

*the*  
**GOAL**  **DIGGERS**  
*club*

VOOR EEN  
SUCCESVOL  
LEVEN  
ON YOUR OWN  
TERMS

# GOAL DIGGER MINDSET

**EVE TOMASZEWSKI**  
& **ESRA BUKE**

## **GOALDIGGER GOHL•DIGGER**

*Een goaldigger weet wat ze wil en is bereid  
om hiervoor in actie te komen.*

*Ze is dapper en blijft in zichzelf geloven,  
ook als het even tegenzit.*

*Ze weet dat ze al haar goals kan bereiken  
en leert alles wat haar hierbij helpt.*

*Ze weet dat ze samen met anderen verder komt  
en omringt zichzelf met like-minded mensen  
die haar daarbij kunnen helpen.*

**ZE HEEFT EEN GOALDIGGER MINDSET.**

# INHOUD

	<b>VOORWOORD</b>	<b>9</b>
<b>1</b>	<b>EEN GOALDIGGER BEPAALT GOALS</b>	<b>13</b>
<b>2</b>	<b>EEN GOALDIGGER HEEFT DE JUISTE MINDSET</b>	<b>33</b>
<b>3</b>	<b>EEN GOALDIGGER GEBRUIKT HAAR TIJD EFFICIËNT</b>	<b>57</b>
<b>4</b>	<b>EEN GOALDIGGER PRESENTEERT ZICHZELF</b>	<b>77</b>
<b>5</b>	<b>EEN GOALDIGGER VERDIENT HET</b>	<b>113</b>
<b>6</b>	<b>EEN GOALDIGGER WEET DAT TEGENSLAGEN ERBIJ HOREN</b>	<b>149</b>
<b>7</b>	<b>EEN GOALDIGGER INVESTEERT</b>	<b>167</b>
<b>8</b>	<b>EEN GOALDIGGER WERKT SAMEN</b>	<b>187</b>
<b>9</b>	<b>DANKWOORD</b>	<b>201</b>



## VOORWOORD

Misschien ben je dit boek online tegengekomen en sprak de titel je aan. Misschien volg je me wel op Instagram. Of misschien ben je wel met dit boek in aanraking gekomen via mijn bedrijf, The Goaldiggers Club: het online en offline membership voor startende vrouwelijke ondernemers met experts, toepasbare tools en het netwerk om jouw bedrijf goed neer te zetten en te laten groeien. Laat dit boek in ieder geval jouw teken zijn om je dromen waar te maken en je goals na te jagen. Met de aanschaf van dit boek heb je de eerste stap al gezet en sta je op het punt om de volgende stappen te zetten in de richting van de goals die je graag wil bereiken.

Het blijft altijd spannend om actie te ondernemen en uit je comfortzone te stappen voor jouw dromen met deadlines: je goals. Waar ik door de jaren heen achtergekomen ben, is dat je maar beter gewoon kan starten. Ik heb zoveel dingen geleerd die ik nooit zou hebben geleerd als ik in mijn comfortzone was gebleven en naar de negatieve stemmetjes in mijn hoofd had geluisterd. Dan was The Goaldiggers Club er nooit geweest en had jij dit boek nu niet gelezen. Zonde toch?

Jouw dromen verdienen een plekje in deze wereld. Dus geloof me: jij bent uniek en jouw goals zijn het waard om na te jagen. Hopelijk geeft dit boek jou het laatste duwtje in de rug.

Na een van onze events stond ik bij te praten met Esra, die als freelance schrijver werkt en al vanaf het eerste uur bij The Goaldiggers Club betrokken is. We waren doodvermoeid dozen aan het sjouwen en ineens keek ze me aan en vroeg ze me hoe ik het

nou eigenlijk allemaal volhield. Ik zei: 'Samen staan we sterker en er gebeurt iets magisch als vrouwen voor elkaar opkomen, elkaar een podium geven en elkaar versterken met kennis. Als je het mij vraagt, is er geen enkele reden om jouw kennis en netwerk alleen voor jezelf te houden.' Hierop reageerde Esra: 'Dat lijkt wel een quote uit een boek.' Ik liep al een tijdje rond met de gedachte een boek te schrijven en op dat moment wist ik dat het de juiste tijd was.

