



MODULE 4: Mindset en emoties

Waarom je emoties onder controle houden veel belangrijker is dan de perfecte timing bij investeren.

EDUCATIEVE TRAINING VOOR BEGINNERS

Disclaimer

⚠️ Niets in deze training is financieel advies. De informatie die ik deel is uitsluitend bedoeld voor educatieve en informatieve doeleinden. Ik deel mijn persoonlijke kennis, ervaringen en inzichten om jou te helpen begrijpen hoe crypto en blockchain werken en hoe je hiermee aan de slag kunt gaan.

Ik ben geen financieel adviseur en kan geen persoonlijk financieel advies geven. Beslissingen die je neemt op basis van deze training zijn volledig jouw eigen verantwoordelijkheid. Investeren in crypto brengt risico's met zich mee. De waarde van cryptomunten kan sterk schommelen en winsten zijn niet gegarandeerd (verlies is mogelijk).

Doe altijd je eigen onderzoek en investeer enkel geld dat je kunt missen.

Inhoudsopgave

- [Anders durven denken](#)
- [Beweeglijkheid: tegelijk een vloek en een zegen](#)
- [Bitcoin: de langetermijntrend gaat omhoog](#)
- [De fout die 95% van de investeerders maakt](#)
- [Waarom op de juiste momenten inkopen en verkopen zo moeilijk is](#)
- [Rustige manieren om winsten te nemen](#)
- [Je kunt eigenlijk geen verlies maken](#)
- [Twijfel is net goed](#)
- [Een lijstje dat je kan helpen op momenten van twijfel](#)
- [Mijn meest gemaakte fouten bij het investeren in crypto](#)
- [Fout 2: Niet voldoende uitzoomen](#)
- [Fout 3: Me niet aan m'n plan houden \(of er niet echt een hebben\)](#)
- [Fout 4: Te vaak naar de grafieken kijken](#)
- [Fout 5: Meer altcoins dan Bitcoin in m'n portfolio](#)
- [Fout 6: Te weinig F.O.C.U.S](#)
- [Fout 7: De prijs en de tijd niet loslaten](#)
- [Money mindset – stap in je overvloedige zelf](#)
- [Hoe crypto helpt je mindset om te buigen](#)
- [Money mindset oefeningen en meditatie](#)
- [Zenuwstelsel reguleren](#)
- [Samenvatting](#)
- [Neem contact met me op](#)
- [Doneer in Bitcoin](#)

Anders durven denken

Zoals je al begrepen hebt uit module 1, ben ik zelf geen al te grote fan van het bestaande financiële systeem. Als ik er zo over nadenk, heb ik altijd anders gedacht dan de meeste mensen, over heel wat dingen. Toch ben ik erg dankbaar, want het "oude" financieel systeem heeft me ook veel gebracht. Dan heb ik het over een spaarpotje opbouwen, reizen en altijd een dak boven m'n hoofd hebben (en eten op m'n bord).

Maar ik voelde ook al jaren dat hetzelfde systeem dat me veel heeft gebracht, vandaag niet meer werkt. En gelukkig keek ik met een open mind naar de alternatieven die op m'n pad kwamen.

Als je in crypto gaat investeren en er meer over leert (zoals in deze training), zal er ook voor jou veel veranderen. Je zult niet meer op dezelfde manier naar het bestaande systeem kunnen kijken.

Je zult moeten leren om:

Out-of-the-box te denken

Tegen de stroom in te gaan

Niet begrepen te worden door je omgeving

Je mindset omtrent geld en overvloed om te buigen

Om te gaan met je eigen emoties

Je zenuwstelsel tot rust te brengen

In deze module gaan we leren hoe je omgaat met de beweeglijkheid van crypto, waarom dat net iets goed is en geef ik je enkele praktische tips om de kalmte te bewaren wanneer de hele cryptomarkt een bloedbad lijkt.

Ik ga je ook meenemen in enkele fouten die ik heb gemaakt in de loop der jaren, om jou zo hopelijk te behouden voor het maken van dezelfde fouten.

Beweeglijkheid: tegelijk een vloek en een zegen

Crypto is volatiel, dat wil zeggen dat het beweegt – dan weer omhoog, dan weer naar beneden.

- Soms beweegt het maar enkele procenten per dag.
- Soms word je wakker en zie je dat je coins 20, 30, 50 of zelfs 80 procent gedaald zijn.

Er zijn in de cryptomarkt 3 dingen die kunnen gebeuren:

1	2	3
De markt stijgt dat kan langzaam en gestaag, of heel plots en snel.	De markt daalt idem: dat kan rustig aan of heel plots gebeuren.	De markt beweegt zijwaarts klein beetje omhoog en omlaag, maar er gebeurt niet veel.

Dit is trouwens niet uniek voor crypto, ook aandelen, edelmetalen, vastgoed en verschillende valuta ten opzichte van elkaar bewegen constant. Maar bij crypto gebeurt het vaak iets indrukwekkender omdat het nog een nieuwere assetklasse is.

We weten allemaal dat de koers van de dollar ten opzichte van de euro, of het Britse pond ten opzichte van de euro niet altijd evenveel waard zijn.

Dit is net waarom we investeren! Die beweeglijkheid is nodig om het een interessante investering te maken.

Om het grote potentieel omhoog te hebben dat er is,
moet je de dalingen ook aanvaarden.

*“If you want to see the rainbow,
you’ve got to accept the rain”*





DE DALINGEN

- Oncomfortabel
- Onzekerheid
- Geduld op de proef
- Tijdelijk, maar noodzakelijk



