

De ontspannen ondernemer

RUST IN JE HOOFD
EN JE BEDRIJF

Mira Saia

Tangram Studio

Een heerlijk praktisch boek, vol knettergoede tips en praktijkvoorbeelden, zo herkenbaar dat het lijkt alsof Mira het specifiek over jouw bedrijf heeft. Een verademing voor elke ondernemer die het gevoel heeft achter de feiten aan te lopen of het overzicht even kwijt lijkt te raken.

Mira schroomt niet om haar eigen ervaringen en learnings met je te delen en heeft daarnaast ook nog eens een flink scala aan praktijkvoorbeelden van klanten. Ze geeft je rust in je drukke business en ondernemersbrein. Het geeft je een fijne, heldere houvast van waaruit je verder kan bouwen.

Carolien Kroef | www.carolienkroef.nl

Ik had het boek in één ruk uit, zo lekker leest het weg. Mira schrijft heel vlot en neemt je mee in haar denkwereld. Het boek zit vol praktische en direct toepasbare tips. Tijdens het lezen werd ik meteen enthousiast en heb ik een lijstje gemaakt met dingen die ik wil veranderen in mijn bedrijf.

Ik kreeg zoveel inspiratie, maar wat me vooral is bijgebleven is dat ik nog meer aan selfcare wil doen. Zo kan mijn werkweek nog beter ingericht worden op basis van mijn behoeften. Vooral de tijd om aan mijn bedrijf te werken en wanneer ik het beste in mijn flow zit. Daarnaast vind ik het marketingstuk ook een eye-opener. Het kan wel degelijk op je eigen manier en hoeft niet volgens de zogenaamde regels.

Absoluut een aanrader! Zeker als je lekker (laagdrempelig) praktisch aan de slag wil met alles rondom je corebusiness. Mira helpt je op weg met dit boek boordevol tips en voorbeelden.

Kimberley Hamilton | www.houseofhamilton.nl

Mijn man stond in de deuropening en keek met een very big smile en vrolijke ogen naar mijn wel zeer opgeruimde kantoor.

“Zijn de kabouters eindelijk langs geweest?”

“Nee, ik lees het boek van Mira.”

Mijn kantoor was zo langzamerhand een afspiegeling geworden van wat er in mijn startend ondernemershoofd gaande was, VEEL dus. Met de praktische tips en handreikingen van Mira kreeg ik meteen een grote-schoonmaak-in-de-lente-gevoel. Ik hoorde nog net geen merels fluiten, maar het zorgde wel voor een frisse wind in mijn denken en doen.

Het is gewoon superfijn als iemand je bij de hand neemt en je bijvoorbeeld uitlegt hoe je structuur aanbrengt in je volle inbox. Een eenvoudig stappenplan dat zorgt voor overzicht (je weet waar je wat kan vinden) én tijdsbesparing. Die tip was trouwens ook de trigger om vlijtig de bezem door mijn kantoor te halen. Ik zag de ruimte opeens als die grote volle inbox die toe was aan structuur.

De komende tijd is het mijn handboek, dat wél op het bureau mag liggen, zodat ik er elke keer weer een tip uit kan halen om van mijn onderneming een goed geoliede machine te maken.

Christel Torsen | www.christeltorsen.nl

Veel (business)coaches roepen online dat je ontspannen moet ondernemen, maar ze zeggen er niet bij je wat je dan precies moet doen. Mira wel. In dit boek laat ze zien waarom het belangrijk is om een ondernemersfundament te hebben onder je bedrijf. Ze doet dat niet op een belerende manier, maar zo dat je tijdens het lezen veel aha-momenten krijgt.

De overzichtelijke structuur, de vlotte schrijfstijl, de praktische tips en de uit het leven gegrepen verhalen maken dit een echte gids. Door de aanpak is het alsof je met Mira aan tafel zit. Je hoort haar gewoon praten. Heel fijn.

Onrust komt niet door een te lange to-do-lijst maar door een te vol hoofd. Dat is hét inzicht dat ik uit dit boek meeneem. En dat volle hoofd heeft nogal wat consequenties. Dat had ik me nog niet gerealiseerd. Gelukkig heeft Mira ook oplossingen. Ze deelt die gul in dit boek.

