



Het Metaforenkabinet: Rugzak vs Vuilzak





Het Metaforenkabinet: Rugzak vs Vuilzak



Filmpje via de site of via deze QR code



RUGZAK VS VUILZAK

We kennen allemaal wel het gevoel dat we soms wat zwaarder dragen dan nodig is. De metafoor van de rugzak en de vuilzak kan je helpen om helder te krijgen wat je meeneemt in het leven, en of dat je eigenlijk wel dient.

Is het een rugzak vol mogelijkheden, of een vuilzak vol ballast?

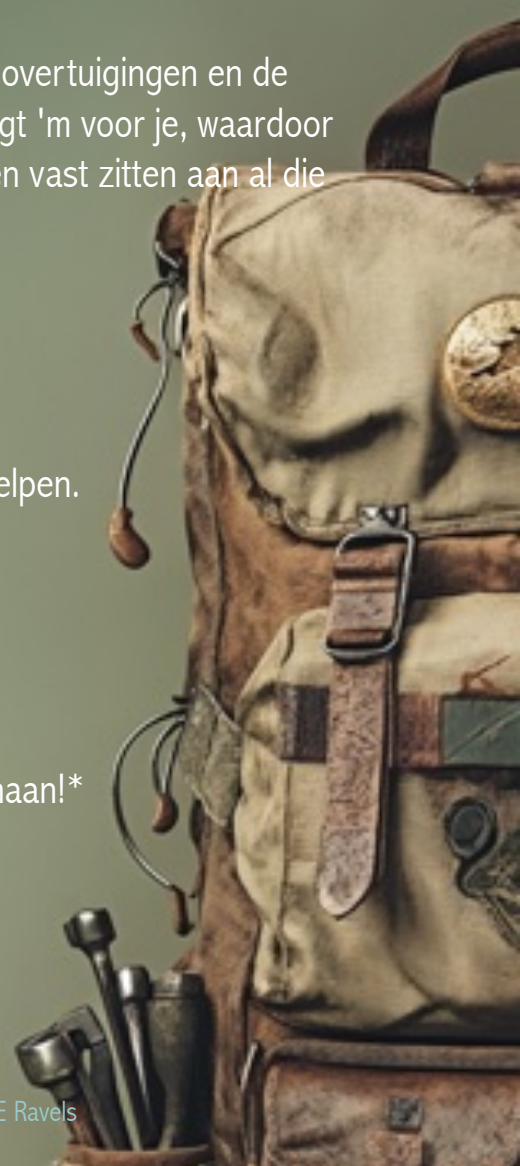
De Rugzak: Zie het als je persoonlijke gereedschapskist voor het leven. Gevuld met handige tools, ervaringen en positieve herinneringen die je helpen je doelen te bereiken. Je draagt 'm op je rug, zodat je je handen vrij hebt om te genieten van de reis en kansen te grijpen. Het is je support systeem, je "ik kan dit!"-kit.

De Vuilzak: Dit is de plek waar je oude pijn, negatieve overtuigingen en de stemmetjes uit het verleden hebt opgeslagen. Je draagt 'm voor je, waardoor je zicht op de toekomst belemmerd wordt en je handen vast zitten aan al die oude rommel. Het is zelfsabotage in een tas!

Tijd om op te ruimen,
die negatieve zooi weg te gooien
en je rugzak te vullen met dingen die je écht verder helpen.

Zo maak je jezelf vrij om vol energie
en met een heldere blik
je doelen na te jagen!

Dus, gooi die vuilzak overboord en *gaan met die banaan!*





RUGZAK VS VUILZAK

Denk eens aan een situatie waarin je je overweldigd, gestrest of onzeker voelde. Was je op dat moment aan het putten uit je "rugzak" (je sterke punten en positieve ervaringen), of werd je juist tegengehouden door de "vuilzak" (negatieve gedachten en oude pijn)?

Rugzak-momenten:

Wanneer voel je je krachtig, zelfverzekerd en in staat om uitdagingen aan te gaan? Wat zit er in jouw rugzak dat je helpt in die situaties?

