



PlayBook Leadership Empowerment

Neem het heft in eigen handen

Passie. Veerkracht. Moed. Hart.
Van Overleven naar Leven met Lef
in uitdagende tijden

*The ultimate measure of a man
is not where he stands in moments of comfort and convenience,
but where he stands at times of challenge and controversy
Martin Luther King*

The ultimate measure of a man

LinkedIn Marvin Sutherland



Sutherlandmarv



info@essentialbi.nl



020 496 73 97



marvinsutherland.mpower

Inhoudsopgave

In your darkest moments, your True Self emerges	3
Sta je op een kruispunt?.....	3
Learning by Doing.....	4
Mijn belofte	4
De hoofdstukken zijn de PlayBook zijn:	5
1.. Schud jezelf wakker	6
2. Vertrouw in iets groters dan jezelf.....	6
3. Je dieptepunten maken je sterker.....	7
4. Maak een omslag in Denken, Durven en Doen.	7
5. Wees elke dag blij en dankbaar, <i>No matter what.</i>	7
6. Doe waar je goed in bent en waar je energie uit put.....	7
7. Get yourself out of the way.	7
8. Moed, lef.	7
9. Doe wat er écht toe doet.....	7
10. Leer ontspannen zijn tijdens stress.....	7
Mijn verhaal	8



©Cranach

*Courage is not the absence of fear;
it is the making of action in spite of fear.
M. Scott Peck*

In your darkest moments, your True Self emerges

Ik glimlach. Ik ben nu blij. Gelukkig. Ik geniet intens. Doe waar mijn hart naar uit gaat. Mensen helpen het allerbeste uit zichzelf halen, om hun uitdagingen aan te gaan. Als professional. Teamleider. Manager. CEO. Ondernemer. Als mens. Mijn werk is top. Zakelijk gaat goed. Ik ben dankbaar

Thuis geniet ik van een intense, liefdevolle relatie met mijn vrouw. Ik floreer als ik mijn dochter weer zie. Elke keer weer.

Het was weleens anders.

In december 2015 kreeg mijn vrouw de diagnose MSA. Een vorm van Parkinson. In de bloei van haar leven. En zij wilt nog zoveel doen. Schrijven. Workshops geven. Klanten coachen. Haar wereld stort in. Ik wil de rots in de branding zijn. Sterk zijn. Maar na een paar maanden raak ik ook een dip. Mentaal, fysiek en emotioneel oververmoeid. Mijn sprankelende enthousiasme gaat als een nachtkaars uit. Financieel balanceer ik op de rand van een financiële afgrond. Als ondernemer betekent geen werk geen inkomen. Er is geen financieel vangnet voor ondernemers. Ik word elke dag wakker met de gedachte *hoe ga ik de hypotheek betalen? Waar gaan we wonen als we ons huis moeten verkopen? Waarom overkomt ons dit? We doen alles volgens het boekje. We werken keihard. Doen werk dat er echt toe doet. Geven aan goede doelen, doen vrijwilligerswerk. We zijn lief voor onze burens.*

Als ik van me afschrijf, word ik wakker geschud uit mijn slachtoffergedrag: Mooi is dat, *mr. Positivo himself in a dip. Ik glimlach. Ik lach weer.*

Deze epiphany schudt me wakker. Ik raap mezelf bij elkaar en besluit op dat moment: niets of niemand gaat bepalen wie ik ben. Ik laat geen enkele tegenslag, hoe zwaar ook, definiëren wie ik ben, hoe ik me voel, of waartoe ik in staat ben.

Ik neem het heft weer in eigen handen. Als Baron von Münchhausen trek ik mezelf uit de drek. Ik ga sporten, wandelen, mezelf positief waarderen, dankbaar zijn. Terwijl de situatie om me heen bepaald niet rooskleurig is. Ik stel mezelf bijna onmogelijke financiële doelen. *That scare the shit out of me.* Deze doelen schudden me wel wakker. Hierdoor wakker ik wel het vuur in mij weer aan.

Switch

Ik maak een switch in denken, voelen en doen. *Stel dat de situatie niet verandert, hoe wil ik zijn, en welke kracht ga ik in mezelf aanspreken, om weer positief, optimistisch en gelukkig te zijn?*

Fast forward.

Februari 2018. In de eerste twee maanden van 2018 ons derde omvangrijke 'groeitraject' bij klanten. In de eerste twee maanden 100% van mijn kwartaaldoelen.

Juni 2018. Mijn grootse project sinds jaren. Een workshop voor 600 deelnemers met 26 teamleden.