Een paar maanden later waren we al bezig om mijn persoonlijke lessen, tips van vrouwen uit het netwerk van The Goaldiggers Club, succesmethoden, tips, toepasbare tools en praktische opdrachten te bundelen in een boek, zodat jij de juiste, ambitieuze mindset kunt creëren waarmee je jouw pad naar een succesvol leven kunt uitstippelen. Een leven waarin jij dingen in de hand hebt en niet andersom. Een leven *on your own terms!*

Ik zal eerlijk zijn: dit boek is geen toverstokje. Je goals najagen betekent hard werken en uitzoeken wat voor jou werkt. Gebruik dit boek dan ook zoals je dat zelf fijn vindt. Lees het van voren naar achteren door of sla het open bij een hoofdstuk over een onderwerp waar jij meer over wil leren. Pik er vooral de dingen uit die op jou van toepassing zijn en waar je meer van wil weten. En sta ook stil bij de dingen die je al weet en geef jezelf op die momenten een schouderklopje, want dat mogen we best wat vaker doen. Krabbel in het boek als je dat fijn vindt of pak er een notitieboekje bij om de opdrachten te maken. *It's up to you.* Zullen we beginnen?

*Go, goaldigger, go!*

1

---

# EEN GOALDIGGER BEPAALT GOALS

Als goaldigger droom je groot en heb je goals die je graag wil bereiken. Maar zoals de uitspraak *'a goal without a plan is just a wish'* al zegt, blijft het zonder concreet actieplan vaak bij dromen. Als je weet wat je wil bereiken, dan kan je het bereiken. Daar geloof ik helemaal in. Maar vaak willen we zoveel dat het ons ervan weerhoudt onze dromen om te zetten in concrete goals. Of we stellen doelen maar we weten eigenlijk niet zo goed welke stappen we moeten zetten om deze daadwerkelijk te bereiken. De afgelopen jaren ontwikkelde ik een strategie die voor mij heeft gewerkt om mijn goals te behalen. In dit hoofdstuk gaan we met die strategie de eerste stappen zetten richting het bereiken van jouw goals!

## 1.1 ZET JE GOALS OP PAPIER

Alle zaadjes voor je goals worden geplant in je hoofd. En als jij er net zoveel hebt als ik, dan kan jij waarschijnlijk ook hele dagen vullen met daarover dromen. Nog voordat ik met The Goaldiggers Club was begonnen, zag ik me in gedachten al op kantoor zitten in New York met een team van ambitieuze vrouwen om me heen. Een supermooi streven, maar door er alleen aan te denken kwam ik er natuurlijk niet. Daar moest ik voor in actie komen. Het klinkt misschien simpel, maar dat is het ook. Door mijn goals op papier te zetten werden de gedachten in mijn hoofd werkelijkheid. Nu staan ze op papier, dus moet ik er iets mee. Dat zorgt ervoor dat ik gemotiveerd raak en blijf.

Annic ten Duis, founder van ILoveFashionNews.com en ondernemer, tipt tijdens een van onze events om je goals op papier te zetten met behulp van een mindmap. ‘Een mindmap is magisch,’ vertelt ze, ‘door er een te maken wordt dat wat jij wil ineens heel concreet.’ Sinds Annic deze tip deelde ben ik *hooked* en gebruik ik het in combinatie met een visualisatie. Deze methode helpt mij om bewust te worden van de goals die ik heb en deze vervolgens concreet te maken.



## DE MINDMAP METHODE

**STAP 1:** Voordat ik aan de slag ga met mijn mindmap, ga ik altijd in een comfortabele houding zitten. Ik sluit mijn ogen en stel me – tot in de kleinste details – het leven voor dat ik het liefst zou leiden. Wanneer jij dit ook doet, probeer je dan ook die details voor te stellen. Dus: Waar word je wakker? Wat is het eerste dat je doet als je opstaat? Wat eet je als ontbijt? Hoe zie je eruit? Wat voor werk doe je? Werk je voor een bedrijf of voor jezelf? Hoe is de sfeer op je werkplek? Hoe voel je je? Wat doe je in je vrije tijd? Hoe blijf je fit? Wat is voor jou de perfecte balans tussen werk en vrije tijd? Hoe ziet je huis eruit? Hoe laat ga je naar bed? Bedenk voor jezelf waardoor jouw leven precies zou zijn zoals je het wil hebben.

Het zijn veel vragen, maar wanneer je tot in de puntjes voor je ziet wat jou gelukkig maakt en wat voor jou een volmaakt leven definieert, wordt niet alleen concreet wát je wil bereiken, maar ook hóe je dat kunt bereiken. Ben je productief en efficiënt in jouw meest volmaakte leven, maar in de realiteit nog niet? Dan is productiever en efficiënter werken een van jouw goals. Werk je in jouw ideale leven volledig aan je eigen bedrijf, maar ben je nu nog in loondienst? Of zie je jezelf voor een bepaalde opdrachtgever werken, waar je nu nog niet voor werkt? Dan is eindelijk starten met je eigen bedrijf of die ene opdrachtgever binnenhalen een doel. Als het visualiseren niet lukt, geen zorgen, je kunt het ook uitschrijven.

**STAP 2:** Pak een groot wit vel en teken een cirkel in het midden. Schrijf hierin bijvoorbeeld het jaartal waarin je je goals bereikt wil hebben of zet er ‘mijn goals’ in.

