



Heel je relatie

met geld

Werkboek

PAULIEN TIMMER

Heel je relatie met geld

HEEL JE RELATIE MET GELD

We komen er elke dag mee in aanraking, het is zo'n belangrijk onderdeel van ons leven, en toch hebben zoveel van ons een heeeele vreemde verhouding met geld.

We willen het wel, maar willen het ook niet.

We hebben er allerlei overtuigingen over waar we ons niet eens bewust van zijn.

Terwijl die overtuigingen zoveel invloed hebben!

Daar ga je in dit werkboek uitgebreid mee aan de slag. Je mindset rondom geld bepaalt misschien wel voor 99% hoeveel overvloed je voelt en ervaart in je leven.

Ik gun het je enorm om alle dingen te kunnen doen die je wil, en een gezonde relatie met geld te hebben!

Het wordt veel schrijven, dus pak je schrijfboek maar vast!

Heel veel liefs,
Paulien

Heel je relatie met geld

OEFENING 1.

WAT IS OP DIT MOMENT JE RELATIE MET GELD?

Beantwoord de volgende vragen in je grote boek:

1. Wat is het probleem met geld? Hoe is je patroon?
 - a. Veel geld hebben, allemaal weer uitgeven
 - b. Weinig geld binnen laten komen
 - c. Heel veel sparen, niks uitgeven
 - d. Worstelen met geld
2. Hoe ziet het patroon er precies uit? Beschrijf het, en schrijf ook al je frustraties rondom geld uitgebreid van je af. Schrijf totdat je leeg bent!
3. Waarom wil je je geldverhaal veranderen?
4. Waarom wil je je geldverhaal NU veranderen? En niet over een half jaar?

Heel je relatie met geld

OEFENING 2. TAKE CONTROL

Je gaat echt even deep diven in je financiële situatie, want alleen als je overal (eerlijk) naar kijkt, kun je je relatie met geld helen. Dus je gaat al je rekeningen bekijken!

Beantwoord de volgende vragen in je grote boek:

1. Hoeveel geld komt er precies binnen elke maand? Wat is je precieze inkomen?
2. Welke jaarlijkse bonussen/extra's krijg je daarnaast nog?
3. Wat zijn je verschillende bronnen van inkomsten? Via welke wegen komt geld je leven binnen?
4. Waar geef je geld aan uit? Pak een gemiddelde maand, en maak een overzicht van elk ding waar je geld aan uit hebt gegeven in die maand. Hoeveel aan boodschappen, hoeveel aan uit eten, hoeveel aan hobby spullen etc. Het doel is om te zien waar je geld heen gaat, tot op de cent.
5. Heb je geld over in die maand? Hoeveel? Wat doe je met geld dat over is?
6. Heb je geld op je spaarrekening? Hoeveel?
7. Bekijk al je automatische afschrijvingen (abonnementen etc). Op je lopende rekeningen, op je creditcards. Zet ze onder elkaar, inclusief de bedragen. Zijn er automatische afschrijvingen waar je je niet bewust van was?
8. Zie je in je overzicht dat je onbewust geld uitgeeft aan dingen die eigenlijk niet zo belangrijk zijn?

Heel je relatie met geld

OEFENING 3. GELD LEKKEN

Automatische afschrijvingen waar je je niet bewust van bent, geld dat je uitgeeft aan dingen die niet zo belangrijk zijn, kleine bedragen die je (bijna) dagelijks uitgeeft terwijl dat niet hoeft: dit zijn allemaal geld lekken.

- Oude abonnementen waar je je niet bewust van bent (een soundcloud abonnement terwijl je daar niks mee doet)
- Tijdschriften kopen onderweg, terwijl je er eigenlijk niet gelukkiger van wordt om die te lezen
- Elke keer als je met de trein reist koffie of iets lekkers halen bij een kiosk

Welke geld lekken heb je gevonden? Zoek ze echt allemaal op, dit geeft zo'n gevoel van overzicht en kracht!
Aan welke dingen geef jij geld uit die eigenlijk helemaal niet zo goed voelen?

Hoe zou het voelen om alleen maar geld uit te geven aan dingen waar je echt heel blij van wordt?

Heel je relatie met geld

OEFENING 4. NO-BUY MAAND

Wat je kunt doen om je relatie met geld uitgeven te testen, is een no-buy maand uitproberen.

Dit houdt in dat je een maand lang helemaal niks koopt (buiten eten, ofcourse).

Als je iets wil kopen zet je dat op een lijstje in je telefoon. Aan het einde van de maand kijk je op het lijstje en mag je de dingen kopen die je dan echt nog wil. Ik kwam er zo achter dat er zoveel dingen waren die ik kocht uit habit, of zelfs verveling.

