

PROJECT MAN KRACHT

IN 5 STAPPEN NAAR GRIP OP JE LEVEN

MARNIX BRANDSEMA



INHOUDSOPGAVE

Introductie.....	3
Hoe was dit bij mij?	4
Stap 1. Wat is je basis?.....	5
Stap 2. Wat wil je?.....	6
Stap 3. Wat houdt je tegen?	7
Stap 4. Wat mag het je kosten?	8
Stap 5. Wat is je richtpunt?	9
En nu jij!.....	10
Aanbieding	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.



INTRODUCTIE

Opgeslokt door de omstandigheden of je verleden blijf je maar wat vaak stil staan en lijkt het allemaal zo zinloos.

Het is je overkomen, je wordt geleefd en dat zorgt er nu voor dat je niet verder lijkt te kunnen komen.

Je blijft maar rondjes draaien waardoor je steeds opnieuw geconfronteerd wordt met je teleurstelling en je niet meer kan genieten.

Geen zin meer om iets te ondernemen of nieuwe dingen te gaan ontdekken omdat je bekaf bent door de teleurstellingen en het leven te leiden wat anderen van je hebben gemaakt.

In dit e-book wil ik je op weg helpen om weer de regie te nemen over jouw leven waardoor je weer vooruit durft te gaan en je dromen en je passie gaat najagen vanuit je innerlijke kracht.



HOE WAS DIT BIJ MIJ?

Jarenlang was ik gefocust op carrière maken. Groeien in mijn loopbaan en ontdekken hoe ver ik kon komen. Om mijn omgeving te laten zien wat ik kon bereiken.

Op de basisschool liep ik op tegen achterstanden. Het deed mij pijn dat ik door de meesters en juffen niet werd gezien. Wie wel gezien werden waren die paar kinderen die super goed presteerden! Zij kregen de aandacht, zij kregen het podium en zij kregen de hoofdrol. Ik voelde mij niet gezien, weggedrukt en genegeerd.

Op het voortgezet onderwijs besloot ik om wel gezien te worden en ging ik mij daarop richten. En op mijn 29^{ste} kon ik zeggen dat ik 2 Hbo-diploma's op zak had. In de jaren daarna groeide ik door naar verschillende leidinggevende en management rollen en mocht ik mij rond mijn 35^{ste} Directeur Fabrieken noemen.

Maar daarmee was de pijn, de teleurstelling en het verdriet niet weg. Ik had mijzelf klem gewerkt. Ik besteedde tijd aan zaken die mij diep van binnen helemaal niet interesseerden. Ik was kwijt wat ik nu zelf eigenlijk het liefste wilde. Het ontbrak aan perspectief.

De omstandigheden veranderden pas echt door de 5 stappen te maken die mij weer controle gaven en mij in mijn kracht zetten. Deze 5 stappen gaven mij inzicht in wie ik was geworden, wie ik werkelijk ben en wie ik mag zijn. In dit E-book ga ik jou de 5 stappen uitleggen en leer ik je hoe ook jij de controle kan nemen over jouw leven vanuit jouw eigen kracht.

STAP 1. WAT IS JE BASIS?

Ondanks de situatie waar je nu in zit, kun je altijd besluiten om opnieuw te gaan kijken naar wat jouw werkelijke basis is. Stap 1 is dus opnieuw je basis ontdekken.

Vanuit een goede basis, een goed fundament, kun je namelijk alleen maar verder bouwen. We willen op een stabiele basis werken zodat de stappen daarna ook stabiel en stevig zullen zijn.

Maar we moeten dan eerst puinruimen om die basis weer te kunnen zien die overwoekerd is geraakt door wat ons pijn heeft gedaan door wat we hebben meegemaakt, meegekregen, of door de verwachtingen van anderen.



Wanneer de basis weer zichtbaar is en de veroorzakers van de pijn opgeruimd zijn kun je van daaruit gaan leven. Leven vanuit je hart noem ik dat. Vanuit die positie kun je jouw "ik" gaan door ontwikkelen en stappen zetten zonder opnieuw in de valkuilen te stappen die je basis anders opnieuw zouden gaan overwoekeren en de teleurstellingen weer de overhand krijgt welke je kracht ondermijnen.

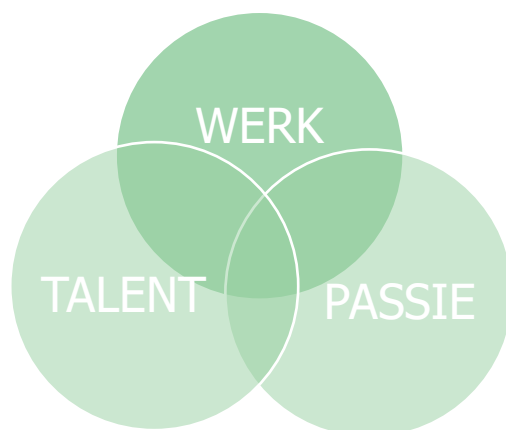
STAP 2. WAT WIL JE?

Wat wil jij nu echt? Waar krijg je energie van, wanneer herken jij je zelf weer? Wat zijn dan de omstandigheden en voorwaarden? Stap 2, ontdek wat je energie en kracht geeft.

Iedereen is uniek, ook al lijkt het in deze wereld wel alsof we moeten kiezen waar we bij horen en dat dan dus ook moeten zijn. Het is dus belangrijk om te gaan ontdekken wat je nu echt wil. Wie jij bent en wat bij jou past.

