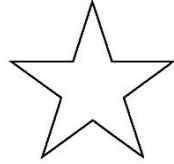


4 sleutels voor een succesVOL leven





Welkom!

Wat superleuk dat je dit boekje hebt gedownload. Hiermee wil ik je 4 sleutels aandragen tot een succesVOL leven.

Ik hoop dat iedere sleutel je vooral mag inspireren. Inspireren om je inzichten op eigen wijze in te zetten. Wat ik vooral wens is dat het iedere keer een deur ín jou opent.

Wie jij bent mag gezien worden. Het hele leven zijn wij in ontwikkeling. Meer te ontdekken en tegelijkertijd meer te ZIJN. Uiteindelijk ont-dekken we 'slechts' meer en meer van onszelf.

Ga je mee... op ontdekking in jezelf?



Sleutel 1

Succes, een woord dat veel gebruikt wordt in deze tijd. Velen van ons streven dit na. Maar wat betekent succes eigenlijk. Is dit een maatschappelijk bepaald 'iets'?

Je eerste stap is: uitvinden wat succes betekent voor jou. Er is er namelijk maar één die kan bepalen.

Waar denk jij aan bij succes?

Wanneer voel jij je succesVOL?

Maak de zin af:

Ik ben succesvol wanneer ik....

Probeer dit zo concreet mogelijk te omschrijven. Wat doe, denk, voel, LEEF je dan? En met wie?



Sleutel 2

Wat is op dit moment jouw grootste verlangen?

We hebben allemaal onze dromen en doelen. Maar welk verlangen leeft daar onder? En ook: waar komt het verlangen vandaan? Met andere woorden: is het van jou?

Stel: je hebt als droom een goed lopend bedrijf en hebt er ook omzetdoelen aangekoppeld. Maar welk verlangen leeft hieronder? Vrijheid? Doen wat je het liefste doet? Waar je echt goed in bent? Waar je blij van wordt? Meer tijd met mensen doorbrengen die je liefhebt?

Probeer je verlangen heel zuiver te voelen. Stem af op je innerlijke stem.

Stel je hebt een groot verlangen GEZIEN te worden, probeer hier ook verder op door te gaan voor jezelf: door wie wil je graag gezien worden?

Bij veel mensen spelen hier namelijk stukken mee vanuit hun kindertijd. Zo zijn er volwassen mensen die graag een goed lopend bedrijf opbouwen, omdat zij ergens nog steeds graag erkenning willen van hun vader of veel geld willen verdienen, najagen omdat zij het gevoel hebben steeds tekort te schieten.

Wanneer dit mee speelt is dit niet erg, maar wel heel belangrijk om je dit bewust te zijn. Echte waarde – **eigenwaarde** – daar kun je nu als volwassene alleen jezelf in voorzien. Je kunt het niet meer bij iets of iemand halen. Dat kost je juist energie. Terwijl succesVOL zijn gaat over energie krijgen van wat je doet. Blij worden van dat waar jij mee van WAARDE bent.

Wanneer jij je bewust bent dat je ergens nog steeds verlangt naar bevestiging, kun je dit meer loskoppelen van dat waar jij blij van wordt. De bevestiging van je vader bijvoorbeeld waar je als kind zo naar verlangde ga je namelijk ook niet krijgen wanneer je wél een goed lopend bedrijf hebt.

Je innerlijke kindstukken, daar kun alleen jij nu zorg voor dragen als volwassene. Als je dit verlangt van een ander, dan kom zul je geen werkelijke voldoening ervaren.

Waar ga je werkelijke voldoening ervaren? Wanneer kom jij helemaal tot bloei met al je talenten? Wanneer kun je zijn?

