

# BLOG BOOST

FRTA KNOWLEDGE business training & advice | [www.frta.nl](http://www.frta.nl) | E-mail: [froelfsema@frta.nl](mailto:froelfsema@frta.nl)

## Verkoop goed voelen en gezondheid.

Je hebt er misschien nog nooit aan gedacht, of sterker nog bij stil gestaan. Je zit als geen ander in de markt van welzijn en geluk. Je staat iedere dag weer met beide benen in de markt waarbij gezondheid en het goed voelen de boventoon voeren. En je staat niet alleen. Zeker niet. Kijk maar naar de verschillende beurzen die aanstaande zijn. Op het brede vlak van welzijn en geluk is er een groot aantal ondernemers zoals jij. En vergeet niet ieder jaar stromen er weer duizenden de markt op van, juist welzijn en geluk.

Hoe pakt je dat nu aan? Waar ligt je onderscheid? Ken je wel genoeg je doelgroep? Allemaal vragen die in deze tijd een antwoord vragen. Een antwoord waarbij je je nog beter dan voorheen kan onderscheiden en vooral meer kunt doen in verkoop. Dat daarbij de diverse marketing instrumenten een rol spelen is je allang duidelijk. Maar worden deze ook effectief ingezet?

Hoe vaak zie je niet in je directe marktomgeving dat therapiepraktijken de prijs gaan gebruiken als wapen om meer en nog meer klanten te trekken. Maar laat dan een ding duidelijk zijn. Prijs is geen marketing instrument dat direct invloed heeft in je klantenbestand. Zeker niet op de markt van welzijn en geluk. Want denk maar eens aan het feit dat wanneer prijs echt een marketing instrument zou zijn, een ieder uierzelf smeerde als huidverzorging. Even diep nadenken. Nee, denk anno 2025 anders in je branche.

Denk anders met je therapiepraktijk. Denk aan het feit dat mensen ontwapend willen worden. Dan gunnen ze je ook de verkoop. Vergelijk dat maar eens met het kopen van een nieuwe auto. De proefrit is de ontwapenende factor. De deal komt later. Denk maar eens aan een nieuwe keuken. Hoe vaak komt het niet voor dat mensen al mogen koken en leven in een demo keuken. Daar zit de ontwapenende factor. De deal komt later. Allemaal zaken waarbij de huidige consument, je klant een referentiepunt krijgen waar ze voor gaan. En daar ligt ook je kracht. Je weet als geen ander hoe en welke behandelingen, producten er zijn en wat deze allemaal kunnen doen. Een kleine hoeveelheid kan ook dat ontwapenende effect geven. Je sacht, proef hoeveelheid hebben dat in zich. Doe er iets mee. Maar als aller grootste factor is de mond

## FRTA KNOWLEDGE BUSINESS TRAINING & ADVICE

### Inhoud van deze Blogboost:

Verkoop goed voelen en gezondheid	1
7 stappen brengen .....	2

ACTIES  
DOELN  
GENEN  
BEWEGING  
MENSEN  
VOEDING  
DOELBEWUSTE  
TEVREDENHEID  
OPLAADPUNTEN  
ROLLEN  
OMSTANDIGHEDEN  
WELZIJN  
EN  
VREUGDE  
HUMOR  
**GELUK**

tot mond reclame. Je klanten, vaste klanten kun je beïnvloeden. Je levert als geen ander betrouwbaarheid, aandacht en vooral tijd. Deze drie begrippen zijn onlosmakelijk verbonden met de markt van welzijn en geluk. Als daar van een vriendin ook nog een compliment overheen komt van het goed voelen, is de kracht van je mond tot mond reclame geboren. Je gaat dus rustig achterover hangen, wacht af en denkt na over de eerste nieuwe klant die je therapiepraktijk binnen komt. Je bent niet drammerig in deze markt. Je gaat geen push strategie volgen met een overdaad aan brochures huis aan huis. Nee, je wacht af. Je doet wat je goed kan, goed gevoel advies geven, behandelingen geven, verder ontspan je jezelf, de klanten weten je vanzelf te vinden.

Zorg ervoor dat je een juiste prijs kwaliteit verhouding hebt. Niet te goedkoop en niet te duur. Je strategie in deze tijd is het ultieme te bieden en daarvoor iets meer te vragen. Dat wordt je zoektocht op de beurs van dit jaar. Je doel is duidelijk. Ga er direct voor en kijk naar je mogelijkheden om te scoren in de markt van welzijn en geluk. Grijp de voorbij komende kansen, maak een onderscheidende therapiepraktijk, sta er duidelijk achter en draag dat vooral duidelijk uit. Veel succes met zoeken en kijk vooral goed rond, wie weet vind je het! En denk eraan: Geluk kan bij je komen als jezelf een paar passen terug doet.

