

Masterclass

STOP!

MET JEZELF IN DE WEG TE ZITTEN



Werkboek

Fantastisch dat jij ervoor hebt gekozen om aan de slag te gaan met deze Masterclass!

Dit werkboek is bedoeld om ervoor te zorgen dat jij doelgerichte actie kan nemen en zo het meeste uit deze Masterclass kan halen.

Heel veel succes!

HANNELORE

MINDSET COACH

Waar loop jij tegenaan? Waar wringt bij jou het schoentje? Wat was bij jou de trigger die ervoor heeft gezorgd dat je deze Masterclass aan het volgen bent? Waar sta jij jezelf in de weg?

“Het grootste probleem dat wij mensen hebben, is dat we denken dat we geen problemen mógen hebben.”

Voor hoeveel % zet jij vandaag jouw potentieel en jouw talenten in om effectief jouw doelen te kunnen bereiken?

Wanneer ben jij al eens niet in jouw opzet geslaagd? Welke negatieve emoties en gedachten komen bij jou naar boven wanneer je daaraan terug denkt?

Denk even terug aan een tegenslag of uitdaging die jij reeds hebt meegemaakt. Welk positief iets kan jij hieruit halen? Hoe ben jij hierdoor gegroeid als persoon?

“Ons menselijk brein heeft niet als functie om ons gelukkig te maken, maar om ons veilig te houden.”

Kijk even terug naar de manier waarop jij bent opgevoed. Het voorbeeld dat jij hebt meegekregen van jouw ouders. Houd jezelf een liefdevol spiegeltje voor en ga eens kijken hoe het voorbeeld dat jij hebt gekend jou nog steeds beïnvloedt.

*Heel belangrijk hier is dat je dit gaat doen **ZONDER OORDEEL!***

“Overtuigingen die we hebben meegekregen zijn van generatie op generatie doorgegeven en wij hebben evengoed overtuigingen van onze overgrootouders meegekregen, ook al hebben we die mensen nooit gekend.

Jij kan de vicieuze cirkel doorbreken!”

7 stappen richting jezelf niet meer in de weg zitten

Stap 1 : _____

Stap 2 : _____

Wat wil ik niet meer?

Wat wil ik in de plaats?

“De wet van polariteit zegt dat BIJ WET aan álles een tegengestelde MOET bestaan.

Voor ons betekent dit dat voor elk probleem een oplossing moet bestaan.”

Stap 3 : _____

Ik ben zo blij en dankbaar nu dat ...

Hoe zou het voelen moest je daar al zijn? Wat zou dit voor jou betekenen?

Stap 4 : _____

Wat is het soort angst dat ieder van ons heeft? Zélf s Beyonce?

Op welke manier laat jij angst jouw leven regeren? Welke vermoede angsten zijn er bij jou aanwezig?

Stap 5 : _____

“Jouw ego houdt jou weg van wie jij werkelijk bent.”

Het eerste mantra van het ego is _____

Heb jij jouw eigenwaarde ooit al eens gemeten aan iets materialistisch of aan geld?

Ja / Nee

Heb je iemand al eens anders bekeken omdat hij of zij op materialistisch vlak meer of minder had dan jou?

Ja / Nee

Wie zou jij zijn moest alles van jou worden afgenomen?

Het tweede mantra van het ego is _____

Laat jij jouw waarde afhangen van de positie die jij wel of niet bekleedt?

Ja / Nee

Hoe kijk jij naar mensen die een hogere positie bekleden?

Hoe kijk jij naar mensen die lager op de succesladder staan?

Het derde mantra van het ego is _____

Hoe ga jij om met jouw omgeving, jouw netwerk? Is er misschien iemand waar jij advies of hulp aan zou willen vragen, maar houdt de angst of schaamte jou tegen omdat die persoon in jouw ogen meer waard is dan jou?

Het vierde mantra van het ego is _____

Op welke manier probeer jij jouw onzekerheden te vermommen? Doe jij dat ook door ieders vriend proberen te zijn? Jou anders voor te doen? Mensen te pleasen? Of zijn er nog andere manieren waarop dit tot uiting komt bij jou? En gebeurt het soms dat jij bepaalde stappen niet zet uit angst voor de mening van jouw omgeving?

Het vijfde mantra van het ego is _____

“Je bent niet alleen!”

Stap 6 : _____

“Feel the fear and do it anyway!”

Stap 7 : _____

Welke excuses vertel jij zelf om iets niet te hoeven doen? Om een bepaalde actie niet te moeten nemen? Welke excuses zorgen ervoor dat jij lekker op jouw comfortabele plek blijft zitten terwijl je hier eerlijk gezegd niet wil blijven?

Gefeliciteerd met de keuze om All-In te gaan en in de oefeningen te duiken. Weet dat je hiermee bijgedragen hebt tot jouw eigen groei en dit is iets wat ik énorm aanmoedig!

Schrijf voor jezelf nog even 3 dingen mee die zijn blijven hangen uit deze Masterclass en die jij zal meenemen.

1.

2.

3.

Bepaal vervolgens voor jezelf één iets wat je hebt neergeschreven in de kolom “wat ik in de plaats wil”, waar je als eerste mee aan de slag zal gaan.

En bepaal als laatste de eerste 3 actiestappen die je zal ondernemen om dit doel te bereiken.

1.

2.

3.

Jouw volgende stap :

Plan vandaag nog jouw Gratis Kennismakingsgesprek in en dan kijk ik heel graag hoe ik jou op de beste manier kan helpen!

<https://www.hannelorepante.be/match>