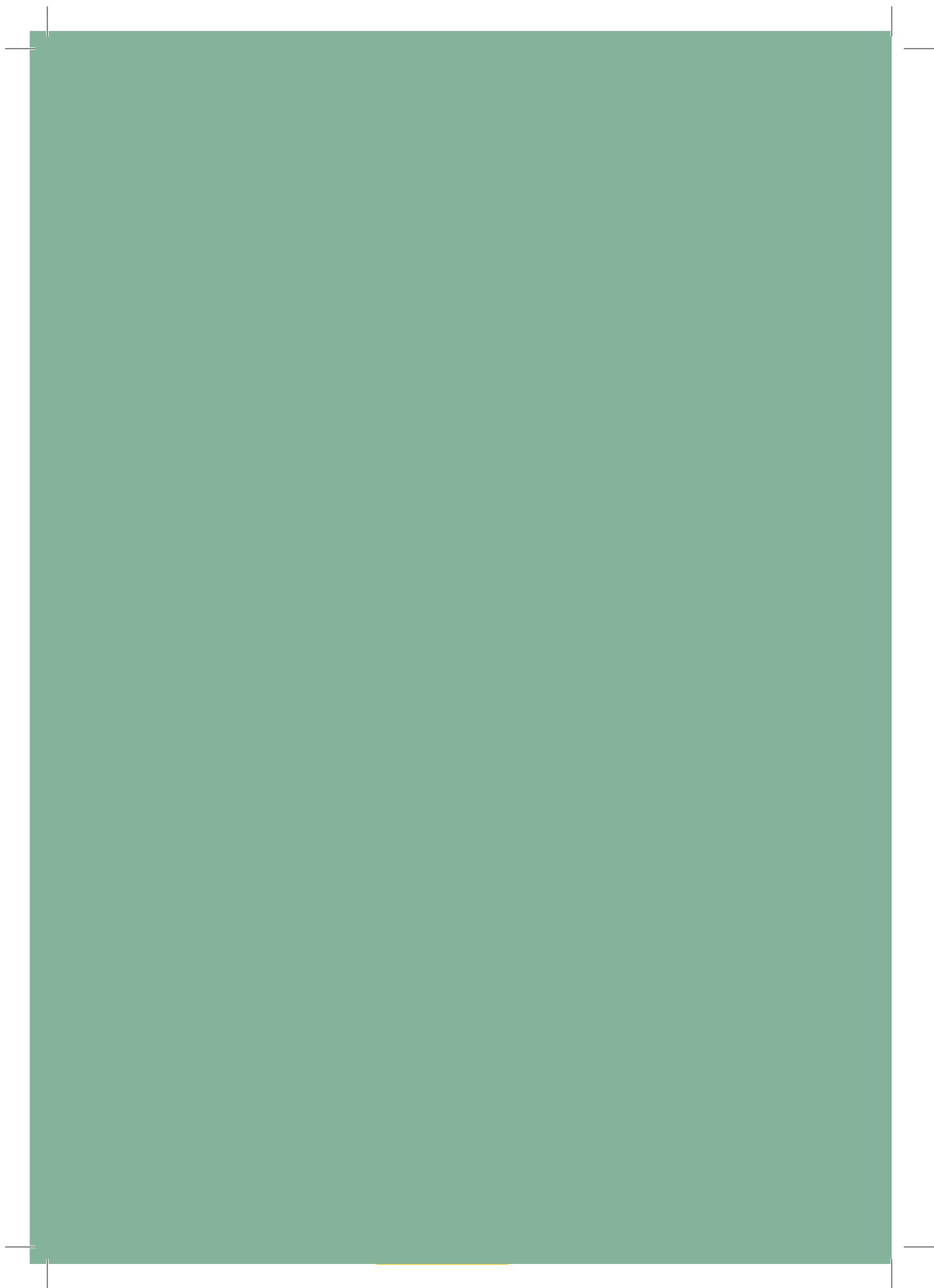


Het begint in de zandbak

**Een boek over succes, talent en
geluk vanuit je eigen DNA**

Helga de Boer & Trea ten Kate

Van de oprichters van  platform9



Inhouds- opgave

Hoe het allemaal begon	9
Succes-DNA	17
Succes en geluksgevoel	19
Talent	39
BESTING-methode: het geheim van succes ontrafeld	63
Believe	69
Environment	81
Story	97
Tools	113
Inspiration	127
Need	143
Glory	159
Nog even dit	167
Bijlagen	170

“

**Een gelukkig
mens straalt,
inspireert
en maakt de
wereld mooier**

”

Helga de Boer & Trea ten Kate

Hoe het allemaal begon...

