



YOU POWER[®]

Jezelf ontketenen.
Ontvouwen.
En nooit meer ont-weten.

YOUR TIME TO
SHINE
— IS NOW —



**VANDAAG
STA IK IN MIJN AGENDA**

**VANDAAG
GEBEUR IK!**

DISCLAIMER

“YOUPOWER”

Copyright © 2016 O2 BVBA/TRUUS DRUYTS (concept, merk , methode)

Auteur: Truus Druyts : SABAM AC/II/23695

Depot nr 1604-00001-94331-6016

Foto's: Kevin Wuyts/ Studioworks

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

"YOU-POWER"

Word verliefd op je eigen leven!

Ruim een decennium beantwoordt Truus de mails en sms'jes van de luisteraars die op weekendavonden afstemmen op JOE fm. Ze zijn op weg naar geluk, liefde en vervulling. Net als de rits cliënten die ze training geeft in bedrijven, op de witte zetel in de veiligheid van haar praktijk, op heerlijke herontdekkingsreizen in Spanje, op workshops, seminars en concerten in BE, NL, UK & USA. Overal stellen mannen en vrouwen soortgelijke vragen over het leven, de liefde, werk, energie. Wat doe ik na mijn... scheiding, burn-out, depressie, faillissement of welke crisis dan ook. Wat is de onrust die ik voel? Hoe word ik weer zichtbaar in mijn leven?

Hoe maak ik een leven waarin ik de meest heerlijke versie van mezelf op de kaart kan zetten?

In "You- Power" geeft Truus je krachtige (en soms ook confronterende) inzichten, tools, tips & tricks om nu echt te gaan bouwen aan Jouw Grootste Geluk.

Dit moment is van jou.
Voor jou

Wat fijn dat je er bent.

Dit boek staat helemaal in het teken van jou,
En van jouw pad naar het Allergrootste Geluk.

Geef toe: als we verliefd zijn, is er niks wat we uit te weg gaan, we hebben tonnen energie, een onverwoestbaar humeur en ons hele leven heeft glans. We zetten de beste versie van onszelf met gemak op de kaart. We kijken op een nieuwe manier naar onszelf ... en naar een ander.

Dat is exact waar "You-Power" om draait.

Ik geef je een heel aantal vragen om flink je tanden in te zetten. Om je op weg te zetten naar een nieuwe manier om naar jezelf te kijken. Om te herontdekken hoe geweldig je bent. Om meer dan een beetje verliefd te worden op jezelf, je leven, je werk.

Om wat meer "You-Power" in je leven te brengen.

Geniet en ga woest aan de slag met dit boek om opnieuw met warme trots naar jezelf te kijken. En de krachtige motor en inspiratiebron van je eigen leven te zijn.

Wil je graag intensievere begeleiding,
meer info over andere workshops, reizen,
theatervoorstellingen, huiskamerconcerten
of in-house trainingen voor je bedrijf?

www.truus.solutions



Wat zijn de kaarten die ik kreeg in het leven?
Welke dingen, mensen, gebeurtenissen hebben me het
meest gemaakt tot wie ik ben vandaag?



... En welke talenten heb ik daaruit gedistilleerd?
Waar ben ik goed in geworden? Wat heb ik gedaan om het
allemaal te overleven (letterlijk of figuurlijk)?
Kortom: op welke berg goud zit ik?



... En welke talenten heb ik daaruit gedistilleerd?
Waar ben ik goed in geworden? Wat heb ik gedaan om het
allemaal te overleven (letterlijk of figuurlijk)?
Kortom: op welke berg goud zit ik?



Waar wacht ik nog op?
Wat (wie) houdt me tegen?



Wat wil ik graag?

Als ik nu de hotline van het universum zou bellen, wat zou ik dan willen dat ze – gratis en voor niks- op de lopende band zouden zetten voor me?



Nog een pagina om je wensen in te vullen:
Ik ga er van uit dat je er nog heel wat op je bestellijstje staat. En het universum wil niks liever dan magistraal voor jou aan de slag.



