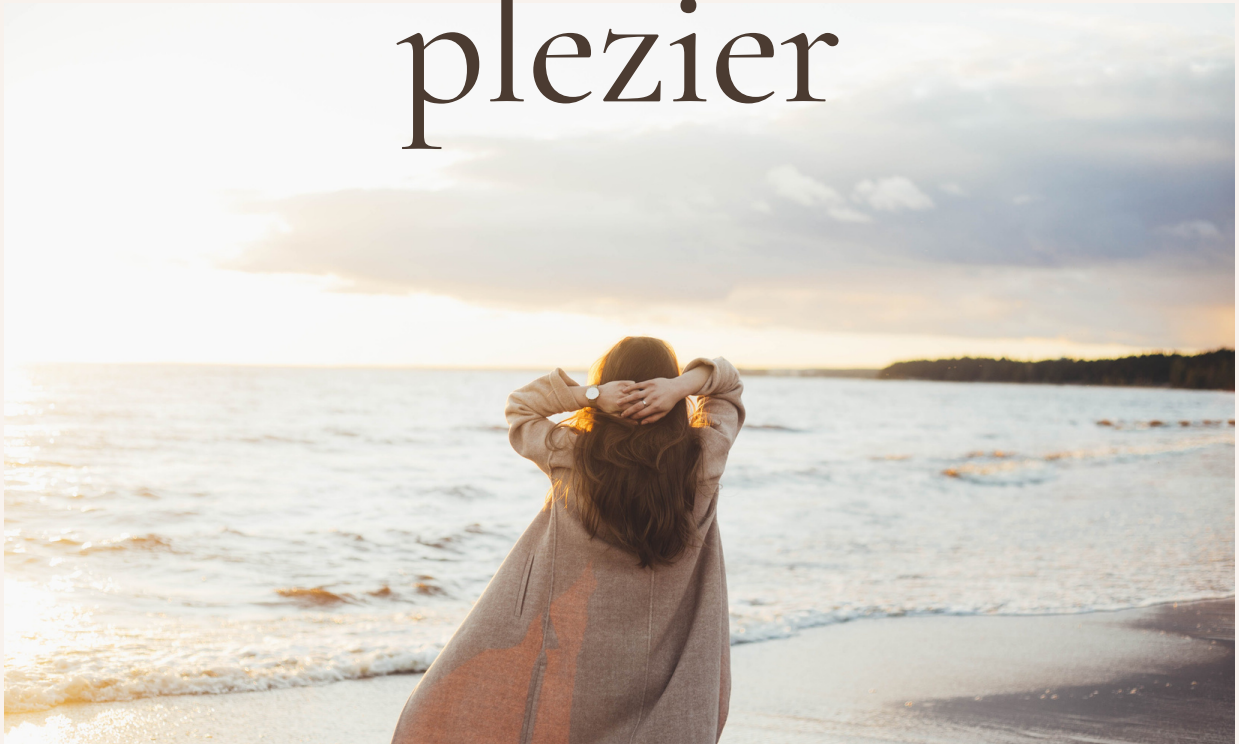


In 5 stappen meer rust, vrijheid en plezier



Hoe je stap voor stap (weer) de regie krijgt over je leven en werk. Doen wat echt bij je past!

Jogé de With - Supervisioncoach



Voorwoord

Je hebt last van stress, je slaapt onrustig en wordt elke dag moe wakker. Je weet niet wat je écht wilt en het lukt je niet om keuzes te maken. Je hebt niet het leven en de baan die bij je past en je merkt dat je energie steeds verder opdraakt en je er letterlijk ziek van wordt. Je leeft je leven wel, maar het is eigenlijk allemaal een beetje vlak en hetzelfde. Je mist plezier. Je hebt de neiging je aan te passen aan je omgeving in plaats van dat jij je eigen waarden en normen leeft. Je vraagt je af, 'Kan het ook anders?' Hoe creëer ik het leven wat wel bij mij past? Hoe zou het zijn als ik mijn eigen waarheid leef, en weer vanuit volle energie en met plezier kan leven en werken?

Als je benieuwd bent hoe je daar kunt komen lees dan vooral verder.

“*The Journey Towards Your way, begins on the Path of Self Love. Begin Your Journey Today.*”



Heb je wel eens gehoord van creatiekracht? Ieder mens heeft dat in zich, maar we weten vaak niet hoe we die kracht in onszelf kunnen aanspreken. Creatiekracht helpt je om helder te krijgen wat je echt wilt, wat echt bij jou past en hoe je daar komt waar je wél wilt zijn.

