



Het Kan wel!

Financieel ontspannen leven

Maak je eigen Lifeplan
en breng je financiën
in balans met hoe jij
wil leven!



Gabriël Verbeek
Geeft koers en richting
aan je leven



In elke vrouw - in elke man
Zit een verlangen, groot of klein
Om in dit leven, als het kan
Een keer gewichtloos vrij te zijn

Vrij van verdriet en niet meer bang
Niet meer alleen en vrij van toen
Omarmd door oeverloos geluk
In staat iets kolossaals te doen

Die ene dag, die ene nacht
Niet meer te vragen van: Waarom?
Maar zeker weten: Dit ben ik
En dit gevoel, daar gaat het om

In elke vrouw - in elke man
Zit een verlangen diep verstoep
Om in dit leven - als het kan
Een keer te voelen dat het klopt

Die ene dag - die ene nacht
Die ene man - die ene vrouw
Waardoor je een keer zeker weet:
Dat deze aarde draait om jou!

Als je dat een keer hebt gevoeld
En je dus weet dat het bestaat
Dan moet je, tot je laatste snik
Onthouden dat het daar om gaat

Een wonder komt soms onverwacht
Je weet het nooit, misschien vannacht!...

Paul van Vliet, songtekst van 'Misschien vannacht'



**Het belang van geld zit in de ervaringen die er
mee worden opgedaan en niet in het geld zelf.**

Wel besteed geld doet ons leven.

Het brengt ons het leven waar ons hart naar verlangt.

**De verlangens van ons hart kunnen worden vervuld
door onze persoonlijke vrijheidsdroom.**

**Financial Life Planning is er om jou je vrijheidsdroom ook
daadwerkelijk te leveren.**



Geld en betekenis

Het is misschien moeilijk voor te stellen wat de betekenis van het leven te maken heeft met geld. Het thema geld is vaak verbonden met producten, diensten, verkoop, succes, financiële overzichten, verplichtingen en werken. Zelden wordt geld verbonden met onze meest betekenisvolle levensdoelen. Levensdoelen welke tegelijkertijd de belangrijkste zijn om op te focussen omdat ze de meeste impact hebben op ons leven. Inclusief ons financiële leven!



Op de lijst van meest belangrijke levensdoelen staan vaak doelen welke verbonden zijn met; verandering van ons innerlijke leven, de vrijheid van onze geest, het spreken van de waarheid, het ontwikkelen van geduld en vriendelijkheid, het vinden van gemoedsrust. We denken dat we dit kunnen bereiken door middel van een mentale omslag. Maar in de praktijk vraagt elk van deze veranderingen onze tijd, aandacht, focus en toewijding. Als we inderdaad onze tijd en energie in de ontwikkeling van deze gebieden stoppen nemen we direct tijd en energie weg uit andere aandachtsgebieden van ons leven. Deze andere aandachtsgebieden omvatten meestal ook het gebied waar we ons geld verdienen. Zie hier de meest voor de hand liggende verbinding tussen ons geld en onze betekenis van het leven.



THE SEVEN STAGES OF MONEY MATURITY

Ontwaken

ALOHA	<p>Staat van wijsheid en generositeit. Je kent de kracht en de beperkingen van jezelf rondom geldvraagstukken. Je handelingen vinden plaats in de geest van Aloha!</p> <p><i>'The passing of a blessing from one person to another without regard to economic difference</i></p>
VISION	<p>Je ziet je levensmissie en je toegevoegde waarde voor de gemeenschap. Je voelt dat je de kennis en de vaardigheden bezit om dit te verwezenlijken. Je weet wat je voor anderen kunt betekenen, ook financieel.</p> <p><i>'Seeing what needs to be done in our community and having the skills to take sustained visionary action to accomplish it'</i></p>

