

HANNEKE VAN ONNA MONEY MASTERCLASS

IN SAMENWERKING MET LINDA.



WERKBOEK
MONEY MASTERCLASS

MONEY COACH & ONDERNEMER

AUTHOR & PUBLIC SPEAKER

WWW.HANNEKEVANONNA.NL
INFO@HANNEKEVANONNA.NL

VOORWOORD

Welkom in mijn werkboek.

In dit werkboek staan opdrachten en oefeningen die ook terug te vinden zijn in mijn boek *The Money Issue* (2020). Je kunt deze oefeningen zelf thuis doen. Het hoeft niet.

Geld. Het is een fascinerend onderwerp. We hebben er dagelijks mee te maken. Rekeningen betalen, boodschappen doen, werken voor inkomsten, zakgeld voor de kids en belasting betalen bijvoorbeeld.

En toch is geld een onderwerp waar we niet makkelijk over praten. Omdat we het niet geleerd hebben of omdat praten over geld niet 'hoort'. We praten makkelijker over seks dan over onze financiën blijkt onderzoek....

Toch gaan we het doen.
Op de 25e januari.

Let's talk money!

Hanneke van Onna
MONEY COACH NAAR FINANCIËLE VRIJHEID



HANNEKE VAN ONNA

Money Masterclass

in samenwerking met LINDA.

"Als je je eigenwaarde
vergroot,
dan groeit je economische
waarde mee"

Jouw geldgeschiedenis

Nu jij het besluit hebt genomen om financieel vrij te worden, is het tijd om te onderzoeken wat jou tegenhoudt in het leven. Hoe is jouw buitenwereld een reflectie van jouw binnenwereld? We gaan dat doen in twee delen. Eerst kijken we naar binnen, proberen we met onze ogen dicht te voelen wat ons bijstaat van vroeger. Daarna noteren we antwoorden op vragen op papier of op het device dat je bij je hebt. Zoek een lekker plekje. Op een stoel, aan je bureau, of liggend in bed. All is fine, zolang je je maar veilig en comfortabel voelt, en je niet gestoord kan worden. Adem diep in door je neus, hou je adem even vast in je buik voor vijf seconden, en adem dan uit door je mond. Herhaal dit een paar keer, totdat je voelt dat je 'good to go' bent.

Hoe was het vroeger bij jou thuis?

Denk terug aan vroeger. Hoe het thuis was. Bij je ouders. Stel jezelf de vraag: "Welke boodschap over geld komt nu het sterkst door?" Als je het antwoord hoort, probeer te herinneren wanneer je deze woorden voor het eerst hoorde en wie ze tegen je zei. Adem nog eens diep in en uit. Zak nog wat dieper weg in jezelf. Vraag jezelf af: "Wat is de eerste herinnering over geld?" Laat alle beelden en gedachten hierover binnenkomen. Adem nog eens diep in en uit. Zak nog verder in je relax-mode. Vraag jezelf naar een situatie uit je jeugd waarin geld een rol speelde. Hoe handelden de mensen, waarschijnlijk je ouders, in deze situatie? Noteer wat je sterkste boodschap was, de boodschap die je als eerste doorkreeg. Schrijf daarna op wat je eerste herinnering was en welke situatie over geld je je (weer) herinnert. Wat voelde je erbij?



Lees wat je hebt opgeschreven. Welke overtuiging heb je als gevolg van deze gebeurtenis ontwikkeld? Ook als je niet zeker bent van je antwoord, Schrijf het toch maar op. Nu je in contact staat met je verleden en je binnenste zelf, kun je de vragen op de volgende pagina makkelijk en eerlijk beantwoorden. Je mag in het werkboek schrijven, je kan er een blaadje bij pakken of in je telefoon typen, net wat fijn voor je is.

Daar gaan we:

Gaven je ouders veel geld uit?

Of waren ze juist heel zuinig?

Maakten je ouders ruzie om geld?

Waar gingen die ruzies dan over?

Of werd er niet gepraat over geld?

Hadden jullie voldoende geld thuis?

Of leefden jullie in armoede?

