

MINDSET *mastery* METHODE

DOOR NICOLE ENGELS, DE MINDSET PSYCHOLOOG

Werkboek

WAT WIL JE ECHT?

Ha lieve krachtige creator!

In deze module maken we een fast forward naar jouw toekomst en ga ik je vragen om verbinding te maken met de droomdoelen die jij, voor jou, wilt realiseren. Hoe ver jij van je doel afstaat hangt altijd af van waar jij je nu bevindt ten opzichte van je doel. Om het ene doel te realiseren zal meer tijd vragen dan het andere en dat is oké. De wereldberoemde motivational coach Tony Robbins zegt heel terecht *“Mensen overschatten wat ze in een jaar kunnen doen maar ze onderschatten wat ze in 10 of 20 jaar kunnen doen”*.

De reden waarom ik deze quote met je deel is omdat ik je wil geruststellen en je wil laten weten dat jij niet bang hoeft te zijn dat iets voor jou niet haalbaar is. Ook niet als jij je, vanaf het punt waar je nu staat, nog niet kunt voorstellen dat wat jij wilt voor jou is weggelegd.

Als deze gedachte in jou actief is, wil ik je vragen om vanaf NU te stoppen met deze gedachte. Leer jezelf aan om nooit te zeggen dat iets waar jij naar verlangt niet mogelijk is. Wanneer jij niet gelooft dat wat jij wilt mogelijk is, dan betekent dit dat jouw mind nog niet groot genoeg is om te geloven dat het mogelijk is. Jouw potentieel is oneindig. Jij bent een krachtige creator. Er is geen begin en geen einde aan wat jij kunt creëren voor jezelf. Ik wil namelijk dat je weet dat jij hier gekomen bent om al jouw dromen en wensen te realiseren.

Of jij nou verlangt naar bijvoorbeeld een nieuwe baan, een eigen bedrijf, een geweldige romantische relatie, meer liefde voor jezelf, meer geld verdienen, schuldenvrij worden, een eigen huis, een carrièreswitch, je meer vitaal voelen of enig ander verlangen, de specifieke verlangens die jij voelt zijn het bewijs dat het voor jou mogelijk is om dit te realiseren.

Sta er maar eens bij stil; er is een reden dat ik niet ambieer om een kunstenares of een chef-kok te willen zijn. Dat is niet waar ik blij van word. Ik ben hier om zoveel mogelijk mensen te leren hoe zij keuzes kunnen maken waar zij gelukkig van worden en hoe zij door zich gelukkig te voelen hun droomdoelen kunnen realiseren. Dat is waar ik van “aan” ga en wat mij blij maakt. Jij hebt andere verlangens en jij hebt deze verlangens niet zonder reden. Weet daarom dat jij alles kunt hebben waar jij naar verlangt. En houd vooral vast aan de wijze woorden van Tony Robbins.

Wellicht denk je als je zijn quote hoort “moet ik nog 20 of 30 jaar wachten voor mijn doelen gerealiseerd zijn?”. Misschien wel en misschien niet. Niemand kan jou vertellen hoe lang het voor jou gaat duren om jouw droomdoelen te realiseren wanneer jij besluit om te gaan voor wat jij écht wilt.

Alleen het universum weet wat de beste tijd is om jouw doelen te laten manifesteren. Maar de tijd die jij hier krijgt op deze aarde blijft gewoon doortikken. De minuten, uren, dagen, maanden en jaren gaan sowieso voorbij. Zou het niet gaaf zijn als je die tijd besteedt met werken aan jouw droomdoelen en dat je gaat voor dat wat jij écht wilt voor jou?

Doelen zijn belangrijk. Waarom heb je een doel? Je hebt een doel omdat jij, elke keer als jij je focust op jouw doel, jouw energie shift naar wat jij WEL wilt. In plaats van dat jij jouw aandacht geeft aan hoe jouw leven NU is, geef jij jouw aandacht aan waar jij naar toe wilt. Dat wat je aandacht geeft, groeit altijd. In de basis is het heel simpel hoe creatie werkt. Het is zo gemakkelijk dat je er makkelijk aan voorbij kunt gaan.

