



TRANSFORMATIEF

Schrijven

VAN BEPERKENDE OVERTUIGINGEN
NAAR POSITIEVE VERANDERINGEN

Deze is voor jou geschreven

Dank je wel voor het downloaden van dit e-book dat ik speciaal voor jou schreef. Hierin geef ik je **enkele handvatten** om je te richten op transformatief schrijven. Wat dat is ga ik je de komende pagina uitleggen, no worries.

Laat me beginnen met te zeggen dat een pen geen magische toverstaf is die direct wonderen verricht. Maar als je regelmatig je pen oppakt, kan dit zeker **magie in je leven** brengen, vooral als jij jezelf de juiste vragen stelt.

Terwijl je dit e-book leest, wil ik je vragen om meteen een **paar minuten vrij te maken om de opdrachten uit te voeren die het transformatief schrijven in gang gaan zetten**. Ik kan namelijk nog zo veel woorden en zinnen opschrijven - en talloze voorbeeldvragen geven - maar als je niet daadwerkelijk de pen oppakt en aan de slag gaat, zul je de mogelijke magie niet ervaren.

You'll Have to Do The Job!!!

Dus pak er ook meteen een lekkere kop koffie of thee bij (of een wijntje voor mijn part, het is jouw feestje) en doe de opdrachten op jouw manier. Raak niet in paniek als je geen mooi notitieboek hebt, dat is helemaal niet nodig. Je kunt in dit e-book schrijven, maar dan moet je het even printen - tenzij je het net als ik op een tablet kunt bewerken).

Dus, kies voor wat je wilt en begin met het doorlezen (en toepassen) van de informatie in dit e-book.

Ik wens je veel schrijfplezier!



DIT BEN IK



Voordat ik je verder ga begeleiden in dit e-book wil ik mezelf **graag aan jou voorstellen**. Het is tenslotte best fijn om te weten met wie je te maken hebt en wie dit e-book geschreven heeft.

Als transformatieve schrijf- en mindsetcoach gebruik ik schrijven als een krachtig hulpmiddel om jou te helpen jouw **beperkende overtuigingen** te onderzoeken en je **emoties** te accepteren en te transformeren.

Ik integreer de principes van dankbaarheid als mindset, de wet van aantrekkingskracht en wetenschap in mijn coaching, wat **mijn aanpak uniek en holistisch** maakt.

Mijn doel is om jou te helpen je leven te verbeteren door middel van **zelfreflectie en persoonlijke groei**.

Met behulp van van pen en papier, moedig ik je aan om diep in jouw **innerlijke wereld te duiken**, jouw gedachten en gevoelens te verkennen, en positieve veranderingen in je leven te bewerkstelligen.

Na bijna twee decennia van (professionele) schrijfervaring kan ik je vertellen dat schrijven niet alleen een krachtige manier is om **antwoorden te vinden op vragen** die we onszelf stellen, maar dat we dan ook antwoorden krijgen op de vragen die we onszelf niet durven te stellen. Hoe? Door ons onderbewustzijn de leiding te geven en ons bewustzijn even opzij te zetten.

Door deze manier van schrijven kun je een krachtige transformatie ondergaan als het gaat om je mindset. Het gaat dan niet langer om gedwongen verandering en worsteling, maar de verandering vindt op **natuurlijke wijze** plaats – op een manier die rustig en comfortabel voor jou aanvoelt.

Het gaat niet langer om simpelweg 'leren', maar het gaat om integreren. **Integreren van alles wat hebt geleerd**, maar wat je nog niet bewust toepast.

Verder ben ik een **geboren Tukker** (Twentenaar) die in 1999 naar Arnhem verhuisde om te gaan samenwonen met Christiaan. In 2002 zijn we getrouwd en we hebben twee kinderen, Elize en Sammy. In 2020 verruilden we het drukke Arnhem voor het rustige en **serene Huissen**.

In 2006 begon ik met bloggen voor mezelf en in 2010 begon ik met schrijven voor diverse online magazines. Op 22-8-22 besloot ik **het roer om te gooien** en dat achter me te laten om iets voor mezelf te gaan doen. Het werd tijd om mijn eigen **dromen te verwezenlijken**.

Daarnaast **schreef ik 17 boeken**, maar jij zult ze niet allemaal online kunnen vinden. Het gros ervan is namelijk bedoeld voor persoonlijk gebruik. Uiteraard heeft dit wel goed meegholpen als het gaat om schrijfervaring.

Waarmee ik maar wil zeggen dat je dus **niet professioneel hoeft te schrijven** om er plezier aan te beleven en al helemaal niet om het onderdeel te laten zijn van je persoonlijke groei.

Mijn reis naar dit punt

Het leven is voor mij **heel erg lang een struggle** geweest. Niet continu, maar er waren zeker momenten dat ik het gevoel had er nooit zelf invloed op te hebben. Ik dacht oprecht dat als je eenmaal was geworden wie je was, dat het nooit meer anders zou kunnen worden.

En heel eerlijk: ik vond mezelf helemaal niet zo leuk!

Toen ik ontdekte dat je **geen slachtoffer hoeft te zijn** van je eigen gedachten en dat je door nieuwe neurologische verbindingen te creëren persoonlijk kunt groeien (tot grote hoogten), ging er een hele nieuwe wereld voor me open.

Er **ontstond een vrijheid** die ik als tiener nooit had kunnen voorstellen, en ik vond het prachtig. Lang leve neuroplasticiteit.

Als kind was ik bang om volwassen te worden.

Als tiener dacht ik dat ik nooit ouder dan 30 zou worden.

Als jongvolwassene dacht ik dat iedereen altijd tegen me zou zijn.

Als dertiger dacht ik dat de wereld waarin ik op dat moment leefde voor altijd de mijne zou zijn (lees: meerdere uren slapend in bed en voor altijd een energiegebrek).

Als veertiger was ik helemaal klaar met dit soort gedachten en besloot ik voor een ander soort leven te kiezen.

*Het begon met een keuze, niets meer en niets minder.
De keuze om het anders te gaan doen.*

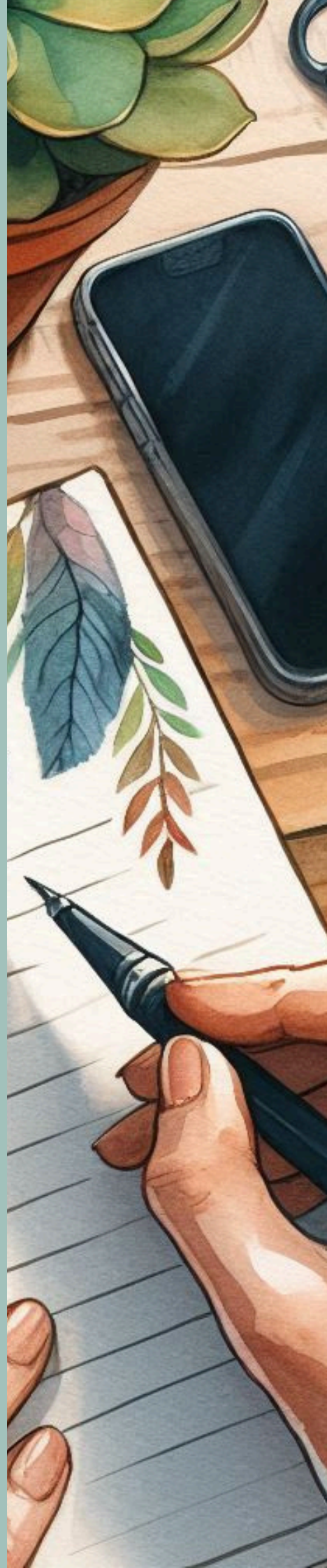
Daarvoor moest ik eerst de term neuroplasticiteit ontdekken. Om het kort en bondig te houden: Neuroplasticiteit is **het vermogen van de hersenen om zich aan te passen** en te veranderen door nieuwe verbindingen tussen neuronen (verzenden elektrische signalen voor informatie overdracht tussen cellen) te vormen.

