



**COACHPROGRAMMA 1 MAAND
ONTDEK EN IMPLEMENTEER
JOUW NATUURLIJKE KRACHT!**



Module 3: Jouw verlangen

In deze module ga je je verlangen opduikelen door middel van een visualisatie.

Visualisatie is een hele belangrijke tool. Topsporters en andere gedreven en ambitieuze personen gebruiken dagelijks deze tool zodat ze zich optimaal kunnen voorbereiden op de prestatie of een bepaalde situatie.

Het is enorm helpend je van te voren te verplaatsen in situaties die je te wachten staan, om optimaal resultaat te creëren.

Visualiseren betekent iets voor je zien. Niet door er aan te denken maar door het echt voor je te zien met je hele wezen, als plaatjes of een film.

.....

A.Oefening:

Zorg dat je voor deze serie opdrachten echt ruim de tijd kunt nemen. Zoek en plek op waar je je helemaal op je gemak voelt en niet gestoord kunt worden.

- Doe eerst de visualisatie in de video/geluidsopname.
Hierbij ga je je aller diepste verlangen opduikelen en helemaal doorvoelen alsof het nu al zo is!
Een essentiële stap om daadwerkelijk te bereiken wat jij wilt bereiken.

De kracht en het resultaat valt en staat met hoe vaak jij deze oefeningen doet. Hoe vaker je ze doet hoe sneller resultaat. Je zult steeds sneller en vaker opmerken dat er regelmatig een interne dialoog in je hoofd zit die je van deze oefeningen willen afhouden. Je bent namelijk bezig met het creëren van een nieuwe identiteit.

Door de bovenstaande oefeningen dagelijks minimaal één of twee keer te doen wordt je je bewust van bovenstaande en kun je shiften naar de een nieuwe JIJ; een nieuwe houding met gedachten en overtuigingen die je vooruit helpen.

Bewustwording is de eerste stap, er naar handelen vanuit acceptatie en zonder weerstand is de tweede stap.