Er waren eens 2 kleine meisjes in een dorp in Overijssel. Zij leerden elkaar kennen op de kleuterschool en vanaf dat moment waren zij onafscheidelijk. Zij speelden in de zandbak: de één bouwde grote zandkastelen met een stevige constructie, de andere tekende voorzichtig bloemetjes in het zand op de muren van het kasteel en zocht mooie steentjes om het dak mee te versieren. Zij speelden met barbies, playbackten voor de spiegel de liedjes van Avro's Toppop, dansten de dansjes van Penney de Jager, maakten ruzie, maakten het weer goed. Zij gingen samen naar de dorpsmavo, spijbelden samen, gingen uit, werden dronken, verliefd, fietsten samen in de sloot en raakten nooit uitgepraat. Zij deden een vervolgoopleiding, die niet bij hen bleek te passen, gingen werken, trouwden, kregen kinderen en verbouwden een oud huis tot een paleisje. Zoals dat gaat in het leven, kregen zij ook te maken met de nodige tegenslagen. Zij gingen scheiden, moesten hun leven weer op de rit zien te krijgen, gingen studeren, begonnen een bedrijf, kochten een huis, vonden een nieuwe liefde. Zij vierden samen de hoogtepunten en vingen elkaar op tijdens de dieptepunten. Tijdens weekendjes weg fantaseerden ze erover om met hun kennis en ervaring samen een gave workshop te ontwikkelen en die aan te bieden op een mooie inspirerende plek. Ze droomden erover, lachten erom, proosten erop en raakten nooit uitgepraat.

Al in de zandbak begon onze reis op een natuurlijke manier. Helga was degene die de grote lijnen uitzette, had altijd een idee, groots, met wegen en grachten. Altijd als Helga iets bouwde en iets nieuws creëerde, richtte Trea zich op de details en werd het mooier en grootser. Samen bouwden we de

mooiste kastelen die opvielen en nooit omvielen. Daarvoor zetten we allebei onze eigen talenten in. We hadden plezier en werkten intuïtief samen, de tijd vloog voorbij en met een blij gevoel van trots prikten we een vlag op de toren die we samen hadden gebouwd.

Op 13 april 2019, we waren allebei net 50 geworden, appte Helga: 'Ik heb een idee... zakelijk en leuk te combineren met privé... jij en ik... gauw x kletsen?' Dat appje was het begin van een onvergetelijke reis. Het oorspronkelijke idee was het ontwikkelen van een workshop waarin we onze passies, talenten en ideeën samenvoegden tot een onvergetelijk aanbod op een inspirerende locatie. We stelden onszelf vragen als: welke talenten gebruikten we als kind, wat maakte het samen spelen in de zandbak tot een succes, wat vertelt dat over ons en over hoe we nu werken en leven? Welk talent gebruikten we als vanzelf, gebruiken we dat nog steeds of zijn we dat uit het oog verloren? Hoe boren we dat weer aan? En is het mogelijk om als vijftigers met net zoveel plezier (samen) te werken als toen we als vierjarigen zandkastelen bouwden? Onze zoektocht was gestart.

