

Van droom naar missie



Succesvol in Balans



Succesvol in Balans



Disclaimer

Niets uit deze training / dit werkboek mag zonder schriftelijke toestemming vooraf gereproduceerd worden door middel van fotokopie, scan, publicatie of welke andere vorm van reproductie dan ook.

Dit werkboek is met de groots mogelijke zorgvuldigheid samen gesteld. Mocht je tegen vragen aan lopen, neem dan contact op met Succesvol in Balans.

De auteur van dit werkboek is op generlei wijze aansprakelijk voor het verkeerd toepassen van technieken, noch voor de gevolgen die oefeningen en adviezen teweeg kunnen brengen.



Succesvol in Balans

Inhoud

Pagina

Module 5: Dit zijn mijn dromen

Wat zijn jouw dromen?

4

Je dromen realiseren door visualisatie

10

Stappenplan om dromen te realiseren

10





Van droom naar missie

Het kan zijn dat je al een droom hebt, dat je heel goed weet WAT je graag zou willen bereiken. Dat je alleen niet weet HOE je dat kunt bereiken. Dan kun je de stappen hieronder overslaan en aan de slag gaan met het HOE.

Heel veel mensen weten niet wat hun levensdoel is, wat hun missie is. Die vragen zich af: wie ben ik? Wat wil ik? Of wat is mijn doel?

OPDRACHT

Ga rustig zitten, pak pen en papier erbij en ga schrijven. Volg onderstaande stappen, beantwoord puur de vragen en bedenk er verder niet teveel omheen.

Het kan zijn dat je helemaal niet de ambitie hebt om een andere baan te vinden, maar dat je op een andere manier meer betekenis aan je leven toe wilt voegen. Bijvoorbeeld dat je een hobby of sport erbij wilt gaan doen. Of dat het jouw missie is je kinderen bepaalde levenslessen mee te geven. Het kan zijn dat je ontdekt dat je een bepaalde reis wilt gaan maken.

Stilstand is achteruitgang. Er is niets mis met tevreden zijn. Echter, om op lange termijn gelukkig te blijven is het belangrijk jezelf doelen te stellen, jezelf te blijven ontwikkelen. Kies je doelen!



Succesvol in Balans

Vroeger

We gaan eerst terug in de tijd, naar jouw kindertijd. Wat wilde je toen worden?

Wat deed je graag als je niet op school zat? Lezen, tekenen, dansen, in bomen klimmen?

Deed je dat graag samen, met zijn 2-en, in een klein groepje of in een grote groep?



Succesvol in Balans

Nu

In het nu. Tegen wie kijk jij op, wie bewonder je? Dat kunnen bekende mensen zijn, zoals Oprah Winfrey, Michael Pilarczyk, Madonna, Obama. Dat kunnen ook mensen in je omgeving zijn, een leraar, collega, kennis.

Van de mensen die je bewonderd, wat hebben zij gemeenschappelijk waardoor het jou aanspreekt? En waarom vind jij dat belangrijk?