Hiermee kun je jezelf niet alleen nieuwe vaardigheden aanleren, maar ook **nieuwe gedachtenpatronen ontwikkelen**. En dát is heel handig wanneer je van beperkende overtuigingen wilt afkomen.

Ongeveer 95% van onze gedachten zijn herhalende gedachten. Dat zijn dus letterlijk **ingesloten patronen** waarover je niet eens nádenkt. Je “laat ze gewoon gebeuren”, omdat je het nu eenmaal zo gewend bent.

Je zult dus **aan de bak moeten** als je dat soort gedachten wilt veranderen. In mijn ogen helpt simpelweg nadenken over dit soort dingen niet, omdat er altijd een ingesloten gedachte achteraan komt.

Dat is de reden dat schrijven de kern is van al mijn programma's, want ik geloof onvoorwaardelijk in de kracht van schrijven.





'Het enige wat je
hoeft te doen is één
ware zin schrijven.
Schrijf de meest
ware zin die je kent.'

~ Ernest Hemmingway

Redenen om te SCHRIJVEN

“Vul je papier met de ademhalingen van je hart.”

~ William Wordsworth

Ik geloof heilig in de kracht van schrijven – maar ik geloof nog heel veel meer in de kracht van **schrijven met een pen op papier**. Ik heb meer dan eens de kracht ervaren van de pen laten bewegen over het papier, terwijl er diep vanbinnen antwoorden tot me kwamen waar ik niet naar op zoek was. Het is bijna magie te noemen, dat moment dat het letterlijk en figuurlijk vloeit! Het zijn mijn favoriete momenten, hoewel die natuurlijk niet continu aanwezig zijn. Was het maar zo'n feest.

Schrijven is **niet altijd makkelijk**, zelfs niet als het 'simpele' pagina's zijn die je dagboekpagina's kunt noemen. Zelfs als het alleen maar het luchten van je hart is, zijn er moeilijke momenten. Toch zitten er vele voordelen van schrijven.

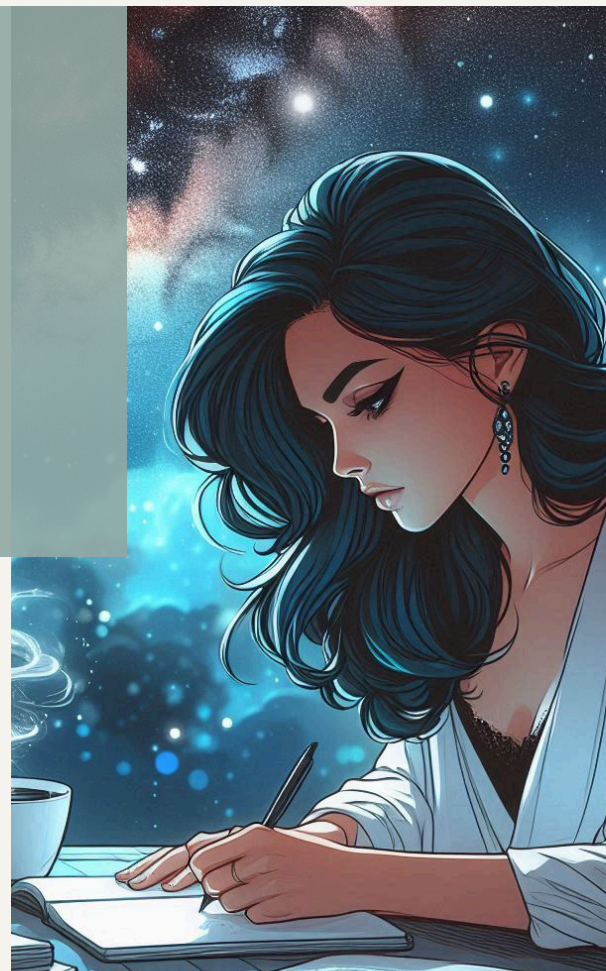
Hier zijn er een aantal:

- Het verbetert je leervermogen
- Het verhoogt je productiviteit
- Het stimuleert je hersenactiviteit
- Het verbetert je geheugen
- Het bevordert zelfinzicht
- Je kunt verwoorden wat in je hoofd blijft rondmalen
- Het geeft je antwoorden op de vragen die je diep vanbinnen hebt (al dan niet bewust)
- Het vermindert stress, want je kunt het letterlijk van je afschrijven

MEER REDENEN OM TE SCHRIJVEN:

- Schrijven is goedkoop.
- Schrijven kost niet veel tijd.
- Schrijven is flexibel.
- Voor schrijven heb je geen talent nodig.
- Schrijven kun je doen als je gezond bent, maar ook wanneer je ziek bent.
-
- Je kunt het gebruiken om te groeien (op vele vlakken die je nu nog niet voor mogelijk houdt)

*Voor de toekomst heb je een mooie
terugblik op de groei die je hebt
doorgemaakt.*



OM TE BEGINNEN...

Wat heeft jou doen beslissen dit e-book te downloaden? Wat hoop je erin te vinden? Wat hoop jij dat ik je misschien kan leren dat je nog niet weet? Lees het als je klaar bent terug en stel me de vraag alsnog als ik je er in dit e-book niet mee heb kunnen helpen. Schrijf op wat je hoopt te bereiken dit niet alleen te lezen, maar ook toe te passen.

Wat **jouw motivatie** ook is, het is belangrijk om vooraf te bedenken wat je precies wilt bereiken met het toepassen. Wat is jouw ‘waarom’?

Het kennen van je 'waarom' is cruciaal als je aan iets begint omdat het de drijvende kracht is achter je acties en beslissingen. Het is je motivatie en je doel. Het helpt je om gefocust te blijven, vooral tijdens uitdagende tijden.

Wanneer je je 'waarom' kent, kun je beter prioriteiten stellen en beslissingen nemen die in lijn zijn met je doelen. Het geeft je ook een gevoel van voldoening en voldoening als je je doelen bereikt. Het is dus niet alleen belangrijk om te weten wat je wilt doen, maar ook waarom je het wilt doen.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal green lines, resembling notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.







Vraag 1

WAT ZIJN JOUW KERNWAARDEN?

Vraag 1

Wat zijn jouw kernwaarden? Dit is een ontzettend **belangrijke eerste vraag**. Waarschijnlijk ben je hem al heel veel vaker tegengekomen en voel je er een beetje een afkeer voor, maar ik wil je vragen deze vraag uitermate serieus te nemen.

Kernwaarden zijn namelijk de **fundamentele overtuigingen en principes** die jouw leven sturen. Zij vormen de basis van je gedrag, je beslissingen en je houding. Ze geven eigenlijk richting aan jouw leven.



Als je daar tegenin gaat – dus als je er niet naar leeft – kan het je een ongemakkelijk gevoel geven. Dat hoeft niet per se een probleem te zijn, maar op het moment dat je er **tegenin blijft gaan** kan dat uiteindelijk gaan resulteren in allerlei (lichamelijke en mentale) problemen.

Een aantal (bekende) **voorbeelden van kernwaarden** zijn: eerlijkheid, respect, verantwoordelijkheid, empathie en integriteit zijn, maar er zijn er nog heel erg veel meer.

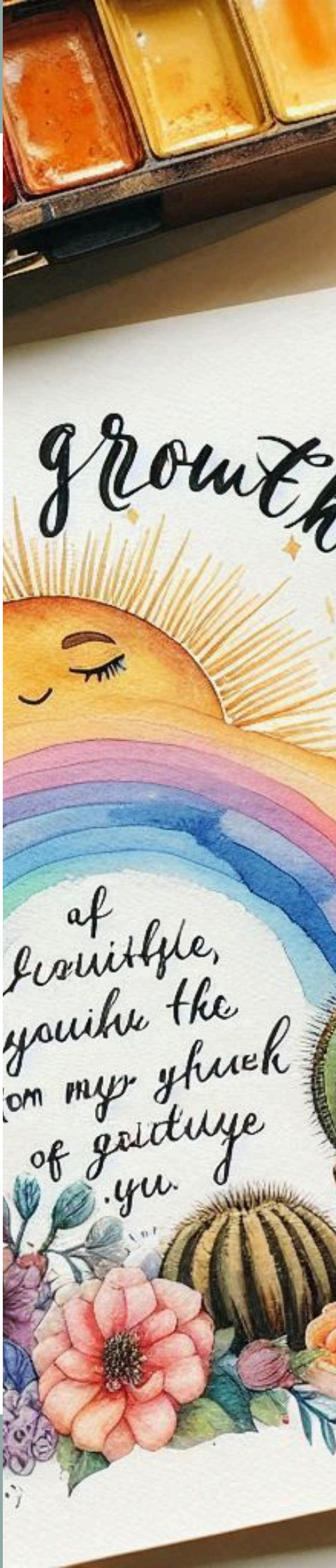
Op de **volgende pagina geef ik nog een aantal voorbeelden**, maar wil je er nog meer inzien dan kun je de website van »»[jouw persoonlijke groei](#)««« raadplegen. Vergeet je niet hier terug te komen?

