

1 BOOTCAMP



De weg naar jezelf

Na het bekijken van de video-sessie kan je aan de slag met jezelf. Werk diep en verdiep dagelijks of wekelijks. Je hoeft jezelf niet veranderen, want jij bent goed genoeg.

Je denken is niet altijd van jou, het kan aangeleerd gedrag zijn of een gewoonte vanuit een ervaring die is blijven hangen en waardoor je onbewust negatief bent.

Het is tijd om jezelf weer te vinden. Wat zegt jouw hart. Wat is de stille stem van wie je ECHT bent. Onderstaande opdracht kan je daarbij helpen.

Doe elke opdracht binnen je tijd en neem de tijd. Overdenk en ga ook eens in stilte. Er is een meditatie die je kan doen om te ontspannen. Dat is alvast de eerste stap van meditatie, maar meditatie doet veel meer. Geef je over en laat de meditatie toe, ze kan je inzichten geven in je ware ik.

Eerste OPDRACHT

Je gaat nu meteen aan de slag met enkele vragen:

1. Wanneer voelt het voor jou dat je er niet bij past?

Het gevoel anders te zijn, je anders te voelen of een andere visie. Je leven niet voldoet of niet samenhangt met het gevoel dat je hebt over jezelf.

Daarmee bedoel ik niet dat het daadwerkelijk ook zo is, maar wel dat zo voelt voor jou.

Wanneer voel jij je anders? Waarin geloof jij en vind je moeilijk om over te praten met anderen. Wat is jouw ideale leven?

Maak een A4 (mag meer zijn, maar je kan het later nog verder uitwerken) over dingen die jij wil onderzoeken

Interesses die je hebt of gewoon weet.

Het lijkt erop dat je omgeving niet helemaal mee is, maar voor jou voelt het juist.

2. Waar kijk je naar op?



Wat vind jij geweldig? Wat heb je altijd al willen doen? Je doet het niet omdat je denkt dat je het niet kan of anderen het niet zullen begrijpen of je hebt er geen tijd voor? Misschien is de reden omdat je er niet van kent.

3. Wanneer sta jij in je kracht?

Wanneer voel jij je goed? Wanneer verlies je alle gevoel voor tijd en plaats?

4. Wie is een voorbeeld voor je?

Waarom? Wat doet hij of zij anders dan jij? Wat denk je dat je niet hebt? Wat denk je dat jij ook hebt?

5. Waar denk je veel over na? of Denk hier eens over na.

Wat zijn je wensen en verlangens? Waar maak je je zorgen over?

Wat is je comfortzone? Hoe gemakkelijk kom je daaruit? Waar hou je aan vast? Hoe spontaan ben je? Hoe dikwijls doe je eens iets zot? Hoeveel structuur heb je nodig? Wat denk je dat zal moeten veranderen of wat kan beter?

De opdrachten in deze eerste week.

Ze zijn belangrijk. Op het eerste zicht misschien eenvoudig ...

Ze vormen je fundamenten.

Neem voldoende tijd om hier inhoudelijk over na te denken, want hier geef je vorm aan wat je écht wil.

Je bouwt de kelder van een stevige huis.

Aandacht! Wees aanwezig in je eigen leven. Overloop, pas aan en overdenk opnieuw.

In deze week zal je de 8 regels allemaal toepassen. Met kleine passen misschien, maar je neemt ze op in je leven.

Wie deze regels kent relateert de gebeurtenissen in de externe wereld.

(zie ook de bijhorende video-sessie)

Als je het LIFE BOOK (is geen noodzaak) gelezen hebt, weet je dat er geen fouten zijn.

Alleen is dat geen excuus om zomaar wat te doen, het is gewoon inzien dat fouten maken bij het leerproces hoort.

Verliezen - je job, je lief, je relatie - is de ultieme wake-up-call.

3 BOOTCAMP



Op het moment zelf voel je je misschien een idioot maar in feite heb je enorm veel bijgeleerd. Drama leidt nergens toe, zelfkritiek is zinloos. Leef en leer. Het bestaan is veel groter dan dat ene moment.

Wanneer je dingen tegenkomt is dat een aansporing om een andere richting op te gaan of om de dingen anders aan te pakken.

Het is niet de bedoeling dat je opgeeft. Precies dat zijn de momenten dat je aan de slag gaat.

Ga terug naar je overdenkingen hierboven en schrijf op wat je anders wil doen.

Overloop ze zeker in week 5 met je BE-Lieve coach. Ze kan je andere inzichten geven of je leren het vanuit een ander standpunt te bekijken.

OVERDENKING - opschrijven voor jezelf

Waar twijfel je over?

Wanneer overvallen twijfels je?

