



Mindset Mastery Methode

Let's start manifesting!

Het manifestatieproces in 6 stappen

1. Ontdek, besluit en verklaar wat je echt wilt – Creëer jouw visie
2. Stap in de versie van jou die je dromen al leeft. Gebruik hier de logische levels voor.
3. Bedenk een plan vanaf waar je nu staat
4. Neem (geïnspireerde) actie en eer de taakverdeling tussen jou en het universum
5. Reflecteer en optimaliseer waar nodig
6. Laat alle belemmerende overtuigingen en niet helpende gevoelens los die je tegenkomt op de weg naar het vol gaan voor je visie en vervang ze door constructieve en helpende overtuigingen die je helpen je doelen te bereiken.

De focus voor deze module

1. Ontdek, besluit en verklaar wat je echt wilt – Creëer jouw visie
2. Achterhalen en noteren van de eerste belemmerende overtuigingen die naar boven komen, terwijl je bezig bent met de creatie van jouw visie.

Focus voor de rest van het programma & belangrijke kanttekeningen

- De rest van het manifestatieproces doorlopen om jouw visie waar je in deze module tot komt te verwezenlijken.
- Je ontvangt de beste tools om het proces van manifestatie zo makkelijk, effectief en moeiteloos mogelijk te doorlopen en vooral met veel plezier along the way.
- Weet dat de visie die jij creëert in deze module, altijd kan veranderen. Jij bent continu in beweging, jij groeit continu. Dus het kan zijn dat de verlangens die nu in je leven op een later moment je minder inspireren. Je kunt op elk moment een nieuwe keuze maken en je mag jezelf deze vrijheid geven.
- Gun jezelf de rust om je doelen stuk voor stuk te mogen realiseren. Begin met dat doel wat voor nu de grootste impact op jouw leven en je gevoel van geluk zal maken.
- Je hebt levenslang toegang tot het programma, je kunt dit proces voor elk doel/verlangen opnieuw doorlopen.

Mindset Mastery Methode

Bewust met doelen werken

Waarom hebben we doelen?

- Creatie werkt in de basis heel simpel. Het hebben van doelen helpt ons om onze aandacht te richten op wat we WEL willen ipv wat we niet willen.
- De meerderheid van de mensen heeft geen duidelijke doelen.
- *“In the absence of clearly-defined goals, we become strangely loyal to performing daily trivia, until we ultimately become enslaved by it.”* – Robert Heinlein
- Paradox is dat je vaak juist mensen volgt op social media die hun dromen wel najagen.
- Door je regelmatig, over de dag heen, op jouw doel(en) te focussen, shift jij jouw energie naar wat je WEL wilt.
- Kortom: Als jij jezelf een nieuw verhaal wilt vertellen, dan is het belangrijk dat je weet waar dit nieuwe verhaal over gaat. Zodat jij jouw onderbewustzijn op de juiste manier kunt beïnvloeden.

Waar lopen de meeste mensen tegen aan met doelen stellen?

- Ze weten niet wat ze willen.
- Ze stellen geen concrete doelen, ze zijn vaag in de doelen die ze wel stellen.
- Ze stellen een doel, doen het mindset werk maar nemen geen actie.
- Ze maken geen gebruik van de kracht van hun onderbewustzijn (wat het meest FANTASTISCHE deel is van jou omdat dit communiceert met het universum).
- Hun doel is niet meetbaar, waardoor ze nooit weten of ze in de buurt zijn of niet.
- Ze maken te kleine doelen die niet inspirerend zijn.
- Ze stellen doelen voor anderen maar niet voor zichzelf.
- Ze stellen niet de doelen die ze werkelijk willen behalen omdat ze de HOE niet kunnen zien.
- Ze zijn bang voor wat anderen vinden van de doelen die ze na willen streven voor zichzelf.

Stel jezelf de vraag:
Voor wie leef jij jouw leven?

