

E-Book



*DE ONLINE MONNIK*

*ANNEMARIE SIPS*

## **De moderne -online- monnik**

De wereld ligt aan je voeten. Kansen zijn er overal. Je hoeft het vliegtuig niet meer te pakken om de andere kant van de wereld te bereiken. Online ondernemen kan overal, zolang je je laptop of telefoon maar bij je hebt.

Als onlineondernemer werk je vaak alleen. Natuurlijk kun je als team veel doen, maar de creatieveling heeft tijd nodig om ideeën te laten ontstaan.

Het begon met het schrijven van een roman. Urenlang bracht ik alleen met mezelf door. Ik merkte dat ik best leuk gezelschap was en dat mijn gedachten en gevoelens in balans raakten wanneer ik alleen was. Het leek wel een soort van meditatie voor mij. Ik laadde helemaal op en mijn levensenergie ging ervan bruisen. Niet bij iedereen zal dit gevoel zo zijn. De meeste ondernemers zijn goed in hun vakgebied, maar weten hun expertises niet goed onder woorden te brengen. Laat staan dat ze het toetsenbord als meditatief zien. Van online ondernemen moet je leren houden. De ene ondernemer gaat liever naar een netwerkborrel en de andere chat liever met potentiële klanten. Het kan allemaal anno 2019.

Een monnik zorgt goed voor zichzelf, bidt, zingt mantra's, eet gezond en maakt ruimte voor de juiste afstemming op het hoogste niveau.

Een monnik oordeelt niet over hoe een ander zijn leven invult en leeft zelf in eenvoud.

Een monnik deelt liefde en inspiratie en geeft het leven inspiratie.

Een monnik is vaak stil, loutert, communiceert met het universum en luistert naar de ingevingen.

Een monnik vertrouwt op de wetten van het universum en heeft altijd de intentie om eerst behulpzaam te zijn.

Een liefdevolle ondernemer houdt van de passie, de verbinding en van 'iets' overbrengen.

Dat kunnen diensten of producten zijn.

Een passievolle ondernemer heeft een missie, een opdracht, een werkwijze waarin als hij/zij slaagt de levensenergie de hemel raakt.

Een vrijheidsondernemer heeft overvloed, financiële vrijheid en genoeg tijd over om te genieten buiten de werktijden.

En dat laatste, daar gaat het bij de meeste onlineondernemers vaak fout doordat er tijd tekort is door de vele ideeën. De financiële vrijheid blijft uit en er ontstaat een tekort, zodat overvloed uitblijft. Je gaat dan zien dat het anderen wel lijkt te lukken. Je gaat eraan werken om jouw programma of trainingen nog beter maken en dan gaat het weer fout. Dan gaat de lanceringspagina nog een keer onder loep, je verandert de teksten en dan blijven de reacties nog steeds uit. Je raakt gefrustreerd en volgt nog maar even wat nieuwe internetgoeroes die overal gratis challenges weggeven.

Wat doe je in hemelsnaam fout? Waarom loopt het bij jou niet zo goed?

Dat komt omdat je de online X-factor niet doorhebt. Je vergeet de monnik. De monnik ja....

Doordat je jouw innerlijke monnik er niet bij betrekt kom je in chaos, drukte en

overprikkeling terecht. Je gaat geforceerd ondernemen omdat je alleen maar wilt presteren.

Het gewenste resultaat blijft dan uit.

Nu denk je misschien: ik heb geen tijd, moet ik nog veel lezen? Hoe lang is dit e-book en hoe lang duurt het voor ik het uit heb? Nou, precies dat. Hier staat de magische formule in en je hebt geen tijd om het tot je te nemen. Je slokt de woorden hier en daar op en je denkt dat dit genoeg is.

Ik daag je uit om opnieuw te gaan lezen en dan echt elk woord en elke zin, zoals in een mantra. Als je de woorden voelt, dan landen ze ook.

Ik zorg ervoor dat je dit e-book binnen een kwartier hebt uitgelezen, maar dan vraag ik een ding van je. Dat je mij een e-mail stuurt als je het ECHT gelezen hebt en de principes gaat toepassen.

1. Een monnik zorgt goed voor zichzelf.  
Zorg voor een goede dagelijkse routine.

Ik begin de dag met langzaam wakker worden. Ontbijtje eten dat lekker smaakt en dan een heerlijke wandeling, elke dag. Ook door wind, hagel en regen. Elke dag is mijn favoriete dag. Als je start met een goede work-out heb je de gehele dag energie.

In mijn jaarprogramma moeten de deelnemers niets voordat ze minimaal 1 minuut doen aan energiewandelen. Energiewandelen is contact maken met de grond door de handpalmen naar de grond te laten wijzen. Het is voor velen een groot issue om een nieuwe routine van minimaal 1 minuut aan je oude bestaande leefpatroon toe te voegen.

Als 1 minuut goed voor je eigen systeem zorgen al een probleem is, dan is het de hele dag een probleem om goed voor jezelf te zijn. Dus start met 1 minuut en bouw het op om twee minuten goed voor jezelf te zorgen, enzovoorts.