Stel je eens voor:

- dat jij zelf de regie hebt over wat er in je leven gebeurt;
- de baan of het ondernemerschap vorm geeft waar je energie van krijgt;
- dat je een fijne balans hebt tussen je werk en privé;
- dat je eindelijk die reis maakt die al zo lang op je verlanglijstje staat;
- de (zelf)liefde vindt waar je naar verlangt;
- dat je in vrijheid kunt leven

Wat zijn jouw wensen/doelen die je wilt verwezenlijken?

Om je daarbij te helpen heb ik dit e-bookje geschreven met 5 stappen die je kunt volgen om meer inzicht te krijgen in hoe jij je leven grotendeels zelf kunt creëren. Je kunt het zien als een aanzet om je creatiekracht wakker te maken. Ik raad je dan ook aan om voor elke stap de tijd te nemen en pas verder te gaan als het helemaal goed voelt.

Ik wens je veel plezier met het ontdekken van jouw creatiekracht en de resultaten die het je brengt.

Over mij



Na meer dan 25 jaar ervaring in het coach- en trainersvak, waarin ik de nodige kennis en vooral inzichten heb opgedaan in verschillende settings, realiseer ik mij, mede door mijn levensjaren en ervaring, dat het een mooi moment is om te delen en door te geven. Wat ik daarin fijn vind om te doen is je verder brengen op jouw pad, en alles in ontspanning. Samenwerken om voor elkaar te krijgen wat je van binnenuit wél wil en kan. Dat doe ik door middel van coaching, workshops en retreats. Ik werk zowel op persoonlijk niveau als in organisaties, denk aan outplacement en re-integratie trajecten, maar ook heel specifiek aan coaches die zelf op de eerste plaats natuurlijk ook mens zijn en zich verder willen ontwikkelen. Door mijn ervaring kan ik je zeggen dat ik niets gek vind en dat je welkom bent, precies zoals je bent. Hartegroet,

Logé

Inhoud

STAP 1

Weten wat je wilt. Welke wensen heb je ten aanzien van Werk, Relatie, Vrije tijd, Gezondheid en Financiën. Durf groot te denken.

06

STAP 2

Visualiseren inclusief een gratis wandelmeditatie en het beschrijven van je wensen en doelen alsof ze er al zijn. If you van dream it, you can do it!
Visionboard/Soulcard maken.

07

STAP 3

Implementatie, jouw actieplan

08

STAP 4

Resultaat van je actie (met uitleg hoe het komt dat je je doelen/wensen niet bereikt, stukje over herkenbaarheid en motivatie).

09

STAP 5

Bijstellen en doorgaan tot je doelen/wensen zijn bereikt.

12

In 5 stappen meer rust, vrijheid en plezier



01 Welke wensen heb je?

Het mooie creatieproces begint allemaal met kijken naar wat je het liefste wilt. Wat zijn je Doelen (wat wil je bereiken) Denk aan Werk, Relatie, Vrije tijd, Gezondheid en Financiën.

Ze zeggen wel eens 'je bent wat je denkt', dus anders denken is het begin wat je nodig hebt om deze 5 stappen te doorlopen en ook resultaat te hebben.

Ik raad je aan om een blad papier te pakken en op te schrijven wat jouw idealen zijn. Wat zou je het liefste willen? Durf groot te denken, dat helpt je in deze fase. Later kun je altijd nog bijstellen.



02 Visualiseren en beschrijven van je wensen



Als je weet wat je wilt dan kun je in principe ook voor je zien. Zorg dat je in een ruimte bent waar je niet gestoord kunt worden. Ga ontspannen zitten of liggen als je dat prettig vindt. Sluit je ogen. Sommige mensen vinden het fijn om er een meditatie muziekje bij aan te doen. Op YouTube en Spotify is genoeg te vinden. Adem een aantal keren diep in en uit en ontspan je volledig. Stel je nu per doel voor waar je wilt zijn, hoe ziet het eruit, hoe voelt het, hoe ruikt het, hoe proeft het, welke kleuren zie je en wat doe je? Beleef het helemaal..... plm. 10 minuten.

Als je merkt dat andere gedachten je steeds weghouden om dit helemaal te ervaren dan raad ik je aan eerst een wandelmeditatie in de natuur te doen die je (gratis) op mijn website kunt vinden: <https://www.supervisioncoach.info/wandelmeditatie> Nadat je de meditatie hebt gedaan zoek je weer een rustige plek op waar je kunt dromen over jouw doelen/wensen en schrijf je op wat je allemaal hebt ervaren.

03

Implementatie door middel van jouw actieplan



Je weet nu wat je wilt, en je weet hoe het eruitziet. Hiervoor heb je jouw toekomst in geuren en kleuren ervaren. Heb je er al zin in? Nike had altijd al een mooie slogan

'If you can dream it, you can do it!'

