Dream, believe, achieve

leer hoe je je leven terug in handen kan nemen

Lieve Tubbax

www.be-lievecoaching.com

INHOUD

04
JE LERAREN

10
JE OVERTUIGINGEN

19
AFSLUITING

In dit ebook ga ik samen met jou op weg om door middel van oefeningen je een duidelijker beeld van jezelf te geven.

Deze oefeningen kunnen met momenten confronterend zijn. Het vraagt inzet van jou om ze te doen. Je zal merken dat als je ze doet, je je overtuigingen over jezelf in vraag kan gaan stellen en je jezelf in een ander daglicht kan gaan zien.

Dit is hoe ik in mijn coaching werk. Mijn klanten krijgen oefeningen, "lastige vragen" en confrontaties van mij om hun te laten nadenken over zichzelf. Dat is de enige weg naar wie je echt bent en wat je wil. Dat is de weg naar de realisatie van je dromen !

01

JE LERAREN

01

In je leven krijg je te maken met leraren.

Deze leraren verschijnen in verschillende vormen en soms weet je zelfs niet dat het een leraar voor je was of is.

Zo zijn er bijvoorbeeld de vervelende mensen in je leven.

Deze mensen zijn er om je te leren dat hetgeen jij vervelend vindt aan hen, een stukje in jezelf is dat je nog niet wil zien of waar je mee worstelt.

Een voorbeeld

Ik was van nature een heel ongeduldig persoon. Bij mij moest alles altijd snel gaan. Ik werd lastig als iets niet direct lukte of te lang duurde naar mijn zin.

Enkele jaren geleden kwam ik in contact met iemand die ongelooflijk traag was.

Ik moest met haar samenwerken en was vooraf al gestresseerd. "Als ik met haar moet samenwerken kan ik het beter alleen doen, want aan haar tempo geraakt het nooit af,..."

Onze grootste overwinning is niet dat we nooit vallen, maar dat we steeds weer opstaan als we vallen.
~Confucius~
www.be-lievecoaching.com

Mijn verwachtingen lagen al vast en ik kon heel moeilijk open staan voor haar goede kanten.

Toen we effectief gingen samenwerken, verschoot ik van de grondigheid waarmee zij werkte. Ik besefte dat het normaal was dat ze trager werkte, door haar werkwijze.

Haar resultaten waren formidabel. Zij is degene die mij de waarde van geduldig zijn heeft bijgebracht.

Alle hoogte- en dieptepunten in je leven tot nu toe zijn leraren voor je geweest.

Als je het op die manier bekijkt, worden de moeilijke zaken die in je leven zijn gebeurt ineens anders.

Je perspectief op de gebeurtenissen verandert. Je kan er iets van leren.

Niet alleen mensen, ook situaties, gevoelens, relaties, gebeurtenissen en ervaringen zijn leraren voor je.

Het leven zelf is je belangrijkste leraar.

OEFENING 1

Probeer voor jezelf te noteren welke leraren tot nu toe je pad hebben gekruist. Wat hebben ze je geleerd ? Wees eerlijk met jezelf, dan leer je er het meeste uit. Schrijf hieronder je leraren en hun lessen.

02

JE OVERTUIGINGEN

02

Doorheen je leven heb je van verschillende mensen en ervaringen overtuigingen overgenomen.

Deze overtuigingen klinken als :"Ik ben niet goed genoeg", "Ik voel me schuldig", "Ik mag er niet zijn", "Doe maar gewoon, dan doe je al gek genoeg", "Ik moet hard werken voor geluk",...

Heel herkenbaar toch ?

Overtuigingen zijn de kleine stemmetjes in ons hoofd of het onbewuste gedrag dat we hebben overgenomen om aan de verwachtingen van anderen te voldoen.

Dit werkt grotendeels onbewust en maakt dat we ons gedragen op een bepaalde manier.

Door ons te gedragen volgens onze (onbewuste) overtuigingen, saboteren we ons eigen geluk.

Nu voel ik dat je ego gaat opspelen. "Nee, ik heb dat niet, ik sta niet mijn eigen geluk in de weg !"

Heel normaal dat je zo reageert.

Ik raak hier iets heel dieps in je aan.