Volwassenheid

VIGOR	<p>Je bent krachtig, energiek en vindingrijk. Daadkrachtig en doelgericht. Je hebt de energie en het enthousiasme om je (financiële) levensdoelen te verwezenlijken!</p> <p><i>'The energy and enthusiasm to accomplish our financial goals'</i></p>
UNDERSTANDING	<p>Je leeft volledig in het moment van het 'NU'. Je laat je gedachtes (over jezelf) gaan. Je laat je (moeilijke) emoties rondom geld zijn zoals ze zijn. Je krijgt inzicht in wat voor jou werkelijk belangrijk is in het leven! Je transformeert vanuit je oude financiële patronen naar vrijheid!</p> <p><i>'The act of transforming our painful money dilemmas by developing ease in the midst of difficult feelings that arise around money.'</i></p>
KNOWLEDGE	<p>Wat zijn je bezittingen, schulden, inkomsten en uitgaven? Wat zijn je financiële doelen? Hoe wil je die bereiken? Op welk terrein heb je financieel advies nodig? Wat betekent leven vanuit financiële integriteit voor jou? Kortom, bezit je de praktische financiële kennis en vaardigheden om je levensdoelen financieel te verwezenlijken?</p> <p><i>'The practical skills need to accomplish our financial goals'</i></p>

Kindertijd

PAIN	<p>Onze moeilijke emoties en gevoelens rondom geld. Bijvoorbeeld: Je voelt je (heimelijk) jaloers, schuldig of verdrietig als een vriend of bekende financieel meer presteert dan jij. Of je zit klem in je baan, je voelt je gevangen in de ratrace of ervaart een sterke weerzin tegen belastingzaken, budgetkwesties, rekeningen, hypotheek, verzekeringen en/of arbeidsinkomsten.</p> <p><i>'Our difficult feelings around money'</i></p>
INNOCENCE	<p>Je klampt je vast aan persoonlijke ideeën en overtuigingen over geld. Vaak meegekregen via je jeugd, ouders, leraren, bureaus, vrienden en partners. Onbewust en onwrikbaar meen je bijvoorbeeld: 'geld maakt corrupt', 'eerlijkheid levert geen geld op', 'tijd is geld', 'je bankrekening is je beste vriend', 'succes is rijkdom' etc.</p> <p><i>'Our belief systems around money, which are inevitably partial and incomplete'</i></p>



Financiële volwassenheid

Financiële volwassenheid draagt de belofte in zich dat u op een nieuwe manier met geld leert omgaan, een manier die niet alleen de inhaligheid van het Beursplein of de ijdelheid van de P.C. Hoofdstraat omvat, maar het hele spectrum van de menselijke natuur. Financiële volwassenheid biedt u de gemoedsrust en het succes die ontstaan als u oude pijnlijke patronen rond geld loslaat en leert hoe u uw eigen leven kunt creëren, doordat u een dieper inzicht krijgt in wie u bent, waar uw talenten liggen en hoe u uw doel helder kunt krijgen.

Signalen die duiden dat u op zoek bent naar financiële volwassenheid!

- Doet u zichzelf met betrekking tot geld tekort door bijvoorbeeld geld te sparen voor een specifiek doel, maar het over de balk te gooien tijdens een aanval van koopwoede.
- Hebt u het gevoel dat u aan een baan gekluisterd zit waarin u niet tot uw recht komt en die uw vrijheid inperkt, alleen omdat u het geld nodig hebt?
- Wordt u zo in beslag genomen door de concurrentiestrijd en het veiligstellen van uw baan, dat u zelfs in het weekend niet kunt ontspannen?
- Bent u als u thuiskomt van uw werk zo moe dat u geen energie meer overhebt voor de dingen die u eigenlijk zou willen doen, zoals tennissen, muziek maken, schrijven, beeldhouwen, schilderen, tijd met uw partner, kinderen of familie doorbrengen?
- Zou u liever meer geld aan projecten willen geven als uw financiële situatie dat toe zou staan?
- Hebt u altijd schulden – misschien zelfs in die mate dat u moet worstelen om de volgende termijn af te kunnen lossen – terwijl u toch te veel geld blijft uitgeven, waardoor uw schuld alleen maar groter wordt?
- Eindigen gesprekken over geld met uw partner vaak in heftige ruzies?
- Heeft uw stem geen gewicht heeft met betrekking tot geldzaken thuis!
- Bent u van slag als u geld verliest op de effectenbeurs? Of slaat u uzelf voor het hoofd als de beurs stijgt zonder dat u een aandeel in de winst hebt?
- Vindt u zichzelf dom als het om financiële beslissingen gaat? Weet u niet hoe u die zelfstandig moet nemen of hoe u een betrouwbare adviseur kunt vinden?
- Zou u bank- of giroafschriften, het uitschrijven van rekeningen, investeringsbeslissingen en verzekeringspolissen het liefst voor de rest van uw leven uit willen bannen?
- Het bepalen van en communiceren over uw uurtarief vindt u moeilijk?