Ik raad je aan om er **vijf te nemen** en daar over te schrijven. Vraag jezelf bij elke kernwaarde af waarom deze zo belangrijk voor je is. Maar meer nog, vraag jezelf af of deze kernwaarde van JOU is of dat die van een ander is en bij jou is blijven hangen.

Ik vertelde je al dat de **meeste gedachten niet bewust** zijn en dat geldt ook voor bepaalde waarden. Vanuit het verleden heb je die overgenomen van de mensen om je heen en dat maakt dat je bent gaan geloven dat het jouw kernwaarden zijn. Dat hoeft dus niet per se het geval te zijn. Onderzoek dat!

Heb je erover geschreven en wil je weten hoe je in overeenstemming met je kernwaarden kunt leven?

1. **Identificeer je kernwaarden:** Schrijf ze op en wees zo specifiek mogelijk. Door je waarden te identificeren, krijg je inzicht in wat voor jou echt belangrijk is. Check! 😊
2. **Reflecteer op je huidige leven:** Kijk naar je dagelijkse routines, relaties en beslissingen.
3. **Stel doelen:** je waarden dienen als kompas bij het stellen van doelen. Ze helpen je te bepalen welke richting je wilt inslaan en welke doelen de moeite waard zijn om na te streven.
4. **Wees bewust en consistent:** Probeer bewust te blijven van je kernwaarden in je dagelijkse leven. Dit betekent dat je geregeld moet reflecteren en evalueren.
5. **Wees flexibel en leer:** Jij blijft nooit dezelfde persoon. Vandaag ben je iemand anders dan vijf jaar geleden. Daarom zul je je kernwaarden af en toe moeten herzien of bijstellen. Sta open voor groei en wees bereid om aanpassingen te maken als dat nodig is.



Voorbeelden van kernwaarden

- 01 AUTHENTICITEIT
- 02 CREATIVITEIT
- 03 DAADKRACHT
- 04 GEDULD
- 05 GELIJKWAARDIGHEID
- 06 LOYALITEIT
- 07 ONBAATZUCHTIGHEID
- 08 RECHTVAARDIGHEID
- 09 WAARDEVOL
- 10 ZINGEVING



SCHRIJFOPDRACHT 1

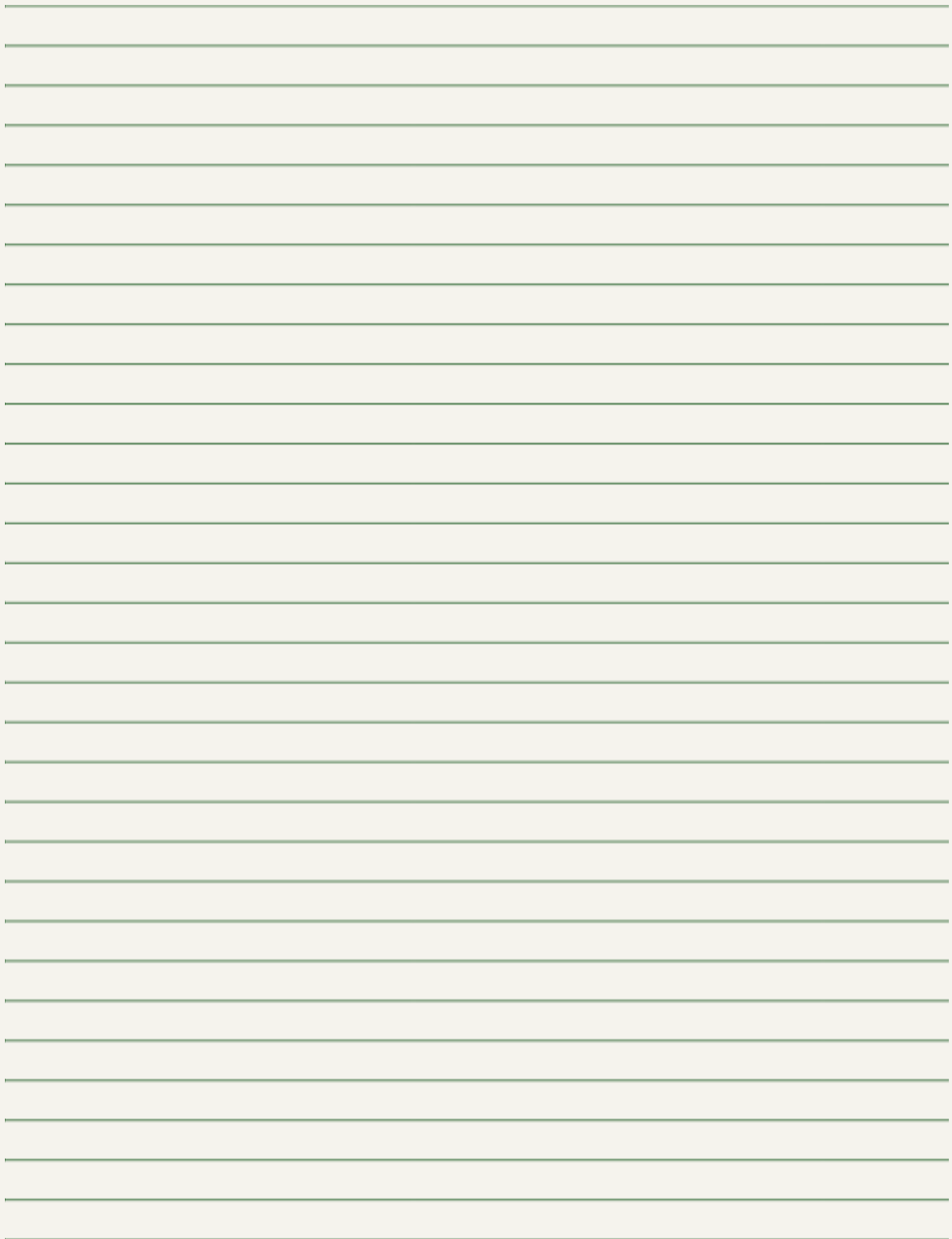
Ik stelde de vraag hiervoor al, maar ik herhaal hem graag voor je zodat je niet hoeft terug te bladeren.

Wat zijn jouw kernwaarden? Schrijf er vijf op, zonder er diep over na te denken.

Als je dat gedaan hebt wil ik dat je onderzoekt of het JOUW kernwaarden zijn of dat het de waarden van een ander zijn die zich in jouw hoofd hebben genesteld.

Wil je dieper gaan? Reflecteer dan op je huidige leven en kijk in hoeverre je ze daadwerkelijk toepast op dit moment. Je kunt je waarden ook gebruiken voor het stellen van doelen voor de toekomst. Kijk goed naar welke weg je wilt inslaan, hoe jij JOUW toekomst wil gaan leven. Voel je niet schuldig, schrijf het op zodat je ervan kunt leren.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or green ruling lines, typical of notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.







Vraag 2

WELKE GEWOONTEN WIL IK
ONTWIKKELEN OF AFLEREN?

Vraag 2

Gewoonten ontleden is de **sleutel tot transformatie** en dat is ook een reden waar ik je deze vraag aan jou wil stellen:

'Welke gewoonten wil jij ontwikkelen of afleren?'

