



DE EVERSELLER

RUILEN IS HET NIEUWE **LOSLATEN**





Doelen



Wat hoop ik dat je dat sterk hebt meegenomen uit het pad dat we tot hier toe samen hebben afgelegd : hoe belangrijk het is om een helder (emotioneel) beeld te hebben bij het leven waar je naartoe evolueert, dat leven waar jouw Everseller toe bij draagt en een groot deel van is.

Dus mocht je het nog niet gedaan hebben, neem opnieuw de tijd om even je een heel helder moment voor de geest te halen, toen iemand naar je keek met de blik van : "Wat ben je Léuk!". Ontvang die blik, match je zelfbeeld daarop en kijk dan naar de toekomst.

Laat die versie van jou even liefdevol meekijken naar de oefening op de volgende pagina. Laat die versie van jou je influisteren hoeveel meer jij mag vragen, onvangen, hoeveel meer je waard bent dan je nu denkt en gelooft.



8 Gebieden



8. Carrière

1. Fysieke omgeving

7. Vrije tijd & creativiteit

2. Geld

6. Spiritualiteit & Persoonlijke groei

3. Lichaam & gezondheid

5. Liefde

4. Vrienden & familie

Bekijk deze 8 belangrijke gebieden in je leven.

Hoeveel van je taartpuntjes is gevuld met wat jij graag wil? Want ze zijn gevuld. Met wat jij wil, of met je hunkering. Met jouw plan of met de agenda van anderen. Met een visie of met vaagheid.

Teken het diagram over. Vul de taartpunten in tot waar jij er vervuld over bent. Wat maakt ze vol? Wat is de honger? Wat zou je honger stillen? Je trots maken, jouw het verhaal van je hart doen vertellen?

Gebruik de 5 vragen op de volgende pagina om jouw taart blij te vullen, elk gebied optimaal vervullend te maken, voor jou. En bedenk dat je taart nog wel spectaculair zou kunnen groeien



5 Vragen



Dit zijn 5 vragen die je daarbij als leidraad kan gebruiken.
Ze groeien altijd met je mee:

1. Hoe wil ik dat de toekomst voelt
2. Wie kies ik daarin te zijn? (welk verhaal vertel ik over mezelf)
3. Hoe ziet het er vervolgens uit?
4. Wat doe ik nu dat daar niet bij past?
5. En nu ik stevig op de kaart staat: wat geef ik graag?

Journal

1

Mocht je nog geen vaste plek gevonden hebben om al je inzichten en vorderingen zorgvuldig te noteren, dan geef ik graag nog even een stevige hint in die richting.

Ik heb zelfs, naast een stevige stapel journals, ook nog een map in mijn telefoon waar ik kleine filmpjes heb opgenomen met grote inzichten, met aha momenten. Gefilmd op het ogenblik dat ik er midden in zat. En als ik dan weer even vergeten ben hoe mooi de vorderingen zijn die ik maakte, bekijk ik die momenten. En bedank ik de vrouw daar, vertel haar hoe trots ik op haar ben. Ik stel haar gerust en bedank haar innig.

2

...en veel van de bekende zielen met prachtige inzichten gingen je daarin voor. Ze noteerden hun grote vragen en diepe inzichten.

Later werden dat de bouwstenen van hun methode die inmiddels de wereld over zijn gereisd.

Er is iemand die zich heel precies zal herkennen in jouw inzichten van nu.





