



**Les 2:**

**VISUALISEER JE DROOMLEVEN**

# VISUALISEER JE DROOMLEVEN

*If you can dream it, you can do it*  
- Walt Disney

**Visualiseren betekent dat je jouw verlangen heel helder voor je ziet.**

**Je stelt je voor dat je je jouw droom al gerealiseerd hebt.** Waar je dan bent, met wie je dan bent en hoe dat op dat moment voelt. Doordat je jouw verlangen helemaal doorleeft en voelt, creëer je daarbij de juiste energie, en dat is cruciaal. Want jouwe hersenen kennen het verschil niet tussen iets wat er al is of iets waar je nu alleen maar van droomt.

Daardoor wordt de energie aangemaakt alsof het die prestatie al hebt gerealiseerd. Dat zorgt niet alleen voor bijvoorbeeld de fysieke en mentale energie om zelf praktisch aan de slag te gaan, maar werkt ook op een meer spiritueel niveau. Je zendt de energie uit naar anderen en het universum die jou helpt om je doel te verwezenlijken.

**Wat voor cijfer geef jij op dit moment je (privé) leven?  
Op schaal van 1-10?**

**Wat voor cijfer geef jij op dit moment je bedrijf?  
Op schaal van 1-10?**



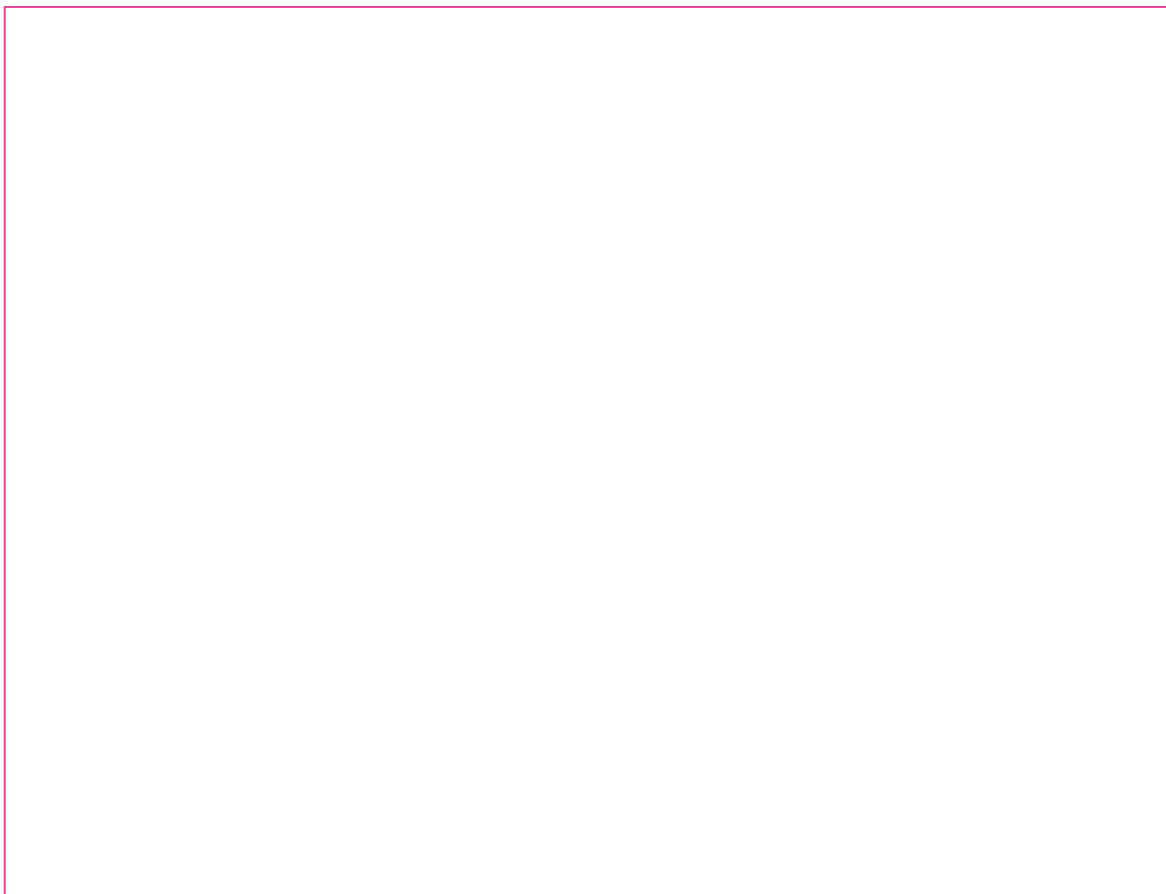
# VISUALISEER JE DROOMLEVEN

*If you can dream it, you can do it*  
- Walt Disney

**Wanneer scoor jij een 10 in je leven én bedrijf? Wat wil je graag veranderen? Of juist meer accepteren?**



**Hoe zie jij jezelf over 5 jaar met jouw (online) droombedrijf en programma? Maak een mindmap en visualiseer wat je allemaal ziet en voelt. Welke wensen en verlangens zijn uitgekomen?**



# VISUALISEER JE DROOMLEVEN

***If you can dream it, you can do it***  
- Walt Disney

**Visualiseer je ideale (werk)dag?** Wat is je ochtendroutine, wat ontbijt je, lees je boeken, ga je naar het bos? Hoe sluit je de dag af. Wat is je avondroutine?



# VISUALISEER JE DROOMLEVEN

**Visualiseer je ideale (werk)week?** Hoeveel dagen wil je vrij zijn? Hoeveel dagen wil je werken? Hoeveel witruimte wil je in jouw agenda? Wil je elke week werken of één week per maand vrij zijn? Wat voor werkzaamheden verricht je in die tijd? Het maakt niet uit, jij bepaalt!





**Les 2:**

**BEPAAAL JE VOORWAARDEN**

# BEPAAL JE VOORWAARDEN

## **Zet jezelf op nummer 1!**

**Zelfliefde gaat over die keuzes maken die goed zijn voor jou.