Zorgden jouw ouders goed voor zichzelf?

Kochten jouw ouders dingen voor zichzelf?

Of ging al het geld naar jou?

Klaagden je ouders over geld?

Maakten ze zich zorgen over geld?

Wat zeiden ze als het over geld ging?

Welke woorden gebruikten ze?

Waar deden jullie de boodschappen?

Waar gingen jullie uit eten, als jullie überhaupt uit eten gingen
(McDonalds telt ook mee)?

Waar kochten jullie kleren?

Hielden je ouders van 'shoppen'?

Wat zeggen deze winkels ("We gingen altijd naar de Primark.")
over de overtuigingen van je ouders?

Kreeg je zakgeld?

Waren er regels verbonden aan het zakgeld?

Wat mocht je ervan kopen en wat niet?

Moest je ervan sparen?

Had je een eigen bankrekening als kind?

Lieten je ouders je weleens schuldig voelen over hoeveel jij wel niet kostte? Lieten je ouders je weleens schuldig voelen over waar je je geld aan besteedde?

Klaagden je ouders over de kosten van school of van je sport?

Kon je niet sporten of iets anders omdat je ouders het niet konden betalen?

Waren je ouders bang dat ze niet genoeg geld hadden om je studie te betalen?

Hebben jouw ouders gespaard voor jouw studie of jouw toekomst?

Of kon je niet studeren omdat je ouders het niet konden betalen?

Lees je antwoorden maar eens door. Welke van jouw overtuigingen zijn hieruit voortgekomen? Koop jij ook alleen maar huismerken, zoals je moeder dat deed? Is sparen net zoals vroeger thuis niet of juist belangrijk?

Klaag jij ook over gebrek aan geld zoals je vader?

Wat is een jouw blueprint?

Jouw money blueprint bestaat voornamelijk uit informatie die je hebt gekregen in het verleden, en vooral als jong kind. Hoe je hebt geleerd te denken over geld, heeft gevormd hoe je als volwassene denkt over financiële zaken. Jouw harde schijf is als het ware hiermee geprogrammeerd. Dit kan door woorden, door voorbeelden en door specifieke voorvallen die zijn gebeurd.

Jouw money blueprint is óf positief óf negatief.

Het kan de opstap naar succes en welvaart zijn, of het kan de aanzet zijn tot een leven lang falen en worstelen met geld. Op de volgende pagina staan een aantal voorbeelden die jouw gevoelens rondom geld kunnen hebben geconditioneerd. Voorbeelden van vroeger, toen je nog een kind was. Mondeling, door situaties of door dingen die gebeurd zijn in je leven.



Negatieve voorbeelden

Als er gezegd werd: “Geld is de oorzaak van al het kwaad”. (*mondeling*)

Of: “De rijken worden almaar rijker, de armer steeds armer.

Of je hoorde: “Het geld groeit me niet op m’n rug”. (*mondeling*)

Opgroeien in een gezin waar weinig geld was, maar waar er wel gekocht werd (voorbeeld). Om vervolgens te horen dat er geen geld is.

(*mondeling*)

Iemand in je omgeving die failliet ging. (*situatie*)

Steeds horen: “Dat kunnen we niet betalen”. (*mondeling* – én een statement van de bovenste plank)

Positieve voorbeelden

Er werd gezegd: “Je kan alles bereiken wat je wilt”. (*mondeling*)

Of: “Je kunt gelukkig en rijk zijn”. (*mondeling*)

Of: “Spaar wat geld, geef niet alles meteen uit”. (*mondeling*)

Opgroeien in een gezin met financieel verantwoordelijke en onafhankelijke ouders. (*voorbeeld*)

Het zien van een familiebedrijf of een succesvolle ondernemer als ouder. (*situatie*)

Er werd gezegd: “Je hebt het geld nu niet, maar hoe zou je ervoor kunnen zorgen dat je het wel kan betalen? (*mondeling* – een vraag in plaats van de negatieve variant van een statement)

Of deze dingen nu echt zijn gebeurd, of als je andere dingen hebt meegemaakt, alle verbale conditionering, alle voorbeelden en voorvallen rondom geld waarmee je bent opgegroeid, vormen jouw unieke blauwdruk, jouw unieke overtuigingen, jouw unieke geldverhaal. Hiermee is je harde schijf gevuld.

