



Het Grote Genietmenu



MENU

- Inleiding: aan de slag	03
- 1 Bellen	04
- 2 Tussendoortje	07
- 3 Lekker achteraf	11
- 4 Mindset	15
- 5 Magic Memories	18
- 6 Fantastic futures	21
- 7 Bucketlist	24
- 8 Powerquote	27
- 9 Helden	30
- 10 Doelen	34
- 11 Nog	37
- 12 Meer	41
- 13 Briljante	44
- 14 Ideeën	47
- Werken met Truus	49
- Contactinfo	52



LEEF JE UIT

Correctie: Leef je WOEST uit

3

Jouw Grote Genietmenu. Vol inspiratie en dingen waar jij blij van wordt. Jij beslist wat er op de kaart staat en je kiest datgene wat het allerfijnste voelt op dat moment. Het vervelende is vaak dat we bakken inspiratie hebben voor de meest heerlijke luilekkerdag in de zon op die druilerige dinsdag vol natte sneeuw en hoogst dringende klussen.

En als onze vrije dag dan eindelijk komt zijn onze wilde blijе plannen meegesleurd onder kast van vage schuldgevoelens, met de bus van zelfbeeld 2000-en-vroeger meegereden naar Verweggistan of worden ze weggeblazen door een miljoen piepkleine edoch dringend te blussen brandjes van andere mensen.

Het beste moment om het menu in te vullen is als het rete-druk is. Dan weet je precies wat je zou doen als je de tijd zou hebben.

En als je dan de tijd hebt, ligt ie klaar voor jou: jouw hoogst persoonlijke, ultieme geniet-menu.

Geniet me, nu!



Bellen

4





BELLEN

Dit zijn de mensen waar jij je goed bij voelt, die van je houden, en waarbij jij ook van jezelf houdt. Ze kennen je door en door en vinden je leuk, net daarom...

5

Jezelf.

Suggesties: partner, beste vriend(in), maatje, collega, mentor, coach, bevriende ondernemer, iemand waar je naar op kijkt, letterlijk of virtueel



6

**Ik stop met
Panty's kopen
Bij de slager.
Ik zoek mijn geluk
Waar ik het
Wel kan vinden**

2 Tussen doortje

7





TUSSENDOORTJES

De kleine dingen waar je enorm van geniet, die het eerste in je hoofd springen als het erg druk is en die je je meestal niet herinnert als je er tijd voor hebt.

8

Kop koffie op de bank

Suggesties: een tijdschrift doorbladeren, mood- of visionboard maken, schrijven, even op social media, even WEG van social media, winkelen, fietsen, al waar je blij van wordt door er aan te denken.



9

**Nadia Lievaart**

22 minuten ·

Wauw, sommige sprekers zijn zo goed, dat je altijd een beetje stil achter blijft als je ze gezien hebt. Tijdens het online Succes congres waar ik aan mee doe, net een online masterclass gezien van [Truus Druyts](#). Ik heb haar ook een keer in het echt mogen zien en ze is zo inspirerend dat je gewoon een heel klein beetje verliefd op haar wordt als je haar hoort spreken, helemaal als het live is (niet zoals haar lief, [Christine Pannebakker](#) natuurlijk, maar toch...) De tools die ze gebruikt, leert ze trouwens ook anderen, dus als je wilt leren spreken, zou ik geen beter voorbeeld weten.

Gisteren ook al een inspirerende masterclass over communicatie van [Tibor.nl - Business Coach & Leadership Coach](#) mogen bekijken, die ik zeker ga meenemen in mijn geschreven communicatie vanaf nu (en goh, komt dat even goed uit als tekstschrijver, mijn klanten profiteren er ook van).

Weer helemaal geïnspireerd, top, [Ria Kaashoek](#), bedankt!

Geweldig **Opmerking plaatsen** **Jij en Christine Pannebakker****Truus Druyts** oooohhhh.... waw.. Dank je Nadia Lievaart!Leuk · [Beantwoorden](#) · [Zojuist](#)**Bart van den Belt**Ondernemer, Auteur en
BusinesscoachFebruary 19, 2020, Bart was a
client of Truus'

Truus is een absolute topcoach voor sprekers. Truus wist direct de essentie te pakken om meer impact te kunnen maken on stage. Ze is direct, to the point en daagt je uit om meer te 'zijn' en van daaruit meer te geven. Daarnaast is ze een warme persoonlijkheid en enorm fijn om mee te werken. Aanrader als je in korte tijd grote stappen wil maken in je performance. [See less](#)