Ruilen



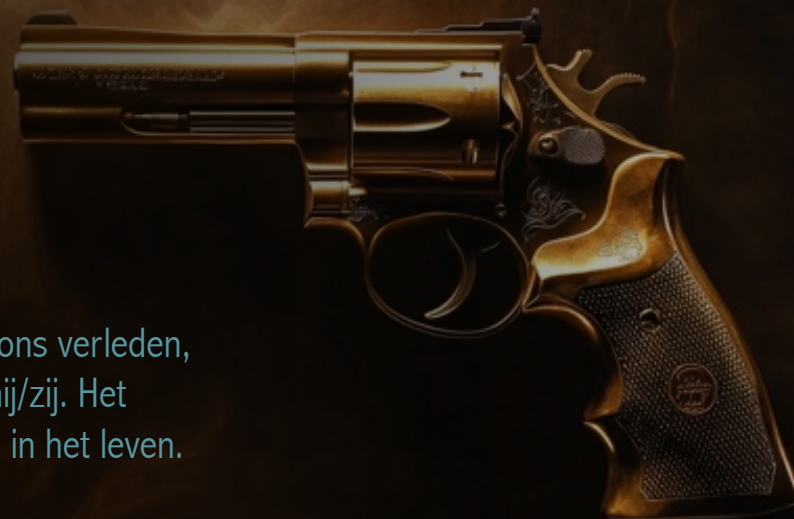
Nu onze doelen weer vol in zicht zijn, geactiveerd zijn in ons systeem, zijn ze weer voelbaar voor al onze delen: je huidige zelf, je kind-delen etc. Iedereen in je voelt tegelijk waar je mee bezig bent. Waar je samen naartoe gaat.

Dat maakt het zinvol, veilig en leuk om aan de slag te gaan en een en ander te ruilen voor beter. Die innerlijke 5-jarige wil ook wel zicht hebben op waar die inspanning voor gaat leveren. Wat het doel is, en even belangrijk, of die ook mee mag. Of er meer liefde en ruimte is op die nieuwe plek.

Om die band te verstevigen, met je jongste en minst mondige delen, ontvang je in deze cursus ook een koestermeditatie. Pas als we empathie hebben met die versie van onszelf, echt liefde voelen en ook begrijpen wat de vragen zijn die daar nog huizen, kunnen we de blokkade laten varen. We gaan op pad naar het perspectief van jouw jongste versies.



Focus



Meestal hebben we een encyclopedie aan context voor de belangrijke spelers uit ons verleden, maar missen we wat onze 5-jarige daarvan gemaakt heeft, van die situatie. Hoe hij/zij. Het zelfbeeld heeft aangepast aan het wereldbeeld en zelfbeeld van de volwassenene in het leven.

'Ja maar, ze hebben zo hun best gedaan, mijn ouders.' 'Mijn moeder heeft het zelf ook niet makkelijk gehad' 'Mijn vader heeft zo hard gewerkt en dat was toen zo...'
Voor iedereen een reden. Behalve voor jou. Voor jouw jongste versie. Terwijl daar ne belangrijke vragen zaten, of noden, waar niet aan beantwoord kon worden.

We verschuiven onze blik van de belangrijke redenen waarom het niet kon,
Naar de vaststelling dat er bij jou een reële nood, honger of verlangen was.
We verschuiven onze blik van hen, naar jou.
Laat ons dat eens even centraal stellen.



Stap 1

1

Nu onze doelen weer in beeld zijn, we ze kunnen voelen, gaan we op zoek naar de patronen in ons leven die daar een belemmering voor zijn. Daarmee bedoel ik uitdrukkelijk dat je niet alles eerst moet uitspitten, oplossen, wegpoetsen, helen, ... eer je wat aan genieten toekomt. Het doel is niet de properste beerput van West-Europa, het doel is een lekker leven op een terrasje in de zon. Ruilen en oplossen wat relevant is.

2

We gaan op zoek naar de patronen in je leven.

De rode draad.

Schrijf ook op. Wees bij het schrijven en zoeken je zo veel mogelijk bewust van de beelden die je onderbewuste omhoog smijt. Vaak zijn het Symbolische momenten die voor je onderbewuste van bijzondere betekenis zijn.

Wat zijn de grote thema's. Wat zijn de zinnnetjes die je stevast zegt (het is niet voor mij, ik zal dat wel niet kunnen, het is altijd mijn schuld). Welke pijn wil je vertellen, overbrengen, delen. Welke gebeurtenissen of verhalen zijn dat?