**STAP 3:** Rondom die cirkel schrijf je vervolgens alle subgoals die betrekking hebben op wat je wil bereiken. Dit kunnen carrièregoals zijn, zoals het lanceren van The Goaldiggers Club, maar ook goals die bij die carrièregoals horen, zoals voldoende vrije tijd hebben of voldoende sporten. Bijvoorbeeld: ‘Ik werk voor opdrachtgever X’, ‘Ik sport twee keer per week’, ‘Ik werk zes uur per dag’, ‘Ik ga jaarlijks twee keer op vakantie’ of ‘Ieder weekend zie ik mijn vrienden en familie’. Zorg er daarbij voor dat je al je doelen in positieve zin formuleert, tipt Annic. ‘Het woordje *niet* kent het universum niet. Schrijf dus “ik werk parttime” in plaats van “ik werk niet (meer) fulltime”.

### 1.2 FORMULEER JE GOALS SMART

Voorheen schreef ik in mijn notitieboekje dat het mijn goal was om met The Goaldiggers Club het grootste Nederlandse platform te worden dat ondernemende vrouwen de kennis van experts, toepasbare tools en het netwerk biedt om hun bedrijf goed neer te zetten en te laten groeien, en om een succesvol leven te creëren dat zij kunnen inrichten zoals zij dat willen. Maar zoals een bekende quote zegt: *'Goals without deadlines are just dreams.'* Daarom is het van belang dat je jouw goals zo specifiek mogelijk noteert, zodat het je duidelijkheid en richting geeft. Probeer het zo te formuleren dat je eruit kan aflezen wat je ervoor moet doen, binnen welk tijdsbestek het behaald moet worden en wat voor verandering het met zich mee zal brengen. Wat ik eerst in mijn notitieboekje opschreef, was een doel zonder deadline. Nu heb ik mijn goal veel concreter geformuleerd: In 2025 heeft The Goaldiggers Club een aantal van 10.000 members.

Doelen als 'leuke projecten managen', 'zichtbaar zijn via mijn online kanalen' of 'sponsors verbinden aan mijn producten', zijn niet specifiek genoeg geformuleerd. Zo maak je het jezelf moeilijk om je op het goal te richten en de activiteiten te definiëren waarmee je dit moet behalen. Wanneer je je doelen SMART opstelt, verhoog je de kans om ze te bereiken, omdat ze **S**pecifiek, **M**eetbaar, **A**ctiverend, **R**ealistisch en **T**ijdsgenbonden zijn.

Op de volgende pagina laat ik je zien hoe je jouw doelen SMART kan formuleren.

## DE SMART-METHODE

### SPECIFIEK

Omschrijf jouw goal zo specifiek mogelijk. Wat wil je concreet bereiken? Hoe specifieker, hoe beter.

### MEETBAAR

Maak jouw goal meetbaar. Een concreet doel is meetbaar. Bijvoorbeeld: 'Aan het eind van dit jaar wil ik met mijn onderneming 3.500 euro per maand omzetten.' Oftewel: zorg ervoor dat het duidelijk is wanneer je het goal hebt bereikt.

### ACTIVEREND

Streef naar een goal dat jou in beweging zet. Het doel moet energie in je losmaken en je zin geven om eraan te werken. Ook moet de doelstelling, zoals Annic ten Duis ook al eerder aangaf, positief geformuleerd zijn. Dan kom je verder.

### REALISTISCH

Zorg dat het goal realistisch is. Je goal moet haalbaar zijn. Natuurlijk mag het je uitdagen en je uit je comfortzone halen en ik wil je er niet van weerhouden je dromen na te jagen. Integendeel, denk groot! Maar pak je goals wel in de goede volgorde aan. Als jij binnen een jaar in een zelfgebouwde raket naar de maan wil vliegen, gaat het bereiken van je goal vrij lastig worden, denk ik. Voorkom dat onrealistische doelen je demotiveren en je weerhouden van het behalen ervan. Goals kunnen je blokkeren, niet altijd omdat ze te groot zijn, maar omdat je ze te snel wil waarmaken.

### TIJDSGEBONDEN

Verbind een deadline aan jouw goal. Binnen welk tijdsbestek wil jij je doelen halen? Concreet geformuleerde goals hebben een duidelijke startdatum en deadline.

2

# EEN GOALDIGGER HEEFT DE JUISTE MINDSET

Voordat ik met The Goaldiggers Club begon, was ik fashion editor voor verschillende magazines waarvan je er vast ooit wel een-tje hebt doorgebladerd. Een baan waar ik als klein meisje alleen maar van kon dromen: ik vloog de wereld over voor interviews met grote namen als Tommy Hilfiger en bezocht modeshows in New York, Londen, Milaan en Parijs. Ik kan mij het moment nog herinneren dat ik met mijn notitieboekje en uitgedoste outfit *front row* zat tijdens een modeshow en besepte dat dit alles was waar ik van gedroomd had. De goedgevulde bankrekening was ook een groot pluspunt. Toch zorgde het schrijven over de laatste trends en het alleen maar bezig zijn met wat er op dat moment in de mode was op een gegeven moment voor een leeg gevoel vanbinnen.

