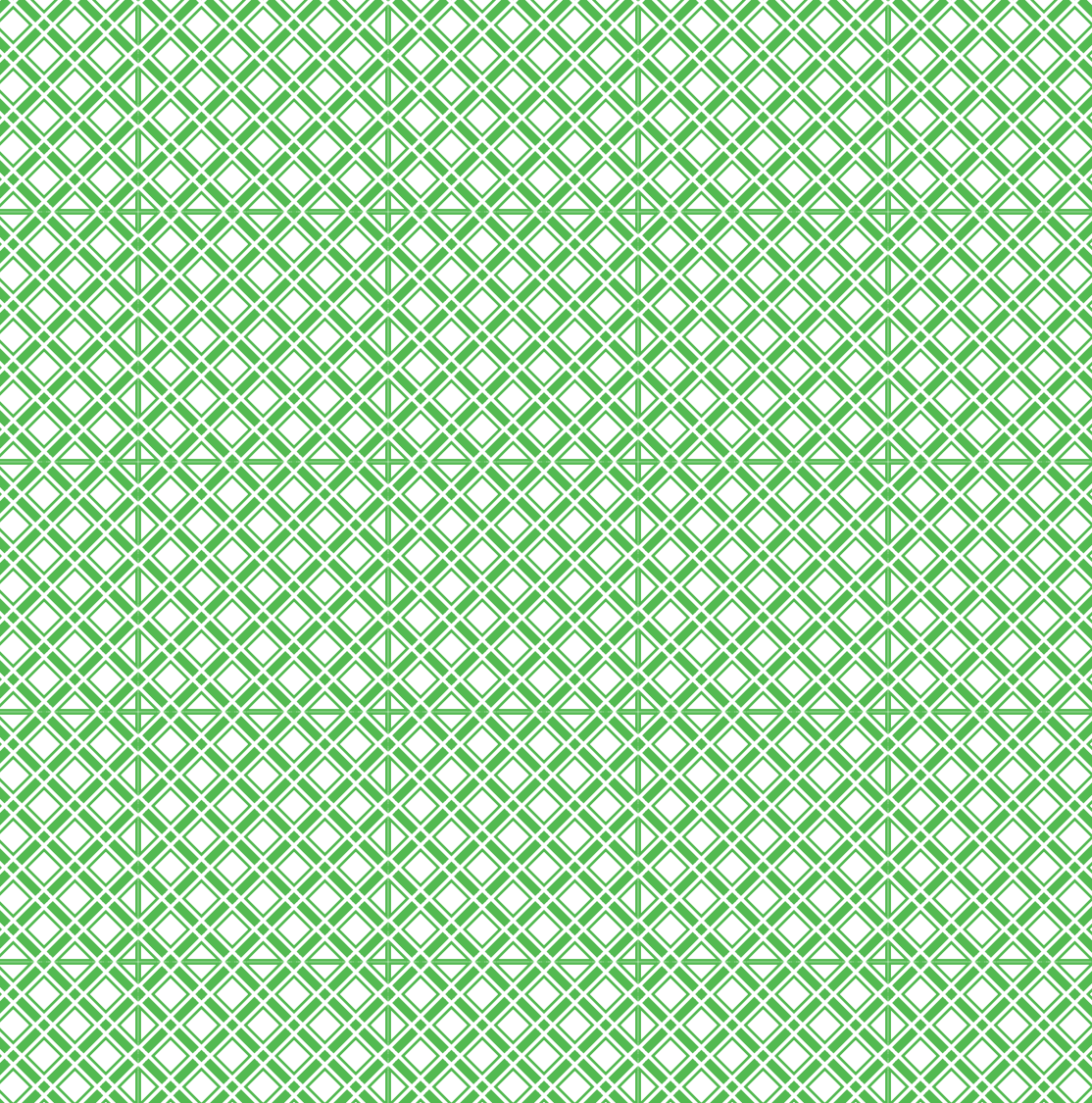


DE KLEINE COACH VOOR GROTE DINGEN

CHARISMA



DE KLEINE COACH VOOR GROTE DINGEN

JO DE POORTER

CHARISMA

IN TIJDEN VAN VERANDERING



**Hoe je stijl en charme verwerft...
en daar je voordeel mee doet**



LANNOO

HOOFDSTUK 1

CHARISMA IN HET DAGELIJKSE LEVEN

— 9 —

HOOFDSTUK 2

CHARISMA IN DE LIEFDE

— 31 —

HOOFDSTUK 3

CHARISMA IN DE VRIENDSCHAP

— 55 —

HOOFDSTUK 4

CHARISMA IN ERNSTIGE SITUATIES

— 83 —

HOOFDSTUK 5

CHARISMA OM HET LIJF

— 103 —

HOOFDSTUK 6

CHARISMA IN VERVELENDE OMSTANDIGHEDEN

— 125 —

HOOFDSTUK 7

CHARISMA AAN HET WERK

— 147 —

HOOFDSTUK 8

CHARISMA IN GEVAL VAN NOOD

— 171 —

Het is de kracht om jezelf in beweging te zetten. Het is het vermogen om dat ook met anderen te doen. Het is 'ja' antwoorden op de vraag die nog niet gesteld is. Je kunt het maken, leren en vermenigvuldigen. Het is een onmisbaar instrument in tijden van verandering: het is charisma.