Denk daar een over na, want dat is een heel belangrijke vraag. **Soms weet je namelijk niet eens** dat je een bepaalde gewoonte hebt, maar zit die je behoorlijk in de weg voor persoonlijke groei.

Voor mij is dit in het verleden een ontzettend belangrijke vraag geweest en ik denk dat het een van de vragen is die ervoor heeft gezorgd dat ik **anders in het leven ben gaan staan**. Dat is op zijn zachtst gezegd een 'ander' persoon ben geworden.

Toen ik mijn gewoonten **durfde te betwijfelen**, toen ik durfde te ontdekken of ze mij nog dienden, kon ik andere keuzes maken in het leven. Daarom stel ik jou deze vraag en nodig ik je uit om erover te schrijven.

Misschien wil jij beginnen met het ontwikkelen van gewoonten die je **gezondheid en welzijn** bevorderen, zoals regelmatig sporten, gezonder eten en voldoende slapen. Dan is het best handig om te onderzoeken of je acties (dat wat je doet, je gewoonten) in lijn zijn met wat je wilt bereiken. Als dit niet het geval is, zul je ze moeten afleren – als je echt die doelen wilt behalen.

Nog een voorbeeld: misschien wil jij graag gewoonten ontwikkelen die je **productiviteit verhogen**, zoals het stellen van dagelijkse doelen, het bijhouden van een planner en het minimaliseren van afleidingen, maar kom je tot de conclusie dat je huidige gewoonten dat in de weg staan. Niet handig! Tijd voor onderzoek.

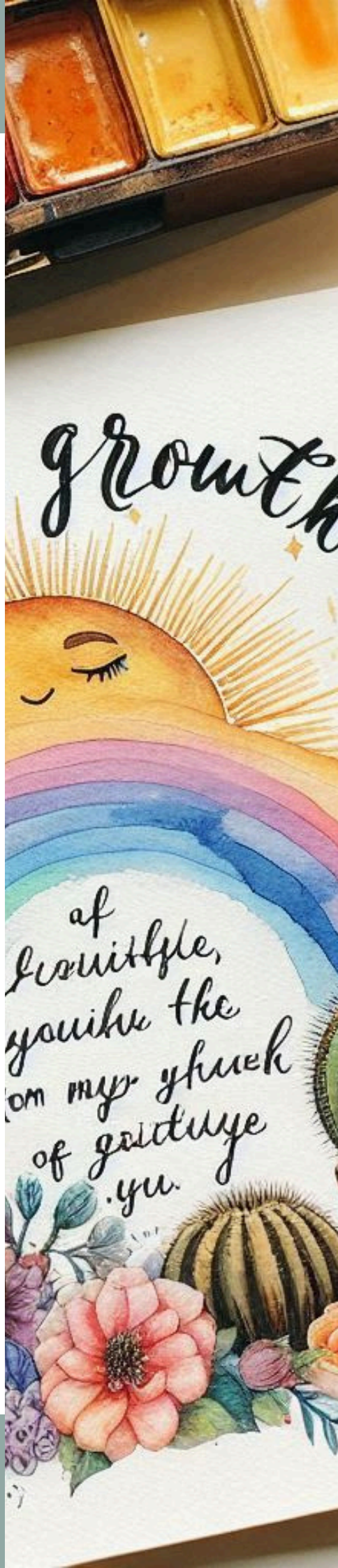
Het kan zijn dat je wilt **afrekenen met gewoonten die je groei beperken** of je welzijn negatief beïnvloeden, dan is het wel handig om te weten waarom je doet wat je doet. De vraag die ik mezelf dan altijd stel is: doe ik dit omdat ik dit wil of omdat ik het zo gewend ben (al dan niet geleerd van rolmodellen)?

Zo kun je **stap voor stap je leven gaan veranderen**, zonder dat het al te veel moeite kost.

Onderzoek deze vraag door het **onder de loep** te nemen. Pak pen en papier en geef antwoord op de vraag. Je kunt kiezen voor dat wat je wilt ontwikkelen of dat wat je wilt afleren.

Wil je er dieper op in gaan dan kun je jezelf het wat 'moeilijker' maken en al je **gewoontes onder de loep** te nemen. Zowel de gewoontes die positief als negatief zijn. Maar ook je verlangens. Naar welke gewoontes verlang jij?

Wat zou je graag dagelijks doen of op zijn minst een **onderdeel van je leven laten zijn**? Doe het zo uitgebreid als goed voor jou voelt.



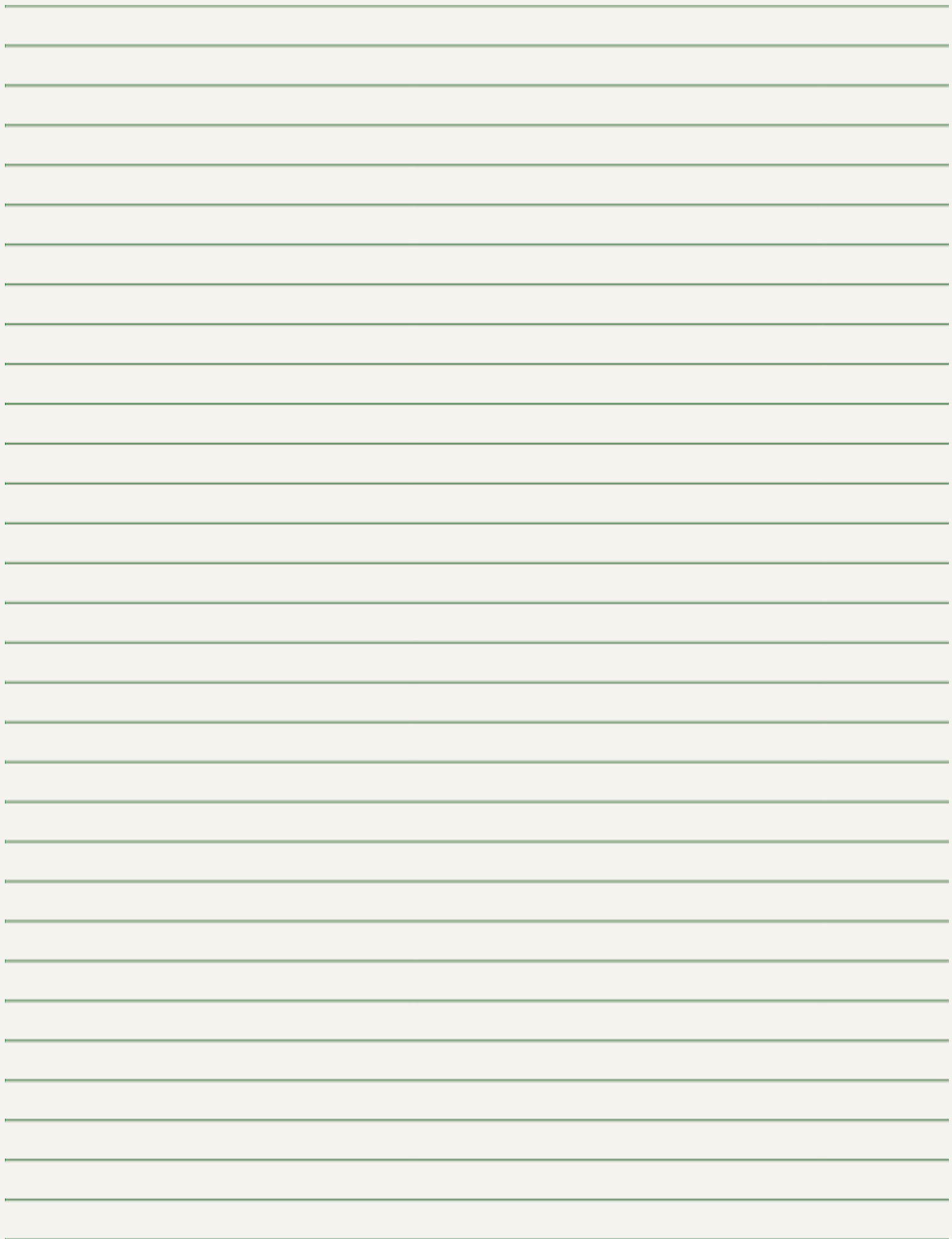
SCHRIJFOPDRACHT 2

Ik stelde de vraag hiervoor al, maar ik herhaal hem graag voor je zodat je niet hoeft terug te bladeren. De vraag is: **‘Welke gewoonten wil ik ontwikkelen of afleren?’** Je kunt er snel antwoord opgeven, het makkelijke antwoord zeg maar, het punt is alleen dat als het zo makkelijk was dan zou het al een onderdeel van je leven zijn (of juist niet meer).

