

# MINDSET *mastery* METHODE

DOOR NICOLE ENGELS, DE MINDSET PSYCHOLOOG



*Werkboek*

---

INTUÏTIE &  
GEÏNSPIREERDE ACTIE

# Ha lieve krachtige creator!

Ha lieve krachtige creator,

Elke keer dat je handelt zoals je oude zelf, creëer je meer van het verleden. Als je iets anders wilt, als je je verlangens wilt manifesteren, dan is het cruciaal om bewust te kiezen voor de toekomst die je wilt ervaren. Dit betekent dat je nu al denkt, spreekt, voelt en handelt als de versie van jezelf die jouw dromen leeft.

Je mag jezelf steeds opnieuw de vraag stellen: welke kleine dingen kan ik nú doen om meer in lijn te leven met mijn mooiste toekomst? Want door op die manier te handelen, toon je vertrouwen in je eigen pad. Je laat het universum zien: "Ik geloof in mijn toekomst." Dit is hoe je de energie verschuift en hoe je aantrekt wat je werkelijk wilt.

Het zijn de grote én kleine acties die tellen. De dagelijkse keuzes die je maakt, bepalen de richting van je leven. Als jouw next-level zelf op een bepaalde manier zou handelen, waarom zou jij dat dan niet nu al doen?

Dit is waar het bewust creëren op basis van energie over gaat.

Jouw doel, je gedachten, de woorden die je spreekt, je emoties en je gedrag – pas wanneer al deze elementen in dezelfde richting wijzen, komt wat je verlangt in sneltreinvaart naar je toe.

Manifesteren is geen passief proces. Het is niet alleen maar je doel bepalen, positief denken en dan achteroverleunen. Ja, de juiste kansen, ingevingen en synchroniciteiten zullen op je pad verschijnen, maar jij moet laten zien met je acties dat je er klaar voor bent.

Elke keuze die je maakt, zet je op een tijdlijn. Welke tijdlijn kies jij? Kies bewust voor de toekomst die je wilt ervaren. Kies ervoor om de nieuwe versie van jezelf te belichamen. Dit werkboek helpt je daarbij – door jouw intuïtie te versterken en de juiste acties te herkennen én te nemen.

Het is tijd om niet alleen te dromen, maar ook te doen. De toekomst waar je nu van droomt begint hier.

Veel plezier en succes met het gaan belichamen van de next level versie van jezelf en deze krachtige oefeningen!

Liefs,



---

De Mindsetpsycholoog

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.

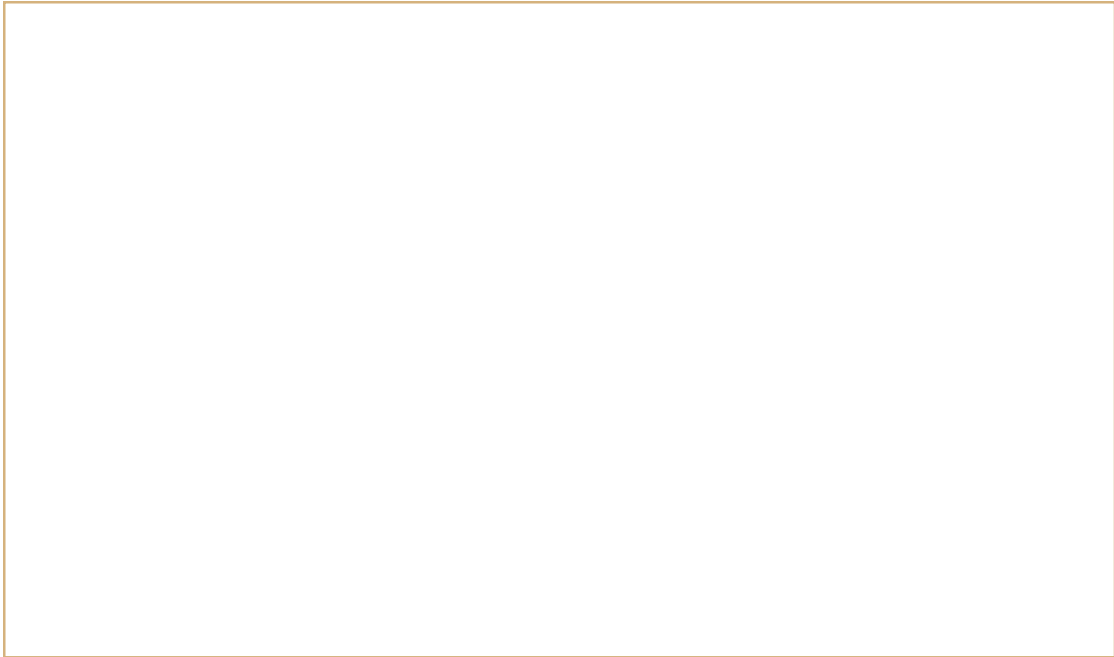
Noteer de antwoorden die wel bij je binnenkomen en onthoud dat je altijd kunt terug komen op deze vragen en dat je jouw antwoorden altijd kunt veranderen. Zoals de universele wet van relativiteit zegt: er is geen goed of fout antwoord. Het beantwoorden van deze vraag doe je puur en alleen voor jezelf,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