Vuilzak-momenten:

Wanneer voel je je tegengehouden, angstig of onzeker? Welke negatieve gedachten of oude ervaringen spelen dan een rol?

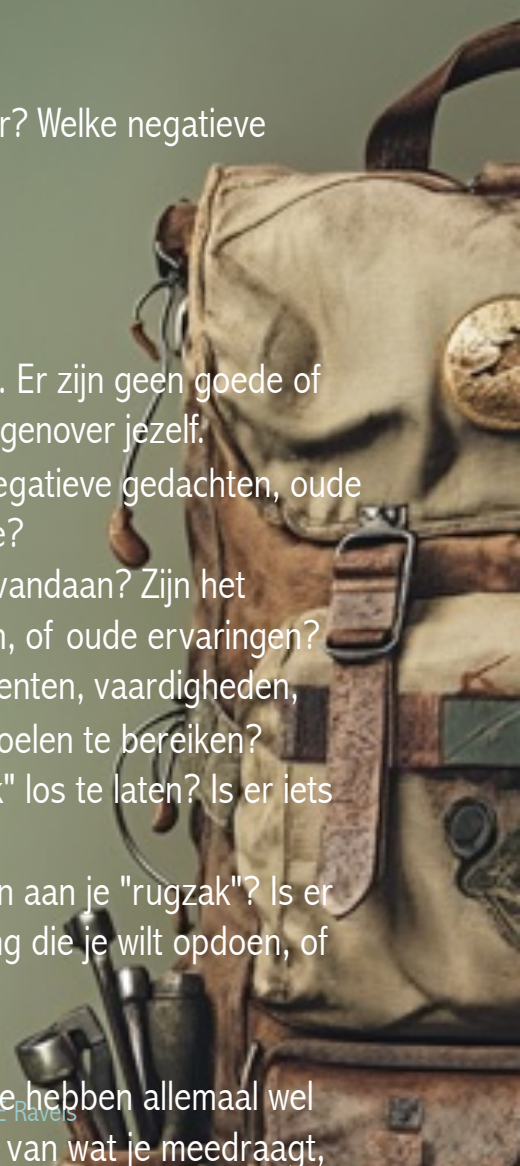
Verdiepende Vragen:

Neem even de tijd om over deze vragen na te denken. Er zijn geen goede of foute antwoorden, het gaat erom dat je eerlijk bent tegenover jezelf.

1. Wat zit er op dit moment in jouw "vuilzak"? Welke negatieve gedachten, oude pijn of beperkende overtuigingen draag je met je mee?
2. Van wie of waar komen deze dingen in je "vuilzak" vandaan? Zijn het stemmen uit het verleden, verwachtingen van anderen, of oude ervaringen?
3. Wat zou er in jouw ideale "rugzak" zitten? Welke talenten, vaardigheden, positieve herinneringen of steun heb je nodig om je doelen te bereiken?
4. Wat kun je vandaag nog doen om iets uit je "vuilzak" los te laten? Is er iets wat je kunt vergeven, accepteren of loslaten?
5. Wat kun je vandaag nog doen om iets toe te voegen aan je "rugzak"? Is er een vaardigheid die je wilt leren, een positieve ervaring die je wilt opdoen, of een persoon die je om steun kunt vragen?

Tot slot:

Onthoud dat het oké is om een "vuilzak" te hebben. We hebben allemaal wel wat bagage. Het belangrijkste is dat je je bewust bent van wat je meedraagt,