Dus NU gaan we een vliegende start maken. De volgende stap staat voor Implementatie, oftewel ACTIE! Nu je goed weet wat je wilt en hoe dat er uit ziet weet je ook wat je te doen hebt om daar te komen. Schrijf al je acties op wat er voor nodig is om te komen waar je wilt zijn, maar schrijf ze wel op alsof het al zo is. Dus in de tegenwoordige tijd. Wat heb je te doen om je doelen te bereiken, maar misschien ook wel iets te laten, om daar te komen? Schrijf zo veel mogelijk uit en ga vervolgens van start met de acties die je voor jezelf hebt opgeschreven. Je kunt NU al beginnen!

04

Het resultaat van je actie.



Het resultaat van je actie.

Ben je misschien voorzichtig aan al gestart met het nemen van acties in de richting van wat jij wenst? Merk je dat je er dan ook echt zin in krijgt om het aan te gaan?

We zijn aangekomen bij een hele belangrijk fase in dit proces. Veel creatieplannen hebben de neiging om hier te stranden, maar ik ga je meenemen in de mogelijkheid om nu wel te bereiken wat je graag wilt.

Als je actie onderneemt dan merk je dat het de ene keer fantastisch gaat allemaal en de andere keer misschien weer wat minder. Er kunnen veel redenen zijn waarom dat zo gaat als het gaat. Kijk eens naar onderstaande redenen waarom jij je doelen niet bereikt. Herken je deze?

Hoe het komt dat je doelen niet bereikt



- Uitstel van de actie *Van uitstel komt meestal afstel*
- Wachten op (meer) helderheid *Als je te lang wacht op helderheid vermijd je de kwestie. De snelste manier om helderheid te krijgen is actie ondernemen*
- ·Overall een probleem van maken *Denken in on-mogelijkheden ipv mogelijkheden)*
- ·Het proces belangrijker maken dan het eindresultaat *Alles eromheen, niet richten op je einddoel*
- ·Geloven dat je het allemaal weet. *Geloven dat je alles al weet is een garantie dat je niets zult leren en nog minder zult bereiken.*
- ·Nooit iets afmaken *Ergens aan beginnen en het niet afmaken heeft vaak te maken met er niet voor 100% in geloven*

Hoe het komt dat je doelen niet bereikt (2)



- ·Niet genieten van het proces *Als je niet bruist van enthousiasme zal je niet van het proces kunnen genieten*
- ·In termen van falen denken *Waarom zou het nu wel lukken, andere keren lukte het ook niet...*
- ·Verwachtingen, Perfectionisme, Intolerantie *Uitgaan van wat anderen zullen denken of zeggen, leidt tot dwangmatig handelen. Vraag jezelf af voor wie je het doet. Voor jezelf of voor anderen?*
- ·Gebrek aan geduld
- ·Niet om hulp vragen *Vragen om hulp, zien als zwakte tonen*
- ·Anderen de schuld geven
- ·De verkeerde woorden gebruiken *Denk en praat tegen jezelf in de tegenwoordige tijd en in positieve uitlatingen. Denk aan wat je wel wilt en niet aan wat je verliest. Herhaal positieve woorden steeds.*

05

Bijstellen & Doorgaan



Heb je gemerkt dat als je in actie komt er al iets in werking is gezet? Het is wel handig als je aan je acties ook tijd koppelt. Wanneer wil je iets gedaan of bereikt hebben? Als het nu kan, stel het dan niet uit. Just do it!

Nu de laatste stap in het creatieproces om jouw doelen te behalen. Niet alle acties zullen je helpen om precies daar uit te komen waar je wilt zijn. Je kunt nou eenmaal niet altijd alles van tevoren weten of hoe het uit zal pakken.

Voordat alle overtuigingen zoals 'zie je wel het lukt mij niet' of 'ik ben niet goed genoeg' of 'ik ben toch te oud' of 'mij lukt nooit iets' enz.... terugkomen is het in deze fase gevraagd om opnieuw te kijken naar wat je wel wilt, het weer helemaal beleven, voor je zien en bekijken of je de acties die je tot nu toe hebt gedaan ook kunt bijstellen.

De kracht van de 5 stappen is dat je net zo lang doorgaat met het 5 stappen proces totdat je het hebt bereikt. Kijk of je dat kunt doen vanuit ontspanning en plezier. Een goed gevoel bij wat je doet is het halve werk.



Workshop meer rust, vrijheid en plezier

Ik wens je heel veel creatie plezier en leuk om te horen als je je doelen bereikt of wat je er nog lastig aan vindt. Kan mij ook voorstellen dat je er nog hulp bij kunt gebruiken. In de workshop meer rust, vrijheid en plezier

<https://www.supervisioncoach.info/workshop>

gaan we in een kleine groep dit geheel samen verder uitwerken. Dit kan je helpen om nog meer resultaat te bereiken en tips te krijgen die jouw doelen en wensen ondersteunen.

Hartegroet en graag tot ziens Jogé