Wat werkt WEL m.b.t. het realiseren van je doelen?

- De sleutel tot succes is denken en voelen vanuit je doel, ongeacht de omstandigheden.
- Gaan voor wat JIJ wilt (niet wat je ouders, je partner, je broers/zussen, vrienden/vriendinnen, je manager etc. willen voor jou).
- Jij bent het waard om groot te dromen. Het is oké om te willen wat jij wilt.
- Weet dat jij ALLES kunt zijn, doen of hebben waar jij werkelijk naar verlangt.
- Specificeer je doel en concretiseer hoe het moment eruitziet waarop jij erachter komt dat jij jouw doel behaald hebt.
- Schrijf je doel op en herhaal het net zo lang tot je het gelooft.
- Breek het doel op in kleine brokken. Bepaal wat je volgend kwartaal, volgende maand, volgende week, vandaag doet om je doel te bereiken. (werk van achter naar voren).
- Neem volop actie in de richting van je doelen.

3 soorten doelen – Choose wisely

1. Doelen waarvan je WEET dat jij ze kunt realiseren.
2. Doelen waarvan je DENKT dat jij ze kunt realiseren.
3. Doelen die je ECHT wilt.

“A dream should never be evaluated according to its size. That’s not what determines its worth. A dream doesn’t have to be big. It just has to be bigger than you are”.

- John Maxwell -

Doelen en controle vasthouden

- Het is een hele normale reactie om alles bij het oude te willen houden als je spanning voelt.
- Het realiseren van je droomdoelen gaat altijd hand in hand met ongemak en gevoelens van spanning.
- Adviseur, spreker en auteur Price Pritchett zegt dat de enige vorm van controle nemen in het proces van je droomdoelen najagen, de volgende 3 stappen zijn:
 1. Weet waar je heen gaat
 2. Neem acties en ga ernaartoe
 3. Leer van je fouten gedurende het proces

Doelen en controle vasthouden

- Wanneer we ons te gemakkelijk voelen in het proces van onze dromen najagen dan gaan we dus niet voor wat we écht willen. We gaan voor wat we denken wat mogelijk is.
- Het hebben van moed betekent niet dat je dingen niet spannend vindt of nooit bang bent. Het hebben van moed betekent dat je gaat voor wat je wilt, ondanks dat je het soms spannend vindt omdat je nog niet weet hoe de weg naar jouw droomdoel toe eruit ziet.
- Onthoud goed dat je niet hoeft te geloven dat het mogelijk is om je doel te kunnen realiseren. Geloof is niet nodig om **het besluit** te kunnen nemen dat jij je gaat committeren aan het doel wat jij voor jezelf stelt.

Mindset Mastery Methode

Ik weet niet wat ik wil

“Ik weet niet wat ik wil” is een affirmatie

“Ik weet niet wat ik wil”

Ik ben bezig met ontdekken wat ik echt wil en ik zal het herkennen als het er is.

De echte redenen waarom je niet weet wat je wilt...

- Je niet geloofd dat mogelijk is voor je...
- Je niet geloofd dat jij goed genoeg bent om...
- Je bang bent wat anderen ervan zullen vinden als je dat hebt...
- Je bent bang om het weer kwijt te raken als je het hebt...
- Je bent bang om buiten je comfort zone te treden en wat daarbij komt kijken - gaat het me wel lukken...
- Je bang bent dat je dan afstand moet doen van wat je nu hebt...

Blijft je focus gericht op het idee dat je niet weet wat het is dat je wilt?

Laat dan de universele wet van Polariteit voor je werken in het ontdekken van wat je WEL wilt.

Mindset Mastery Methode

Wat wil je écht?

Maar Nicole,
je stelt me nu eigenlijk dezelfde vraag
keer op keer..

Wat zou je doen met 5 miljoen?

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 creëren?

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.**

Stel dat er vannacht terwijl je slaapt **een wonder** gebeurd 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?

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?

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?

