



Het Geluksnest

Je bent heerlijk op weg naar jouw leuk en easy.
Naar dat nieuwe leven waarvan je voelt dat het er is en dat je nu ook echt wil beleven.

Als het goed is, heb je je doelen weer helder gezet.
Haal ze er maar bij.

Want al die mooie bestellingen die je deed, moeten natuurlijk straks ook landen.
En dat doen ze liefst op de plek die past bij de nieuwe jij.





VLINDER

In heel mijn carrière als actrice was transformatie de rode draad. Aanvankelijk om in de huid van een personage te kruipen op de set van Wittekerke of Spoed. En later distilleerde ik de essentie van dat wonderlijke proces om het door te geven aan ondernemers. Het zijn deze skills die je nodig hebt op het podium, voor de camera of als je een ferme groeispurt moet maken in je zelfbeeld voor je zakelijke groei. Of als je in je leven je ouder zelfbeeld te krap is geworden en het tijd is om uit je cocon te breken.

Weinig transformaties zijn zo indrukwekkend en totaal als die van rups naar vlinder.

We hebben een zwak voor mensen die hun beproevingen konden onstijgen. Die iets uitzonderlijks hebben gedaan. Iets wat ons inspireert en wat de deur openzet naar alle onbenutte potentieel in onszelf.



Heb je al eens gekeken naar zo'n programma waar een man of vrouw een complete transformatie ondergaat? Nietsvermoedend staat er plots een hele kudde bonte stylisten voor de deur. De brave ziel werd ingeschreven door de beste vriendin, door de kinderen, door andere mensen die ontzettend veel van ze houden.



VERDWENEN

In het eerste gesprek komt meteen naar boven dat de tijd ergens is blijven stilstaan in hun leven. Een verdriet geraakte niet verteerd of de zorg voor andere mensen is zo op het voorplan geraakt dat deze mensen in geen velden of wegen nog te bekennen zijn in hun eigen leven, hun eigen agenda, huis of garderobe.

Vervolgens wordt de lieverd vriendelijk gekidnapt. Nieuwe kleding, nieuwe voeding, nieuwe eetgewoonten, nieuw interieur. De hele ziel gaat door een carwash van liefde en eerlijke zorgzaamheid om er compleet onherkenbaar stralend weer uit te komen aan het einde van het programma.

ze houden.





Wie is blij
met het beeld in de spiegel
Mijn verleden?
Of mijn toekomst?



LIEFDE

En wat elke keer ook meegenomen wordt in dat verhaal, is het zelfbeeld. Enerzijds doordat ze in heel die rit naar het eindresultaat niet in de spiegel mogen kijken, de transformatie niet mogen zien om ze niet tegen te kunnen houden met hun oude ideeën over wie ze zijn en wat er mogelijk is in hun leven.

Anderzijds doordat ze een aantal dingen in zichzelf een keer echt moeten aankijken en hun zelfbeeld met een warme schok moeten bijstellen. In een klap zien hoe anderen naar ze kijken. De mogelijkheden, de kansen, de schoonheid, de talenten, de liefde.





BALANS

Als ze terug bij de deur afgeleverd worden,
bij de mensen die van ze houden... is alles anders.

De dichte kern herkent degene die er altijd inzat.

En de transformatie is zo groot meestal,
dat er ook onmiddellijk een ander soort gesprekken ontstaat.

Dat er een nieuwe balans gezocht wordt
om de vernieuwing niet verloren te laten gaan.

Omdat alles anders is, ook in huis, zijn alle,
maar dan ook alle routines anders.

Dat maakt dat ze ook niet zomaar kunnen terugvallen
in oude gewoonten.

Ze kunnen er ook niet in teruggeduwd worden,
want de ankerpunten zijn weg:
alle rommel, oude liefdesbrieven,
afdankertjes, overweldiging, ...poef!

Allemaal weg!

Moeilijk om iets bij de stapel te zwieren ,
als de stapel weg is.



Bart van den Belt

Directeur Businesscoach NL & Zakelijk Succes Academie

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.

Mark Verhees

Voor Positiviteit

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.'