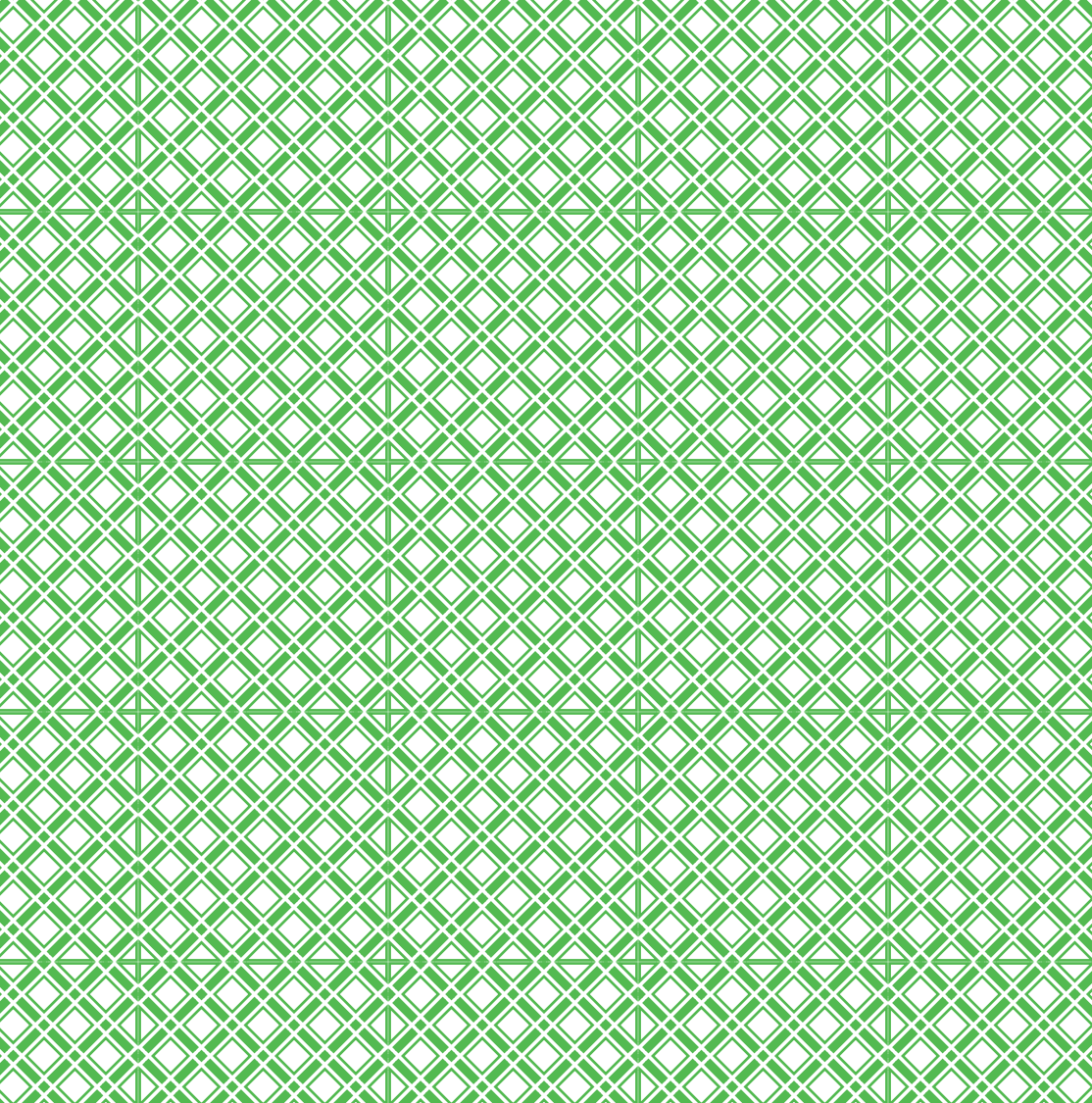
Van de mensen die we als hoogcharismatisch zien, noemt 91 procent zichzelf 'van nature timide, teruggetrokken en verlegen'. Het verschil met alle anderen is dat zij op een bepaald moment de beslissing genomen hebben om er iets aan te doen. Barack Obama, Lady Gaga, Bill Clinton, koningin Máxima prinses van Oranje-Nassau, Winston Churchill, Nelson Mandela, Harry Windsor en paus Franciscus. Allemaal hebben ze op een bepaald punt besloten om de eerste stap te zetten en er werk van te maken. Omdat het henzelf helpt, omdat het anderen helpt en vooral omdat het werkt. Wat dat allemaal kan opleveren en hoe je dat voor elkaar kunt krijgen, vind je terug in dit boek.