Ik moest glimlachen toen het ging over die ‘verplichte’ nieuwsbrieven in je inbox, waarvan je je niet durft af te melden. Heel herkenbaar en ik heb meteen Mira’s oplossing toegepast. Wat een verademing.

Dit boek is een soort businesscoach op papier. Zo eentje die je bij de les houdt, en overzicht en praktische handvatten biedt. Het is aan jou om ermee aan de slag te gaan natuurlijk om resultaat te krijgen.

Katleen Van Landschoot | www.decopyswriter.be

Als je Mira’s boek leest, heb je het gevoel dat ze tegen je praat en je, vriendelijk maar beslist, een zet in de goede richting geeft. Het voelt alsof ze in je hoofd zit en alle excuses die je opwerpt om toch maar vooral lekker aan te blijven rommelen zoals je al jaren doet, van weerwoord voorziet. Nog voordat jij de kans hebt gekregen ze te denken.

Het fijnst aan het boek is de combinatie van strategische inzichten, praktische tips en tools, en de peptalk die je het vertrouwen geeft dat het echt anders kan, ook voor jou!

Maaike van Steenis | www.succesvolondernemenscreatief.nl

Wat een heerlijk, makkelijk te lezen boek. Boordevol uitleg en tips. Het lezen heeft voor mij bijgedragen aan bewustwording van wat ik al wel en nog helemaal niet doe in mijn groeiende praktijk en ondernemerschap. Zo heb ik meteen blokken gemaakt in mijn agenda en ben ik erachter gekomen dat het voor mij goed werkt om de dag te starten met een behandeling. Dan kom ik in een heerlijke flow, zodat ik allerlei andere klussen makkelijk aanpak. Echt een aanrader voor startende en ervaren ondernemers die door de bomen het bos niet meer zien.

Marian van de Wijdeven | www.eigenwijsinje kracht.nl

Mira's boek is precies zoals Mira is: recht door zee, duidelijk en overzichtelijk. Je vliegt er doorheen. Enerzijds klinkt alle informatie heel logisch en: waarom denk ik er zelf niet aan? Anderzijds is het boek juist daarom handig: je denkt er zelf niet aan. Mira geeft concrete tips om zelf aan je ondernemersfundament te werken.

Mira heeft met al haar ondernemers- en coachingervaring zoveel mooie inzichten in handen, dat het heel fijn is dat ze dat met zoveel mensen deelt. Het boek leest makkelijk weg (wat fijn is als je een drukbezet ondernemer bent en niet veel tijd hebt om te lezen) en biedt daardoor mogelijkheden om snel tips toe te passen in je eigen praktijk.

Sla een willekeurige bladzijde open en er staan zo weer een paar tips die je meteen toe kan passen, of handige informatie waar je concreet wat mee kan. Ik ben ervan overtuigd dat veel ondernemers nog wel aan hun ondernemersfundament kunnen werken, welke van de vijf s'en dat dan ook betreft. Dus het is zeker de moeite waard om dit boek te lezen.

Josianne Zwart | www.heyjoos.nl

Ik heb vaak de neiging om in mijn hoofd te kruipen en te over-analyseren. Dit boek geeft handvatten waarmee je meer grip krijgt op het ondernemen, en hoe je je volle hoofd minder vol maakt door logisch en slim te werken.

Mira's visie op mailbox-beheer heb ik meteen toegepast, geniaal. Ook goed voor jezelf zorgen vergeet ik nog wel eens. Door dit boek zie ik in dat ik dat echt beter moet gaan doen en ook hoe ik dat kan doen. Want alleen tijd nemen om te lunchen is niet genoeg.

Mira is een kei in het pinpointen van problemen waar ondernemers zoal tegenaan lopen en helpt een aantal van die problemen logisch op te lossen. Duidelijk, helder en zonder poespas. Van dit boek krijg ik weer energie om aan mijn bedrijf te werken en om uit mijn volle hoofd te stappen. En om wat meer dingen op een pruttelstandje te laten mijmeren.

