

BLIJ ZIJN MET JEZELF met meer energie

Roadmap naar meer pit

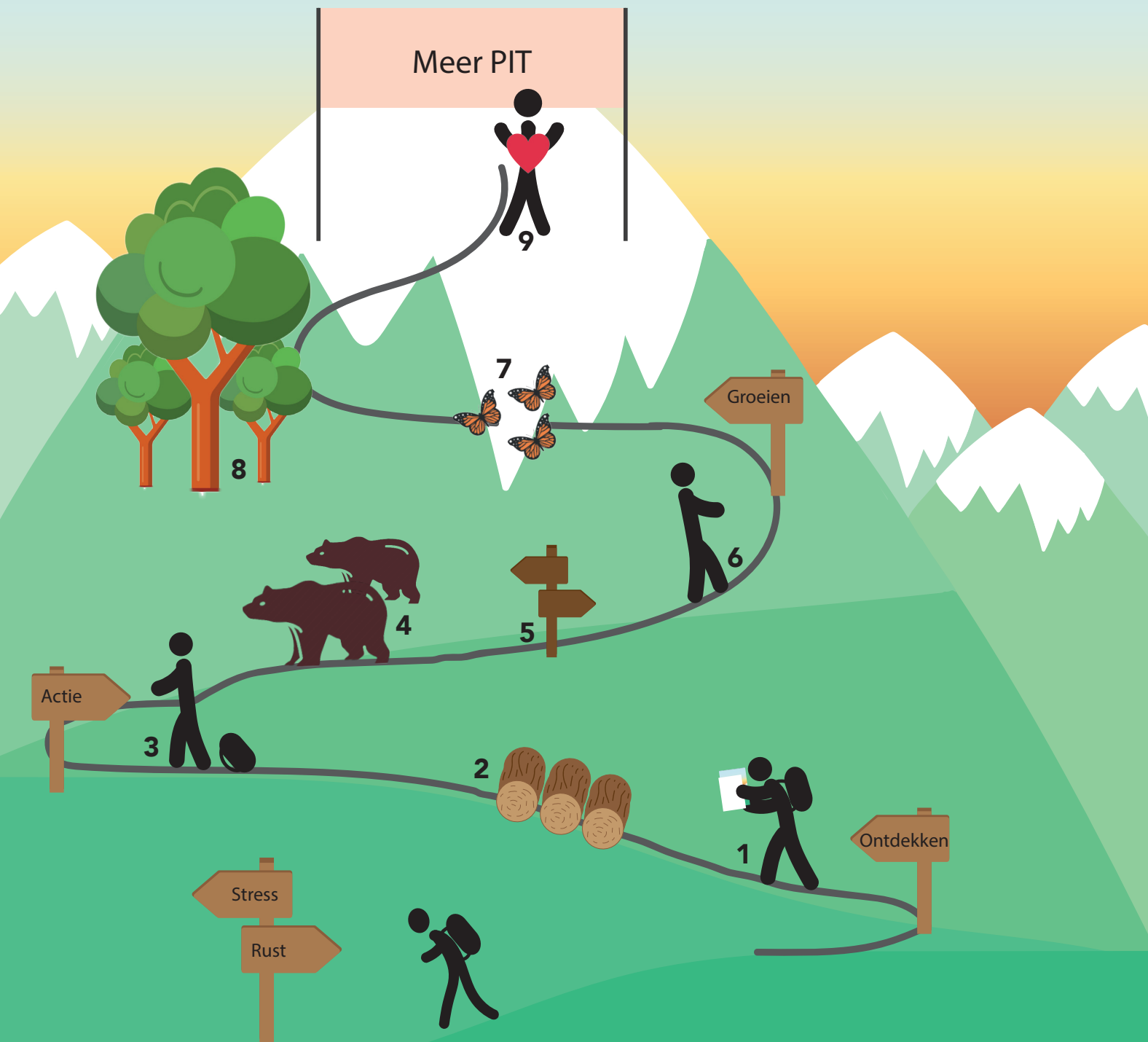
Wil jij ook graag meer energie en dat je blij bent met jezelf. Dat je keuzes durft te maken die goed zijn voor jou zonder schaamte, schuldgevoel of zelftwijfel.

Weet dat jij niet de enige bent. Veel mensen ervaren te veel stress en doen dagelijks dingen die ze niet blij maken. Je wilt het graag anders, maar je weet niet hoe. Op het moment dat je een verandering toepast dan vraag je jezelf af of je het wel goed doet of je schaamt je dat je nu andere keuzes maakt. Jij bent niet de enige.

Afgelopen jaren heb ik veel klanten hierbij mogen ondersteunen. Elke keer weer mooi om te zien hoe ze veranderen en welke mogelijkheden dit biedt.