RUGZAK VS VUILZAK

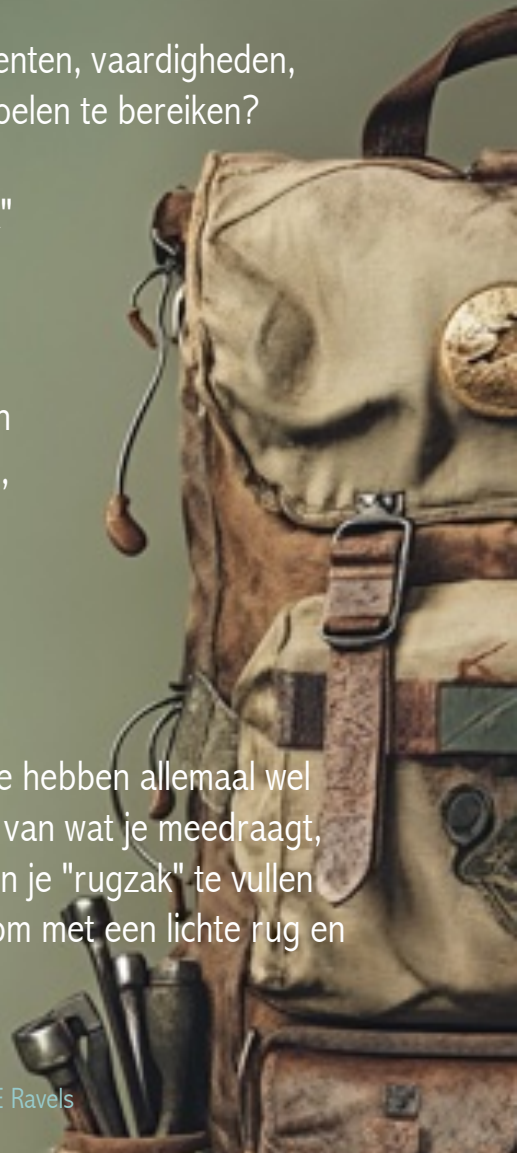
Verdiepende Vragen:

Neem even de tijd om over deze vragen na te denken. Er zijn geen goede of foute antwoorden, het gaat erom dat je eerlijk bent tegenover jezelf.

1. Wat zit er op dit moment in jouw "vuilzak"? Welke negatieve gedachten, oude pijn of beperkende overtuigingen draag je met je mee?
2. Van wie of waar komen deze dingen in je "vuilzak" vandaan? Zijn het stemmen uit het verleden, verwachtingen van anderen, of oude ervaringen?
3. Wat zou er in jouw ideale "rugzak" zitten? Welke talenten, vaardigheden, positieve herinneringen of steun heb je nodig om je doelen te bereiken?
4. Wat kun je vandaag nog doen om iets uit je "vuilzak" los te laten? Is er iets wat je kunt vergeven, accepteren of loslaten?
5. Wat kun je vandaag nog doen om iets toe te voegen aan je "rugzak"? Is er een vaardigheid die je wilt leren, een positieve ervaring die je wilt opdoen, of een persoon die je om steun kunt vragen?

Tot slot:

Onthoud dat het oké is om een "vuilzak" te hebben. We hebben allemaal wel wat bagage. Het belangrijkste is dat je je bewust bent van wat je meedraagt, en dat je de keuze maakt om je "vuilzak" los te laten en je "rugzak" te vullen met dingen die je écht verder helpen. Je verdient het om met een lichte rug en een open blik naar de toekomst te kijken!





RUGZAK VS VUILZAK

De Rugzak:

Zie het als een tas vol met jouw persoonlijke kracht. Het bevat je talenten, positieve ervaringen, geleerde lessen en alles wat je nodig hebt om je doelen te bereiken. Je draagt hem op je rug, zodat je je handen vrij hebt om te genieten van het leven en kansen te grijpen.

De Vuilzak:

Dit is de plek waar je oude pijn, negatieve gedachten, onverwerkte emoties en beperkende overtuigingen hebt opgeslagen. Je draagt hem voor je, waardoor je zicht op de toekomst belemmerd wordt en je energie weglekt.

Het is ok om een "vuilzak" te hebben. We hebben allemaal wel wat bagage. Maar we moeten er niet dagelijks de handen mee vol hebben. We moeten hem niet meedragen.

Jij verdient de lekkerste tools voor onderweg en alles in je tas om straks op je bestemming keihard te gaan genieten, je handen vrij om je geluk stevig vast te pakken.





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!