Het is een verschil met handelen vanuit dat wat je gemist hebt. Terwijl de lijn hiertussen erg dun is. Dat is dan ook de reden waarom ik dit beschrijf bij deze sleutel. Stem steeds af op jezelf. Neem daar de tijd voor. Stel jezelf vragen en neem tijd om te voelen. Antwoorden komen niet altijd op hetzelfde moment, maar wanneer je jezelf aanwent om af te stemmen of het klopt wat je gedachten je influisteren dan heb je als het ware een dubbelcheck. Het voelen is namelijk meer gericht op je zijn. Gedachten hebben zich in de loop der jaren gevormd en zijn er vaak ook op gericht om te zorgen dat je pijn van vroeger bijvoorbeeld zult omzeilen. Dus hard werken om alsnog erkenning te krijgen. Het voelen, luisteren naar je innerlijke stem, is afstemmen op je zijn. Afstemmen op wat er leeft in jou. Dat gaat om het verlangen, wat er wil leven in jou. Wanneer je dit inzet dan merk je dat het als het ware vanzelf gaat en je energie krijgt in plaats van dat het je energie kost.

Probeer bij deze tweede sleutel eens tijd te nemen om contact te maken met je verlangen. Ga schrijven of tekenen, wat ook bij je past om het meer zichtbaar te maken.

Wat is jouw grootste verlangen?

Wat doe je al om je verlangen te leven? Welk gedrag hoort daarbij? Waar zou je wel meer van willen?



Sleutel 3

10 tips om meer in verbinding te komen met je voorouders

Verbinding

Wij dragen de kwaliteiten maar ook de pijn en wonden van onze voorouders. Er wordt wel gezegd dat wij de patronen van de 7 generaties voor ons dragen en laten onze sporen achter in de 7 generaties na ons.

Ieder mens is verbonden met zijn/haar voorouders. Ook met voorouders die je als niet zo prettig hebt ervaren, waar je nare verhalen over hebt gehoord of waar niet meer over is gesproken na een plotseling overlijden bijvoorbeeld...

Welke effect heeft dit op jou, verbonden in bloedlijnen – levensenergie – met deze mensen en hun ervaringen?

En waar blijft het verhaal waar niet meer over gesproken werd?

Waar blijft verdriet waarvan er geen tranen werden gehuild?

Waar blijft woede die altijd maar onderdrukt werd?

Het voorouderlijk besef is nodig als mens om je juist in het hier en nu bewust van jeZELF te kunnen ZIJN...

De talenten en kwaliteiten komen pas echt tot recht, – jouw voorouders kunnen je pas werkelijk bekrachtigen – wanneer ook de onafgeronde ervaringen alsnog gezien worden...Je eigen en rechtmatige plek innemen in een voedend systeem van diepe verbinding wanneer de voorouders ook op hun rechtmatige plek kunnen ZIJN.

Onderzoek dat jij zelf kunt doen:

1. Welke plek neem jij in, in het gezin van herkomst? Oudste, jongste, middelste...
2. Zijn er kinderen voor of na jou overleden? Heeft je moeder miskramen gehad?
3. Hoe stonden je ouders in het leven wanneer ze jouw ontvingen? Was je gewenst?
4. Wat is je volledige naam? Ben je wellicht vernoemd naar een familielid?
5. Uit wat voor soort gezin komen je ouders? Welke plek en rol hadden zij in het gezin van herkomst?
6. Op welke plek leefden je ouders als kind? Welke omstandigheden waren daar?
7. Wat weet je van je opa's en oma's, waar leefden zij? In welke omstandigheden? En welke plek hadden zij in het gezin van herkomst?
8. Breng deze drie of vier generaties (evt met je eigen kinderen als volgende generatie) eens in kaart. Dit kan in een tekening bijvoorbeeld. Wat valt je op?
9. Zijn je ouders, opa's en oma's vanuit liefde gehuwd en/of bij elkaar gebleven? Is er gescheiden of waren er andere partners in het spel?
10. Zijn er specifieke lichamelijke klachten, terugkerende thematiek in verschillende generaties?

Bonustip: voel waar jouw aandacht naar uit gaat... en waar weet je eigenlijk weinig vanaf of waar zet je je vraagtekens bij? Welke dingen werden juist niet benoemd of besproken bij jou in de familie?



Sleutel 4

Hoe LEEF jij jouw werkelijke talent en verlangen?