Misschien moeten we ook de vraag stellen, bij wie ga je twifelen?

Wat is het beste dat je op dit moment kan doen?

Welke Acties kan je ondernemen?

Er is niets mis met twijfel, want er leeft ook zekerheid in je. Zekerheden worden je ingegeven door je hart, je spirit, je ziel. Het zijn de dingen die je weet. Je kan ze niet met je verstand documenteren, je voelt het. Het buikgevoel. Je hebt de kracht zeker al gevoeld. Alleen vertrouw je niet - altijd - op jezelf. Dat is omdat je van jezelf geen fouten mag maken.

Wat hebben deze regels je nu geleerd.

Schrijf ze op! (ze zijn samengevat op het einde van het filmpje)

En hoe kan jij ze in je leven toepassen? (aan de hand van het filmpje geef je er betekenis met zaken die voor jou werken)

Welke regels vragen meteen om aandacht? (welk van de regels doe je niet of te weinig?)



Hoeveel tijd ga je hieraan besteden? (Jij bepaalt hoeveel tijd je wil besteden aan jouw BOOTCAMP aan jouw fundamenten die je leven vorm zullen geven)

Overloop welke regel(s) je dichterbij jouw ideale leven kunnen brengen. Welke verwaarloos je? Waar ben je al goed in!

Doe meer van waar je goed in bent en doe meer van wat je prettig doet voelen.

OF!! Begin elke regel in je leven toe te passen en kijk wat er gebeurt, ...

wat zegt het over jou? bvb een regel die je niet toepast ... waarom niet? Wat is er gebeurd toen je eraan begon. Wat leerde je over jezelf?

Welke regels doe je goed welke stel je uit? En.... waarom?

Maak van elke regel een persoonlijke pagina.

Waarom doe je het of waarom niet? Geen tijd is een excuus en proberen kan je niet. Je doet het of niet!

Welk gevoel geeft de regel je?

Er zijn 8 pagina's te maken. Begin er meteen aan! Ze zullen je veel inzichten geven.

Elke regel is een proces dat je doorloopt. Wat heeft het proces met je gedaan? Neem gerust de tijd om de regels in je leven op te nemen. soms zal je struikelen, maar dan sta je toch gewoon weer op? Wil je even rusten? Dat is ook oké. Misschien even in gedachten houden dat vandaag maar één keer in je leven opduikt.

Het kan zijn dat je hier meer tijd voor nodig hebt dan een week. Dat is oké, je bent heel waarschijnlijk ver van jezelf verwijderd. Neem gewoon één stap tegelijkertijd. Geef jezelf een kans en vooral, hou vol!

Iedereen heeft beperkingen, sommigen zijn zichtbaar, sommigen niet. Laat ze je niet in de weg staan en vooral sta jezelf niet in de weg!

Tot snel
mental coach
Lieve Bullens



Notities



Nog meer zelfkennis:

1. Wie ben jij?

Ga wandelen als je niet meteen een blad kan vullen met wie jij bent. Neem rustig de tijd. Wie weet kan je een boek schrijven over jezelf! Maak connectie met je PURE zijn. Ga er niet over piekeren, laat het in je opkomen.

Je kan ook een meditatie doen en daarna opschrijven wat er in je opgekomen is.- (een meditatie kan je hieronder vinden)

Wat ben je te weten gekomen over jezelf.

2. Hoe lopen je relaties? Hoe kijk je naar de wereld? Wat zijn je wensen en verlangens? Op welke manier ben je creatief? Belangrijk of minder belangrijk, schrijf ze allemaal op.

3. Wat weet je zeker over je talenten? Wanneer heb je het gevoel dat je voor een gesloten deur staat? Wanneer voel jij je in een moeiteloze flow? Wat is jouw zon en jouw vuur? Wanneer verlies je tijd en locatie uit het oog omdat het je zo opslokt en je zo geniet van wat je doet.

Een gesloten deur zijn dingen die moeilijk verlopen. Zoals relaties bv. - waar je heel veel moeite voor moet doen.

Schrijf in deze op welke dingen gemakkelijk verlopen en welke moeilijk. Onderzoek waarom sommige zaken gemakkelijke en andere zaken moeilijk verlopen.

4. Welke doelstellingen ga je jezelf geven en wanneer is je deadline?

Lange termijn:

7 BOOTCAMP



Middellange termijn:

Korte termijn:

!!!! Op welke manier zet jij jezelf op de wereld? Door anderen te helpen? Door kunstwerken te maken? Door een service te verlenen? Wat zou je liever willen doen, dan wat je nu doet? Waar denk je veel aan maar doe je niet? Kies je altijd voor de comfortzone of stap je er ook wel eens uit?

