

Leef je ware potentie

Ontdek de
stappen 5
om je ware
potentie te leven

Bianca Scherpenisse



Leef je ware
potentie

Leef je ware potentie!

5 stappen naar het leven in je ware potentie!

Van uitgeblust naar levenslust!

Bianca Scherpenisse

Leef je ware potentie

Herken je dit?

“Ik merk dat ik mezelf vaak wegcijfer en mijn eigen behoeften negeer, omdat ik constant bezig ben met anderen en hun verwachtingen”. – Emma

Emma ervaaarde dat ze het behoorlijk lastig vond om goed voor zichzelf te zorgen.

Je herkent het vast wel: die stem in je hoofd die je constant vertelt dat je niet goed genoeg bent. Je legt de lat hoog voor jezelf en bent kritisch op alles wat je doet. Daardoor vergeet je soms wat je zelf nodig hebt en schuif je je eigen behoeften opzij. Je voelt frustratie en irritatie, omdat je jezelf niet genoeg waardeert.

Je hebt een druk leven en bent altijd bezig om iedereen tevreden te houden. Daardoor blijft er weinig tijd over om echt connectie te maken met anderen. Je vindt het moeilijk om diepe relaties aan te gaan. Je houdt ze op afstand, uit angst om gekwetst te worden. Daardoor begrijp je je eigen emoties niet goed en uit je ze niet.

Je wilt alles perfect doen, zowel op het werk als thuis. Maar die constante druk om aan hoge verwachtingen te voldoen, brengt veel stress met zich mee en je kunt niet veel van anderen hebben.

In je hoofd blijf je malen door alle negatieve gedachten die steeds maar rondzweven. Je maakt je voortdurend zorgen over de toekomst en hebt het gevoel dat je altijd achter de feiten aan loopt.

Leef je ware potentie

Veranderingen vind je eng en onzekerheid maakt je rusteloos. Daardoor blijf je liever vasthouden aan het bekende, ook al weet je dat het niet altijd goed voor je is.

Conflicten en confrontaties ga je het liefst uit de weg. Of juist niet, en dan loop je het risico om te impulsief te reageren, wat niet altijd in je voordeel werkt. Je wilt graag voor jezelf opkomen, maar vindt het lastig om de juiste balans te vinden tussen assertiviteit en vriendelijkheid.

Het is een uitdaging om alle ballen in de lucht te houden en tegelijkertijd goed voor jezelf te blijven zorgen. De waan van de dag bepaalt jouw agenda. Er wordt van alle kanten aan je getrokken: je werk, je familie, je vrienden, je hobby's, en nog veel meer. En waar blijf jij in dit verhaal?

In dit e-book neem ik je in 5 stappen mee naar het ontdekken van je ware potentie. Wat dat precies is en wat je daarmee kunt doen. Je leert wat je echte behoeften zijn. Wat het betekent als je in je ware potentie staat en ernaar gaat leven. En hoe je daardoor in je kracht komt. Je leidt dan het leven waarin je voldoening, rust en geluk vindt.

Over mij

Na een burn-out en een scheiding zat ik diep in de put. Het was alsof ik vastzat in een donkere plek waar ik niet uit kon komen. Elke dag was een strijd. Alsof ik aan het overleven was in plaats van echt te leven. Ik had het gevoel dat ik vastzat in een soort draaikolk van slechte dingen en ik kon er niet uitkomen.

In plaats van te genieten van de dingen om me heen, kwam ik mijn dagen door zonder echt te voelen wat er gebeurde. Ik was overstelpt door zorgen en verdriet. Elke keer als ik dacht dat het beter zou worden, kwamen er weer nieuwe problemen op mijn pad. Ik vocht tegen die problemen, maar het leek nooit op te houden.

Ik bleef maar doorgaan, omdat ik dacht dat ik dat moest doen. Ik voelde me heel erg onder druk gezet door mezelf en anderen. Maar daardoor voelde ik me alleen maar slechter. Uiteindelijk was ik helemaal uitgeput, zowel vanbinnen als vanbuiten.

Toen wist ik dat er iets moest veranderen. Ik kon niet zo doorgaan. Ik wilde meer uit het leven halen dan alleen maar overleven. Ik wilde gelukkig zijn en me goed voelen. Daarom begon ik te zoeken naar een manier om dat te bereiken.

Gelukkig zocht ik hulp om mijn leven weer op orde te krijgen. Ik leerde hoe ik zelf een rol speelde in de situaties waarin ik belandde.