Wat is er nodig om dat wat je het liefste wil ook daadwerkelijk te gaan leven? Wilskracht, doorzettingsvermogen, kennis, kunde, ervaring..?

Een mens is voortdurend aan het creëren. Wij ZIJN creërende en scheppende wezens. Niet altijd bewust. Maar we zijn in staat te creëren wat je wél wilt. En ook wat je niet wil overigens 😊 Dit komt omdat alles energie is. Alles om je heen, jij, anderen, locatie, omgeving alles is energie. Ook je gedachten zijn energie.

Nu is het zelfs zo dat we vrij veel energie stoppen in dat wat we niet willen. 'Als ik maar niet...' of 'het zal toch niet zo gaan dat...' slijt er gemakkelijk in. Energie kan niet anders dan in beweging zijn. Het

gaat daar naartoe waar er ruimte is. Dus heb jij in je hoofd bedacht dat alles mislukt, dat jij onhandig bent of dat je vandaag alleen maar chagrijnige mensen treft dan is dat vaak ook nog eens hetgeen wat je treft. Alsof je het aantrekt!

Hierin kun je wat verdiepend werk voor jezelf doen. Schrijf die beperkende overtuigingen en gedachten die opkomen wanneer jij denkt aan het leven van jouw werkelijke talent eens uit.

Van wie zijn deze gedachten?

Wanneer zijn ze mogelijk ontstaan?

En welke functie hebben ze?

Deze gedachten kunnen van jou zijn en eerder zijn ontstaan in een situatie die niet prettig voor je is geweest. Een onafgeronde ervaring, waarna jouw systeem trucjes bedenkt om je weg te houden van die pijn. Zo ontstaat oa overtuigingen als: ik ben geen goede ondernemer, ik kan dat niet meer doen..., omdat je eerder eens een ervaring hebt gehad dat het misliep en je failliet ging.

Voel die pijn daarvan maar eens, die overtuiging die zo hard z'n best doet om het niet meer te voelen. In werkelijkheid is het 'slechts' jouw gevoel, de emoties en bijbehorende sensaties in het lichaam. Dat doorvoelen geeft ruimte in het lijf én denken.

De eerste vraag: van wie zijn deze gedachten komt voor uit: gedachten en overtuigingen zijn ook energie. Je kunt je voorstellen dat wanneer opa failliet is gegaan met zijn bedrijf in een tijd dat er echt armoede was en ook nog 10 kinderen te voeden dit enorme impact had. Hoeveel ruimte was er toen voor opa en alle betrokkenen om dit te doorvoelen?

Alles is energie. Zo'n overtuiging kan doorleven in de volgende generaties....

Wanneer je energie voor je wilt laten werken is het ook fijn te weten dat het andersom ook werkt. En daar mogen we meer gebruik van maken. Het helpt je al wanneer je daar meer energie in steekt. Want wat je denkt, en zelfs uitsprekt, doet, deelt en leeft daar komt ook antwoord op.

Dus wat wil je wél? Waar mag jouw innerlijk systeem overtuigd van raken? Schrijf en spreek ook in die taal alsof het al werkelijkheid is.

Wat ik je bij deze sleutel dus vooral wil aanreiken is: ervaar de kracht van creatie. En daarbij mag je de plus/ en min aankijken – doorvoelen. Beide is er namelijk en kan niet genegeerd worden.

Op naar een nieuw verhaal. Jij BENT de hoofdrolspeler.

3 wetten van creatie

Alles is mogelijk

Het kan altijd weer anders

Het kan alleen mislukken wanneer je te vroeg stopt

Lets go!

Deze sleutels zijn hopelijk een aanreiking, om vooral je eigen sleutels te vinden én te gebruiken om deuren te openen. Heb jij nog mooie sleutels, tips of feedback die je graag met mij zou willen delen? Wil je met mij delen wat deze 4 sleutels je hebben gebracht? Je kunt mij mailen via jeanette@jeanettesjardijn.nl

Heel graag hoor ik van je of ont-moeten we elkaar snel in real life!

Dank je wel.



Jeanette