VERTROUWEN

LANGE TERMIJN



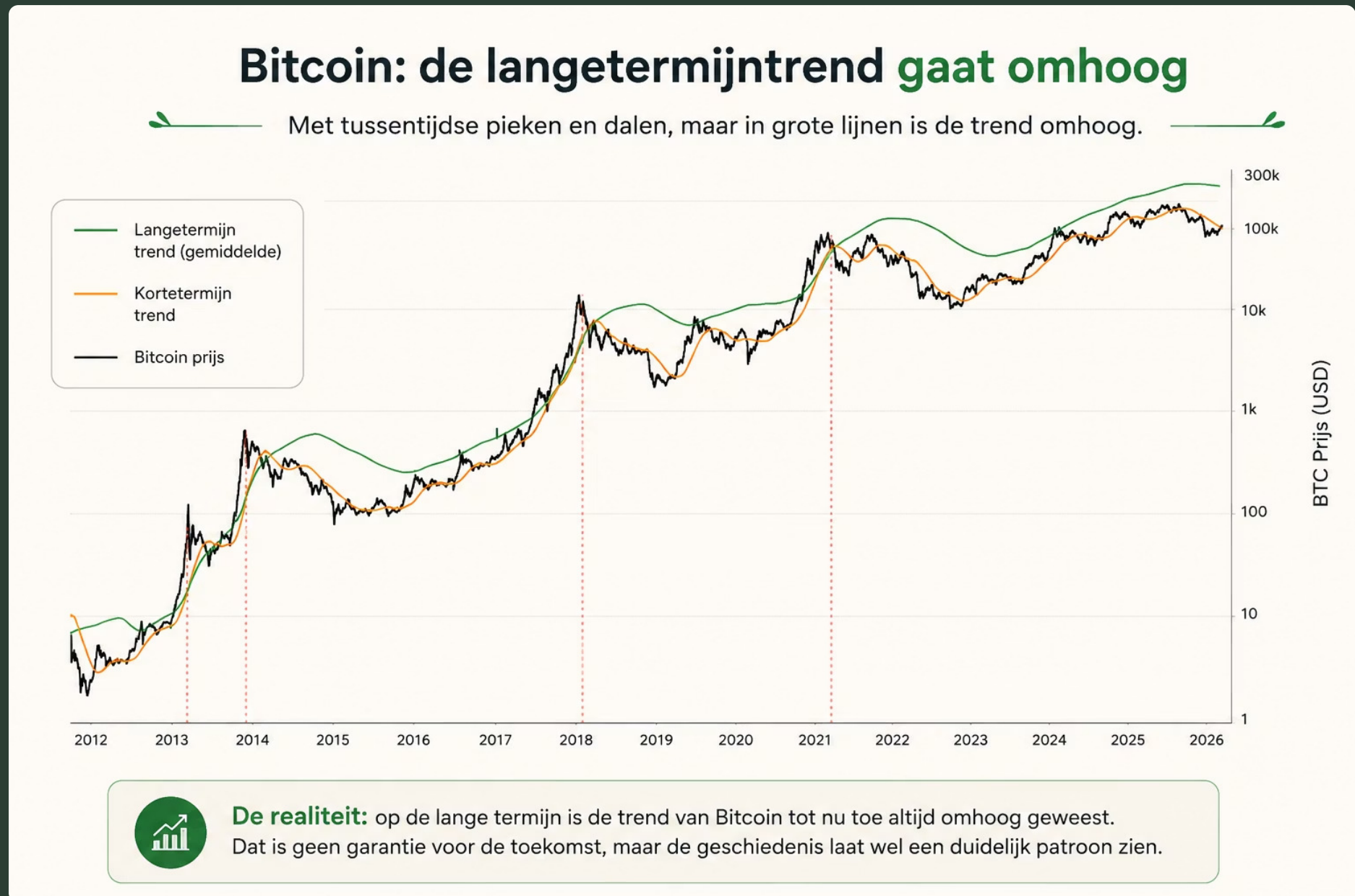
DE BELONING

- Groei
- Vrijheid
- Kansen
- Het grote potentieel

Veel hangt af van hoe dicht je er met de neus op zit: Je kunt de grafieken per minuut, zelfs per seconde, bekijken, en dan beweegt er altijd wat. Maar als je uitzoomt op dag-, week- of zelfs maandbasis, zie je dat die beweging in enkele minuten eigenlijk niets voorstelde.

Bitcoin: de langetermijntrend gaat omhoog

Historisch gezien is Bitcoin op de lange termijn altijd blijven groeien, ondanks de sterke tussentijdse dalingen.



En dat - zoals we in eerdere modules hebben geleerd - zit ingebouwd in de code.

Wat je moet onthouden:

- Volatiliteit hoort er gewoon bij.
- Sterke dalingen zijn vervelend, maar als je gelooft in de coin waarin je investeert, kun je gewoon vasthouden.
- Iedereen die ooit Bitcoin heeft gekocht en tussendoor niet heeft verkocht, werd beloond op lange termijn.

De fout die 95% van de investeerders maakt

Heel veel mensen die ooit in crypto (of andere assets) investeren, zullen verlies maken.
Niet altijd omdat het een slechte investering was, maar omdat ze handelen naar hun emoties.

En dat snap ik! Maar al te goed...

Wanneer de markt flink daalt en je op de meeste van je coins (zoniet allemaal) in het rood staat, doet dat iets met je.

Ik spreek uit ervaring!

Het maakt niet uit hoe goed je jezelf er mentaal op voorbereid, je hart slaat een slag over als je de waarde van je portfolio ziet kelderen. En dat is iets wat je vroeg of laat overkomt als je gaat investeren.

Je voelt dan:

- paniek - oh nee, m'n geld is weg en het komt nooit meer goed!
- twijfel - ik had hier niet in mogen investeren!
- boosheid - waarom heb ik dit gedaan, of waarom heb ik naar die ene geluisterd?
- wanhoop -wat nu?

Die emoties hebben we allemaal!

Het belangrijkste? Niet handelen op emoties

Pak je plan erbij en houd je eraan. Blijf rustig en laat de emoties weer voorbij gaan. Klap de computer dicht en ga iets anders doen!

Dit is het allerbelangrijkste! Als je iets meepikt uit deze module, laat het dat dan zijn!

Wanneer je een bloedbad ziet in de cryptomarkt, moet je vooral niets doen - behalve jezelf kalmeren (hiervoor volgen later nog tips en oefeningen).

De meeste mensen:

Kopen uit FOMO (Fear Of Missing Out)

wanneer de markten omhoog gaan en ze ook nog hun graantje mee willen pikken.

Verkopen uit angst

bij een flinke daling omdat ze bang zijn dat het nog verder daalt.

Rationeel gezien weten we allemaal dat dit verkeerd is. Dat je moet kopen wanneer het laag staat en verkopen na een flinke stijging. Maar in de praktijk blijkt dat moeilijker dan gedacht.

Waarom op de juiste momenten inkopen en verkopen zo moeilijk is

Omdat je echt tegendraads moet zijn. Ingaan tegen wat iedereen zegt. Soms zelfs tegen je gevoel in:



Je moet aankopen als de markt rond een bodem zit, wanneer het lijkt alsof het over en out is. Dood. Niemand in je omgeving heeft het over investeren, laat staan crypto.



Je moet verkopen wanneer iedereen enthousiast is. Jij verkoopt wanneer de rest niet koopt. Wanneer je buurman je erover aanspreekt en zegt dat hij - ja zelfs hij die het helemaal niets vond - nu ook wat gaat inleggen.

En dat voelt misschien vreemd, maar is eigenlijk heel logisch. **De kansen liggen net wanneer niemand interesse lijkt te hebben.**

Met "niemand" bedoel ik natuurlijk niet mensen met veel kennis van crypto en investeren, maar wel "gewone" mensen die er eigenlijk niet echt mee bezig zijn.