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

Waar wil jij later **om herinnerd worden**
als je er niet meer bent?

Wat wil je dan dat mensen zeggen over
jou en over hoe jij jouw leven hebt
geleefd?

Mindset Mastery Methode

Verlangen

The starting point of all achievement is
Desire

- Napoleon Hill -

De waarde van je verlangens kennen en begrijpen

- Verlangens fungeert als een trigger om energie op te wekken in jou.
- Wees echt in je verlangens en weet dat je verlangens op jezelf gericht mag zijn.
- Wallace D. Wattles (The Science of Getting Rich) zegt:

“Elke gedachte in de intelligente substantie (de materie/energie waar alles uit bestaat) zorgt voor de manifestatie van die gedachte. Dit gaat volgens het principe van autosuggestie oftewel visualisatie. Je ziet een beeld voor je en wanneer dat beeld samengaat met een oprecht diep verlangen, ontstaat een vibratie die wordt uitgezonden naar het universum. Het maakt niet uit wat voor een gedachte, positief of negatief, hoe meer emotie er gepaard gaat met de gedachte, hoe krachtiger de vibratie die zal leiden tot manifestatie.”

- Onderbewustzijn is onze emotionele brein, dus hoe meer emotie we voelen als we aan ons doel denken, hoe meer creatiekracht de gedachte heeft.

Leer jezelf aan om nooit te zeggen
dat iets waar jij naar verlangt
onmogelijk is.

We willen onze doelen creëren vanuit de energie van overvloed

- Soms creëren we doelen vanuit de energie van tekort en druk, zonder dat we het in de gaten hebben. Deze doelen klinken als:
 - Ik moet ... hebben want alleen dan ...
 - Ik heb het nodig dat ... want anders kan ik niet ...
 - Ik had ... al lang moeten hebben
 - Als ... niet manifesteerd dan ...
- Tekort en druk komt voort uit het ego. Je hogere zelf weet dat niets hoeft te gebeuren en dat alles mag en kan gebeuren.
- Je onderbewustzijn ziet je verlangens die voortkomen vanuit tekort en druk als een kwestie van leven of dood.

We willen onze doelen creëren vanuit de energie van overvloed

- Tekort en druk zijn gelinkt aan overleving voor je onderbewustzijn. Je onderbewustzijn ziet het als dit moet gebeuren of ik ga dood.
- Vanuit tekort en druk manifesteer je misschien wel waar je naar verlangt, maar het zal niet overvloedig en vrij voelen. Dus je creëert wellicht je doel vanuit je ego, maar omdat je creëert vanuit de energie van tekort zal het resultaat ook altijd het gevoel van tekort meebrengen als het er is. Dit zorgt vervolgens weer voor een groter gevoel van tekort en zo blijf je in deze vicieuze cirkel.
- Je wilt manifesteren vanuit de energie van “ik wil je, maar ik heb je niet nodig”. Dit gaat over de gehechtheid aan de uitkomst leren loslaten.
- Het gaat erom dat je ziet dat je leven nu al oké is. Er zijn al heel veel dingen wel in je leven aanwezig. Werk met wat er al is. Daar komt dankbaarheid weer voorbij. Ga het realiseren van je verlangen zien en ervaren als een BONUS.

We willen onze doelen creëren vanuit de energie van overvloed

- Realiseer jezelf dat je het niet NODIG hebt dat je doelen zich manifesteren.
- Sta stil bij het feit dat je kunt ademen, eten en drinken zonder je droomdoelen.
- Besef je dat jij het tot hier hebt gebracht zonder dat dit verlangen is gerealiseerd, je leeft nog steeds en je bent er nog steeds.
- Leer jezelf aan om de druk die je op dit moment wellicht voelt eraf te halen en ga manifesteren vanuit de 'ik wil je, maar ik heb je niet nodig' mindset.
- Want je doelen manifesteren zich het beste als ze behandeld worden als een bonus. Als de welbekende aanvulling, maar niet als een invulling.
- Je manifesteert je doelen niet omdat je ze nodig hebt want anders...
- Je manifesteert je doelen puur en alleen omdat jij dit WILT, omdat het KAN en omdat je er BLIJ van zou worden.

