



DOORBREEK JE INNERLIJKE GLAZEN PLAFOND

ZELFSABOTAGE ELIMINEREN

VEROVER DE VRIJHEID
HERSCHRIJF JOUW WETTEN VAN GELUK
OOGST JE ULTIEME LEVEN

DISCLAIMER

“DE SABOTEUR – Zelfsabotage elimineren”

Copyright © 2015 O2 BVBA/TRUUS DRUYTS

Concept, merk, quotes, methode

Auteur: Truus Druyts

SABAM AC/II/23695

Depot nr 1908-00002-80081-5080

Foto's: Kevin Wuyts/ Studioworks

Voor meer info kan je terecht op:
www.truus.solutions.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, door middel van training, cursus, druk, fotokopieën, geautomatiseerde gegevensbestanden of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

Alle producten , methodes, inzichten en diensten van dit bedrijf zijn enkel bedoel voor opleiding en informatie. Niets in deze cursus, op de websites, workshops of op welk platform dan ook, zij het live of virtueel, is een belofte of garantie.

Ik geloof niet in “snel resultaat zonder wat te moeten doen- methoden”, wel in actie ondernemen, waarde bieden en de best mogelijk service bieden op de meest constant mogelijke manier. De methoden en materialen zijn bedoeld om je je potentieel te helpen bereiken en om meer inkomen te genereren door gebruik te maken van de aangeboden methoden, ideeën, inzichten, gereedschappen en strategieën. Ik ken je niet en de resultaten in jouw leven zijn jouw verantwoordelijkheid. Akkoord? Ik wil je enkel helpen om het verschil te kunnen maken in de wereld.

Zoals wettelijk gestipuleerd geef ik geen garanties over jouw vermogen om resultaat te genereren , zelfs al geef ik het beste van wat ik op dit moment te bieden heb om specifieke doelen te behalen. Mijn bedrijf en ikzelf geven geen financieel, boekhoudkundig, gerechtelijk, wettelijk en/of medisch advies. Ik ben een coach en deel met jou de methoden die voor mezelf gewerkt hebben en voor vele anderen. Ik ben geen arts, psychiater, psycholoog,... ik ben coach.

Resultaten die vermeld worden in deze cursus of op welke platformen dan ook , illustreren de concepten en mogen niet geïnterpreteerd worden als gemiddelde resultaten, exacte inkomens, of belofte of garantie voor feitelijke of toekomstige resultaten. Beslissingen die jij neemt gebaseerd om welke info dan ook , verstrekt door ons bedrijf in onze producten, events, services, website, neem ze enkel met de wetenschap dat er ook wat horden op je pad kunnen komen daarmee, want je gaat misschien iets volstrekt nieuws doen in je leven. Wees voorzichtig en win steeds het advies in van gekwalificeerde professionals als je een verandering beoogt in je levensstijl of in een business of financieel nieuw plan. Bespreek het met je arts, boekhouder, advocaat of professioneel adviseur, voor je met deze of andere info aan de slag gaat. Jij bent de enige die verantwoordelijkheid heeft over de beslissingen in jouw leven, je acties en je resultaten. Door je registratie, aanschaf of engagement met deze materialen en methoden verklaar je je akkoord om geen pogingen te ondernemen ons/mij verantwoordelijk te maken voor jouw beslissingen, acties of resultaten, op geen enkel moment onder geen enkele voorwaarde.

Ik geef het toe, een hoop legaal verhaal , maar het is belangrijk om open en transparant te zijn. Integriteit is voor mij erg belangrijk , daar ligt de lat hoog voor mij. En voor jou ook, dat weet ik zeker. Dank je . Het is fijn om je te leren kennen en voor jouw succes, Jouw Liefde, Jouw Grootste Geluk te mogen supporteren.

Hou van jezelf!

WELKOM

Beste jij,

Wat heerlijk dat je het aangaat, dit traject!

Er is de honger om er het maximum uit te halen. Ontdekken en definiëren wat dat dan is en de belemmerende factoren uitschakelen. De kracht van je kern en je zelfvertrouwen een flinke boost geven, door middel van heldere (en soms confronterende) inzichten, strakke technieken en een efficiënte aanpak. De positieve stroomversnelling in gaan, in lijn met de inzichten die je verworven hebt, de ambities die je koestert, je aangeboren talenten en je persoonlijke geschiedenis.

Op alle vlakken: privé, professioneel, in je vervulling en je zichtbaarheid.