De zoektocht begon met een zaadje dat ergens al diep in ons lag verborgen. Of misschien waren het meerdere zaadjes die gekruist, bestoven of gemuteerd uitgroeiden tot ze ontkiemden en voorzichtig hun kopjes boven het zand uitstaken. We belandden in een wereld vol kreten en beloftes. Mooie inzichten, maar ook tenenkrommende jeukwoorden. Maar het jeukte inmiddels wel en het inspireerde ons om dieper te graven. We kwamen van alles tegen. Van boeken die zo'n beetje op ieders nachtkastje hebben gelegen als *Dromen Durven Doen* van Ben Tiggelaar, *Master your Mindset* van Michael Pilarczyk en *Find your Why* van Simon Sinek. We deden mee aan workshops over TED-talks en NLP, volgden lezingen over grote filosofen als Socrates, Aristoteles en de stoïcijnen en Helga ging psychologie studeren. We lazen *The Secret* en *The Miracle Morning*, die potten met goud beloofden en ons voorhielden dat 'het' vanzelf naar je toe komt als je 'het' maar hard genoeg visualiseert of elke ochtend als affirmatie tegen je spiegelbeeld roept. We doken in de zelfhulpboeken en lazen dat, als we het een beetje serieus aan willen pakken in ons leven, we van alles moeten doen om fysiek klaar te zijn voor het succes:

- Koud na-douchen of alleen maar koud douchen of in een ijsbad springen
- Intensief sporten met ijzeren discipline, minstens vier keer per week
- Om 6 uur 's ochtends je dag beginnen met een zonnegroet of met je benen in je nek
- Detoxen met super healthy vega sapkuren, natuurlijk met pillen van merk X (kassa!)

Gaandeweg waren we per ongeluk midden in onze eigen allergieën beland. We zijn allebei avondmensen en Bourgondiërs. We houden van lekker eten, kletsen en lang natafelen. Een ijsbad, een sapkuur of mediteren bij zonsopkomst is niets voor ons. Wij zijn gestopt met het opvolgen van al die adviezen. Werken ze voor jou? Prima, niets mis mee. Maak je eigen keuzes, doe het op jouw manier, want ergens diep van binnen weet jij als geen ander wat voor jou werkt en wat bij jou past. Wij laden op een andere manier op, wij krijgen energie van andere activiteiten, wij vinden balans op onze eigen momenten. Wij geloven niet dat dingen vanzelf naar je toe komen, hoe hard je ook visualiseert, je wensen het universum in slingert en de zon groet tot je een ons weegt. Je moet er domweg wat voor doen, lef hebben en kansen grijpen. Je eigen talenten inzetten en niet langer dingen wensen die niet bij je passen of het leven van een ander willen leiden. Neem je eigen route, doe het echt op jouw manier. Gemakkelijker gezegd dan gedaan, want hoe ontdek je jouw route, hoe vind je je talent als dat nog niet aan de oppervlakte is gekomen, door andere vaardigheden is overstemd of omdat je het in de loop der jaren en door allerlei omstandigheden diep hebt weggestopt? We gingen verder op ons pad, met onze koffer vol kennis, ervaring en levenslessen plus de lessen die we tijdens onze zoektocht leerden. Want natuurlijk pikten we van al die studies, goeroe's en zelfhulpboeken wel iets op waar we mee aan de slag konden of we ontdekten juist waar we ver weg van wilden blijven. We bouwden drie jaar lang aan ons eigen concept en dat leidde tot de BESTING-methode.

In dit boek vertellen we je over BESTING. Saai? Helemaal niet. Zweverig? Verre van dat, wij houden ervan dingen concreet en praktisch te maken en vullen dat aan met onze eigen persoonlijke verhalen die leidden tot waar we nu zijn. Ook interviewden we bijzondere mensen die niet altijd op de

voorgond treden, maar daarom niet minder inspireren. Mensen die, soms tegen de stroom in, op zoek zijn gegaan naar hun natuurlijke talenten, van het geplaveide pad afstapten om te doen waar ze wel energie van kregen en die beloond werden door hun eigen succes. In hun verhalen gaat het niet over materieel succes. Het gaat over energie, flow, iets betekenen voor een ander of voor de maatschappij, echt plezier en geluk ervaren in wat je doet, in je werk en privé. Ook hun verhalen lees je in dit boek.