OPBOUW

Waarom zou je wachten tot er bij jou aan de deur gebeld wordt, om jezelf de meest mooie transformatie ooit te gunnen?

De componenten zijn dezelfde. En uiteraard zou je met een stel van je besties een budget kunnen afspreken en de drastische oefening doen... maar het kan echt ook stap voor stap. Het voordeel van de stapsgewijze aanpak is dat je kan bijstellen en je zelfbeeld blokje per blokje opgebouwd wordt in een proces dat je zelf in de hand hebt.

Dat wil zeggen: je weet precies wat je deed, en hoe, wat werkt en wat niet.

Dat maakt je weerbaarder en geeft je heel bewust tools en gereedschap waarmee je weet dat je tegen een stootje kan.





**We overschatten
Wat we kunnen op een dag
We onderschatten
Wat we kunnen op een jaar
Of zelfs een week...**



AAN DE SLAG

De angst om gekwetst te worden komt vaak voort
uit het besef dat je met een oude pijn bent blijven zitten.

Dat je daar niet vanaf geraakte,
het niet opgelost kreeg.

Het is een ander verhaal als je voelt:
hey , ik kan het oplossen!
Ik heb een heldere visie waar ik naartoe wil,
stap voor stap ga ik aan de slag.

En ik weet wat mij de resultaten brengt
waar ik naar verlang.

Mooi. We gaan aan de slag.





DE LIJST

1. Pak er je lijst nog eens bij met je doelen.

Heb je ondertussen je doelen al bijgesteld, nog groter, spannender en lekkerder gemaakt? Schrijf die nieuwe aanpassingen er dan zeker bij.

2. Overloop de lijst. De doelen. En stel je voor dat je ze gehaald hebt. Of minstens een die echt belangrijk voor je. Waarvan je weet dat je hélemaal trots zou zijn als je die hebt gehaald.

3. Ga rechtop staan, sluit je ogen. En stel het je helemaal voor. Jij hebt je doel gehaald! Het is gelukt! Je deed het! Zalig... Voel dat gevoel. Voel het in elk stuk van je lichaam.





OP 10

4. Maak het gevoel van trots, succes,
van “ja, ik heb het gehaald” een beetje groter.
Kijk rond in je leven, met je ogen dicht.

Hoe sta je? Hoe loop je?
Wat zeg je en denk je?
Hoe zie je er uit?
Hoe is je omgeving?

5. Stel je voor dat je dat gevoel,
dat heerlijke trotse blijge gevoel,
aantrekt als een prachtige lange jas,
als een superhelden cape.

En stel je voor dat er een knop
op zit om het gevoel
nog wat “luider” te draaien.

Zet m maar op 10.
En vul jezelf helemaal
met dat gevoel.

Mooi.





**Is dit de plek waar geluk,
Liefde, succes en energie
Graag willen landen?**

**Maak ik
dat ze zich welkom voelen?**



1.

Stap elke kamer van je huis in, met dat gevoel. Dat gevoel van jij op je best, je dromen gerealiseerd, helemaal optimaal.

Is het makkelijk om dat gevoel te houden in deze kamer?

Nee? Stap even weer uit de kamer, zet het gevoel weer “luid” en stap onverschrokken, letterlijk, weer de kamer in.

Wat is het dat nog niet past bij je nieuwe jij?

Pak het meteen aan,
ruim het op,
stop het in een doos,
breng het weg of lijst het op.





2.

Waar staat deze kamer voor? En hoe is het met dat gebied in je leven?

Bijvoorbeeld: je wil graag meer vrienden in je leven... maar de tafel ligt vol, geen stoel is vrij. Dan is dat iets wat je makkelijk kan oplossen.

Of nog: je wil gezonder leven, maar in de keukenkasten springt de chips zo wat in je armen, de vitamines zijn over datum en de koelkast .. tja.. Maak het makkelijk om de dingen te doen waar je de oogst van wil.

Of je wil een bloeiend romantisch leven en een heerlijke nachtrust. Maar er woont een kudde eenzame sokken onder je bed en op je nachtkastje staat de foto van je ex je aan te kijken.