Aan het einde van de maand wilde ik nog maar 1 of 2 dingen kopen van het lijstje van 10!

Je leert hierdoor wanneer je geld uitgeeft, waaraan en hoe dat voelt. Soms is geld uitgeven gewoon een routine geworden. Maar het voelt zoveel beter om het uit te geven aan dingen die echt goed voelen.

Je hebt echt veel minder nodig dan je denkt, en hoe meer je geld uitgeeft aan dingen die je echt waardeert, hoe meer je geld echt waardeert. En hoe meer je geld waardeert, hoe meer ervan in je leven komt :)

Heel je relatie met geld

OEFENING 4. JE RELATIE MET GELD

Schrijf het antwoord op de volgende vraag in je grote boek:

Als geld een persoon zou zijn, hoe zou je je dan voelen bij die persoon?

Hoe zou die zich gedragen naar jou toe?

Wat voor relatie heb jij met die persoon?

Vertrouw je die persoon volledig? Voelt die warm en betrouwbaar of afstandelijk en kil? Afkeurend en veroordelend of geïnteresseerd en liefdevol? Gunt hij/zij je alles of moet je bewijzen dat je het waard bent?

Als je dit uitgebreid hebt beschreven, schrijf dan op hoe je zou WILLEN dat de relatie is! Hoe wil je je voelen? Hoe wil je dat diegene zich gedraagt? Hoe wil je dat jullie relatie is?

Heel je relatie met geld

OEFENING 5. HOE VOEL JE JE OVER...

Geld kan heel veel gevoelens en emoties losmaken. En het is super interessant, en helend, om je ervan bewust te zijn welke verschillende dingen voor verschillende gevoelens zorgen. Het kan zijn dat geld sparen voor jou helemaal ok en natuurlijk voelt, maar geld uitgeven heel veel spanning geeft. Het kan ook zijn dat geld uitgeven juist heel goed voelt, maar geld ontvangen absoluut niet.

Stel je de volgende situaties echt even voor (met je ogen dicht) en kijk wat voor gevoel je daarbij krijgt. Probeer dat gevoel zo goed mogelijk te omschrijven in je grote boek. Het is makkelijk om alleen maar te denken dat het goed voelt, maar als het 'echt' wordt, geeft het soms hele andere gevoelens. Dus voel het echt even en wees eerlijk. Als we iets willen hebben (zoals meer geld) en we hebben het niet, is er vaak ook iets wat ons tegenhoudt namelijk.

Hoe voel je je als...

- Je zomaar duizend euro krijgt van iemand, gewoon omdat diegene je dat wilde geven?
 - Je duizend euro in de maand meer gaat verdienen? En 2000 euro? En 5000 euro?
 - Er 2000 euro op je spaarrekening staat? En 5000 euro? En 20.000 euro? En 50.000 euro?
 - Je een grote rekening moet betalen, van 2000 euro?
 - Er constant geld je leven binnen zou komen, uit onverwachte hoeken, zonder dat je daar iets voor hoeft te doen?
- Bedenk zelf nog meer scenario's die een gevoel (spanning, angst, ongemakkelijk gevoel) op kunnen roepen

Heel je relatie met geld

OEFENING 6. FINANCIËLE THERMOSTAAT

Iedereen heeft een financiële thermostaat. Een bepaald bedrag wat voor jou (onbewust) comfortabel voelt om te hebben en om binnen te laten komen.

Wat je ook doet, en soms hoe hard je ook probeert, uiteindelijk kom je altijd weer op dat bedrag uit. Het kan dus zijn dat er een maand veel geld binnenkomt, en de volgende maand gebeurt er iets waardoor dat 'extra' eigenlijk allemaal weer weg is.

Voor iedereen is dat bedrag anders. Er zijn mensen voor wie een miljard hun financiële thermostaat hoogte zijn: als ze al hun geld verliezen door een fout of iets anders, hebben ze het binnen no-time weer terugverdiend.

Voor anderen is het altijd net te weinig om van rond te komen. Geld lijkt altijd gewoon te verdwijnen.

Schrijf de antwoorden op de volgende vragen in je grote boek:

1. Hoeveel geld staat er gemiddeld altijd op je rekening?
2. Hou je geld over aan het einde van de maand? Zo ja, hoeveel is dat gemiddeld?
3. Wat is jouw financiële thermostaat qua wat er binnenkomt?
4. Heb je wel eens geprobeerd om meer geld te verdienen of te sparen? Wat gebeurde er toen?

Heel je relatie met geld

OEFENING 7. GELD BLOKKADES

De reden dat je niet meer geld toestaat, is vaak omdat je (onbewust) bang bent dat er dan iets negatiefs gebeurt. Welke van de volgende geldblokkades herken je?