Ik vertel dit alles niet om te pochen of stoer te doen. Ook al ben ik trots op mezelf. Blij. *Humble.*

Als ik uit mijn grootste dal kan klauteren, dan kan jij dat ook.

Ik ben elke dag intens dankbaar. Positief. Optimistisch. Blij. Geen *Happy End*, maar elke dag een *New Beginning*.

Ik vertrouw in iets groters dan mezelf. Iets grootser dan mijn beperkte manier van denken en voelen kan doorzien en begrijpen. Noem het *Purpose, The Why*, het Universum, God, Allah, mijn Intense liefde voor mijn dochter en vrouw. Ik kan me de luxe niet permitteren om negatief te denken en te voelen. Mijn tijd is te kostbaar.

Connecting the dots

Mijn persoonlijke drama's geven mijn *Purpose* een nieuwe diepgang. Kracht, moed, maar ook compassie. Door te reflecteren spoor ik die ingrediënten op om uit *deep shit* te komen.

Ik vul mijn expertise aan met mijn levenservaring, en inzichten als ervaringsdeskundige. Mijn 'Make it happen attitude' wissel ik af met 'Let it Happen' kalmte. Mijn gedrevenheid en daadkracht vul ik aan met compassie en medemenselijkheid.

Sta je op een kruispunt?

Misschien heb jij ook wat tegenslagen achter de rug. Grotere of een reeks kleinere. Zakelijk of privé.

Of het gaat redelijk goed. Maar toch voel je al langer een ongemak. Alsof iets kriebelt. Op zakelijk of privé vlak.

Learning by Doing

Ervaar hoe je jouw onbenutte kwaliteiten, talenten en kracht inzet voor wat er voor jou écht toe doet.

Je bent vol passie, optimisme en plezier. Privé en zakelijk, je switcht van Overleven naar Leven met Lef. Mentaal, emotioneel en fysiek ben je weer in balans. Je gaat je grootste uitdagingen aan. Je veert na tegenslagen weer snel op. Je bent weer koersvast, vol energie. Hoe cool is dat!

Wat is jouw verhaal?

Welke uitdagingen staan je in de weg om door te groeien. Om het allerbeste uit jezelf te halen?

Stel er is geen enkele beperking, wat zou je dolgraag willen?

Weer intens genieten van elk moment? Gemoedsrust? Stoppen met piekeren?

Elke dag blij, gelukkig, positief en optimistisch zijn? Meer balans tussen werk en privé? Veerkracht, daadkracht, doorzettingsvermogen?

Fluitend naar je werk gaan, en met voldoening je werkdag afronden? Met het gevoel dat je doet wat er echt toe doet?

Het gaat niet alleen om jou. Door een omslag te maken in jouw Denken, Durven en Doen, inspireer je mensen om je heen om hetzelfde te doen.

Mijn belofte

Wat ik heb geleerd door 'connecting the dots', gebruik ik om jou als professional, manager, ondernemer en team te inspireren en uit te dagen. Om je *sh*t* achter je te laten en elke dag weer opnieuw vanuit je passie en positieve energie te werken. Ondanks alle uitdagingen en tegenslagen. Om te doen wat er echt toe doet! Moedig zijn. Elke dag weer opnieuw.

Ik geef geen garantie op succes. Maar een belofte, om alles op alles te zetten om jou te inspireren en uit te dagen. Waardoor jij een doorbraak maakt, een grote stap vooruit. Een switch maakt in je Denken, Durven en Doen. Waardoor je weer blij, positief, optimistisch en in je kracht bent.

Je komt steeds dichterbij bij zijn wie je echt bedoeld bent om te zijn. Je doet wat er echt toe doet.

Ik wil je meenemen op een reis. Je leegt ballast uit je rugzak. Je neemt essenties mee. Niet om te overleven, maar om te Leven met Lef.

Door andere manier van kijken, denken, voelen en doen, kom je sneller vooruit om je bestemming te bereiken.

Hindernissen overwin je.

