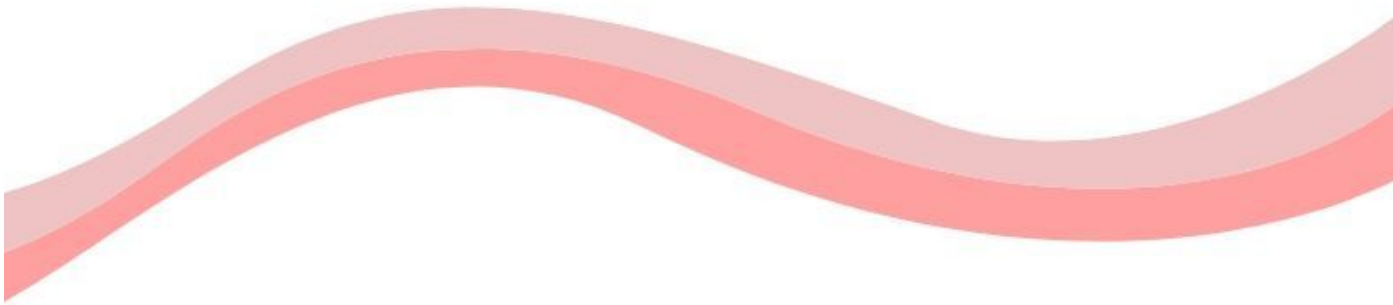




HELDINNENGIDS

Meer zelfvertrouwen



Kim Rietink

CUT THE CRAP AND CHASE YOUR DREAMS

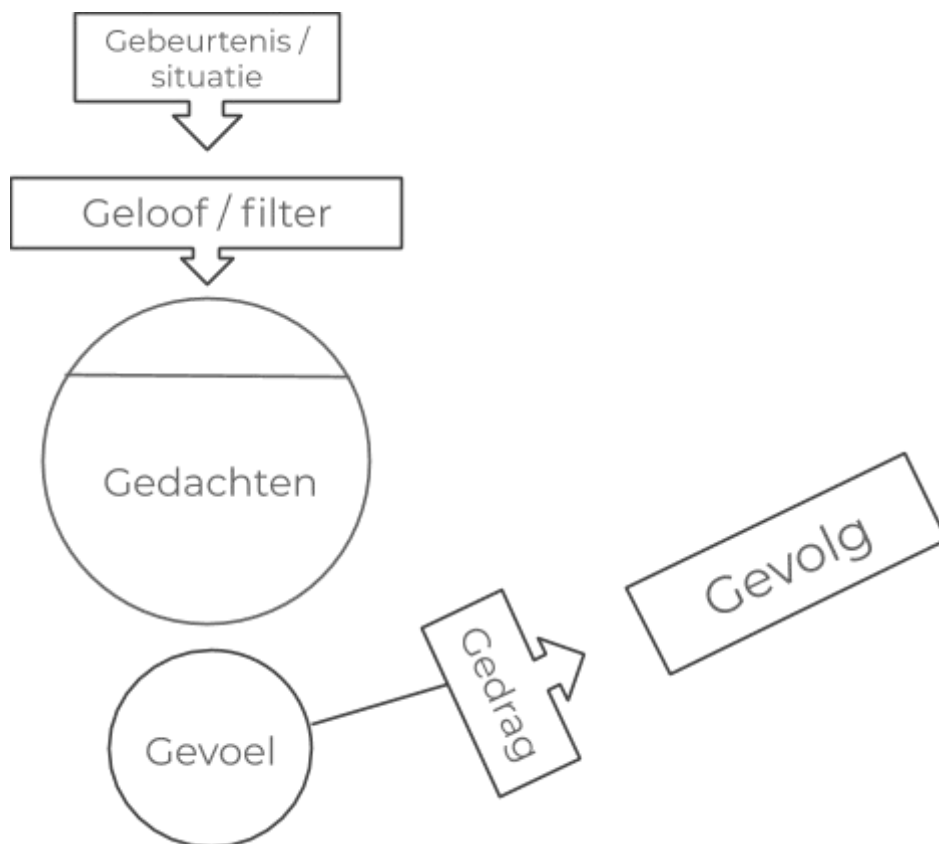
Deel 2 - Zelfvertrouwen

Op dit moment ben je mogelijk nog onzeker en heb je last van belemmerende overtuigingen. De meest voorkomende zijn “Ik ben niet goed genoeg”, “wie zit er nou op mij te wachten”, “wie ben ik nou....”

Als je dat herkent, weet dan dat je niet de enige bent! En besef jezelf: je kunt dit overwinnen. I did it, dus jij kan dit ook. Je hoeft het wiel niet zelf uit te vinden, daarom neem ik je stap voor stap mee.

