

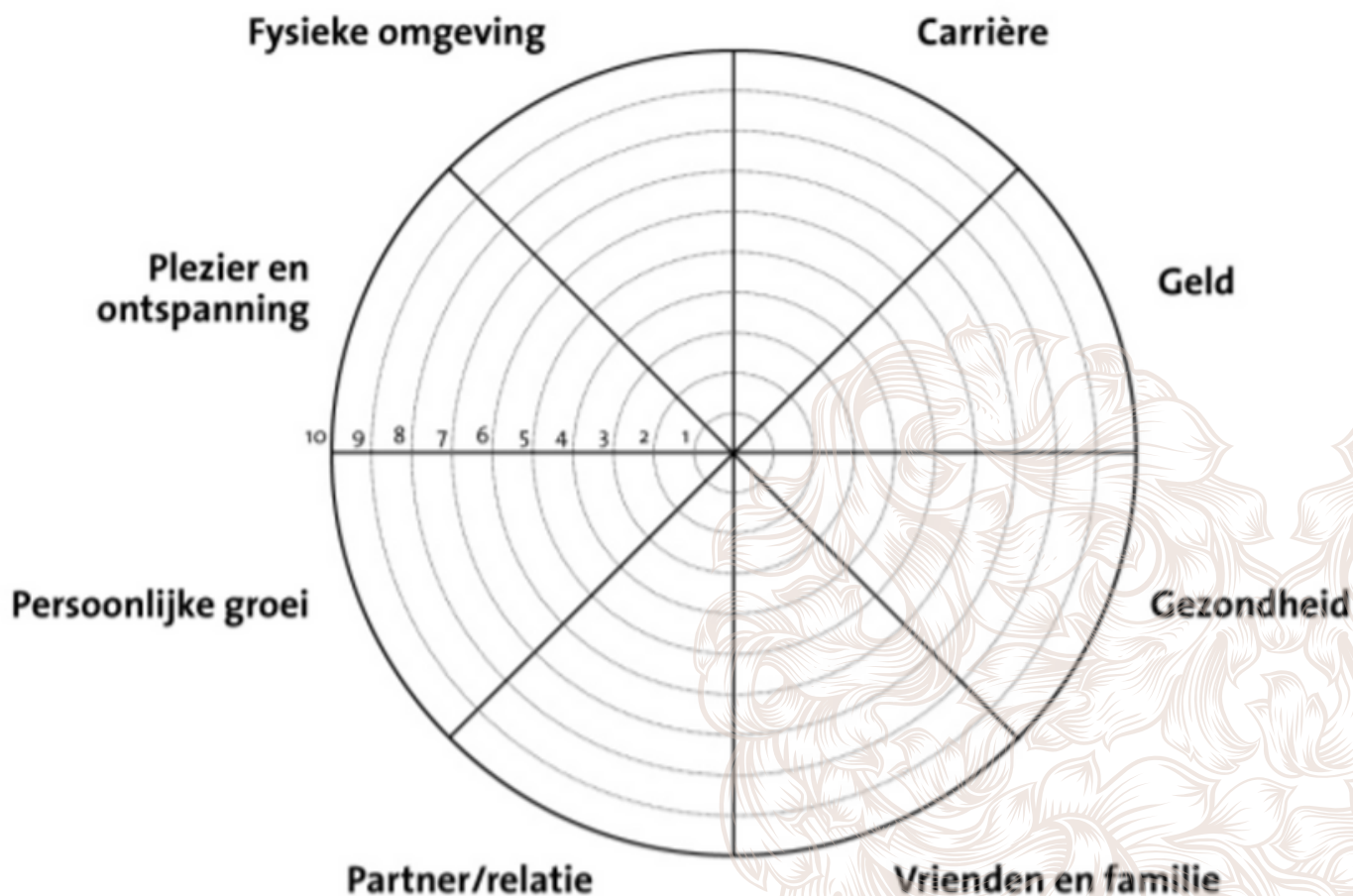
# YES I CAN!