Vertel jezelf vaak het nieuwe verhaal gericht op de realisatie van jouw droomdoelen terwijl je ondertussen positieve emoties als dankbaarheid, vertrouwen, waardering en geluk activeert in jezelf. Vertel dit nieuwe verhaal vaker aan jezelf dan dat jij het oude verhaal vertelt (van hoe jouw leven nu is). Blijf dit volhouden, dan wordt jouw nieuwe verhaal vanzelf dominant. Als je vervolgens continu geïnspireerde acties neemt in de richting van jouw doelen dan kan het niet anders dan dat je droomdoelen zich gaan verwezenlijken want dit is hoe de universele wetten werken.

In dit werkboek gaan we de tijd nemen om je visie kristalhelder te krijgen. Gun jezelf de tijd om dit proces in stappen te mogen doorlopen.

Allereerst help ik je dromen, zodat jouw beeld van hoe je mooiste leven eruit ziet kan ontstaan. Daarna ga ik je helpen te bepalen wat jouw top 3 doelen zijn waar je het komende jaar aan gaat werken met uiteraard een ultiem nummer 1 doel om vanaf nu full focus mee aan de slag te gaan.

Daarna ga je ontdekken wat de verlangens zijn die in jou leven om deze doelen te verwezenlijken, zodat je drijfveren alleen maar sterker en sterker worden. Vervolgens schrijf je jouw nummer 1 doel zo uit dat het makkelijk voor je wordt om dit doel al verwezenlijkt te zien door de lens van je onderbewustzijn.

Je sluit dit werkboek vervolgens af met ontdekken welke belemmerende overtuigingen nu al bij je naar boven komen, zodra jij je voorstelt dat jij jouw dromen al leeft, zodat je deze overtuigingen kunt meenemen naar de volgende fase in het manifestatieproces. De fase waarin het loslaten van alles wat je niet meer dient centraal staat.

Liefs,



Beantwoord de volgende vragen zo eerlijk mogelijk. Echte groei ontstaat alleen als je 100% eerlijk durft te zijn tegen jezelf. Hoe eerlijker jij bent met je antwoorden, hoe groter de transformatie is die jij gaat doormaken.

Zit er niet over in als je niet direct een antwoord in je voelt opkomen als je een vraag voor de eerste keer leest. Gun jezelf een moment om er bij stil te staan, maar sta er ook weer niet te lang bij stil. Wanneer je te lang stil staat bij een vraag, dan wordt het een oefening vanuit je hoofd en dat is niet waar de échte antwoorden die je verder gaan helpen vandaan komen en ontstaan.

Noteer de antwoorden die wel bij je binnenkomen en onthoud dat je altijd kunt terug komen op deze vragen en dat je jouw antwoorden altijd kunt veranderen. Zoals de universele wet van relativiteit zegt: er is geen goed of fout antwoord. Het beantwoorden van deze vraag doe je puur en alleen voor jezelf, zodat jij hierdoor kunt groeien als persoon.

Wat wil je echt?

Werkboek

1 Wat zou je doen met 5 miljoen?

2

Stel dat het antwoord op alles waar je om vraagt JA zou zijn. Waar zou je dan allemaal om vragen om je mooiste leven te kunnen creëren?



3

Welke dromen zou je gaan verwezenlijken als je van tevoren de garantie zou krijgen dat het gaat lukken of dat het een succes wordt? Je weet dus dat je er niet in kunt falen.

4

Stel dat er vannacht terwijl je slaapt een wonder gebeurt en elk gebied in je leven, waar je niet 100% tevreden over was, is ten positieve verandert en het is nu exact zoals je het graag wilde zien. Wat is er dan allemaal veranderd in je leven? Waarom wilde je dit zo graag anders zien?



5

Als je zou weten, dat iedereen van wie je houdt altijd veilig is en dat niemand van hen iets vervelends zal overkomen, als jij gaat voor je droomdoelen realiseren. Welke dromen zou je dan allemaal waar gaan maken?

6

Stel, je mag, naast tijd doorbrengen met de mensen van wie je houdt (familie & vrienden), de rest van je leven nog maar 3 activiteiten doen waar je jouw levensvreugde uit zou moeten halen. Wat zouden die 3 dingen dan zijn?