Hartsverlangens

VS

Ego verlangens

- Komt vanuit overvloed, liefde, plezier en voldoening.
- Je creëert dit doel omdat:
 - Je er blij van wordt en omdat het jou een goed gevoel geeft
 - Dit verlangen voortkomt uit je hart/innerlijk weten dat dit bijdrage aan jouw geluk
 - Omdat het je een gevoel van voldoening geeft.
 - Je weet dat er voldoende is voor iedereen
 - Je wilt zelf slagen en je wilt dat anderen slagen
 - Je wilt een bijdrage leveren die voor het hoogste goed is van iedereen

- Komt vanuit tekort, angst, schaarste & vergelijking.
- Zit als–dan denken achter om ‘goed’ te zijn:
 - Alleen als ik ... heb, dan kan ik gelukkig zijn
 - Ik moet ... hebben, anders tel ik niet mee
 - Ik moet net zo goed zijn als ... in .., anders heeft het geen zin
 - Als hij/zij dat al heeft, dan is er niet voldoende meer voor mij
 - Ik gun het haar niet, dus daarom wil ik het hebben
- deze verlangens zijn niet blijvend als ze gemanifesteerd zijn (komen vanuit tekort, geven snel weer gevoel van tekort) of ze blijven wel, maar je bent er nooit echt happy mee omdat gevoelens van tekort mee gemoeid zijn.

Snelle vraag om jezelf te stellen

Heb ik dit nodig om me goed te kunnen voelen over
mezelf of om het idee te hebben dat ik erbij hoor?
(Ego)

Of wil ik dit manifesteren omdat dit bijdraagt aan
mijn geluk? Maar weet ik ook dat ik het niet nodig
heb, omdat ik al goed ben zoals ik ben? (Hart)

Het verschil tussen smeken en besluiten

- Gebed is een vorm van affirmeren. Velen van ons hebben niet geleerd dat de oneindige intelligentie niet reageert op smeken en wanhoop.
- Wanneer je vraagt vanuit de energie van tekort, dan krijg je meer tekort. Als je niet gelooft dat waar je naar verlangt mogelijk voor je is, dan maakt het niet uit hoe vaak je erom vraagt. Want het kan zich dan niet manifesteren. Dat gaat tegen de natuurwet in.
- Besluiten wat je écht wilt betekent 'ik ben er zeker van dat dit is wat ik wil en ik weet dat dit of iets beters gaat zijn'. Weet dat waar je naar verlangt op energetisch niveau direct in je vibrationele spaarpot zit. Het universum zegt altijd JA op jouw verlangen.
- Verklaren wat je écht wilt betekent 'ik ben een krachtige creator'. Je vraagt niet om toestemming en of je misschien mag hebben wat je graag wilt. Je vertelt zowel jezelf als het universum dat dit is hoe het gaat zijn.
- Jij bent een co-creator en creatie bestaat uit een samenwerking tussen jou en het universum. Als jij vertrouwen en een zeker weten hebt in dat je krijgt waar jij naar verlangt, dan zal het universum je geven waar je om vraagt.

Het verschil tussen smeken en besluiten

- Ditzelfde zie je ook terug in het verschil tussen 'ik wil' en 'ik heb.../ ik doe... / ik ben...'
- Het universum zegt altijd JA.
- De energie achter iets willen is 'ik heb het nog niet, maar ik wil het wel graag'. De vraag en smeek-energie.
- De energie achter iets zijn, doen en/of hebben is 'natuurlijk ben/doe of heb ik (...jouw verlangen...)'. Dit is de besluit en verklar energie.