** Het jezelf toestaan om ongeacht de omstandigheden en consequenties volledig je eigen weg te gaan en je te voelen zoals jij je wilt voelen. Om imperfect te zijn en ondanks dat respect- en liefdevol met jezelf om te gaan.

Om dichterbij die zelfliefde te komen moeten we allemaal en laagjes (gewoonten, beschermingsmechanismen, imago) afpellen. Jij bent namelijk al liefde. Dat was je altijd al, tot ervaringen je leerden om jezelf te beschermen. Mechanismen die je ooit dienden, maar nu misschien niet meer. Wanneer je door dat afpellen weer in contact komt te staan met wie en wat je werkelijk bent, wanneer je erkent dat je uniek bent, dat je jezelf mag liefhebben en dat je áltijd genoeg bent, zal dat uitwerking hebben op zoveel gebieden in je leven.

**Dé voorwaarde voor een liefdevolle relatie met jezelf is het stellen van heldere grenzen. De voorwaarden bepalen die jij nodig hebt, om te kunnen doen wat jij wilt doen. Wat jij belangrijk vindt.**

**Waar sta jij voor? Noem één woord dat super belangrijk is voor jou.**



# BEPAAL JE VOORWAARDEN

**Vind je het moeilijk om 'nee' te zeggen tegen (potentiële) klanten? Zo ja schets een aantal situaties waarin je beter 'nee' kon zeggen.**

**Hoe kun je ervoor zorgen dat je beter voor jezelf zorgt (en een gezond bedrijf runt)?**

**Hoe voelt het als je loskomt van uitvoerend werk (uurtje factuurtje), brandjes blussen of altijd een volle agenda? Je kunt elke dag opnieuw zelf bepalen wat JIJ gaat doen en wat goed voelt.**





# BEPAAL JE VOORWAARDEN

## *Zet jezelf op nummer 1!*

**Hoe zorg je voor meer lichtheid en vrijheid in je bedrijf?**

**Welke werkzaamheden en taken voelen licht en wat voelt zwaar?  
Pak je agenda erbij en zet + en - voor alle taken/werkzaamheden.**



# BEPAAAL JE VOORWAARDEN

**Maak een voorwaardenlijstje voor jezelf. Dit zijn regels voor jezelf en voor je klanten. Communication is key!**

## **Aantal voorwaarden van mij zijn:**

- Elke maandag beantwoord ik mijn mail en heb ik sociale afspraken en online calls met (potentiële) klanten.
- Op dinsdag en donderdagochtend ga ik om 8:30 uur sporten.
- Op woensdag ben ik vrij.
- Doordeweeks heb ik in de avonden geen verplichtingen.