En verkopen terwijl de rest van je omgeving nu toch wél inlegt? En je uit verschillende bronnen hoort dat het nog véél hoger gaat? Dat is pas lastig!

Winsten nemen is het moeilijkste van alles

Je denkt misschien: winsten nemen is makkelijk, geld binnenhalen is toch net het leukste!

Maar niets is minder waar...

Niemand, maar dan ook niemand, kan ooi tde exacte top bepalen.

- Er zijn manieren om te bepalen of de kans groter is dat de prijs zal zakken of stijgen.
- Er bestaan indicatoren die mogelijk aangeven dat een top in zicht is.
- Er zijn tal van analyses te maken om te bepalen bij welke prijs een top mogelijk zou kunnen komen.

Maar niemand weet of de prijs op een bepaald moment nog flink doorstijgt, of net een stuk onder het prijstarget omdraait. Hetzelfde geldt trouwens voor de bodem.

Rustige manieren om winsten te nemen

Bepaal daarom voor jezelf op voorhand wanneer je winsten neemt.



Een **plan** op voorhand geeft rust, helderheid en controle.
Zo neem jij de beslissingen – niet je emoties.



Net daarom in DCA zo'n goede strategie

Als je op die manier instapt koop je niet op de absolute bodem, maar is de kans groot dat je rond de lagere prijzen hebt bijgekocht. En als je in stukjes uitstapt, verkoop je gegarandeerd niet alles op de absolute top. Maar pak je wel sowieso hoge koersen mee.

En dat is sowieso beter dan de top missen en je hele portefeuille weer zien zakken.

Je hebt immers pas winst als je hem pakt, dus beter iets té vroeg uitstappen, dan je kans missen en nog veel langer moeten wachten of alsnog met verlies verkopen.

Geloof me, ook hierover spreek ik uit ervaring...

Je kunt eigenlijk geen verlies maken

Ja, dit staat hier. Zwart op wit.

Maar met de nodige nuances natuurlijk...

Het is belangrijk om:

- In goede coins te investeren

de kans dat Bitcoin nog verdwijnt is niet onbestaande, maar echt bijzonder, bijzonder klein. Geduld wordt hier dus bijna zeker beloond.

- Niet te verkopen als je op verlies staat

goede coins hebben een grote kans om weer tot leven te komen bij een volgende bullmarkt. Zie je de waarde zakken? Verkoop dan niet en wacht rustig af tot je wel terug in de groene cijfers staat.

- Enkel investeren met geld dat je niet direct nodig hebt

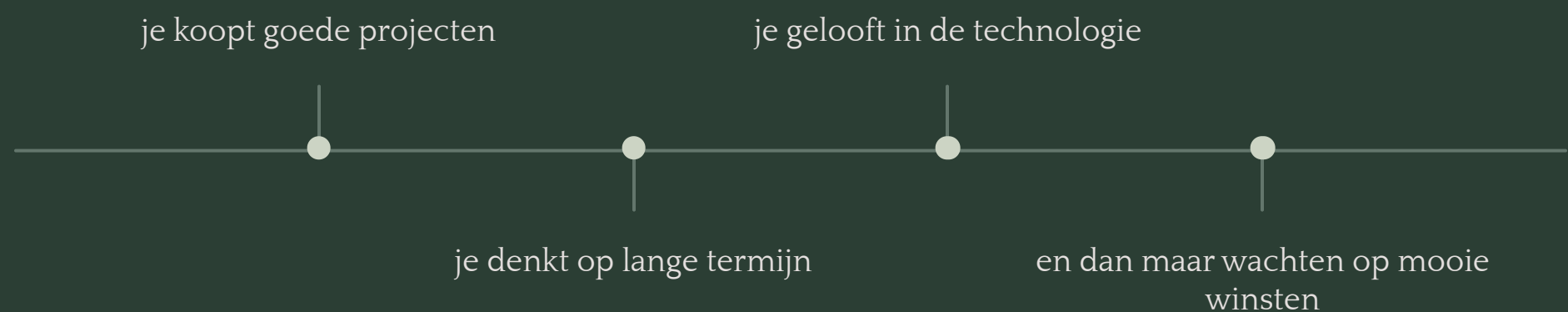
de markt kan altijd doen wat jij niet verwacht en je moet er rekening mee houden dat het (een heel pak) langer kan duren dan je denkt/hoopt/wilt. Je wilt niet gedwongen worden om met verlies te verkopen omdat je het geld gewoon nodig hebt.

- Op tijd te verkopen

niet wachten tot je winsten nóg hoger zijn. Geen waarschuwingen van mentoren of je eigen analyses negeren omdat de markt verder door zou kunnen stijgen. Sta je op winst? Is je doel bereikt? Zijn er mogelijke signalen van een ommekeer of grote correctie? Pak dan (een stuk) winst.

Vertrouwen blijven houden

Vertrouwen houden in de markt is vaak veel moeilijker dan je op voorhand denkt. Wanneer je begint met investeren, lijkt alles eenvoudig:



Maar zo loopt het in de praktijk vaak niet.

- Soms stijgt het zo snel dat je hartslag echt flink de hoogte in gaat (van opwinding).
- Soms lijkt er maandelang niets te gebeuren.
- Soms word je wakker met een bloedblad op het moment dat je dacht dat de markt weer omhoog zou gaan.

Twijfel is net goed

En dan kan de twijfel toeslaan. Zelf heb ik dat ook ervaren. Hoewel ik nooit het vertrouwen in Bitcoin, blockchain en de lange termijn ben verloren, waren er momenten waarop ik ging twijfelen aan m'n beslissingen en het verloop van de cyclus.

En dat is helemaal normaal.

We moeten het doen met de markt die we hebben, niet de markt die we zouden willen. De markt doet namelijk niet wat jij wilt. De markt beweegt op zijn eigen tempo

Vertrouwen is trouwens niet hetzelfde als:

