

Dit is het script van de LIVE training van 7 september 2023.
Hierin staan 2 hele waardevolle oefeningen beschreven om je gevoel van eigenwaarde en zelfliefde te vergroten.

Ik stelde de vraag hoe jij je zelfliefde en waardering afmeet.

1. door te zien waar je nu staat ten opzicht van waar je heen wil
2. door te zien waar je nu staat ten opzichte van waar je vandaan komt.

Het kan allebei in je voordeel werken maar dat hangt van het volgende af.

Als jij voor optie 1 gaat en je focus ligt niet op waar je nu bent maar waar je heengaat; je ervaart dus de vibratie van je wensen en verlangens, dan doe je het top!

Maar als jouw focus ligt bij waar je nu bent en je daar de onvrede ervaart omdat het zo ver verwijderd is van waar je heen wil dan werkt dat enorm in je nadeel natuurlijk.

Als jij voor optie 2 gaat, dan gebeurt er het volgende;

Je vergelijkt jezelf bijvoorbeeld met 3 of 5 jaar geleden en tuned echt in op de details om het verschil goed in beeld te krijgen. Dit doen de meeste mensen echt te weinig. Ik heb het als oefening gedaan van de week en was echt onder de indruk!

Die oefening ga ik jullie dus ook meegeven, volledig uitgeschreven zodat jullie dezelfde ervaring op kunnen gaan doen. Weet je wat ook een groot verschil is? **Via het verleden is de waardering die je voor jezelf voelt intrinsiek want je vergelijkt jezelf met jezelf van toen en nu. Dit geeft zelfvertrouwen doordat je je even heel bewust wordt van alles wat je al hebt bereikt en dit vergeten we zo gauw!**

En juist door je hierin te wentelen activeer je steeds weer dat enorme positieve gevoel over jezelf met alle positieve gevolgen van dien.

Als jij jezelf vanuit het nu spiegelt aan waar je wil zijn en dat roept onvrede op, is dat vaak omdat we het oordeel van anderen, van de buitenwereld daar bewust of onbewust in meenemen. En daar kun je nooit tegenop boksen want er zijn er altijd die verder en beter zijn dan jij op dit moment.

Ok, de opdracht is het beantwoorden van de volgende vragen.

1. Hoe ben jij als persoon gegroeid/ontwikkeld de afgelopen 3 jaar
2. Wat zijn de belangrijkste dingen die je de afgelopen 12 maanden hebt geleerd

3. Wat zijn de 10 belangrijkste dingen die je gerealiseerd hebt de afgelopen 12 maanden?
4. Welke betekenisvolle ervaringen heb je de afgelopen 90 dagen gehad?
5. Als je naar de afgelopen 90 dagen kijkt, heb je dan meer helderheid gekregen over jouw visie, jouw doelen?
6. Op welke manier en in welke zin is jouw leven beter dan het 30 dagen geleden was?
7. Welke belangrijke ontwikkeling heb jij de afgelopen 7 dagen doorgemaakt?
8. Wat heb je de afgelopen 24 uur geleerd?

Geloof me, in het begin denk je heel snel klaar te zijn met deze opdracht. Maar als je er echt even de tijd voor neemt en je je focus houdt zul je meer en meer dingen kunnen bedenken waar je trots op bent en die jou verder hebben geholpen.

Ik had steeds 'Ohja, dat ook !' momenten omdat er al schrijvende een heel blik opengetrokken werd van dingen die ik gewoon vergeten was of waar ik in ieder geval nooit meer bewust aandacht aan heb besteed.

Ik kan je zeggen dat ik na het doen van deze opdracht enorm in mijn nopjes was met mezelf, wat een goede boost voor mijn eigenwaarde en zelfliefde was.

En het leuke is dat je deze opdracht elke maand kan doen. Verrek, dit gaan we gewoon elke maand doen en dat kan ook in de Fb groep natuurlijk. Ik zal de vraag elke maand stellen zodat je getriggerd blijft om bewust te blijven van wat je allemaal al doet en dat is veel meer dan dat je nu wellicht denkt.

Ok, om wat voorbeelden van mezelf te geven.

1. **de afgelopen 3 jaar heb ik mezelf enorm ontwikkeld**; mijn bedrijf heeft een stevig fundament gekregen; ik ben veel en veel ontspannender; ik heb een veel positievere money mindset; mijn lichaam is veel flexibeler, ik vertrouw meer en meer op mezelf en vergelijk mezelf steeds minder met anderen; mijn intuïtie is enorm versterkt; ik ervaar zoveel meer rust en relaxtheid in mijn dagelijks leven; ik maak me echt nergens meer druk om: ik leer steeds beter de controle los te laten; ik voel me vrijer, lichter en blijer.
2. **De afgelopen 12 maanden zijn de belangrijkste dingen die ik geleerd heb** dat het loslaten van controle voor mij de grootste uitdaging is en ben die volledig aangegaan. Daarnaast dat beslissingen vanuit mijn gevoel/intuïtie altijd goed zijn en ik er ook geen moment meer aan twijfel (ik luister dus naar MEZELF!) terwijl beslissingen die ik vanuit m'n hoofd neem (vaak door naar anderen te luisteren) niet het beste blijken te zijn. IK BEN DUS ECHT MIJN

EIGEN EXPERT! ik mag blind op mijn intuïtie vertrouwen die ook alleen maar sterker wordt.

