

Herschrijf je
GELD VERHAAL
naar rijkdom

Werkboek

Hanneke van Onna

© COPYRIGHT HANNEKE VAN ONNA 2024

Herschrijf je GELD VERHAAL naar rijkdom

Dit digitale printable werkboek, inclusief de inhoud, de principes, tools en alle bijbehorende teksten, afbeeldingen, en concepten, is auteursrechtelijk beschermd. Het kopiëren, verspreiden, reproduceren, of op enige andere wijze gebruiken van deze materialen zonder uitdrukkelijke schriftelijke toestemming van de auteur, Hanneke van Onna, is verboden.

© 2024 Hanneke van Onna, FINWEL.nl. Alle rechten voorbehouden. Gebruik voor educatieve doeleinden of samenwerking Als je de principes of andere inhoud uit dit e-book wilt gebruiken in een professionele context, neem dan contact op via info@hannekevanonna.nl om de mogelijkheden te bespreken.

over de maker



Hanneke is holistisch money coach en de enige Geldpsycholoog van Nederland.

Ze is gespecialiseerd in het ontdekken en oplossen van emotionele en mentale obstakels die je afhouden van een overvloedig en succesvol leven.

Hanneke is uitgeroepen tot internationaal Top 20 Money Coach 2024 door coachfoundation.org, geldexpert voor LINDA. en schreef meerdere boeken (The Money Issue 2020, Geldgeheim 2022 & Money Journal 2023) bij uitgeverij Kluitman/Pepperbooks. ³



over de maker

Zelf leefde ze een tijdje op de armoedegrens. Ze maakte de switch naar financiële onafhankelijkheid en vrijheid. Nu geeft ze haar 'kostbare' levenslessen door via coaching, consulting & courses. Haar live Geldopstellingen-dagen hebben honderden de mogelijkheid gegeven om door onzichtbare, onbewuste geldblokkades te breken.

Met haar bedrijf FINWEL pleit ze voor meer financieel bewustzijn en welzijn binnen organisaties en de samenleving. Ook begeleidt ze vermogende particulieren en families met het verlichten van onbewuste en onnodige emotionele en mentale ballast rondom geld.

Ze woont en werkt in Amsterdam, als alleenstaande moeder van drie kinderen.



inleiding

Ieder mens heeft een eigen verhaal, over zijn verleden, inclusief ervaringen rondom geld. Deze verhalen worden opgeslagen in ons onderbewustzijn. Je harde schijf wordt er als het ware mee geprogrammeerd. Je leven en je portemonnee worden erdoor beheerst, zo niet gesaboteerd.

Zoveel kan ik je vertellen, want I lived it!

Wanneer deze verhalen, die irritante stemmetjes in je hoofd, zich blijven herhalen gedurende je leven, zul je in dezelfde financiële valkuilen trappen, schulden blijven maken of misschien nooit genoeg geld hebben om te beginnen met sparen of beleggen.



een nieuw geldverhaal

Met dit werkboek ga je de kracht ontdekken die het creëren van een nieuw geldverhaal heeft, namelijk:

- je doorbreekt de negatieve financiële narratief waarin je vastzit
- je transformeert je overtuigingen over geld
- je rekent af met financiële destructieve patronen
- je verandert hoe je je werkelijk voelt over geld van binnenuit
- je verbetert je relatie met geld zodat je naar het volgende financiële niveau in je zakelijke en persoonlijke leven kunt overstappen
- je vermindert financiële angst, zorgen en stress in je leven

op naar overvloed

Als je gaat werken in dit werkboek ben je in staat om:

- Jouw unieke geschiedenis met geld te ontdekken
- Je economisch niet dienende verhalen op een positieve manier te herschrijven
- Om een nieuw krachtig verhaal voor je overvloedige toekomst te creëren: Je eigen money script!

Ik wens je mooie inzichten op de weg naar je eigen geldverhaal. Ik wens je overvloed, succes en geluk. Ik raad je aan dit werkboek te uit te printen zodat je er lekker ongelimiteerd in kan schrijven.