Wat is jouw money blueprint?

Denk maar eens op een rustig moment na over hoe het vroeger ging bij je thuis. Was er rijkdom of armoede? En dan heb ik het over alle aspecten van je jeugd. Niet alleen over geld. Was er genoeg geld, warmte, liefde, aandacht, aanmoediging? Was er erkenning voor wie je was, werd er gepraat over moeilijke dingen, werden er feestjes gevierd, werd het leven gevierd? Speelden jullie samen spelletjes, trokken jullie erop uit, kreeg je steun voor wat je deed, of op welke manier je dat deed? Werd je uitgedaagd het beste uit jezelf te halen en getroost als het gewoon even niet lukte?

Om te achterhalen wat jouw financiële overtuigingen zijn, duiken we samen dieper in wat jouw gewoonten en patronen zijn als het om geld gaat. Je weet waar je vandaan komt en hoe er vroeger werd omgegaan met geld, hoe het werd besteed, hoe erover werd gepraat of niet gepraat, of er genoeg was of juist heel veel.

Notities

Jouw overtuigingen ten aanzien van geld (verdienen)

Als je het moeilijk vindt om je eigen overtuigingen te vinden of te benoemen stel jezelf deze vraag:

"Ik zou graag meer geld verdienen, maar....."

Jouw antwoord leidt je direct naar de overtuiging die je earning capacity saboteert. Schrijf het op. En bewaar je lijstje voor later. Welke overtuiging heb ik (onbewust) ontwikkeld en ben ik als waarheid gaan leven?

Noteer hieronder jouw overtuigingen. Kijk hoe ver je komt, misschien heb je er één, misschien meerdere.

1.

2.

3.

4.

5.

Patronen

“If you understand your patterns,
it could save you decades.”
– Tony Robbins

Hieronder staat een lijst van destructieve financiële gewoonten. Wees eerlijk tegen jezelf en oordeel niet over wat je voelt of ervaart. We leven immers allemaal onze gewoonten. Als je gaat zien wat je doet en je patronen en gekke gewoonten gaat herkennen, dan kan je er zelfs misschien om lachen.

Laten we starten met de lijst op de volgende twee pagina's. Wat zijn jouw gewoonten en patronen als het om geld gaat? Achter ieder statement staan vijf bolletjes. Deze staan voor de mate waarin het statement voor jou geldt, in welke mate het patroon of de gewoonte voor jou opgaat.

Eén bolletje staat voor 'helemaal niet', twee bolletjes voor 'niet', het derde bolletje voor 'weet ik niet'/'neutraal', het vierde bolletje voor 'soms' en het vijfde voor 'dit statement klopt voor mij'.



Meestal is mijn geld al op voordat ik mijn rekeningen moet betalen	00000
Ik leef van salaris naar salaris, van uitbetaling naar uitbetaling	00000
Ik kijk niet naar mijn bankafschriften	00000
Ik betaal vaak met creditcard of krediet	00000
Ik heb geen idee hoeveel rente ik betaal of krijg	00000
Ik heb geen spaarrekening	00000
Ik heb geen idee wat mijn pensioenpotje is	00000
Ik weet niet hoeveel eruit gaat per maand	00000
Ik hou niet bij wat de kosten zijn van mijn/ons huishouden	00000
Het komt voor dat ik niet kan afrekenen als ik bij de kassa sta	00000
Ik heb geen geld voor of van mijzelf	00000
Ik vertrouw op anderen om me financieel te onderhouden	00000
Geld lijkt te verbranden	00000
Ik beloon mezelf met dingen die ik me niet kan veroorloven	00000
Ik kan mijzelf niet financieel onderhouden	00000
Ik besteed geld aan anderen, zelden aan mezelf	00000
Ik weet niet wat ik moet doen om geld mee te verdienen	00000
Ik vind mijn werk niet leuk	00000
Ik ben bang om te vragen naar meer salaris of een promotie	00000
Ik weet niks van financiën	00000
Geld interesseert me niet	00000
Ik kan eigenlijk niks, niet goed genoeg om geld mee te verdienen	00000
Ik verdien te weinig	00000