Leef je ware potentie

Ik herkende de rode draad en de patronen die ik had ontwikkeld om te overleven. Door conflicten te vermijden, me niet of nauwelijks te uiten of op te komen voor mezelf en mijn eigen behoeften te negeren, walste iedereen over me heen. Ik stelde geen grenzen en paste me constant aan anderen aan. Hierdoor raakte ik mezelf kwijt en wist ik niet meer wat ik echt wilde.

Daarnaast besepte ik dat hard werken, streng zijn voor mezelf en altijd de vrede proberen te bewaren geen garantie voor succes en geluk zijn. Ik vergat steeds mezelf. Op allerlei gebieden. Dankzij dit inzicht kon ik aan mezelf werken.

Dat heeft mij gemaakt tot de vrouw die ik vandaag ben: krachtig, liefdevol, blij en zelfbewust. Ik heb weer controle over mijn leven. Ik begrijp mezelf beter, voel me rustiger en ben in balans. Ik weet wat mij drijft, waar ik energie van krijg en waar ik gelukkig van word. Ik doe nu dingen die echt bij mij passen en leef in mijn volle potentie.

Met al deze kennis en ervaringen wil ik jou ook helpen. Ik begrijp precies wat je nodig hebt als je jezelf herkent in mijn verhaal. Ik help je om in je kracht te komen en je mooiste leven te leiden.

Leef je ware potentie

Wil jij ook leven in je ware potentie?

In de drukte van elke dag doe je veel meer dan je eigenlijk zou willen. Maar je doet ze toch. Waarom? Omdat je geen tijd neemt om erover na te denken. Je gaat gewoon mee in de flow. Maar is het jouw flow? Je merkt dat dit niet goed voelt voor jou. Daardoor voel je je moe en leeg.

Je zit vast in de dagelijkse race. Soms denk je: "Is dit alles?" Je wilt meer dan alleen maar werken en proberen te voldoen aan wat anderen van je verwachten. Je bent klaar met altijd maar te moeten presteren en je druk te maken over wat anderen vinden en van je denken. Je hebt tijd voor jezelf nodig, om aan jezelf te werken.

Je wil dingen veranderen in je leven, maar dat lijkt moeilijk. Misschien hoor je die stem in je hoofd die zegt dat je niet goed genoeg bent. Vaak ben je streng voor jezelf en daardoor vergeet je wat je zelf nodig hebt. Je zet jouw wensen opzij. Dat frustrereert je en maakt je onzeker omdat jezelf niet genoeg waardeert.

Je wilt meer betekenis geven aan je leven. Je wilt bewuster leven. Meer zijn wie je echt bent en doen wat je zelf wilt. Zonder bang te zijn voor de mening van anderen. Maar wat is belangrijk voor jou? Wat is jouw behoefte? Als je weet wat je wil en wat je wil bereiken, helpt dit je om je mooiste leven te leiden.

Leef je ware potentie

Het is belangrijk om af en toe uit de drukte van het dagelijks leven te stappen. Zelfs als het maar voor een korte tijd is. Dit geeft je de kans om op te laden, na te denken over wat echt belangrijk is en voor jezelf te zorgen. Zo krijg je weer frisse ideeën en vind je een betere balans tussen werk en de rest van je leven.

Het is nooit te laat om te veranderen. Als je besluit dat je dingen anders wilt doen, is dat al een grote stap. Door te kiezen voor jezelf, geef je jezelf een kans op een gelukkiger leven. Begin met kleine veranderingen, zoals je dagelijkse routine of hoe je tegen jezelf praat. Neem de tijd voor deze verandering. En vraag om hulp als het moeilijk wordt.

Waarom weet ik dat het werkt?

Ik heb zelf meegemaakt wat jij doormaakt. Na een burn-out en een scheiding voelde ik me helemaal leeg en uitgeput. Ik overleefde in plaats van dat ik leefde. Ik zat vast in een donkere plek en kon niet echt van het leven genieten. Telkens als ik dacht dat het beter zou worden, kwamen er weer nieuwe problemen. Ik bleef maar doorgaan omdat ik dacht dat het moest, maar ik raakte steeds meer uitgeput en van mezelf verwijderd.