# Intuïtie & Geïnspireerde Actie

## Werkboek

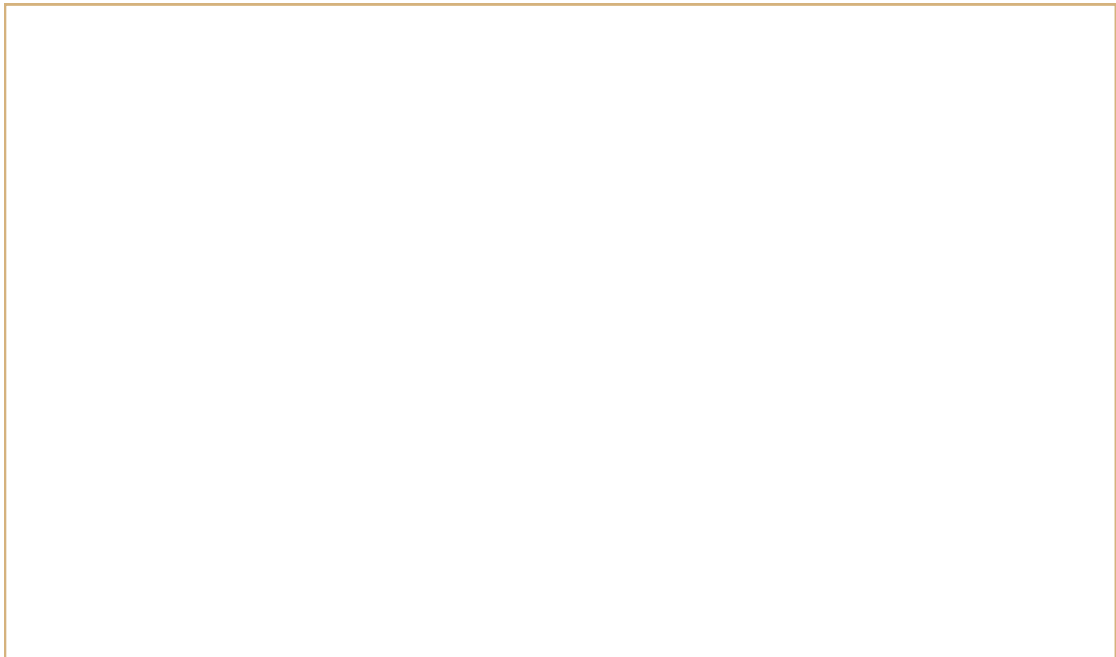
1

**Maak in je eigen woorden het verschil tussen 'reguliere' actie en geïnspireerde actie duidelijk.**



2

**Schrijf op wat je allemaal zelf kunt doen om de relatie met je intuïtie sterker te maken?**





# Intuïtie & Geïnspireerde Actie

## Werkboek

3

**Elke dag biedt jou een kans om dichterbij jouw dromen te komen. Wachten brengt je nergens – NU is altijd de beste tijd om in beweging te komen!**

**Denk na en schrijf op:**

- *Zegt je gevoel je de laatste tijd iets over de richting die je op moet gaan?*
- *Voel je een sterke aandrang om iets te veranderen of een nieuwe weg in te slaan?*
- *Is er toevallig een idee dat steeds terugkomt en aandacht vraagt?*

**De bovenste 3 vragen helpen je vooral om de stem van je intuïtie ook mee te nemen op de weg naar het realiseren van je mooie dromen.**

**De vragen hieronder helpen je om nog helder op vizier te krijgen welke stappen je kunt zetten vanaf nu.**

- *Welke eerste, haalbare stappen je vandaag al kunt zetten?*
- *Hoe jij je nog meer kunt gedragen alsof je al degene bent die je wilt worden?*
- *Wat je kunt veranderen in je aanpak om sneller vooruitgang te boeken?*
- *Welke tools of nieuwe mindset jij nodig hebt om je doelen te realiseren?*
- *Welke angsten of onzekerheden je nog moet loslaten om nieuwe kansen te kunnen creëren?*
- *Welke stappen kan je nu gaan nemen die zich buiten jouw comfortzone kunt denken en handelen – want daar bevindt zich ook je magic zone :-)*
- *Welke gewoontes of taken je beter kunt loslaten omdat ze je niet langer dienen?*
- *Welke beslissingen je mag maken, die je wellicht hebt uitgesteld tot nu toe, terwijl je weet dat ze je gaan helpen?*
- *Welke acties echt passen bij jouw toekomstige zelf?*