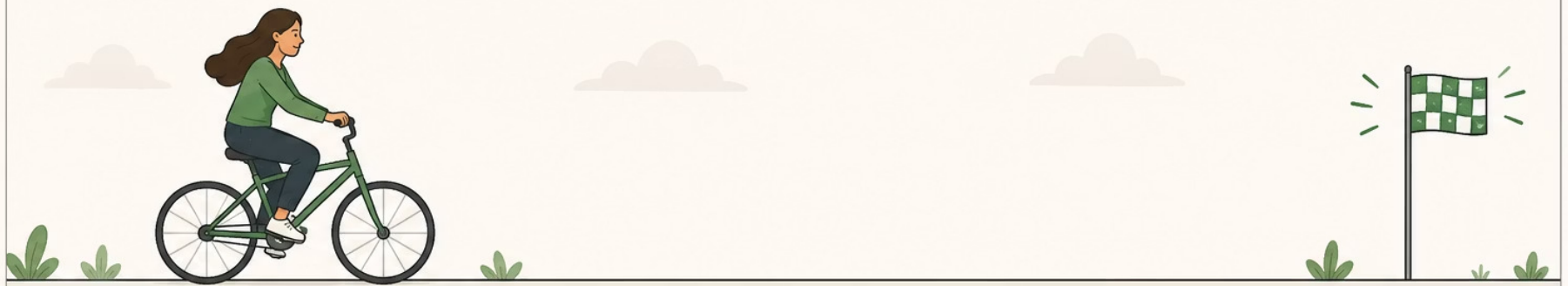
- altijd positief zijn
- nooit twijfelen
- nooit stress voelen

Echt vertrouwen betekent eerder:

- dat je ook tijdens moeilijke periodes rustig kunt blijven
- dat je je lange termijn visie blijft houden
- en dat je niet elke emotie onmiddellijk omzet in actie

Want vaak zijn het net de momenten waarop mensen het meeste twijfelen, die achteraf belangrijke keerpunten blijken te zijn.

Hoe mensen denken dat **HODL** is



Hoe **HODL** in werkelijkheid is



— Geen rechte lijn. **Wel de moeite waard.** —

Een lijstje dat je kan helpen op momenten van twijfel

Wanneer de markt flink daalt en emoties het overnemen, kan het helpen om even afstand te nemen en jezelf een paar rustige, rationele vragen te stellen.

1

Is er fundamenteel iets veranderd?

Toen je investeerde, geloofde je toen in de munt? Geloofde je in de technologie? Geloofde je dat deze munt over enkele jaren nog relevant zou zijn?

Is dat vandaag veranderd? Of is vooral de prijs gedaald? Want een dalende prijs hoort erbij en betekent niet dat zich dat niet weer herstelt.

2

Neemt de adoptie toe of af?

Gebruiken meer mensen crypto dan vroeger? Bouwen ontwikkelaars verder op het netwerk? Groeit de community? Komen er nieuwe toepassingen bij? Tonen bedrijven, instellingen of overheden interesse?

Als dit blijft groeien, kan de waarde op termijn ook blijven groeien.

3

Kijk je nog naar de lange termijn?

Zit je er met je neus op of ben je uitgezoomd? Is die daling wel zo sterk als je denkt in het grotere geheel? Of zit er je er met teveel geld in dat je op de korte termijn eigenlijk niet kunt missen - omdat je hoopte op snelle winsten? Wees eerlijk met jezelf.

Als je merkt dat je te veel vanuit emoties handelt en je de rust niet kunt bewaren, zit je er waarschijnlijk met té veel in en/of ben je te veel ingezoomd.

4

Herinner je: volatiliteit hoort erbij

Die beweeglijkheid die soms zo stresserend is, is tegelijk ook de reden waarom crypto zo'n mooie stijgingen kan maken. Je kunt het grote potentieel niet hebben zonder tussentijdse dalingen.

Als je merkt dat je hier moeilijk mee om kunt, is het beter om de grafieken weg te bergen, de koersen niet meer te checken en gewoon verder te gaan met je leven. Tot je klaar bent om te verkopen.

Mijn meest gemaakte fouten bij het investeren in crypto

Ik investeer sinds mei 2022 en heb sindsdien heel wat fouten gemaakt. Sommige dingen heb ik goed gedaan, op andere vlakken heb ik waardevolle lessen gekregen.

Ik wil deze graag met jou delen om hopelijk te voorkomen dat jij dezelfde fouten maakt.

Fouten bestaan eigenlijk niet: ofwel win je, ofwel leer je.

Fout 1: Niet alleen investeren met geld dat ik kon missen

Zo belangrijk en waarschijnlijk het meest genegeerde advies van allemaal. Ik ben zelf ook schuldig aan meer investeren dan ik op middellange termijn nodig had. Ik was ervan overtuigd dat de top dat jaar zou komen. Ik had geld opzij gezet om tot die tijd verder te kunnen, en iets meer, en de rest in crypto gestopt. De top liet langer op zich wachten en voor ik het wist, was m'n reservepotje op.

Ik wist rationeel natuurlijk wel dat het anders zou kunnen lopen. En ik zei dan stoer "dat ik het dan ook wel zou redden". Maar ik had echt niet ECHT rekening mee gehouden dat het ook werkelijk zou gebeuren.

Gelukkig was ik die hele tijd goed geïnformeerd en is m'n vertrouwen in crypto nooit onder druk komen te staan. Maar ik heb wel geleerd dat het niet altijd loopt zoals je denkt - of zoals de grafieken en indicatoren aangeven. En dat je moet voorbereid zijn op alles.

En dat wil zeggen: echt alleen investeren met geld dat je echt kunt missen!

Echt - neem dit serieus...

Fout 2: Niet voldoende uitzoomen

Ik hou van grafieken kijken en volg ook soms op uurbasis. Maar dat is niet op elk moment even handig. Als je met je neus te dicht op de bewegingen zit, lijken ze veel groter dan ze werkelijk zijn.

Storten de koersen in elkaar op korte tijd? Of voelt dat toch zo? Kijk dan eens op de lange termijn. Grote kans dat die "gigantische dip" nog meevalt. Uitzoomd zie je ook beter of een opwaartse trend doorbroken is en of dergelijke correcties eerder zijn voorgekomen.

Maar toch: soms neemt de hele markt of een bepaalde coin echt een duik naar beneden.

Dat heeft dan vaak te maken met "iets" wat er is gebeurd. Dat kan in de cryptowereld zelf zijn, zoals na de val van exchange FTX toen de hele markt instortte. Of in de wereld - oorlog, covid, oliecrisis - en veel mensen daarop emotionele beslissingen nemen i.v.m. hun investeringen.

Maar weet je wat? Zelfs na dit soort "black swan events" waarbij bijna iedereen zwaar in het rood ging, is de markt gewoon weer hersteld.

INGEZOOMD

zag de Covid-crash er zo uit:



UITGEZOOMD

moet je het echt gaan zoeken op de grafiek:



**When in doubt,
zoom out.**



Fout 3: Me niet aan m'n plan houden (of er niet echt een hebben)

Dit kan ik niet voldoende benadrukken: maak je eigen plan!

01	02	03	04	05
Hoeveel wil je investeren? In totaal en per munt.	In welke munten wil je investeren? Neem je meer of minder risico?	Hoe wil je het verdelen over de verschillende munten?	Op welke manier wil je inkopen? In stapjes, elke week, in 1 keer?	Op welke manier (en op welke momenten) wil je uitstappen?