Toen besepte ik dat er iets moest veranderen. Ik wilde meer dan alleen maar overleven. Ik wilde gelukkig zijn. Daarom begon ik te zoeken naar een manier om dat te bereiken. En dat is gelukt. Ik heb mezelf weten te veranderen, en dat heeft me heel veel geholpen, zowel persoonlijk als in mijn werk. Nu weet ik waar ik goed in ben en hoe ik dat het beste kan gebruiken. Ik voel me rustiger, zelfverzekerder en blijer. Ik doe nu dingen die goed voor mij zijn. Mijn leven is positief veranderd. Als ik het kan, kan jij het ook.

Ik help je hierbij. Mijn kracht is om je inzicht te geven en je bewustzijn te vergroten. Als je je bewust bent van je eigen talenten, doe je dingen die je energie geven in plaats van je uitputten. Je komt in balans, straalt zelfvertrouwen uit, voelt je blij en gelukkig en komt in een positieve flow, zowel in je werk als privé.

Ik help je om nieuwe inzichten te krijgen, waardoor je actie onderneemt richting jouw nieuwe leven.

Leef je ware potentie

Wat is het resultaat?

Als je leeft in je ware potentie, betekent dit dat je het beste uit jezelf haalt. Hierdoor voel je je gelukkiger en meer tevreden met je leven. Je hebt meer zelfvertrouwen en voelt je in evenwicht. Ook kun je beter omgaan met moeilijke situaties en bereik je meer succes in wat je doet. Het leven in je ware potentie laat je stralen en geeft je het gevoel dat je leeft op een manier die voor jou belangrijk is.

Een leven dat past bij wie je echt bent en waarin je al je talenten gebruikt. Hierdoor ervaar je innerlijke rust en vrede. Je bent blij en hebt weer controle over je eigen leven. Je voelt je vervuld en gelukkig.

Dit boek is voor iedereen die deze ontdekkingsreis wil maken. Word de beste versie van jezelf; bloeiend, stralend en in je kracht. Leef je ware potentie.

Van uitgeblust naar levenslust!

Ik wens je veel leesplezier!

Warme groet,

Bianca

Leef je ware potentie

5 Stappen om je ware potentie te leven!

Ik begrijp hoe lastig het kan zijn, als je je gevangen voelt in alle rollen die je vervult. Je doet je best om alles voor iedereen te doen, maar het lijkt nooit genoeg. Je voelt je vaak moe, leeg en gestrest, omdat je steeds probeert te voldoen aan de verwachtingen van anderen.

Het is belangrijk om te ontdekken wat jou gelukkig maakt. Het is oké om eerst aan jezelf te denken. Dat is niet egoïstisch, integendeel. Het is juist belangrijk om voor jezelf te zorgen en jezelf op de eerste plek te zetten. Anders loop je vast en raak je gestrest.

1. Het begint allemaal met **zelfbewustzijn**. Neem de tijd om te begrijpen wat jou blij maakt en wat je nodig hebt om je goed te voelen. Wees eerlijk over je gevoelens en behoeften, zowel naar jezelf als naar anderen toe.
2. **Authenticiteit** is belangrijk. Durf jezelf te zijn, zonder je anders voor te doen. Wees trouw aan jezelf en speel geen rol. Dat kan eng zijn, maar het zorgt voor diepere verbindingen met anderen en meer innerlijke rust.

Leef je ware potentie

3. **Persoonlijke groei** betekent dat je jezelf blijft ontwikkelen. Het zorgt ervoor dat je flexibel blijft en beter met veranderingen kunt omgaan.

Wanneer je werkt aan je persoonlijke ontwikkeling, voel je je meer tevreden over jezelf en je leven. Je leert jezelf beter kennen en ontdekt wat je echt wilt.

4. **Stel doelen** voor jezelf en werk eraan om ze te bereiken. Dat helpt je om gefocust te blijven en vooruitgang te boeken. Doelen stellen is belangrijk, omdat ze je een richting geven in het leven.

5. En vergeet niet om **goed voor jezelf te zorgen**. Dat is heel belangrijk. Door goed voor jezelf te zorgen, blijf je gezond en veerkrachtig.

Neem de tijd om te ontspannen en te genieten van de dingen die je leuk vindt. Behandel jezelf als je beste vriend(in). Je verdient het om gelukkig te zijn en een leven te leiden dat bij jou past. Dus wees lief voor jezelf en kies voor jezelf. Dat gun ik jou.

Leef je ware potentie!