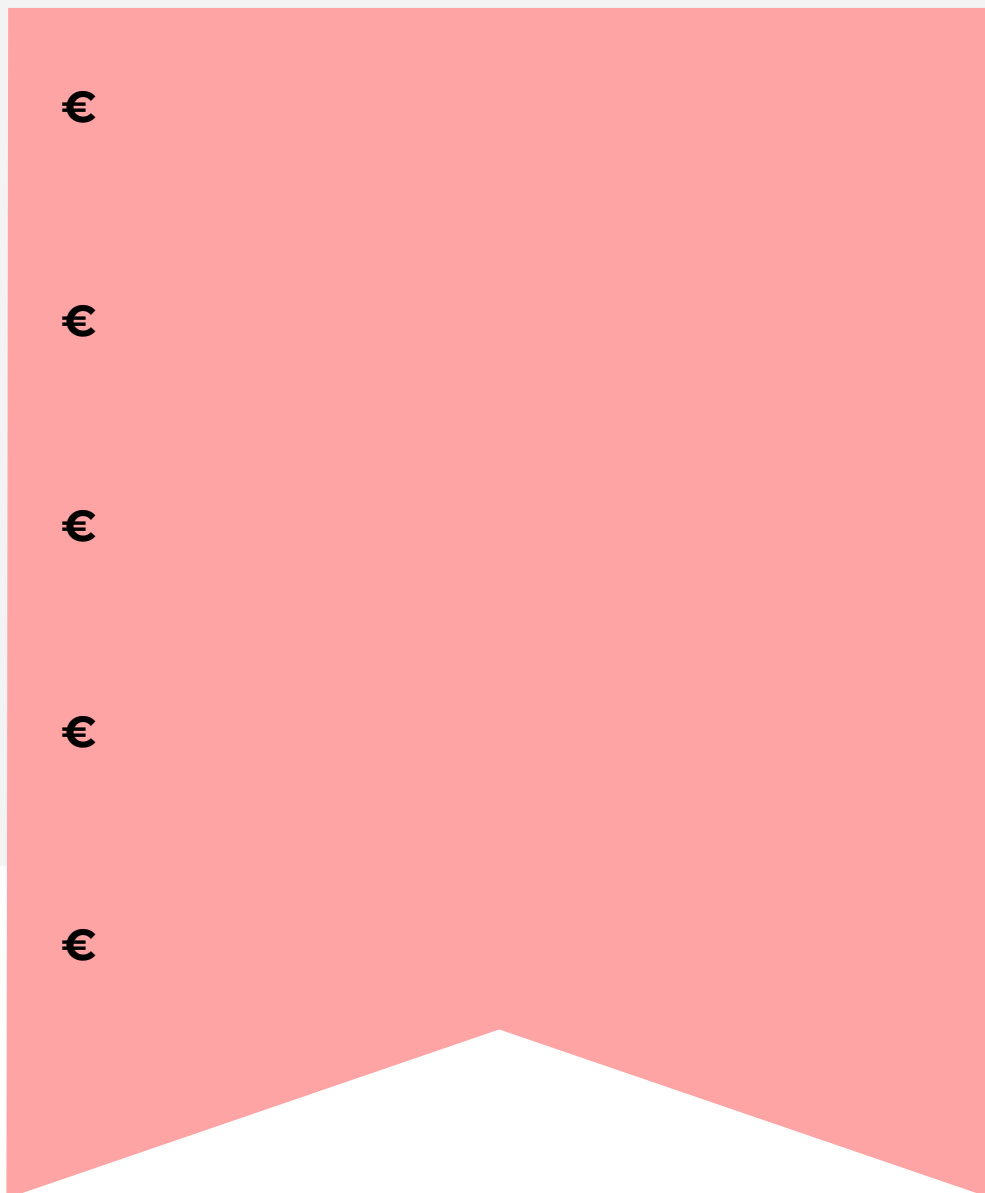
Ik ben bang voor de Belastingdienst	00000
Ik heb geen testament	00000
Als mijn partner wegvalt, kan ik mijzelf (+ gezin) niet onderhouden	00000
Als ik geld uitgeef, ben ik bang dat ik niets overhoud	00000
Als de wasmachine of de tv ermee ophoudt, heb ik een probleem	00000
Ik ben eigenlijk altijd blut	00000
Ik stel betaling van rekeningen uit, soms zo lang dat er incasso volgt	00000
Ik heb geen budget of wel een budget maar ik hou me er nooit aan	00000
Ik heb een gat in m'n hand	00000
Als ik spullen koop dan voel ik me goed, om een dag later ervan te balen, maar ik breng de spullen niet terug	00000
Mijn kledingkast puilt uit, er hangen nog prijskaartjes aan	00000
Ik lieg over mijn aankopen (Nee, heb ik al heel lang in de kast Of: Ja, maar was een koopje, kon ik echt niet laten liggen)	00000
Ik heb geen idee wat ik waard ben als het op geld aankomt	00000
Ik heb veel geld op de bank staan, <u>just in case...</u>	00000
Ik investeer niet in de toekomst	00000
Ik doe echt super m'n best, maar heb nooit genoeg geld	00000
Omdat ik zelf geen geld verdien, voel ik me schuldig als ik het uitgeef	00000
Ik zou graag ander werk willen doen	00000
Ik heb de neiging om mijn producten of diensten weg te geven, te goedkoop te maken of gratis werk te doen	00000
Ik vind het moeilijk om nee te zeggen tegen een klus, ik heb het geld nodig	00000

