

Checklist: De weg naar meer succes!

Wanneer het niet goed voelt, doe je het niet!

Vaak is het dat deze gevoelens niet bij deze situatie horen, maar ze zijn er wel en houden je tegen. Ze brengen je in twijfel of je gaat uitstellen. Maak het duidelijk wat je voelt.

Algemene voorbereiding

- Hoe wil ik me voelen wanneer ik succesvol ben?
- Waar ben ik nu?
- Durf ik echt voor dat gevoel te gaan?
- Welke gevoelens zitten me in de weg om daar te komen?
- Hoe onderzoek ik mijn gevoelens?
- Wat is een goede vraag om te stellen zodat ik het antwoord krijg?
(Stel jezelf een open vraag, hoe kan ik... of op wat voor manier kan ik...)
- _____

Met welk gevoel voel ik me echt veilig

- Waar moet ik zeker van zijn om me succesvol te voelen?
- Wat moet ik er aan doen zodat niets me nog tegenhoudt?
- Wat zijn die enge gevoelens die ik eigenlijk niet wil voelen?
- Waar komen ze vandaan?
- Wanneer zijn ze ontstaan?
- _____

IJsberg

- Ik ben me bewust dat ik alleen die gevoelens aankaart die aan de oppervlakte zijn.
- Ik weet dat er meer is en dat dát is wat me tegenhoudt.
- Ik besef wanneer ik succesvol wil zijn dat het niet met mijn kennis van mijn expertise te maken heeft maar dat ik me zelf tegenhoudt op één of andere manier.
- Ik weet dat ik het niet alleen kan en echt uit de box moet wanneer ik er 100% voor wil gaan.
- Ik besef ook dat diegene die ik ken mij niet echt kennen om hier door heen te breken zodat ik bij de kern komt van wat mij tegenhoudt.
- Ik ga me eerst inschrijven voor de [handige tool](#) die CanDoCoaching heeft gemaakt om uit te zoeken waar ik me niet van bewust ben.
- _____

Start klaar

- Bij de twijfel, om echt te starten en te beginnen, zitten er nog negatieve emoties.
- Ik heb het lef om nu beslissingen te nemen die mijn leven drastisch zullen veranderen.

- In deze EHBO doos zitten alleen zakdoeken zodat ik mijn weerstand eindelijk mag laten gaan. Daarna zal er een last van mijn schouders vallen en ik ben klaar om in de wereld te stappen naar mijn keuze.

Optie: Maak NU een afspraak met CanDoCoaching. Telefoonnummer 0512-522788, info@candocoaching.nl

- _____

Feedback

- Vraag aan iemand die eerlijk feedback kan geven **zonder oordeel** hoe hij/zij **opties** kan geven die jou weer inzichten geven **om het anders te doen**.

- **Let op**, je vraagt niet aan diegene wat hij/zij er van vindt!

- _____

Actie

- Wat is je eerste actie: [download de tool](#) (in dit eboek met de tool krijg je 2 gratis e-books zodat jij je plan in werking stelt).

- Doe de complete oefening!

- Schrijf je mogelijkheden op.

- Ga je research doen en kijk hoe jij het eenvoudiger kan maken.

- Maak een mindmap in meer detail.

- Maak een visionboard.

- Noteer namen wie je eventueel kan helpen of met je samen kan brainstormen.

- Voel hoe het voelt wanneer je plan werkt!

- Zit er nog twijfel, doe de oefening nog een keer!

- _____

Ter gemoedsrust

- Nu heb je je plan, mindmap wat je er allemaal mee kunt, wat gaat er in je leven veranderen?

- Waar ga je naar toe?

- Alles begint met de eerste stap maar vergeet niet om door te gaan!

- Stuur het door naar iedereen die je kent, gelukkige mensen spreiden geluk en krijgen het dubbel terug.

- _____

Allerlei

- _____

- _____

- _____

- _____

Met inspirerende groet, Margje van der Lei

Workshops

- [Ik kan méér dan dat ik nu doe!](#)
- [Ik heb méér zelfvertrouwen!](#)
- [Een betere relatie door topcommunicatie!](#)
- **Kijk voor meer workshops en datums:** <http://www.candocoaching.nl/agenda/>
- _____

Met inspirerende groet,
CanDo Coaching
Margje van der Lei

Postadres:
De Dracht 60
9201BT Drachten
Telefoonnummer 0512-522788
Mobiel nummer 06-36041648
website: www.candocoaching.nl
email: info@candocoaching.nl

Volg me ook op:

twitter: <https://twitter.com/CanDoCoaching>
Linkedin: <http://nl.linkedin.com/in/margjevanderlei>
Facebook: <https://www.facebook.com/MargjevanderLei>
Bedrijfspagina Facebook: <https://www.facebook.com/candocoaching>
Pinterest: <http://pinterest.com/candocoaching>
SlideShare <http://www.slideshare.net/CanDoCoaching>

Auteur van het ontmoetingsspel: leer eenvoudig jezelf en je partner beter kennen <http://urly.nl/ontmoetingsspel> (download, uitknippen en spelen) of bestel deluxe!