Aan de eerste drie puntjes denken de meeste mensen wel, maar de laatste twee worden soms vergeten bij het opmaken van een plan. In de markt stappen kan iedereen, maar hoe je dat doet maakt wel degelijk verschil (zoals we zagen in module 2).

Zoals eerder gezegd is uitstappen het moeilijkste. Daar moet je absoluut een plan voor klaar hebben liggen - en je er ook aan houden.

Dat is net waar ik zelf in de fout ben gegaan.

Niet omdat ik zomaar wat deed - ik zat namelijk in meerdere begeleide programma's - maar omdat ik blind op hun adviezen heb vertrouwd.

Ik had niet mijn eigen plan klaar, hoewel ik wel wist dat dat zou moeten. Ik had niet voor mezelf bepaald wat IK zou doen, ongeacht wat anderen zeiden. En ik heb bepaalde waarschuwingssignalen genegeerd.

Je zult op sociale media en YouTube heel veel zien langskomen wanneer de markt al mooie stijgingen heeft laten zien. Dat kan gaan van mensen die roepen dat het nog veel verder zal stijgen, tot mensen die waarschuwen voor grote dalingen die op komst zijn. En beiden kunnen ze gelijk hebben.

Maar als jij je plan klaar hebt, maakt het niet uit wat iemand anders zegt. Want alleen jouw strategie is de beste strategie voor jou!

Ik snap dat wanneer je zelf nog niet veel ervaring hebt en je zelf geen analyses maakt, je eerder zult afhangen van anderen die je volgt - hetzij op sociale media of via een bepaald programma. En dat is prima, want als het goed is heb je bekwame mentoren uitgekozen die weten wat ze zeggen.

Wat een bekwame mentor ook altijd zal zeggen is: jij moet jouw eigen plan volgen.

En ongeacht van wat iemand anders zegt - jouw mentor, een YouTuber, je buurman of ik - jij houdt je aan jouw eigen plan.

Fout 4: Te vaak naar de grafieken kijken

Schuldig!

Er is een periode geweest dat ik echt meermaals per dag naar de grafieken zat te kijken. Zelfs als ik ander computerwerk deed, stond Tradingview open en wierp ik elke paar minuten een blik naar de koers.

Niet gezond, dat weet ik nu.

Want al die bewegingen tussendoor doen wat met je, of je het nu beseft of niet...

Een paar procenten omhoog
hoop dat het nog verder gaat of die belangrijke
weerstand eindelijk doorbreekt.

Een stukje naar beneden
twijfel of onrust omdat het nog verder zou
kunnen zakken.

Op een bepaald moment heb ik besloten om nog maar 1x per week naar de grafieken te kijken, en dat bracht echt veel rust.

Dat is ook exact wat ik jou zou aanbevelen.

Meer is echt niet nodig als je voor de lange termijn investeert.

Een belangrijke graadmeter: kun je 's nachts nog slapen?

Ik weet nog die avond dat m'n man en ik letterlijk op de grafieken zaten te kijken en de koers van Bitcoin in enkele minuten echt tientallen procenten zagen dalen. Toen heb ik niet goed geslapen, dat is zeker.

En weet je wat? Ik weet nu zelfs niet meer wanneer dat was en wat de aanleiding voor de flinke daling was! Want op de lange termijn doet het er niet toe!

Als je actief gaat traden, kijk je veel vaker op de grafieken. Maar voor lange termijn is één moment per week (of zelfs per maand) uitkiezen meer dan voldoende.

Fout 5: Meer altcoins dan Bitcoin in m'n portfolio

Bitcoin is de grootste

Dat geldt voor z'n positie binnen de cryptomarkt, maar ook voor een gezonde portefeuille. Zelf heb ik op een bepaald moment té veel ingezet op altcoins. En niet alleen op grote en gevestigde waarden, maar ook erg kleine en beginnende munten. Dat waren geen random projecten, maar goed onderbouwde keuzes met veel potentieel.

Maar toch...

Ik was even vergeten dat het zwaartepunt van m'n portefeuille nog altijd op Bitcoin zou moeten liggen en die altcoins (vooral de kleintjes) echt maar een klein percentage zouden moeten uitmaken (maximaal zo'n 5%).

Wat je ondertussen al snapt: met altcoins maak je sneller grotere winsten (potentieel)

Maar ze hebben dus ook een groter risico.

Het is trouwens niet zo dat al die munten dood zijn en mijn inleg voorgoed verloren is. Integendeel. Een deel komt bij een volgend altcoin seizoen mogelijk weer tot leven. Maar daar heb ik dus nog wel wat geduld voor nodig.

Zie het zo:

Portfolio in opbouw

Wanneer je je portfolio nog aan het opbouwen bent en je je vermogen mogelijk sneller wilt laten groeien, kun je iets zwaarder inzetten op altcoins. Daarvoor moet je wel een hogere risico-tolerantie hebben.

Al mooie winsten

Wanneer je al mooie winsten hebt uit eerdere cyclussen of van andere investeringen, kun je "veilig" spelen met enkel Bitcoin, of Bitcoin en enkele grote altcoins.

Toch zou ik aanbevelen om het zwaartepunt altijd op Bitcoin te leggen.

≡ DIVERSE STRATEGIEËN NAAST ELKAAR ≡



1. HODL VOOR LANGE TERMIJN

Bitcoin en eventueel enkele grote altcoins.



2. MEE BEWEGEN MET DE MARKT

Grote cyclusbewegingen (bull- en bearmarkt) meepakken met Bitcoin en eventueel wat altcoins.



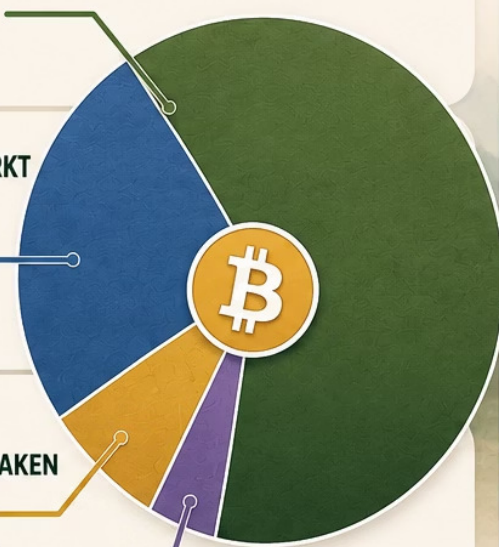
3. KLEINERE ALTCOINS DIE MOGELIJK GROTE GROEI MAKEN

Dit is een risico en dus een kleiner deel van je portefeuille.



4. ENKELE GOKJES

Wat memecoins of nieuwe coins uit opkomende technologieën (zoals AI), met een heel klein stukje van je portefeuille.