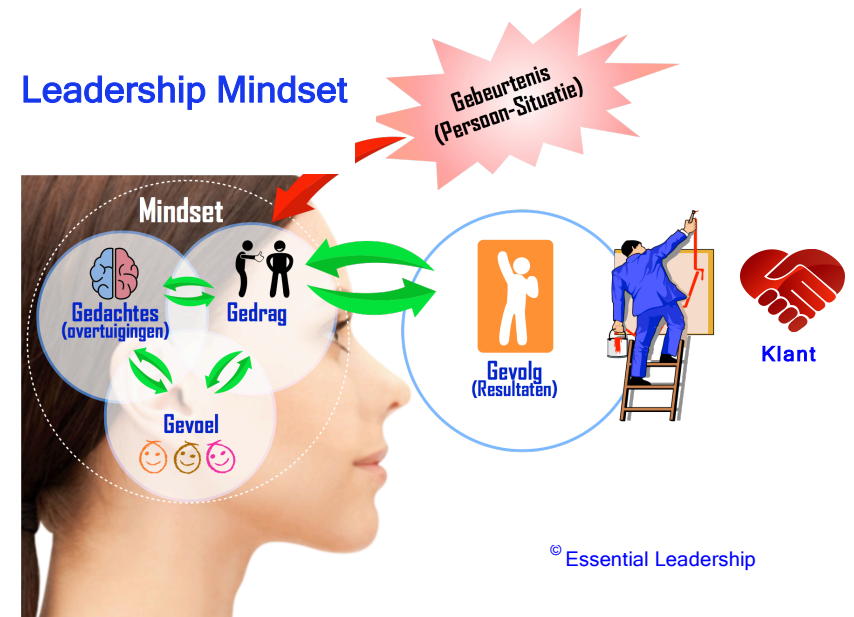
Je wordt sterker door tegenvallers.

Je veert sneller op na tegenslagen.

En je geniet vooral van de uitzichten tijdens je reis.

Deze reisgids noem ik *Leadership Empowerment*.

Het is een *PlayBook* om leiding te nemen over je werk en je leven. Om het heft weer in eigen handen te nemen. Om geen speelbal te zijn van mensen, situaties, je eigen hersenspinnels of emoties.



De hoofdstukken zijn de PlayBook zijn:

1. **Schud jezelf wakker:** *do whatever it takes* om fysiek, mentaal en emotioneel weer 100% te zijn. Pas als je mentaal, fysiek en emotioneel in topvorm bent, speel je het spel om te winnen.
2. **Vertrouw in iets groters dan jezelf.** Noem het God, het Universum, Dharma, je onbegrensd potentieel, Liefde, Geluk... Gebruik een woord dat bij jou past, dat jou energie en veerkracht geeft. Zonder oordeel, mening, twijfel of discussie.
3. **Je dieptepunten maken je sterker.** Je uitdagingen brengen je ware kracht naar de oppervlakte. Tegenslag is onlosmakelijk verbonden aan vernieuwing. Geen groots succes zonder op je bek te gaan.
4. **Maak een omslag in Denken, Durven en Doen.** Je gedachtes hebben invloed op je gevoel, en daarmee je gedrag. Sommige gedachtes remmen je af, daar moet je vanaf. Laat je niet meer afremmen door je begrensde mindset. *Limitless Mindset*.
5. **Wees elke dag blij en dankbaar,** *No matter what*.
6. **Doe waar je goed in bent en waar je energie uit put.** Gebruik je unieke talenten, kracht en passie om bijzondere waarde te creëren.
7. **Get yourself out of the way.** Met pijn, frustraties, ongeduld of teleurstelling creëer je nooit iets moois. Leer een switch maken in je gedachtes, je gevoel en daarmee je gedrag. *Matrix Coaching*.
8. **Moed, lef.** Leer ondanks twijfels en onzekerheid om toch actie te nemen. Niet vanuit bravoure, maar vanuit inspiratie, lef en hart. *Fearless Leadership*.
9. **Doe wat er écht toe doet.** Breng je gedrag in lijn met je *Why, Purpose* en Passie: *Alignment*.
10. **Leer ontspannen zijn tijdens stress.** Laat je niet meeslepen door emoties. *Power Pause*.
11. **Leef elke dag in HOPE:** *Happy Optimistic Passionate Empowered*.

Ik ga elk hoofdstuk uitwerken. Samen met mijn vrouw. We geven onze ervaring en expertise mee. In blogs, vlogs, podcasts. Stap voor stap. Tussendoor, tijdens de continue drukte van mijn werk en privéleven. Want ik wil er zijn voor mijn vrouw.



Hoofdlijnen PlayBook

1.. Schud jezelf wakker

Zelfanalyse

Houd de vinger aan de pols. Doe een zelfanalyse. Beschrijf open, eerlijk en oprecht waar je nu staat. Zowel privé als zakelijk.

Zonder bravoure. Zonder oordeel of verwijt. *Brutally Honest.*

Wat gaat goed?