Sophie Mulders | www.sophiemulders.com

Dit boek is gebaseerd op Mira's jarenlange ervaring als ondernemer. Juist omdat ze ook in de keuken van zoveel andere ondernemers heeft kunnen kijken, weet ze als geen ander wat er allemaal komt kijken bij het leven van een zelfstandige. Bij alles wat ze is tegengekomen heeft ze goed nagedacht en passende oplossingen ontworpen.

Haar hele onderneming heeft zij gefundeerd op vijf pijlers. Die vormen niet alleen de basis van haar bedrijfsvoering, maar ook de basis van dit boek. Ze vormen de kapstok waaraan ze een groot arsenaal aan tips hangt. Ook al neem je, na het lezen van dit boek, slechts twee of drie tips van Mira over, ze maken het lezen van dit boek dubbel en dwars waard.

Peter van der Schelde | www.importantia-publishing.nl

Eindeloos veel to do's, die ook nog eens verzameld zijn op allerlei verschillende plekken. Op losse briefjes, in de app, de mail en op social media, nog los van alles wat alleen in mijn hoofd zweeft. Dat maakt dat ik heel veel mogelijkheden zie, maar er te weinig mee doe. Als zzp'er met een goed lopend bedrijf komt er een moment dat je merkt dat je zelf de grootste belemmering bent voor verdere groei van je bedrijf. De switch van zzp'er naar ceo van je eigen bedrijf is lastig als je niet weet waar je moet beginnen.

De vijf s'en van Mira structureren wat je te doen staat. Eerst op hoofd-thema (welke s is het meest relevant), daarna door elke s te ontwarren en stapje voor stapje uit te denken en vorm te geven. Met concrete voorbeelden laat Mira in dit boek zien hoe je jezelf bevrijdt van het duizend-en-een-dingen-moeten-doen gevoel, door je werk vorm te geven op een manier die helemaal bij je past. Geen standaard oplossingen, maar altijd precies op maat voor jou. Daardoor kan ik met meer ontspanning meer impact maken. Dat is voor mij als missiegedreven ondernemer het doel: hoe kan ik vanuit mijn bedrijf nóg meer bijdragen aan liefdevolle en gelijkwaardige (jeugd)zorg, onderwijs en sociaal domein.

Mascha Struijk | www.professionalvanuitjehart.nl

'De ontspannen ondernemer' is prettig geschreven en leest lekker weg. Alsof we hier samen over aan het kletsen zijn. En dat is prettig, daardoor kon ik me richten op de inhoud. Het boek zit vol met kleine klompjes goud. Een hoop wist ik al, maar doordat het zo op een rijtje staat, word je toch weer herinnerd aan hoe 'het ook alweer moet'.

Ik kwam erachter dat ik al best veel goed doe, maar bij sommige s'en heb ik echt nog flink wat winst te behalen.

Zo is het is fijn om me te realiseren dat ik niet alles zelf hoeft te doen. Met een fijn team kan ik me focussen op dat wat écht waarde oplevert, dat waarvoor mijn klanten bij mij komen. De dingetjes daaromheen kan ik iemand anders vragen om te doen. Hoe ik dat precies moet doen weet ik nog niet, maar als ik tegen blokkades oloop, dan ga ik Mira bellen. :-)

Ik raad het zeker andere ondernemers aan. Met een leeg en opge-ruimd hoofd kan je zoveel lekkerder werken. En dat levert weer betere resultaten op voor jou én voor je klant. Win-win!

Rick Heijster | www.bureauram.nl

De ontspannen ondernemer



De ontspannen ondernemer

RUST IN JE HOOFD
EN JE BEDRIJF

Mira Saia



Eerste druk, april 2023

© 2023 Mira Saia en Tangram Studio

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm en op enige wijze, zonder voorafgaande toestemming van de auteur. Ondanks alle zorg die we aan dit boek hebben besteed, aanvaardt de auteur, noch de redactie/uitgever enige aansprakelijkheid voor schade ontstaan door eventuele fouten in deze uitgave.