En je financiën wonen in je bureau, die helaas is bezweken aan een stroom van wegmoffelingen.

Je begrijpt wat ik bedoel.





3.

Ga stevig staan in je gevoel van trots, van de jij die de doelen heeft gehaald en kijk rond: wat past hier niet bij. En hoe is het met dat stuk in mijn leven? En wat kan ik nu, direct, al doen om daar verandering in te brengen?

Voel je een impuls om iets aan te pakken? Doen. Vlam. Aanpakken. Neem er een doos bij en wat er niet thuishoort, gaat de doos in, of leg je meteen op de juiste plek.



Veel meer concrete info hierover kan je vinden in de boeken van Marie Condo. En ook Feng Shui kan je heel wat heldere handvatten geven om de energie in je huis weer lekker te laten stromen.

Loop je vast? Misschien is dit het moment waar je hulp vraagt. Aan een vriend of aan een firma die hierin gespecialiseerd is.

De creatieve oefening aan het einde van deze week, zal hier ook nog helderheid brengen.



Als ik het niet zou wensen
Aan mijn bestie,
Mijn partner, kind of dier...
Dan is het ook
Niet goed genoeg voor mij.



4.

Stap opnieuw elke kamer in, met je gevoel van je ideale toekomstige jij. Bedenk je weer waar elke kamer voor stond. Welk gebied in je leven. Je trotse jij, daarvan stel je je nu voor dat die in die kamer rondloopt en de juiste dingen doet, met het bijhorende gevoel.

Je kan de dingen pas anders doen,
als je weet HOE je ze anders moet doen.
Een brein zonder plan gaat doen
wat het altijd deed.
En dat willen we
net voorkomen.



Dus in je keuken denk je: hoe zit het
met de voeding in mijn leven? Zowel
heel letterlijk, als ook de voeding voor
mijn brein en mijn hart.

Hoe zou ik dat willen voelen,
welke acties zouden daar bij kunnen horen en
hoe maak ik het me makkelijk?

Doorloop je hele huis.

Geef ook wat aandacht aan je voordeur, je tuin, je buiten, je vuilbakken, je brievenbus, het kleinste kamertje, je bergruimte en wasplaats.



Petra Scherpenhuizen

Change By Choice - expert leiderschapstraining

Het is een life -overhaul

Truus, ik ben je zeer dankbaar want jouw training betekent zoveel meer voor mij dan Spreken voor Publiek...

Het is een life overhaul en ik zie (eindelijk) mogelijkheden om het leven te creëren waar ik al jaren naar verlang maar waar ik tot op heden geen gevolg aan heb gegeven.

Monika Bankert

Board member NBA, auteur, International Finance Consultant

Een 1 op 1 met Truus is onbetaalbaar

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.



5.

