



## Blij zijn met jezelf, met meer energie

### Roadmap naar jouw wens

#### Ontdekken

1. Wat wil jij?
2. Obstakel opruimen
3. Kracht in jezelf

#### Actie

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

#### Groeien

7. Acceptatie
8. Groot denken
9. Jouw wens

# In 9 stappen jouw wens bereiken

## 1 Wat wil ik echt?

We weten vaak niet wat we willen. Soms hebben we wel het idee dat we dat weten. We denken dan dat als we 10 kilo afvallen we wel vertrouwen hebben. Of we denken dat als we meer verdienen we gelukkiger zijn.

Naast dat we niet altijd weten waar we blij van worden, zijn we ook bang om onze wens uit te spreken. We vragen ons af of het niet gek is wat we willen en ook of het mogelijk is om onze wens te vervullen. Laat los of iets kan of niet. Wat wil jij?

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. Een belangrijke vervolgvraag voor succes is waarom wil jij dit? Als je dit antwoord weet en het verlangen is groot ontdek jij de geheimen die je helpen en ga je aan de slag met de volgende stappen.

## 2 Opruimen

Laat los wat niet van jou is. Ruim beperkingen en negatieve overtuigingen op. Je hebt niets aan schaamte en schuld. Ze beperken je. Hoe weet je zeker dat je iets niet kan? Beperkende gedachten en gevoelens blokkeren je energie. Ze blokkeren de weg naar een mooi resultaat. Je gedachten zorgen ervoor dat je iets wel of niet bereikt. Ruim op wat niet meer bij je past.

## 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.

In deze fase vind je dit misschien nog lastig. Wat maakt jou nu bijzonder? Je wordt nog geblokkeerd door je angsten en je onzekerheden. Je gaat ontdekken dat je steeds meer kwaliteiten van jezelf gaat zien.

## 4 Angsten overwinnen

Je angsten onder ogen zien. Hierbij hoort ook dat je acties onderneemt die je misschien eng vindt om vervolgens te ontdekken dat die angst niet reëel was. Door dit stap voor stap te doen durf jij meer. We kunnen niet groeien als we steeds de vertrouwde dingen blijven doen. Willen we onze wens bereiken dan is het nodig om te groeien en te veranderen.

In deze fase ontdek je ook de verschillende soorten angst en hoe deze angsten je verder kunnen helpen.

## 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. Hoe fijn is dat? Tijd en energie is iets wat we vaak te kort komen.

En weet je, je hoeft het niet alleen te doen. Hulp vragen aan je familie, vrienden of een ervaringsdeskundige geeft je kracht en inzicht. Als je hulp aan een ander vraagt betekent dat niet dat je faalt. Je zoekt een oplossing om een goed resultaat te behalen. Hulp accepteren werkt.

## 6 Volhouden

Als je de eerste vijf 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 te doen. Door in deze fase door te zetten ga jij de top bereiken. Je hebt al veranderingen gemerkt en succeservaringen opgedaan. Nu is het nog zaak om er een gewoonte van te maken.

## 7 Acceptatie

Je kunt niet alles veranderen. Je hebt geen invloed op het weer. Je hebt geen invloed op of iemand jou leuk vindt.

Je hebt wel invloed op de dingen die je zelf doet. Een aantal dingen die kunnen helpen om de situatie te accepteren zijn:

- Focussen op wat wel goed gaat
- Positief denken
- Eerlijk zijn naar jezelf
- Dankbaar zijn voor wat je wel hebt.

Door te kijken naar de situatie en in te zien wat jij kan doen, krijg je juist meer grip. Hierdoor kun je beter omgaan met de situatie, ook als dingen (nog) niet zo gaan als jij zou willen.

## 8 Groots denken

De eerste zeven stappen hebben je veel gebracht. Geloof mij, je gaat in de zeven stappen dingen van jezelf ontdekken die je nu tijdens het lezen van de tekst nog niet kan bedenken. Het geeft je meer energie en kracht en zorgt ervoor dat je groter durft te denken. Je durft aan dingen te denken die nu nog onmogelijk lijken.

Ik heb dit bij mijn klanten gezien en ook zelf mogen ervaren.

Ik had persoonlijk nooit gedacht dat ik deze dromen had. Nu heb ik een goedlopende praktijk, heb ik de mogelijkheid om een mooi pand te kopen voor mijn 2e bedrijf en ben ik gaan ondernemen. Ik dacht altijd 'Dat kan ik niet, dat past niet bij mij. Doe maar normaal dan doe je al gek genoeg.'

Nu weet ik dat ik uit angst om te falen, onzekerheid, schaamte de gedachte dat ik dit kon niet durfde toe te laten. Ik bleef mezelf klein houden. Nu durf ik groots te denken. Ik weet dat hoge bomen veel wind vangen maar ik weet nu hoe ik met die wind moet omgaan. Ik ben blij dat ik die uitdaging aan ben gegaan. Ik heb hele nieuwe kanten van mezelf ontdekt. Ik ben nu mijzelf. Blij en gelukkig dat ik de kans kreeg om de stappen te zetten en dat ik hulp heb durven te accepteren.

Dat groots denken is niet voor iedereen nodig om een doel te bereiken. Dit geldt alleen als je wens iets groter is bijvoorbeeld een wereldreis of die droombaan. Voor mij was het mijn roeping gaan leven.

## 9 Vieren dat je wens is gelukt

Deze stap vind ik nog steeds niet eenvoudig omdat ik steeds als ik mijn wens bereik weer nieuwe verlangens heb. Ik heb gezien dat ik meer kan en dat maakt dat ik meer wil. Dat maakt dat ik er soms even te weinig bij stil sta wanneer ik mijn doel bereik, terwijl deze stap juist zo belangrijk is. Vier wat je bereikt hebt. Geniet van je succes.

Wees trots op jezelf en blijf lief voor jezelf. Deze stap heb je nodig om ook in de toekomst blijvend succes te hebben. Succes kent geen eindpunt.

Het gaat niet om wat je weet of wat je kan. Het gaat om wat je doet en wie je wil zijn.

Wie wil jij zijn?

Ben je na het lezen van de stappen nieuwsgierig geworden naar hoe jij de top kunt bereiken en hoe jij jouw wens kan leven? Wil je weten wat jij zelf kan doen?

Je kan via mijn website een gratis actiesprek inplannen. We spreken elkaar dan telefonisch en ik help je dan de eerste concrete stap te zetten. De stap die bij jou past. De stap die aansluit bij jouw situatie. Aan het eind van het gesprek geef ik je geheel vrijblijvend een aantal concrete tips die hopelijk bijdragen aan het in vervulling laten gaan van jouw wens.