Onderzoek waar het probleem zit dat je dit wel of niet in je leven hebt. Wees **bloedeerlijk naar jezelf**. Niemand leest mee, het is geen examen. Het is bedoeld om persoonlijk te groeien en daarvoor zul je af en toe wat pijn moeten ervaren.

Wil je dieper? Onderzoek dan al je (opvallende) gewoonten, neem ze onder de loep. Ben je er blij mee? Haat je ze? Waarom stop je er dan niet mee? Wil je iets dagelijks wél doen, maar doe je ze niet? Waarom niet? Wat kun je doen om ze wel toe te passen in jouw leven? Onderzoek dit grondig en geef eerlijke antwoorden. Er is geen goed of fout, soms kom je gewoon tot de conclusie dat je het toch niet écht wilt en dat is oké.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or green ruling lines, typical of notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.







Vraag 3

WAT ZIJN MIJN MEEST WAARDEVOLLE
TALENTEN EN VAARDIGHEDEN?

Vraag 3

Ontdek **jouw talenten** voor meer zelfwaardering. Weet jij wat jouw meest waardevolle talenten en vaardigheden zijn?

We zijn nogal snel geneigd te zeggen dat we geen talenten en vaardigheden hebben, terwijl onze talenten bijna altijd **letterlijk onder onze neus** aanwezig zijn. Hoe kan dat toch?

Misschien komt het doordat we vaak te kritisch naar onszelf zijn en **onzelf vergelijken met anderen**. Vaak zien we namelijk vooral de prestaties van anderen en vergeten onze eigen unieke kwaliteiten te waarderen.

Daarnaast legt **onze maatschappij** ook veel nadruk op bepaalde soorten succes, zoals academische prestaties en carrière, waardoor andere vormen van talent minder opgemerkt worden.

Dat vind ik persoonlijk erg jammer, want creatief talent (om maar iets te noemen) is minstens zo belangrijk in onze maatschappij.

*Het zijn toch ook vaak de creators
die ons leven mooier maken.*

Even los daarvan komt talent natuurlijk in **vele vormen**.

- Misschien ben jij wel een geweldige luisteraar,
- een creatieve denker
- iemand die anderen altijd aan het lachen kan maken.

Deze vaardigheden zijn **net zo waardevol** als welke andere vaardigheid dan ook.

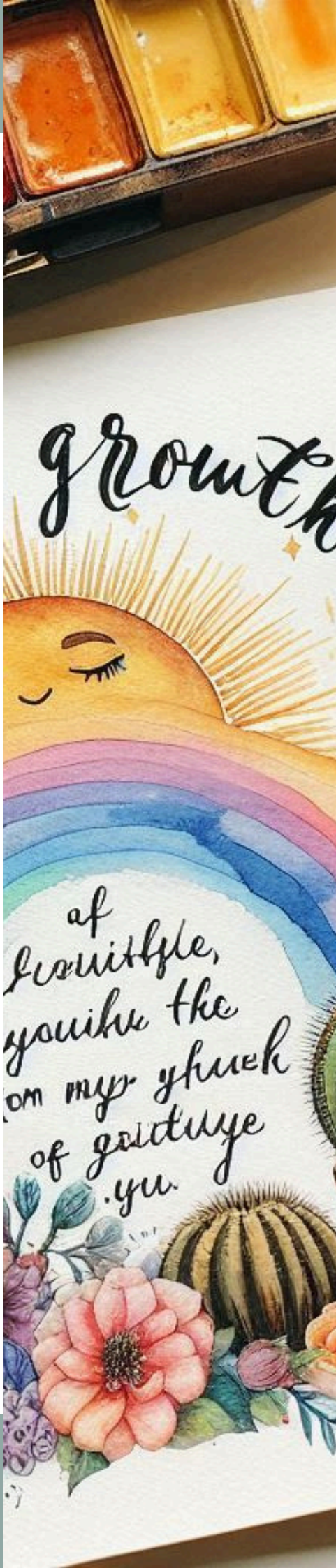
- Een manier om je talenten te ontdekken is door nieuwe dingen te proberen en uit je comfortzone te stappen. Door verschillende activiteiten en hobby's te verkennen, kun je verborgen talenten aan het licht brengen.
- Ook kan het nuttig zijn om feedback te vragen aan vrienden, familie of collega's, omdat zij vaak dingen opmerken die je zelf misschien over het hoofd ziet.

Iedereen heeft unieke talenten en vaardigheden die **bijdragen aan hun eigen waarde** en die van de gemeenschap. Het ontdekken ervan is een reis die tijd en zelfreflectie vereist, die dus niet altijd even makkelijk is, maar die uiteindelijk zeer lonend is.

Wanneer je **jezelf goed kent**, kun je makkelijker omgaan met de tegenslagen in het leven.

Schrijf hier NU over. Schrijf zo veel als je wilt en **schrijf 'alles' op** - ook de dingen waarvan je denkt dat ze niets voorstellen.

Onderschat niet hoe **waaninnig krachtig** een 'simpel' talent of vaardigheid kan zijn. Ontdek het voor jezelf en deel het als je wilt. Wees er trots op, dat verdient jij!