1. Zelfbewustzijn

Zonder zelfbewustzijn en zelfreflectie blijf je vastzitten in een lastige situatie. Het lijkt alsof je telkens weer in dezelfde problemen belandt en je weet niet hoe je daaruit moet komen. Het is alsof je in een cirkel ronddraait, steeds maar weer met dezelfde gevoelens van teleurstelling en onbegrip.

Gelukkig is er een manier om hieruit te komen. Het begint allemaal met zelfreflectie. Dat betekent dat je de tijd neemt om na te denken over jezelf en je leven. Waarom maak je bepaalde keuzes? Hoe ga je om met moeilijke situaties? En belangrijker nog, wat kun je doen om te groeien en jezelf te verbeteren?

Zonder zelfbewustzijn loop je het risico om jezelf te verliezen in de verwachtingen van anderen. Je bent constant bezig met het vervullen van hun behoeften, terwijl je je eigen behoeften negeert. Dat leidt tot gevoelens van leegte en onvervuldheid, alsof er iets ontbreekt in je leven.

Je kunt dit veranderen. Door zelfbewustzijn en zelfreflectie te beoefenen, ontwikkel je een dieper begrip van jezelf. Je leert je gedachten, gevoelens en motivaties beter kennen. En dat stelt je in staat om bewuster keuzes te maken die echt bij jou passen.

Dus neem de tijd voor zelfreflectie. Denk na over wie je bent en wat je echt nodig hebt in het leven.

Leef je ware potentie

Het kan even duren voordat je het onder de knie hebt, maar uiteindelijk helpt het je om een leven te leiden dat meer in lijn is met wie je werkelijk bent. En dat is een leven vol voldoening en geluk.

Tips

1. **Neem tijd voor jezelf:** Denk regelmatig na over jezelf en je leven. Doe dagelijks een paar minuten meditatie, schrijf in een dagboek of denk rustig na over je dag. Hierdoor word je rustiger en zie je alles beter.
2. **Stel jezelf vragen:** Vraag jezelf waarom je bepaalde keuzes maakt, hoe je je voelt in verschillende situaties en wat je echt belangrijk vindt. Dit helpt je om je gedachten en gevoelens beter te begrijpen.
3. **Luister naar wat anderen zeggen:** Sta open voor de mening van anderen, of die nou positief of negatief is. Probeer te begrijpen hoe anderen jou zien en hoe jouw gedrag anderen beïnvloedt. Leer hiervan.
4. **Wees eerlijk tegen jezelf:** Wees eerlijk over je sterke en zwakke punten, je successen en mislukkingen, je dromen en angsten. Dit helpt je om jezelf beter te leren kennen.

Leef je ware potentie

5. **Leer van je ervaringen:** Zie elke ervaring als een les. Denk na over wat je hebt geleerd en hoe je dat in de toekomst kunt gebruiken. Zo groei je als persoon.

Wat levert het je op?

1. **Betere beslissingen nemen:** Als je meer nadenkt over wat je denkt en voelt, kun je betere keuzes maken die bij jou passen. Dat maakt je niet alleen blijer, maar ook succesvoller in wat je doet.
2. **Gezondere relaties:** Als je jezelf beter begrijpt, begrijp je anderen ook beter. Je wordt aardiger en kunt beter met anderen praten en vrienden maken. Dat maakt je relaties sterker en fijner.
3. **Groei als persoon:** Als je vaak nadenkt over wat je hebt meegemaakt, word je steeds beter in dingen. Je durft nieuwe dingen te proberen en leert steeds meer. Dat maakt je leven leuker en spannender.
4. **Voel je beter:** Als je begrijpt hoe je je voelt en met stress omgaat, kun je beter voor jezelf zorgen. Je voelt je rustiger en gelukkiger omdat je weet wat je moet doen als je je rot voelt.

Leef je ware potentie

5. **Meer geluk:** Als je jezelf goed begrijpt en weet wat je wilt, leef je een leven dat echt bij je past. Dat maakt je blij en geeft je een goed gevoel. Je leeft meer in vrede met jezelf en dat maakt je leven beter.

2. Authenticiteit

Stel je voor dat je een leven leidt dat niet bij je past. Misschien voel je de druk om te voldoen aan de verwachtingen van anderen, waardoor je niet trouw blijft aan jezelf. Dat is zwaar.

Het maakt het vaak lastig om echte en diepgaande relaties op te bouwen. Anderen voelen aan dat er iets niet klopt, alsof je niet helemaal echt bent. Dat maakt het moeilijker om een echte connectie te maken en vertrouwen op te bouwen.

