



# **Friendly Eyes Stichting**

## **Beleidsplan 2024 - 2025 - 2026**

Postadres: IJsaanpad 43, 1076 CV Amsterdam

Telefoonnummer: 06 52 68 38 53

KVK-nummer: 69966451

RSIN: 858084442 (fiscaal nummer)

Bankrekening: NL 90 INGB 0008 083156

[www.friendlyeyes.com](http://www.friendlyeyes.com)

[contact@friendlyeyes.com](mailto:contact@friendlyeyes.com)

## Index

Voorwoord en bestuur	2
Inleiding en trackrecord	3
Friendly Eyes (voortkomend uit de Mindset-methode)	4
Experience-cursus	
Observe-cursus	
Missie	5
Doelstellingen en doelgroep	5
Plan van aanpak	5
Ambassadeurs	6
Sterktes en uitdagingen	6
Inkomsten en uitgaven	7
Beheer en besteding van vermogen	8

## Voorwoord

De Friendly Eyes Stichting is opgericht op 7 november 2017

Dit beleidsplan is geschreven voor betrokkenen van de Stichting en in het bijzonder de donateurs.

Dit plan geeft inzicht in:

- Missie, visie en doelstellingen van de Stichting
- Plan van aanpak van de Stichting
- Het beheer van het vermogen van de Stichting
- De besteding van het vermogen van de Stichting
- Het functioneren van het bestuur

### Het bestuur van De Friendly Eyes Stichting bestaat uit:

**Voorzitter:** Jackie Reardon, Kees van Bohemenhof 4, 3544 MC Utrecht

**Secretaris:** Hans Dekkers, Bestevaerstraat 67 HS, 1056 HJ Amsterdam

**Penningmeester:** Jacqueline van Meyel, Kees van Bohemenhof 4, 3544 MC Utrecht

Bestuursleden ontvangen uitsluitend een onkostenvergoeding en worden verder niet beloond. Waar nodig zullen mensen in loondienst of als zzp'er aangetrokken worden voor het uitvoeren van de projecten en het verspreiden van de methode.

## Inleiding en trackrecord

### De opbouw en trackrecord van Friendly Eyes:

- De Mindset-methode, waaruit Friendly Eyes is ontstaan, vindt zijn oorsprong in 2002. Jackie Reardon ervaart tijdens een 10-daagse Vipassana training in Nieuw-Zeeland voor het eerst de kracht van gerichte aandacht vanuit vriendelijkheid.
- Hierdoor geïnspireerd, ontwikkelt ze de Mindset-methode. In 2007 schrijft Jackie Reardon samen met Hans Dekkers: *'Mindset – een mentale gids'*. Richard Krajicek reageert positief en steunt het boek, evenals Toon Gerbrands en Joop Alberda. Jackie publiceerde in 2013 het boek *'Mindset in het dagelijks leven'*, geschreven samen met Hans Dekkers.
- Met de Mindset-methode behaalt Jackie sinds 2008 uitstekende resultaten in de topsport, muziek en de zakenwereld. Ze werkt samen met het Olympische Nederlandse handboogteam en het Olympische Nederlandse dameshockeyteam. Een samenwerking is begonnen met Barbara Hannigan, een Canadese sopraan en dirigent (Grammy Award-winnaar). Samen begeleiden Barbara en Jackie jonge internationale artiesten - zangers en muzikanten - van wereldklasniveau om met druk om te gaan. Ook is er een samenwerking ontstaan met Pieter van den Hoogenband (chef de mission en oprichter van de Topsport Community Stichting, samen met Jan Peter Balkenende). De KNLTB-opleiding en toptennis afdelingen committeren om Friendly Eyes en de Mindset-methode in de opleidingen te integreren. Keynote presentaties worden gegeven in binnenland en buitenland aan zorginstellingen, bedrijven en sportsbonden.
- In 2017 wordt de Friendly Eyes Stichting opgericht. De Stichting ontwikkelt een online platform met door Jackie Reardon gecreëerd cursussen die gericht zijn op mentale gezondheid en vitaliteit. Hiermee wil zij ervoor zorgen dat de waardevolle kennis van top performers voor iedereen toegankelijk is. Daarom wordt ervoor gekozen om de gedachtengoed te verspreiden via onlinecursussen, op basis van donatie.

## **Friendly Eyes** voortkomend uit de Mindset-methode

Een 'mindset' is een manier van denken. De manier van denken die bij een mentaal sterke en gebalanceerde mens hoort, noemen wij 'actiedenken'. Het tegenovergestelde noemen we 'verhaaldenken'.