**MAAK EINDELIJK KOMAF MET JE  
ONZEKERHEDEN**



# WERKBOEK

# ONTDEK AAN WELK LEVENSGEBIED JIJ WIL WERKEN



Hoe ziet jouw  
levenswiel eruit?  
Is het mooi  
evenwichtig of een  
hobbelige weg?

## WERKBOEK

# ONTDEK AAN WELK LEVENSGEBIED JIJ WIL WERKEN

1. Bekijk de 8 categorieën op het levenswiel - bedenk in het kort hoe tevreden je bent met elk gebied van dit levenswiel.
2. Trek vervolgens een lijn over elk segment die je tevredenheidsscore voor elk gebied weergeeft.

- Stel je voor dat het midden van het wiel 0 is en de buitenrand 10
- Kies een waarde tussen 1 (zeer ontevreden) en 10 (volledig tevreden)
- Teken nu een lijn en schrijf je score ernaast

## BELANGRIJK:

Gebruik het EERSTE nummer (score) dat in je opkomt, niet het nummer dat je denkt dat het zou moeten zijn!

# WERKBOEK

# ONTDEK AAN WELK LEVENSGEBIED JIJ WIL WERKEN

Stel jezelf de volgende vragen:

- Ben ik verrast?
- Hoe voel ik me over mijn leven als ik naar mijn Levenswiel kijk?
- Hoe zou een score 10 eruit zien?
- Wat kan ik veranderen om naar een score 10 te gaan?
- Welke van deze categorieën wil ik het liefst verbeteren?
- Welke hulp en ondersteuning heb ik nodig om veranderingen aan te brengen?
- Als er één belangrijke actie was die ik zou kunnen ondernemen, wat houdt me dan tegen?

## WERKBOEK



# LAAT JE HART SPREKEN

Nu je hebt besloten aan welk levensgebied je wil werken, kan je je doel gaan bepalen.

Vind je het nog steeds moeilijk om een doel te kiezen, of kan je niet kiezen uit de zoveel goede intenties die je jezelf stelde?

## VOLGENDE OEFENING KAN JE HELPEN KIEZEN.

Ga op een rustige plaats zitten of liggen, sluit je ogen en leg je linkerhand op je hart en je rechterhand over je navel. Adem vervolgens een 10-tal keer rustig in en uit.

Hierdoor breng je jezelf tot rust.

Ga nu met je aandacht naar je hart. Wat vertelt het je? Wat zou jouw hart graag zien veranderen? Waarvan maakt jouw hart een sprongetje?

Open je ogen en schrijf je diepste verlangen neer.

# WERKBOEK

# STEL NU JE DOEL

Schrijf je doel neer.

JE DOEL BEGINT MET IK.