Lukt het printen niet koop dan voor jezelf het allermooiste notitieboek of schrift.
Dat is dan jouw geheime geldschrift.

Pen en papier in de aanslag?
Let's start!

Liefs

Hanneke

WWW.HANNEKEVANONNA.NL





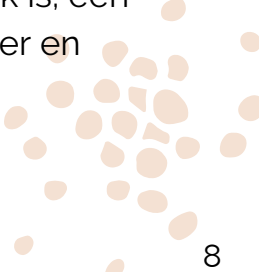
Wat is een geldverhaal?

Je geldverhaal, financiële narratief of money script vat je hele relatie met geld samen.

Geld is veel verschillende dingen voor verschillende mensen. Je hebt je eigen definitie, maar wat je definitie ook is, één ding is zeker, geld is belangrijk voor je.

Geld beïnvloedt ons leven in elk aspect van wat we doen en hoe we leven. Het beïnvloedt niet alleen de beslissingen die worden genomen met betrekking tot hoe we uitgeven, verdienen, sparen of beleggen, maar beïnvloedt ook onze gevoelens.

De hoeveelheid geld die we wel of niet hebben, beïnvloedt de mate van financiële angst in ons leven en beïnvloedt voor velen van ons onze eigenwaarde. Wat je mening of emotie rond om geld ook is, één ding is zeker: geld is meer dan alleen papier en munten.



Ieder van ons heeft een verhaal te vertellen, over ons verleden.

Verhalen uit de overlevering, van opa en oma, verhalen over hoe het vroeger thuis was, maar ook de niet vertelde verhalen, voelbare verhalen die in de doofpot zijn beland.

Al deze verhalen, dat kunnen verbale en non-verbale statements zijn, gebeurtenissen, situaties, gevoelens en emoties, vormen samen jouw 'money story' jouw geschiedenis met geld, jouw money script.

In een ideale wereld zou het omgaan met geld een kwestie van elementaire wiskunde moeten zijn - het geld dat binnenkomt, minus het geld dat je uitgeeft, is de hoeveelheid geld die je op je bankrekening hebt staan.

Natuurlijk is dit waar, maar hoeveel controle heb je over de hoeveelheid geld die binnenkomt én de hoeveelheid geld die wordt uitgegeven of gespaard?

We kiezen ons geldverhaal meestal niet bewust. Dus wat we horen en zien, worden overtuigingen die vervolgens gedurende ons hele leven steeds opnieuw worden uitgespeeld.

Je kunt ervoor kiezen om je bewust te zijn van hoe deze money stories ons leven sturen. We creëren een geldscript dat persoonlijk is en we voor waar aannemen.

Het bestaat niet alleen uit historische feiten en overtuigingen, maar ook uit de emotionele wonden die we hebben opgelopen als het gaat om geld op onze reis door het leven, plus de manieren waarop we hebben aangenomen en misschien soms in opstand zijn gekomen over wat we hebben geleerd.

Waarom?

....., zou je je geldverhaal willen herschrijven?

Het is simpelweg een langspeelplaat, die steeds maar weer in je onderbewustzijn wordt afgespeeld. Het herschrijven van je geldverhaal, het schrijven van jouw money script, zal je in staat stellen om je onbewuste geest af te stemmen op je bewuste geest, terwijl je de blokkades of beperkende overtuigingen wegneemt die je altijd hebben tegengehouden.

Komt er al iets uit je verleden in je op?

Schrijf dat verhaal op:

A large white circle containing five horizontal lines for writing. A green arrow points from the right side of the circle towards the top line. The background is a light brown color with a decorative pattern of small green circles and swirls at the bottom left.

Andere emoties

Heb je nog andere emoties of ervaringen uit je kindertijd rondom financiën?

A large, light-colored, irregularly shaped area with horizontal lines for writing, resembling a thought bubble or a piece of paper. The bottom right corner of this area is decorated with a cluster of small, yellow, crescent-shaped icons.