Waar geniet je van? Waar ben je blij om? Qua werk, inkomen. Qua relatie, privéleven. Want je privéleven heeft impact op het zakelijke, en vice versa.

Wat kan beter?

Wat mis je? Zowel materieel, qua geld, inkomen, financiële vrijheid, als immaterieel, zoals geluk, plezier, voldoening. Geniet je van het leven? Ervaar je voldoening? Heb je het gevoel dat je doet wat er echt doet?

Heb je het gevoel dat er veel meer in je zit dan er uit komt?

Doe een *Brain Dump*, en schrijf alles op wat er in je opkomt. Zonder oordeel, verwijt of vergoelijking.

Feedback

Vraag feedback van mensen wiens mening je waardeert. Zowel zakelijk als privé. Mensen die het beste met je voor hebben, die het beste in je zien, maar ook oprecht en eerlijk feedback durven geven.

Je kan onze online tool hiervoor gebruiken.

Balans opmaken

Vul je zelfanalyse aan met de feedback.

Kies bewust voor zaken waar je energie aan gaat geven, en waar je afscheid van gaat nemen. Wat wil je leren, hoe ga je jezelf ontwikkelen? Op mentaal, fysiek, emotioneel, spiritueel en fysiek gebied?

Wat ga je meer of minder doen? Waar ga je mee stoppen?

Waarom wil je doorgroeien?

Definieer ook waarom het voor jou zo belangrijk is om door te groeien? Wat gaat jouw ontwikkeling je opleveren, welke voordelen levert het je op? Hoe blij en trots ben je op jezelf als je hebt bereikt wat je daadwerkelijk wilt bereiken?

Zowel privé als zakelijk.

Maar ook: welke pijn ga je ervaren als je nu niet doorpakt? Waar ben je over jaar beland, als je nu niet doorgroeit?

Belooft jezelf

Maak een belofte aan jezelf, om door te pakken.

Kies een *Kick-ass Buddy* en help elkaar om je aspiraties en ambities waar te maken. *Hold each other accountable.*

2. Vertrouw in iets groters dan jezelf.

Ons beeld van wat mogelijk of onmogelijk is, wordt vaak bepaald door onze opvoeding, opleiding en levenservaringen.

Dat lukt nooit, dat kan ooit, dat is echt niet mogelijk. Ik moet nuchter zijn. Ik geloof alleen wat ik kan zien. Het is pas realistisch en reëel als het meetbaar is, rationeel te onderbouwen is.

Vaak beperken onze ervaring uit het verleden, onze aannames, meningen en meningen van anderen, wat we geloven dat mogelijk is. Terwijl er veel meer mogelijk is, dan dat we vermoeden.

Door krampachtig vast te blijven houden aan oude denkbeelden over onszelf, wie we zijn, wat we wel of niet kunnen, over wat er mogelijk of onmogelijk is, beperken we onszelf enorm. We zetten de handrem erop, terwijl we met *open mind* en dito vizier een eerste stap kunnen nemen.

Choose Faith not Fear

Zowel bij *Faith* (vertrouwen) als *Fear* (angst) ben je 100% overtuigd van een uitkomst in de toekomst. Je vertrouwt in iets dat er nog niet is. Onzichtbaar, ongrijpbaar.

Bij *Faith* heb je er het volste vertrouwen in dat *wat je heel graag wilt, uiteindelijk gaat lukken*. Hoe moeilijk het ook is. Met dit vertrouwen geef je 100% van jezelf, je neemt dagelijks, geïnspireerd actie.

Bij *Fear* geloof je er 100% in dat *wat je het meest vreest, je gaat overkomen*. Onbewust gaan onzekerheid en twijfels je denken, emoties en gedrag bepalen. Je blijft in je comfortzone en je remt jezelf af. Je presteert minder, terwijl er veel meer in je zit. Met als gevolg: suboptimale resultaten. Je bevestigt hiermee jouw aanvankelijke wantrouwen: *“Zie je wel, het lukt toch niet”*.

Noem het God, het Universum, Dharma, je onbegrensd potentieel, Liefde, Geluk... Gebruik een woord dat bij jou past. Dat jou energie en veerkracht geeft. Zonder oordeel, mening, interne dialoog, of discussie.