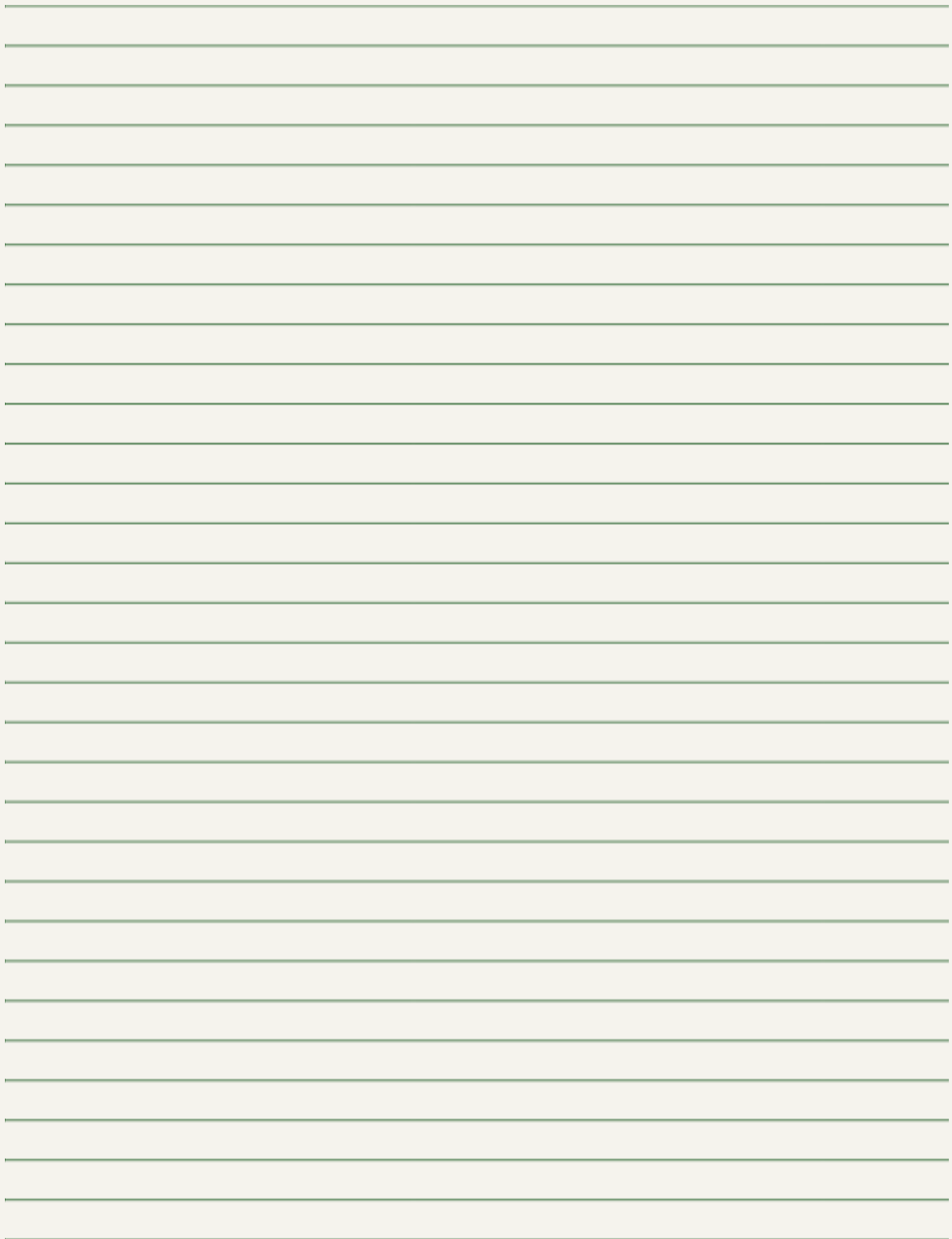
SCHRIJFOPDRACHT 3

Ik stelde de vraag hiervoor al, maar ik herhaal hem graag voor je zodat je niet hoeft terug te bladeren. De vraag is: **‘Wat zijn mijn meest waardevolle talenten en vaardigheden?’**

Nogmaals, onderschat niet die kleine talenten die onbelangrijk lijken, want vaak blijken die kleine talenten in het grote geheel erg noodzakelijk voor een ander.

Schrijf echt alles op wat je maar kunt bedenken, houd jezelf vooral niet tegen. Niet iedereen kan namelijk zijn teenagels afbijten, neusfluiten, Herman Finkers foutloos imiteren of mascara opdoen met de mond dicht, om maar iets te noemen.

[illegible]







Vraag 4

WAT BETEKENT SUCCES
VOOR MIJ PERSOONLIJK?

Vraag 4

‘Wat betekent succes persoonlijk voor mij?’ Dat is de vraag die jij jezelf mag stellen.

In het woordenboek staat: **‘Succes is een gunstige afloop of resultaat.’** Dat kan bijvoorbeeld betekenen dat je een doel hebt bereikt, zoals slagen voor een examen of een project succesvol afronden.

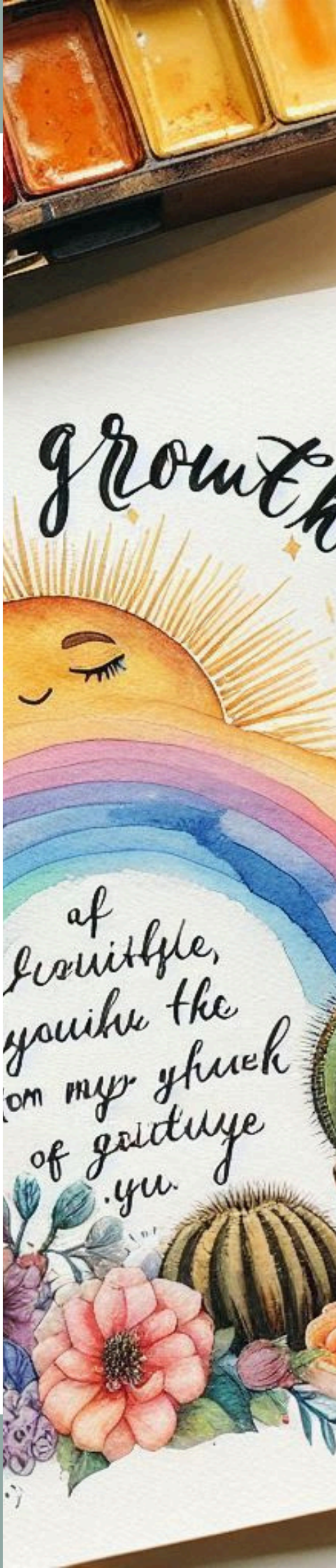
In mijn oren klinkt het bijna alsof je alleen succesvol kunt zijn als het gaat **volgens de maatstaven van de maatschappij**. Dat maakt ook dat ik (mede door mijn chronische vermoeidheid en het onvermogen hbo te studeren) lange tijd heb gedacht dat ik nooit succesvol zou zijn.

Inmiddels denk ik daar anders over. Succes kan namelijk ook te maken hebben met het **overwinnen van obstakels en het ervaren van voldoening**. Het kan variëren van kleine prestaties, zoals het voltooien van een taak, tot grotere mijlpalen, zoals professioneel succes of persoonlijke vervulling. Zeker tijdens het herstel van mijn ziekte was dit een eyeopener!

Maar **hoe meet je nu persoonlijk succes?** Dat is een lastige vraag, want dit is voor iedereen anders. Toch deel ik enkele manieren met je waarop je eventueel je persoonlijke succes kunt meten.

1. **Doelen bereiken:** Succes kan worden gemeten door het bereiken van specifieke doelen die je voor jezelf hebt gesteld. Dit kunnen kleine dagelijkse doelen zijn. Zoals het voltooien van een taak, of grotere levensdoelen, zoals een carrière stap of een gezin stichten.
2. **Geluk en tevredenheid:** Sommige mensen meten succes aan de hand van hun geluk en algemene tevredenheid met het leven. Als je je gelukkig voelt en tevreden bent met jezelf en je omstandigheden, kun je dat beschouwen als een vorm van succes.
3. **Persoonlijke groei:** Succes kan ook worden gemeten door persoonlijke groei en ontwikkeling. Denk aan nieuwe vaardigheden leren, jezelf verbeteren of uitdagingen aangaan. Als je groeit en jezelf ontwikkelt, kun je dat als succesvol beschouwen.
4. **Relaties en verbindingen:** Voor sommige mensen is succes nauw verbonden met hun relaties en sociale verbindingen. Het hebben van sterke, ondersteunende relaties kan als een teken van succes worden gezien.
5. **Financiële stabiliteit:** Financiële welvaart wordt vaak geassocieerd met succes. Het hebben van voldoende middelen om comfortabel te leven en je doelen te bereiken, kan als succesvol worden beschouwd.

Vergeet niet dat **succes subjectief** is. En dat het belangrijk is om je eigen definitie te vinden die past bij JOUW waarden en doelen! Ga hiermee aan de slag en verbaas jezelf er (eventueel) over dat je er misschien heel anders of denkt dan jij altijd hebt gedacht.