Misschien vond je het wel behoorlijk moeilijk om de vorige twee pagina's in te vullen met hartenwensen. Als ik de vraag stel in mijn praktijk, tijdens mijn radioprogramma op JOE fm of op trainingen en workshops, dan zie ik een – weliswaar kortstondige- flatline tussen de twee oren ontstaan.

“Wàt bedoel je??”

We zijn het vaak niet meer gewoon om ons af te vragen wat we willen. Laat staan dat we groots durven denken of zouden durven concluderen dat we ergens talent voor zouden kunnen hebben, eventueel.

Hoe kan het dan gebeuren wat we willen?

We vinden het belangrijk dat onze partner, baas, collega, vriend, buur op een liefdevolle manier met ons omgaat. Dat we gezien worden en graag gezien, met alles op en aan: onze talenten, kennis, ervaring en goede intenties. En dat onze tekortkomingen omarmd worden.

En zelf?

Hoe gaan je met jezelf om?

Want de relatie met jezelf
is de blauwdruk
van je relatie met anderen.

Zowel in het geven
als het ontvangen

Dat brengt me bij volgende vraag:





Eerlijk?
Wacht ik heb er nog een...

OF MIJN EIGEN
COLLEGA



En nog een...

MIJN EIGEN
BAAS



Hm.

Yep.

Dat was pijnlijk.

Het goede nieuws?

Net als bij een GPS kan je pas vertrekken als je weet waar je naartoe wil en als je weet waar je nu staat.

Je kan beginnen te bouwen aan je Grootste Geluk!

Wat wil je in de toekomst anders doen met/voor jezelf?

**REALITY
CHECK**



REALITY CHECK



Het is een flinke boterham, dat is waar. Maar je krijgt er ook wat voor terug. Hoe kan je in de richting van je geluk gaan, als je niet weet wat dat is voor jou persoonlijk? Als je niet weet hoe het voelt?

Het geluk van de buurvrouw is leuk, maar ik durf te wedden dat zij van andere dingen echt blij wordt dan jij.

Dat brengt ons bij:



DE
MOEILIKSTE
VRAGEN
TER
WERELD

Gelukkig is niemand er meer geschikt om die vragen te beantwoorden dan jij.

**WIE
BEN
IK**

**WAT IS
GELUK
VOOR MIJ**

Jawadde.

Wacht. Ik zet je even op weg.

Meestal is het veel makkelijker om te vertellen wat je niet wil. Waar ben je helemaal klaar mee? Wat wil je niet meer?

Waar ben je helemaal klaar mee? Wat wil je niet meer?

Goed.

Je weet nu wat je niet wil.

Maar ga je dan krijgen wat je wél wil?

We nemen de proef op de som.

Denk NIET aan een banaan.

Geen banaan.

Wat heb je nu gezien?

Juist.

Een banaan.

Net zoals het niet werkt om een restaurant binnen te stappen en te zeggen: 'Dag ober. Ik wil geen witte wijn en geen kabeljauw.'

Benieuwd wat hij je gaat serveren....

Het is een pak praktischer als je aan de brave kerel vertelt wat je wél wil.

Ons denken werkt ook zo. Hoe meer je denkt aan dat wat je niet wil, hoe meer je krijgt van datgene wat je niet wil. De kunst is om je denken te leren zoeken naar wat je wél wil. Maar dan moet dat wel helder zijn.

Logisch, toch?



Ja! Dit wil ik!

Ja! Dit wil ik!



De kwaliteit van ons leven hangt ook voor een groot stuk af van de kwaliteit van de vragen die we onszelf stellen.

'Vindt hij me wel leuk?'

'Zal ik dat wel kunnen?'

'Hoor ik er nog bij?'

'Ben ik niet te dik/dun/oud/jong/weinig getalenteerd/lelijk/arm/dom/slim/traag/snel/...'

Het lijstje is bijna eindeloos.

En door er echt lang over na te denken, worden we zelden gelukkiger.

En als we onszelf nu eens drastisch andere vragen zouden gaan stellen?

'Hoe kan ik het beste van mezelf in de wereld zetten en er ook nog waanzinnig van genieten?'

'Wat kan ik bijdragen nu?'

'Hoe maakt dit me een beter mens?'