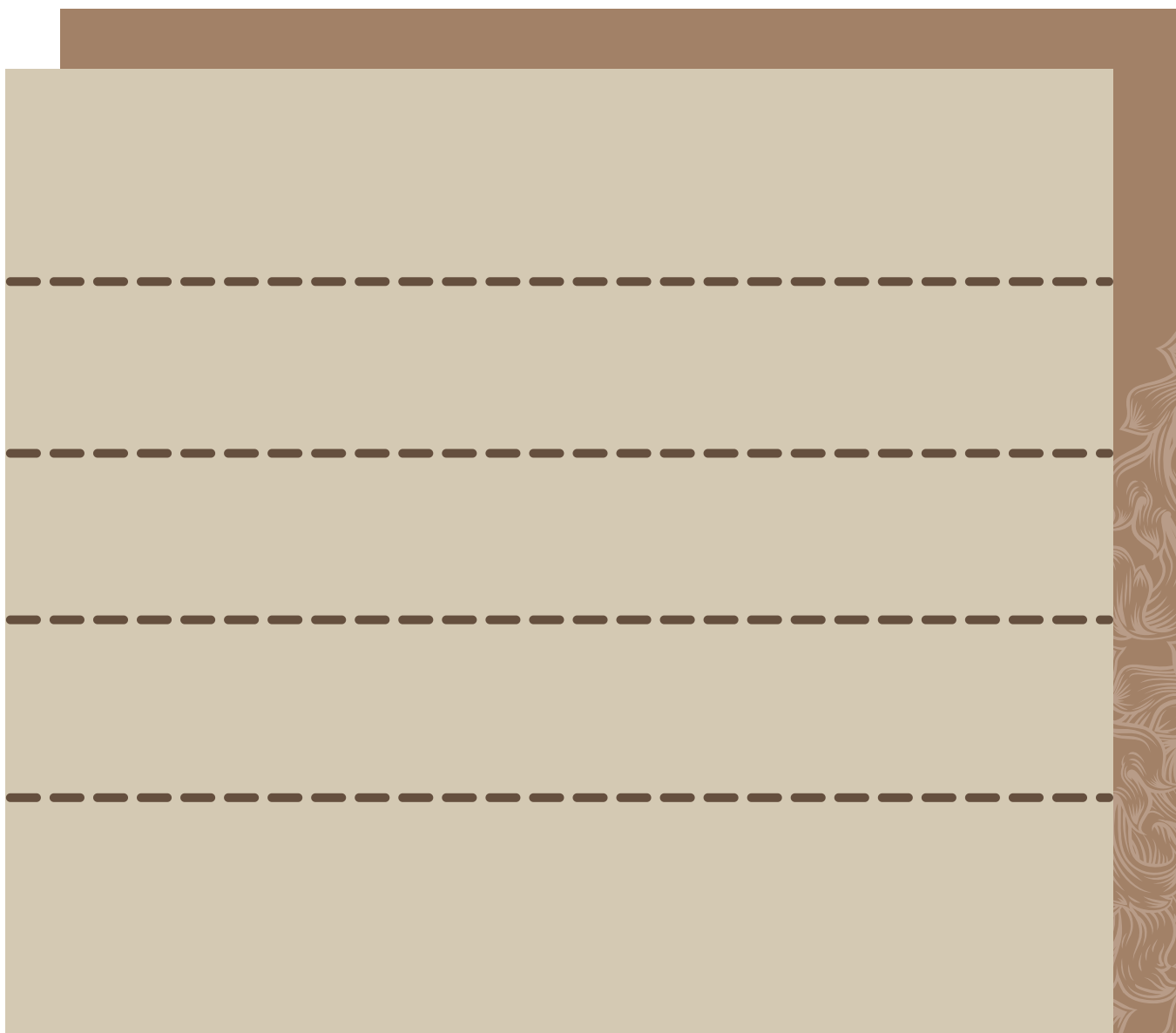
JE SCHRIJFT HET IN DE  
TEGENWOORDIGE TIJD. IN HET  
'NU', ALSOF JE HET AL HEBT  
BEREIKT.

JE DOEL IS POSITIEF GESTELD.

# WERKBOEK

# STEL NU JE DOEL

Schrijf je doel neer. Als je het neerschrijft op een blad papier, wordt het plots werkelijkheid. Het wordt iets concreet waarmee je aan de slag kan

A large, light brown rectangular area with four horizontal dashed lines, intended for writing a goal. The area is framed by a darker brown border on the top and right sides. To the right of the main area, there is a decorative vertical strip with a white floral pattern on a brown background.

# WERKBOEK

# EN WAT NU?

Hoe ga je dit 'onbereikbare' doel nu toch mogelijk maken? Hoe ga je die onzekerheden overwinnen?

Ik ga je van naadje tot draadje vertellen welke methode jouw ratio uitschakelt en hoe je daardoor meteen tot de kern gaat!

Automatisch!

Hou je mail in het oog en tot binnenkort!

# WERKBOEK



# MAAK EINDELIJK KOMAF MET JE ONZEKERHEDEN

**YES I CAN!**



**HET BELANGRIJKSTE AAN EEN  
DOEL, IS ER EENTJE TE HEBBEN.**



# **WERKBOEK**