“Alle gebeden leiden tot datgene waarvoor is gebeden. Iemand die doelgericht bidt en erop vertrouwt dat zijn gebed iets zal uithalen, zet de natuurwetten (de wet van vibratie en de wet van de aantrekking) in beweging die zijn dominante verlangens tot vervulling zal brengen.

De meeste mensen nemen pas hun toevlucht tot gebeden als al hun andere pogingen zijn mislukt. Uiteraard zijn ze vervuld van de angst dat hun gebed niet zal worden verhoord en dit komt dan uit.

Mensen die bij God gaan jengelen en smeken of hij de verantwoordelijkheid voor al hun problemen op zich wilt nemen en hen wil voorzien van alles wat ze nodig hebben om een luxueus leventje te leiden, zijn te lui om zich een voorstelling te maken van wat ze willen en dat te verwezenlijken met hun breinkracht. Als u iemand hoort bidden voor iets wat hij zou moeten verkrijgen door er zelf voor te werken, kunt u er zeker van zijn dat u te maken heeft met een dwaler.

De oneindige intelligentie komt alleen ten gunste van mensen die haar wetten begrijpen en ernaar leven. Ze maakt geen onderscheid op grond van iemands goede karakter of charmante persoonlijkheid. De wet van de natuur is: weet wat je wilt, leef naar mijn wetten en je zult het krijgen.”

Outwitting the Devil – Napoleon Hill

De 2 grootste fouten die mensen maken als het gaat over bepalen wat ze willen manifesteren

- Ze laten hun huidige resultaten bepalend zijn voor wat ze geloven dat mogelijk is voor hen. Ze laten zich leiden door het feit dat hun mind nu nog niet groot genoeg is om te geloven dat er nog zoveel meer mogelijk is voor hen.
- Ze laten de resultaten van de mensen die zij om zich heen zien bepalend zijn voor wat ze geloven dat mogelijk is voor hen. Ze laten zich leiden door hun conditionering.
- Hoe jouw huidige realiteit eruit ziet wordt bepaald door de keuzes die jij gisteren en de dagen daarvoor hebt gemaakt.
- Het zijn de keuzes die jij VANDAAG maakt en de energie die vandaag het meest dominant in jou aanwezig is die bepalen hoe jouw toekomst eruit gaat zien.
- Jouw verleden hoeft geen enkele invloed te hebben op wat mogelijk is voor jou in de toekomst.

Mindset Mastery Methode

Werk met je doelen
nu jouw visie helder is

Hoe **specifiek** moet je zijn als het gaat
over je doelen?

Zo specifiek **als goed voelt** voor jou.

Waarom helpt het als je concreet bent?

- Als jij een nieuw huis wilt kopen, ga je dan naar een huizensite en kies jij het eerste huis wat je ziet? Of heb je bepaalde wensen zoals locatie, vrijstaand of niet, aantal kamers, tuin of geen tuin etc.? Keuken, badkamer, sanitair etc. Je hebt wensen en verlangens.
- Als jij niet specifiek bent in wat jij wilt dan is de kans groter dat je niet exact datgene krijgt wat je wilt. Jouw onderbewustzijn is een trouwe dienaar, werkt met hetgeen wat het aangereikt krijgt. Zonder specifieke opdracht is het moeilijker voor je onderbewustzijn om jou te helpen datgene aan te trekken wat je exact wilt.
- Je hersenen willen vanuit survival perspectief het liefst zoveel mogelijk energie besparen. Ze willen je veilig houden en zoveel mogelijk blijven doen van wat je nu doet. Hoe meer energie je kunt gebruiken als er een gevaarlijk moment is. Houden liefste alles bij oude vertrouwde, bestaande gewoontes en patronen.
- Je onderbewustzijn kiest altijd de weg van de minste weerstand.