'Hoe kies ik hier mee om te gaan?'

Mensen die ons prachtige vragen hebben gegeven zijn Shakespeare, Oprah Winfrey, Tony Robbins, Edison, Brendon Burchard, Moeder Theresa, Brene Brown, Bono... Niet toevallig ook de mensen die verschil maken op wereldschaal.

Welke nieuwe vraag ga ik mezelf stellen?

Welke nieuwe vraag ga ik mezelf stellen?

Je kan geen citroenen in de grond steken en verwachten dat er aardbeien uit gaan groeien.

Net zomin ga je gelukkig worden, op welk gebied dan ook, als je er een gewoonte van maakt om de grijze pudding tussen je twee oren vol te pompen met negativiteit.

De hele tijd sakkeren, innerlijk vloeken, zoeken naar afwijzing, drama, aandacht en meer van dat fraais maakt dat je daar precies ook goed in wordt.

Wellicht niet de bedoeling.

Stel het je zo voor:

Je hebt twee radiostations in je hoofd zitten en je kan maar naar 1 tegelijk luisteren.

Wat je op de ene zender hoort, zijn beslist andere liedjes dan die van het andere radiostation.

Welke zender kies je?



NIEUWE SPELREGELS



In de loop van de jaren heb je (denk)gewoontes opgebouwd. Misschien overgenomen van mensen in je omgeving of ben je dingen op een bepaalde manier gaan doen omwille van de omstandigheden.

Het fijne nieuws is dat je opnieuw mag kiezen. Als je aan de slag gaat met nieuwe vragen, nieuwe gedachten en nieuwe gewoonten, zal je daar ook goed in worden. Dat zal ook je tweede natuur worden. Maar deze keer kan je het bewust doen, kiezen in lijn met jouw doelen en met jezelf.

Het is allemaal training.

Vraagt dat wat werk?

Ja.

Is dat soms lastig?

Ja.

Maar dat is het nu ook. Want het valt heus niet altijd mee om met iemand samen te leven die je haast constant neerhaalt en doet twifelen. Die je kleiner maakt dan je bent. Ook niet – en vooral niet- als die iemand tussen je eigen twee oren woont.



Wat als je zou beslissen, hier en nu, dat je alleen nog maar naar jezelf gaat kijken met de best mogelijk reputatie, met liefde, met trots, met bewondering?

Het was nooit de bedoeling dat je gewoon zou zijn.
Je was altijd al bijzonder.
Je bent geboren om uniek te zijn.



In jouw leven zijn deze twee woorden - en wat je er achter denkt en voelt - het allerbelangrijkste. Wat je achter deze twee woorden plakt, is hoe je leven er uit ziet en hoe het voelt. Wat je er ook achter zet, je hebt altijd gelijk.



- *
*
*
*
*
*
*
*



*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

En zoals ik al zei:

Je mag helemaal opnieuw beginnen.

Wat als je je oude verhaal, je rugzak, je kwetsuren nu eens even aan de kant liet staan? Wie zou je dan zijn?

WIE KIES ZIJN
IK TE ZIJN

Dit is het verhaal wat ik vanaf nu over mezelf vertel:

HOE VOELT
GELUK
VOOR MIJ



Kruip even met je aandacht in je lijf en stel je voor dat je waanzinnig verliefd en gelukkig bent. Hoe voel je je nu? Beschrijf je gevoel met woorden.

Geef je denken iets nuttigs om handen en laat je geest voortaan op zoek gaan naar dit gevoel en alles wat er bij past.

Beschrijf het nog wat uitgebreider en in detail:



Zelfde oefening, maar een beetje anders. Nu je weet hoe geluk voelt, ga je in je fantasie op zoek naar beelden die er bij passen. Wat doe je, met wie, waar, wanneer, hoe.

En wat nog meer?

Prachtig!

Je hebt nu het gevoel dat de grondtoon mag vormen in je leven. Je hebt een idee bij een grandioze toekomst.

Het ziet er fantastisch uit!

Maar mocht je denken , je handelen en je voelen nu al in 1 lijn liggen met dat wat je wil, dan was je er nu al. Dan zou je nu zo al leven zoals je in de vorige pagina's beschreven hebt.