Goed voor jezelf zorgen is ook de balans houden gedurende de dag. Wanneer ben je in je element en wanneer ga je uit je element?  
Leer jezelf kennen.

Als je te vaak uit je element gaat, doe er wat aan. Als jij niet in balans raakt, dan kun je niet als een online monnik werken. Je komt jezelf dan te vaak tegen als je alleen bent. Alleen zijn is voor velen een grote barrière. Online ondernemen is een mooie beproeving om op jezelf te leren vertrouwen en om veel van jezelf en van wat je doet te gaan houden.

Als online monnik werkte ik maximaal 6 uur per week. De rest wat ik doe geeft levensenergie. Alles wat ik werken vind, was in die 6 uur gepland. Dat zijn voornamelijk online afspraken en wat administratief werk zoals uren bijhouden.

Maar lukt dat echt? Mijn advies: begin een lijstje te maken met wat voor jou echt werken is. Als je communiceert met een ander of coaching geeft, is dat altijd werk. Houd jezelf eraan dat je niet meer dan 6 uur besteedt aan werk. Ik werk nu inmiddels 4 uur per week. Slim werken geeft direct rust doordat je structuur aanbrengt.

Ik hoor je denken: ja, maar in 6 uur krijg ik niet al mijn werk gedaan. Dat lukt inderdaad niet als je het niet probeert en direct al gaat roepen dat het je nooit gaat lukken. Ik kan je zeggen dat je verrast zult zijn hoe eenvoudig je eraan went als je drie keer per week twee uur besteedt aan echt werk, zonder afleiding.

Een Monnik bidt.

Dankbaarheid en de momenten danken zorgen voor de doorstroming van energie. Lieve, oprechte woorden delen geeft een sprong in je hart. Zegen en eer alles en iedereen in het moment. Leer jezelf aan om dat zoveel mogelijk te doen. Je zult zien dat het je een ongelofelijke kracht geeft. Ga in plaats van frustratie en woede uiten bidden en zegen de personen die in het moment betrokken zijn.

Dit is niet makkelijk, maar het is te leren. Door vaker 'dank je' uit te spreken en de momenten die niet makkelijk zijn te zegenen, geef je jezelf alle ruimte om ook fouten te maken.

Ik heb hiervoor een prachtige ring met een hartje. Op het moment dat ik vergeet om mijn dankbaarheid uit te spreken, herinnert mijn ring mij hieraan. Als ik naar bed ga, bid ik even voor anderen en zegen ik de prachtige dag die is geweest. Je tijd is kostbaar, dus kies voor liefde.

Een Monnik zingt mantra's.

Als het even niet loopt zoals het moet lopen, kies een mantra en ga zingen. In de auto heb ik een cd waarop ik mantra's luister. Als ik iets moet doen wat niet soepel loopt, bijvoorbeeld de strijk, dan zing ik mantra's. Ook als ik mezelf naar beneden wil halen omdat ik toch even mezelf vergelijk met anderen, dan zing ik: Om Sri Ram Jai Ram Jai Jai Ram. Als je wilt weten wat het betekent, zoek het dan maar eens op.

Een Monnik eet gezond.

Dit is een belangrijke, misschien wel de allerbelangrijkste. Als je geen energie voor 10 hebt, dan moet je genoeg nemen met een mindere positie, dat is nu eenmaal zo. Als je niet genoeg levensenergie hebt, dan kun je onmogelijk voor 10 werk verrichten. Alles wat je doet kost meer moeite. Dus stop met alle witte suikers, smaakversterkers en lactose. Ga vers koken zonder pakjes en zakjes en eet veel fruit. Een monnik eet noten, groentes, verse soepen, vis, weinig tot geen vlees, peulvruchten en weinig tot geen brood. Het is heel simpel; iedereen weet wel wat gezond is en wat niet. Als je BMI te hoog is, dan eet je te veel, dus halveer je porties.

Een Monnik maakt ruimte voor de juiste afstemming op het hoogste niveau.

Een monnik stemt altijd af op het goede met de juiste intenties. Met onjuiste intenties en foute afstemmingen breng je slecht karma op je eigen pad. Geld is liefde, maar is dat je grootste drijfveer, dan kun je verwachten dat het universum ervoor zorgt dat je het op een andere wijze terug moet betalen. Wees eerlijk en oprecht, ook als je onderneemt, verkoopt of je diensten aanbiedt. Doe alles wat je doet vanuit de hoogste intentie.

Een monnik heeft geen oordelen over hoe een ander zijn leven invult.

Denk en voel niet voor de ander. Dat is niet alleen onmogelijk, maar het geeft ook veel stress. Je kunt niet voor een ander invullen hoe die zal denken over jou of wat dan ook. Laat dat los en als je iets wilt weten vraag het dan. Dus heel simpel, voorkom deze meeste gemaakte fout door er alert op te zijn dat je niet voor een ander hoeft in te vullen hoe hij/zij zou kunnen denken over iets.

Een Monnik leeft in eenvoud.

