

YES, YOU CAN

MAAK EINDELIJK KOMAF MET DIE ONZEKERHEDEN



VAN TOTAAL ONZEKER...

...NAAR YES I CAN!

WAT IK ALLEMAAL ZOU DOEN EN KUNNEN ALS IK ME ZEKERDER VOELDE...

Als je iets wil bereiken, is de eerste stap die je zet, het bepalen van je doel. Pas als je je doel hebt bepaald, kan je acties ondernemen om dat doel ook daadwerkelijk te behalen.

Als je jezelf geen doelen stelt, loop je de kans nooit echt te krijgen wat je werkelijk, diep van binnen wilt.

Je gaat nu doelen stellen die door je onzekerheid 'onmogelijk' lijken.
Om je daarbij te helpen, stel je jezelf de volgende vragen:

1. Wat zou ik willen als geld geen rol speelt?
2. Wat zou ik doen als ik zeker wist dat ik zou slagen?
3. Welk werk zou ik doen zonder ervoor te worden betaald?
4. Wat is mijn diepste verlangen?
5. Wat zijn mijn speciale talenten of vaardigheden?
6. Waar voel ik me gepassioneerd over?
7. Wie wil je zijn in dit leven?



BEPAAL JOUW ONMOGELIJKE DOEL!

Ieder doel moet SMART zijn;

SPECIFIC
MEASURABLE
ATTAINABLE
REALISTIC
TIMED

oftewel:

DUIDELIJK
MEETBAAR
BEREIKBAAR (!)
MOGELIJK (!)
TIJDSGEBONDEN



BEPAAAL JOUW ONMOGELIJKE DOEL!

Het doel dat je jezelf stelt voelt nu nog onbereikbaar en onmogelijk.

's Nachts lig je wakker van dat doel en denk je, goh was dat maar eens waar!
Voelde ik me maar niet zo onzeker. Of, als dat maar eens mogelijk was!

Je droomt ervan, je weet hoe je je zal voelen als je je onzekerheid overwint en dat
doel bereikt.

Maar dan komen er stemmetjes in je boven, stemmetjes die zeggen dat het je
niet zal lukken.....

Stemmetjes die je vertellen

....je probeerde het al zoveel keren.

... wat? Jij? Maar nee.

... hoe ga je dat doen?



BEPAAAL JOUW NU NOG ONMOGELIJKE DOEL!

Gebruik het werkboek om je doel neer te schrijven:

TO DO

Begin met het woord 'ik'.
Schrijf in de tegenwoordige tijd.
Stel de zin op een positieve manier.

NOT TO DO

Gebruik het woord 'wil'.
Gebruik het woord 'niet'.

Voorbeeld van een goed doel:

Ik start op 1 juli met mijn eigen bedrijf.

Voorbeeld van een minder goed doel:

Ik wil graag mijn eigen bedrijf starten.





**MOEILIJKE DOELEN BRENGEN JE HET
VERSTE**

WAAROM VOELT JE DOEL ONMOGELIJK ?

Je leeft volgens je eigen overtuigingen die je opbouwde op basis van je ervaringen, je culturele achtergrond, je familie waardes en invloeden.

Deze overtuigingen vertellen je wat jij mag verwachten van het leven en ze vormen ook jouw zelfbeeld.

Als het doel dat jij nu stelt, overeenkomt met de overtuigingen die jij hebt van jezelf, dan is er geen weerstand en dan voelt jouw doel bereikbaar.

MAAR, als je onderbewuste een tegenovergestelde overtuiging heeft, dan zal net dat het bereiken van je doel in de weg staan.

beperkende overtuigingen



BEPERKENDE OVERTUIGINGEN

Beperkende overtuigingen activeren onzekerheid en angst in jezelf en door het voelen van deze onzekerheid, ga je excuses verzinnen over waarom jij je doel niet kan bereiken.

Hierdoor ga je je doel uitstellen en net door dat gedrag bevestig je zelf je beperkende overtuiging. Ook je negatieve zelfbeeld wordt nog eens bevestigd.

**DE SLEUTEL TOT SUCCES ZIT ERIN JE BEPERKENDE
OVERTUIGINGEN, JE NEGATIEVE GEDACHTEN EN NEGATIEVE
HERINNERINGEN, KORTOM JE ONZEKERHEID LOS TE LATEN.**

YES, YOU CAN





**HET ENIGE DAT TUSSEN JOU EN JE
DOEL STAAT, IS ALLES WAT JIJ JEZELF
VERTELT DAT JE NIET KAN.**

Leuk dat je hier was en ik wens je veel
succes met het stellen van je doel!

WIL JIJ DEZE INFORMATIE DELEN?



DEEL OP FACEBOOK



En als je vragen hebt? Contacteer me:
www.tanjamichiels.com
tanja@tanjamichiels.com

EN NU?

IK GA JE VERTELLEN
WELKE METHODE
JOUW RATIO
UITSCHAKELT EN HOE
JE METEEN TOT DE
KERN VAN JE
ONZEKERHEDEN
GAAT!



www.tanjamichiels.com