De jij die straks met een brede grijns rondhuppelt in je stoutste dromen, is een andere jij dan de jij die nu dit boekje invult.

Nu je weet hoe je je kiest te voelen,
hoe je toekomst er uit mag zien,
wat je allemaal nog wil ervaren
gaan we het hele prentje doen kloppen:



Wie moet ik zijn om in mijn prentje te passen?

Goed.
En nu?

We hebben nu 4 vragen op een rij gezet:

1. Wie kies ik te zijn?
2. Hoe voelt geluk voor mij?
3. Hoe ziet geluk er uit voor mij?
4. Wie moet ik zijn om in het prentje te passen?

Zet deze vragen stevig op de achterbank van je denken, met hun veiligheidsgordels aan, als je op de volgende pagina's je toekomst begint uit te schetsen.

Schrijf je beste, meest lekkere antwoorden op en gebruik er je meest sappige, prikkelende en inspirerende woorden voor.

Eerst roep je een sterk gevoel van geluk op, van kracht, van visie, van passie. Je zet je trost rechtop, met het gevoel van 5 december: alles kan, alles mag, niks is te gek. Laat het Universum even Sinterklaas voor je spelen. Er is later nog tijd genoeg om intelligente, kritische opmerkingen te maken, die getuigen van gezond verstand en realiteitszin. En die je vooral houden waar je nu bent. En waar je ook randbemerkingen bij hebt, anders zat je niet nu al zo ver in dit boekje. Als de kwaliteit van je leven rechtevenredig is aan de kwaliteit van je emotie, heeft al dat realisme je dan werkelijk als iets opgeleverd?

Wat als je wat minder belang hecht aan gelijk.
Wat als je wat meer plaats maakt voor geluk?

Gelijk heb je in je eentje. Geluk kan je delen.

De 4 vragen in je achterhoofd en met het gevoel van geluk in je lichaam... Beschrijf jezelf eens. Vanbinnen en vanbuiten.





Geef jezelf nog maar wat extra fijne woorden cadeau.

Beschrijf je liefdesleven. De kwaliteit van je relatie. Hoe voel je je in deze relatie? Wie ben je in je allermooiste liefdesverhaal? Hoe gaat je partner met je om en wie ben jij om dat te ontvangen? Hoe ben jij de perfecte partner van jouw perfecte partner?



'Nog...' Of wil je geen
Partner die hongerig is
Naar meer JIJ



En hoe is het leven met je clan? Of het nu je familie is, je vrienden, je collega's: hoe voelt het om deel uit te maken van de groep mensen Waar jij je tijd mee kiest door te brengen? Hoe gaan jullie met elkaar om? Wat doen jullie samen en hoe voelt dat?



En wat nog? Wat kan je nog meer over je clan vertellen?
Hoe wil je dat het is?



Welk verhaal zou jij graag willen vertellen over je financiën?
Hoe klinkt je meest waanzinnig heerlijke verhaal over geld?
Beschrijf de overvloed in je leven.



Kom, zet nog maar iets op het spaarboekje van je toekomst: schrijf je wildste geldvisioenen op.
(en voel wie jij bent om in dat prentje te passen)



Als het universum een hele grote catalogus had, waar je eender wat uit kan en mag bestellen, wat zou je dan willen dat er voor jou aan huis wordt geleverd?

(denk burgerlijk ongehoorzaam, wild en ontembaar, politiek incorrect. De buurvrouw mag haar eigen lijstje maken)





Nog meer cadeautjes voor jezelf...

En hoe zit het met je werk? Je carrière? Je ambities? Waar droom je van?



Hoe voelt de carrière waar jij blij van wordt?



En hoe kies jij je te voelen in je leven?
Welke gevoelens krijgen
de ereplaats in je leven?



En welke gevoelens nog?



Hoe wil jij nog groeien? Wat wil je graag over jezelf vertellen? Wat zijn de waarden die belangrijk zijn in je leven? Waar sta je voor? Wat is de erecode van je hart?



Dit stukje jij wil jij nog meer laten groeien:



Een mooi moment om je bucketlist te maken. Wat wil je nog allemaal doen, zien, voelen, beleven in je leven?