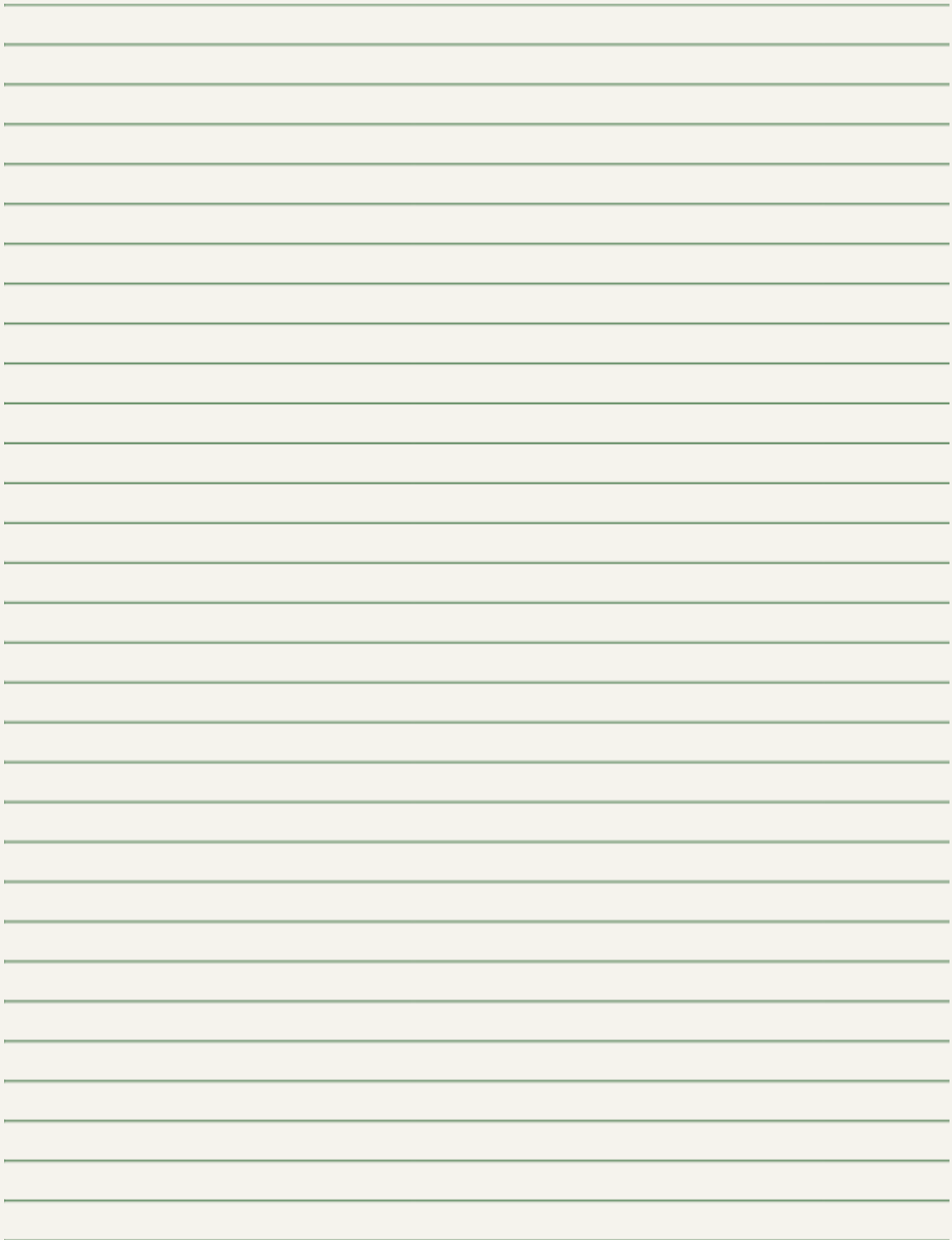
SCHRIJFOPDRACHT 4

Ik stelde de vraag hiervoor al, maar ik herhaal hem graag voor je zodat je niet hoeft terug te bladeren. De vraag is: **‘Wat betekent succes voor mij persoonlijk?’**

Dit is een heel belangrijke vraag, zoals je hebt kunnen lezen en ik stel je deze vraag omdat ik wil dat jij je eigen mogelijkheden ziet, dat jij je eigen kracht zwart op wit ziet. Dat jij daadwerkelijk kunt zien hoe geweldig je bent, ongeacht het 'niveau' waar jij zit.

Neem deze vraag serieus, hij kan zoveel voor je betekenen als het gaat om de toekomst!

This image shows a single sheet of white paper with horizontal green lines, resembling notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.





Dank je wel

Voor het downloaden, het lezen en het toepassen van dit e-book. Niet alleen voor mij, maar vooral **voor jezelf**.

Ik geloof oprecht dat jij je toekomstige zelf hiermee een groot plezier hebt gedaan. Ik hoop dat **deze vragen je iets hebben gebracht**.

Natuurlijk is dit maar een heel **klein deel** van wat er allemaal mogelijk is. Ik wil je hieronder graag nog een vraag stellen.

Herken je dit?

- Je bent een vrouw die houdt van uitdagingen en verantwoordelijkheid nemen.
- Je houdt je al jarenlang bezig met persoonlijke ontwikkeling.
- Je volgt programma na programma om jezelf te ontplooien.
- Je leest boek na boek om meer handvatten te krijgen voor meer grip op je mindset.
- Je scrollt je suf op social media om maar meer en meer te leren.
- Je neemt deel aan workshops en seminars om je kennis en vaardigheden te vergroten.
- En toch lukt het je maar niet om al jouw kennis toe te passen, zodat het een vast onderdeel van je leven wordt – in plaats van iets dat je ernaast doet.

Dan wordt het écht tijd dat jij **jezelf gaat ontdekken door middel van pen en papier**, zodat je op een creatieve manier je kennis gaat integreren in je onderbewustzijn!

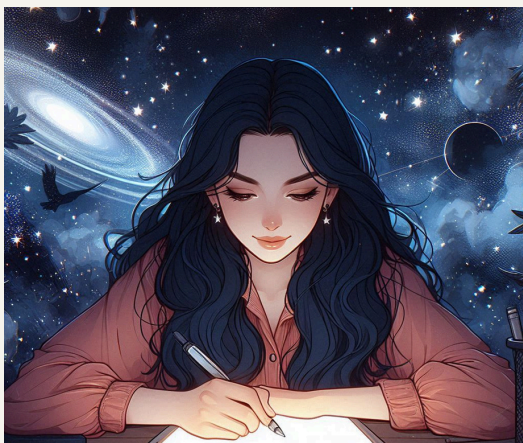
Ik wil dat je dit begrijpt: **er verandert niets** als je blijft doen wat je altijd deed. Dit zorgt ervoor dat je blijft zoals je was, hoewel in een iets andere vorm, maar nog steeds niet de persoon die je wilt zijn.

Zonder het toepassen van wat je (in het verleden) hebt geleerd over persoonlijke ontwikkeling, **blijft al die kennis onbenut**. Het resultaat is dat je, ondanks een nieuwe 'verpakking' en ondanks de waardevolle stappen die je al wel maakte, blijft vastlopen door je beperkende overtuigingen.

*Maak de stap van willen veranderen naar
daadwerkelijke transformatie!*

Stel niet alleen vragen in je hoofd, maar schrijf ze op papier en ontdek hoe je echt kunt (en wilt) transformeren. Op deze manier krijg je **meer inzicht in wat werkelijk voor jou werkt**. Sommige antwoorden vind je namelijk niet met je rationele brein, maar in je hart.

Liefs Angela



Klaar voor de VOLGENDE STAP?



Binnenkort zal ik een cursus gaan lanceren die nog veel dieper ingaat op dit soort vragen en die je kunnen helpen om nog meer te groeien.

Je kunt je [op mijn website inschrijven](#) voor '**Brieven van Angela**', daarin zal ik op de hoogte houden van de stappen die ik neem.

Bovendien houd ik je graag op de hoogte van de waardevolle content die ik heb gecreëerd en geef ik je een kijkje in mijn gezinsleven.



