

Dankjewel...

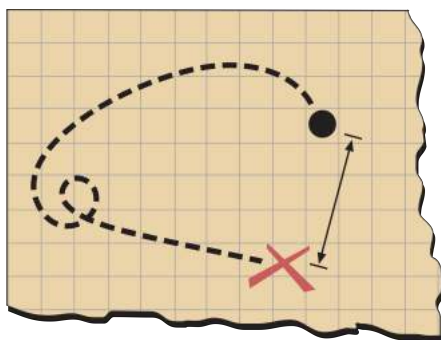
...voor je aanschaf van mijn boek *Haal Meer Uit Je Leven* en je aanvraag van het bijhorende bonusmateriaal.

Op de volgende pagina's geef ik je een alternatieve route door het boek. Het is de route naar meer zelfinzicht.



Wanneer je inzicht hebt in wie je bent, wat je wilt en wat je kunt, ontstaat er namelijk rust in je hoofd.

Deze rust stelt je in staat om te leven vanuit inspiratie en vertrouwen, in plaats van uit angst iets niet goed te doen of niet goed genoeg te zijn.



De route bestaat uit 10 stappen en komt het best tot zijn recht als je iedere dag een kwartier de tijd neemt om één stap uit te voeren.

Ik heb de stappen daarom benoemd als dag 1, dag 2, dag 3, etc.

Zorg ervoor dat je het boek bij de hand hebt, omdat ik je per stap verwijs naar de bijbehorende pagina's met informatie.

Ik wens je veel plezier en inzicht toe met het uitvoeren van de opdrachten. Laat je me over 10 dagen weten wat het je gebracht heeft? 😊

Liefdevolle groet,

Leroy

www.leroynaarden.nl

FB: @coachleroy

Instagram: @leroynaarden

LinkedIn: leroynaarden

Dag 1.

Lees Innerlijke ervaring (blz. 43 - 50).

Zijn er gebieden in je leven waar je op een andere manier naar kunt kijken?

Dag 2.

Zet een timer van een kwartier en voer stap 1 uit van de inspirerende vragen (blz. 35).

Wat wil je in je leven? Schrijf alles op wat je kunt bedenken. Ervaringen, spullen, mensen, etc.

Dag 3.

Maak een top 5 van waarden die voor jou belangrijk zijn (blz. 101 op 2/3 van de pagina).

Omschrijf hoe je deze waarden tot uiting wilt laten komen in je gedrag.

Dag 4.

Voer stap 2 uit van de inspirerende vragen (blz. 36 -38).

Categoriseer je items van dag 2 en voeg vooral ook items toe wanneer je nog iets te binnen schiet.

Dag 5.

Benoem drie sterke eigenschappen van jezelf. Maak Gebruik van de twee vragen uit de bulletpoints op blz.101.

Dag 6.

Voer stap 3 uit van de inspirerende vragen (blz. 38 - 39).

Neem 5 minuten de tijd voor 3a.

Neem 10 minuten de tijd voor 3b

Dag 7.

Ga naar <http://www.viacharacter.org/> en maak de test (je kunt hier een Nederlandstalige variant selecteren).

Herken je jezelf in de uitslag? Hoe kun je de top 5 tot uiting laten komen in je huidige relaties, carrière, hobby's, etc?

En wat vind je van de onderste 5? Doe je daar echt niets mee? Wil je er meer mee? Denk je dat je daar er mee kunt doen?

Dag 8.

Voer stap 4 uit van de inspirerende vragen (Bladzijde 40).

Dag 9.

Wat wil je echt? Maak een top 3 gebaseerd op alles wat je over jezelf en je leven geleerd hebt in de vorige acht dagen. Onderwerp je top 3 aan de vragen in het hoofdstuk over motivatie op blz. 58 - 61.

Dag 10.

Wat wil je NU? Ga je stappen nemen richting je doel? Ga je leven in het moment? Iets anders?

***Onthoud dat leven een werkwoord is.
Je leeft je leven in het moment!
Niet in het verleden of in de toekomst.***

Twijfel je over je volgende stap, zit je vast, of houdt iets je tegen?
Ik help je graag verder!

Kijk op www.leroynaarden.nl voor een overzicht van mijn aankomende live events en programma's of voor meer informatie over 1:1 coaching.



Leroy Naarden

Coach & Inspirator