7

Als je een bucketlist zou hebben voor alles wat je nog wilt doen in dit leven.
Wat zou daar dan op staan?



8

Waar wil jij later om herinnerd worden als je er niet meer bent? Wat wil je dan dat mensen over jou zeggen over jou en over hoe jij jouw leven hebt geleefd?

A large, empty rectangular box with a thin brown border, intended for the user to write their response to the question above.

9

Ontdek je top 3 droomdoelen voor het komende jaar inclusief je ultieme nr. 1 droomdoel

Gefeliciteerd! Je hebt nu je mind een stuk opgerekt en jezelf toestemming gegeven om te dromen. Wellicht heb je nieuwe inzichten opgedaan over wat het is waar je werkelijk naar verlangt of misschien zorgde het beantwoorden van deze vragen voornamelijk voor een bevestiging van de verlangens die al in je leefde en waar jij je al bewust van bent.

In de volgende oefening ga jij jouw doelen concreet in kaart brengen. Je kunt de tot nu toe gegeven antwoorden gebruiken als inspiratie.

Nodig jezelf uit om te gaan voor de doelen die jij graag wilt realiseren, ook al weet jij nog niet HOE jij deze doelen kunt waarmaken. Dit zijn de doelen die jou inspiratie en kriebels in je buik geven. De HOE zal zichzelf gaandeweg aan je laten zien. Als je voor een doel kiest waarvan je weet hoe je het kunt behalen of waarvan je denkt dat je het wel kunt halen dan zal dit je weinig inspiratie geven. Het ligt immers feitelijk al binnen je comfort zone. Droom groot en ga voor wat je écht wilt.

Ik zeg hiermee niet dat je persé supergrote doelen moet hebben. Het is aan jou als de creator van het doel om te bepalen of een doel groot of klein is. Het gaat erom dat jij doelen kiest die voor jou van grote waarde zijn omdat jij voelt dat ze bijdragen aan jouw gevoel van geluk.

In de volgende oefening gaan we werken met de verschillende levensgebieden waar jij al bij stil hebt gestaan in de module 'De Beste Start'. Je begint deze oefening met voor elk van de verschillende levensgebieden jouw top 3 aan doelen op te schrijven.

Wat zou jij het liefst willen realiseren op deze levensgebieden? Welke drie doelen op dit levensvlak zouden ervoor zorgen dat het cijfer dat jij had gegeven dichterbij de 10 toe gaat komen. Welke doelen geven jou inspiratie en kriebels in je buik, oftewel; waar word je enorm blij van als je dit gerealiseerd zou hebben?

Doelen levensgebied Tijd:

- 1.
- 2.
- 3.

Doelen levensgebied Gezondheid

1.
2.
3.

Doelen levensgebied Relaties

1.
2.
3.

Doelen levensgebied Persoonlijke Ontwikkeling

1.
2.
3.

Doelen levensgebied Geld

1.
2.
3.

Doelen levensgebied Werk

1.
2.
3.

Doelen levensgebied Relatie met jouw gevoel

1.
2.
3.

Doelen levensgebied Ontspanning / Fun

1.
2.
3.

Geweldig! Je hebt nu een eerste aanzet gemaakt naar het nog specifieker in kaart brengen van jouw droomdoelen. We gaan nu een volgende stap zetten in het helderder krijgen van jouw doelen.

In de volgende stap ga jij bepalen wat jouw top 8 doelen zijn waar jij als eerste je aandacht aan wilt geven. Je kunt kiezen uit 1 doel van elke categorie maar dit hoeft niet. Het gaat om welke 8 doelen voor jou de grootste prioriteit hebben omdat jij verwacht dat deze doelen voor de grootste bijdrages in jouw gevoel van geluk gaan zorgen.

Als je het lastig vindt om keuzes te maken omdat je alles belangrijk vindt, weet dan dat dit een strategie kan zijn van je ego om alles bij het oude te willen houden. Het wil jou zo graag veilig houden en beschermen.

