



Het Metaforenkabinet:

Het Emotioneel Recyclagepark





Het Metaforenkabinet:

Het Emotioneel Recyclagepark



Filmpje via de site of via deze QR code



EMOTIONEEL RECYCLAGEPARK

Stel je voor: je hebt een oude sofa. Hij staat al jaren in je woonkamer, maar hij zit niet meer lekker. Hij is doorgezakt, de kleur is niet meer mooi, en eigenlijk *wringt* dat al een tijdje. Je weet dat je iets nieuws wilt, maar hoe pak je dat aan?

De oude sofa in ons leven, die wringt, die ergert ons stilaan, die gewoon niet meer lekker zit. Dat is die oude job, die relatie die z'n beste tijd heeft gehad, of die hardnekkige gewoonte waar je maar niet vanaf komt.

Het "emotioneel containerpark" is een heerlijke metafoor om af te rekenen met die oude meuk! Het is niet genoeg om te zeggen: "Weg ermee!". Nee, we gaan georganiseerd te werk, alsof we een nieuwe sofa bestellen.

Je kan geen nieuw leven bouwen bovenop oude, rotte fundamenten. Je moet eerst afscheid nemen van het oude, voordat je het nieuwe kunt verwelkomen. Je maakt niet zomaar ruimte om ruimte te maken. Dat doe je met een plan. En pas als dat plan tastbaar wordt, ga je echt aanpakken, ruilen, plaats maken. En dat is de magie van het emotioneel containerpark! ✨





EMOTIONEEL RECYCLAGEPARK

De stappen in het kort:

1. Ergernis: Je voelt dat er iets niet meer klopt. Die zetel zit niet meer lekker!
2. Verlangen: Je kijkt rond, wat wil je *wel*? Een nieuwe, comfortabele sofa!
3. Commitment: Je bestelt die nieuwe sofa, je investeert erin, je maakt een plan.
4. Voorbereiding: Je maakt ruimte voor het nieuwe, je schildert de muren, koopt leuke kussens.
5. Afscheid: *En dan komt het:* Je pakt die oude zetel, erkent wat hij ooit voor je betekende, en brengt hem naar het emotioneel containerpark. Je laat je oude identiteitskaart zien, zegt: "Dit ben ik nu!", en laat de oude keuzes los.
6. Verwelkoming: Je komt thuis, poetst alles schoon, en verwelkomt met open armen die nieuwe, fantastische sofa (lees: je nieuwe leven!).





EMOTIONEEL RECYCLAGEPARK

Tijd om op een bewuste en liefdevolle manier afscheid te nemen van oude gewoontes, overtuigingen of situaties die je niet langer dienen. Net zoals je een oude sofa niet zomaar in de hoek laat staan, maar hem naar een plek brengt waar hij gerecycled kan worden, zo kun je ook met emotionele ballast omgaan.

Denk nu eens aan jouw eigen leven. Welke "oude sofa's" staan er in jouw woonkamer?

Is er een gewoonte die je wilt veranderen? (Bijvoorbeeld: piekeren, uitstellen, perfectionisme)

Is er een overtuiging die je niet langer dient? (Bijvoorbeeld: "Ik ben niet goed genoeg", "Ik verdien geen geluk")

Is er een situatie waar je uit wilt stappen? (Bijvoorbeeld: een onbevredigende baan, een relatie die niet meer werkt)





EMOTIONEEL RECYCLAGEPARK

Schrijf hieronder eens een paar van jouw "oude sofa's" op:

1.

2.

3.





EMOTIONEEL RECYCLAGEPARK

De Vragen: Op Weg Naar Het Containerpark

Neem even de tijd om over de volgende vragen na te denken. Wees eerlijk en liefdevol naar jezelf. Er is geen goed of fout, alleen jouw eigen waarheid.

1. Ergernis: Wat **wringt** er precies aan deze "oude sofa"? Welke gevoelens roept het op?

2. Verlangen: Wat zou je **wel** willen in plaats van deze "oude sofa"? Hoe zou je je dan voelen?





EMOTIONEEL RECYCLAGEPARK

3. Waarde: Wat heeft deze "oude sofa" je in het verleden gebracht? Waar ben je dankbaar voor? (Het is belangrijk om te erkennen dat zelfs negatieve ervaringen je iets hebben geleerd.)

4. Ruilen : Wat ben je bereid los te laten om ruimte te maken voor het nieuwe? Welke stappen kun je zetten om afscheid te nemen?





EMOTIONEEL RECYCLAGEPARK

5. Verwelkomen: Hoe ga je het nieuwe verwelkomen? Wat kun je doen om jezelf te ondersteunen in dit proces?

Onthoud: Het "emotioneel containerpark" is geen plek van afwijzing of veroordeling. Het is een plek van transformatie en vernieuwing.

Je geeft de "oude sofa" terug aan de wereld, zodat de energie ervan opnieuw gebruikt kan worden. En jij maakt ruimte voor een nieuw leven leuk en easy.





WWW.TRUUS.SOLUTIONS
team@truus.solutions





Ooohh leuk!!

Jij bent iemand die verder scrollt en acht aàlles wil weten. Heerlijk.
Zo ben ik ook hahahahaha

De komende twee pagina's zijn auteursrecht en disclaimer stuff. Ook nuttig.

Maar deze pagina is er gewoon nog om je aan te moedigen.
Om je nog een dot liefde te geven. Om je te vertellen dat de antwoorden die je zoekt bestaan. Om je te vertellen dat jij ook belangrijke antwoorden zelf bijhebt voor andere mensen.

Go, Tiger! You've Got This



PS en als je meer wil van mij:

De Everseller
100 redenen waarom ik van je hou
Motivational Sleeping
Intens 1 op 1 coachingtraject : de Blockbuster
High Level spreektraining.
www.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!