Wat is je vroegste herinnering aan geld?

Is geld goed of
slecht voor jou?



Wat vertelden je ouders of opvoeders je
over geld?

Wat heb je
gehoord/gezien over geld,
thuis bij je familie?

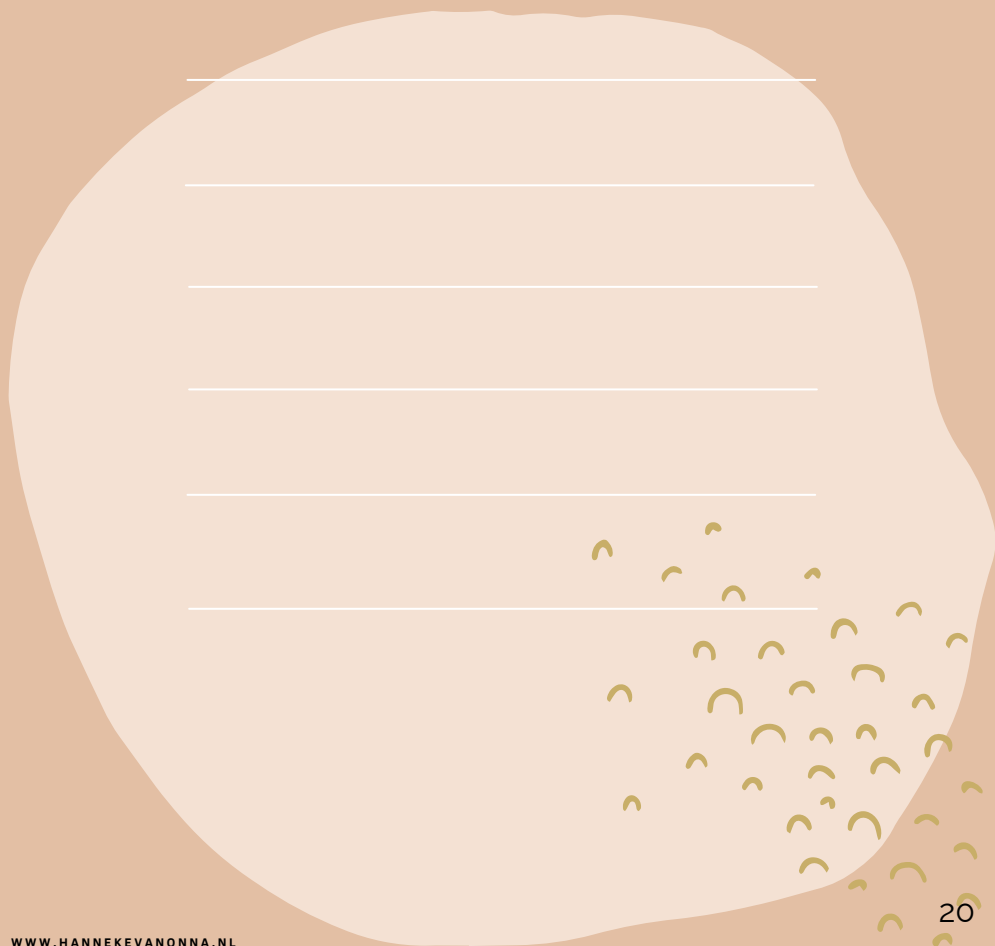


Geld in je leven van vandaag

Je huidige geldverhalen zijn money stories die zich nu of in de afgelopen jaren in je leven afspelen en een impact hebben op je leven van nu en de nabije toekomst.


Het is tijd om wat meer te ontdekken:

Wat betekent geld vandaag voor jou?