Door onze eigen ervaringen, zakelijk én privé, staan wij stevig en onafhankelijk in onze pumps. Wij hebben dat met vallen en opstaan bereikt en zijn daarbij (te) vaak van ons authentieke pad afgedwaald. We volgen nu ons eigen pad en dat geeft een geluksgevoel dat we iedereen gunnen. Dát is onze missie, dat is waar we voor gaan met Platform 9. Het is onze overtuiging dat we allemaal onze eigen talenten hebben en dat iedereen succes kan hebben. Met de BESTING-methode omschrijf je wat succes voor jou persoonlijk betekent, ontdek je op een nieuwe manier je talent en zet je jouw talent in met als resultaat meer geluk, balans en succes. Het leidt niet tot een sticker, wij zetten je niet in een hokje of schrijven jou voor wat je moet doen. Ook hoef je niet in een koud meer te duiken als overwinning op jezelf. Dit boek, deze methode geeft je een kans. Laat je inspireren en grijp die kans met beide handen aan.

Helga de Boer & Trea ten Kate
Zwolle, februari 2023





1970 - Trea de verhalenverteller



1972 - Helga bij de lammetjes



1972 - Helga in de zandbak



1972 - Trea bouwt zandkastelen



1972 - Helga heeft alleen oog voor de platenspeler



1972 - Trea voert de kippen



1973 - De zandbak van onze kleuterschool



1974 - Trea viert haar 5e verjaardag
en natuurlijk is Helga erbij



1984 - Tieners in de duinen van Vlieland



2013 - 40 jaar vriendschap
vieren we op Vlieland



2013 - Queens in Amsterdam



2017 - Op Vlieland, waar
het plan voor Platform 9 begon



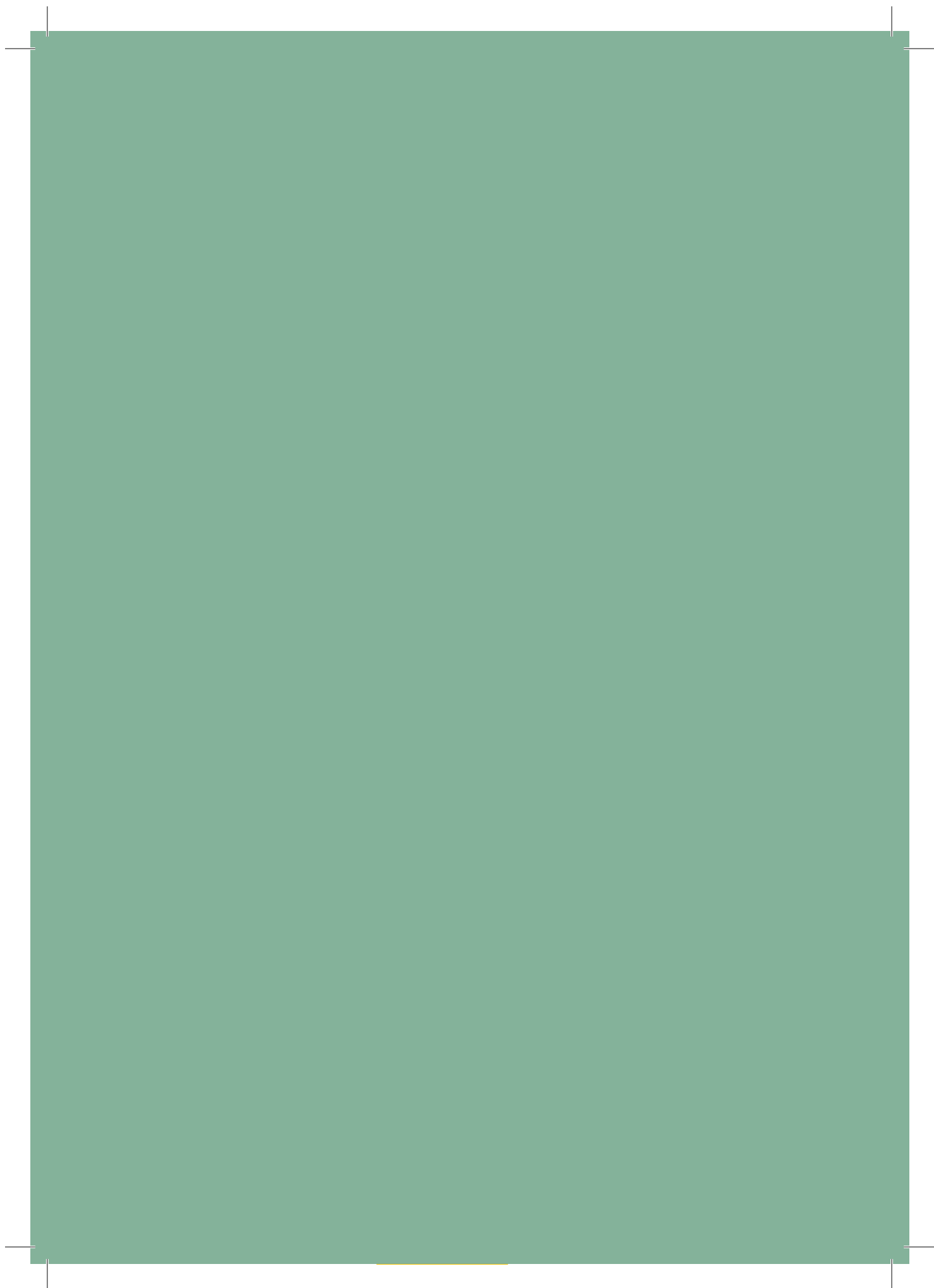
2019 - Eerste workshopweekend
van Platform 9