- 3. De 10 belangrijkste dingen die ik gerealiseerd heb de afgelopen 10 maanden;** ik heb heel veel weerstanden losgelaten, heb daar ook heel bewust in geïnvesteerd en nog steeds. Wb angsten en onzekerheden en dit uit zich in hoe ik mijn bedrijf benader/inricht, in het aangaan van nieuwe uitdagingen waarbij ik vertrouwen voel ipv angst, in het mij niet meer aanpassen van verwachtingen die anderen van mij hebben maar echt mijn eigen koers vaar, in het omgaan met de weerstanden die anderen daarbij naar mij ervaren, ik laat dus mijn please-gedrag los wat echt als vrijheid voelt. Ik voel ook steeds minder de behoefte om me hierin te verantwoorden naar anderen. Ik voel me rijker en trek steeds meer geld aan. Ik ben steeds blijer met waar ik NU ben en zie steeds meer mogelijkheden van wat ik allemaal nog kan bereiken wat een enorme positieve flow creëert. Ik kan het HOE echt loslaten en ervaar het leven daardoor steeds meer als een geweldig avontuur. Heb steeds meer een *“take it or leave it”* houding zowel privé als in mijn bedrijf waardoor ik veel dichterbij mezelf blijf. Ik waardeer contrast steeds meer omdat ik weet dat daar een kado in zit, namelijk een uitnodiging om me te focussen op wat ik wél wil. Contrast geeft me duidelijkheid wat mij nog tegenhoudt en ik heb de tools om die weerstanden los te laten. Ik voel steeds sterker en vaker dat ik LEEF!
- 4. De betekenisvolle ervaringen die ik de afgelopen 90 dagen heb gehad zijn:** mijn angst voor paarden is volledig verdwenen. Door de weerstanden in de relatie met m'n moeder los te laten is bijna alle spanning in mijn nek en schouders verdwenen, echt van het ene op het andere moment. Het loslaten van social media omdat ik vertrouwen heb dat door het doen wat ik echt leuk vind, ik juist eerder mijn doel bereik en ook op een veel prettiger manier.
- 5. Heb ik meer helderheid gekregen over mijn visie en doelen:** ja! juist door dichterbij mezelf te blijven en alleen nog te handelen vanuit impulsen en ideeën die vanuit inspiratie/gevoel komen, vergelijk ik mezelf niet meer met anderen en VOEL ik dat daar mijn bron van groei en plezier ligt. Hierdoor laat ik heel veel ruis los en krijg ik een veel scherpere maar ook eenvoudiger focus. Alles wordt makkelijker op deze manier. Mijn doel is verschoven van veel geld willen verdienen(wat anderen vonden dat ik moest doen) naar genieten van wat ik nu doe en te investeren in kwaliteit ipv kwantiteit. Dit geeft zoveel rust! ik kan hierdoor nog makkelijker dingen laten ontstaan ipv dat ik controle wil hebben over HOE ik dat kan realiseren.
- 6. Op welke manier is mijn leven beter dan het 30 dagen geleden was:** ik ervaar werken steeds meer als vakantie hebben. Lekker(zoals nu) met mijn laptop op schoot op de bank zitten, kopje cappuccino erbij en genieten van het uitzicht op de blauwe lucht en bomen en blij worden van wat ik hier zit te typen. Ik heb na mijn vakantie helemaal losgelaten dat ik een bepaald aantal uren per week zou moeten werken omdat het nog meer tot me doorgedrongen is dat het beste wat ik voor mezelf, m'n directe omgeving, mijn

bedrijf, jullie en de hele wereld kan doen is investeren in me zo goed mogelijk voelen. Mijn tattoo van "Make the Most of Now!" is hierin daarom ook echt een statement. Succes is niet afhankelijk van het aantal uren dat je werkt of de acties die je onderneemt maar van de vibratie van waaruit je alles doet.

7. Welke belangrijke ontwikkeling heb ik de afgelopen 7 dagen

doorgemaakt: een trigger in mijn bewustzijn dat ik het echt helemaal op mijn unieke manier mag doen waardoor ik me veel meer in m'n kracht voel staan.

8. Wat heb ik de afgelopen 24 uur geleerd: een kwartje dat nogmaals viel maar dan op een dieper niveau dat contrast, zoals mijn voorhoofdsholteontsteking mij iets duidelijk wil maken, me helderheid geeft over waar ik mezelf nog tegenhoudt en het verlangen om dat op te lossen wat ik dus ook vandaag ga doen.