You have to trust in something: your gut, destiny, life, karma, whatever. Because believing that the dots will connect down the road will give you the confidence to follow your heart, even when it leads you off the well worn path. Steve Jobs

3. Je dieptepunten maken je sterker.

Vraag jezelf af, vooral als het tegenzit: als deze drama zich blijft voorzetten, hoe ga ik doorgroeien en welke onbenut potentieel ga ik aanspreken, om weer blij, positief, optimistisch en in mijn kracht te zijn? Hoe nodigt deze drama mij uit, om door te groeien?

Doorbreek de negatieve spiraal in denken, voelen en doen, door jezelf mentaal, emotioneel, fysiek en spiritueel een liefdevolle schop onder je kont te geven, zodat je weer in actie komt.

Leer een negatieve spiraal om te zetten in een positieve.

Besef dat je uitdagingen en tegenslagen je ware kracht naar de oppervlakte brengen. Tegenslag is onlosmakelijk verbonden aan vernieuwing. Geen groots succes zonder op je bek te gaan.

- [High Quality Questions](#)

4. Maak een omslag in Denken, Durven en Doen.

Je gedachtes hebben invloed op je gevoel, en daarmee je gedrag. Sommige gedachtes remmen je af. Daar moet je vanaf als je weer positief, optimistisch en in je kracht wilt zijn. In mijn blog werk ik de stappen uit om je beperkende gedachtes, overtuigingen en mindset uit te dagen en om te buigen in een positieve. Waardoor je een switch maakt in Denken, Durven en Doen.

Waardoor je groei omarmt, meer durft en meer doet.

- [Wat remt je af: de impact van beperkende overtuigingen](#)
- [Versterk je groei mindset](#)

5. Wees elke dag blij en dankbaar, *No matter what*.

Gebruik deze ochtend- en avondrituelen om elke dag dankbaar te zijn en te voelen. Een investering van minimaal zes minuten per dag, die een positief sneeuwbaaleffect creëert. Als je lekker in je vel zit, zie je meer kansen en durf je deze eerder te grijpen.

- [Leef elke dag in HOPE: Happy Optimistic Passionate Empowered.](#)

6. Doe waar je goed in bent en waar je energie uit put.

Je hebt unieke talenten en kracht. Combineer deze met je passie om in een flow te zijn. Door te focussen op wat er echt toe doet, creëer je bijzondere waarde voor collega's, je team en klanten. Je maakt het verschil. Je bent in je *Sweet Spot*: je doet waar je goed in bent, en waar je energie uit put.

Gebruik onze beproefde methode om jouw *Sweet Spot* op te sporen.

- [Talenten in kaart](#)
- [Passie: waar word je super-enthousiast van?](#)
- [Sweet spot: jouw unieke combi van passie en talent](#)
- [Creëer bijziendere meerwaarde](#)

7. Get yourself out of the way.

Leer razendsnel een switch maken in je gedachtes, je gevoel en daarmee je gedrag. Leer op tijd herkennen wanneer je in een negatieve spiraal belandt. Met pijn, frustraties, ongeduld of teleurstelling creëer je nooit iets moois. Leer om razendsnel aan te sluiten bij je bronnen van kracht, inspiratie, innerlijke rust,

- [De-etiketteren](#)
- [Positief herkaderen](#)
- [Matrix Coaching](#)

8. Moed, lef.

Leer ondanks twijfels en onzekerheid om toch actie te nemen. Moed is geen overmoedige, ego-gedreven borstklopperij en lege bravoure. Maar een innerlijk vertrouwen, dat alles uiteindelijk goedkomt. Je leeft vanuit inspiratie, lef en je hart.

Train je brein, om niet vanuit je oeroude dinosaurus instinct te reageren, vanuit een *Fight, Flight Freeze* modus.

Maak nieuwe neurologische verbindingen aan, waardoor je instinctief angst in de ogen kijkt, en toch gedurfde actie neemt.

- [Het positieve van Angst](#)
- [Neuroplasticiteit](#)
- [Override your Amygdala](#)
- [Fearless Leadership](#)

9. Doe wat er écht toe doet.

Breng je gedrag in lijn met je *Why, Purpose* en Passie: *Alignment*.

- [Werk je Purpose uit: waarom doe je wat je doet?](#)
- [Wat is je ultieme doel achter al je doelen: waar doe je het allemaal voor?](#)
- [Logical levels of Learning, Inner Alignment](#)

10. Leer ontspannen zijn tijdens stress.

Laat je niet meeslepen door emoties, uitdagende mensen, lawaai en gedoe in je omgeving.

Leer hoe je jouw hoofd 'ontruimt'. Je maakt je hoofd leeg en leert je aandacht richten. Waardoor je minder last hebt van je *to-do-list* en piekeren.