Wanneer ik voor mijn werk inspirerende vrouwen als Isabel Marant en Doutzen Kroes mocht interviewen, voelde ik wél de zingeving die ik anders zo miste. Ook merkte ik dat ik geïnspireerd raakte als ik met ondernemende vrouwen uit mijn eigen omgeving sprak over hun ambities. Hierdoor ging ik zelf ook weer dromen. Ik realiseerde mij hoe waardevol het is om met elkaar te kunnen communiceren, hoe belangrijk het is om kennis te delen en elkaar op die manier te motiveren om verder te komen.

Er borrelde vanbinnen een behoefte om een plek te creëren die bijdraagt aan het waarmaken van de ambities van vrouwen. Naarmate de maanden verstreken werden mijn ideeën voor The Goaldiggers Club concreter. Maar tegelijkertijd kwamen ook allerlei redenen naar boven waarom ik het niet zou moeten doen. Belemmerende gedachten als: ik kan nu niet ineens wat anders gaan doen, ik heb al naam gemaakt als fashion editor, ik gooi alles weg als ik er nu mee stop, hoe kan ik mijzelf founder van The Goaldiggers Club noemen als ik zelf nog niet eens de ultieme goaldigger ben die alles op een rijtje heeft, en wie zit er überhaupt op mijn idee te wachten?

We richten ons zo vaak op alles wat we niet zijn, terwijl er ook zoveel dingen zijn waar we wel goed in zijn. Er zijn de laatste jaren verschillende momenten geweest waarop iemand mij vroeg mijn goede eigenschappen op te noemen, die ik, zodra ik ze had opgenoemd, direct weer naar beneden haalde met alles waarover ik nog niet tevreden was. Om je een voorbeeld te geven, wilde ik nu opschrijven wat ik op dat soort momenten dan allemaal zei tegen mezelf. Toch ga ik het niet doen, omdat de boodschap die ik hier wil overbrengen juist is dat je je beter kunt richten op waar je wel goed in bent. Denk je dat anderen de dingen zouden benoemen waar je niet goed in bent als je hen dezelfde vraag zou stellen? *No way!*

De les die ik hieruit heb gehaald is: jij bent uniek, je hebt je eigen kwaliteiten en alleen jij kan de dingen doen op de manier zoals jij ze doet. Zodra je uitgaat van je kwaliteiten en focust op alles wat je wel bent, in plaats van alles wat je niet bent, groeit je zelfvertrouwen en daarmee de kans dat jij je goals gaat bereiken. Als ik dit niet had gedaan en naar mijn belemmerende gedachten had geluisterd, was The Goaldiggers Club er nooit geweest.





Deel een positieve eigenschap van jezelf of een activiteit waar je goed in bent, *and repeat*.

Ik ben \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Ik kan \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**\*\*\*MET TIPS EN TRICKS VAN RENS KROES,  
MANON VAN ESSEN, ELISAH JACOBS,  
ANNIC TEN DUIS EN VELE ANDEREN\*\*\***

Hé ambitieuze vrouw! Heb jij een doel voor ogen? Dan kun je vast wel wat hulp gebruiken om dat doel te bereiken. Want hoe doe je dat eigenlijk, een realistisch goal stellen? Hoe omring je je met mensen die je écht verder kunnen helpen? En hoe ga je om met tegenslagen, als iedereen om je heen succesvoller lijkt te zijn?

In *Goaldigger Mindset* krijg je antwoord op al deze vragen. Auteur Eve Tomaszewski is oprichtster van The Goaldiggers Club, het online en offline membership voor startende vrouwelijke ondernemers. Dit boek staat boordevol praktisch advies én persoonlijke verhalen van Eve en de vrouwen uit haar netwerk. Tijd om jezelf de juiste mindset aan te leren en jouw route uit te stippelen naar een succesvol leven – *on your own terms!*

**‘VOL PRAKTISCHE TIPS, OPDRACHTEN EN INZICHTEN  
OM CARRIÈREGOALS ÉCHT TE BEREIKEN.’**

– Sanny Verhoeven, founder van feelgood blog Sanny Zoekt Geluk, presentatrice en YouTuber

**‘EEN BOEK DAT JOUW CARRIÈRE NAAR  
EEN NEXT LEVEL HELPT.’**

– Suzanne Arbeid, Deputy Editor in Chief Grazia



**KOS  
M•S**

NUR 770  
Kosmos Uitgevers,  
Utrecht/Antwerpen