Outtakes patronen

Je hebt achter elke gewoonte bolletjes ingekleurd. Kijk welke gewoonten je hebt ingekleurd als 'soms' en 'klopt voor mij'.

Neem daarvan de vijf belangrijkste, meest duidelijke patronen en schrijf ze hieronder op.

Wat zijn jouw 5 belangrijkste gewoonten als het om geld gaat?



€

€

€

€

€

Eerlijk zijn

Wees eerlijk tegen jezelf en onderzoek of een of meer angsten je blokkeren. Waarmee houd jij jezelf klein? Neem je te weinig ruimte in? Voel je je schuldig over het wel hebben van geld? Schaam je je voor je excuses of je gebrek aan motivatie of geld? Eerlijk zijn is de eerste stap om deze patronen te doorbreken.

Wees eerlijk tegen jezelf en onderzoek of een of meer angsten je blokkeren. Waarmee houd jij jezelf klein? Neem je te weinig ruimte in? Voel je je schuldig over het wel hebben van geld? Schaam je je voor je excuses of je gebrek aan motivatie of geld? Eerlijk zijn is de eerste stap om deze patronen te doorbreken.



Kies een nieuwe gedachte, bijvoorbeeld:

“Ik ben dankbaar voor wat ik wél heb en kies ervoor om me niet te focussen op gebrek.”

Zo’n simpele verschuiving van een gedachte kan je energie ombuigen.

Laat de volgende drie zinnen op je inwerken.

Je mag ze hardop lezen, of in je hoofd. Je kan ze opschrijven en ergens ophangen. Of een notitie ervan maken in je telefoon. Probeer ze vandaag en deze week een aantal keer te herlezen, te herhalen.

Ik kijk eerlijk naar mijn financiële situatie

Ik laat alle gevoelens van schuld en schaamte rondom geld los

Ik ben het waard om te leven in financiële vrijheid

Je hebt een eerste stap gemaakt.

Getting honest with yourself!

Dit gaat je niet alleen financieel, maar ook mentaal, fysiek en in relaties met anderen veel brengen. Je weet wat je geldgeschiedenis is, waar je vandaan komt, en wat je patronen zijn. Je weet welke trucjes je hebt om de waarheid te ontlopen en de excuses die je daarbij kunt hebben. Laten we nu eens kijken wie er eigenlijk de touwtjes in handen heeft van jouw leven.