Smijt nog maar wat in dat emmertje. Hij is nog lang niet vol. (beloof jezelf om dat wat je hier opschrijft achteraf in je agenda te plannen)



A-LIJST

Hier komen de namen van de mensen bij wie je je altijd goed voelt, die je kennen en net daarom van je houden, bij wie jij je op je best voelt, die jij graag ziet en waar bij jij jezelf graag ziet, die je talenten zien en je struikelen omhelzen, die in je geloven, ...

Dit zijn de mensen die het meeste van je tijd mogen opeten (maar wellicht nu niet noodzakelijk het meest in je agenda voorkomen)

Dit zijn de mensen om support van te vragen, of om mee te sparren. Of om gewoon een leuke tijd mee te beleven.

Het is ontzettend belangrijk om echt eens na te denken over de 15 mensen die het meest impact hebben op je tijd. En dus op je leven. Als je nu in je agenda kijkt, zijn de mensen die het meeste van je tijd opeten, ook de leukste mensen? De mensen bij wie jij je echt goed voelt?

Maak je lijstje van maximum 15 mensen, met wie jij graag een hechte en solide band wil opbouwen.
(geraak je niet aan 15? Geen probleem: kijk hoeveel ruimte er nog iets voor heerlijke vriendschappen)

A-LIJST

1. JE HART

2. JE LICHAAM

3. JE BESTE ZELF





Yep. Die geef ik ook nog even mee als reminder. Vergeet niet om raad te vragen aan je eigen hart. Aan je lichaam (je gut-feeling) en aan je eigen beste versie van jezelf. Jij over tien jaar.

En stel je vragen ook aan De Liefde Van Je Leven. Ongeacht of die nu al in je leven is of niet.

A-LIJST

Jouw vrienden:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

11. _____

12. _____

13. _____

14. _____

15. _____

A-LIJST

Jouw relaties:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____

NIEUWE GEWOONTEN

Zelf had ik de neiging om vrij ernstig te zijn. Door het vele studeren, door mijn eigen rugzak en door simpelweg onachtzaamheid die tot een gewoonte was geworden, nam ik het leven soms te ernstig op.

Er veranderde heel veel toen ik er voor koos om elke dag aan te pakken met de woorden :‘spelen, vertrouwen, fun, ontdekken, exploreren, genieten, creëren.’

Als je straks op een nieuwe, meer vervullende manier in het leven wil staan, dan horen daar ook een setje nieuwe gewoonten bij. Misschien zijn er een paar aanpassingen die je kan maken. Weet dat heel kleine dingen een erg groot effect kunnen hebben.

Maar even goed kan je nadenken over nieuwe gewoonten die je hier even in de serre zet, zeg maar, tot ze groot genoeg zijn om in je agenda te planten. Zo kan je er vast al wat vertrouwd mee geraken.

Wat is het? Sporten, stoppen met roken, lekker voor jezelf koken, leren tango dansen, de ambtelijke schrapping van de woorden ‘ja maar’, beter leren ontvangen...

Schrijf het maar op en de verworven gewoonten kan je aanvinken

NIEUWE GEWOONTEN

NIEUWE GEWOONTEN

ZO DANKBAAR

Plaats om alles op te schrijven waar je dankbaar om bent.

De dingen, mensen, situaties die er altijd zijn, de vaste waarden in je leven. Niet om prijzen mee te winnen, niet omdat je ouders of de buurvrouw je leuker zouden vinden... Nee, dingen die jou opvallen, jou een warm gevoel geven. Misschien ook dingen waar je overheen kijkt op een drukke dag of in een stresserende periode, maar waar je net dan erg blij zou zijn om ze even weer heel bewust onder je aandacht te brengen.

Dankbaarheid is een veelbeproefde sleutel naar Overvloed.

Of het nu dankbaarheid is om je partner die jou vond en er voor koos om ook van jou te houden, je lijf dat het prachtig doet, je bed dat zo lekker ligt 's morgens, een nieuwe dag, de geur van lavendel, pas geknipt gras en gebakken brood, ...

