



Lifecoaching
Dromen Durven Delen

Werkboek

Change your story change your life



Hoe gebruik je dit werkboek

Een van de meest gestelde vragen die ik als coach te horen krijg is hoe creëer ik rust, harmonie of een gevoel van tevredenheid in mijn leven, waarmee ik de stormen van het leven aan kan?

Deze misschien wel bijna universele vraag bracht mij ertoe een werkboek te maken. Zodat ik inzichten met je kan delen die je aanzetten tot persoonlijke groei, iets, daar ben ik van overtuigd, wat binnen ieders bereik ligt. Het vergt oefening en doorzettingsvermogen. Het levert je tevredenheid op waarmee je de schommelingen van het dagelijks leven beter aan kan. Want de chaos in de wereld om ons heen kunnen we niet zomaar wegnemen. Door inzicht te krijgen en je veerkracht te versterken ben je wel veel beter in staat om met die chaos om te gaan. Je weet dan waar jij voor staat en wat je waard bent.

Met dit werkboek heb je een instrument in handen om een begin te maken met je bewustwordingsproces. Door jezelf op een andere manier te bevragen krijg je andere antwoorden. Nieuwe inzichten ontvouwen zich. Door je verhaal te veranderen, verander je de manier waarop je in het leven staat.

De oefeningen zijn erop gericht om de eerste stappen op dat pad te zetten. Door de oefeningen consequent te doen zul je veranderingen in jezelf op merken. Net als het trainen in een sportschool tijd en inspanning van je vergt om resultaat te ervaren geldt dat ook voor deze oefeningen. Gun jezelf de tijd en aandacht om met de oefeningen aan de slag te gaan en verwonder je over de resultaten.

Je kunt de werkbladen uitprinten en de opdrachten met pen invullen. Het voordeel van met de hand schrijven is dat je bepaalde verbindingen in je hersenen activeert, die je helpen om meer rust en overzicht te creëren. De oefeningen leren je op een andere manier in het leven te staan, jouw manier!

Change your story change your life





Lifecoaching

Dromen Durven Delen

Mijn Dagoverzicht

Vul dit werkblad aan het einde van de dag in. Het helpt je om te focussen op wat je al goed doet en vandaag goed hebt gedaan.

Energy flows where attention goes

Mijn “fuck-it” lijst

We hebben allemaal eindeloze to-do lijsten. Waardoor we veel moeten en je je enorm geleefd kan voelen. Dit draagt niet bij aan relaxt in het leven staan. Deze “fuck-it” lijst helpt je om inzicht te krijgen in de dingen die stress veroorzaken, energie kosten en bijdragen aan de onrust waardoor je niet lekker in je vel zit. Nu je helder hebt wat de energievreters zijn, kun je besluiten er iets aan te doen. Je gaat andere keuzes maken.

You always have a choice

Aannames versus feiten werkblad

Vaak raken we verstrikt in onze eigen aannames, meestal doordat we invullen voor anderen, we denken wel te weten wat de ander denkt. Vanuit die invulling reageren we op de wereld om ons heen. Wat we daarbij vergeten is om te checken of wat we aannemen en/of invullen ook echt waar is. Dit werkblad helpt je om te checken of het klopt.

Als je een gedachte hebt als: ‘ik moet dat doen’. Check dan eens of dat echt zo is. Moet JIJ het doen of kan een ander het ook doen? Moet het echt gedaan worden? Heeft iemand het tegen je gezegd of aan je gevraagd of trek je het naar je toe? Weet je het niet zeker? Vraag of bespreek het met de ander. Feiten checken werkt verhelderend en verrassend.

#checkcheckcheck





Lifecoaching

Dromen Durven Delen

Zelfwaardering werkblad

We willen allemaal gewaardeerd worden, dat is menselijk. Waardering krijgen voelt heel fijn en motiveert ons. Vaak zijn we gericht op waardering van buitenaf krijgen. Tegelijkertijd is waardering en complimenten ontvangen moeilijk voor veel mensen. Pas als je jezelf echt waardeert kun je geloven en aannemen dat anderen dat ook doen. Zelfwaardering is een cruciaal onderdeel van veerkrachtig in het leven staan. Beoefen het daarom actief.

Feel the fear and do it anyway

Affirmaties

Hoe je tegen jezelf praat en wat je zegt bepaalt hoe je je voelt en uiteindelijk hoe je je gedraagt. Gedachtes, gevoelens en gedragingen hebben allemaal met elkaar te maken en beïnvloeden elkaar wederzijds. Versterk jezelf met ondersteunende selftalk. Ik heb er een aantal voor je opgeschreven om je op weg te helpen in het vinden van je eigen versterkende mantra.