In actiedenken leer je al je handelingen kwaliteit te geven en te observeren zonder oordeel (hier komt de term 'Friendly Eyes' / 'Aardige Ogen' vandaan). Dit brengt je in het hier en nu. Bij verhaaldenken is er een constant ruis van gedachten in je hoofd, focus je met name op de toekomst. Bijvoorbeeld 'ik moet dit goed doen/ik moet winnen'. En in het verleden 'als ik maar niet weer verlies'. Verhaaldenken is ook het constant oordeel over jezelf en anderen.

Door het gebruik van 'Friendly Eyes' gecombineerd met meerdere instrumenten, zoals visualisatie en ademhalingsoefeningen, wordt aandacht scherper en vriendelijker en vermindert stress.

### **Friendly Eyes online platform**

Jackie Reardon heeft voor de Friendly Eyes Stichting twee online cursussen ontwikkeld. Mentale weerbaarheid vanuit vriendelijkheid wordt bevorderd doordat de deelnemers dagelijks online worden begeleid door middel van video's en meditatieoefeningen.

**De Experience-cursus;** dagelijks mediteren voor 12 weken, is ontwikkeld om:

- Een sterker en vriendelijker zelf te worden
- Helderheid van geest en gerichte aandacht te bevorderen
- Levens veranderende stressmanagementtechnieken aan te leren
- Een diep gevoel van zelfkennis te ontwikkelen
- De kunst en vreugde van zelfdiscipline te ervaren
- Het vermogen om te genieten van de confrontatie met jezelf
- Betere besluitvorming en meer moed te ontwikkelen

**De Observe-cursus;** Meditatie omzetten in levens veranderende acties binnen 6 maanden en is ontwikkeld om:

- Te leren hoe meditatie in actie kan worden omgezet
- Rustig af te stemmen op alle dagelijkse situaties
- Kwetsbaarheid als kracht te omarmen
- Je eigen grootsheid te herkennen
- Het leven te zien zoals het zich ontvouwt

## Missie

De missie van Friendly Eyes is om mensen te leren hoe ze hun mind kunnen focussen onder druk, gezond kunnen blijven en van hun leven kunnen genieten.

## Doelstellingen en doelgroep

- Onze stichting heeft als doel meditatie te gebruiken om individuen die onder hoge druk staan, zowel in hun professionele leven als in de sport, te ondersteunen bij het voorkomen en herstellen van burn-outs en andere vormen van (langdurige) ziekte uitval. De meditatiecursussen leren de deelnemers mentaal weerbaar te zijn, waardoor zij minder vatbaar zijn voor stressgerelateerde klachten en een verminderd risico op ziekteverzuim hebben.
- Wij bieden twee online meditatiecursussen aan, de Experience cursus en de Observe cursus die dienen als middelen tegen burn-out of langdurige ziekte. Deze cursussen zorgen dat deelnemers innerlijke rust vinden, voldoende herstel nemen en bieden tools om mentale veerkracht te ontwikkelen. Door middel van deze cursussen leren deelnemers beter om te gaan met stressvolle situaties waardoor zij gezond en productief kunnen blijven.
- Wij willen benadrukken dat de Friendly Eyes Stichting volledig gericht is op het algemeen nut, zoals omschreven in onze statuten en doelstelling en het beleidsplan.

## Plan van aanpak

- **Verbeteren en vernieuwen van online-cursussen**  
Evaluatie en optimalisatie van bestaande onlinecursussen.  
Ontwikkeling van nieuwe cursussen.  
Vertalen van huidige onlinecursussen naar een app om toegankelijkheid en gebruiksvriendelijkheid te vergroten.
- **Verspreiden van online cursussen en vergroten van bekendheid**  
Implementatie van een social media plan om de onlinecursussen bekendheid te geven.  
Hiervoor actieve marketingcampagnes genereren.
- **Ondersteuning van online cursussen via live bijeenkomsten**  
Organisatie van retraites op locaties in binnen- en buitenland.  
Begeleiding bieden tijdens deze bijeenkomsten ter ondersteuning van de cursussen.

## Ambassadeurs

De Friendly Eyes ambassadeurs zijn: Pieter van den Hoogenband, Sarina Wiegman, Barbara Hannigan en Sven Groeneveld. Zij hebben allen de cursussen zelf meerdere keren gedaan en noemen zichzelf 'The Power and Love group'. Ze staan garant voor het niveau van de cursussen en ondersteunen de Stichting waar mogelijk. Hun ervaringen staan vermeld op het Friendly Eyes platform.