ISBN: 978-90-833177-0-0

NUR: 801

Auteur: Mira Saia

Uitgever: Tangram Studio

Redactie en ontwerp: Hanneke de Wit, Tangram Studio

Eindredactie: Bep de Wit - de Waard

Corrector: Linda Spaanbroek

Illustratie: Sandra Beekman, Signatures

Drukwerk: Grafistar

www.mirasaia.nl

www.tangramstudio.nl

Inhoud

Voorwoord	17
Inleiding	19
Als je ondernemen niet meer zo tof vindt	21
Ondernemen is een vak apart	23
De harde realiteit: een vol ondernemershoofd	28
Het ondernemersfundament	39
Alle werkzaamheden naast je vak vallen onder een van de vijf s'en	43
PIJLER 1 STRUCTUUR	45
Waarom structuur zo belangrijk is	47
Het is jouw tijd!	50
→ 10 kneiterpraktische tips om je goed op weg te helpen met structuur	62

PIJLER 2 SALES EN MARKETING	73
Waarom sales en marketing zo belangrijk zijn	75
Sales en marketing horen bij elkaar	76
Sales en marketing op jouw manier	81
→ 10 tips om je verder op weg te helpen in het sales en marketing-oerwoud	88
PIJLER 3 SELFCARE	97
Waarom selfcare zo belangrijk is	99
Vormen van selfcare	100
Het verband met de andere s'en	100
→ 10 tips waarmee je selfcare naar een hoger level kan tillen	105
PIJLER 4 SUPPORT	113
Wat versta ik onder support?	115
Waarom heb je eigenlijk support(ers) nodig?	115
De juiste support vinden is een uitdaging	118
De samenhang met de andere pijlers	121
→ 10 tips rondom support en supporters	123

PIJLER 5 SYSTEMEN	133
Systemen om je bedrijf op orde te brengen en te houden	135
Systemen staan gelijk aan processen in je bedrijf	136
De samenhang met de andere pijlers	137
→ Mijn 10 favoriete systemen die je leven een stuk makkelijker kunnen maken	140
Aan de slag met jouw ondernemersfundament	147
Over Mira	153
Waarom is het zo belangrijk dat je een goed ondernemersfundament hebt?	157
Contact	158
Nawoord	159
Dank	163

Voorwoord

Als je als ondernemer 's nachts eindeloos ligt te malen, of merkt dat je brein overdag op een ongekend hoog toerental draait en een vastloper in je systeem dreigt te veroorzaken, zoek je de oplossing hiervoor vaak in het nóg koortsachtiger afwerken van alle losse eindjes binnen je bedrijf. Zodat je daarna (even) tot rust kan komen. Wat soms een onmogelijke taak blijkt te zijn. Leven en ondernemen is immers *'one damn thing after another'*, zoals Churchill al zei in een iets andere context. Met dit boek maakt Mira het je makkelijk. Want het hoeft niet zo druk in je hoofd te zijn, ook al heerst er drukte in je bedrijf. Er is hier iets fundamenteels te zien en van daaruit te doen.

Als Mira iets vertelt, wil je luisteren. Omdat ze veel ervaring en kennis heeft natuurlijk. Omdat ze een heel scala aan praktische skills bezit die ze combineert met een feilloze intuïtie uiteraard. Maar vooral: omdat wát ze zegt en schrijft getuigt van diep inzicht in de werking van de menselijke geest in zijn algemeenheid en die van het volle ondernemershoofd in het bijzonder. Zij weet waar échte vrijheid en ontspanning zit en laat zien dat dit voor elke ondernemer het uitgangspunt kan en mag zijn. In plaats van een tijdelijk eindpunt waar je steeds opnieuw naartoe moet ploeteren, met hopelijk een gevoel van 'thank God it's Friday' (Saturday? Sunday?) aan het einde van elke werkweek. Als daar in jouw beleving al een einde aan komt. Dat gezegd hebbende, een goed fundament onder je onderneming leggen kan ze ook en dat is dan weer lekker praktisch.