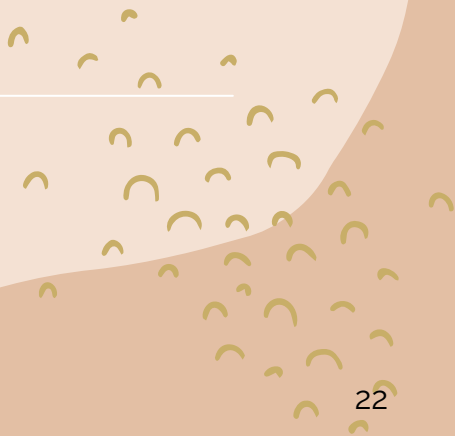


A large, light-colored, irregularly shaped area containing horizontal lines for writing. At the bottom right of this area, there is a cluster of small, yellow, crescent-shaped icons.

Wat is het thema in je
leven van de afgelopen jaren?



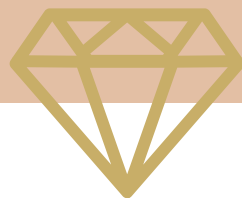
A large, light-colored, irregularly shaped area with horizontal lines for writing. The area is intended for the user to write their answer to the question above. It contains seven horizontal lines.



Vind je dat je goed bent met geld?



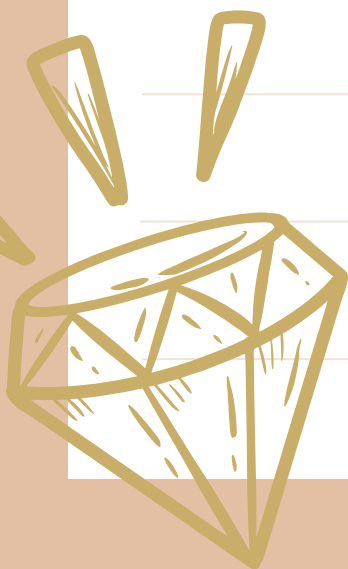
Geloof je dat je het verdient
om geld aan jezelf uit te
geven?



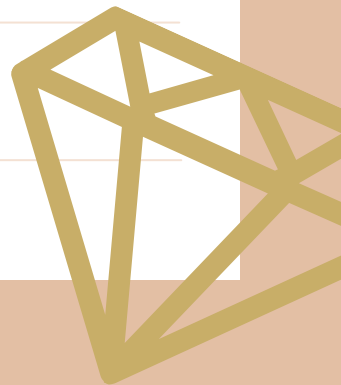
Geloof je dat je het verdient
om geld aan jezelf uit te
geven?



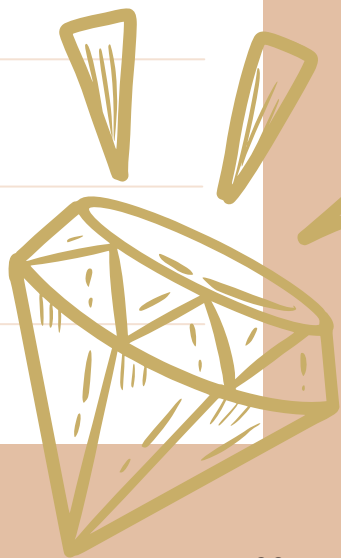
Hep je schuldgevoelens vond
geld? Zo ja, waarom?



Of gevoelens van
schaamte?



Wat vind je spannender?
Niet genoeg geld hebben of
heel veel geld hebben



ZELF SABOTAGE

Soms werken deze overtuigingen, die deel uitmaken van ons geldverhaal, tegen ons. Ondanks dat we bijvoorbeeld proberen een succesvol bedrijf of carrière op te bouwen, houdt de overtuiging dat het hebben van geld niet oké is (precies datgene wat succes ons zal geven), ons impopulair maken bij onze vrienden en familie, ons ervan weerhouden succesvol te worden. Onze bewuste en onbewuste geest werken elkaar tegen. Het is alsof je met één voet op het gaspedaal staat en de andere op de rem. Een deel van het begrijpen van ons geldverhaal is om je bewust te worden van deze negatieve overtuigingen. Deze worden vaak aangeduid als beperkende overtuigingen of geldblokkaden. Je kent misschien al enkele voorbeelden van hoe je jezelf hebt gesaboteerd met betrekking tot geld en rijkdom. Je beperkende overtuigingen, hoewel goed verborgen in je onbewuste, saboteren al je inspanningen om je leven te verbeteren en je plannen om je financiële situatie te verbeteren. We kijken nu naar het omgaan met dergelijke problemen voordat we naar concrete stappen gaan maken naar financiële vrijheid en rijkdom. Het heeft weinig zin om tijd te besteden aan het ontwikkelen van je economische actieplan als je on- en onderbewuste je succes blijft saboteren. Niemand wil een plan schrijven dat weinig of geen kans van slagen heeft toch?