10

**Als ik een koppel was
Was ik dan nog samen?
Ik ga voor mijn grote JA**



3 Lekker. Achteraf

11





OMDAT HET ACHTERAF ZO GOED VOELT

Je ziet er tegenop en toch weet je: als ik DIT doe, dan voel ik me achteraf echt altijd trots, lekker, opgeruimd,, krachtig

12

De mijne is administratie

Suggesties: opruimen, poetsen, strijken, ramen wassen, oprit schoonmaken, tuin aanpakken, kleerkast op orde brengen, naar het recyclagepark, papierwerk opruimen en oud papier wegsnijten, naar de glascontainer, ademnhalingsoefeningen, studeren, een probleem aanpakken,



13

Vandaag geef ik mezelf
De toestemming
Om grandioos leuk
En onstuitbaar mezelf te zijn



Dirk Vandenberghe CEO Metallo Belgium

“Het was een geweldige ervaring om met Truus samen te werken. Truus heeft niet alleen ons eeuweest professioneel en gepassioneerd begeleid, ze heeft mijn speaking skills naar een hoger niveau getild. Een echte aanrader.”

Kim Boom, zelfstandig ondernemer

“ Ik wil een Ted-talk gaan doen en de ballen krijgen om op het podium te durven staan “. Iets in deze trant waren de vragen die ik Truus Druyts stelde, toen ik haar benaderde in juni 2019. Wat ben ik blij dat ‘we’ het zijn aangegaan. Wat een proces ben ik daarna doorgegaan. Wat een stappen heb ik gemaakt. Dank je wel Truus, dat jij steeds weer exact de vinger op de zere plek weet te leggen. Met de juiste woorden, de juiste snaren weet te raken. Jouw kennis, jouw kunde, jouw openheid, jouw directheid, jouw kritische blik, jouw kritische vragen, jouw geduld en jouw fijne aanwezigheid. Als back up, als rots in de branding, als ik er niet uitkom, als ik vastloop. Ik ben er nog niet. Maar wat zijn we iets gaafs aan het maken. Wat wordt het gaaf! Wat wordt het ‘mij’!

Bea Princen, Wintmolders, Europees verdeler Landbouwmachines

Dit zou elke multinational moeten kennen!



15

4 Mindset



MINDSET

Korte filmpjes, nummers, artikels, blogs, vlogs, audiofragmenten die je altijd goed doen. Achteraf kan jij de wereld aan....

16

Suggesties: Oprah Winfrey, Tony Robbins, Seth Godin, Dr Joe Dispenza, Deepak Chopra, Brene Brown, Brian Rose, TED;com, Maak een map op je computer met je favorieten, zodat je er niet naar moet zoeken als je ze nodig hebt.



Als ik citroenen
¹⁷In de grond stop
Groeien er
Geen aardbeien uit
Ook niet in mijn hoofd
Of in mijn hart



5 Magic Memories

18





FAVORIETE HERINNERINGEN

Alles wat je in de toekomst wil voelen, heb je ooit al een keer (een beetje) gevoeld. Wat zijn de momenten die je deden lachen, genieten, waar je je trots en krachtig voelde....

19

Suggesties: een feest, een moment met je vrienden, een heerlijke film, een moment op reis of in de natuur, herinneringen van heel lang geleden als kind, of heel recent. Alles mag, Zolang het voor jou maar goed voelde,