vesoal youy

1. Sifat-sifat
2. Peranan
3. Mekanisme
4. Fungsi
5. Struktur
6. Proses
7. Hubungan
8. Peranan
9. Mekanisme
10. Fungsi
11. Struktur
12. Proses
13. Hubungan
14. Peranan
15. Mekanisme
16. Fungsi
17. Struktur
18. Proses
19. Hubungan
20. Peranan
21. Mekanisme
22. Fungsi
23. Struktur
24. Proses
25. Hubungan
26. Peranan
27. Mekanisme
28. Fungsi
29. Struktur
30. Proses
31. Hubungan
32. Peranan
33. Mekanisme
34. Fungsi
35. Struktur
36. Proses
37. Hubungan
38. Peranan
39. Mekanisme
40. Fungsi
41. Struktur
42. Proses
43. Hubungan
44. Peranan
45. Mekanisme
46. Fungsi
47. Struktur
48. Proses
49. Hubungan
50. Peranan
51. Mekanisme
52. Fungsi
53. Struktur
54. Proses
55. Hubungan
56. Peranan
57. Mekanisme
58. Fungsi
59. Struktur
60. Proses
61. Hubungan
62. Peranan
63. Mekanisme
64. Fungsi
65. Struktur
66. Proses
67. Hubungan
68. Peranan
69. Mekanisme
70. Fungsi
71. Struktur
72. Proses
73. Hubungan
74. Peranan
75. Mekanisme
76. Fungsi
77. Struktur
78. Proses
79. Hubungan
80. Peranan
81. Mekanisme
82. Fungsi
83. Struktur
84. Proses
85. Hubungan
86. Peranan
87. Mekanisme
88. Fungsi
89. Struktur
90. Proses
91. Hubungan
92. Peranan
93. Mekanisme
94. Fungsi
95. Struktur
96. Proses
97. Hubungan
98. Peranan
99. Mekanisme
100. Fungsi
101. Struktur
102. Proses
103. Hubungan
104. Peranan
105. Mekanisme
106. Fungsi
107. Struktur
108. Proses
109. Hubungan
110. Peranan
111. Mekanisme
112. Fungsi
113. Struktur
114. Proses
115. Hubungan
116. Peranan
117. Mekanisme
118. Fungsi
119. Struktur
120. Proses
121. Hubungan
122. Peranan
123. Mekanisme
124. Fungsi
125. Struktur
126. Proses
127. Hubungan
128. Peranan
129. Mekanisme
130. Fungsi
131. Struktur
132. Proses
133. Hubungan
134. Peranan
135. Mekanisme
136. Fungsi
137. Struktur
138. Proses
139. Hubungan
140. Peranan
141. Mekanisme
142. Fungsi
143. Struktur
144. Proses
145. Hubungan
146. Peranan
147. Mekanisme
148. Fungsi
149. Struktur
150. Proses
151. Hubungan
152. Peranan
153. Mekanisme
154. Fungsi
155. Struktur
156. Proses
157. Hubungan
158. Peranan
159. Mekanisme
160. Fungsi
161. Struktur
162. Proses
163. Hubungan
164. Peranan
165. Mekanisme
166. Fungsi
167. Struktur
168. Proses
169. Hubungan
170. Peranan
171. Mekanisme
172. Fungsi
173. Struktur
174. Proses
175. Hubungan
176. Peranan
177. Mekanisme
178. Fungsi
179. Struktur
180. Proses
181. Hubungan
182. Peranan
183. Mekanisme
184. Fungsi
185. Struktur
186. Proses
187. Hubungan
188. Peranan
189. Mekanisme
190. Fungsi
191. Struktur
192. Proses
193. Hubungan
194. Peranan
195. Mekanisme
196. Fungsi
197. Struktur
198. Proses
199. Hubungan
200. Peranan
201. Mekanisme
202. Fungsi
203. Struktur
204. Proses
205. Hubungan
206. Peranan
207. Mekanisme
208. Fungsi
209. Struktur
210. Proses
211. Hubungan
212. Peranan
213. Mekanisme
214. Fungsi
215. Struktur
216. Proses
217. Hubungan
218. Peranan
219. Mekanisme
220. Fungsi
221. Struktur
222. Proses
223. Hubungan
224. Peranan
225. Mekanisme
226. Fungsi
227. Struktur
228. Proses
229. Hubungan
230. Peranan
231. Mekanisme
232. Fungsi
233. Struktur
234. Proses
235. Hubungan
236. Peranan
237. Mekanisme
238. Fungsi
239. Struktur
240. Proses
241. Hubungan
242. Peranan
243. Mekanisme
244. Fungsi
245. Struktur
246. Proses
247. Hubungan
248. Peranan
249. Mekanisme
250. Fungsi
251. Struktur
252. Proses
253. Hubungan
254. Peranan
255. Mekanisme
256. Fungsi
257. Struktur
258. Proses
259. Hubungan
260. Peranan
261. Mekanisme
262. Fungsi
263. Struktur
264. Proses
265. Hubungan
266. Peranan
267. Mekanisme
268. Fungsi
269. Struktur
270. Proses
271. Hubungan
272. Peranan
273. Mekanisme
274. Fungsi
275. Struktur
276. Proses
277. Hubungan
278. Peranan
279. Mekanisme
280. Fungsi
281. Struktur
282. Proses
283. Hubungan
284. Peranan
285. Mekanisme
286. Fungsi
287. Struktur
288. Proses
289. Hubungan
290. Peranan
291. Mekanisme
292. Fungsi
293. Struktur
294. Proses
295. Hubungan
296. Peranan
297. Mekanisme
298. Fungsi
299. Struktur
300. Proses
301. Hubungan
302. Peranan
303. Mekanisme
304. Fungsi
305. Struktur
306. Proses
307. Hubungan
308. Peranan
309. Mekanisme
310. Fungsi
311. Struktur
312. Proses
313. Hubungan
314. Peranan
315. Mekanisme
316. Fungsi
317. Struktur
318. Proses
319. Hubungan
320. Peranan
321. Mekanisme
322. Fungsi
323. Struktur
324. Proses
325. Hubungan
326. Peranan
327. Mekanisme
328. Fungsi
329. Struktur
330. Proses
331. Hubungan
332. Peranan
333. Mekanisme
334. Fungsi
335. Struktur
336. Proses
337. Hubungan
338. Peranan
339. Mekanisme
340. Fungsi
341. Struktur
342. Proses
343. Hubungan
344. Peranan
345. Mekanisme
346. Fungsi
347. Struktur
348. Proses
349. Hubungan
350. Peranan
351. Mekanisme
352. Fungsi
353. Struktur
354. Proses
355. Hubungan
356. Peranan
357. Mekanisme
358. Fungsi
359. Struktur
360. Proses
361. Hubungan
362. Peranan
363. Mekanisme
364. Fungsi
365. Struktur
366. Proses
367. Hubungan
368. Peranan
369. Mekanisme
370. Fungsi
371. Struktur
372. Proses
373. Hubungan
374. Peranan
375. Mekanisme
376. Fungsi
377. Struktur
378. Proses
379. Hubungan
380. Peranan
381. Mekanisme
382. Fungsi
383. Struktur
384. Proses
385. Hubungan
386. Peranan
387. Mekanisme
388. Fungsi
389. Struktur
390. Proses
391. Hubungan
392. Peranan
393. Mekanisme
394. Fungsi
395. Struktur
396. Proses
397. Hubungan
398. Peranan
399. Mekanisme
400. Fungsi
401. Struktur
402. Proses
403. Hubungan
404. Peranan
405. Mekanisme
406. Fungsi
407. Struktur
408. Proses
409. Hubungan
410. Peranan
411. Mekanisme
412. Fungsi
413. Struktur
414. Proses
415. Hubungan
416. Peranan
417. Mekanisme
418. Fungsi
419. Struktur
420. Proses
421. Hubungan
422. Peranan
423. Mekanisme
424. Fungsi
425. Struktur
426. Proses
427. Hubungan
428. Peranan
429. Mekanisme
430. Fungsi
431. Struktur
432. Proses
433. Hubungan
434. Peranan
435. Mekanisme
436. Fungsi
437. Struktur
438. Proses
439. Hubungan
440. Peranan
441. Mekanisme
442. Fungsi
443. Struktur
444. Proses
445. Hubungan
446. Peranan
447. Mekanisme
448. Fungsi
449. Struktur
450. Proses
451. Hubungan
452. Peranan
453. Mekanisme
454. Fungsi
455. Struktur
456. Proses
457. Hubungan
458. Peranan
459. Mekanisme
460. Fungsi
461. Struktur
462. Proses
463. Hubungan
464. Peranan
465. Mekanisme
466. Fungsi
467. Struktur
468. Proses
469. Hubungan
470. Peranan
471. Mekanisme
472. Fungsi
473. Struktur
474. Proses
475. Hubungan
476. Peranan
477. Mekanisme
478. Fungsi
479. Struktur
480. Proses
481. Hubungan
482. Peranan
483. Mekanisme
484. Fungsi
485. Struktur
486. Proses
487. Hubungan
488. Peranan
489. Mekanisme
490. Fungsi
491. Struktur
492. Proses
493. Hubungan
494. Peranan
495. Mekanisme
496. Fungsi
497. Struktur
498. Proses
499. Hubungan
500. Peranan

Jenny

1. Jenny

1. Jenny