Belangrijk om hier geen jargon tegenaan te smijten. Zo dicht moeglijk bij je taal als kind te blijven. Bij je beschrijving en conclusie die je toen kan gehad hebben. In die woorden.



Stap 1

1 Een andere indicatie zijn gebeurtenissen, kleine voorvallen uit je dag die maar blijven rondkolken. Waar je met meer emotie op reageert dan eigenlijk nodig is, dan wat de situatie vraagt. Waar je jezelf beloofd had om je niet meer te laten uitdagen, maar waar je nu toch al weer een opvlieger en plekken in je hals van krijgt. Iets kleins waar je dan ineens super verdrietig, boos of gekwetst om wordt. Dat zijn goeie voorvallen om nu vòòr je te laten werken. Die brengen je naar wat er onder ligt, naar de oude overtuigingen en pijn waar je nog meer rondloopt, terwijl je je handen vrij wil voor je geluk.

2

Nog een mooie plek om met liefde en aandacht
Naar te kijken zijn de 'ruzies met onzichtbare mensen'.

Hoe vaak ik zelf niet ooit schelden en schuimbekkend over de E19 gereden ben,
Met hele conversaties en briljante antwoorden aan iemand die helemaal niet bij mij in de wagen zat en ook niet aan de
lijn hing. Maar wel hardnekkig aan de lijn bleef in mijn hoofd.
Eindeloze monologen waarin je 'ik had dit moeten zeggen!' en 'de volgedne keer zeg ik dat! Ha!'

Als je verrassend veel tekst hebt voor een gebeurtenis, ze eindeloos herkauwt, maar blijft verdedigen alsof je voor de
rechter verschijnt en jij een slim pleidooi voor je leven moet houden, in vleesgeworden verontwaardiging verandert, als je
hunkert naar blijde zorgeloosheid en niks ander hoort dan het dreunen van de verdrietplaat... yep... dat zijn dingen om
op te schrijven. Daar zit je rode draad, je achtergebleven stukjes jij.



Stap 2

2

Met die 'smaak', met die wolk van gevoel, reis je terug door de tijd en ga je op zoek naar situaties uit je jeugd waarin je dit gevoel voelde. Als volwassene kijk je naar jouw jeugd, je gezin van oorsprong, alsof je daar binnenstapt en mee aan de keukentafel gaat zitten. Maar je kijkt mee vanuit jouw positie. Vanuit jouw plekje als 5 jarige.

Hoor de gesprekken, zie de situaties. Hoor wat er wel leuk is en wat niet. Registreer het wereldbeeld en het zelfbeeld van je ouders en voel hoe je daar een 5-jarig antwoord op hebt gezocht. Kan je de klik voelen? Kan je voelen, zien, begrijpen hoe jouw gevoel van jezelf, jouw zelfgevoel en zelfbeeld een antwoord waren op die plek, dat huis, die mensen, die situatie? Waarin er ook een aantal dingen waren die jij écht graag wilde, maar die niet konden.

1

Je hebt je patronen genoteerd, de zich herhalende voorvallen. Overloop nog een keer: kijk ook naar je financiële patronen, je relaties en je je er bij voelt, je werk, ...
Mooi!

Pak de voorvallen uit je jeugd die spontaan tijdens de oefening naar voor kwamen. Neem de grote gevoelens die je noteerd bij stap 1. De kans is heel groot dat je nu een wolk aan gevoel en emoties vasthebt, die je heel goed kent.

Een: ja... deze. Heb je dat gevoel weer.
Een 'oh kon ik hier maar vanaf'
Een 'zo voel ik mij over mij.'



Stap 2

2

Wat hoop ik dat je de link kan voelen, tussen het gevoel van toen, en je gevoel nu.