Er is een flinke batterij wetenschap die het idee ondersteunt dat actief je geluksmomentjes bijhouden, dagelijks, je geluksgevoel enorm positief beïnvloedt.

Dus dit is jouw persoonlijk schatkamer instant feel-good voor die momenten waarop jouw geluks-alzheimer toeslaat.

ZO DANKBAAR!

ZO DANKBAAR!

ZO DANKBAAR!

Proficiat!

Wat een ontdekkingsreis. Ik hoop oprecht dat je met deze principes, inzichten en gereedschappen aan de slag gaat.

Hoe eenvoudig ze ook zijn, ze zijn vreselijk efficiënt. Dat zie ik keer op keer, bij de duizenden mensen die ik ondertussen al trainde en coachte.

Die grote transformatie gun ik je met heel mijn hart. En de grote smile die daar bij hoort ook!

Op de volgende pagina's vind je ruimte om nog notities te nemen. Er zijn ook een aantal bladzijden voorzien om uit te delen als compliment aan iemand die voor jou verschil maakt... en aan jezelf.

Helemaal achteraan in het boekje
Vertel ik je hoe en waar je mij kan vinden.

NOTITIES

NOTITIES

NOTITIES









Over Truus

Professioneel opgeleid als actrice en zangeres, werk ik ondertussen meer dan 25 jaar voor nationale televisie en in totaal 13 jaar op nationale radio.

Als coach heb ik zo'n 3000 verhalen aangeraakt en begeleid. Verder ben ik singer –songwriter, motivational speaker en business-trainer.

In alles wat ik doe, spelen liefde en taal de hoofdrol.

Gesproken taal, gezongen taal, de taal van het denken, lichaamstaal en micromimiek. Daarbij ga ik op zoek naar de patronen voor succes. Ik observeer en luister, detecteer de contraproductieve programma's in denken, spreken en handelen en vervang ze door succesvolle strategieën, tips, tricks en krachtige gereedschappen.

Je kan bij me terecht voor

1 op1 advies,
workshops (van 90 min tot 2 daagse)
lezingen
(huiskamer)concerten
presentaties
retraites
in-housetrainingen
- zowel privé als professioneel

Waarom doe ik dit

Wat me opgevallen is in al die jaren observeren, trainen, coachen en oneindig veel studeren is dat het onmogelijk is om een succesvol en vervullend leven te leiden zonder jezelf te kennen en belangrijk: jezelf graag te zien.
Echt graag te zien.

Wat me ook opvalt, is hoe ambigu we staan ten opzichte van talent. We willen allemaal de beste service, uitzonderlijke condities, de knapste vakman, de meest begeesterende inspiratiebron, de dapperste leider, ... maar zelden gaan we staan voor onze eigen talenten

Mijn missie:

Je weer verliefd laten worden op jouw leven. Jij als epicentrum van je bestaan, vol in je You-power.
Zowel professioneel als privé.
Met jouw ambities, dromen en talenten.
Met Liefde als grondtoon.
Ook voor jezelf.

TRUUS DRUYTS

E-mail: info@truus.solutions

www.truus.solutions



YOU-POWER[©]

De kracht van Liefde & Taal
Om jou dichter te brengen
bij jouw Grootste Geluk
Verliefd op jezelf & je leven.

Waarschuwing:
Het toepassen van dit boek
kan je leven voorgoed veranderen

LIEFDE MET BALLEN

Hou van jezelf. Tja. Maar HOE?
SUCCESVOL JEZELF ZIJN
Dit boek geeft je de sleutels.



Truus Druyts (BE)

Als coach en trainer heeft ze niet alleen een eigen praktijk en methode, maar heeft ze ook een eigen radioprogramma op JOE fm. Elke zondagavond lepelt ze daar nationaal powertools binnen met haar inzichten, humor, kracht en kwetsbaarheid. Ze begeleid jaarlijks maatschappelijk kwetsbare vrouwen: 80% van hen laat de kansarmoede voorgoed achter zich.

Truus is singer-songwriter, motivational speaker en columnist. Ze heeft ruim 25 jaar expertise als actrice en presentatrice voor nationale televisie.