Life changing model voor verandering

Om je inzicht te geven in hoe verandering werkt, vind je hieronder het 5-G model van Bob Proctor. Echt een life changing model voor verandering! Check hiervoor ook echt even de video met uitleg.



Veel mensen denken dat vooral je gedrag van invloed is op waar je nu staat en datgene wat je wilt bereiken. Deels is dat waar, maar jouw gedrag heeft niet de grootste invloed! Alles begint namelijk met jouw gedachten! Daarvoor komt eigenlijk nog jouw filter, dat wat je gelooft, maar daar komen we later op terug.

Jouw gedachten hebben uiteindelijk de grootste invloed op datgene wat je aantrekt. Dit komt door de vibraties die gedachten creëren. Daarnaast hebben gedachten ook de meeste Belangrijk om te beseffen is, als je dus je gedrag wilt veranderen (bijv. meditatie voor ontspanning ipv social media) of nieuwe dingen aan wilt trekken (bijv. meer overvloed in je business) je dus eerst wilt focussen op jouw geloof en gedachten!

Zoals je uit het model kunt aflezen, bepalen onze gedachten voor een groot deel ons gevoel. Ons gevoel bepaalt vervolgens weer voor een groot deel ons gedrag. En ons gedrag zorgt weer voor een bepaald resultaat. Dat resultaat zorgt vervolgens voor (nieuwe) situaties.

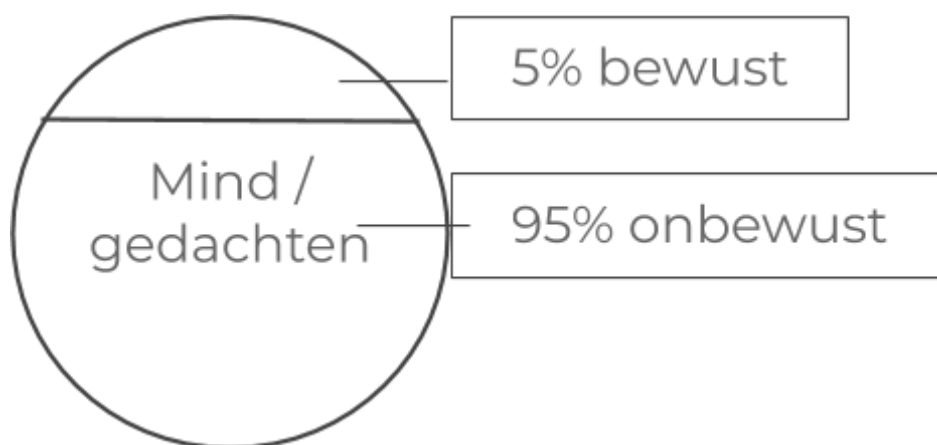
Maar, moet situatie dan niet op 1? Want daar reageer je toch op? Enerzijds ja, anderzijds nee. Er is namelijk een verschil tussen reactief en proactief leven.

Als je reactief leeft, reageer je altijd op de situatie (gebeurtenis) die er is. Als je proactief leeft, kijk je naar binnen en maak je gebruik van je persoonlijke kracht (je mind), beïnvloed je daarmee je gedachten, je gevoel, je gedrag, je resultaat en uiteindelijk ook de situatie! Als de Heldin in jou ontwaakt is en je proactief leeft, zul je ervaren dat je echt je eigen leven kunt sturen!

Dit klinkt misschien onwerkelijk. Maar het is echt waar. Je kunt je eigen werkelijkheid creëren, door naar binnen te keren, te zorgen dat je de juiste vibraties uitzend door je mind te gebruiken, bewust te worden van je gedachten en daarmee je gevoel, gedrag en resultaten te beïnvloeden!

De mind

Laten we inzoomen op de mind:



Wist je dat je ongeveer 60.000 gedachten per dag hebt? En als je dat weet, bedenk je dan eens dat slechts 5% daarvan bewust is. Het overige deel, dus 95%, van jouw gedachten is onbewust.

Eenzijds is je onbewuste super handig, want daardoor kun je dingen op de automatische piloot doen (bijvoorbeeld ademen, knipperen met je ogen, kauwen, praten etc.). Anderzijds kan het onhandig zijn, als je onbewust automatisch onhandig gedrag vertoont. Bijvoorbeeld als je als je dingen op de automatische piloot doet zoals meteen je telefoon te pakken als je wakker wordt, in plaats van handige dingen te doen waardoor je in Alignment komt, of toch tv kijken als ontspanning, terwijl meditatie je écht zou helpen.