Kruip nog even mee aan de keukentafel toen, in dat huis, bij die mensen. Beluister de gesprekken, de woorden, voel de blikken, de ongeschreven wetten, dat wat er binnenskamers was en wat er daarbuiten gebeurde.

Als je dat nu zou horen, als volwassene... wat zou de impact zijn op je gedrag? Op je gevoel? Als kind was dat niet anders.

1

Je wist donders goed dat als jij de vragen zou stellen, die energie zou uitleven, daar voor jezelf zou opkomen... dat het antwoord nee zou zijn, afwijzing of teleurstelling. En de meest efficiënte manier om de vraag te stoppen is om dat spijtige gevoel alvast op voorhand te leggen op dat wat jij graag wil. Want wat jij wil (als 5-jarige) , dat kan nu eenmaal niet. (om welke reden dan ook)

Realiseer je, dat waar je nu tegenaan loopt in je leven, de volwassen versie is van de themas van jou als kind.

Stap 3



1

We reizen nog even verder mee met je 5-jarige. We kijken even in het klasje waarin je toen zat. De andere kindjes daar. Observeer weer even. Er waren echt wel wat klasgenootjes bij die dingen riskeerden die jij niet in je hoofd zou halen! Dat zou jij niet mogen. Er waren echt een pak kids die minder op de tenen liepen, waar jij echt wel wat van vond...

En die kwamen daar mee weg.
Die zaten ook heel gewoon bij jou in de klas.
Met fijne verhalen.
Zonder zich daarom druk te maken
Die kregen evengoed kleren,
Speelgoed, eten, snoep, liefde...

Stoute kindjes met een easy leven. Hm.

2

Laat het even binnenkomen. Jij en jouw realiteit. Je zelfbeeld als antwoord daarop. De kinderen in de klas en hun duidelijk waarneembare gedrag.

...

Het lag dus niet aan jou. Je deed wellicht bovengemiddeld je best.

Het lag aan de situatie. Aan hoe jij je tot een puzzelstukje maakte om in je gezin te passen. De dynamiek tussen jou en je ouders.

...

Het.lag.Niet.Aan.Jou.

...

En je hele leven heb je liefde gehad voor het perspectief van je ouders. Maar niet voor dat van jou. En de liefde en de moeite die je er voor deed.



Stap 4

Je ouders zijn je wereld. Zeker als jong kind.
Maar ze zijn niet de hele wereld. Ook toen niet.

Ga even weer grasduinen in je memorie en ga op zoek naar die juffen, tantes, ooms,
ouders van vriendjes, ... die jou heel leuk vonden. Die jou een blij bruisend gevoel
gaven, waarbij jouw innerlijke handrem afstond.

Dat gevoel uit stap 1 heeft ook een tegendeel. Daar gaan we nu naar op zoek. Waar jij
dat voelde als 5-jarige. Wie keek er naar jou met een blik waarvan je wist: 'Jij ziet me!
Je ziet me echt en je vindt me leuk!'





Stap 4

Dat gevoel! Whoah!! Zo heerlijk...

En dat gaat over dezelfde jij. Maar anders bekeken.
Want die mens, die keek naar jou met een ander beeld.
Een ander zelfbeeld, een ander wereldbeeld.
En als je je daaraan aanpaste... dan voelde jij je ook anders.

Dat kan je wellicht zelfs nu nog voelen, terwijl je dit leest en deze oefening maakt.
Wat hoop ik dat je nu warm glimlacht omdat je voelt hoe dat doosje in je hart weer opengaat.

De blik vanuit je gezin. En jouw zelfgevoel als antwoord er op .
De blik vanuit de leuk-mens. En jouw zelfgevoel als antwoord daarop.

...

Hoe anders. En het is twee keer dezelfde jij.





Stap 5



Als het twee keer dezelfde jij is, maar telkens vooral een andere blik/zelfbeeld van de ander/wereldbeeld van de nadere waar jij je aan hebt aangepast, als dat allebei waarheid is...

Welke kies je dan?