Relaties aanknopen, herstellen en uitbouwen. De relatie met jezelf, maar vooral met anderen die je verder kunnen brengen dan waar je nu bent, naar waar je wilt zijn, naar wie je kunt zijn. Het vergt een kleine inspanning, maar het levert een groot resultaat op aan indruk, invloed en impact.

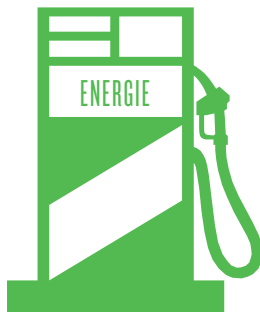
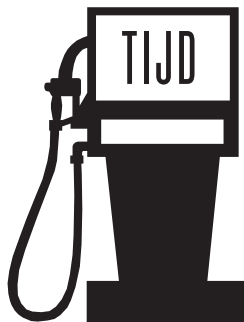
In zijn Griekse oorsprong wordt charisma omschreven als ‘een toestand van genade’ en dat is het eigenlijk nog steeds. Maar niet een genade die verkregen, aangeboren of verleend is, maar genade die gewild is, gemaakt en gewonnen.

Hier vind je het routeplan om je eigen charisma aan te vuren, uit te bouwen en volledig te benutten. In het werk, in de vriendschap, in de liefde, in lastige en in alle andere omstandigheden.



HOOFDSTUK I

CHARISMA IN HET DAGELIJKSE LEVEN



Hoe doe je dat toch? Altijd maar stralen en altijd maar zelfvertrouwen hebben, en groots en meeslepend leven? En dat al vanaf 's ochtends vroeg. Waar haal je de puf vandaan? En als het dan 10 uur wordt? Hoe houd je dat de hele dag vol, waar laat je het allemaal en hoe vind je het terug? En wat is in 's hemelsnaam het

GOUDEN KWARTIER?

Dit hoofdstuk neemt je bij de hand en sleurt je door de dag. Maar je hoeft het niet alleen te doen. Marc Jacobs geeft advies, net als Roseanne Barr, het idool van Sting en mijn oma. Zo zou het toch moeten lukken.

De snelle gids om je dag te beginnen

Start de avond ervoor, zorg ervoor dat je goed slaapt. Eet niet te laat of te veel. Gebruik geen scherpe kruiden. Drink geen alcohol of koffie. Drink wel warme melk. Doe geen grote lichamelijke inspanningen. Doe na je 40ste nooit meer grote lichamelijke inspanningen. Dat staat niet aantrekkelijk. Bouw een routine in. Doe steeds hetzelfde voor je gaat slapen. Ga bij voorkeur op dezelfde tijd slapen en sta op dezelfde tijd op. Zorg ervoor dat de temperatuur in je slaapkamer schommelt tussen 16 en 18 graden Celcius. Maak het donker en stil. Ruim alle rommel op. Slaap lekker en word uitgerust wakker. Energiek aan je dag beginnen zorgt ervoor dat je anderen en jezelf blakend tegemoet kunt treden. En een goed begin is het halve werk. Een goed begin van de dag, de week en uiteindelijk: je leven.



**Niemand schenkt je kracht.
Je moet hem gewoon pakken.**

— Roseanne Barr



Wie faalt om te plannen, plant om te falen. In de vijftien jaar dat ik in mijn coachingpraktijk werk met ondernemers, toppolitici en mediamensen die de drukst bezette agenda's ter wereld hebben, heb ik een van de waardevolste timemanagementtechnieken geleerd: 1 uur plannen bespaart 3 uur uitvoeren. Een goed geplande activiteit kost meestal niet meer dan een derde van de tijd die je nodig zou hebben voor een geïmproviseerde actie.