Hierdoor krijg je meer innerlijke rust, creativiteit en ontspanning.

Je leert ontspannen omgaan met stressvolle situaties en uitdagende mensen.

- [Matrix Coaching](#)
- [Power Pause.](#)
- [Zen in a minute](#)
- [90 second Focus](#)

Mijn verhaal

De grootste klap in mijn leven

Eind 2015 kreeg mijn soul-mate waar ik al 38 jaar lief en leed mee deel, een ongeneeslijke aandoening. Haar wereld stortte in, de mijne volgde. Ik probeerde haar rots in de branding te zijn. Maar ook ik liep tegen mijn grenzen aan.

Ik raakte mentaal en fysiek oververmoeid en emotioneel in een dip. Zonder mijn optimisme en enthousiasme en energie, kon ik en wilde ik ook geen opdrachten meer uitvoeren. Als ondernemer betekent geen opdrachten, geen inkomen. Binnen twee jaar dreigde ik failliet te raken.

Om alles te verwerken, schreef ik het van me af. Op een zondagochtend schrijf ik intuïtief op: *'Mooi is dat, mr. Positivo himself in a Dip'*. Ik glimlach. Lach om mezelf. 'Wat ben je in hemelsnaam aan het doen, Marvin Sutherland?' Deze 'epiphany' is mijn moment van openbaring, helderheid en doorbraak.

Ik raap mezelf bij elkaar. Ik besluit: *ik laat niets of niemand meer bepalen hoe ik me voel.*

Ik haal het elke dag uit mijn tenen om mezelf te waarderen. Dankbaar te zijn voor wat ik heb. Niet te focussen op wat ik niet heb.

Ik moet positiever zijn, terwijl ik me niet positief voel. Dankbaar zijn voor wat ik heb en me niet laten afleiden door wat ik niet heb. Ik kan me niet permitteren om in deze dip te blijven. Ik stel mezelf onmogelijke doelen: nog vroeger opstaan, sporten, gezonder eten. Positiever zijn, terwijl ik me niet positief voel. Gewaagde doelen stellen *that scared the shit out of me*: € 15.000 in 1 maand!

Mijn *recommendations* op LinkedIn geven mij moed en inspiratie: *'Dit is niet alleen wat ik doe. Maar mensen met deze testimonials vertellen wie ik ben en waar ik voor sta. Hoe ik mensen help. Waarom ik doe, wat ik doe'*: Mijn Purpose! Ik put hier energie en vertrouwen uit, die eerder heel ver te zoeken waren.

Met deze nieuwe energie, moed en inspiratie werk ik mijn *Value Proposition A4tje* uit: *'Veranderen in één dag'*. Ik stuur deze naar vier 'ex'-klanten. Drie reageren positief. Vele kopjes espresso en vier weken later, verzorg ik na mijn dip mijn eerste workshop. Met knikkende knieën en klotsende oksels: *Shit, kan ik dit nog wel?*

Maar op het moment dat ik voor de groep sta, neemt mijn positieve energie het over. Ik heb het nog!

'Toeval': na deze workshop belt een opdrachtgever op, die achttien (18 !!) jaar eerder een workshop bij me volgde. *Out of nowhere*. Het resultaat: workshops voor vijf groepen, twintig dagdelen. *I'm back*.

Begin 2017: een half jaar van heel hard vallen, weer opstaan. Mezelf bij elkaar vegen en vooral doorzetten. De laatste twee kwartalen van 2017 groei ik sneller door. Mentaal en emotioneel. En daardoor ook zakelijk en financieel. *I'm in a Positive Vibe & Flow!* Iets wat ik lang niet voelde.

Fast forward. Februari 2018. In de eerste twee maanden van 2018 ons derde omvangrijke 'groeitraject' bij klanten. In de eerste twee maanden 100% van mijn kwartaaldoelen.

Juni 2018. Mijn grootse project sinds jaren. Een workshop voor 600 deelnemers met 26 teamleden.

Ik vertel dit alles niet om te pochen of stoer te doen. Ook al ben ik trots op mezelf. Blij. *Humble*.

Als ik uit mijn grootste dal kan klauteren, dan kan jij dat ook.

Ik ben elke dag intens dankbaar. Positief. Optimistisch. Blij. Ik vertrouw in iets groters dan mezelf. Noem het *Purpose, The Why*, het Universum, God, mijn grootse liefde voor mijn dochter en vrouw. Iets veel grootser dan mijn beperkte mindset.