Hier zijn enkele veel voorkomende geldovertuigingen die een beperkend effect hebben op ons vermogen om rijk te zijn:

Welke overtuiging rezoneert er voor jou?

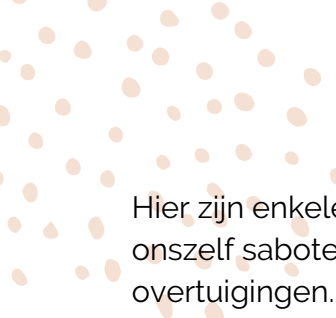
- > Geld is slecht
- > ik verdien het niet om rijk te zijn
- > ik niet meer geld moet verdienen dan mijn ouders
- > mensen met geld zijn onaardig
- > geld maakt niet gelukkig
- > rijk zijn is voor anderen mensen, niet voor mij
- > ik ben voor een dubbeltje geboren en wordt nooit een kwartje
- > ik mag niet meer geld verdienen dan mijn partner
- > De meeste rijke mensen hebben hun geld illegaal gekregen, of verdienen het niet
- > Geld uitgeven aan mezelf is egoïstisch
- > Het is niet spiritueel om veel geld te verdienen
- > Mijn vermogen weerspiegelt mijn eigenwaarde
- > Je moet geld hebben om geld te maken
- > Rijke mensen hebben rijke vrienden
- > Als ik rijk ben, dan zullen mijn vrienden me niet meer leuk vinden
- > Ik heb keihard gewerkt om veel geld te verdienen
- > Ik ben niet goed genoeg

Een lot uit de loterij

Er zullen mensen zijn die geld in hun leven aantrekken zonder eerst met hun beperkende overtuigingen te dealen, maar ze zullen vaak niet in staat blijken hun geld lang vast te houden. Het loopt er net zo hard weer uit als dat het erin kwam. Ik was zo ook in mijn jonge jaren: ik kon geld verdienen als water en meteen uitgeven als water.

We hebben allemaal wel verhalen gehoord van mensen die geld hebben gewonnen met een loterij, waardoor ze miljonairs zijn geworden, om een paar jaar later terug te zijn waar ze ooit begonnen zijn.

Loterijwinnaars krijgen hulp van financiële adviseurs, maar wat ze écht nodig hebben, is iemand die hen helpt bij het omgaan met rijkdom. En alle nieuwe emoties en gevoelens die daarbij komen. Mensen die op je af komen. Situaties waar je in beland. Op mentaal, spiritueel en energetisch vlak.



Hier zijn enkele veel voorkomende manieren waarop we onszelf saboteren vanwege onze beperkende overtuigingen.

- > Meer uitgeven dan dat er binnenkomt
- > Geen eigen rekening hebben
- > Niet sparen (en dus geen spaarrekening hebben)
- > Uitgaven niet bijhouden of een budget hebben
- > Rekeningen negeren of te laat betalen
- > Boos op de Belastingdienst zijn
- > Wegblijven van financiële zaken, verzekeringen, banken etc.
- > De regie aan een ander overlaten
- > Klagen over geld, of roddelen over mensen met geld

Hoe saboteer jij jezelf?