Niet trouw zijn aan jezelf betekent dat je jezelf niet volledig kunt laten zien en ook niet volledig kan geven. Misschien voel je je belemmerd om je ware talenten en interesses na te streven. Het kan lijken alsof je leven geen echte betekenis heeft.

Het is belangrijk om eerlijk te zijn tegen jezelf en te leven in lijn met je eigen waarden en doelen. Je eigen IK. Als je dat doet, ervaar je een diep gevoel van innerlijke rust en tevredenheid. Je durft je dromen na te jagen en stappen te zetten om je doelen te bereiken, zonder je te laten tegenhouden door angst.

Als je trouw bent aan jezelf en jezelf laat zien aan de wereld, leid je een leven dat echt van jou is. Een leven waarin je jezelf kunt uiten en vrij bent om te zijn wie je bent. En dat is een prachtige en bevrijdende ervaring.

Leef je ware potentie

Tips

1. **Ken jezelf:** Neem de tijd om na te denken over wie je echt bent, wat je waarden zijn, wat je drijfveren zijn en waar je naar streeft in het leven.
2. **Wees eerlijk tegen jezelf:** Sta open voor zelfreflectie en wees eerlijk over je sterke punten, maar ook over je zwakheden en angsten.
3. **Wees oprecht tegen anderen:** Laat je ware zelf zien aan anderen. Wees eerlijk en oprecht zonder jezelf te verbergen achter een masker.
4. **Volg je passies:** Durf te streven naar wat je echt gelukkig maakt, zelfs als dat betekent dat je buiten je comfortzone treedt of anderen teleurstelt.
5. **Laat je niet tegenhouden:** Laat je niet beperken door angst voor oordeel of afwijzing. Durf jezelf te zijn en te streven naar wat jou gelukkig maakt.

Leef je ware potentie

Wat levert het je op?

1. **Innerlijke rust en tevredenheid:** Door trouw te blijven aan jezelf en je eigen waarden, vind je een diepere innerlijke rust en tevredenheid. Je voelt je meer in harmonie met wie je bent en wat je belangrijk vindt in het leven.
2. **Diepgaande relaties:** Eerlijk en open zijn, trekt gelijkgestemde mensen aan en helpt in het opbouwen van diepere en betekenisvollere relaties. Je maakt verbinding maken met anderen op een niveau dat verder gaat dan oppervlakkigheid.
3. **Zelfexpressie:** Authentiek zijn stelt je in staat om je ware zelf te uiten en je ware passies en interesses na te streven. Je kunt jezelf vrij uiten zonder bang te zijn voor veroordeling of afwijzing.
4. **Vervulling en betekenis:** Leven in overeenstemming met je eigen waarden en doelen geeft je een gevoel van betekenis en voldoening. Je hebt het gevoel dat je leeft op een manier die echt bij je past.
5. **Groei en ontwikkeling:** Je durft uitdagingen aan te gaan, nieuwe dingen te proberen en te groeien als persoon, omdat je niet wordt tegengehouden door angst voor afwijzing. Je komt volledig tot bloei en wordt de beste versie van jezelf.

3. Persoonlijke groei

Als je niet groeit, sta je stil. Je blijft vastzitten op dezelfde plek, zonder vooruitgang te boeken. Het is alsof je in een sleur zit, waarbij elke dag hetzelfde lijkt en er weinig verandering is. Wil je dit echt?

Soms kan het voelen alsof je vastzit in het leven, alsof je niet vooruit komt. Je blijft op dezelfde plek en het lijkt alsof je niet beter wordt in wat je doet. Dat kan heel frustrerend zijn.

Als er dan iets moeilijks gebeurt, voel je je snel ontmoedigd. Je hebt moeite om door te gaan en voelt je verdrietig of boos. Het lijkt alsof je niet weet hoe je met deze gevoelens moet omgaan.

En dan komt nog het gevoel dat er iets ontbreekt in je leven. Je bent niet gelukkig met hoe dingen gaan en je wilt meer, maar je weet niet hoe je dat kunt bereiken. Je voelt je niet tevreden.

Soms zie je kansen om nieuwe dingen te leren of jezelf te verbeteren, maar je merkt ze niet op. Hierdoor mis je mogelijkheden om je leven beter te maken en meer voldoening te krijgen.