Wat ik je aanbied kan volstrekt nieuw voor je zijn, of misschien hoorde je het eerder op een andere manier: laat het binnen komen en ga er mee aan de slag. Alleen zo ontdek je wat het snelste werkt voor je en kan ik bijsturen voor de grootst mogelijke positieve impact. Je commitment en je feedback zijn van vitaal belang. Jouw belang.

Ik engageer me maximaal en compleet voor je groei.

Daarbij is het belangrijk dat je kritisch bent, op een nieuwe manier leert observeren en voelen wat écht bij je past. Er zullen vragen komen, een kort moment van chaos, worstelen met vroegere overtuigingen. Ik ga mee door de storm met je, in een rotsvast overtuiging van je overwinning op jezelf. Zolang jij ervoor gaat, ben ik onvermoeibaar. Ik engageer me voor je geluk, niet voor je weerstand. Ik doe mijn best, maar ik kan niet jouw best doen.

Hoe eenvoudig sommige opdrachten of instructies ook lijken, vergis je niet: het is bijzonder krachtig materiaal. De essentie die ik voor je filterde uit al mijn studie, ervaring, de feedback van mijn cursisten, de bevestiging in het werk van wereldspelers op het vlak van vervulling en geluk.

Ik kijk er enorm naar uit om samen aan de slag te gaan. Het is een voorrecht.

Met krachtige groet,
Truus Druyts.



AAN DE SLAG

Welkom!

Als ik het woord "coaching" op je loslaat, dan krijg je daar wellicht meteen een beeld of een gevoel bij.

Overal is er info over te vinden:

Cursussen, boeken, films

Websites, social media, mediagiganten,

Wet van aantrekking, quantumfysica,

Affirmaties, technieken

Alles van chakra's en edelstenen, tot hersenscans en statistieken

Het is een hele geluksindustrie.

Waarom?

Omdat ontzettend veel mensen het niet hebben, dat geluk, en tegelijk toch ook voelen, ergens diep in hun hart, dat het mogelijk moet zijn.

Hele horden mensen leven met een beeld, diep in hun hart, van een heerlijke moeiteloze realiteit die ze zo graag zouden willen omzetten in realiteit. En bijna evenveel mensen falen jammerlijk in het opzet om dat ook echt te beleven.

Jaren heb ik gestudeerd, gelezen en werkelijk onophoudelijk getraind in de richting van geluk. Elke dag heb ik gemiddeld een anderhalf uur per dag toegewijd aan studie en zelfstudie. Toegepast wat ik vond en leerde. Alles minutieus bijgehouden. Ik werkte voor radio en TV en bestudeerde de mails en berichtend van duizenden mensen...Daaruit heb ik de beste technieken gecreëerd, gefilterd en bij elkaar gezocht.

Voor jou.

STAP 1: HET STARTPUNT

Hoe gaan we aan de slag?

Even kennismaken en je startpunt markeren...

Dan bekijken we bekijken je dromen, doelen en verlangens.

Dat geeft je een reden om het aan te gaan en creëert een richtsnoer voor je denken. Zonder die info is het een pak moeilijker om datgene straks los te laten wat je nu belemmert. Zo zijn we nu eenmaal geprogrammeerd. Daarover vertel ik je meer in de training.

Vervolgens gaan we de huidige situatie in kaart brengen.

Helemaal. Dat wil zeggen: alles, de fysieke ervaring, mentaal, emotioneel, je persoonlijke geschiedenis, je zelf- en wereldbeeld, alles.

We kijken samen waar je tegenaan loopt. Dit is het punt waar we het uitgebreid gaan hebben over "De saboteur" en hoe we dat stuk van je onbewuste denken kunnen herkennen en opnieuw gaan trainen, zodat je op alle vlakken in je leven een succesmagneet wordt. We gaan snel en diep. Het resultaat dat je haalt is ook afhankelijk van je toewijding en je training.

Heel veel cursussen belichten 1 aspect van de oplossingen, technieken en blokkades, maar pakken ze nooit allemaal tegelijk aan.

En ze zijn allemaal met elkaar verbonden.

Net zoals in de natuur alles een samenhang heeft. Het ene triggert het andere.

Ik vind de natuur een interessant model om te volgen.

Ten eerste omdat ik van de natuur hou.

Maar ook: het is al miljoenen jaren lang het meest succesvolle systeem op aarde. De natuur is nog nooit failliet gegaan, in een burnout, scheiding, depressie of faillissement terecht gekomen.

En ik geef je nog een reden om er in te duiken.