Schrijf je doel uit – Maak het aantrekkelijk

- 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
en ik heb/ben**

*datum
doel wat je hebt bereikt*

Ik weet dit omdat ik zie dat

wat zie je om je heen nu jij jouw doel bereikt hebt

Ik hoor

wat hoor je nu jij jouw doel bereikt hebt

Ik voel

wat voel je nu jij jouw doel bereikt hebt

Ik heb dit doel bereikt doordat ik

resources die jij kunt gebruiken om je doel te bereiken

Schrijf je doel uit – Maak het aantrekkelijk

Denk bij resources aan:

- Welke talenten en kennis heb jij in huis om je doelen te bereiken?
- Als je deze kennis niet hebt, waar zou jij deze kennis kunnen vinden?
- Ken je mensen die deze doelen al bereikt hebben? Welke middelen, tools en kennis hebben zij gebruikt hiervoor?
- Stel je voor dat jij je doelen al gerealiseerd hebt, welke andere talenten en kennis zou de versie van jou die jouw droomdoel al leeft hiervoor gebruikt hebben, naast de resources die je hierboven al achterhaald hebt?

Schrijf je doel uit – Maak het aantrekkelijk

Voorbeeld 1:

“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 ontpopt 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 super 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.”

Schrijf je doel uit – Maak het aantrekkelijk

Voorbeeld 2:

“Het is nu dd/mm/jjjj en ik ben zo blij en dankbaar dat ik exact € 101.234 heb omgezet in jjjj. Ik weet dat dit waar is omdat ik het zie staan in het dashboard van mijn facturatie programma. Ik zie dat mijn jaaronzet voor jaar jjjj precies € 101.234 bedraagt. Ik zie de flessen Moët staan die ik in huis heb om dit succes samen met mijn familie te vieren. Ik hoor het geluid van het telefoonnummer van mijn moeder wat ik intoets en ik hoor haar stem door de telefoon die mij feliciteert met deze geweldige prestatie. Ik voel mij super blij en de inspiratie stroomt op volle kracht door mij heen. Ik voel zoveel vertrouwen in mijn kunnen als coach en ondernemer en ik ben zo trots op mezelf voor het realiseren van dit resultaat. Mijn hart loopt over van dankbaarheid naar mezelf, god en alle grote teachers waar ik continu van leer. Ik heb dit doel bereikt omdat ik extreem intelligent bent, omdat ik dagelijks meerdere acties neem in de richting van mijn doel, omdat ik geweldig ben in het creëren en vermarkten van waardevolle content en omdat ik vele mensen help om hun doelen te bereiken.”

Hoe kan je het beste werken met deze uitgeschreven doelen?

- Allereerst is het belangrijk DAT je er daadwerkelijk mee werkt. Dat je niet alleen de opdracht doet maar dat jij deze doelen continu gaat herhalen zodat je ze imprint op je onderbewustzijn.
- Het belangrijkste is dat je deze oefening doet omdat je er blij van wordt en om je mind te laten wennen aan het idee dat het hebben gerealiseerd van jouw doel je nieuwe normaal is.
- Wanneer je de oefening doet vanuit frustratie omdat je nu nog niet hebt waar je naar verlangt, dan werkt de oefening niet, omdat je dan te werk gaat vanuit het gevoel van tekort. Het gaat erom dat jij jezelf toestaat om plezier te hebben tijdens dit proces, in plaats van dat je alleen maar bezig bent met zo snel mogelijk weg te komen van waar je nu bent.
- Ik heb zelf mijn doel opgenomen in mijn script, tezamen met andere doelen die ik wil realiseren. Zodat mijn onderbewustzijn deze opdracht elke dag krijgt, als ik naar mijn script luister.

