



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



# Inhoud

**Inleiding**

**Modules:**

**1. Waar sta je nu?**

**2. Dankbaarheid & acceptatie**

**3. Jouw verlangen**

**4. Wat staat er in de weg?**

**5. Wie wil jij zijn?**

“The goal of life is to make your heartbeat match the beat of the Universe, to match your nature with nature.”

-Joseph Campbell-

# Inleiding

Fijn dat jij er bent en dat jij hebt besloten deel te nemen aan dit coachprogramma van één maand!

Weet dat de transformatie in jou al is begonnen! Transformatie begint namelijk met besluiten nemen en het ook doen. Dus gefeliciteerd met deze eerste belangrijke stap!

Gedurende komende maand zul jij nog meer besluiten nemen die jou helpen te groeien en te ont-wikkelen. Dat helpt je om je natuurlijke kracht te ontdekken en te implementeren in jouw dagelijks leven.

Je maakt een shift van overleven naar krachtig natuurlijk leven. Een leven waarin jij het startpunt bent en de regie hebt en van daaruit automatisch van ongelooflijke betekenis bent voor je omgeving.

Je leert je te verbinden met jouw rijke, krachtige en waardevolle natuur dat binnenin jou zit. Dat is wie jij bent! Je ontwikkelt het lef om voorbij je angsten, twijfels, zelfkritiek en belemmerende overtuigingen te gaan, op weg naar jouw dromen en verlangens.

Een programma van 1 maand dat jou de aanzet geeft naar een leven vol energie, betekenis en voldoening! Een leven dat helemaal past bij wie jij van nature bent!

## **Belangrijke aandachtspunten bij het doorlopen van dit coachprogramma:**

Ik ga je inspireren daadwerkelijk aan de slag te gaan zodat je de informatie en oefening gaat leven!

Informatie, weten en bewustzijn op zich doen niks. Er naar handelen wel!

Lees, oefen, stel jezelf vragen, neem er de tijd voor én pas het toe!

Je zult ongetwijfeld informatie tegenkomen die je al eerder ergens gelezen of gehoord hebt. De vraag is of je het dan ook al daadwerkelijk toepast in je leven. Denk niet: oh dat weet ik al wel, dat kan ik al en dat heb ik me al helemaal eigen gemaakt.

Deze gedachten stoppen je te laten groeien!

Neem alles wat voorbij komt in je op alsof het de eerste keer is.

Elke boodschap en elke oefening kun je op een dieper level pakken zodat je er weer groei-mogelijkheden uit kunt halen. Sta open voor elke groei-mogelijkheid en wees bereid het werk te doen.

Dit zal een enorme positieve impact maken op jouw leven!

Waarbij jij vervolgens een grote inspiratiebron zult zijn voor anderen!

Tijd om aan de slag te gaan!

# Module 1: waar sta je nu?

Als je niet weet waar je nu staat en waar je vandaan komt, zal het niet lukken je doelen en verlangens te realiseren.

De meeste mensen zijn gericht op het doel.

Toch kun je die pas bereiken als je heel helder in kaart hebt waar je nu staat.

Ik leg het altijd als volgt uit:

Stel jij wilt met de auto naar Maastricht.

Je vult in je navigatie het eindpunt (het doel) in.

Dan wil jouw navigatie wel weten waar je nu bent om de route kunnen bepalen.

Je zult dus je locatie aan moeten zetten. Pas dan weet je navigatie de route van A naar B te vinden.

Zo werkt dat ook bij mensen.

Pas als je jouw huidige situatie helder in kaart hebt gebracht en doorziet wie jij daar bent, kun je pas zien wat je zou 'moeten' veranderen om je dromen, verlangens en doelen te bereiken.

Als je bij jouw startpunt niet weet wat je te veranderen hebt, blijf jij dezelfde persoon die probeert haar doel te bereiken. Maar vanuit deze identiteit gaat het je niet lukken, anders had je allang je doel bereikt.

Dus de verandering zit hem bij jouw beginsituatie, jouw startpunt!