Hou een dagboek van het proces wat je moet doorlopen (denk aan het BE-LIEVE proces van het webinar. Wanneer voelt het oncomfortabel en heb je eerder angst dan moed. Wanneer voelt het gemakkelijk en zit je in een sterke flow?

5. Wat zijn je intenties? Luister je naar inzichten vanuit je hart?

Waarom wil bovenstaande doelstellingen bereiken. Schrijf 101 redenen op. Ja veel hé!? Toch doen

voorbeelden: ik wil beter worden, ik wil anderen helpen, ik wil een verschil maken, ik wil succes zijn, ik wil

Op welke manier werkt 'ik wil' samen met 'ik doe' ? Waarom zouden deze moeten samenwerken? Omdat ze zorgen voor een goede relatie met de wereld. Met mensen, met je partner, met je



kinderen, met je collega's, met je baas. En bovenal met jezelf. Want ik wil vragen altijd om een actie van jou. (nooit om een Actie van anderen)

6. Overdenk op welke manier je verbonden bent met de wereld? We zijn voor 3/4 onzichtbaar. Ben jij in staat om 100% aan de slag te gaan en meer te zijn dan 25%? Om een wijze attitude vorm te geven? Onwankelbaar maar flexibel. Een nieuwe benadering van de wereld. In Controle zijn, zoals de CABU-methode het ons leert. Controle - Actie - Balans - Uniek.

Wat heb je nodig?

1. BE-Lieve (een sterk geloof)
2. Duidelijke, heldere en constructieve (zacht en positief) woorden en taal.
3. Durven in het beeld stappen dat jij voor ogen hebt

Hier ligt je mentale empowering, je emoties (prettig, onprettig, opwinding, rust) en de stilte waar al de informatie ligt.

Leer onderstaand CABU statement vanbuiten. Zeg het alle dagen tegen jezelf, 5 keer achter elkaar en liefst 3 keer per dag.

*Ik kan niet Controleren wat anderen over mij zeggen of denken.
Mijn eigen Acties daarentegen liggen wél binnen mijn controle en macht.
Hier vind ik Balans.
Hier ben ik Uniek*

Terug naar de bovenstaande vragen:

- Vraag één is wie jij bent. Welke mogelijkheden kan dat jou bieden?
- Vraag twee gaat over jouw relatie met de wereld en over je wensen en verlangens. Zijn er dingen die je moet leren om één van je wensen en verlangens te bereiken? Welke stappen dien je te ondernemen? Welke acties moet je doen, maar stel je altijd uit? Voor welke wens of verlangen dien je advies te gaan vragen bij een expert?



- Vraag 3 gaat over gesloten deuren. Het talent dat jouw geschenk is aan de wereld. Welke zaken in je leven dien je te overwegen om los te laten? Waar of bij wie kom je altijd in conflict? Zelfs wanneer je vanuit liefde acties onderneemt?

Wat loopt moeilijk? Welke andere weg kan je nemen?

Wat gaat je goed af en wat maakt je gelukkig? Hoe kan je dit pad verder bewandelen?

- Vraag 4 is een uitnodiging om groot te dromen. De manier waarop jij je talent gebruikt om jouw pad te vervolgen en het verschil dat jij daardoor maakt in de wereld.
- Vraag 5 is je intuïtie.
- Vraag 6 is jouw verbinding met Alles.

Voeg de vragen nu samen en bekijk hoe ze voor jou kunnen samenwerken of elkaar tegenwerken.

Leg de antwoorden van vraag 1 en 6 naast elkaar - Op welke manier kunnen ze beter samenwerken. Waar werken ze al goed samen? Wat mag beter?

Leg de antwoorden van vraag 2 en 5 naast elkaar - Zijn je relaties sterk en vertrouw je op je intuïtie en krijg je inzichten? Wat wil jij dat er anders is en welke acties ga je daarvoor ondernemen?

Leg de antwoorden van 3 en 4 naast elkaar - Doe je iets met je talenten? Laat je ze zien aan de wereld? (flow voelen) Welke talenten moeten meer aandacht krijgen? Begin met kleine dingen. Droom groot, maar onderneem kleine acties. Je kan iets voor vrienden doen, je kan koken (als dat jouw talent is) voor mensen die niet zo goed kunnen. Je kan jouw positieve boodschap delen (en laat je niet uit je lood slaan ;-)) Misschien ben je goed met geld, leer anderen met geld omgaan. Ben je handig, maak dan iets en laat het zien (bvb via sociala medita) aan anderen of maak iets voor een vriend(in). ... Ik kan niet alle talenten opnoemen want er zijn zoveel talenten als er mensen zijn. BE-Lieve je denkt misschien dat het dezelfde talenten zijn, maar niemand doet het op de manier dat jij het doet en daarom is elk talent anders. En daarom hebben we jou nodig.