Zakelijke sabotage

Dit zijn enkele manieren waarop je jezelf en je portemonnee saboteert in je zakelijke leven:

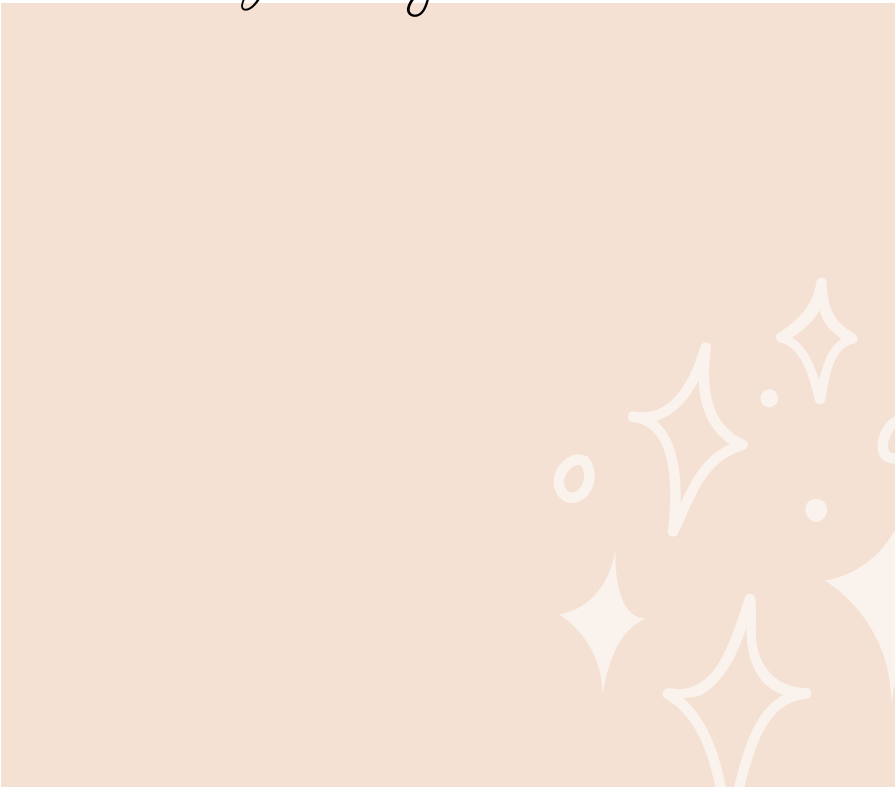
- > Faalangst
- > Er zijn al zoveel 'coaches' of 'personal trainers' – is er nog wel plaats voor mij? - schaarste-gedachten
- > Niet durven investeren in onderneming of jezelf – investeer-angst
- > Perfectionisme zodat je blijft uitstellen om je dienst/product wereldkundig te maken
- > Een te laag prijsniveau hanteren
- > Met kortingen strooien
- > Groei angst (jezelf klein houden)
- > Detail focused zijn (lekker druk druk druk met irrelevante zaken zijn)
- > Helikopter view missen (of vermijden)
- > Angst voor zichtbaarheid
- > Imposter syndrome: 'straks ziet iedereen dat ik niks kan', of: 'ik val door de mand'

In mijn boek **Geldgeheim** staan meer business sabotage strategieën die je onbewust arm houden.



Als je eenmaal duidelijk hebt over wat er in je hoofd omgaat, kun je ongewenste en beperkende overtuigingen loslaten en jezelf beginnen open te stellen om bereid te zijn meer geld in je leven toe te laten. Yes!

*Hoe saboteer jij jezelf
zakelijk?*

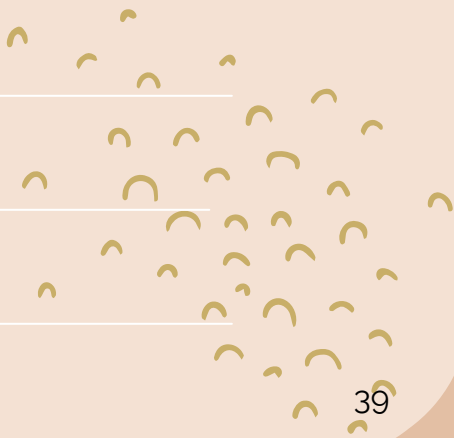


Het herschrijven van je geldverhaal

Nu is het tijd om je verhaal dat je gecreëerd hebt
rondom geld te herschrijven.