Al met al voel je je niet vervuld. Je mist het gevoel van blijdschap en tevredenheid. Je bent niet echt gelukkig met jezelf of je leven.

Leef je ware potentie

Maar weet dat er altijd manieren zijn om hiermee om te gaan en positieve veranderingen aan te brengen.

Persoonlijke groei opent de deur naar nieuwe mogelijkheden en kansen in het leven. Het stelt je in staat om nieuwe dingen te proberen, jezelf uit te dagen en je horizon te verbreden.

Als je groeit als persoon, ontdek je meer over jezelf, je passies en je doelen. Je leert wat echt belangrijk voor je is en wat je gelukkig maakt.

Tips

1. **Probeer nieuwe dingen:** Wees niet bang om iets nieuws te proberen. Het kan eng lijken, maar het helpt je om te groeien en nieuwe dingen te leren.
2. **Stel doelen voor jezelf:** Bedenk wat je wilt bereiken en maak kleine doelen om daar te komen. Het geeft je iets om te werken en helpt je vooruit te komen.
3. **Wees nieuwsgierig:** Stel vragen en blijf nieuwsgierig. Het helpt je om meer te leren en te begrijpen over de wereld om je heen.

Leef je ware potentie

4. **Lees en leer:** Lees boeken, kijk documentaires of zoek informatie op internet. Er valt zoveel te leren en het helpt je om jezelf te ontwikkelen.
5. **Wees vriendelijk voor jezelf:** Wees niet te hard voor jezelf als dingen niet meteen daarna. Fouten maken is normaal en het is oké om te leren van je fouten. Wees aardig voor jezelf en blijf positief.

Wat levert het je op?

1. **Meer plezier:** Door nieuwe dingen te proberen en nieuwsgierig te blijven, merk je dat je meer plezier hebt in het leven.
2. **Meer succes:** Wanneer je doelen stelt en er mee aan de slag gaat, merk je dat je succesvoller wordt. Kleine praktische stappen maken naar je doelen helpt je om ze te bereiken.
3. **Meer zelfvertrouwen:** Als je nieuwe dingen probeert en merkt dat je ze kunt, groeit je zelfvertrouwen. Je gelooft meer in jezelf en je vaardigheden.
4. **Meer rust:** Door vriendelijk te zijn voor jezelf en niet te hard te oordelen over jezelf als dingen niet direct gaan zoals je wilt, ervaar je meer innerlijke rust. Je bent minder gestrest en meer ontspannen.

4. Doelen stellen/acties ondernemen

Als je geen duidelijke doelen stelt, weet je niet waar je naartoe gaat. Je hebt minder zin om iets te doen. Het voelt alsof alles wat je doet niet veel zin heeft.

1. **Je blijft op dezelfde plek:** Zonder doelen om richting te werken, loop je het risico om vast te blijven zitten waar je nu bent. Je gaat niet vooruit en ontwikkelt jezelf niet verder.
2. **Je voelt je niet voldaan:** Doelen stellen en ze bereiken kan een gevoel van voldoening geven. Zonder doelen kun je het gevoel hebben dat er iets ontbreekt, en je niet alles uit het leven haalt wat erin zit.
3. **Je hebt minder richting:** Doelen geven richting aan je leven. Zonder doelen heb je misschien niet echt een idee waar je naartoe wilt en wat je wilt bereiken.
4. **Je mist kansen:** Doelen helpen je om kansen te zien en te grijpen die je dichterbij je ware potentie kunnen brengen. Zonder doelen loop je het risico om deze kansen te missen.

Leef je ware potentie

5. **Je voelt je niet echt gelukkig:** Als je niet actief werkt aan doelen die belangrijk zijn voor je zijn, kun je het gevoel hebben dat je niet echt gelukkig bent of niet het leven leidt dat je wilt leven.

Doelen stellen

Doelen geven je een duidelijke. Ze helpen je te bepalen wat je wilt bereiken en welke stappen je moet nemen om daar te komen.

Doelen zorgen ervoor dat je actie onderneemt. Het geeft je iets om naar uit te kijken en het moedigt je aan om door te gaan, zelfs als het moeilijk wordt.

Je zet je energie en tijd in om te doen wat echt belangrijk voor je is.

Je stapt uit je comfortzone en probeert nieuwe dingen waardoor je steeds meer je ware potentie benut. Het geeft een gevoel van voldoening en tevredenheid. Het laat zien dat je in staat bent om dingen te bereiken die belangrijk voor je zijn.