Ik heb geen problemen die niet zijn op te lossen. Je kunt vaak heel veel gedoetjes laten liggen door er je neus uit te halen of er niet in te stoppen.

Ja, maar als je een gezin hebt, die willen allemaal toch wat van je? Dat klopt, maar je kunt afspraken maken bijvoorbeeld: dat er in de keuken dingen worden uitgepraat en dat er druk mag worden gespeeld, maar in de rest van het huis heerst er rust. Misschien kun je zelfs kiezen om een stilteruimte van de slaapkamers te maken met regels. Leer om de taken te verdelen zoals wie de was doet en wie de tafel afruimt na het eten. Na het eten kun je ook kiezen voor een vast ritueel. Misschien kun je met z'n allen een stukje gaan lopen. Zorg ervoor dat de kinderen niet te veel moeten en dat ze niet overal heen moeten na schooltijd. Eenvoud begint met structuur en veel schrappen zodat er genoeg ruimte is voor iedereen.

Een monnik deelt liefde, inspiratie en geeft het leven inspiratie.

Deel liefde, inspiratie en je dromen in plaats van je frustraties, wat er niet goed gaat en wat anderen je allemaal aandoen. Behoud je eigen regie en ga niet roddelen, maar blijf oprecht. Als ondernemer staat oprechtheid je ook het mooist.

Een monnik is vaak stil.

Wanneer kun jij de stilte in? Zorg voor minimaal drie uur stilte per dag. Dat mag ook tijdens je werk zijn of onder het koken. Door stil te zijn ontstaat er ruimte voor heldere momenten en creatieve ideeën die moeten rijpen.

Een Monnik loutert. Zorg dat je loutert, weet je niet wat dat is? Zoek het maar op. Louteren zorgt voor een fijn en gelukkig leven.

Een Monnik communiceert met het universum. Dat is een natuurlijk iets. Daar hoeft een monnik geen moeite voor te doen. Als je in afstemming leeft, dan ben je altijd in zuiverheid en heb je altijd vertrouwen dat wat je doet goed is.

Er is geen goed of fout in het universum. Je maakt keuzes en die keuzes bewegen je voort. Je komt dan ergens aan door die keuzes. Je maakt de keuzes bewust en vanuit je hart. Je weet dat de energie die in afstemming is met het universum altijd voor je zorgt. Je let op de tekens, synchroniciteit en je bent meestal op de juiste tijd en op de juiste plaats aanwezig.

Een Monnik luistert naar de ingevingen. Ingevingen zijn heilig. Ondernemen zonder ingevingen gaat altijd fout. Je gaat dan op je mindset vertrouwen, jezelf vergelijken en van alles bedenken over hoe het fout kan gaan. Als je op je ingevingen vertrouwt, dan weet je dat het altijd goed is wat je doet. Je blijft in afstemming en je intuïtie is feilloos. Op je ingevingen vertrouwen is niet moeilijk als je jouw gedachten niet gelooft. Hoe je kunt ondernemen en in afstemming blijven? Door je eigen ingevingen niet aan de kant te laten zetten door je gedachten.

Een Monnik vertrouwt op de wetten van het universum. Dan ben je nooit bang dat er iets ergs gebeurt. Je weten is sterker dan je angst. Als je wankelt, bang bent of angst hebt, ga dan bidden, mediteren of je hoofd leegmaken.



Een Monnik heeft altijd de intentie om behulpzaam te zijn. Dat gaat van nature. Je bent behulpzaam omdat je anderen graag helpt. Je doet het gewoon.

Een liefdevolle ondernemer houdt van de passie, de verbinding en van 'iets' overbrengen. Dat kunnen diensten of producten zijn. Je gaat niet aan energie trekken, want je weet dat dat niet werkt. Je maakt een strategie op basis van kennis, liefde en overdracht. De hoofdnoot zal altijd liefde zijn. Dat is de fundering van je onderneming.

Een passievolle ondernemer heeft een missie, een opdracht, een werkwijze waarin - als hij/zij slaagt - de levensenergie de hemel raakt. Je bent niet te stoppen omdat wat je doet gewoon moet. Je bent ermee bezig en je ademt jouw missie. De werkwijze zal altijd op een zachte, prachtige manier zijn waarin je anderen kunt raken met je dienst of product. Jouw expertise is ongekend en je werkwijze is doordrenkt van liefde. Zo communiceer je ook naar de buitenwereld.

Een vrijheidsondernemer heeft overvloed, financiële vrijheid en genoeg tijd over om te genieten buiten de werktijden. Je weet dat er een weg is die je vrijheid geeft. Slim werken werkt beter dan heel veel werken. Hoe kun je zo efficiënt mogelijk werken zonder dat je uit je element raakt? Je neemt de tijd om je weg te observeren, te doorleven en om je doel(en) te bereiken.

Er is nu eenmaal een online route naar alle bestemmingen. Je hebt alle vrijheid zodra je jouw beperkingen loslaat. 'Ja maars' zijn altijd excuses van je gedachten. Als online monnik heb je ongekende mogelijkheden.

Ik wens je de fijnste route naar je mooiste leven toe.  
Liefs Annemarie