Welke stem mag permanent in jouw hoofd wonen?
Welke blik wil jij permanent ontvangen?

Want je weet, je voelt in elke vezel:
Als ik gevoel 1 aantrek als een jas en daarmee naar de uitdagingen kijk op mijn pad: no way in hell dat ik dat de stappen ga zetten of kan zetten die nodig zijn.

Als ik gevoel 2 aantrek als een jas en ik kijk daarmee naar mijn pad, dan zie ik heel andere mogelijkheden, paden en oplossingen.

Welke kies je?

C

Stap 5



Pak dit blijere gevoel in je handen, probeer het zo 'luid' mogelijk te voelen.
En als je het helder hebt, keer nu terug naar de zinnnetjes die je jezelf vertelt
van stap 1.

Welke nieuwe zinnnetjes kan je nu aan jezelf beginnen te vertellen die beter
voelen, die écht waarheid voor je voelen. Welke stap op de feelgood ladder
kan je maken?

Bijvoorbeeld: ik kan het niet en aan wie zou ik het kunen vragen
Naar: hm. Ik zou het wel kunnen leren! En er zijn misschien wel mensen die
me tips kunnen geven.

Het moeten geen gigantsiche monsterstappen zijn, maar doelbewuste
stappen om je narratief, je innerlijke dialoog aan te passen in lijn met je beste
zelfgevoel. Om dat stelselmatig ook in de gaten te houden:

Wat voel ik nu? Welk verhaal ben ik aan het vertellen?

Welke 'gevoelsjas' heb ik aan?

En dan je beste 'jas' weer aan en opnieuw kijken, je verhaal met brokjes en
beetjes aanpassen. Met de zinnen die wél ruimte bieden.



Stap 6

Daarnet op zoek gegaan naar alternatieven in je innerlijke dialoog...
En we doen er nog een stap bovenop.

Vanuit dat nieuwe gevoel, met dat nieuwe gevoel stevig aan,
ga even als volwassen jij terug bij aan de keukentafel zitten.
Welke alternatieve dingen hadden je ouders kunnen zeggen of doen?
Wat zou jij aan je 5-jarige zeggen? Wat zou ze willen horen?
Waar had ze behoefte aan? Wat zou jij aan een kind in die situatie zeggen, nu, als
volwassene?

Bijvoorbeeld: Geen kinderfeestje, want de herrie...

Alternatief: Hey... Laat het me eens ginder regelen, of er wat hulp bij vragen,
zodat jij je feestje kan hebben.





Stap 6

Als ik dit werk 1 op 1 doe, dan duurt het vaak een flinke poos eer iemand het alternatief kan zien. En kan uitspreken, niet vanuit coachingkader of jargon, maar gewoon, zoals een mama, zoals iemand die van het kind houdt, zoals je het aan een 5jarige zou vertellen.

En reken maar dat je innerlijke 5-jarige meeluistert en heel aandachtig oplet omdat ze graag wil leren. Omdat ze wil weten of jij de plek bent naar wie ze wil verhuizen. Omdat ze wil weten waar je van gemaakt bent. Of jij haar en jouw harteverlangens kan horen en er antwoord op wil geven.

Het geeft niet als het niet van de eerste keer allemaal gaat, helder is of lukt zoals je het wil. Net als bij een asielhond: bouw wat vertrouwen op. Doe het met volgehouden zachtheid en liefde.







Stap 7

In de vele studies naar Geluk die er al uitgevoerd zijn, is er
Een redelijk algemene consensus dat het fijn is om te geloven
Is iets wat groter, liefdevoller en wijzer is dan wijzelf.
En het is ook fijn om niet altijd de slimste te
Moeten zijn in je eigen universum.

De ene noemt het Universum, een ander bidt tot God,
Nog iemand manifesteert via het quantumveld of koetsrt zich in de liefde van Moeder
Natuur.