Wat ligt er voor jou op tafel met het lezen van Mira's inzichten? Ik zou het omschrijven als 'het spel van ontspannen ondernemen in vrijheid en vol overgave spelen'. Vanuit een stevige basis. Zonder je te verliezen in eindeloze gedachtereizen richting failliet centraal of burn-out west. Of een enkele keer wel, maar die gedachten dan gewoon herkennen voor wat ze zijn: geen probleem. Geen werkelijkheid, maar een persoonlijke projectie. Fantasietjes van een overrijverig (ondernemers) brein.

De gesprekken die ik zelf regelmatig met Mira voer, gaan vooral over dat laatste aspect. Hoe het moeitelozer kan én mag in het leven en je onderneming, door te zien hoe het denken werkt. We merken op dat het brein vaak nutteloos bezig is om virtuele valkuilen te graven en onzinnige obstakels op te werpen, in plaats van te doen waar het voor gemaakt is: de praktische uitwerking van creatieve ideeën.

We ontdekken steeds opnieuw en steeds dieper dat het altijd beschikbare 'intuïtieve' denken en bewegen alles zoveel eenvoudiger maakt. En jouw mogelijkheden op allerlei gebieden oneindig veel groter! Mira's immer groeiende inzicht in dit mechanisme en het lef dat ze heeft om daarop te vertrouwen geeft een extra, en wat mij betreft onontbeerlijke, dimensie aan haar coaching en adviezen voor ondernemers.

Het maakt van dit boek een complete gids op zowel praktisch als 'psychologisch' gebied. Wat wil een ondernemend mens nog meer?

Angela Mastwijk
www.shiftacademy.nl

Inleiding

Sinds 2006 heb ik met heel veel ondernemers samengewerkt in diverse vormen. Waar ik startte als ondersteuner, ben ik nu vooral aan het coachen en matchen. Gedurende deze jaren heb ik veel aan zelfontwikkeling gedaan om het even zo te zeggen. Alleen al ondernemer worden staat garant voor inzichten en mooie levenslessen.

Zo heb ik heel veel over marketing geleerd. Eerst vooral veel verleidingsmarketing, de Amerikaanse marketing zoals het ook wel wordt genoemd. In 2020 ging ik helemaal voor de vorm die me echt goed past en die Intrinsiek Marketing® heet.

Daarnaast werd ik ook 3P-coach en vergeet ik hier zeker weten heel veel andere trainingen en cursussen die ik deed.

Omdat ik zoveel ondernemers om me heen zag worstelen met wat voor mij vaak zo logisch is, vond ik het tijd voor dit boek. Want het is gewoon superfijn als je een ondernemersfundament hebt liggen onder je bedrijf.

Het maakt zoveel meer duidelijk en inzichtelijk. Dat volle ondernemershoofd gaat er vaak als vanzelf iets minder hard van draaien. Je krijgt er helderder door wat je wel en wat je niet meer per se moet doen. Je snapt goed welke zaken je kan uitbesteden. En bovenal weet jij wat het beste bij jou past.

Ik heb van zoveel ondernemers letterlijk hun zucht van verlichting mogen horen als ze hun weekends weer terug hadden als ze met mij hadden gewerkt. Mensen tot tranen toe geroerd gezien als ik zei dat ze écht aan marketing mogen doen die bij hen past.

Dat gun ik elke ondernemer! Ik hoop daarom zo ontzettend dat mijn boek jou daar een klein beetje bij helpt.

Dat je weer meer gaat voelen wat jij wil. Dat je meer naar instinct luistert en niet naar het laatste marketingplannetje van een te dure businesscoach. Dat je je o zo slimme hart volgt, soms dwars tegen de stroom in. Dat je je afmeldt voor al die overbodige nieuwsbrieven die je angst aanwakkeren in plaats van je te inspireren om meer te gaan doen wat jij belangrijk vindt.

Want jij bent op deze aardkloot om mensen verder te helpen met jouw talent. Jij bent hier op de wereld om die nog wat mooier te maken. Dat lukt je het beste met dat fundament onder je kont en je neus in de wind.