20

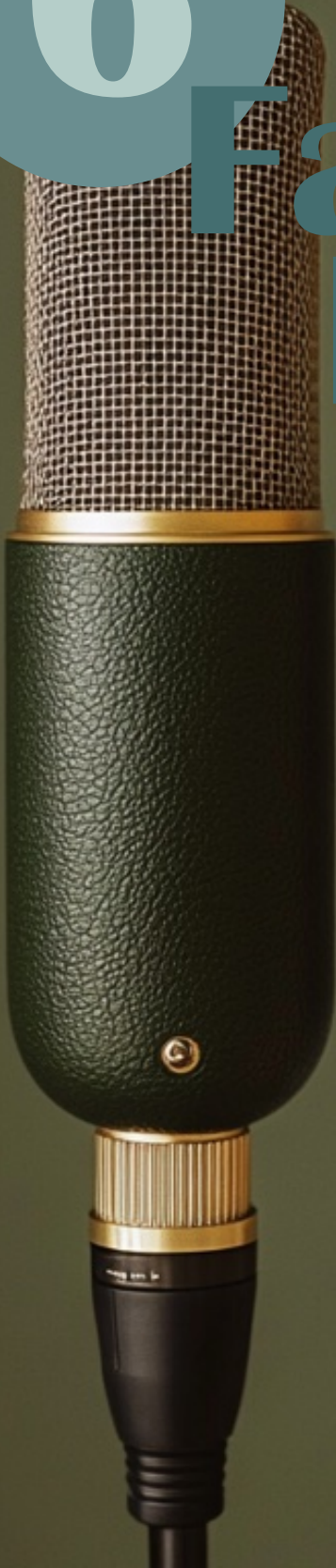
Zonder mij
Bestaat mijn leven niet



6

Fantastic Futures

21





JIJ IN DE TOEKOMST

Stap even in je toekomst. Hoe voel je je, hoe sta je , hoe loop je, hoe kijk je.
Welke momenten van trots, liefde en connectie doen jouw hart gloeien....

22

Suggesties: zijn het de sleutels van je nieuwe woning of auto, het applaus op het podium, je eigen zaak, een cijfer op je bankrekening, een overwinning, een gewicht, een moment van erkenning, connectie, gezien worden?



23

Hoe voelt geluk?
Laat me dat eens oefenen
Want dat gevoel
wordt de grondtoon
Van mijn leven



7 Bucket list





DE BUCKETLIST

Welke cursussen, workshops wil je nog doen? Welke plaatsen wil je bezoeken, wat wil je nog voelen en beleven?

25

Suggesties: cursus, reis, huwelijk, vaardigheid, emotie, persoon, concert, creatief moment, inzicht,



26

**Wie kies ik te zijn?
Wat kan ik doen,
Zeggen, tonen,
Wat trots vertelt wie ik ben?**



27

8

Power quote



POWERQUOTES

Sommige zinnen zijn een instant powerboost voor je. Ze hebben een betekenis en een kracht voor je die je meteen een versnelling verder schakelt.

28

Suggesties: het moet niet allemaal de Dalai Lama zijn ... Soms is een krachtterm ook heel erg efficiënt. “ Ju!” - “ Ik KAN dit” — “ Hell yesss...”



29

**Kijk ik naar mijn toekomst
Door de voorruit
Of door de
achteruitkijkspiegel**



30

9 Helden



HELDEN

In wiens schoenen zou je willen staan? Wie inspireert je? Als wie zou je de dingen willen kunnen aanpakken?

31

Suggesties: echt of fictie, cartoonheld, jeugdheld of van het witte doek, heilige, guru, de buurvrouw, beroemd of totaal onbekend,, jij kiest. En het kunnen er meerdere zijn, afhankelijk van het gebid van je leven. Je gezondheid, je huwelijk, je zaak... Wellicht is er telkens een ander voorbeeld voor.



Françoise Verhoef-Van Sliedrecht, Auteur & business trainer

“Ik ging naar Truus omdat ik graag wilde groeien als spreker. Omdat ik haar had zien spreken en ik niet eerder zó geboeid en geraakt was door een spreker als door haar. Haar energie en expressie zijn een lust voor het oog, daarnaast is de inhoud ook nog eens altijd raak. Zo wilde ik ook mijn publiek kunnen boeien.

Ik verwachtte technieken en theoretische kaders en die heb ik volop gekregen. Het grootste cadeau zat echter in de diepgaande kennis en oefeningen die ze heeft om “de mens achter de spreker” tot bloei te laten komen. Het podium legt mij, als spreker, onder een vergrootglas en wie ben ik dan onder dat glas? Kan ik volledig aanwezig zijn bij en voor mijn publiek? Waar zitten mijn eigen moeilijkheden en mogelijkheden? Geef ik een presentatie of weet ik mensen een beleving mee te geven? Geen droge theoretische kost, maar een verhaal met doorleefde inhoud.

Truus is haarscherp op de punten waarop ik mijzelf nog probeer te verschuilen. Welke (veelal de minder mooie) kanten van mijzelf durf ik nog niet te laten zien? Ze filtert deze er met gemak uit en houdt mij telkens een liefdevolle spiegel voor. Eerlijk is eerlijk, dat is niet altijd leuk, maar wel altijd vanuit een voelbare betrokkenheid om mij verder te laten groeien als mens en als spreker.

Haar begeleiding is puur, echt en authentiek. Voor het eerst heb ik ervaren wat er kan ontstaan als iemand bereid is werkelijk een diepgaand traject met je aan te gaan. Die staat voor haar kwaliteit, maar nog veel belangrijker: deze ook levert. Consequent.