_____ Zo begin je met herschrijven _____

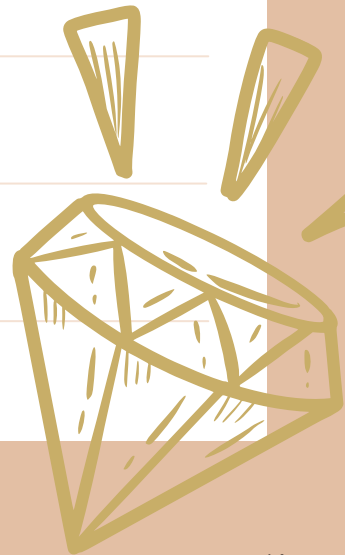
Beschrijf een belangrijke gebeurtenis uit het verleden:




Wat zijn de conclusies die je uit de gebeurtenis hebt getrokken?:

Wat is er echt gebeurd?

[Houd je hier goed bij wat er feitelijk gebeurd is, dus zonder
jouw invulling of emoties erbij]





Als je dieper over deze gebeurtenis nadenkt zou het misschien ook anders kunnen zijn dan je altijd hebt gedacht. Bekijk deze gebeurtenis eens door de bril van anderen die erbij waren. Schrijf dat op:

"Mijn leven is nu beter, door deze gebeurtenis want....."

Blijf jezelf afvragen, totdat je minstens 5 andere mogelijke conclusies hebt.




Hier is een voorbeeld:

Oud geldverhaal:

Mijn ouders zeiden altijd: "Als je ergens goed in wil worden moet je er hard voor werken." Hard werken voor school, sport en eigen zakcenten was het devies. Dit veranderde in een overtuiging dat ik hard moest werken om geld te hebben, wat zich keer op keer in mijn leven afspeelde, omdat ik altijd de moeilijke route nam. Daarnaast gaven mijn ouders me het idee dat alleen als ik in de finale stond (bij andere wedstrijden kwam m'n vader niet kijken) en een rapport had met alleen maar voldoende voldeed. Mijn overtuiging werd: als je hard werkt dan heb je succes. Hard werken = geld = succes.

Nieuw geldverhaal:

Mijn ouders zijn geboren in de oorlog en hebben te maken gehad met schaarste en hadden weinig kansen. Zij gunden mijn broer en mij een beter leven en leefde in de overtuiging dat je met hard werken en het juiste arbeidsethos goed voor jezelf kan zorgen. Ze zorgden altijd voor de randvoorwaarden: een veilige thuisbasis, gezond eten, ritme en structuur. Omdat bikkelen mij met de paplepel is ingegoten, heb ik veel bereikt in m'n werkende leven. Het hoogst haalbare. Het geeft me een veilig idee dat, mocht de nood aan de man zijn, ik altijd en overal mijn brood kan verdienen om m'n gezin te onderhouden. Dat is een asset voor het leven. Nu ik weet dat je ook goed geld kan verdienen zonder te hoeven ploeteren, heb ik mijn money script overschreven met de overtuiging dat niet hard werken succes brengt, maar slim werken wel.



Het herschrijven van je geldverhaal is een continu proces, waar je misschien wel nooit helemaal klaar mee bent. Het is een beetje zoals het pellen van een ui, je pelt de ene laag af, om een andere te vinden en daaronder nog een. Het opsnorren en onderzoeken van je oude money stories gaat wellicht gepaard met tranen, net als het pellen van de ui. Vaak is het 'hoe dieper dat je graaft, des te emotioneler het is wat je vindt'. Deins er vooral niet voor terug, want uiteindelijk ligt het werkelijke goud daar, en zul je rijkelijk beloond worden voor je moed om te graven.