In een wereld die geregeerd wordt vanuit de redenatie en het begrijpen verliezen we maar wat makkelijk het zicht op onze eigen kunnen. Werk krijgt de boventoon en wordt gevoed vanuit externe motivaties waardoor er steeds minder plaats is voor jezelf. Het hoofd neemt de controle over en bestuurt ons 'zijn'.

Je bent alleen succesvol als je werk aansluit bij je talenten en je passie. Wanneer we dus ons hoofd laten besturen door ons diepste verlangen, waarin onze talenten en passie verborgen liggen, geeft dit energie en kan jij gaan leven vanuit je kracht!



Ga opnieuw leren dromen en luisteren naar je talenten en passie om te ontdekken waar je kracht ligt. Ga vanuit je kracht werken in plaats van dat jij je kracht verliest door het werk.

STAP 3. WAT HOUDT JE TEGEN?

De basis van je 'ik' heb je weer in beeld (Stap 1). Jij mag er zijn en je doet ertoe! Ook je kracht heb je weer in beeld (Stap 2) waardoor je hebt ontdekt wat je passie is, waar je echt goed in bent en wat je energie geeft. Tijd voor de volgende stap om verder te komen. Stap 3. Wat houdt je tegen? Ga aan de slag!

Zijn er nog verborgen elastieken die je steeds weer terugtrekken naar waar je eigenlijk niet wil zijn? Elastieken die je tegen werken om echt te gaan leven? In hoeverre mogen deze jouw toekomst bepalen? Wat laat je nog toe en waar bepaal jij de grens en het vermogen van die elastieken om jouw droom in de weg te staan!?

Wat zijn de obstakels die het najagen van je dromen in de weg staan? En zijn ze het waard om jou tegen te houden, je tegen te werken, en om jouw kostbare energie aan te verspillen?

Reken af met de leugens en beperkingen die anderen je opleggen en waarin jij bent gaan geloven en wordt vrij om keuzes met je hart te maken op basis van wie jij werkelijk bent!



STAP 4. WAT MAG HET JE KOSTEN?

Alleen wanneer het je iets kost, wordt het waardevol. Investeer in je zelf! Stap 4. Wat mag het je kosten?

Alleen met dromen komen we er niet. Dan blijven we alleen maar afwezig in de ruimte staren maar zitten we nog steeds op diezelfde plek die ons niet de energie en voldoening geeft die ons zo gegund is en feitelijk voor het oprapen ligt.

We moeten er alleen dus wel wat voor doen!! In beweging komen, andere keuzes maken die ervoor zorgen dat we die droom gaan navolgen. Ons zelf voorbereiden op het maken van stappen.

Met je gevonden passie en talenten mag je aan de slag gaan om jezelf helemaal klaar te maken voor de volgende stap. Investeer in kansen die komen door je kennis op te frissen over datgene waar jij enthousiast van wordt. Investeer tijd in het trainen en ontdekken wat je gaat helpen om vanuit jouw kracht te kunnen gaan delen. Investeer in de mogelijkheden om je kracht zo te ontwikkelen zodat deze het bereiken van je droom vereenvoudigd.



NB: Verwar je talent niet met je passie! Een talent is een "skill" welke een bijdrage levert aan het verwezenlijken van je passie.

STAP 5. WAT IS JE RICHTPUNT?

Keep the focus! Krijg je visie scherp in zicht zodat jij je missie kan volbrengen Stap 5. Wat is je richtpunt?

“De reis is belangrijker dan het bereiken van je bestemming!”

De reis leert je namelijk steeds opnieuw wie je bent (1) waarbij je vanuit je kracht jij jezelf motiveert en jij steeds weer nieuwe stappen mag leren zetten (2) en alle overtollige ballast mag je afgooien (3). Je leert vanuit je kracht stappen te zetten en deze ervaringen om te zetten naar kennis en kunde voor je volgende stap (4) en dat alleen met het juiste doel voor ogen zodat je op de juiste koers blijft doorgaan (5).



EN NU JIJ!

Met wat hulp kan jij deze stappen ook gaan zetten en blijven zetten, want let op! Dit zijn geen eenmalige stappen, maar steeds weer mag je van stap 1 naar stap 5 en zo blijven groeien en ontwikkelen. Vanuit je kracht en passie uitdelen aan de mensen om je heen zodat jij steeds meer, gemerkt en ongemerkt, mag bijdragen aan andermans geluk.

Maar de eerste keer kan wat lastig zijn. Het is best spannend om je eerste stappen te maken. Mocht je vroeger aan de hand van een van je ouders de eerste stapjes zetten, moedigden zij je toen aan en waren ze net zo enthousiast als jij zelf en nog veel trotser op wat jij toen bereikte, zo kan de juiste coach jou deze nieuwe stappen helpen ontdekken zodat je straks zelf kan rennen en anderen mag gaan inspireren!



KOM IN CONTACT

Tijdens de coaching ga ik met je op pad om stap voor stap deze 5 stappen te leren zetten. Ik leer je de vaardigheden en geef inzichten die nodig zijn om stevige stappen te kunnen blijven zetten en vooruit te komen. En mocht je dreigen te struikelen, dan help ik je weer overeind om verder te gaan.

Via onderstaande link kan jij je aanmelden voor dit project waarin je vanuit je kracht mag komen tot actieve vooruitgang, vrijheid en perspectief.

Samen kijken we tijdens een GRATIS intake wat jij nodig hebt en hoe jij mag investeren in een krachtiger leven

www.hp-coaching.nl/aanmelden



Wil je meer over mij weten en de mogelijkheden van coaching?
Ga dan naar www.hp-coaching.nl/contact en laat je gegevens achter op mijn contact pagina en ik neem zo spoedig mogelijk contact met je op voor een individuele kennismaking en aanpak.