33

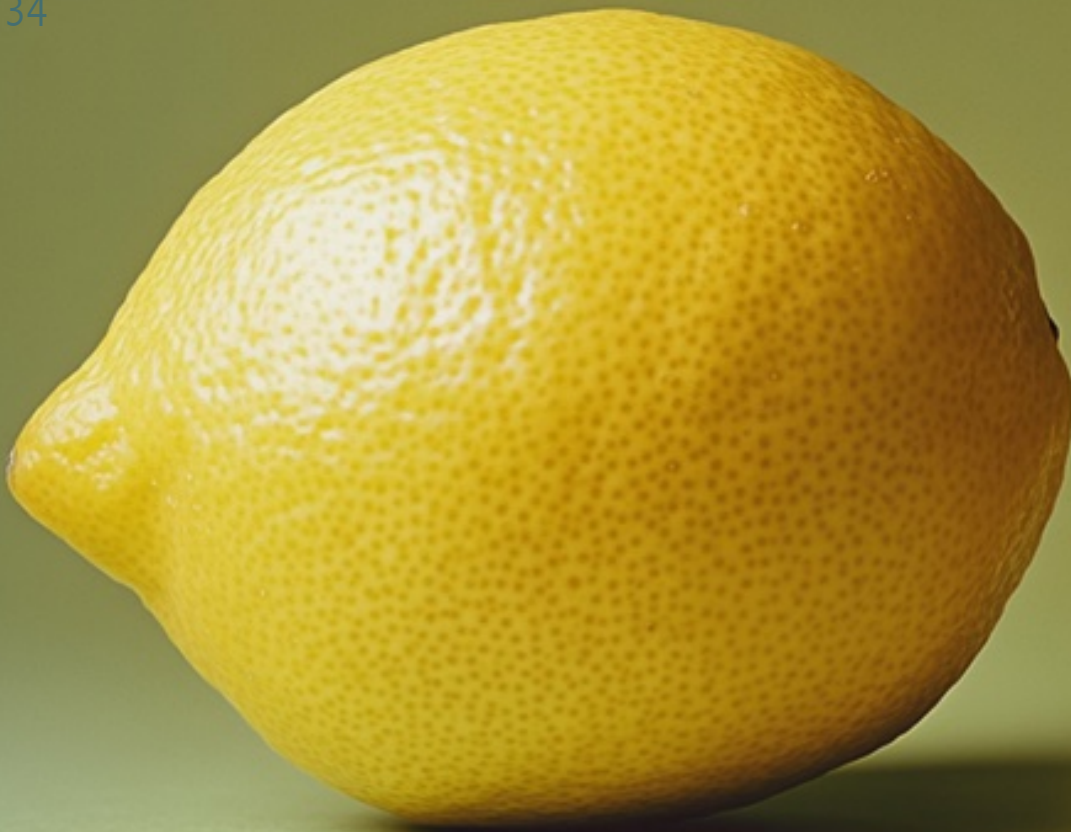
**Als ik vasthou
Aan wat ik denk
Kom ik dan uit
Waar ik zou willen zijn?**



10

Doelen

34





DOELEN

Je bucketlist is voor ooit. Dit is concreter. Dit zijn de dingen waar je NU als eerste naartoe wil werken. Waar je morgen je wekker voor zet...

35

Suggesties: marathon lopen of 5 km; confectiemaat, stoppen met roken, zakencijfer, huis verbouwen, beter leren spreken, je boek schrijven,



36

**Ik was nooit
Gemaakt voor
onzichtbaarheid**



11

NOG

37





DIT MAG NIET ONTBREKEN

Wie weet zijn er nog dingen waar jij aan denkt, die heel specifiek bij jou passen? Daaar krijg je de komende pagina's ruimte voor

38

Suggesties:



39

Note to self:
Wat ben je vandaag
Weer geweldig



Mark Verhees, Voor Positiviteit, N°1 op BOL.com

‘Al jarenlang heb ik van mijn werk de ene na de andere presentatietraining gevolgd. En kan ik nou zeggen dat het geholpen heeft? Nou, nee. Eenmaal op het podium verviel ik toch steeds weer in oud gedrag. Het zat niet in mijn systeem. Totdat ik Truus Druyts tegenkwam. Zij leerde mij de kracht van kleine nuances. De ultieme technieken die de meeste mensen niet eens door hebben, maar naar nu blijkt alle ervaren professionele sprekers onder de knie hebben. Zo gaaf om te zien en te ervaren.’