Een andere hele waardevolle opdracht die hierin verweven zit is de volgende:

Welke beslissingen heb jij genomen in je leven die echt voor een mega verandering zorgden in positieve zin?

EN: welke link zie je tussen die beslissingen?

Ik zal ook hierin wat voorbeelden van mezelf geven ter inspiratie:

- **1986:** opleiding Sociaal pedagogische hulpverlening. Deze beslissing heb ik puur op gevoel genomen zonder me er echt in te verdiepen. Nooit meer getwijfeld en nooit spijt van gehad. Het was een soort therapeutische instelling voor mij die me enorm geholpen heeft om een nieuwe basis voor mijn leven te leggen
- **1992;** ik had een sociaal fobie en was na 6 jaar net zover dat ik daarvoor hulp in had geschakeld toen ik het enorme verlangen kreeg om een half jaar naar Frankrijk te gaan om daar te gaan werken. Maar, ik wilde niet weglopen voor mijn "probleem" dus heb dit in overleg met de therapeut gedaan en zij zei: als iets zo duidelijk goed voelt is het goed. Gevolg: ik ben in dat half jaar moeiteloos van mijn sociale fobie afgekomen doordat het voor mij blijkbaar nodig was om in een nieuwe omgeving te zijn met nieuwe mensen. Het is nog steeds een van de meest waardevolle periodes van mijn leven omdat ik me nooit eerder ergens zo LEVEND heb gevoeld.
- **2006;** heel lang verhaal in het kort; voor een re-integratie opleiding liep ik stage in wijkteam Zeist-West waar ik de opdracht had om de overlast van Marokkaanse hangjongeren in kaart te brengen en hiervoor een structurele oplossing aan te bieden. Die vond ik en heb ik geïntroduceerd en deze loopt tot de dag van vandaag nog met succes en is ook uitgebreid naar heel veel andere gemeenten. Ik WIST het gewoon terwijl m'n collega;s me nog waarschuwde om geen verwachtingen te hebben

- **2012;** Ik lees in het wekelijkse plaatselijke krantje een advertentie voor de opleiding tot Lifecoach. Tot dat moment had ik nog nooit van die term/baan gehoord, maar ik wist meteen dat dat was wat ik wilde . Ik heb me dezelfde dag nog aangemeld zonder me er eerst verder in te verdiepen. De rest is geschiedenis ;-)
- **2018:** nadat ik weer een periode van angst en paniek had gehad wist ik dat ik hulp nodig had maar wist niet wat voor soort hulp. ik heb het losgelaten in de overtuiging dat zodra ik het tegen zou komen ik zou weten dat het het juiste voor mij zou zijn . op een dag ben ik bij een vriendin in haar massagepraktijk waar ze een enorme standaard met folders heeft hangen. Ze pakt er een uit die over paardencoaching gaat en gooit die nonchalant voor mij op tafel met de woorden: “zou dit niks voor jou zijn?”. ik kijk ernaar, voel een steen op m;n maag en zeg hartgrondig : ‘GODVERDOMME JA maar wat heb ik daar geen zin in!’ Maar ik wist dat het de juiste soort hulp zou zijn en dat was het ook....maar wel erg heftig en dat voelde ik meteen.
- **2020;** mijn verhuizing naar Heerde nadat mijn vader overleden was; ik werd als een magneet hiernaar toegetrokken maar had in eerste instantie nog wel m'n hakken in het zand want holy moly bij M'N MOEDER GAAN WONEN????????? ik vroeg om een teken of ik het moest doen of niet en 3 weken later werd na 12 jaar mn huur opgezegd. Ik heb geen seconde meer getwijfeld en nadat ik 7 maanden bij m'n moeder woonde (wat heel goed voor onze relatie bleek te zijn) kwam ik in een droomhuisje terecht. Ik heb me (na 14 verhuizingen) nog nooit ergens zo thuis en op m'n plek gevoeld als hier.
- **Door de jaren heen:** alle relaties die ik verbroken heb, zowel vriendschappelijke als op liefdesgebied omdat het niet meer klopte bij wie ik was en/of wilde zijn. Dus daar waar ik echt voor mezelf gekozen heb ondanks de pijn en rouw waar ik doorheen moest.

Wat is nu de overeenkomst tussen de beslissingen die ik genomen heb?

Ze zijn allemaal op basis van WETEN en GEVOEL genomen. Geen een is er beredeneerd. Bij niet één heb ik rationeel de voor en nadelen tegen elkaar afgewogen.

Conclusie: mijn gevoel is FEILLOOS!

Ga bij jezelf eens na wat bij jou de overeenkomsten zijn bij alle levensveranderende beslissingen want dit geeft je zo'n waardevolle informatie die je kunt gebruiken bij toekomstige beslissingen die je neemt.