2021 - Samen in de cabrio



2022 - In Spanje



Success-DNA

Happiness

“

**We carry
the seeds of
happiness with
us wherever
we go**

”

Martha Washington

Martha Dandridge Custis Washington (1731-1802) was getrouwd met George Washington en de eerste First Lady van de Verenigde Staten. In tegenstelling tot de meeste vrouwen in Virginia in die tijd, leerde Martha op jonge leeftijd lezen en schrijven. Martha vond haar hele leven plezier en troost in lezen en was een actieve briefschrijver. Zij bedacht en organiseerde een wekelijkse receptie op vrijdagavond, voor mannen én vrouwen. Hiermee is zij de bedenker van de vrijdagmiddagborrel, een traditie die wij graag in ere houden.

Succes en geluksgevoel

Eén van de eerste zaadjes in het ontstaan van de BESTING-methode begon te kiemen toen wij filosofeerden over succes. Is succes het doel en als succes het doel is, wat is dan succes? Is dat wanneer je door hard te werken je droomhuis kan kopen of verre reizen kan maken? Is succes het gevoel dat je krijgt als je elke dag je talent in kunt zetten, mag doen waar je heel goed in bent en waar je echt blij van wordt, of dat nou in je werk is, je bedrijf of in je privéleven? Betekent succes hetzelfde als winnen? En we vroegen ons af: is succes het ultieme doel? Is succes wel voor iedereen weggelegd? Kun je er ook te middelmatig voor zijn? De BESTING-methode begint met een zoektocht naar jouw definitie van succes.

Hoe zit dat met jou? Als je denkt aan succes, wat komt er dan in je op? Betrek je het op jezelf of op een ander? Op sport of zakelijk succes? Is het groots en meeslepend of is het iets kleins? Is persoonlijk succes voor jou belangrijk of is succes betekenisvoller voor jou als je het samen hebt gerealiseerd? Is succes voor jou pas succes als anderen het zien of is het voldoende als iets voor jou succesvol is? Veel vragen hè? Als verslinders van tijdschriften en boeken met inspirerende interviews en levensverhalen viel het ons op dat er vaak gevraagd wordt naar de harde kant van succes. Bijvoorbeeld: hoe ben je van pizzakoerier miljonair geworden? Of koppen als: Heleen bouwde haar onderneming in 2 jaar tijd uit naar 1,5 miljoen omzet! Met natuurlijk een foto ernaast van een groot bedrijfspand met Heleens glimmende auto op haar eigen parkeerplaats. Het succes wordt vaak weergegeven en afgemeten aan het materialistische. Je leest het bijvoorbeeld in de *Quote 500*, die het meten van succes tot hun succes hebben gemaakt. Omdat er vaak op deze manier naar succes gekeken wordt, zien wij anderen meestal als succesvol als zij iets uitzonderlijks presteren, extreem rijk zijn of als iemand iets kan kopen waar de meeste mensen alleen maar van kunnen dromen.

