



Stappen om jouw ideale
Way of Life
te ontdekken



Inspiration Guide

Nice to meet you!

Design your ideal Way of Life

Hey reisgenoot,

Wat leuk dat je mijn E-book hebt gedownload. Het is de eerste stap om jouw ontdekkingsreis te starten of verder te vervolgen. Een persoonlijke reis waarin jij gaat ervaren welke stappen je nog meer kunt zetten om jouw ideale Way of Life te ontdekken én te creëren.

Mijn naam is Chantal Marijnissen. Ik ben Life Guide en als persoonlijke 'gids' help ik mensen om het beste uit zichzelf te halen. Mijn drijfveer? Dat is zonder twijfel mijn eigen zoektocht, waarbij ik heel veel over mezelf heb geleerd en ik heb ontdekt wat het beste bij me past. Ik heb daar de nodige keuzes voor gemaakt en ik weet ook wat dat me voor moois heeft opgeleverd!

Precies daarom doe ik niets liever dan anderen helpen bij hun eigen ontdekkingsreis. Ik zie en hoor zoveel mensen om me heen die tegen soortgelijke dingen aanlopen en met dezelfde vragen rondlopen. En ik vind het zo zonde als je daardoor soms vastloopt, terwijl je diep van binnen ook heel sterk voelt dat er meer uit te halen is en je ook niets liever wilt dan je eigen potentieel optimaal inzetten. Maar ja, je weet soms gewoon even niet waar te beginnen en dan kun je onderweg wel wat hulp gebruiken.

Dit gratis E-book heb ik gemaakt om jou stapsgewijs op weg te helpen. Laat je verrassen zodat je kunt ontdekken wat voor jou een ideale manier van leven is. En – minstens zo belangrijk – wat je kunt doen om deze gewenste Way of Life ook daadwerkelijk te leven.

Ik wens je veel ontdekkings- en reisplezier. Enjoy!

Hartelijke reisgroet,

Chantal Marijnissen



Ga op reis & ontdek jouw ideale Way of Life

Checklist

Ready 4 Take Off

- ☒ Heb jij regelmatig de gedachte “Is dit het nou?”
- ☒ Heb jij het gevoel dat je veel meer uit jezelf en uit het leven wilt halen?
- ☒ Vind je het leuk om nieuwe ideeën, inspiratie en inzichten op te doen?
- ☒ Ben je eigenlijk wel klaar voor een nieuw avontuur, maar lukt het maar niet om de eerste stap te zetten?

Dan is nú het juiste moment voor jou om je te laten inspireren en te ontdekken wat jij nodig hebt om op pad te gaan! Ontdek welke mogelijkheden je hebt. Er is zoveel meer mogelijk dan je denkt!

Discover Your True Journey

Voor de avonturiers die meer uit zichzelf en het leven willen halen!



*Happiness
is not a destination,
it is a
Way of Life*



Stap 1

Weten wie je bent

Wie ben ik ?

Als je op reis gaat, is het belangrijk dat je een goede basis hebt, een stevig vertrekpunt. Dit telt dus ook voor jouw persoonlijke reis waarin jij ontdekt wat bij jou past en hoe je meer uit jezelf en uit je leven kunt halen.

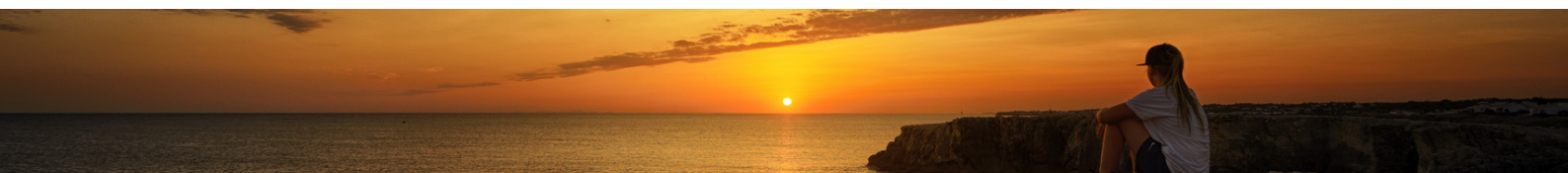
Om te bepalen wat je graag wilt en wat jouw ideale Way of Life is, is het dan ook belangrijk om eerst terug af te reizen naar jouw basis. Het lijkt erg voor de hand liggend en in eerste instantie denk je misschien dat het vrij simpel is, maar voor velen blijkt dat de vraag "wie ben ik" nog niet zo heel makkelijk en snel te beantwoorden is.