Weet dat het realiseren van je droomdoelen gaat altijd hand in hand met ongemak en gevoelens van spanning. Je gaat namelijk stappen zetten buiten je comfort zone. Je bent de Mindset Mastery Methode gaan volgen vanuit een verlangen. Omdat je voelde dat er nog zoveel meer mogelijk is voor jou dan het leven wat je nu leeft, of de manier waarop jij nu leeft.

Houdt vol en ga vol goede moed door!

Bepaal nu wat jouw top 8 doelen zijn waar jij als eerste je aandacht wilt geven.

Top 8 – Wat wil ik écht?

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.

Fantastisch! Als het goed is wordt het nu nog iets concreter.

De volgende stap gaan we het nog realistischer maken. Ik wil je vragen om voor jezelf te bepalen wat jouw top 3 aan doelen is van deze 8. Welke 3 doelen zijn op dit moment het meest belangrijk voor jou, omdat deze 3 doelen het grootste effect zouden hebben op jouw gevoel van geluk?

Vervolgens koppel jij een datum aan elk van de 3 doelen. Wanneer wil jij deze doelen gerealiseerd hebben? Ik adviseer je om voor alle 3 doelen een datum te kiezen die tussen nu en maximaal een jaar ligt. Dit zorgt ervoor dat jij duidelijk een aantal stippen op de horizon hebt staan waar je het komende jaar naar toe gaat werken.

Zo kijk jij over 12 maanden terug op een fenomenaal jaar.

Top 3 – Wat wil ik écht?

1.

Gerealiseerd op datum:

2.

Gerealiseerd op datum:

3.

Gerealiseerd op datum:

Nu ga je bepalen wat je favoriete nummer 1 doel is.

Veel mensen trappen in de valkuil van teveel doelen tegelijkertijd te willen realiseren wanneer ze bewust met doelen besluiten te gaan werken. Het gevaar hiervan is dat je overweldigd raakt door waar je je van jezelf allemaal op 'moet' focussen.

Het is makkelijker voor je onderbewustzijn om zich op 1 opdracht tegelijkertijd te richten. Je gaat nu uit de bovenstaande lijst 1 doel kiezen waarvan jij voelt dat je het ongelooflijk gaaf zou vinden als jij dit doel gerealiseerd zou hebben.

Schrijf hieronder jouw absolute nummer 1 droomdoel voor het komende jaar uit:

Het is nu (de door jou bepaalde datum in de toekomst) en ik ben zo blij en dankbaar dat ik (specifieke doel wat je wilt realiseren zo beschreven alsof het al gerealiseerd is)

.....
.....
.....
.....

Voorbeeld:

Het is nu dd/mm/jjjj en ik ben zo blij en dankbaar dat ik nu mijn ideale gewicht van kilo heb bereikt.

Het is nu dd/mm/jjjj en ik ben zo blij en dankbaar dat ik € heb omgezet / verdiend dit jaar.

Belangrijke checkvraag:

Op een schaal van 1-10, hoeveel enthousiast en gemotiveerd ben je om dit doel te bereiken? Is het minder dan een 9, dan is het belangrijk dat je een beter doel bedenkt!

.....
.....
.....

Ontdek de verlangens / de waarom achter je top 3 doelen, zodat je super excited bent om het te realiseren.

Elke keer als jij afstemt op de energie van je verlangen, oftewel de reden waarom jij wilt wat jij wilt, dan activeer jij de positieve energie rondom deze onderwerpen nog meer. Jouw 'waarom' is je drijfveer en staat voor alle redenen waarom jij blij zal worden van jouw verlangen en waarom jij hier daadwerkelijk voor wilt gaan.

Als jij je concentreert op jouw verlangen en waarom jij deze verlangens gerealiseerd wilt zien dan voeg jij veel helderheid en positieve emotie toe aan jouw gedachten en daarmee creëer jij dus een verhoogde aantrekkingskracht van jouw vibratie.

Pak nu je 3 jaardoelen uit de vorige opdracht erbij. Laten we als voorbeeld ervan uit gaan dat 1 van de 3 doelen die jij graag wilt realiseren zijn dat je verlangt naar 'meer me-time om te kunnen ontspannen'.

Nu ga jij voor elk van de 3 doelen die je hebt opgeschreven jouw 'waarom' activeren.