Bij sportinterviews is de toon anders: 'Je hebt nu 3x goud gewonnen, ben je een ander mens geworden?' Of 'Hoe voelt het om nu wereldkampioen te zijn?' In interviews waar meer ruimte is voor gevoel, tegenslag en privéleven merk je al snel dat emoties bij succes horen. Heerlijke gevoelens en stormen van emotie zelfs! Bij een behaald succes stromen er geluksgevoelens door je lijf, zoals euforie, blijdschap, ontroering, waardering en trots. Op dat moment gebeurt er van alles in je lijf: er komen stofjes vrij, zoals dopamine, endorfine en serotonine, ook wel geluksstofjes genoemd. Deze chemie van neurotransmitters en hormonen wordt aangestuurd in een deel van je hersenen waar je verslavingsgevoeligheid ligt. Daarom wil je het allerliefst dit geluksgevoel opnieuw voelen. Je kunt er geen genoeg van krijgen! Onze definitie van succes gaat niet over de buitenkant, het moet volgens ons gaan over wat je van binnen voelt. Nog specifieker: succes is de mate van geluksgevoel dat je ervaart als je het bereikt. Die definitie van succes stelt je veel beter in staat om je eigen succes te analyseren, te meten en te laten groeien.

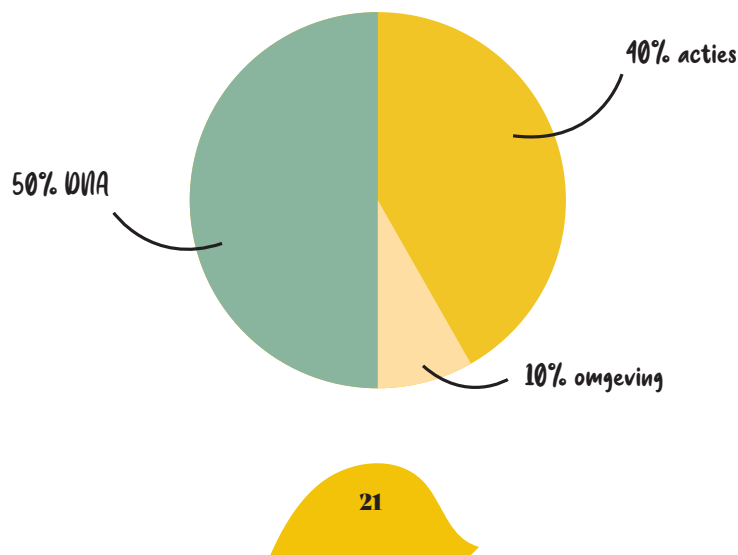


Denk terug aan een momenten waarop jij je succesvol voelde, met andere woorden: momenten waarop de geluksstofjes door je lijf gierden en waarop alles vanzelf leek te gaan. Het maakt niet uit wat anderen ervan vonden, of het groot of klein is, uit je kindertijd of uit je volwassen leven. Neem rustig de tijd om je die momenten te herinneren, probeer weer te voelen wat je toen voelde en schrijf die momenten op. Wij noemen dit je Succes-historie.

We durven er bijna een wedje op te zetten dat het geluksgevoel opnieuw door je lijf stroomt als je je die momenten weer herinnert. Voel je het? Maak dan een sprongetje in de tijd naar het heden. Ervaar je hetzelfde geluksgevoel als je ziet dat iedereen in jouw koffiebar gelukzalig het laatste kruimeltje van het schoteltje veegt na het eten van de door jou gebakken appeltaart? Dan

is dat jouw succes. Voel je een golf van blijdschap door je heengaan als het je gelukt is dat taaie rapport te transformeren tot een prettig leesbaar en mooi opgemaakt document, dat mensen vervolgens ook ècht gaan lezen en begrijpen? Dan is dat jouw succes.