MAAR HOUD ALTIJD, JE ECHT ALTIJD, EEN POTJE BITCOIN APART VOOR DE LANGE TERMIJN.



Ter bescherming van je vermogen



Voor een eventuele instorting van het huidige financiële systeem



Zo heb je altijd een alternatief betaalmiddel in bezit.

Fout 6: Te weinig F.O.C.U.S

Dit staat voor: **Follow One Course Until Success.**

Met andere woorden: kies een plan, kies een richting... en geef die ook echt de tijd om zich te bewijzen. Dit sluit perfect aan bij het belang van een eigen plan maken én je daar vervolgens ook aan houden.

Want net zoals bij een wandeling naar de top van een berg, raak je nergens als je constant van pad verandert en elk zijweggetje volgt. Veel van die weggetjes lopen dood of brengen je gewoon terug naar waar je begon.

In crypto gebeurt dat heel vaak

Je ziet iemand op sociale media enorme winsten tonen met een bepaalde coin, een tradingstrategie, memecoins, de volgende "100x" of een "bewezen" formule.

En plots begin je te twijfelen aan je eigen aanpak. Dus verander je je eigen strategie, ga je coins verkopen en weer andere aankopen, en blijft er van je plan niets meer over. Wanneer die nieuwe aanpak ook niet oplevert wat je had gehoopt, of niet snel genoeg, verander je alles opnieuw.

Tenzij je oorspronkelijke strategie letterlijk was: "Ik doe maar wat en hoop op het beste..."
...is het meestal slimmer om je plan voldoende tijd te geven.

Dat betekent natuurlijk niet dat je koppig moet blijven vasthouden aan iets wat duidelijk niet werkt. Je leert constant bij en kunt daarop bijsturen en verfijnen. Daar moedig ik je zeker toe aan. Maar de grote lijnen van je strategie veranderen best niet elke twee weken op basis van emoties of wat iemand op internet zegt.

Zelf heb ik daar ook al mee geworsteld. Ik heb dan niet m'n hele bestaande strategie overhoop gegoooid, maar er telkens weer nieuwe bijgepakt - die niet allemaal even succesvol waren.

Maar de echte kracht ligt vaak in eenvoud, geduld en vertrouwen.

Fout 7: De prijs en de tijd niet loslaten

Wat bedoel ik hiermee? Dat ik teveel in m'n hoofd zat met wat de koers van Bitcoin was op dat moment, en wat die zou kunnen worden. En wannéér hij die top zou bereiken.

Ik snap het - we willen allemaal weten wanneer we onze winsten kunnen pakken en hoeveel dat dan ongeveer zal zijn.

En dat is net wat niemand je kan vertellen...

Uiteraard worden er eendeloos veel analyses en voorspellingen gedaan. En die zijn zeker interessant en zelfs waardevol.

Maar alles is gebaseerd op:

- historische prijsactie
- historische patronen
- historisch gedrag van investeerders

Het zegt dus eigenlijk tegelijk heel veel over wat je kunt verwachten, en heel weinig. Als je snapt wat ik bedoel.

Want elke cyclus is anders en ook weer niet. En de markt doet toch lekker z'n eigen ding.

Zelf was ik ervan overtuigd dat er een mooie top zou komen voor Bitcoin in 2025, en dat ik dan binnen zou zijn voor het leven (omdat ik een deel van die winsten weer zou gebruiken voor de volgende cyclus). Maar dat gebeurde niet...

Achteraf gezien was er wel een top in oktober 2025, maar die was heel anders dan andere toppen en heel veel mensen (waaronder mijn mentoren) dachten dat het nog een flink stuk hoger zou gaan.

Dus nam ik geen winst.

Hier komt veel van het bovenstaande samen: ik had geen eigen plan, liet me te veel beïnvloeden door anderen en had geïnvesteerd met geld dat ik eigenlijk wel nodig had - omdat 2025 anders uitdraaide dan verwacht.

Daaruit heb ik waardevolle lessen geleerd:

- Je kunt nog zoveel proberen voorspellen hoe hoog de top van Bitcoin of andere munten zal zijn, de werkelijkheid zal hoogstwaarschijnlijk anders zijn.
- Wanneer die top of bodem net zal vallen, weet eigenlijk niemand.

En vooral: wat de koers vandaag of morgen, of zelfs volgend jaar of binnen 10 jaar is, doet er eigenlijk niet zo heel veel toe.

Want het gaat erom dat dit voor mij, op de lange termijn een heel interessante investering is, en dat ik graag wil investeren in een technologie die volgens mij de wereld een stuk mooier en decentraler zal maken.

Of jij het hiermee eens bent of niet, moet je voor jezelf beslissen.

Money mindset – stap in je overvloedige zelf

Tijd voor iets wat ik zelf heel belangrijk vind bij het investeren: je mindset bijsturen om je klaar te maken om overvloed te kunnen ontvangen.