Wanneer u op een van deze bovenstaande vragen “Ja” hebt geantwoord bent u op zoek naar een volwassen relatie met geld. Kennisname van Life Planning is dan geknipt voor u!



Een roep om vrijheid!

Veel mensen zijn op zoek naar een prettige relatie met geld. Dit komt niet alleen voor bij mensen die geld te over hebben: de behoefte aan gemoedsrust en vrijheid met betrekking tot geld speelt bij mensen die arm zijn, bij mensen uit de middenklasse, bij rijke erfgenamen en bij succesvolle zakenlieden. Misschien hebt u ook wel eens uitspraken gedaan als:

- Ik wil er zeker van zijn dat ik mezelf of mijn meest fundamentele waarden niet hoeft te verloochenen om maar genoeg geld te verdienen.
- Ik wil een rijk leven. Niet noodzakelijkerwijs in financieel opzicht, maar geld hangt er wel mee samen.
- Ik wil vrij zijn om te doen wat ik wil, zonder me daarbij af te hoeven vragen hoe ik het kan betalen.
- Ik wil niet altijd bang zijn met betrekking tot geld.
- Ik wil vrij zijn.
- Ik streef naar een goede balans tussen de kwaliteit van leven en mijn geld. Vaak ligt de nadruk te veel op geld ten koste van de kwaliteit van leven.
- Ik wil me geen zorgen hoeven te maken over geld.
- Ik wil aan mijn behoeften toekomen zonder dat ik me er schuldig over voel.
- Ik wil wezenlijk werk doen en iets aan de maatschappij bijdragen zonder me af te vragen hoeveel het me oplevert.
- Ik wil mezelf kunnen zijn zonder te struikelen over mijn financiële situatie.
- Ik wil er zeker van zijn dat geld geen storende factor is met betrekking tot de dingen die gedaan moeten worden.
- Ik wil me erop kunnen concentreren om iets waardevols te doen in plaats van op het binnenhalen van geld.



Jeugd

Onschuld

Herinner je je een one-liner met een boodschap over geld die je is bijgebleven uit je jeugd? Wie zei dit?

Wat zijn je drie vroegste herinneringen met/over geld

Welke overtuigingen hanteer je momenteel over geld?

Welke verhalen/boodschappen over geld ken je van je:

- Familie
- Ouders
- Grootouders
- Ooms en tantes
- Vrienden en bekenden



Jeugd

Pijn

Wat zijn je drie meest pijnlijke herinneringen over geld. Welke gevoelens/emotie(s) voelde je bij elke verhaal?

Verhaal	Emotie(s)
1.	
2.	
3.	

Hoe voel/herken je tegenwoordige ongemak/pijn met geld? Wat zijn de bijbehorende gevoelens?

Wat doe je met je ongemakkelijke/pijnlijke ervaringen met geld?

Herken je terugkerende patronen rondom geld die je uit balans brengen? Kun je hierbij je pijnlijke gevoelens benoemen en je onbewuste boodschappen over geld waar je gedrag op gebaseerd is?



Volwassenheid

Kennis

Wat weet je van geld & financiën en hoe weet je dat je kennis niet naïef is?

Wat doe je om meer van geld & financiën te weten te komen?

Wat zou je graag nog willen leren over geld & financiën?

Inzicht

Wat zijn je positieve en negatieve gevoelens over geld?

Staan je gevoelens je soms in de weg in geldzaken?

Welke technieken heb je succesvol gebruikt om met deze gevoelens om te gaan?

Daadkracht

Wanneer en/of waar kom jij daadkracht tekort m.b.t. geldzaken?

Op welke manier ben je succesvol en daadkrachtig geld tegemoet getreden?

Wat zou je kunnen/willen doen om je financiële daadkracht te vergroten?



Ontwaken

Visie

Van wie heb je gehoord of gelezen, wie ken je die een gezonde verstandhouding heeft met geld en die een wezenlijke bijdrage heeft geleverd aan zijn/haar directe omgeving, gemeenschap of de wereld?

Wanneer jij het geld bezit dat je nodig hebt, hoe zie jij dan jezelf als gever met visie in deze wereld?