Als je hier voor jezelf meer inzicht in wilt krijgen, helpt het om verschillende vragen aan jezelf te stellen. Denk hierbij aan je eigenschappen, je kwaliteiten, je talenten en je vaardigheden. Welke dingen zijn kenmerkend voor jou? Denk ook na wat voor jou heel belangrijk is en waar jij veel waarde aan hecht in het leven.

Neem hier even de tijd voor en schrijf al je gedachtes, gevoelens en ideeën hierover op. Je kunt er natuurlijk ook extra over sparren met iemand anders die jou goed kent. Het is een leuk, interessant gespreksonderwerp wat heel verfrissend kan zijn. En wellicht vindt die ander het ook leuk om dit voor zichzelf uit te werken. Door erover te praten met anderen kom je soms weer tot nieuwe inzichten!

Dit ben ik :

*Ik wil niet weten wat ik later word. Ik wil weten wie ik nu ben
- Loesje -*



Stap 2

Weten wat je écht wilt

Wat wil ik nou écht ?

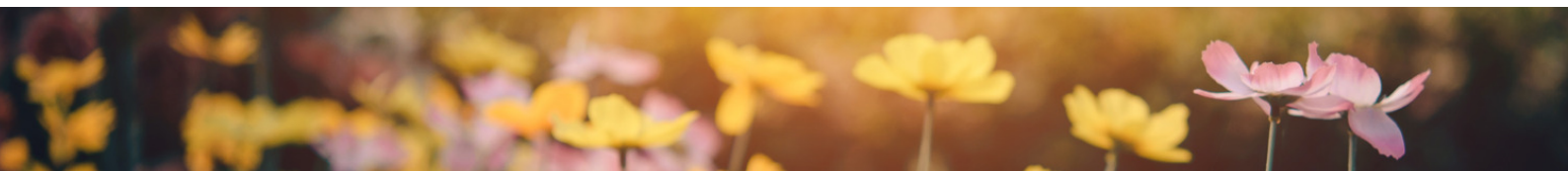
Als je voor jezelf meer inzicht hebt in wie je bent, is het tijd om te kijken naar wat je wilt. En dan bedoel ik wat je écht wilt. Er is ontzettend veel keuze op alle gebied. Het is dan ook niet zo vreemd als je soms het overzicht niet meer hebt. Sommigen weten al heel jong wat ze willen op een bepaald vlak. Voor anderen is dat een veel grotere uitdaging en kan dit een jarenlange zoektocht zijn.

En dit kan op allerlei vlakken zijn. Je ideale manier van leven bestaat namelijk uit meerdere 'onderdelen'. Denk hierbij aan werk, gezondheid, relaties, sociaal leven, hobby's, etc. Als ik mensen vraag wat ze willen, krijg ik vaak als antwoord te horen wat ze niet meer willen. Dit kan ook een aanvliegroute zijn natuurlijk. Door eerst te weten wat je niet wilt, kom je vervolgens uit bij hetgeen je wél wilt.

Breng voor jezelf in kaart hoe dit voor jou voor deze verschillende onderdelen is. Schrijf op wat je het liefste zou willen op verschillende vlakken. Begin eventueel eerst met wat je niet meer wilt en ga dan verder met wat je als tegenhanger daarvan juist wél wilt. Kan je daarbij nog wat extra inspiratie, motivatie en hulp gebruiken om verder te ontdekken wat je echt wilt? Volg een leuke cursus of workshop en laat je verder inspireren. Omdat ik weet dat velen deze vraag hebben, heb ik de workshop "Wat wil ik nou écht" ontwikkeld. Je ontvangt dan een handig stappenplan met als bonus extra reistips voor onderweg. Welke route je ook kiest, ik wens je veel ontdekkingsplezier!

Dit wil ik :

*The first secret of getting what you want, is knowing what you want
- Arthur D. Hlarity -*



Stap 3

Zien wat je weg blokkeert

Wat staat er in de weg ?