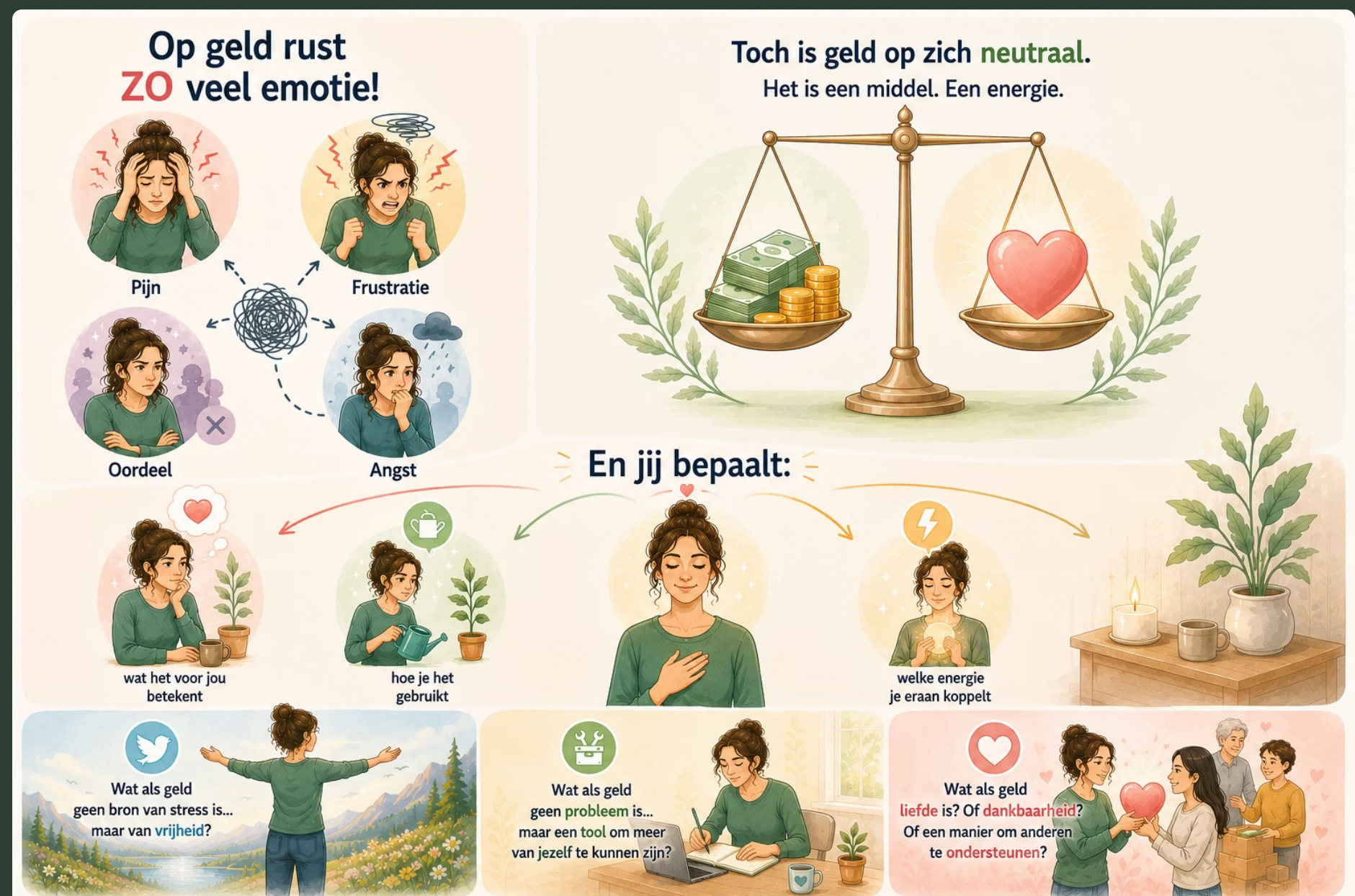
Je hebt interesse om te investeren, je hebt het al gedaan of gaat het doen – dan heb je al een eerste stap gezet naar een meer overvloedige versie van jezelf.

Maar we zitten allemaal nog met beperkende overtuigingen. Misschien heb je er van thuis meegekregen of zijn ze erin gestampt tijdens je opvoeding. Of misschien heb je er gaandeweg nog wat opgepikt terwijl je op eigen benen ging staan en aan het werk ging, rekeningen betalen etc.

Veel voorkomende beperkende overtuigingen zijn:

- Hard werken voor geld is voor jou de enige mogelijkheid.
- Geld is "vies" (kijk maar naar uitdrukkingen als "rijke stinkers" of "geld is het slijk van de aarde")
- Jij verdient geen overvloed.
- Doe niet zo gek, houd je hoofd omlaag en wees blij met wat je hebt.
- Geld wordt voor zoveel slechte dingen gebruikt (oorlog, onderdrukking etc.)

Al deze overtuigingen vormen jouw kijk op geld – vaak onbewust. Ze bepalen hoe jij met geld omgaat, wat je aantrekt en wat je toelaat.



Hoe crypto helpt je mindset om te buigen

De diepgewortelde overtuigingen die op geld rusten, zorgen er vaak voor dat:

- je kansen niet durft te nemen
- je te vroeg verkoopt uit angst
- je vasthoudt aan verlies
- of dat geld snel weer uit je leven verdwijnt

Daarom wil ik je uitnodigen om in je overvloedige zelf te stappen.

Dat betekent:

- jezelf toestaan om te groeien
- jezelf toestaan om te ontvangen
- geloven dat je het waard bent

En hier wordt het interessant. Want crypto - en zeker Bitcoin - haalt veel van de oude lading rond geld weg.

Geen centrale partij

Geen controle van
bovenaf

Geen systeem dat tegen je
werkt

Maar wel een open netwerk, van de mensen en voor de mensen.

Gebaseerd op technologie en samenwerking.

Wat je moet beseffen: Geld is gewoon een middel - een manier om energie en waarde op te slaan om later weer te gebruiken. Niet meer en ook niet minder. Het is volledig neutraal, en jij bepaalt welke energie je eraan geeft.

Money mindset oefeningen en meditaties

Ik nodig je uit om de volgende zinnen luidop tegen jezelf te zeggen. Schrijf eens op wat je erbij voelt of wat het met je doet. Merk ook op waar in je lichaam je dit voelt.

Ik heb altijd genoeg geld	Geld stroomt makkelijk m'n leven binnen
Ik trek van nature geld aan	Ik ben het waard om overvloed te hebben
Ik ben rijk	Ik hoef me geen zorgen te maken om geld
Geld helpt me om m'n doelen waar te maken	Overvloed is mijn natuurlijke staat

Als deze zinnen nog weerstand oproepen - en die kans is groot - vind je hieronder tips om hiermee om te gaan.

Zenuwstelsel reguleren

Het zenuwstelsel is zo enorm belangrijk, ook bij het investeren. De realiteit is dat we met z'n allen vaak met een overprikkeld zenuwstelsel zitten – een soort van constante "fight-or-flight"-modus.

Dit komt door: stress, werk, to-do-lijstjes, deadlines, constante stroom van informatie en (vaak negatief) nieuws, angst, prestatiedruk en ga zo maar door

Gelukkig zijn er manieren om je zenuwstelsel tot rust te brengen, zodat je weer kunt zakken in de emoties en niet een heleboel krampachtige beslissingen gaat nemen.