Jouw besluit

Maak jouw financiële besluit. Spreek het uit. Schrijf het op. Op een velletje papier, en leg het op je bureau. Op een geeltje, en plak het op de koelkast. Zet het in je telefoon als reminder voor gedurende de dag. Zodat je meerdere keren per dag geconfronteerd wordt met je besluit. Zodat je het kan lezen, kan zien, kan leven.

Voorbeelden kunnen zijn:

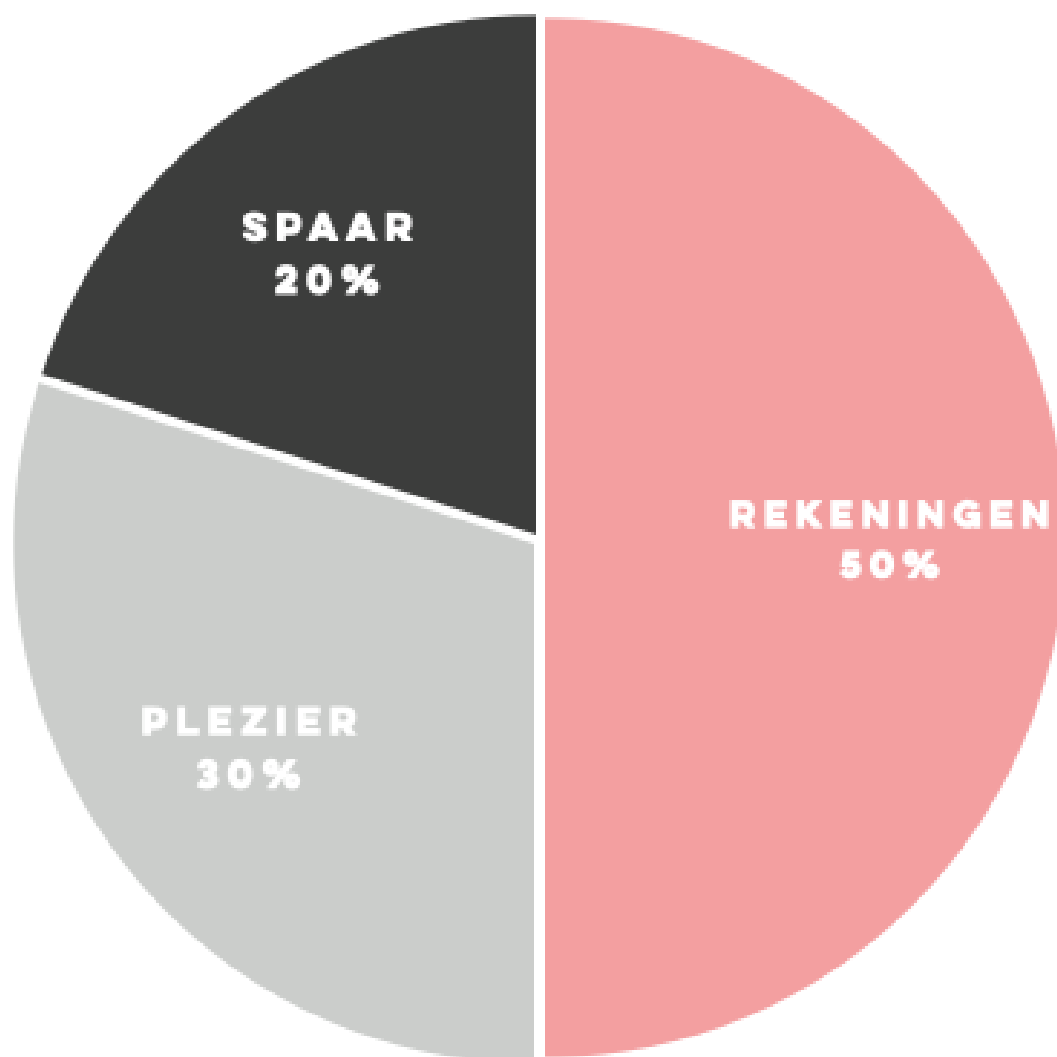
- € Ik zal genoeg geld hebben om mijn rekeningen te betalen
- € Ik ga meer geld sparen
- € Ik ga starten met beleggen
- € Ik stop met geld uitgeven aan shit
- € Ik open een eigen rekening