Voorbeeld:

Ik wil me-time om te kunnen ontspannen:

- omdat ik mij beter voel wanneer ik goed voor mezelf zorg
- omdat ik het fijn vind om uit te rusten als ik moe ben
- omdat ik het heerlijk vind om ongestoord een boek te kunnen lezen
- omdat ik juist op deze momenten veel inspiratie opdoe en nieuwe ideeën krijg
- omdat ik het beste kan mediteren als ik alleen ben en alle rust heb
- omdat ik het voorbeeld wil geven aan mijn kinderen dat het belangrijk is om goed voor jezelf te zorgen zodat zij zich ook vrij voelen om dit te doen
- etc.

Vervolgens doe je dit voor alle verlangens voor jouw top 3 jaardoelen.

Als het goed is ga je merken tijdens het schrijven dat jouw inspiratie gaat stromen en dat jij je steeds positiever gaat voelen. Je wilt deze oefening vanuit flow doen en er 'ontspannen' in staan. Schrijf net zoveel op als er in je opkomt en wanneer er geen nieuwe ingevingen meer in je op komen stop je met de oefening.

Je onderbewustzijn leert het beste door middel van herhaling. Herhaling helpt jouw onderbewustzijn om een nieuwe manier van denken eigen te maken. Ik raad je daarom ook aan om deze oefening met regelmaat te herhalen. Doe het bijvoorbeeld elke week 1 keer (of vaker als jij hier behoefte aan hebt) en houdt jouw top 3 doelen aan.

10

Beschrijf hieronder je verlangens / de waarom achter je top 3 doelen, zodat je super excited bent om het te realiseren.

A large, empty rectangular box with a thin brown border, intended for the user to write their desires and reasons for their top 3 goals.

11

Nu gaan we je doel aantrekkelijker maken en het makkelijker maken om je doel te visualiseren.

In de NLP is er een geweldige manier om je doelen op zo'n manier te omschrijven dat het nog makkelijker is voor je onderbewustzijn om deze opdracht aan te nemen. Het format wat hiervoor gebruikt wordt werkt als volgt:

Het is nu	<i>datum</i>
en ik heb/ben	<i>doel wat je hebt bereikt</i>
Ik weet dit omdat ik zie dat	<i>wat zie je om je heen nu jij jouw doel bereikt hebt</i>
Ik hoor	<i>wat hoor je nu jij jouw doel bereikt hebt</i>
Ik voel	<i>wat voel je nu jij jouw doel bereikt hebt</i>
Ik heb dit doel bereikt doordat ik	<i>resources die jij kunt gebruiken om je doel te bereiken</i>

Voorbeeld:

"Het is nu dd-mm-jjjj en ik ben zo blij en dankbaar dat ik mijn streefgewicht van ... kilo heb bereikt. Ik weet dat dit waar is omdat ik het zie in het scherm van mijn digitale weegschaal. Ik zie hoe mijn keuken gevuld is met de lekkerste gezonde producten. En ik zie alle prachtige nieuwe kledingstukken in mijn kast die ik heb aangeschaft omdat ik zoveel slanker ben geworden. Ik hoor de stem van mijn partner die mij feliciteert met het behalen van mijn streefgewicht en de kurk van de champagnefles die hij net ontloopt om deze overwinning te vieren. Ik voel mij zo enorm blij, gezond en tevreden over mezelf. Ik ben trots op de stappen die ik heb gezet en ik voel mij aantrekkelijk en energiek. Ik heb dit doel bereikt doordat ik enorm gemotiveerd ben, omdat ik een helder doel en een groot verlangen heb en omdat ik de juiste begeleiders heb gevonden die mij hebben geholpen een gezondere fysieke en mentale gezondheid te creëren."

Beantwoord de onderstaande vragen voor jouw absolute nummer 1 droomdoel voor het komende jaar:

Wat is de datum waarop jij jouw doel hebt gerealiseerd?

.....
.....
.....

Wat is het specifieke doel wat jij hebt gerealiseerd?

.....
.....
.....

Wat zie je om je heen nu jij jouw doel gerealiseerd hebt?

.....
.....
.....

Wat hoor je nu jij jouw doel gerealiseerd hebt?

.....
.....
.....