1	Niet onmiddellijk reageren Er gebeurt iets – de cryptomarkt die plots heel sterk daalt, een grote kost waar je eigenlijk het geld niet voor hebt – en je reactie is paniek, gevolgd door een actie. Je wilt het onmiddellijk oplossen door “iets” te doen. Dingen gaan opzoeken, mensen bellen of misschien wel je crypto’s verkopen. Maar later krijg je daar weer spijt van... Wat als je even helemaal niets doet? Je emoties laten zijn wat ze zijn, zonder dat je ze onmiddellijk “op moet lossen”. Na een tijdje keert de rust terug en kun je weer helder denken. En misschien is ondertussen de markt alweer (een stukje) herstelt.
2	Ademhalingsoefeningen Er bestaan heel wat ademhalingsoefeningen en ze zijn zeker allemaal waardevol, maar deze gebruik ik zelf vaak: • Linkerhand op je hart leggen en rechterhand op je buik. Vier tellen inademen door de neus, zes tellen uitademen door de mond. • Vier tellen inademen, vier tellen vasthouden, vier tellen uitademen, vier tellen vasthouden. Veel mensen ademen in stressvolle situaties erg oppervlakkig, hoog in de borst. Door weer dieper en rustiger te ademen, vertraagt je hartslag vaak vanzelf. Je spieren ontspannen. Je gedachten worden rustiger.
3	Klankschalen en geluidsfrequenties Zelf ben ik fan van geluidsfrequenties die effect hebben op zowel lichaam als geest. Vaak wordt er gewerkt met kristallen of metalen klankschalen, of instrumenten zoals een handpan. Ze hebben een effect op het zenuwstelsel, afhankelijk van de frequenties. Ze kunnen oppeppen of net tot rust brengen, of bepaalde blokkades oplossen. Er zijn drie energiecentra verbonden met overvloed: • wortelchakra: aarding, vertrouwen, veilig voelen (om te ontvangen) • zonnelechtchakra: zelfvertrouwen, zelfwaarde, in je eigen kracht gaan staan • derde-oogchakra: intuïtie, connectie met het grotere geheel, innerlijke gids
4	Tapping (ETF) Met je vingers op je lichaam tikken – ook bekend als "tapping" is een goede manier om het zenuwstelsel tot rust te brengen. Het geeft je lichaam het signaal dat je veilig bent, ook al gebeurt er iets wat je stress geeft (een sterk dalende crypto-portefeuille bijvoorbeeld). Op zich kun je om het even waar op je lichaam tappen, maar de kruin van het hoofd, tussen de wenkbrauwen, naast de ogen, op de kin, op de borst en solar plexus zijn goede punten. Ook de zijkant van je hand is een belangrijk punt, net als onder de arm. Terwijl je tikt op die punten, kun je positieve affirmaties zeggen of bewust uitspreken dat je kiest om je angsten los te laten.
5	Net lekker actief zijn Voor sommigen is het beter om even “los” te gaan en in beweging te komen. Zet je favoriete muziek luid en dans alsof niemand kijkt. Anderen gaan graag: • hun favoriete sport doen • een rondje joggen • een wandeling maken in de natuur Alles wat je helpt om even op je lichaam te focussen en uit je hoofd te gaan. Fysieke inspanningen waar je van gaat zweten en buiten adem raakt, zijn daar perfect voor. Wedden dat je al snel vergeet om op de “verkoop”-knop te klikken op je crypto-exchange?

Samenvatting

Investeren in crypto gaat niet alleen over kennis en strategie, maar minstens evenveel over **mindset, emoties en je zenuwstelsel tot rust brengen**.

Crypto is beweeglijk. Soms stijgt de markt snel, soms daalt ze hard en soms gebeurt er maandenlang bijna niets. Die volatiliteit kan spannend zijn, maar hoort er ook bij. Net die beweeglijkheid zorgt voor het grote potentieel, maar vraagt tegelijk geduld, vertrouwen en de kracht om niet te reageren op je emoties.

Een van de grootste fouten die investeerders maken, is **handelen vanuit emotie**. Veel mensen kopen uit FOMO wanneer alles stijgt, en verkopen uit angst wanneer de markt daalt. Rationeel weten we dat dit niet slim is, maar in de praktijk voelt het vaak moeilijk om rustig te blijven wanneer je portfolio rood kleurt.

En geloof me: iedereen heeft daar emoties bij. Net daarom is een eigen plan zo belangrijk.

Jij bepaalt vooraf: hoeveel je investeert, in welke munten, hoe je instapt en wanneer je winst neemt.

Want winst nemen klinkt makkelijk, maar is vaak het moeilijkste van alles.

Niemand kan de exacte top of bodem voorspellen, dus in stapjes in- en uitstappen kan veel rust geven.

Wat ook kan helpen, is voldoende uitzoomen. Bewegingen die op korte termijn dramatisch lijken, stellen op lange termijn vaak niet zo veel voor. Vertrouwen houden betekent niet dat je nooit twijfelt, maar dat je niet elke emotie meteen omzet in actie.

Wat ik vooral hoop te doen met deze module: jou behoeden voor enkele fouten die ik gemaakt heb. Denk aan te veel investeren, te vaak naar grafieken kijken, niet op tijd winsten nemen, te veel en te vroeg in altcoins zitten en te veel afhangen van anderen (en dus zelf geen duidelijk plan hebben).

Bij het investeren moet je ook aan de slag met je mindset. Je moet uit de overtuigingen van "tekort" zien te komen, en in "overvloed" gaan denken. Maar ook **tegen de stroom ingaan** en investeren wanneer niemand interesse heeft, en uitstappen wanneer iedereen er net in lijkt te stappen.

Rond geld heersen nog heel veel oude en **beperkende overtuigingen** van schaarste, angst, oordeel of het gevoel dat overvloed niet voor jou is weggelegd. Die overtuigingen kunnen invloed hebben op hoe je investeert, ontvangt en omgaat met winst.

Daarom is het belangrijk om de juiste tools te hebben om je **zenuwstelsel tot rust te brengen**. Denk aan ademhalingsoefeningen, bepaalde geluidsfrequenties of net lekker ongeremd dansen. Alles wat je helpt om uit je hoofd en terug in je lichaam te komen, kan waardevol zijn.

Want hoe rustiger je zenuwstelsel, hoe helderder je beslissingen.

Neem contact met me op

Naast deze training, kun je bij mij ook terecht voor:

-  1-op-1 gesprekken
Aangepast op jouw situatie, jouw vragen en jouw tempo.
-  Antwoorden op vragen
Over crypto, blockchain en investeren in het algemeen.
-  Praktische hulp bij het starten
Aanmaken van een account op een exchange, geld storten, je eerste crypto's kopen, hardware wallets in gebruik nemen, veiligheid, betalen met crypto.
-  Masterclass & presentaties
Masterclass "het nieuwe geldsysteem" en presentatie over een mooie community op de blockchain



Doneer in Bitcoin

Vind je deze training waardevol? Dan mag je een donatie naar keuze doen in Bitcoin – via een lightning app – meer informatie daarover in module 3 en mijn gratis document: Wallet of Satoshi installeren en gebruiken – contacteer me om dit te ontvangen.

Doneren kan makkelijk en snel via mijn QR-code:



Deze training is volledig gratis. Dat doe ik omdat ik zoveel mogelijk mensen kennis wil laten maken met crypto en alles wat ermee te maken heeft. Maar een donatie wordt altijd in dank aanvaard.

Omdat ik betalingen in Bitcoin wil aanmoedigen, vind ik het leuk als je doneert via lightning. Kom je er niet uit? Dan kun je me contacteren om het samen op te zetten, of een andere manier te vinden om je donatie te versturen.