Nu komt het belangrijkste stuk:

Overgiet deze gecombineerde vragen met liefde, aanvaarding en dankbaarheid.

Dit is niet altijd de gemakkelijkste oefening maar het is gemakkelijker als je aan de slag gaat met een vereenvoudiging van je emoties: prettig - onprettig - opwindend - rust.

Bootcamp 3

In Controle zijn. Actie ondernemen vanuit Balans en je Unieke zelf tonen aan de wereld is de kracht van CABU.

Wat betekent 'in Controle' zijn voor jou?

Laat ik al eens even aangeven wat het niet is. Het is niet:

anderen controleren of de externe wereld onder controle houden. Dat is een illusie.

iets verwachten of verlangen van anderen.

perfect zijn.

Waar we ons op focussen vergroot. Focus jij je op wat je wilt? Focus jij je op wat je niet wilt?

Zoals hierboven aangegeven, kunnen we anderen niet Controleren. Ook niet veranderen. Gelukkig maar! Dat betekent dat we wél in Controle kunnen zijn. Juiste keuzes kunnen maken en wijze beslissingen kunnen nemen. Je kan gedachten kiezen en daardoor ook je gevoelens.

Dikwijls hoor ik: "Ik kan het niet helpen". Het zou kunnen dat het zo voelt op dit moment, maar laat ik je nu even vertellen dat je dat wél kan.

CABU is vrij zijn. Omdat niemand het ons ooit leerde lijkt dit moeilijk, maar dat is het niet. Je bent vrij te denken wat jij wil denken. Dit betekent dat jij je gedachten kan kiezen. Je gedachten hangen altijd samen met je focus. Voel je de opdracht komen?



Schrijf een ganse dag op waar jij je op focust:

vb: je focust je op:

wat anderen over je denken

dingen die fout kunnen gaan

het negatieve dat kan gebeuren

of je focust je op:

wat goed voelt voor jou - en je laat los wat anderen erover denken

wat jij kan doen om het zo goed mogelijk te laten verlopen

Wat jij kan veranderen

jouw krachten en energie en verwacht het beste of zelfs beter

HOE VERLOPEN JOUW GEDACHTEN MEESTAL?

Neem vandaag al je gedachten eens onder de loep. Schrijf ze op. Hoe dikwijls twijfel je? Hoe dikwijls denk je wat anderen over je denken? Wanneer verlang je iets van anderen en geef je daardoor ook de macht weg aan de anderen.

Wanneer neem jij zelf verantwoordelijkheid? Wanneer onderneem jij iets wat jou een goed gevoel geeft?

IK KAN NIET CONTROLEREN WAT ANDEREN OVER MIJ ZEGGEN OF DENKEN.

MIJN EIGEN ACTIES DAARENTEGEN LIGGEN WEL BINNEN MIJN CONTROLE EN MACHT.

HIER VIND IK BALANS.

HIER BEN IK UNIEK.

Wat betekenen ze voor jou? Lees elke zin apart. Hou er een contemplatie over.

Welk gevoel roept het op?

Wat waren je overtuigingen?

Welke overtuiging werkt beter?



Neem hiervoor je tijd!

1. Anderen loslaten - In Controle zijn
2. Keuzes maken - Acties ondernemen en achter je keuzes staan
3. Afwisseling brengen in je leven - Zorg dragen voor Balans
4. JIJ - op welke manier ben jij uniek en wat kan jij doen om bij te dragen aan anderen?

Elk punt hierboven kan een pagina zijn of enkele pagina's of jouw LIFE BOOK. Bovenstaande zijn belangrijk overdenkingen en de volgende opdracht kan je ermee helpen.

In het LIFE BOOK kan je de opdracht vinden om van elke letter van je NAAM een woord te maken dat voor jou belangrijk is en waar jij wil voor staan. Doe dit zorgvuldig.

Elke letter kan een woord vormen. Zet je letters onder elkaar en maak woorden. bvb de letter L kan Liefde zijn (als dat belangrijk is in je leven en als jij liefde wil delen) Je leest het inderdaad goed. Het niet zozeer een woord dat je wil ontvangen, het is een woord dat je wil delen. Aan anderen wil geven en waar jij wil door herkend worden. Wat betekenis geeft aan wie jij bent. Woorden die jouw UNIEK maken.

Geniet ervan!

Jouw mental coach Lieve Bullens

(wees zeker dat je video-sessie die hierbij hoort volgt)

Ga naar je persoonlijke pagina's in het BE-Lieve center op www.believeacademyteam.com log in met je persoonlijke wachtwoord en je pagina's worden vrijgemaakt.