Actie ondernemen

Nadat je je doelen hebt gesteld, is het tijd om in actie te komen. Dit betekent het nemen van concrete stappen om je doelen te bereiken. Het kan zijn dat je nieuwe vaardigheden moet leren, nieuwe gewoonten moet ontwikkelen of obstakels moet overwinnen. Het belangrijkste is om consistent en volhardend te zijn in je acties, zelfs als het moeilijk wordt.

Leef je ware potentie

Door doelen te stellen en actie te ondernemen, ontwikkel je een positieve flow. Je werkt ergens naar toe en je komt in actie.

Telkens wanneer je een stap dichterbij je doel komt, versterkt dit je zelfvertrouwen, waardoor je gemotiveerd blijft om verder te gaan.

Het is belangrijk om flexibel te blijven tijdens dit proces en open te staan voor verandering. Soms zul je merken dat je doelen bijgesteld moeten worden of dat je nieuwe inzichten krijgt die leiden tot een andere koers. Door open te staan voor deze veranderingen en aanpassingen te maken, werk je heel effectief aan het bereiken van wat je echt wilt in het leven.

Tips

1. **Reflecteer:** Neem de tijd om na te denken over wat echt belangrijk voor je is in het leven. Wat wil je bereiken en hoe ga je dat doen? Dit helpt je om duidelijke doelen te stellen die in lijn zijn met wat voor jou echt betekenisvol is.
2. **Stel SMART-doelen:** Maak je doelen specifiek, meetbaar, acceptabel, relevant en tijdgebonden (SMART)*. Dit helpt je om hele concrete doelen op te schrijven, waar je een actie aan plakt en die ga je ook echt doen. Je schrijft ook op wanneer je dat gaat doen en wanneer je klaar wilt zijn.

Leef je ware potentie

3. **Maak een actieplan:** Maak een plan van aanpak om je doelen te bereiken. Wat ga je doen en hoe ga je het doen? Lijkt je doel heel groot en onbereikbaar? Schrijf dan kleine en behapbare acties op waardoor je dat grote doel toch bereikt. Hang er een datum aan en houd je ook echt aan het doen, ervoor gaan. Elke kleine stap is een grote vooruitgang.
4. **Kom in actie:** Zet de eerste stap en begin met het uitvoeren van je actieplan. Hoe moeilijk het ook lijkt. Maak echt de afspraak met jezelf dat je gaat doen wat je ten diepste graag wilt en wat je in je actieplan hebt gezet. Je bent er niet voor niets aan begonnen.
5. **Wees flexibel en pas aan:** Sta open voor verandering en wees bereid om je aanpak aan te passen als dat nodig is. Soms zul je merken dat je je doelen moet bijstellen of nieuwe wegen moet verkennen. Wees niet bang om van koers te veranderen als dat nodig is om je doelen te bereiken.

Wat levert het je op?

1. **Duidelijkheid:** Je weet beter wat je wilt in het leven en waar je naartoe wilt.

Leef je ware potentie

2. **Focus:** Je richt je op specifieke doelen die haalbaar zijn.
3. **Vooruitgang:** Je maakt kleine stappen om je doelen te bereiken.
4. **Motivatie:** Door actie te ondernemen, word je gemotiveerd en voel je je zelfverzekerder.
5. **Flexibiliteit:** Je staat open voor verandering en past je plannen aan als dat nodig is.

5. Zelfzorg

Het is belangrijk om tijd en energie te investeren in jezelf om gezond en in balans te blijven. Als je niet goed voor jezelf zorgt, heeft dat effect op je leven.

1. **Je voelt je niet goed:** Als je niet goed eet, slaapt en zorgt voor jezelf, voel je je moe, gestrest of ziek. Het heeft invloed op je emoties. Je bent prikkelbaar, angstig of verdrietig.
2. **Je hebt minder energie:** Als je niet goed voor jezelf zorgt, merk je dat je minder energie hebt om dingen te doen. Je voelt je traag en lusteloos.
3. **Je wordt sneller ziek:** Als je jezelf niet goed behandelt, ben je vatbaarder voor ziekten en infecties. Je immuunsysteem werkt minder goed.
4. **Gebrek aan eigenwaarde:** Als je altijd voor anderen zorgt maar niet voor jezelf, leidt dit tot een laag gevoel van eigenwaarde. Je hebt het gevoel dat je niet belangrijk genoeg bent, dat maakt je onzeker.