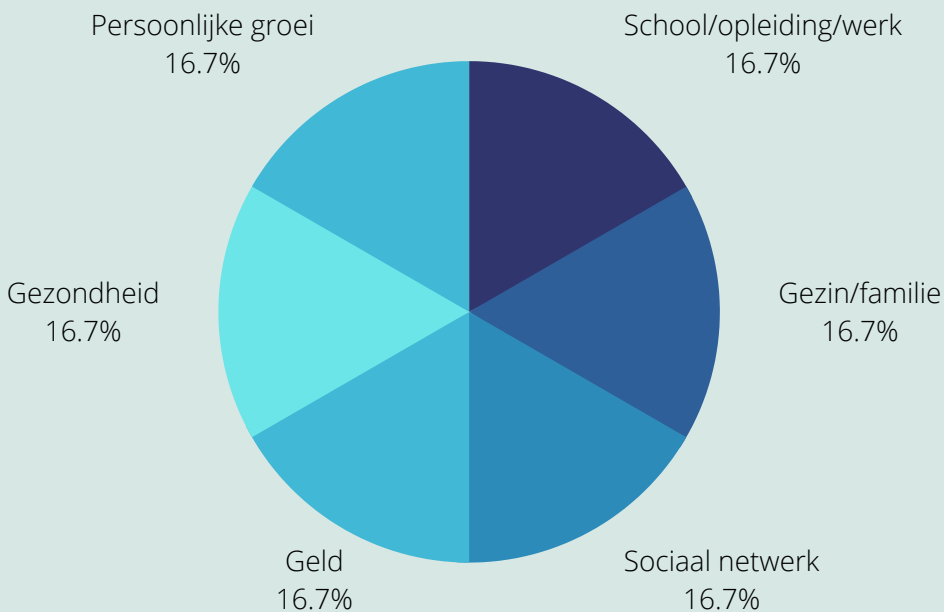
## Opdracht A.

We starten bij jouw beginsituatie. Beschrijf hieronder de belangrijkste aspecten van jouw leven op dit moment. Hoe ziet jouw leven er exact uit op alle domeinen? Belangrijk: wees hierin héél eerlijk!

- School/opleiding/werk
- Gezin / familie
- Sociaal netwerk
- Financiën
- Wonen
- Gezondheid
- Persoonlijke groei

## Opdracht B.

Geef in onderstaand cirkel-diagram bij elk domein een heel eerlijk cijfer tussen 0 en 10 over hoe jij het ervaart op dit moment.



## Opdracht C.

Als je leven niet verandert en jij hetzelfde blijft doen als je nu doet, hoe ziet dan je toekomst over bijvoorbeeld 1 of 2 jaar eruit?



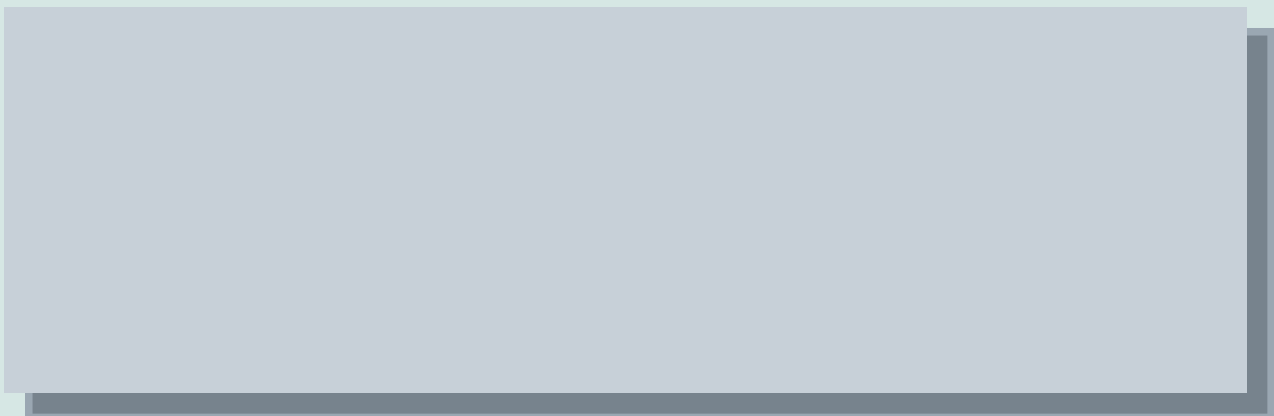
### **Opdracht D.**

Welke consequenties heeft dit (op jezelf, je gezin, alle andere domeinen van je leven)?



### **Opdracht E.**

Welke gedachten komen er nu in je op? Ook hier eerlijk in zijn!



Het vraagt moed en lef om hier eerlijk naar te kijken. Jij hebt dat gedaan en daar mag je even goed bij stil staan.

We gaan meestal voorbij aan de mindere kanten van ons leven, want we willen de confrontatie en pijn nu eenmaal uit de weg gaan.

Het nadeel daarvan is dat het je hoe dan ook blijft achtervolgen en je geen noodzaak voelt voor groei en verandering.

Je bent je nu heel bewust geworden van jouw huidige situatie en de noodzaak om écht die natuurlijke kracht te gaan opdiepen!

Dat je nu al zover bent gekomen geeft aan dat je het lef in je hebt om eerlijk naar jezelf te kijken. Je bent een mens met lef!