Als je je verhalen hebt herschreven, laat het daar dan niet bij.

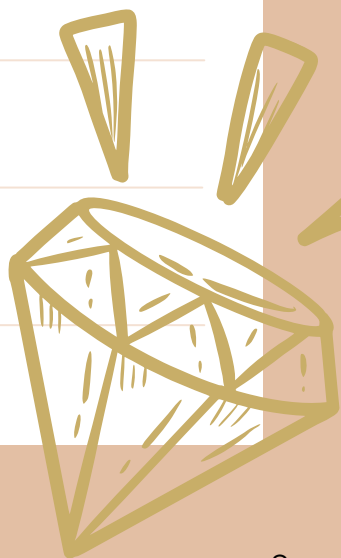
Zoom eens in op alle dingen die je NIET hebt gedaan door het volgen en geloven van je oude valse verhalen. Dit is het moment om een actieplan te schrijven om je koers te corrigeren.

Een nieuw geldverhaal

Als je onderbetaald of ondergewaardeerd wordt in je werk is dit het moment om dat te gaan uiten. Als je als ondernemer te weinig verdient is dit misschien het moment wel om zo dapper te zijn om je prijzen te verhogen. Of als je steeds dieper in de schulden bent geraakt kun je nu een schuldenafbouwplan maken en ernaar handelen. Als je wil beginnen met sparen maak nu die spaarrekening aan met iedere maand een automatische overschrijving er naartoe. Als je wilt starten met beleggen, start vandaag dan (met een klein bedrag) bij een broker of open een bitcoinrekening.

Wat kan ik VANDAAG doen om een eerste stap te zetten naar verbetering van mijn financiën?

En welke actiepunten kan ik opschrijven om mijn financiële situatie vanaf morgen een boost te geven? Dit zijn mijn actiepunten voor in mijn nieuwe money script:



Een nieuw geldverhaal

Een laatste stap is het schrijven van het financiële verhaal van je toekomst.

Je kunt een lege pagina voor dit verhaal starten. Zorg dat je je oude en huidige geldverhalen niet meeneemt in de toekomst.

Het doel van het onderkennen van je oude geldverhalen was om ze te herschrijven.

Wanneer ze opnieuw opduiken, en dat zullen ze van tijd tot tijd doen, je de nieuwe versie van het verhaal kent en je je onbewuste kunt herinneren aan de nieuwe versie. Deze oude geldverhalen zullen je dan niet langer kunnen tegenhouden.

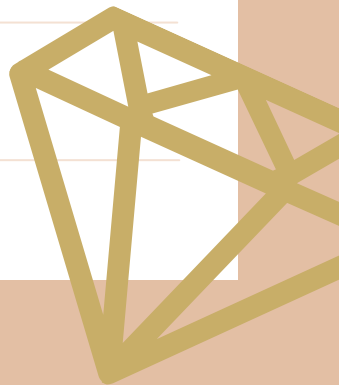
Voor je nieuwe verhaal heb je een lege pagina, je kunt elk verhaal schrijven dat je leuk vindt. Hoe wil je dat je nieuwe verhaal eruit ziet? Je weet misschien al hoe je wilt dat dit nieuwe verhaal eruit ziet, maar voor het geval je dat niet doet, zijn hier een paar bullets:

Ik voel dat mijn doel is ...

Ik ga me richten op het creëren van ...

Wat ik graag wil nalaten is ...

MIJN NIEUWE GELDERHAAL IS ...



Gefeliciteerd!



Je hebt je nieuwe geldverhaal geschreven!

Lees het iedere dag, of in ieder geval zo vaak je kan door en je zult misschien wel sneller dan je denkt je nieuw money script leven.

Om je nieuwe geldverhaal kracht bij te zetten heb ik 25 geldaffirmaties voor je op een rij gezet. Bestel je ebook **25 Gouden Geld affirmaties** om overvloed te manifesteren en je mindset rondom geld drastisch te verbeteren.