Maak een groot doel klein en track de voortgang op je doelen zo vaak als goed voelt voor jou

- Als jouw doel is dat je over een half jaar van nu een nieuwe baan hebt gemanifesteerd in totaal nieuw vakgebied als trainer.
- Laatste stap voordat je aangenomen wordt:
 - Het sollicitatiegesprek
 - Wanneer: max. 4 maanden
- Welke stap heb je te zetten om op sollicitatiegesprek uitgenodigd te worden:
 - CV zichtbaar op LinkedIn en jobboards, inschrijven detacheringbureaus en netwerk actief benaderen
 - Wanneer max. 3 maanden
- Welke stap heb je te zetten om je klaar te zijn voor solliciteren zelf:
 - CV en LI profiel op orde hebben + basis opzet goede motivatiebrief / video maken
 - Wanneer max. 2 maanden
- Welke stap komt daarvoor:
 - Weten wat voor een soort trainingen je wilt geven door inspiratiegesprekken te voeren.
 - Wanneer vanaf nu
- Nu kan jij jezelf de vragen gaan stellen: Wat kan ik vandaag gaan doen om in gesprek te komen met mensen die dit werk al doen, zodat ik van hen kan leren en kan ontdekken welke vorm van trainen (incompany of voor verschillende bedrijven en welke onderwerpen) het beste bij mij gaan passen. Welke acties kan ik hier vandaag voor nemen? Kijken welke trainers in mijn bestaande netwerk, zoeken naar trainers op LI en kijken hoe ik met hen in contact kan komen etc.

Wat te doen als je niet op schema ligt m.b.t. et realiseren van je doel?

- Weet dat het leven soms anders loopt dan we verwachten. Dit is oké. Stel je bent superverliefd, iemand van wie je houdt wordt ziek etc.
- Wees lief voor jezelf en kijk naar wat je al WEL hebt bereikt door naar je doel toe te hebben gewerkt.
- Weet dat jouw onderbewustzijn elke opdracht aanneemt die jij het geeft. Het ziet jouw doel als een opdracht en je onderbewustzijn doet alles wat het kan doen om jou te helpen je doel te realiseren. Dus blijf je doel voor ogen houden, blijf je script beluisteren, blijf je affirmaties doen etc.
- Houd je doel voor ogen en blijf gecommiteerd je acties nemen in de richting van jouw doel, ook al loopt je schema anders dan je had bedacht.

Waarschijnlijk zorgen bovenstaande acties ervoor dat jij je doel alsnog behaald. Zo niet?

- Vaak kiezen we intuïtief de juiste datum. De wanneer is sowieso niet aan jou, die is aan het universum.

Goals are not for the getting,
they are for **the person** you want to become.

BELANGRIJK! Bekijk deze video
VOOR je met de TIME Techniques
oefeningen aan de slag gaat.

Mindset Mastery Methode

Werken met TIME Techniques &
Trauma Gevoelige Disclaimer

Bekijk en beluister deze video
HELEMAAL VOOR je met **de TIME**
Technique oefeningen aan de slag gaat!

Waar staat TIME Techniques voor?

- Time Integration for Maximum Empowerment
- TIME Techniques wordt gebruikt om:
 - Specifieke problemen los te laten waarvan de oorzaak zich bevindt in het verleden of de toekomst
 - Het loslaten van negatieve emoties zoals boosheid, verdriet, angst, gekwetst zijn, schuldgevoel en vele andere gevoelens.
 - Het loslaten van belemmerende besluiten die de oorzaak zijn van bepaalde belemmerende overtuigingen en andere problemen
 - Het programmeren van je mind voor toekomstig succes.
- TIME Techniques is heel krachtig omdat het je helpt de lessen te leren uit oude situaties die je nodig hebt, waardoor je belemmerende besluiten of onverwerkte negatieve emoties uit het verleden los kunt laten.
- Dit alles zonder dat je die ‘wortel’ momenten uit het verleden opnieuw hoeft te doorleven of dat jij je deze momenten zelfs bewust hoeft te herinneren.