40

Ellen Verellen, Apple For The Brain.

Ik wil je oprecht bedanken voor het delen van je boeiende denkwijzen, het herkennen van patronen in mijn levensloop, het verschaffen van mooie inzichten en het inzien van mijn ‘kunnen’.
Wat een f a n t a s t i s c h e vrouw ben jij!



12

MEER

41





NOG EEN BRILJANTE CATEGORIE

Hier word je blij van, dit helpt altijd, dit is jouw instant geluk

42

Suggesties:



Als ik goed

Voor de boom zorg

⁴³
Komen de appels vanzelf.

Ik ben niet alleen de appels

Ik ben

De hele boom



13

Briljante

44





JAAAAAA DIT

Want waar blij f je anders met die heerlijke wandelingen met de hond,
kuikentjes zien geboren worden en koeknuffelen

45

Suggesties:



46

Succes Is onvermijdelijk



47

14

Ideeën



WANT EENS JE OP DREEF BENT

Wie weet heb je wel een legendarische lijst, een stoute lijst en een lijst vol heerlijke burgerlijke ongehoorzaamheid.

48

Suggesties:



OVER TRUUS

TRUUS DRUYTS (BE)

Coach- trainer- kunstenaar

Als actrice speelde ze in de best bekeken TVseries. Je kan haar nog steeds zien in de heruitzendingen van de klassiekers Wittekerke, Spoed en FC de Kampioenen. Haar radioprogramma Heartbeats op Joe was het langslpende programma. Elf jaar lang coachte Truus luisterend Vlaanderen op zondagavond met hun vragen over het leven en de liefde.

Coach met 25 jaar vakervaring voor ondernemers en leidinggevenden

Ze stond met drie one woman shows op de buhne, sprak in binnen- en buitenland voor honderdduizenden mensen.

49

Ze was de stem van Nijntje (ook zo'n evergreen).

Hartstochtelijk smeed ze zich in klei en verf. Drie exposities later werd ze artist in residence op de leukste plek bij Breda. De tijd heeft geen vat op de handen van beeldhouwers en schilders.

Truus is een creatieve trailblazer en koos radicaal voor de kunsten. Voor een leven van ongelimiteerde expressie, mogelijkheden, transformatie, nieuwsgierigheid. Het andere pad. Dat wat je ouders zeiden dat je vooral niet moest gaan doen. Zij toont je wat er gebeurt als je er wél voor kiest. Niet stiekem als de kinderen slapen. Maar als een way of life

Liefde. Met ballen.

Training spreken voor publiek

Online – live – op maat

Persoonlijke coaching

Transformatie – innerlijke limieten doorbreken



Nik Vissers, trotse papa en bestuurder Neverending

Ik ben effectief aan de slag gegaan met de tips die ik kreeg tijdens de coaching Niet iedereen gelooft welke waarde ik daaruit haal en dat hoeft ook niet. Ik vind het zelf magisch en ongelooflijk. De toevalligheden zijn van die aard en ze zijn ondertussen zo opgestapeld dat ik moet bekennen dat ze exact zijn wat ik vroeg. Ik moet toegeven dat ik netjes krijg wat ik voor mezelf bestelde. Ik heb toegang tot onbeperkt geluk.

Monika Bankert, Board Member NBA, auteur, International Finance Consultant

50

Er is een leven voor en na een coachingsgesprek met Truus. Feilloos weet zij binnen enkele minuten de vinger op de zere plek te leggen. Daar waar de saboteur zich bevindt, datgene wat je tegenhoudt of blokkeert. Het doet pijn, maar is zo herkenbaar dat je meteen ook opluchting ervaart. Met de pijn aan de slag gaan geeft diepe inzichten en leidt tot nieuwe wegen en mogelijkheden. Het pad van zelf-liefde en verrijking, van rust en overvloed en van mogen en kunnen delen. Een 1 op 1 met Truus is onbetaalbaar. Het gaf mij de inzichten in mijzelf en mijn gedrag en hoe ik dat kan veranderen.

Vorig jaar leidde het gesprek tot het durven naar buiten te treden met hetgeen ik wil bijdragen aan de buitenwereld. Mijn leven veranderde drastisch en daar waar ik over droomde werd werkelijkheid. Na het gesprek ervoer ik meteen al een diepere verbinding in mijzelf. Met haar oefeningen versterk ik de heling en voel ik rust en vertrouwen



51

Het leven
Wil jou vertroetelen
En van je mogen houden



WWW.TRUUS.SOLUTIONS
team@truus.solutions