De manier waarop we met onszelf omgaan, staat vaak in rechtstreeks verband met hoe we denken/voelen over liefde, overvloed, energie en tijd.

STAP 1

Net als in de natuur: verbetert het ene, dan gaat het ook een weerslag hebben op alle andere belangrijke gebieden van je leven.

En dat gun ik je.

Neem even de tijd om heel dit boek door te nemen en ook het agenda te ontdekken, waarin je al je vorderingen, inzichten en aanmoedigingen kan noteren. Filmpjes die je zag, boeken die je hebt gelezen, je powerquote en focuspunt voor die dag en week.

Het lijkt misschien wat extra werk maar je krijgt er enorm veel voor terug: Je leven.

Door het noteren van wat belangrijk is, krijg je focus. Door je overwinningen op jezelf ook op te schrijven, veranker je de nieuwe inzichten letterlijk in je brein en heb je meteen ook een gereedschap om op terug te vallen als je eens een taaiere dag hebt.

Waar deed je het ook weer voor?

Wie kan je best bellen nu?

Wat kan je doen?

Deze agenda houdt het allemaal voor je bij.

Op de volgende pagina's stippen we even aan waar je naartoe wil en vanwaar je vertrekt.

Omdat alles verbonden is met alles:

En heel belangrijk: in mijn studie gaat mijn diepe dankbaarheid en respect uit naar Meesters in hun vak, die een belangrijke schakel waren in mijn persoonlijke traject om tot dit punt te komen:

Tony Robbins, Christy Marie Sheldon, Margareth M Lynch, Brendon Burchard, Esther & Jerry Hicks, Max Icardi - Functional Training, Tibor.nl., Napoleon Hill, Dr Joe Dispenza, Dr S G Jones, Brene Brown, Matt Hudson, D Duffield Thomas, Stanislawski, Raikov.

STAP 1

AMBITIE: _____

OBSTAKEL: _____

PATROON: _____

HUIDIGE SITUATIE: _____
Partner: _____ Ouder van kinderen _____
Kind(eren) (in volgorde + leeftijd) _____

Dieren: _____
Hobbies: _____
Huidig werk: _____

GEZIN VAN OORSPRONG: graag in volgorde, met jou op de juiste plaats. (+ als overleden)
Bij elke naam een score voor je band. Vroeger en nu.

Moeder: _____ Band: ____/10 en nu ____/10
Vader: _____ Band: ____/10 en nu ____/10
Andere ouders: _____ Band: ____/10 en nu ____/10
Andere ouders: _____ Band: ____/10 en nu ____/10

1 broer/zus/jij _____ B: ____/10 ____/10* 5 broer/zus/jij _____ B: ____/10 ____/10
2 broer/zus/jij _____ B: ____/10 ____/10* 6 broer/zus/jij _____ B: ____/10 ____/10
3 broer/zus/jij _____ B: ____/10 ____/10* 7 broer/zus/jij _____ B: ____/10 ____/10
4 broer/zus/jij _____ B: ____/10 ____/10* 8 broer/zus/jij _____ B: ____/10 ____/10

STAP 1

GEEF JEZELF EEN SCORE OP VOLGENDE GEBIEDEN:

Algemeen: ____/10 want : _____

1. Fysieke omgeving : ____/10 want : _____

2. Geld: ____/10 want : _____

3. Lichaam/gezondheid: ____/10 want : _____

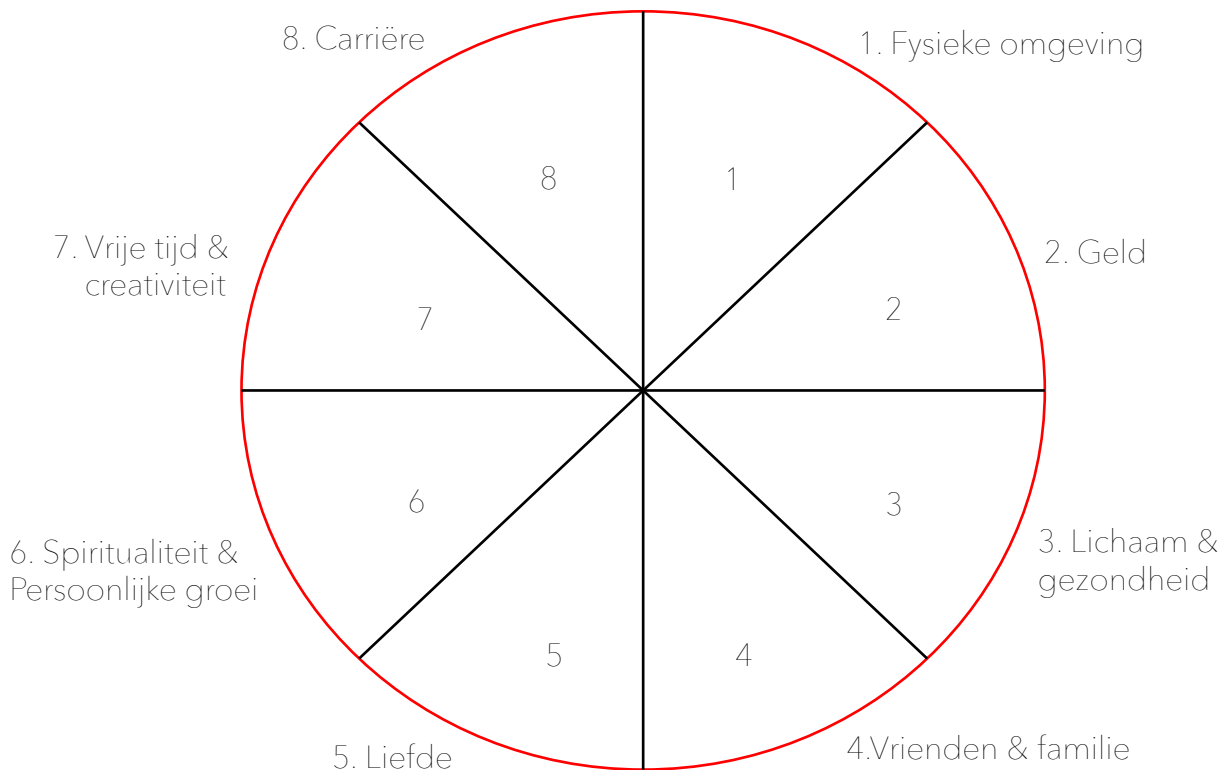
4. Vrienden/familie: ____/10 want : _____

5. Liefde: ____/10 want : _____

6. Spiritualiteit en persoonlijke groei: ____/10 want : _____

7. Vrije tijd/creativiteit: ____/10 want : _____

8. Carrière: ____/10 want : _____



Inzicht: _____

STAP 2: DOELEN

Het is erg bijzonder om vast te stellen dat zowat alle ondernemers die ik al heb ontmoet een businessplan hebben voor hun zaak, maar helemaal geen plan voor hun geluk. Als er dat al is dan is het een vaag gemompeld: "Ja maar ik weet wel wat ik wil hoor..."

Voor alles wat we écht belangrijk vinden, hebben we hele stapels papier met niet mis te verstane tekst, zwart op wit, tastbaar en ondertekend. Koopaktes, werkcontracten, notariële akten, verzekeringspolissen, ... En voor ons geluk? Niks. Nop. Nada.

Het blijft groot, vaag en op de achtergrond.
En dat gebrek aan emotionele focus, is een zware hypotheek op ons geluk.

Dat gaan we anders doen.

Dit is het punt waar jij gulzig mag gaan grasduinen in de catalogus van het universum. Alles kan, alles mag. Je moet geen rekening houden met praktische overpeinzingen of met wat jij op dit moment haalbaar acht (of waarvan je denkt dat je omgeving het wil). Dit gaat om jou. Om helder krijgen wat jij graag wil, om te durven ervaren wat je gelukkig maakt en om te herontdekken hoe geluk eigenlijk voelt, specifiek voor jou.

Daarin is het niet alleen belangrijk dat je opnieuw leert definiëren wat het is, maar ook dat je het gevoel leert herkennen en je lichaam leert trainen om dat gevoel voor je te genereren.

Je wil graag geluk?
Geluk is een gevoel.
Dus dat is het terrein waar we ons op moeten begeven.

Het eerste wat we doen is onegeneerd in kaart brengen waar jij echt een vette smile van krijgt.

Zoek foto's via het net (google, pinterest, ...) en plak ze op, schrijf er woorden bij die je echt iets doen. Het moeten pagina's zijn waar je ogen van gaan blinken als je ze ziet, waar je van gaat grijnzen, waar je zin van krijgt om er in te vliegen...

STAP 2

Omdat het idee en het gevoel van "Geluk" op dit moment heel erg vaag zijn, gaan we het concreet maken. Wat je je niet kan voorstellen, waar je geen woorden voor hebt, dat kan je ook niet creëren. Zo zijn we nu eenmaal gebouwd als mensen. We gaan je de beelden en de woorden geven waar jij je aan kan opladen.