Zodat jij je jou blijft voelen. Zodat je die vrijheid elke dag weer ervaart. Want dat is waarom je ondernemer werd. Niet om je eigen slechte baas te zijn of je weer een halfzachte werknemer te voelen in een lawaaiige kantoortuin.

Gaaf dat je dit boek hebt gekocht en ermee van start gaat! Hoort zegt het voort, zodat de wereld uit blijde ondernemers blijft bestaan. Die op hun beurt ook weer zoveel mensen blij maken.

In dit boek hou ik ze/zij/haar aan voor de virtuele assistent en de online business manager, om de leesbaarheid te bevorderen en je niet te vermoeien met hij/zij/die/hen enz.

Als je ondernemen niet meer zo tof vindt

Je bent enorm deskundig in jouw vakgebied. Je vindt je werk als trainer, coach, adviseur, critical friend, therapeut, virtuele assistent (VA), consultant, of hoe je jezelf ook noemt, heerlijk. Waarschijnlijk startte je ooit als ondernemer omdat je het gevoel had dat je het verschil kon maken in het leven van andere mensen.

Je verkoopt je diensten nu uurtje-factuurtje of je biedt je diensten online aan. Misschien sta je op het punt om al je kennis nou eens eindelijk in een boek te gieten. Je klanten werken heel graag met je en je hebt een gezonde omzet. Misschien ben je bang om zichtbaarder te worden omdat je het dan nóg drukker krijgt, en zie je niet goed hoe je dat moet gaan doen.

Je begon ooit voor jezelf vanwege het gevoel van vrijheid, maar in de praktijk valt dat tegen. Je staat van tevoren niet stil bij wat er allemaal bij komt kijken. Simpelweg omdat je je er nog geen voorstelling van kan maken. Misschien klaagt je gezin dat je toch wel heel vaak aan het werk bent, en vraag je je soms af of je een virtuele assistent zou moeten inhuren omdat er zoveel werk blijft liggen en maar bij blijft komen.

Je volgt regelmatig trainingen om nog beter te worden in jouw prachtige vak, maar al die randzaken naast je belangrijkste werkzaamheden kosten zoveel tijd dat de moed je in de schoenen zakt.

Loondienst was ook niet je van het, maar nu maak je regelmatig langere werkdagen dan je zou willen. Je voelt je een beetje een sukkel dat je bedrijf aan de achterkant zo'n zootje is. Geen idee wanneer je dat nou eens aan moet pakken...

Je wordt moe van het kiezen en beslissingen nemen, van een nieuwe provider tot een ander logo, tot wat dan ook. Als je het aan je partner vraagt, krijg je veilige adviezen: denk aan je kosten! Je kan beter meer klanten aantrekken, want hoe meer klanten hoe beter, toch? Daar kan je niks mee, dus verandert er niets. Want hoe kan je in vredesnaam nóg meer doen zonder overspannen te worden?

Je hebt een accountant en een assistent die je ondersteunen, maar die samenwerkingen lopen niet soepel genoeg naar je smaak. Maar ja, wat moet je dan? Waar vind je for God's sake een ander?!

Marketing is een noodzakelijk kwaad voor je. Je weet dat het moet, maar je kan de vorm die bij jou past niet vinden. En je hebt al helemaal geen zin in die vreselijke marketing die je om je heen ziet, jak!

Steeds weer maak je een planning die dan toch weer niet haalbaar blijkt te zijn, want je hebt het gevoel dat alles evenveel prioriteit heeft. Je snakt echt naar een realistische planning van je werkweek, maar je weet niet hoe je die moet maken.

Kortom: je gaat lekker, maar er kan nog zoveel verbeterd worden *in* je bedrijf, aan de dingen die *buiten* jouw corebusiness vallen.

Herken je dit? Dan schreef ik dit boek voor jou. Je begon je bedrijf ooit met veel passie en nu ben je moe van alles wat je altijd nog moet doen náást je vak. Ik laat je zien hoe je met een ondernemersfundament, dus een stel fikse heipalen onder je bedrijf, weer ontspannen kan ondernemen. Ik geef je concrete tips, zodat je ermee aan de slag kan.