3

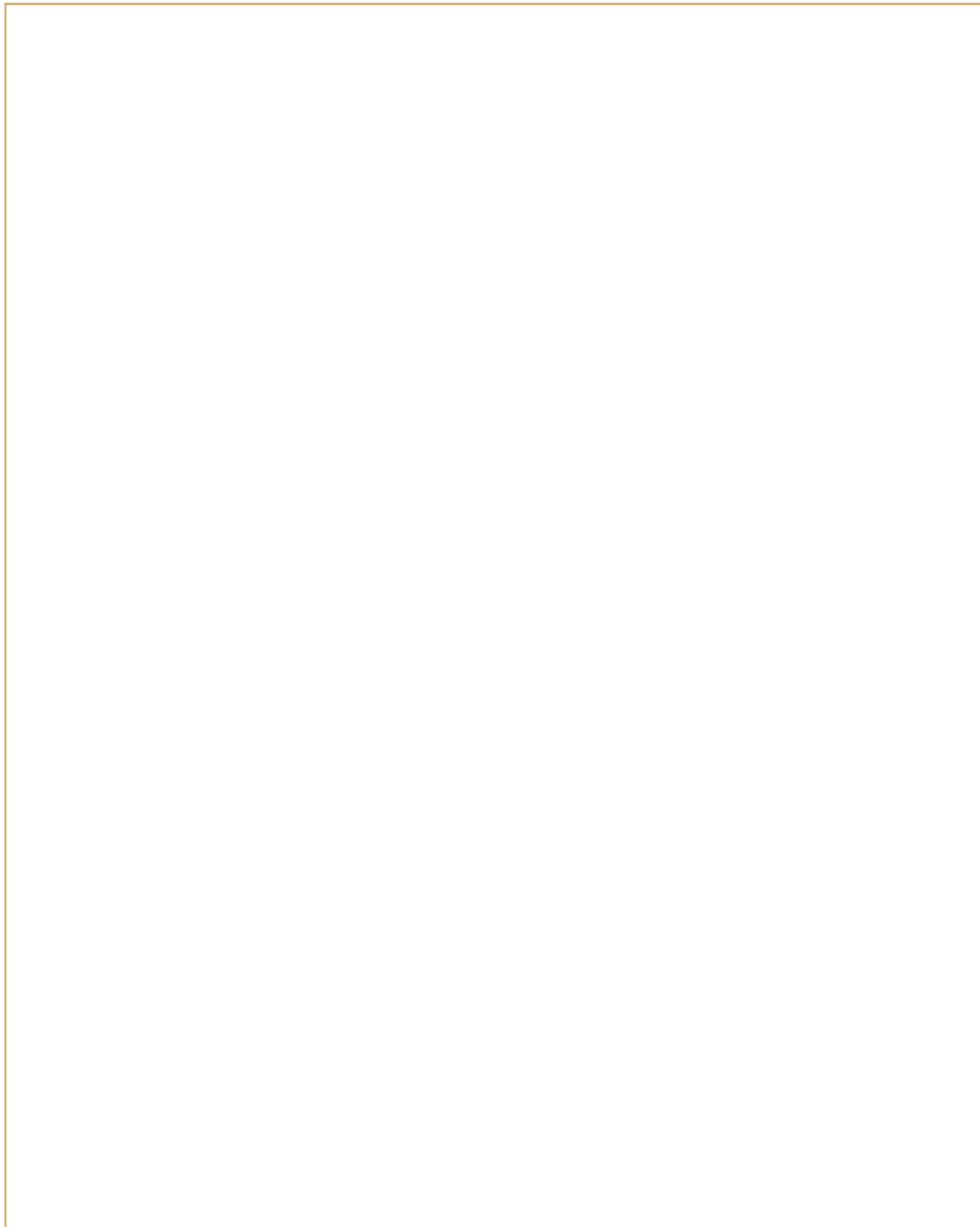


4

**Sta eens stil bij de mooiste ervaringen die je tot nu toe hebt meegemaakt.**

*Denk bijvoorbeeld aan het moment dat je jouw grote liefde tegenkwam of een andere toevallige ontmoeting die je leven veranderde, een bijzondere (werk)kans die op het juiste moment kwam, of een andere langgekoesterde droom die werkelijkheid werd.*

**Schrijf op welke bijzondere ervaringen je tot nu toe hebt meegemaakt die levens veranderend voor je waren op de meest positieve wijze. Schrijf er zoveel mogelijk op.**



5

Vaak hebben we zelf een beeld van hoe we vinden dat iets zich moet ontfouwen (dit is ons ego die de HOE / de weg er naar toe het liefst voor ons wilt bepalen), maar het universum heeft altijd haar eigen plan.

Kijk eens terug op deze bijzondere momenten en schrijf op per situatie op hoe dit was voor jou?

Denk hierbij aan:

- *Hoe je zelf verwacht had dat de situatie zou verlopen.*
- *Op welke manier de realiteit anders bleek te zijn dan je van te voren zelf had bedacht.*
- *Of je verrast werd door hoe alles samenviel.*
- *Wat jouw eigen bijdrage was en wat vanuit het universum werd geregisseerd?*





6

**Kijk eens terug naar al deze bijzondere moment die je tot nu toe al hebt gecreëerd en ervaren. Wat zijn de lessen die je uit jouw eerdere ervaringen kunt meenemen naar jouw toekomstige manifestaties toe?**

7

**Wat zijn de eerstvolgende stappen die jij nu gaat zetten en/of wat heb jij te veranderen om ervoor te zorgen dat je denken, je spreken, je voelen en je handelen allen gericht zijn op het bewust realiseren van jouw mooie dromen?**