Ga rustig voor jezelf maar eens na welke overtuigingen jouw belemmeren in je groei.

Signalen kunnen zijn : onrust in jezelf, uitstelgedrag, anderen de schuld geven, niet alleen kunnen zijn, je regelmatig "down"voelen, slaapproblemen, stress, teveel eten, geen zin meer hebben in sex, ...

OEFENING 2

Maak een lijstje met alle overtuigingen die je over jezelf hebt, die je tegenhouden om gelukkig te zijn. Wees eerlijk met jezelf !

Een van de mooiste momenten
is dat je kunt loslaten wat
je toch niet
kunt veranderen.
www.be-lievecoaching.com

Je hebt geleerd dat je leraren in je leven hebt die zich in allerlei vormen manifesteren.

Je hebt ervaren dat er overtuigingen zijn die maken dat je niet het leven leidt dat je zou willen leiden.

Als je je op dit moment in een crisis bevindt, denk er dan aan dat crisis in het Chinees ook "kans" betekent.

Een kans om alles eens op een andere manier te bekijken, je perspectief op de situatie te veranderen. Te leren uit de situatie waar je in zit of van de mensen waar je mee in conflict bent.

Onthoud dat als je alle negatieve gebeurtenissen gaat bekijken als kansen om te groeien, je perspectief verandert en daardoor je denken. Je leven gaat er heel anders gaan uitzien !

OEFENING 3

Ben jij bereid om het verleden los te laten ?
Ben jij bereid om in elke negatieve ervaring het positieve te zoeken ?
Maak hieronder een lijstje met negatieve ervaringen en zoek de positieve keerzijde.

03

AFSLUITING

03

Ik weet dat dit geen makkelijke oefening was, goed dat je ze gedaan hebt !

Je bent heel moedig om dit te doen. Het is pas als we in het hart van het probleem gaan kijken, dat we de oplossing vinden.

Weet dat elke negatieve gebeurtenis er geweest is om jou als mens sterker te maken.

Schenk jezelf een lekker glas in.
Doe het, nu !

Je bent op een punt gekomen dat je de inventaris van hetgeen je gehad hebt, gedaan bent of geweest bent achter je kunt laten.

Op dit moment heeft je bewustzijn een hele sprong gemaakt. Je kijkt nu met andere ogen naar je eigen leven.

Geniet ervan !

Hoe heb jij dit ebook ervaren ? Heb ik je nieuwe inzichten gegeven ? Ik ben benieuwd !

Of was het voor jou niets nieuws, wist je dit eigenlijk allemaal wel ?
Dan ben ik ook benieuwd. Naar waarom je dit ebook dan nodig had om te lezen ? Als je het weet, waarom doe je het dan niet ?
Mij is ooit gezegd dat als je iets weet maar het niet doet, dat je het dan eigenlijk niet weet. Eentje om over na te denken !

Welk besluit neem jij na het lezen van dit ebook ? Laat je het bij weten of wordt het tijd om het ook te gaan doen ? Om net als ik de stap te zetten naar persoonlijke groei en zo je dromen te realiseren. Kun je daarbij wel wat hulp gebruiken ? Laat mij je dan helpen.

Ik bied je een gratis "Ontdek je richting" sessie van 30 minuten aan waarbij ik je minstens 2 inzichten of handvaten geef waarmee jij dadelijk in je leven aan de slag kan.
Op die manier weet jij precies wat jij moet gaan doen.

Ben jij er klaar voor om je dromen te realiseren ? Vraag dan een sessie aan via : www.be-lievecoaching.com/gratis-ontdek-je-richting-sessie

Heb je nog vragen of is er iets anders waarmee ik je kan helpen ? Neem dan gerust contact met me op via : lieve_tubbax@me.com

If you can dream it, you can achieve it !!!

Mijn inspiratie tijdens het schrijven van dit ebook :

- Geluk in 8 koppen thee van Irene van Gent
- Niet morgen, maar nu van Wayne Dyer
- Lessen in levenskunst van Wayne Dyer
- Gelukkig zijn moet je durven van Rosalinda Weel
- Je wordt wat je denkt van Inge Rock
- Rock your life van Inge Rock