#wordsdmatter

Vier het op vrijdag!

Met dit werkblad kijk je aan het eind van de week terug met als doel om je bewust te worden van wat je de afgelopen week bereikt hebt. Dat is vaak meer dan je je realiseert. Je gaat je successen benoemen. Op welke momenten heb je goed naar jezelf geluisterd? Wat leverde je dat op? Natuurlijk ontdek je ook dingen die je anders had kunnen doen of waar je niet zo tevreden over bent. In plaats van daarover te gaan zitten piekeren, kun je een plan maken hoe je dit kunt voorkomen of anders aan kunt pakken. We leren en groeien ons hele leven. Dit werkblad helpt je daarbij.

In the midst of change we often discover wings we never knew we had.





Lifecoaching

Dromen Durven Delen

Al deze werkbladen ondersteunen je in het creëren van een bewuste, helpende en veerkrachtige mindset en levenshouding. De kwaliteit van je leven verbeterd. Door de oefeningen met regelmaat en aandacht te doen word je 'emotioneel fit'. Verander je verhaal, verander je leven!

Heb je na het lezen en het oefenen behoefte om specifieker op jouw persoonlijke issues in te gaan? Of wil je een mega boost in je persoonlijke ontwikkeling manifesteren? Heb je vragen of wil je wat delen? Neem contact op voor het volgen van een traject of voor een losse sessie. Ik ben per mail te bereiken, marjolein.schultheiss@gmail.com of telefonisch 0614987372

Ik wens je veel wijsheid, plezier en groei op je pad.

Warme Groet
Marjolein





Mijn dagoverzicht

Ik ben dankbaar voor

Uitdagingen die ik aanging

Wat mij vandaag inspireerde

Wat moeiteloos ging



Mijn "Fuck-it lijst"

Dingen die mij afleiden en geen tijd en aandacht waard zijn

Dingen waar ik stress van krijg en die mij onrustig maken

Wat mij energie kost

Waar ik mij verplicht toe voel

Dingen die ik nu niet hoef te doen

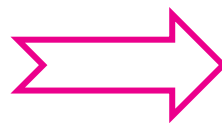
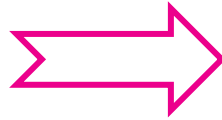
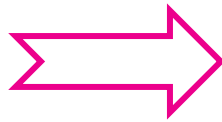
Dingen waar ik geen controle over heb of waar ik niet verantwoordelijk voor ben



AANNAMES VERSUS WAARHEID

GEDACHTEN

FEITEN





Lifecoaching
Dromen Durven Delen

3 Minuten Zelfwaardering

Iets wat ik goed heb gedaan

Vandaag had ik plezier toen ik

Ik voelde mij tevreden toen ik



Affirmaties

Ik ben intelligent

Ik ben grappig

Ik heb mooie ogen

Mijn vrienden waarderen me om wie ik ben

Ik ben niet perfect en dat is prima

Ik ben zo dankbaar voor mijn (t)huis

Ik heb tijd om de dingen te doen waar ik van hou

Mijn mening en gedachten doen er toe

Ik neem ruimte in

Ik ben aanwezig

Ik ben mezelf

Ik hou van mezelf

Ik ben mooi

Ik hou van mijn lijf

Mijn gevoelens zijn belangrijk

Ik ben dankbaar voor mijn geliefden

Ik ben zo geliefd

Ik verdien en ontvang massa's liefde elke dag

Ik mag 'nee' zeggen

Mijn fouten bepalen niet wie ik ben

Ik ben belangrijk en ik doe er toe

Ik ben genoeg

Ik accepteer mezelf

Ik vind vrijheid in het laten zien van mijn kwetsbaarheid

Ik voel me geweldig en energiek

Ik ben het waard

Ik heb de regie over mijn zelfwaarde

Ik ben precies waar ik moet zijn

Ik laat de dingen waar ik geen controle over heb los

Ik voel me kalm en vredig

Ik waardeer mezelf en wat ik doe

Mijn groei is een persoonlijk en mooi proces

Anders dan het nu is kan het niet zijn

.....
.....



Vier het op Vrijdag!

Wat ik deze week heb bereikt

Momenten waarop ik goed naar mezelf geluisterd heb

Wat ik kan verbeteren of anders wil doen