De techniek is die van een vision-board. Een blad, map of poster waar jij woorden en foto's op aanbrengt die je inspireren.

Als dit de eerste keer is dat je hiermee geconfronteerd wordt, dan vraag ik je met klem om je neiging om gillend wet te lopen, te onderdrukken en er gewoon mee aan de slag te gaan. Er is namelijk een belachelijk grote hoeveelheid wetenschap die heftige voorstander is van deze praktijk en ze in rechtstreeks verband brengt, niet alleen met het ervaren van meer geluk en vervulling, maar zelfs met het realiseren van de letterlijke doelen die er op staan afgebeeld.

Daar gaan we dan...

Op de volgende pagina ruimte om je doel te noteren. We kijken naar Liefde, geld, je carrière, je omgeving, je huis, vrije tijd, de mensen om je heen, je kledij/look en je lichaam. Kies er het onderwerp uit wat je meest aanspreekt en werk van daaruit. Neem thuis de tijd en ruimte om dit verder uit te werken.

En echt: zoek straks die foto's via het net (google, pinterest, ...) en plak ze op, schrijf er de woorden bij die je iets doen. Waar je hongerig van wordt,; ongeduldig en enthousiast...

Als er hier en daar nog wat "achtergebleven" stukken zijn: niet erg, je kan ze nog altijd later bijvullen. Het is wel de bedoeling dat er op elk blad minstens 1 foto plakt en 1 woord. We gaan deze pagina's nog ontzettend vaak gebruiken...

STAP 2

Algemeen:

Hoe VOELT geluk, wat zit er in, welke foto past daarbij...

STAP 2

En nu maken we het heel erg concreet:

1. Wat wil je heel precies. Zo precies dat je het zou kunnen kopen, dat je het kan aanwijzen in een winkel, dat je het kan herkennen in een job-beschrijving, dat je er een prijskaartje aan kan hangen, dat je het kan meten en wegen:
2. Wanneer wil je dit? Maak ook dat helemaal haarscherp.
3. Wat brengt het je? Waarom wil je dit graag? Wat drijft je hierin?

STAP 2

Lichaam en look

Concreet en specifiek

Ik wil...

timing

Zodat ik

STAP 2

Huis

Concreet en specifiek

Ik wil...

timing

Zodat ik

STAP 2

Omgeving

Concreet en specifiek

Ik wil...

timing

Zodat ik

STAP 2

Liefde

Concreet en specifiek

Ik wil...

timing

Zodat ik

STAP 2

Mensen

Concreet en specifiek

Ik wil...

timing

Zodat ik

STAP 2

Vrije tijd

Concreet en specifiek

Ik wil...

timing

Zodat ik

STAP 2

Geld

Concreet en specifiek

Ik wil...

timing

Zodat ik

STAP 2

Carrière

Concreet en specifiek

Ik wil...

timing

Zodat ik

STAP 2,5: WEERSTAND?

Misschien is er iets in jou dat nu zegt.... Hm. Ik heb er wel van genoten of zo... maar er was ook nog iets anders. Mijn buik kneep wat samen en ik had weerstand.

Ook dat is niet ongebruikelijk. Er zijn mensen die een beetje weerstand voelen, er wat tegen op zien, ineens heel erg moe worden, er zijn er die boos worden en opstandig.

Perfect!

Dat wil zeggen dat je innerlijke saboteur wakker is en voelt dat er aan de thermostaat van je denken wordt geprutst. Je voelt dat je opschuift naar nieuw gebied, wat nog maar in de steigers staat en dat vindt ons systeem wat lastig. Zelfs al heet dat nieuwe gebied "Geluk"

We voelen liever iets vervelend en onaangenaam, dan het onbekende in te gaan. En waar we iets bij voelen (zelfs al is het minder leuk) daar geven we aandacht aan. Waardoor dat gevoel nog groeit. En we er nog meer aandacht aan geven.

Ons leven verandert als we groter kunnen denken dan wat we voelen op automatische piloot, en onze emoties actief kunnen sturen over onze huidige realiteit.

Hoe pakken we het aan?

1. Een helder en heerlijk visioen opbouwen waar we het gevoel instant mee kunnen oproepen wat we maximaal willen ervaren in de toekomst
Check! Dat deden we net in onze vision-board pagina's!

2. Zorgen dat we een paar technieken hebben om dat lastige gevoel even terug tot de orde te roepen, want een "lastig gevoel" blijven trainen is wel het laatste wat we willen.

Dat doen we in onze volgende sessie ...