Mijn besluit(en)



OM JE INKOMSTEN TE BUDGETTEREN

DE 50/30/20 REGEL



CASH FLOW KWADRANT

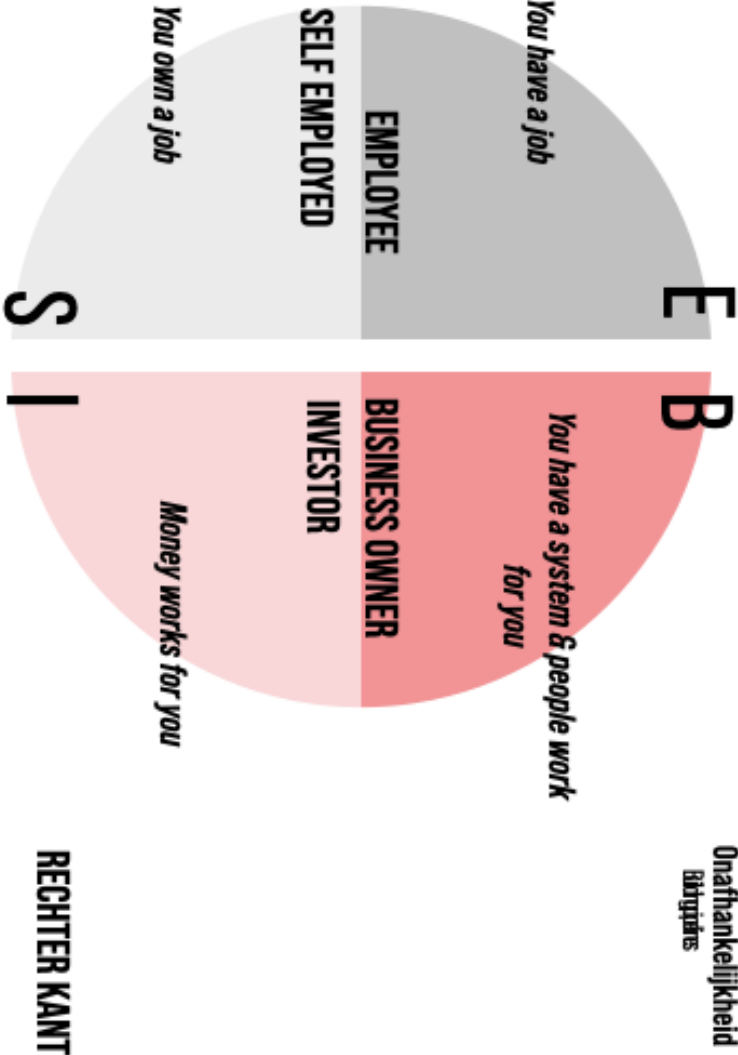
Door Robert T. Kiyosaki

A
F
T
I
E
F

Afhankelijkheid
Overtuigings
Tijd = €

I
N
K
O
M
E
N

LINKER KANT



FINANCIËLE VRIJHEID IS DE BEWEGING VAN LINKS NAAR RECHTS

P
A
S
S
I
E
F

I
N
K
O
M
E
N

Heb je interesse in meer informatie en wil je meer ondersteuning in jouw weg naar financiële vrijheid?

Kom dan naar de masterclass

'Van spaarpot naar financiële vrijheid'

Kijk voor meer info op:

www.hannekevanonna.nl/moneymasterclass

Let's stay in touch!



info@hannekevanonna.nl



www.hannekevanonna.nl



[hannekevanonna](https://www.instagram.com/hannekevanonna)



[hannekevanonna](https://www.facebook.com/hannekevanonna)



[Hanneke van Onna](https://www.linkedin.com/in/HannekevanOnna)