

De Stijlbijbel van Astrid Mast

Meer regie, vrijheid en geluk

Astrid Mast (55) is een zeer bevolgen personal brand expert die ambitieuze vrouwelijke ondernemers helpt met het bouwen van een succesvol bedrijf. Zij was in 2021 één van de drie beste businesscoaches voor vrouwen en geldt als een autoriteit op het gebied van business styling. Haar boek *De Stijlbijbel* is een rijke verzameling van tips, anekdotes, do's en don'ts waar de ambitieuze vrouwelijke professional haar voordeel mee kan doen. "Ik wil deze vrouwen laten groeien en bloeien, zowel innerlijk als uiterlijk. Met eigen identiteit en authenticiteit."

Astrid wilde alle kennis die ze de afgelopen 25 jaar heeft opgedaan bundelen in een boek, om deze kennis te delen aan haar volgers en aan nieuwkomers op de markt en schreef daarom zelf een boek. 11 november was de lancering voor 75 genodigden bij ontwerper Mart Visser in Amsterdam. "Vakgerichte kennis door image coaching, stijl en presentatie is gericht op de buitenkant. Ik begon met kledingadvies, maar ik zag al snel bij mijn klanten dat het eigenlijk altijd om persoonlijke ontwikkeling gaat. De meesten van hen zijn 40+ en al even op weg, als ze zichzelf tegenkomen. Ik ben vooral geïnteresseerd in de binnenkant. Ik heb zelf ook drie jaar bij een coach gelopen om beperkende gedachtes van vroeger uit de weg te ruimen. Zes jaar geleden ben ik gecertificeerd businesscoach geworden en kan zo vrouwen helpen die het lastig vinden om te ondernemen."

Haar doelgroep bestaat uit vakvrouwen, vaak ondernemers, maar ook zelfstandige professionals: vrouwen die in het bedrijfsleven werkzaam zijn op hogere posities. "Als je een goede boterham wilt verdienen, moet je ook goed kunnen ondernemen: goede prijzen durven vragen en voor je eigen waarde gaan staan. Vrouwen in het bedrijfsleven moeten vaak harder vechten in een mannencultuur of verdienen minder dan mannen op gelijke posities. De rode draad voor deze vrouwen is dat ze beter

zichtbaar moeten worden en staan voor wie ze zijn. Kan ik het wel? Wie zit er op mij te wachten? Allemaal belemmerende overtuigingen die je geen stap verder helpen. De regie pakken leren ze hier. De volgende stap is je innerlijke kwaliteiten laten zien door kleding aan de buitenkant en zich zo beter te presenteren. Ook dat leren ze hier. Het zijn vrouwen die allemaal de drive hebben om verder te komen en de bereidheid hebben uit hun comfortzone te komen om te transformeren."

In het boek staat de Zeven stappen methode beschreven, hoe je jezelf als een onvergetelijke personal brand positioneert en structureel klanten aantrekt waar je blij van wordt. De lezer krijgt tips en aanwijzingen om



oefeningen te doen. "Ik wil vrouwen bewust maken dat ze zelf het resultaat in handen hebben. Als ze aan de slag gaan, gebeurt er ook echt wat. Als je succes wilt hebben, moet je zeker een coach zoeken. Als je ambitie hebt, moet je stoppen met alles wat je gratis kunt halen. Bij gratis podcasts, webinars en challenges word je niet genoeg uitgedaagd, omdat het commitment te laag is om écht stappen te nemen. De transformatie die vrouwen tijdens mijn coachingsprogramma ondergaan is niet in geld uit te drukken; dat is zoveel meer waard. Ze groeien enorm, maar ze moeten het wel zelf doen."

Het boek, waarbij de kleur rood opvallend aanwezig is - 'één van mijn branding kleuren' - telt 200 pagina's en kost 37,50. *De Stijlbijbel* is verkrijgbaar bij o.a. bol.com en bij Riemer & Walinga in Ermelo. En via succestrekjeaan.nl/boek-de-stijlbijbel