

Wat zou jij nou écht willen zien, doen en ervaren in jouw leven?

in 8 stappen

VAN
DROMEN
NAAR DOEN

COACH-SUPPORT

Zoals de bloesem een voorbode is van het fruit in de zomer, zo zijn dromen en wensen een voorbode van wat je kunt realiseren in je leven.

Ze helpen je om de eerste stappen te zetten naar een betekenisvol bestaan. Doordat je focus aan kunt brengen en de dingen gaat doen die je wilt doen.

Bovendien geeft dromen positieve energie een gevoel van vrijheid en ontspanning.

Dit stappenplan helpt je om van je dromen te genieten, én om ze te gaan gebruiken als tool om daadwerkelijk je leven te gaan leven zoals jij wilt!



1

Droom

Everything starts with a dream....

Neem de tijd om te dromen. Wat zou je willen zien, doen en ervaren?

Staar eens wat langer naar buiten en laat je gedachten en dromen lekker gaan. Alleen al de ontspanning die het je oplevert, is het "tijdsverlies" waard.

Een echte droomwens is positief geformuleerd en geeft veel energie. En die heb je hard nodig voor de volgende stappen!



2

Verbeelden en geloven

Hoe zien jouw dromen eruit? Wat zie je voor je?

Visualiseer dit beeld in je hoofd of maak een mindmap. Gelof je zelf in je droomwens?

Knip eventueel je wens op in kleine haalbare stukjes. Dan komt het al wat dichterbij. Als jij er niet in gelooft, wie dan wel?

Als je twijfelt, wees je dan bewust dat je het niet allemaal zelf hoeft te doen. Je vindt vanzelf mensen om je heen die je kunnen helpen.



COACH-SUPPORT

3

Spreek het uit

Het is nu tijd om je dromen kenbaar te maken. Gebruik je energie en enthousiasme als je er met anderen over praat. Dat maakt je verhaal krachtig!

Niet iedereen zal net zo hard in je dromen geloven als jij zelf. Dat is heel normaal.

Koester de mensen die dat wel doen. Zij kunnen je helpen verderop in het proces.



4

Zoek een "wie"

Ga op zoek naar voorbeelden. Je hoeft niet zelf het wiel uit te vinden. Iemand die alles zelf kan en doet, wordt doodmoe!

Wat je droomwens ook is, er is vast iemand op de wereld die het óók heeft gedaan. Misschien in je directe omgeving, of iemand die een boek geschreven heeft?

Vraag naar zijn of haar verhaal of lees dat boek. Laat je helpen en inspireren.



COACH-SUPPORT

5

Plannen

Tot nu toe heb je vooral gecreëerd. Nu heb je een techniek nodig die je brengt van droom naar werkelijkheid. Je gaat plannen!

Plannen speelt zich af op de grens tussen fantasie en realiteit. Pak je agenda er bij en schrijf eens op wat je precies gaat doen.

Dat wat gepland is heeft een sterke neiging ook te gebeuren!



6

Uitvoeren

Als je voorgaande stappen met genoeg aandacht hebt doorlopen is het nu tijd om te gaan beslissen en handelen. Vergeet niet je omgeving hier bij te betrekken (stap 3 en 4).

Het echte werk is begonnen. Je ontdekt, gebruikt en ontwikkelt je eigen talenten en die van anderen.

Je maakt stap voor stap je wens tot werkelijkheid.



COACH-SUPPORT

7

veerkracht

Je hebt je heel goed voorbereid, en toch is het in de praktijk best lastig. Niet alles gaat meteen zoals je het voor ogen had. Dit is een stap van vallen en opstaan.

Je geloof (stap 3) wordt stevig op de proef gesteld. Realiseer je dat je echt al stappen hebt gezet. Schrijf ze maar eens op.

En... je einddoel is minder belangrijk dan de reis er naar toe!



COACH-SUPPORT



8

Geniet!

Vier je succes en vul je energie weer aan.
Vertraag en realiseer je wat je allemaal
al hebt geleerd en welke mensen je hebt
ontmoet onderweg.

Vanuit ontspanning ontstaan weer
nieuwe wensen, plannen en stappen
waar je energie van krijgt.

De cirkel is rond...

Enjoy!



COACH-SUPPORT

The End

Zo eindigt een sprookje of een film
meestal. Maar dit is jouw droom.
Jouw leven!

Kun je nog wel wat tips, inspiratie of
hulp gebruiken?

Neem contact met me op! Ik hoor je
graag.

Je kunt me mailen, bellen, appen. Vraag
meteen naar het plannen van een intake.
Altijd vrijblijvend en gratis.

Get Alive!

Maaike