Ook ik zelf heb deze ontdekkingsreis mogen maken.

Ik heb ontdekt dat er 9 stappen zijn die iedereen standaard doormaakt. Niet allemaal op precies dezelfde manier. De een heeft meer moeite met dingen opruimen en de ander heeft meer moeite met angst overwinnen. Toch maken ze allemaal deze fases door.



Blij zijn met jezelf, met meer energie

Roadmap naar meer PIT

Ontdekken

1. Wat is je wens?
2. Obstakel opruimen
3. Kracht in jezelf vinden

Actie

4. Overwinnen van angst
5. Keuzes maken
6. Doen en doorzetten

Groeien

7. Vertrouwen hebben
8. Groot denken
9. Houden van jezelf

In 9 stappen kun jij meer energie hebben en meer jezelf zijn. Door meer jezelf te zijn krijg je ook meer energie. Maak je keuzes die beter bij jou passen en je energie opleveren. Je hebt geen angst meer om de stap ook daadwerkelijk te zetten. Je ontdekt hele nieuwe mogelijkheden.

De 9 stappen zijn:

1 Wens

Weet wat je graag wil. Weet wat je wens is. Zonder na te denken of dit mogelijk is. Laat los of iets kan of niet. Denk als een kind wat zijn verlanglijstje maakt Droom en wens. Jouw WENS KAN ook. Ik heb de laatste jaren echt bijzondere wensen in vervulling zien gaan.

2 Opruimen

Laat los wat niet van jou is. Ruim beperkingen en negatieve overtuigingen op. Je hebt niets aan schaamte en aan schuld. Ze beperken je. Hoe weet je zeker dat je iets niet kan.

Beperkende gedachtes en gevoelens blokkeren je energie. Ze blokkeren de weg naar een mooi resultaat. Je gedachtes zorgen en voor dat je iets wel of niet bereikt.

3 Kracht in jezelf

Welke kwaliteiten heb je en waar ben je goed in? Welke hulpbronnen heb je?

Door deze te ontdekken ga je mogelijkheden zien.

4 Overwinnen van angst

Je angsten onder ogen zien. Ook juist acties ondernemen en later ontdekken dat die angst niet reëel was. Door dit stap voor stap te doen durf ook jij. We kunnen niet groeien als we steeds de vertrouwde dingen blijven doen.

5 Keuzes maken

Wat wil je nog wel doen en wat niet meer? Hoe ga je om met je omgeving?

Door te kiezen kijk je bewust naar wat je wel en niet doet. Dit levert tijd en energie op.

6 Doen en Volharding

Als je de 1e 5 stappen hebt gezet dan is het tijd voor nog meer actie. Ook is het dan belangrijk om te oefenen en het te blijven doen.

Het gaat er niet om hoe vaak je valt. Het gaat er om hoe vaak je opstaat. Je leert door het te doen. Door in deze fase door te zetten ga jij de top bereiken. Je hebt al veranderingen gemerkt. Al succeservaringen opgedaan. Nu is het nog zaak om er een gewoonte van te maken.

7 Vertrouwen hebben

Deze stap is vaak als we hier zijn aangekomen al bereikt. Door de successen, door de ervaringen die je hebt opgedaan. Wat een verschil met hoe je de reis begon. Je ziet het eindpunt. Je weet dat je dit ook gaat halen. Hier besef je hoe belangrijk vertrouwen is .

8 Groot denken

Door het vertrouwen en door alles wat je ontdekt hebt durf je ook te gaan denken aan dingen die eerst nog onmogelijk leken. Je gaat je eigen bedrijf beginnen of die reis maken. Je durft echt te kiezen voor wat je blij maakt. Je laat je niet meer tegenhouden door gedachten. Jij weet wat je wil en je gaat je wens ook echt waar maken. Niet meer bang dat hoge bomen veel wind vangen. Je gaat ervoor. Dit geeft mega veel energie en kracht.

9 Houden van jezelf

Trots zijn op jezelf. Lief zijn voor jezelf. Deze stap heb je nodig om ook in de toekomst blijvend succes te hebben. Succes is geen eindpunt. Gelukkig zijn met jezelf is belangrijk.

Meer PIT

Pit staat voor meer energie en meer je kern zijn. Of te wel jezelf zijn.

PIT staat voor mij ook voor Plezier hebben, Je Intuïtie volgen en Tijd hebben.

Ben je na het lezen van de stappen nieuwsgierig geworden hoe jij de top kunt bereiken. Wat jij zelf kan doen? Je kan een gratis gesprek inplannen. We spreken elkaar dan telefonisch, Ik help je dan de 1e concrete stap te zetten. De stap die bij jou past. De stap die aansluit bij jou situatie