Dit nieuwe inzicht, dat succes eigenlijk het verlangen is naar deze geluksgevoelens, roept direct een vervolgvraag op: wat is geluk? We doken dieper de geluksmaterie in, lazen boeken en interessante onderzoeken. Dankzij tweelingenstudies weten we dat de meeste eigenschappen voor ongeveer 50 procent door de genen (nature) worden bepaald en voor ongeveer 50 procent door omgevingsfactoren (nurture). Onze genen kun je niet veranderen, die zijn opgebouwd uit DNA en vormen een blauwdruk voor elke cel in je lichaam. Sonja Lyubomirsky, een in Rusland geboren Amerikaanse professor aan de afdeling Psychologie van de University of California, deed jarenlang onderzoek naar geluk. In *De maakbaarheid van het geluk* schrijft zij dat het vermogen om een gelukkig leven te leiden al voor 50% in onze genen vastligt. 10% wordt bepaald door omstandigheden en 40% door onze eigen doelbewuste acties. Dat geeft haarfijn aan waarmee we aan de slag moeten: we moeten doelbewuste acties inzetten en dan vooral acties die passen bij dat wat vastligt in onze genen. In welke omstandigheden we dat doen, is slechts voor 10% bepalend, en dat effect is ook nog eens tijdelijk, zo schrijft Sonja. Dus externe factoren de schuld geven of dromen dat alles beter wordt als je de loterij wint, hou er maar mee op. Van het winnen van een prijs ga je even uit je dak en kun je dingen doen die je eerst niet kon, maar uiteindelijk kom je altijd weer terug bij je basis-vermogen om een gelukkig leven te leiden. Met of zonder een extra miljoen op de bank.



Naast je eigen doelbewuste acties is optimisme een belangrijke motivator. Ben je optimistisch en geloof je dat jouw doel haalbaar is, dan neem je gemakkelijker initiatieven en geef je niet zo snel op. Dat is waarschijnlijk de belangrijkste reden dat optimisten op professioneel, sportief en sociaal gebied meer succes hebben en dat ze zelfs gezonder zijn. Optimistisch zijn betekent dat jij kiest hoe je de wereld wilt zien. Het betekent niet dat je tegenslag ontkent of onwenselijke situaties negeert. Onderzoek toont juist aan dat optimisten zich méér en niet minder bewust zijn van risico's en bedreigingen en dat ze maar al te goed weten dat een positieve uitkomst afhankelijk is van inzet en doorzettingsvermogen.

Betekent dat dan dat succes er is voor iedereen die optimistisch is en hard genoeg werkt? Ja én nee. Je kunt vol optimisme heel hard werken, maar als je werkt aan iets wat je niet van nature ligt dan kunnen er best succesjes zijn, maar niet de successen die je voldoening en geluk geven. De beste strategie is om je genen mee te laten werken aan je doelbewuste acties. Wij geloven dat je op weg bent naar geluk als je dat wat vastligt in je DNA voor je laat werken. Als je aan de slag gaat met je natuurlijke talenten en eigenschappen, dan geeft dat energie en ervaar je al geluksgevoel als je op weg bent naar jouw succes. Of anderen dat ook als een succes betitelen doet er dan niet toe. Je leest het ook in de interviews en in onze eigen persoonlijke verhalen in dit boek. Het gaat allemaal over mensen die hard werken, doelbewust en met een missie. Zij kiezen er doelbewust voor om hun talent te gebruiken en hebben op die manier vroeg of laat hun eigen pad naar hun eigen succes ontdekt. Natuurlijk kan het zo zijn dat je eerst een periode hard moet werken om genoeg geld te verdienen zodat je die begeerde opleiding kunt volgen of om een start te maken met je eigen bedrijf. Er zijn genoeg verhalen bekend van mensen die eerst hard gewerkt hebben in banen die ver van hun eigen droom af stonden. Daar willen zij niet naar terug, maar zij hadden het wel nodig om die eerste stap te kunnen zetten op weg naar de droom. Shawn Harris bijvoorbeeld, zij werkte knetterhard om haar bedrijf op te zetten. Ze vond uiteindelijk haar USP (Unique Selling Point): avocado's eetrijp maken. Ze werd de Avocado Queen. Ze greep kansen, bleef erin geloven en werd succesvol. In interviews vertelt ze dat ze niet terug wil naar de begintijd van haar bedrijf. Zij had namelijk helemaal geen passie voor avocado's. De