Onbewust dingen doen, is alleen handig als het gedrag is dat bijdraagt aan jouw geluk en/of als je door onbewust automatisch gedrag jouw gewenste resultaten behaalt. Maar helaas is dat vaak niet zo.

Doordat 95% van onze gedachten onbewust zijn, is daar ook de meeste winst te behalen. Je wilt je dus bewust worden van je onbewuste gedachten. Maar, hoe gaan we dat dan doen?

Belangrijk is om eerst je gedrag, gewoonten en gedachten te herkennen en erkennen. Met andere woorden, je hebt inzicht nodig. Voordat je kunt veranderen moet je er natuurlijk eerst van op de hoogte zijn dat je iets doet (of niet) voordat je daar verandering in aan kunt brengen. Daarna kun je gaan herprogrammeren.

 Welke gedachten belemmeren je op dit moment?
Wees eerlijk.



Welke gedachten wil je gaan installeren?

Kies voor behulpzame gedachten, dus formulier positief!

Todo: Lees jouw behulpzame gedachten (affirmaties) elke dag aan jezelf voor.

Zelfvertrouwen opbouw en afbreken

Het principe is eigenlijk heel simpel: als je de afspraken die met jezelf maakt nakomt, groeit je zelfvertrouwen. Maak je afspraken en kom je die niet na, breekt je zelfvertrouwen af. Het is daarom suuuper belangrijk om de lat niet onbereikbaar hoog te leggen, daar wordt je écht niet beter van. Ga dus gewoon afspraken maken met jezelf die je makkelijk na kunt komen!

De kracht van 3

Kies drie EENVOUDIGE dingen die jij elke dag kunt doen en waar jij je heel makkelijk aan kunt houden. Bepaal ook op welke momenten van de dag je dit gaat implementeren.

1.

2.

3.

Todo: Houd deze verandering tenminste 30 dagen vol! Ga experimenteren, hou vol en na 30 dagen analyseer je hoe je je voelt.

Dankbaarheid

Focus op die dingen die er al in je leven zijn. Overvloed kan dan makkelijker naar je toe stromen. Verwerk in je dag ergens een moment om op te schrijven waar je dankbaar voor bent. Dat mag een hele lijst zijn, maar doe er elke dag minimaal 3!

1. _____

2. _____

3. _____

Todo: Houd deze verandering tenminste 30 dagen vol! Ga experimenteren, hou vol en na 30 dagen analyseer je hoe je je voelt.

Disclaimer

- ♥ Voor de volledigheid sluiten we in dit werkboek een disclaimer bij. Wij gaan ervan uit dat jij, als deelnemer, de inhoud van deze cursus zult gebruiken voor je persoonlijke ontwikkeling.
- ♥ Het is niet toegestaan om de inhoud van dit werkboek te verspreiden op een manier waarvan je met gezond verstand kunt inschatten dat dit niet is toegestaan (letterlijk kopiëren en op Social Media plaatsen bijvoorbeeld).
- ♥ Ongewenste verspreiding op welke manier dan ook, zal juridische gevolgen hebben.
- ♥ Elke actie die je onderneemt naar aanleiding van dit programma is jouw eigen verantwoordelijkheid. Kim Rietvink Coaching en/of Kim Rietvink kan in geen geval aansprakelijk worden gesteld voor consequenties en resultaten.
- ♥ Dit programma is bedoeld om je te helpen bij je onderneming. We kunnen je geen garanties geven over de resultaten. Wat jij doet met de door ons aangeboden kennis is geheel aan jou. We willen en kunnen je alleen helpen door het delen van onze kennis, ervaringen en strategieën. Resultaat bereik je alleen door 100% committed te zijn (in inzet), en doorzettingsvermogen te tonen.
- ♥ Alle producten en diensten die wij aanbieden zijn door ons ontwikkeld voor educatieve doeleinden. Wij bieden geen financiële, juridische, medische of fiscale adviezen. Het maken van beslissingen op basis van de door ons gepresenteerde programma's en website(s) gebeurt vrijwillig en onder volledige verantwoordelijkheid van de deelnemer (jij).
- ♥ Wij adviseren je om contact op te nemen met je arts of professionele adviseur voordat je ingrijpende acties gaat ondernemen of handelingen gaat uitvoeren die consequenties kunnen hebben in welke vorm dan ook. Op geen enkele wijze kunnen wij aansprakelijk worden gehouden voor jouw beslissingen, acties en resultaten op welk moment dan ook en onder alle omstandigheden. Kortom: Je bent verantwoordelijk voor je eigen leven.
- ♥ Dank dat je deze kleine letters gelezen hebt. Bovenstaand verhaal is allemaal standaard juridisch geneuzel, maar we willen het graag duidelijk met je gecommuniceerd hebben.