Wat voel jij nu je jouw doel gerealiseerd hebt?

.....
.....
.....

Welke resources kan jij gebruiken om jouw doel te bereiken?

.....
.....
.....

12

Schrijf de concrete versie van jouw droomdoel uit die jou gaat helpen je doelen met nog meer gemak te visualiseren en te manifesteren.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Hoe kan je het beste werken met deze doelen? Allereerst gaat het er om DAT je ermee werkt. Dat je niet alleen de opdracht doet maar dat jij deze doelen continu gaat herhalen en imprints op je onderbewustzijn.

Het doel wat hierboven hebt uitgeschreven is het doel dat je gaat gebruiken voor de TIME Techniques oefening - Plaats een doel in je tijdlijn.

Leef je in, in het idee dat je letterlijk op die datum bent en jij jezelf ziet terwijl je erachter komt dat jij jouw doel behaalt hebt. Leef je in, in het gevoel wat jij dan zou voelen. Zodat jij je met regelmaat op de frequentie van jouw verlangen gaat bevinden. Wat er vervolgens ook voor gaat zorgen dat de meest waardevolle ideeën en ingevingen van die frequentie naar je toe kunnen komen in de vorm van inspiratie.

Waar jij vervolgens geïnspireerde acties op kunt nemen.

Zelf heb ik mijn doel zoals jij jouw doel hierboven hebt uitgeschreven ook opgenomen in mijn levensscript, wat ik dagelijks beluister en wat ik jou ook ga leren te creëren in de module als het gaat over in de versie van jou stappen die je dromen al leeft.

In deze oefening ga ik je helpen om bewust te worden van de weerstand die nu nog in jou actief is met betrekking tot het realiseren van jouw droomdoel.

Zodat je de belemmerende overtuigingen die je ontdekt kunt meenemen naar de volgende fase van het manifestatieproces toe, waarbij we bewust met meerdere loslaattechnieken aan de slag zullen gaan. Schrijf al deze punten op en houdt ze bij de hand als belemmerende overtuigingen die je wilt loslaten, op het moment dat we met de verschillende tools op het gebied van loslaten aan de slag gaan.

De reden dat de volgende oefening zo effectief is, is omdat jij de angsten van jouw ego recht in het gezicht aankijkt. De eerste stap in het proces van loslaten is altijd dat wat je nu voelt of ervaart er mag zijn en niet onderdrukt wordt.

Deze keer vul jij de oefening in met “de realisatie van je droomdoel” als onderwerp. Dit is de gewenste situatie. De huidige situatie is “waar jij je NU bevindt” ten opzichte van “de realisatie van jouw droomdoel”. Je vult de oefening per doel in van links naar rechts en schrijf alle voordelen en nadelen op per doel die in je naar boven komen.

Je kunt de volgende vragen gebruiken om de oefening zo goed mogelijk te kunnen doen.

Vragen die je kunnen helpen bij het invullen van de oefening:

- 1.** Wat zijn de voordelen van de huidige situatie? Wat brengt het je of hoe helpt het je wanneer alles blijft zoals het nu is? Zelfs als dit ‘oncomfortabel’ voelt en eigenlijk niet is wat je werkelijk wilt? Wat levert het je op om alles bij het oude te houden?
- 2.** Wat zijn de nadelen van de huidige situatie? Wat kost het jou als dit punt exact blijft zoals het nu is? Waarom is dit nadelig voor jou? Op welke wijze wordt jouw leven hier minder fijn door?
- 3.** Wat zijn de nadelen van de gewenste situatie? Wat zou het je kunnen kosten als je daadwerkelijk de gewenste situatie zou bereiken? Waar ben je bang voor dat zou kunnen gebeuren als jij de gewenste situatie bereikt? Welke angsten/onzekerheden roept het idee van de nieuwe situatie in je op?
- 4.** Wat zijn de voordelen van de gewenste situatie? Hoe maakt de nieuwe situatie jouw leven beter? Op welke vlakken wordt jouw leven beter in de gewenste situatie? Wat levert het je op als jij de gewenste situatie bereikt?

Huidige Situatie

Gewenste Situatie

Voordelen

Nadelen

Nadelen

Voordelen