- Als ik meer geld heb vinden mensen me arrogant
- Als ik meer geld heb word ik egoïstisch
- Als ik meer geld heb wordt het toch weer afgepakt, en ben ik teleurgesteld. Het is makkelijker om het niet te hebben.
- Als ik meer geld heb kan ik het alleen maar fout doen, want ik ben niet goed met geld
- Als ik meer geld heb ben ik helemaal zelfstandig en hoef ik niet meer geholpen te worden en ik weet niet of ik dat aan kan
- Als ik meer geld heb worstel ik niet meer en kan ik daar niet meer over praten met anderen en empathie krijgen
- Als ik niet meer worstel hoef ik niet meer gered te worden, en ik wil graag gered worden
- Als ik meer geld heb wordt er meer van me verwacht
- Als ik meer geld heb moet ik meer presteren
- Als ik meer geld heb dan mijn vrienden willen ze geen vrienden meer met me zijn
- Als ik meer geld heb ben ik alleen nog maar bezig met geld

Als je er één (of meerdere) herkent, schrijf dan in je boek:

1. Is dit echt waar? Waarom wel of niet? Hoe kun je er ook anders naar kijken?
2. Als je dit de rest van je leven blijft geloven, wat voor gevolgen heeft dat?
3. Welke dingen moet je geloven over jezelf om deze blokkade los te laten? (bijvoorbeeld: ik ben wel goed met geld)

Heel je relatie met geld

OEFENING 8. GELD VERLEDEN

Schrijf de antwoorden op deze vragen in je boek:

Hoe werd er bij jou thuis vroeger gepraat over geld? Was er veel spanning en angst rondom geld? Werd er überhaupt over gepraat?

Hoe werd er omgegaan met geld? Waren/zijn je ouders spaarders? Of geven ze juist heel makkelijk geld uit?

Wat hebben ze jou geleerd over geld? Heb je hier 'opvoeding' in gehad? Wat voor gevoel gaf die opvoeding je? (Mijn vader probeerde me bijvoorbeeld dingen bij te brengen, maar ik werd er alleen maar heel angstig van dat ik het fout zou doen)

Hoe werd er gepraat over mensen die veel geld hadden?

En over mensen die veel geld uitgaven?

En over geld in het algemeen?

Waar waren je ouders veroordelend over als het aankwam op geld?

Als je dat allemaal (uitgebreid) hebt opgeschreven, beantwoord dan de volgende vragen in je boek:

1. Wat wil je geloven over geld?
2. Hoe wil je je voelen over geld?
3. Wat had je graag willen horen van je ouders over geld?

Heel je relatie met geld

OEFENING 9. ZELF WAARDE

Wat heel erg samenhangt is zelf-waarde en geld.

Schrijf de antwoorden op de volgende vragen in je boek:

1. Waarom zou jij meer geld niet waard zijn?
2. Waarom zou het voor jou niet makkelijk mogen gaan?
3. Wat maakt jou anders dan degenen die (veel) geld hebben?

Als je die vragen hebt beantwoord, beantwoord dan ook:

1. Wat moet je geloven over jezelf om wel meer geld toe te staan?
2. Wat als je gewoon meer geld zou mogen hebben, houden en ontvangen, precies zoals je nu bent? Wat voor gevoelens/emoties brengt dat omhoog?

Heel je relatie met geld

OEFENING 10. GET CLEAR

Als we worstelen met geld weten we soms niet eens hoeveel geld we nodig zouden hebben om niet meer te worstelen. Het worstelen is gewoon een 'state of mind' geworden, en we blijven denken dat als we maar 'meer' zouden krijgen, het allemaal goed zou zijn.

Maar het is zo belangrijk om te weten wat je precies nodig hebt.

Dus schrijf de antwoorden op de volgende vragen op in je boek:

1. Hoeveel geld zou je elke maand binnen willen krijgen?
2. Waarom?
3. Waarom precies die hoeveelheid?
4. Kun je daar echt alles van betalen wat je wil? Of klinkt dat gewoon als genoeg?
5. Kun je daar alleen komen door meer binnen te krijgen? Of kun je ook (makkelijk) minder uitgeven?
6. Hoe zou het voelen om financiële ruimte te hebben?
7. Hoeveel extra ruimte heb je daarvoor nodig?

Reken echt precies uit hoeveel meer ruimte je per maand zou willen hebben. Bijvoorbeeld: ik wil 3x uit eten kunnen, 50 euro meer kunnen uitgeven aan boodschappen en 2x naar de film.

Hoeveel is dat?

Hoe kun je dat voor elkaar krijgen? Brainstorm daarop, en kijk dan naar minder uitgeven EN meer binnenkrijgen. Je komt vanzelf op ideeën, als je jezelf dat toestaat!