Wat het ook is, de kans is groot, dat je daar ook naar kijkt — en bij uitbreiding daarvan
naar het leven zelf — door dezelfde lens als waren het je ouders. Met dezelfde
verwachting.

Stap 7

1

Voor God/het Universum/Moeder Natuur is dat zo wat hetzelfde als wanneer jij in de klas komt, bij die juf waar je broer twee jaar geleden bij in de klas zat. En dat ze jou behandelt naar zijn gedrag van toen.
Niet fair.
Dus dat gaan we anders doen.

2

Stel je voor dat de Mannelijke component een menselijke gedaante had. Een man. Een meneer. Een papa.
Hoe zou die papa zijn over jou?
Wat zou de meest ideale super papa zijn voor jou?

En stel je voor dat de Vrouwelijke component ook een menselijke gedaante had. Een vrouw. Een mevrouw. Een mama.
Hoe zou die mama zijn over jou?
Wat zou de meest ideale super mama zijn voor jou?

Ga daar ook maar eens even mee aan de keukentafel zitten. Doe een praatje. Vertel wat je bezig houdt. Laat ze jou opnieuw adopteren en baden in hun liefde.



Stel je voor dat er enerzijds een eerder mannelijke energie is aan Het Universum. En anderzijds een eerder vrouwelijke energie.



Stap 8

Het is de bedoeling dat al dit harde werk, deze intense ofeneing, blijvende resultaten voor je mag hebben. Geen saus, maar marinade.

En daarom gaan we het concreet aan iets koppelen.

De voorbereidingen deed ja al: terug naar helemaal het begin. De taart.

Als het goed is heb je daarin al gekeken naar het stuk vervulling wat je nu al hebt... en daar waar er nog ruimte is voor meer.

Mooi. Pak het handje van je 5-jarige vast. Nodig je innerlijke puber ook uit.

Zorg dat iedereen zijn 'nieuwe jas' aan heeft. Voel de koesterende blik van een nieuw universum aan vaderlijke en moederlijke liefde.

En kijk nu nog eens naar waar je wil geraken en de stappen er naartoe.

Wellicht zie je nu veel meer opties, mogelijkheden, concrete acties ... én is het veel en veel meer haalbaar!





Stap 8

Zet dat nieuwe gevoel zo 'luid' mogelijk, zo hard mogelijk aan.
Overloop je 8 gebieden, je dromen en plannen.
En schrijf, schrijf schrijf

Al je opties, ideeën, wat er bij je opkomt.

Kunnen je handen niet volgen met schrijven?
Niet erg: neem je telefoon en dicteer het of neem het op als een video op je
smartphone.

Wie ben jij als het Universum naar je kijkt met een blik van:
'Wat bèn je LEUK!'

En knallen maar!





AUTEURSRECHT:

“DE EVERSELLER” + alle onderdelen
Copyright © O2 BVBA/La Garçon/TRUUS DRUYTS
Christine Pannebakker
Concept, merk, quotes, methode

SABAM AC/II/23695	
Europees Depot nr 1908-00002-80081-5080	
De Everseller: 202504-d2ca0515ac16	
Stagepower: 202504-c0ec1dffaefe	
202504-08797dbc9982	Doelen versus zelfsabotage
202504-4576790b4891	Het Grote Genietmenu
202504-150c99ccfdae	De Mastermind
202504-d36b55b0afe3	De A Lijst
202107-7f7e9d7993ad	Succes Archetype Motivational Sleeping Qui
202301-c820aa8f28aa	Succes Natuurlijk
1908-00002-80081-5080	Personal Upgrading Cursus
1907-00002-78098-8905	De Saboteur 1
1904-00002-75959-699	Spreken voor professionals
1808-00002-66153-5011	100 redenen waarom ik van je hou
1709-00002-23502-7410	Instant Charisma Powertools
1607-00001-97101-665	money masterplan
1604-00001-94331-6016	You-Power

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

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



DISCLAIMER

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!