Vrij zijn m.b.t. geld (Aloha)

Je mentor; Van wie heb je gehoord of gelezen, ken je iemand die mensen echt op hun gemak stelt (ongeacht economisch belang) met zijn/haar generositeit of eenvoudige menselijke vriendelijkheid?

Stel jezelf voor als een zo genereus en vriendelijk mogelijk persoon als je maar zijn kan, ongeacht je eigen economische omstandigheden, hoe zou je je dan gedragen ten opzichte van andere mensen (arm of rijk, vriend of vreemde) met betrekking tot geld.

Welke voorbeelden van vrijheid m.b.t. geld heb je meegemaakt of ken je?

Hoe zou je leven eruit zien wanneer al je handelingen plaatsvinden in de geest van vrijheid t.o.v. geld?



Leven op basis van financiële integriteit

Definitie van integriteit

Integriteit staat voor het handelen vanuit een positie van volkomenheid en duidelijkheid ten opzichte van iemands eigen waarden. Het is een natuurlijke status van ethisch evenwicht. Iedereen weet van zichzelf wanneer hij integer handelt. En we weten het ook meteen als we niet integer zijn, zelfs al is dat maar een moment. We deïnen als het ware voor onszelf terug, ervaren ten minste een moment lang iets van twijfel, schaamte, schuld of spijt. Het voelt als een golf van onrust die door ons heen gaat. Handelen zonder integer te zijn brengt ons van binnen veel meer schade toe, dan we onszelf kunnen voorstellen, zeker in gevallen waarbij we dat handelen proberen te camoufleren met rationaliserend of verklarend gedrag. Onbewust gaan we onszelf beschouwen als leugenaars of oplichters, de echte intimiteit verdwijnt uit onze relaties, en onze zakelijke activiteiten worden gekweld door frustratie en inefficiëntie en verliezen aan duidelijkheid.

3 Principes van Integriteit

1. Of je nu gelooft dat geld van oorsprong billijk is of dat je van mening bent dat het dat niet is, omdat grote belangen meer invloed hebben: als we vast blijven houden aan de opvatting dat geld niet billijk is, dan blijven we vastzitten in een cyclus van Onschuld en Pijn, die niet samengaat met volwassenheid. Als we verknocht vasthouden aan de billijkheid van geld, blijven we vasthangen in een ontkenning – een vorm van Onschuld die eveneens buiten de volwassenheid valt.
2. Met de beheersing van Kennis, Inzicht en Kracht, zijn we echter in staat onszelf en de maatschappij op visionaire wijze te transformeren.
3. Als we een gevoel van onbillijkheid de kans geven om onze eigen integriteit te beïnvloeden, vervuilen we onszelf en het systeem. Dit vormt een grote bedreiging voor onszelf, waardoor we lange tijd opgeslokt worden door een gevoel van pijn (er zijn duizend goede daden nodig om één slechte ongedaan te maken).

Daarom: Bewijs uzelf een goede daad en ga eens na in welke opzichten uzelf mogelijk niet helemaal integer bent als het om geld gaat, en ga met die aspecten aan de slag.

Bron: geautoriseerde Nederlandse vertaling van de brontekst, opgesteld door George Kinder, auteur van de boeken 'Seven Stages of Money Maturity' (vertaald in NL als Life Planning) en 'Lighting the Torch'. Beschikbaar gesteld voor vrij gebruik, mits in deze vorm en zonder tekstwijzigingen, door Gerard van der Made & Gabriël Verbeek



De kosten van jouw leefstijl

Hoeveel heb je nodig om prettig te leven zoals jij wilt. Rekening houdend met je toekomstdromen, vaste lasten en persoonlijke wensen en verlangens. Vul de bedragen in op basis van een gemiddelde per maand.

Vaste Lasten

Huur/hypotheek	€	
Energie en water	€	
Gemeentelijke heffingen en waterschap	€	
Telefoon, kabel, internet, mobiel	€	
Zorgverzekering, eigen risico	€	
Verzekeringen (incl. pensioen en AOV)	€	
Autokosten	€	
Overige vervoerskosten	€	
Kinderopvang	€	
School- en studiekosten	€	
Abonnementen (kranten, tijdschriften etc.)	€	
Contributies (sport, clubs etc.)	€	
Alimentatie	€	
Afbetaling lening (en)	€	
Totaal Vaste Lasten		€