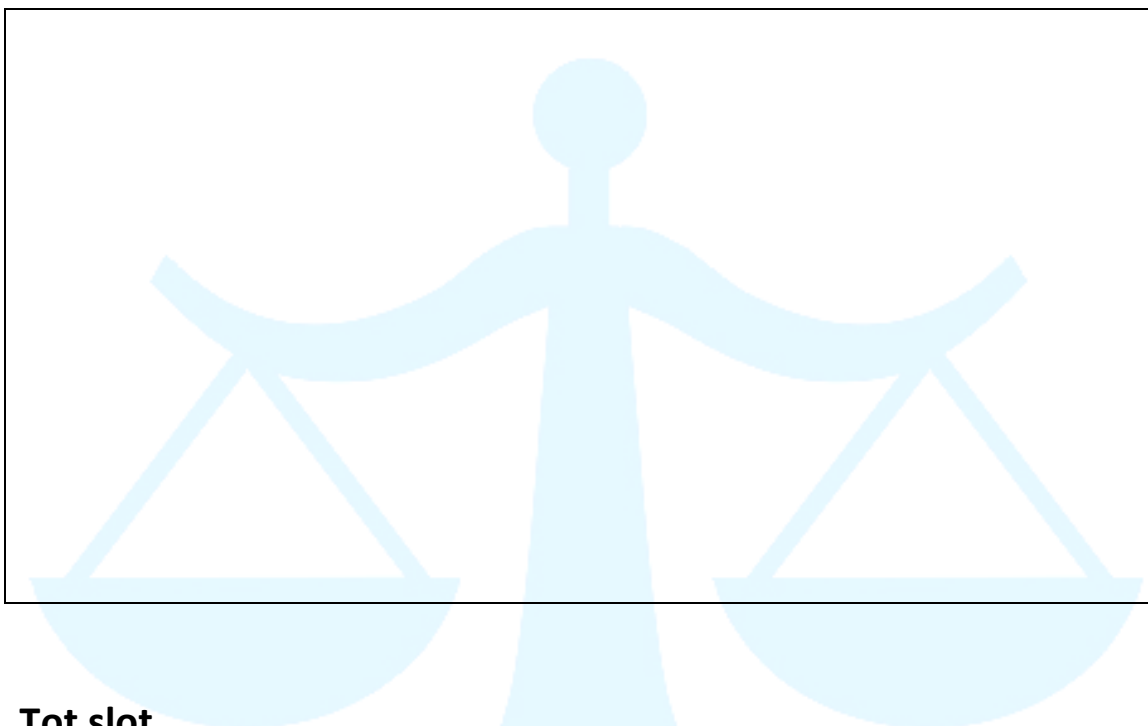
Soms kun je het ook omdraaien. Op wie ben je jaloers, wie benijd je? En waarom is dat, wat hebben zij dat jij niet hebt? Dit kun je zien als omgekeerd verlangen.



Succesvol in Balans

Stel

Stel je voor, de toekomst ligt open. Geld speelt geen rol. Je hebt de staatsloterij gewonnen en je kunt je dagen gaan vullen met wat jij graag doet. Wat zou je dan gaan doen? Wat maakt dat je dat leuk en belangrijk vindt?



Tot slot

Er is onderzoek gedaan naar waar mensen op hun sterfbed spijt van hebben, hoe ze dan op hun leven terug kijken. Het blijkt dat mensen altijd spijt hebben van dingen die ze NIET gedaan hebben, zelden over dingen die ze wel gedaan hebben.

Stel, jij bent oud en het einde van je leven nadert. In jouw laatste levensdagen, hoe wil je op jouw leven terug kijken? Wie moeten er zeker bij jou zijn op deze laatste dagen? Hoe wil je dat zij op jouw leven terugkijken, wat zeggen ze over jou?



Succesvol in Balans

Samenvattend

Nu je al deze informatie opgeschreven hebt, zie je een patroon?
Kun je eruit halen wat voor jou belangrijk is?

Vat dan nu kort samen:

- 1) Wat is mijn passie? Wat doe ik ontzettend graag?
Waarvoor mag je mij midden in de nacht wakker maken?
Waar ben je bereid voor te sterven?
- 2) Wat is mijn talent? Waar ben ik goed in?
- 3) Is daar behoefte aan?

1)

2)

3)



Succesvol in Balans

Op het snijvlak van deze 3, in het midden, ligt jouw missie, jouw doel.

Soms is het spannend om uit te spreken wat je echt wil, maar diep van binnen heb je nu de antwoorden op wat je missie is.

Ook als je (nog) niet weet hoe je er komt, schrijf op die missie!





Succesvol in Balans

Je dromen realiseren door visualisatie

Er zijn veel onderzoeken naar gedaan en het blijkt keer op keer dat je geluk kunt beïnvloeden door visualisatie. Dat wat je aandacht geeft dat groeit! Dus wat wil jij graag? Een promotie binnen halen, die ene droombaan, een sportprestatie neerzetten, een mooier huis, jouw droomreis maken? Alles is energie en dat wat je aandacht geeft dat groeit. Zie het als e-mails aan het universum en het universum zal jou helpen bij het realiseren van je doelen.

Ter ondersteuning geef ik je een stappenplan voor het realiseren van jouw dromen:

1) Neem de tijd

Neem de tijd om jouw dromen te visualiseren. Zet hierbij al jouw zintuigen in, zodat je jouw droom kunt zien, horen, voelen, proeven en ruiken.

Hoe voelt het als je jouw droom behaald hebt? Hoe ziet het er precies uit?

Zorg dat alle aspecten aan bod komen, zo maak je jouw droom concreet.