## Sterktes en uitdagingen

### Sterktes

- *Zie pagina 3 voor track record*
- 126 x 5 sterren reviews op onze Friendly Eyes website en zeer positieve reacties van deelnemers aan de bijeenkomsten.
- Het boek Mindset is inmiddels een begrip in de sportwereld. Het is een praktische en directe toepasbare methode en reeds in verschillende opleidingen opgenomen als verplichte leesstof.
- Jackie heeft jarenlange expertise in het geven van meditatie en retraite bijeenkomsten in binnen en buitenland.
- Jackie's passie en gedrevenheid om mensen op inspirerende wijze kennis te laten maken met Friendly Eyes.
- De ambassadeurs die Friendly Eyes een warm hart toedragen en bereid zijn dit naar buiten te dragen.
- We richten ons op kwaliteit en niet op snelle groei.

### Uitdagingen

- Alles wat wij doen staat in het teken van het verhogen van zelfbewustzijn door gerichte aandacht te trainen, dit kan confronterend zijn voor mensen.
- Vaak willen bedrijven en subsidieverstrekkers snelle groei zien, dit kunnen en willen wij niet garanderen, want dan gaat het ten koste van de kwaliteit en zuiverheid van de organisatie.
- Inkomsten zijn afhankelijk van donaties van particulieren, organisaties en bedrijven.

## Inkomsten en Uitgaven

### Inkomsten:

- **Vrijwillig donaties van gebruikers die de onlinecursussen volgen**
- **Donaties naar aanleiding van meditatie en retraite bijeenkomsten**
- **Giften van individuen en bedrijven**
- **Sponsoring en fondsenwerving**

### Uitgaven:

- **Bestuursleden:** Ontvangen alleen onkostenvergoedingen.
- **Uitbestede boekhouding**
- **Support werkzaamheden** e-mails, telefoon, planning, alle communicatie onderdelen van de Stichting en administratie.
- **Online community** Discord een online platform waar Jackie cursisten ontmoet en begeleid.
- **Website onderhoud**
- **Website vernieuwing**
- **App bouwen voor beide cursussen**
- **Filmen** voor de verbetering en vernieuwing van huidige cursussen en voor de ontwikkeling van nieuwe cursussen en social media.
- **Cursus- en bijeenkomsten ontwikkeling en dagen:** Wordt vrijwillig verzorgd door Jackie Reardon, Evelyne Dullens en anderen.
- **Toekomstige marketingbudget:** Wordt gepland om de cursussen breder te verspreiden.

Een financieel overzicht van 2023 t/m begroting 2026 is beschikbaar in de bijlage, met naam: *Winst en verlies en begroting 2023 t/m 2026*

## Beheer en besteding van vermogen

De Friendly Eyes Stichting ING-rekeningnummer is: NL90 INGB 0008 0831 56.

De Friendly Eyes Stichting voert een transparante administratie.

- de aard en omvang van de aan de afzonderlijke leden van het bestuur toekomende onkostenvergoedingen;
- de aard en omvang van de kosten die zijn gemaakt ten behoeve van de werving van gelden en het beheer van de Stichting, alsmede de aard en omvang van de andere uitgaven;
- de aard en omvang van de inkomsten van de Stichting;
- de aard en omvang van het vermogen van de Stichting.

De ontvangen gelden worden aangewend ten behoeve van de uitvoering van de doelstelling van de Friendly Eyes Stichting. Na aftrek van de kosten zal het overgebleven geld op de rekening blijven staan tot het weer zal worden geïnvesteerd in belang van de Stichting.

Aan het einde van het boekjaar (dat loopt van 1 januari tot 31 december) worden door de penningmeester de boeken afgesloten. Daaruit worden de jaarstukken opgesteld bestaande uit, de winst- en verliesrekening, de jaarrekening, de balans, een staat van baten en lasten over het betreffende boekjaar.

Het bestuur beoordeelt en controleert de stukken en keurt de stukken goed middels ondertekening. Na de goedkeuring wordt een overzicht hiervan, binnen 6 maanden na afloop van het boekjaar, gepubliceerd op de deze pagina van de website: <https://friendlyeyes.com/nl/stichting>

Als blijkt dat De Friendly Eyes Stichting haar doelen heeft bereikt dan kan de Stichting worden opgeheven. Zij is dan verplicht om uit de statuten en vanuit regelgeving aan te geven aan welk soortgelijk doel dat een algemeen belang dient, het batig saldo wordt besteed. Het doel zal in overleg met het bestuur worden bepaald.