Begrijp waarom TIME Techniques zo krachtig is

- Ons onderbewustzijn slaat al onze herinneringen op onze tijdlijn. Je onderbewustzijn heeft een herinnering voor alles. Tot in de baarmoeder zelfs.
- Er zijn studies die ons leren dat we wellicht wel herinneringen, gedragingen, overtuigingen, emoties en trauma in ons DNA hebben opgeslagen van tot zo'n 14 generaties terug. Bron: Klosin et al., 2017
- TIME zorgt ervoor dat je onprettige emoties en belemmerende besluiten uit het verleden kunt loslaten.
- Omdat al onze herinneringen op een tijdlijn worden opgeslagen, kunnen we ook toekomstige herinneringen implementeren in onze tijdlijn.
- TIME Techniques leert je hoe er een andere taal is van je mind die altijd bestaat en actief is en geeft je een manier om direct met je onderbewustzijn te communiceren.

Belangrijke trauma gevoelige disclaimer: neem verantwoordelijkheid voor je eigen veiligheid!

- Er gaan meerdere technieken zijn in dit programma vanaf nu die te werk gaan op niveau van je onderbewustzijn. Vooral TIME Techniques gaat heel diep.
- Check in bij jezelf emotioneel gezien of jij je veilig voelt om deze oefeningen zelf te doorlopen.
- Stel dat er veel heftige ervaringen zijn geweest in je verleden of stel dat je verwacht dat er diepe, intense en wellicht traumatische herinneringen en gevoelens naar boven kunnen komen. Dan kan je ervoor kiezen om alle TIME oefeningen over te slaan.
- Of je kiest ervoor om deze oefeningen wel te doen, maar dan onder begeleiding van een professionele therapeut of coach die jou kan ondersteunen terwijl je door de oefeningen heen gaat.
- Maar als jij je vertrouwd en veilig voelt om zelf met de oefeningen aan de slag te gaan, weet dan dat ik deze oefeningen zelf ook met regelmaat doe en ze hebben mij geholpen om al zoveel niet helpende emoties los te laten of nieuwe situaties in te programmeren.

Hoe werkt TIME Techniques?

- We gaan beginnen met een eerste avontuur op je tijdlijn, zodat je bekend kunt raken met het werken met je tijdlijn.
- Ik ga je vragen om naar het verleden te gaan, over je tijdlijn te zweven zodat je kunt ontdekken hoe jouw onderbewustzijn herinneringen opslaat. Daarna gaan we de toekomst in zweven, zodat je een idee krijgt van hoe je onderbewustzijn toekomstige ervaringen opslaat.
- Als je door een TIME oefening heen gaat en het voelt alsof de emoties te intens worden. Ga dan hoger zweven boven je tijdlijn. Dit zorgt ervoor dat je de verbinding met de aanwezige emoties op je tijdlijn verbreekt.
- Dus wordt het te intens, zweef dan omhoog, zweef hoger, hoger, hoger en hoger zodat je loskomt van de emoties en jij de oefening op een prettige wijze kunt doorlopen.

Hoe werkt TIME Techniques?

- Het werken met je tijdlijn is een super intuïtief proces.
- Tijdens je leven maak je van alles mee wat zorgt voor grote emoties.
- Sommige gestalten zijn groot (veel opgestapelde onverwerkte emoties of veel situaties die elke keer het belemmerende besluit dat je eens hebt genomen bevestigen) en sommige gestarts zijn klein.
- Als elke keer nieuwe emotionele gebeurtenissen worden gestapeld op een gestalt, dan zorgt dit voor het ontstaan van emoties in ons.
- Als we teveel van een bepaalde emotie (woede, angst, verdriet, schuldgevoelens etc.) ervaren, dan kan dit ons in de weg staan om het leven te creëren waar we echt naar verlangen.
- Kunnen we het eerste moment neutraliseren, dan heeft dit een groot effect op hoe wij ons nu voelen.

Hoe werkt TIME Techniques?

Eerdere generaties



Vorige levens

We gaan aan de slag met
TIME Techniques.

Veel plezier met deze krachtige
oefeningen!