Leef je ware potentie

Hoe werkt zelfzorg?

Als je in je ware potentie leeft, betekent het dat je goed voor jezelf zorgt op alle gebieden:

1. **Lichamelijk:** Eet gezond, beweeglijk genoeg en rust goed uit. Zorg ervoor dat je genoeg energie hebt om te doen wat je wilt doen.
2. **Emotioneel:** Begrijp je gevoelens en praat met anderen als je dat nodig hebt. Zorg dat je omringd bent door mensen die je steunen en je blij maken.
3. **Mentaal:** Blijf leren en nieuwsgierig zijn. Denk positief en zoek naar oplossingen als je problemen tegenkomt.
4. **Spiritueel:** Neem de tijd om na te denken over wat echt belangrijk voor je is. Zoek naar rust en betekenis in je leven, bijvoorbeeld door te mediteren of de natuur in te gaan.

Leef je ware potentie

Tips

1. **Eet gezond:** Zorg ervoor dat je genoeg groenten, fruit en andere gezonde voeding eet. Drink ook genoeg water om gehydrateerd te blijven.
2. **Beweeg regelmatig:** Probeer elke dag wat te bewegen, zoals wandelen, fietsen of dansen. Het houdt van je lichaam fit en je geest gezond.
3. **Neem rust:** Zorg ervoor dat je voldoende slaapt en neem regelmatig pauzes gedurende de dag. Dit helpt je om uitgerust en energiek te blijven.
4. **Praat over je gevoelens:** Als je gestrest, verdrietig of boos voelt, praat er dan over met iemand die je vertrouwt. Het kan opluchten om je gevoelens te delen.
5. **Doe dingen waar je blij van wordt:** Neem de tijd om dingen te doen waar je van geniet, zoals lezen, muziek luisteren, tekenen of sporten. Het helpt je om te ontspannen en plezier te hebben.

Leef je ware potentie

Wat levert het op?

Als je goed voor jezelf zorgt, merk je dat:

1. **Je je beter voelt:** Je hebt meer energie.
2. **Je gelukkiger bent:** Door dingen te doen waar je van geniet en je gevoelens te uiten, ervaar je meer vreugde in je leven.
3. **Je beter omgaat met stress:** Door regelmatig rust te nemen en over je gevoelens te praten, ga je beter om met stress.
4. **Je gezonder bent:** Door gezond te eten, te bewegen en genoeg te rusten, wordt je lichaam sterker en veerkrachtiger.
5. **Je meer balans krijgt:** Zelfzorg helpt je om in balans te blijven en geeft je een gevoel van voldoening en tevredenheid met je leven.

Leef je ware potentie

Tot slot

Ik vind het superleuk dat je mijn e-book hebt gelezen. Ook jij kunt deze ontdekkingsreis maken. Leven in je ware potentie in plaats van vanuit je aangeleerde gedrag.

Aangeleerd gedrag zijn de dingen die je hebt geleerd te doen omdat anderen dat van je verwachtten, maar die misschien niet helemaal passen bij wie je echt bent. Door mijn stappen en tips op te volgen stop je met aangeleerd gedrag dat je altijd hebt laten zien en wat niet bij je past. Je maakt keuzes die echt bij jou passen en waar je je goed bij voelt. Wees jezelf en doe wat je echt wilt en wat goed voelt voor jou.

Leven in je ware potentie betekent gewoon jezelf zijn en doen wat goed voor je voelt. Het gaat erom dat je naar binnen kijkt. Ontdekt wat je echt gelukkig maakt en dat ook nastreeft. In plaats van te doen wat anderen van je verwachten. Of wat je denkt dat je zou moeten doen. Volg gewoon je eigen weg.

Het betekent dat je je talenten en drijfveren volgt, je unieke zelf bent en jezelf de kans geeft om te groeien en te bloeien op jouw manier. Het draait allemaal om authentiek zijn en leven vanuit je hart.

**Alles is mogelijk als je de juiste mensen om je heen
hebt om je te ondersteunen!**

Leef je ware potentie

Met mijn **5 stappen en de bijbehorende tips** kun je hiermee aan de slag.

Je bent al op de goede weg!

Je hebt al gekozen om dit e-book te downloaden, dus de eerste stap is gezet.

Wil jij meer stappen zetten? Neem [contact](#) met mij op.

Warme groet,

Bianca