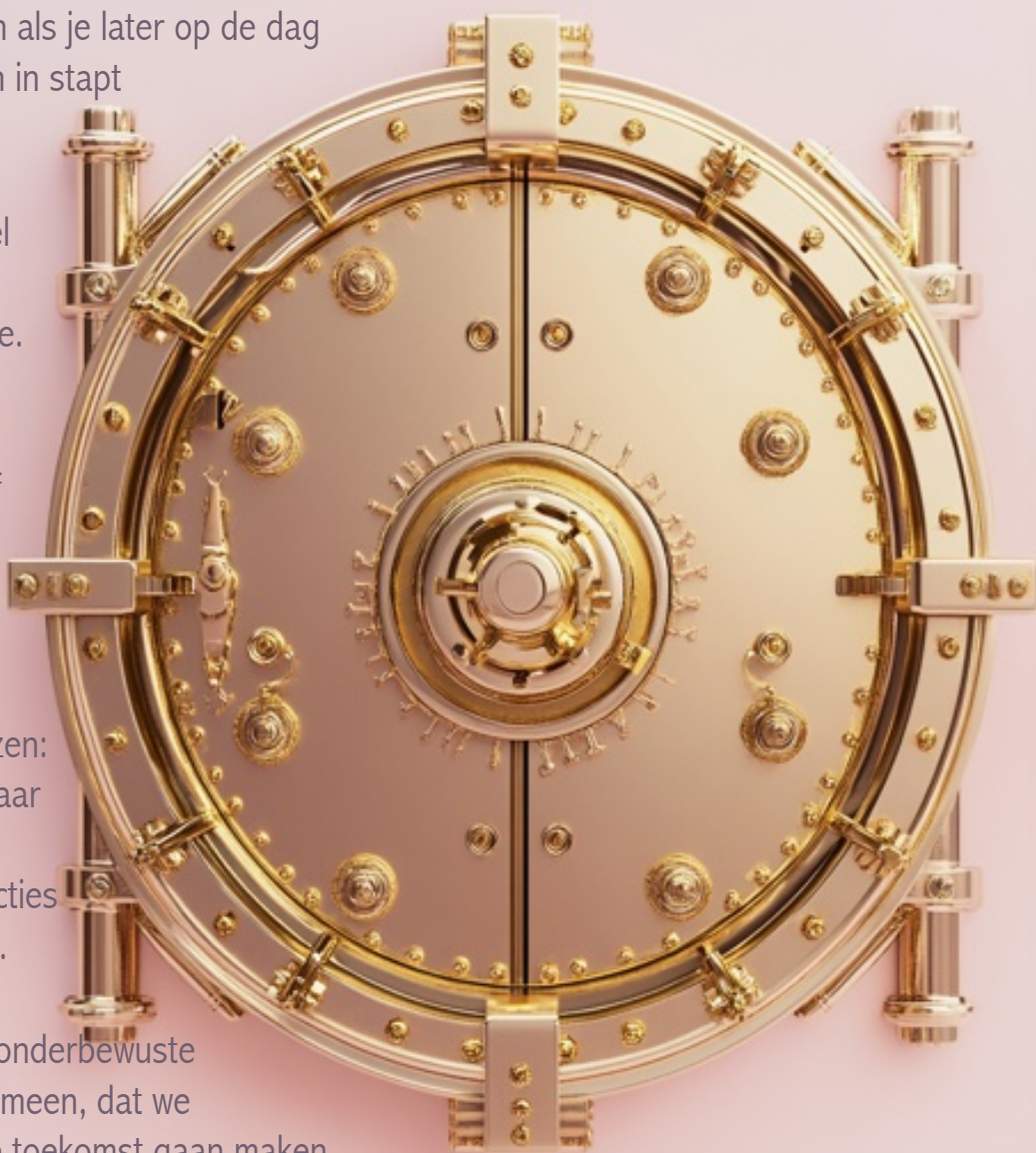
Anker het in. Alsof elke kamer een favoriet gevoel heeft , dat bij die kamer hoort. Elke keer als je die kamer inloopt, zet je dat gevoel “aan”.

Huh? Yep. Heb je dat nog niet gemerkt dat je bijvoorbeeld een boze telefoon kreeg , net toen je in de keuken stond? Je beëindigt het gesprek, gaat wat anders doen en als je later op de dag weer de keuken in stapt

-poef-
is ineens
dat boze gevoel
er weer en de
hele conversatie.

Wel...
als het negatief
kan,
kan het
positief ook.

Jij mag ook kiezen:
dit is de plek waar
ik me zo voel.
En dit zijn de acties
die er bij horen.
Kleine acties,
waardoor mijn onderbewuste
weet dat ik het meen, dat we
echt die nieuwe toekomst gaan maken,
samen.





6. FEESTJE

Geniet van dit proces, deze oefening.

De eerste keren geraak je misschien
maar door 1 kamer.
Of begin je overal op te ruimen.
Helemaal goed.

Ik hoop dat je gaat als een raket.

Zet je favoriete muziek op,
trek je superheldencape aan
en go go gooo!

Maak er jouw feestje van. Jouw nestje.
De plek waar jij het beste van jezelf
welkom heet, jouw geluk,
jouw energie, je liefde
en alles wat leuk, lekker
en easy is in jouw leven.





51

Lap.
Straks word ik ook nog
Gelukkig.



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



WWW.TRUUS.SOLUTIONS
team@truus.solutions





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!