Reserveringen

kleding, schoenen	€	
Inboedel, apparaten, meubilair	€	
Onderhoud huis en tuin	€	
Recreatie	€	
Vakantie	€	
opbouw buffer	€	
Totaal Reserveringen		€

Huishoudelijke uitgaven

Huishoudgeld/boodschappen	€	
persoonlijke verzorging	€	
Schoonmaakartikelen	€	
Diversen	€	
Totaal Huishoudelijke uitgaven		€



Levenswensen

Dag per week minder/meer werken	€
Boek schrijven	€
Wereldreis	€
Vrijwilligerswerk	€
Tijd voor fam./vrienden/kennissen	€
Droombaan	€
Eigen bedrijf	€
Overige	€
Totaal Levenswensen	€

Totaal Vaste lasten, reserveringen, huishoudelijke uitgaven, levenswensen €
=====

Dit bedrag heb je dus netto nodig om van te leven zoals je wilt. Om dit bedrag netto over te kunnen houden na belasting dien je dit bedrag te vermenigvuldigen met 30%. Dit kan uiteraard per huishouden en bedrijf verschillen. Een ding is zeker. We laten het niet aan het toeval over dat je er rekening mee houdt dat je belasting betaald. Het liefst veel!



Mijn netto waarde?

Mijn netto waarde? Hoezo, ben ik dan veel of weinig waard? Nee, je netto waarde heeft niets van doen met wat jij als mens waard bent. Het is een graadmeter van waar je staat in het leven. De berekening ervan is bedoeld om één van de mogelijke angsten ten aanzien van geld onder ogen te komen. Mogelijk verbind jij het in je hoofd wel met je eigen waarde en misschien is dat precies de reden dat je dit nooit uitrekent. Omdat de uitkomst mogelijk iets met je doet. Dat is precies de reden dat ik je dit laat doen. Bereken eens je netto waarde en beschrijf vervolgens je eerste reactie/gevoelens die in je opkomen nadat je je netto waarde berekend hebt. Financieel inzicht is de basis voor (financiële) gemoedsrust.

A = Bezittingen:

Eigen woning/onroerend goed	€	
Bank/Spaartegoeden	€	
Aandelen	€	
Eigendomsdeel woning ouders	€	
Waarde kapitaal/lijfrente/spaarpolissen	€	
Auto/motor/caravan	€	
Verzamelingen/Kunst	€	
Spaarloon/Levensloopsaldo	€	
Erfdelen/legaten/schenken (toekomstig)	€	
Inboedel	€	
Leningen aan derden	€	
Waarde onderneming	€	
Totaal A		€

B = Schulden:

Hypotheek	€	
Leningen	€	
Belastingenschuld	€	
Studieschuld	€	
Bedrijfsschuld	€	
Alimentatieschuld	€	
Overige	€	
Totaal B		€

Netto waarde A -/- B = €
=====



Vraag 1.

Stel je voor, je bent financieel volledig onafhankelijk en vrij. Je hebt voldoende geld om in al je behoeften te voorzien. Nu en in de toekomst.
Hoe zou je leven er dan uit zien? Zou je ook maar iets veranderen?
Laat jezelf helemaal gaan! Sta je dromen niet in de weg.

Beschrijf jouw ideale leven met alles erop en eraan.



Vraag 2.

Je komt bij de dokter die je vertelt dat je nog maar 5 tot 10 jaar te leven hebt. Het goede nieuws is dat je je nooit ziek zult voelen. Het slechte nieuws is dat je zonder voorafgaande waarschuwing overlijdt in de periode tussen 5 en 10 jaar.

Wat ga je doen in de tijd die er overblijft om te leven? Ga je je leven veranderen en hoe ga je dat doen?



Vraag 3.

Deze keer heeft de dokter het schokkende nieuws dat je nog maar 1 dag te leven hebt. Welke gevoelens komen er bij je op wanneer je open en eerlijk je eigen dood onder ogen ziet? Stel jezelf de volgende vragen:

Wat heb ik in mijn leven gemist? Wie ben ik niet geworden die ik graag had willen zijn? Waar ben ik niet aan toegekomen dat ik graag had willen doen?



Wat heb je besloten dat je (financieel) anders doet?

Welke (financiële) belemmeringen zijn er voor je opgeruimd c.q. ga je opruimen?

Wat denk jij dat je financieel voor de wereld kunt gaan betekenen?

Wat neem je mee vandaag?