## 7 stappen brengen.....

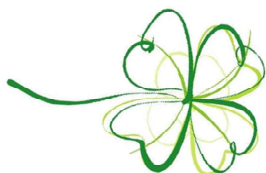
Geluk is bovenal een toestand van je eigen geest; jouw kijk op de wereld. Mensen willen veelal via de dingen buiten hen het geluk verwerven, maar je kan intern veel meer bereiken; jezelf gelukkig denken en activeren. Je hebt veel meer in eigen handen dan dat je zelf denkt! Het geluk lacht je toe wanneer je je bewust wordt van de kracht van jouw denken.

Maar als de formule van geluk 'simpelweg' ligt in het positief denken, het geven om jezelf en om anderen, en vertrouwen; waarom lukt het velen dan niet? Veel mensen schijnen niet te geloven in het jezelf gelukkig denken. Je kunt echter eigen baas zijn over je eigen geluk beleving. Je denken is dus een factor in de formule naar het geluk. Je hebt de macht om je lot te beïnvloeden, maar dat moeten we ook willen en daar een pro- actieve houding voor innemen.

Ook dit is over te brengen op je klanten. Leer ze de befaamde stappen.

Wanneer voel je je gelukkig?

- Als je maximaal gebruik maakt van jouw potentieel
- Wanneer je veel positieve gedachten hebt. Deze zorgen voor een harmonisch hartritme en dat zorgt weer voor een goede zuurstof toevoer naar je hersenen. En je hersenen zijn weer de motor van je leven.
- Aan een positief zelfbeeld werkt. Gelukkige mensen onderscheiden zich door een duidelijk en positief zelfbeeld. Ze zijn assertiever en kunnen tegen een stootje.
- Wanneer je er vanuit gaat dat je grip hebt op het eigen bestaan en daar ook naar handelt
- Wanneer je hobby' s hebt, vooral op het sportieve vlak, zal je je vaker gelukkiger voelen. Door te sporten komen er endorfines vrij die er voor zorgen dat je je gelukkig voelt. Dat heeft ook te maken met de hersenen. Door te bewegen geef je aan je onbewuste een signaal af dat je (figuurlijk gesproken) vooruit komt in het leven.
- Aan vrijetijdsbesteding doet in groepsverband, zoals clubs, zangkoren of teamactiviteiten
- Voor voldoende ontspanning zorgt. Vrije tijd en vakanties zijn een bron van geluk, omdat ze de dagelijkse sleur doorbreken en de behoefte om op verkenning te gaan vervult. En dat stimuleert weer de creatieve en bewuste geest.



## Hoe ga je dat doen?

### 1. Zorg voor verandering in kleine stappen

Doorbreek signalen van sleur en routines en probeer nieuwe dingen uit om jezelf en anderen te blijven verbazen.

### 2. Zorg dat je kleine stappen zet die niet te ver van je af staan.

Als je meteen iets totaal anders wilt gaan doen, bijvoorbeeld van 0 naar 3 dagen sporten, ben je te ver verwijderd van wat je denken en je lichaam al in het systeem heeft, je zogezegde lichamelijke vibratie. Zorg dus dat je het stap voor stap aanpakt, zodat je kan wennen aan de verandering.

### 3. Creëer werk dat jou plezier geeft

Apathie en verveling zijn boosdoeners voor ons geluk. Het haalt je zelfvertrouwen naar beneden. Probeer te kijken naar mogelijkheden om werk te creëren dat jou plezier brengt. Werk beslaat een heel groot deel van je leven. Enorm zonde dus om daar niet ook je geluk in te vinden. Door dus anders tegenover werk te staan, kan je er een positieve draai aangeven waardoor je er meer energie van krijgt. Vraag je het volgende af

- Draagt het bij aan mijn eigen zelfontplooiing?
- Haal ik er voldoening uit?
- Blijft het mij uitdagen?

### 4. Zie acties tot verandering als experiment

Dat haalt de lading er vanaf. Weet wat je wilt en focus op 1 ding en maak het concreet. Dan ga je meer kansen zien; die zijn er altijd al maar ze gaan meer betekenis voor je krijgen. Wen je lichaam aan de emotie van spanning, want die horen bij nieuwe dingen uitproberen.

### 5. Laat je verwonderen

Neem niet alles voor lief. We zien een bloem en denken; o een bloem. Maar vaak kijken we niet echt meer. Hier regeren de zintuigen in plaats van het echte bewustzijn. Zorg dat je weer meer gaat ontdekken; dingen zien als iets nieuws. Daardoor stimuleer je je zintuigen, je creatieve denkvermogen en je innerlijke drive.

### 6. Reik naar een zinvol persoonlijk doel

Je bent zelf de architect van je eigen ambities. Door je bezig te houden met een zinvol doel stimuleer je je geluksgevoel. Om ons lichaam en onze geest gezond te houden hebben we activiteiten in ons leven nodig; het geeft ons het gevoel dat we echt leven.

### 7. Ga spelen!

Spel houdt in dat je iets buiten de normale routine doet. Dit kan inhouden; sport activiteiten, creatief bezig zijn, met je kinderen verstoppertje spelen. Spel draagt bij aan zelfontplooiing, creativiteit, beleving en geluk ervaring