2) Formuleer je dromen positief

Het woordje “niet” kent de kosmos niet. Formuleer dus wat je WEL wilt. Als je zegt “ik wil niet meer piekeren”, dan zeg je eigenlijk “ik wil piekeren”. Als je dit positief formuleert zou je kunnen zeggen “ik wil meer rust in mijn hoofd”.

3) Doe alsof je doel al bereikt is

Dat klinkt misschien een beetje gek, maar het is echt heel krachtig om te formuleren als je doel al bereikt is. Als je zegt “ik heb meer rust in mijn hoofd” of “mijn hoofd is rustig”, voelt dat veel krachtiger dan wanneer je zegt “ik wil



Succesvol in Balans

graag meer rust in mijn hoofd”. Probeer het maar eens! Daarbij is het wel belangrijk dat je gelooft wat je zegt. Als jij zegt “ik woon in een vrijstaand huis en ik geniet van de rust en ruimte” en er is dat kleine stemmetje in jou wat er achteraan denkt “tuurlijk, alsof jij dat ooit gaat bereiken”, dan werkt het niet! Het is belangrijk dat je in jouw dromen gelooft!

Formuleer jouw doel nu positief en alsof het al bereikt is

4) Affirmaties

Zeker bij het bereiken van persoonlijke eigenschappen zijn affirmaties heel krachtig. Een affirmatie is een positief geformuleerde uitspraak die je telkens herhaalt en waarmee je jouw onderbewustzijn herprogrammeert. Het kan helpen om daarbij met je “karatehand” dus de smalle zijde van je hand bij je pink, in de binnenzijde van je andere hand te slaan. Een affirmatie zou bijvoorbeeld kunnen zijn “ik zit vol energie en liefde” of “ik zit vol zelfvertrouwen”.

Welke affirmatie past bij het bereiken van jouw doel?



Succesvol in Balans

5) Moodboard

Een moodboard wordt soms ook wel een vision board genoemd. Het is een bord waarop je jouw doelen concreet maakt. Je verzamelt plaatjes die jouw dromen weergeven op een stuk karton. Je kunt een moodboard maken per thema, dus voor je werk, voor de inrichting van je huis, voor je bedrijf. Je kunt ook één moodboard maken voor jouw droomleven. Het gaat erom dat je jouw dromen visueel maakt. Hang jouw moodboard in de keuken of op je kantoor, op een plek waar je regelmatig langs komt en wat je herinnert aan je dromen. Het is geen essentiële stap om een moodboard te maken, het is wel een heel krachtige manier om je dromen zichtbaar te maken.

Als je het leuk vindt, maak dan thuis een moodboard!

6) Zet stappen om je doelen te bereiken

We kunnen natuurlijk visualiseren dat er morgen zomaar een Ferrari voor de deur staat, maar dat is niet zo realistisch. Het universum helpt ons graag onze doelen te bereiken en daar zullen we zelf ook stappen voor moeten zetten. Je mag erop vertrouwen dat de juiste mensen op je pad zullen komen om je te helpen en het is aan jou om de kansen te zien. Je kunt dromen over jouw droombaan en daarna lekker in je luie stoel gaan zitten, wachtend tot het universum het regelt. Het is natuurlijk veel realistischer zelf in actie te komen. Wie of wat kan jou helpen om dichterbij je doel te komen? Maak een stappenplan en kom in actie. En als jij in actie komt, dan komt de hulp van het universum.



Succesvol in Balans

Welke stap kun jij vandaag nog zetten richting jouw doel?

Wanneer heb jij uiterlijk jouw doel bereikt?

Welke stappen zijn daar nog voor nodig en verbind er een tijd aan?



Succesvol in Balans

7) Vertrouwen

Heb vertrouwen in het universum. Als je jouw droombaan niet krijgt, durf er dan op te vertrouwen dat er een nog veel mooiere baan op jouw pad komt. Twijfel en piekeren is echt funest, daarmee geef je aan dat je het universum niet vertrouwt. Heb een grenzeloos vertrouwen!

8) Dankbaarheid

Toon dankbaarheid voor wat er op je pad komt. Zeg letterlijk “dank je wel” tegen het universum als weer een positieve ervaring hebt.

Heel veel topsporters en artiesten gebruiken de Wet van de aantrekkingskracht! Zij ervaren keer op keer hoe krachtig het werkt. Nu is het aan jou! Veel plezier met het visualiseren en bereiken van je dromen!