Je hebt nagedacht over wat je nou écht wilt. Hoe fijn om daar je aandacht op te richten en mee bezig te zijn! De kans is heel groot dat je geïnspireerd bent geraakt en zin hebt gekregen om hier verder mee aan de slag te gaan. Om dit te kunnen doen, is het belangrijk om voor jezelf helder te krijgen wat de reden is dat je vandaag nog niet hebt wat je zo graag wilt.

Wat is hetgeen wat jouw weg heeft geblokkeerd tot nu toe? Zijn het van die interne stemmetjes die jou vertellen dat je het niet kunt of dat het om wat voor reden ook niet haalbaar is? En waarom zeggen ze dat? Of is er af en toe een grote beer op de weg, waardoor jij je tegen hebt laten houden? Wat het ook is geweest, weet dat jij het kunt veranderen! Jij bent de baas over jouw gedachtes en jij bepaalt welke koers je vaart.

Als je je wegversperring (her)kent dan ben je ook in staat om sneller te handelen en positief om te denken. En om te zien wat je nodig hebt om deze uit de weg te ruimen, zodat jij ongestoord je pad kunt vervolgen. De eerste stap is signaleren en die wordt gevolgd door het begrijpen waar het vandaan komt en waarom dit zo gebeurt.

Nu kan het gebeuren dat je een 'blinde vlek' hebt waardoor je dit niet gelijk helder hebt voor jezelf. Die hebben we allemaal wel eens. Het is nu eenmaal makkelijker om die bij een ander te zien, dan die bij jezelf te constateren. Als dat zo is, vraag dan eventueel feedback van iemand die je vertrouwt of ga op zoek naar professionele hulp van bijvoorbeeld een life guide, zodat je weer nieuwe inzichten opdoet waar je weer mee verder kunt! Welke wegversperringen kom jij geregeld tegen? Schrijf ze hieronder op.

Aha, dit leer ik van die beer :

Don't let anything stop you from greatness



*Life is a journey,
with problems to solve,
lessons to learn,
but most of all,
experiences to enjoy*



Stap 4

Ontdekken welke wegen er zijn

Welke opties heb ik om hiermee om te gaan?

Op het moment dat je weet wat je wilt en je weet wat er nog in de weg staat om dat te bereiken, kom je vanzelf uit bij de vraag: Wat kan ik er aan doen om te zorgen dat de weg weer vrij is? Welke opties heb ik hierbij? Hoe ga ik om met deze eventuele blokkades?

Door eerst inzichtelijk te maken wat jou blokkeert, kom je ook veel beter tot de mogelijkheden die je hebt om hiermee om te gaan. Daar waar je eerst soms door de bomen het bos niet meer zag, ga je nu ontdekken hoe je zelf kunt bijsturen zodat je e.e.a. weer helder gaat zien. Je zult ook merken dat er meerdere manieren zijn. Wat er gebeurt, is dat je je koffer steeds verder vult met allerlei opties. En het beste nieuws van alles is dat je dus steeds weer zélf invloed uit kunt oefenen. Je leert jezelf onderweg steeds beter kennen!

En dat kan in sommige gevallen een hele openbaring zijn. Als je je eigen gedachtes beter begrijpt, kun je ook leren hoe je deze positief omdenkt. Je traint jezelf om steeds weer met een open blik te kijken naar wat er gebeurt en hoe je hiermee om kunt gaan. Je hebt geen invloed op wat er extern gebeurt, maar wel op hoe jij hier intern én extern mee omgaat. Het geeft veel vertrouwen in jezelf en in je eigen kunnen. Dat bouw je steeds verder uit. Je merkt dat je veel meer kunt dan je aanvankelijk dacht.

Sta de komende tijd af en toe bewust stil bij een situatie en ga voor jezelf na hoe je hiermee om bent gegaan. Wat was het resultaat? Wat zou je anders willen? Schrijf het hieronder op. Je krijgt zo steeds meer inzicht en door dit vaker te doen, word je er steeds vaardiger in. Dat is waar ik mensen ook op train en het is geweldig om te zien hoe mensen letterlijk en figuurlijk stappen maken! Voel goed aan of je extra hulp van iemand anders kunt gebruiken. Gun jezelf hoe dan ook de tijd om hiermee aan de slag te gaan!

Zo maak ik de weg weer vrij :

*You can always do more than you think you can
- John Wooden -*



Stap 5

Routebeschrijving maken

Welke route stippel ik uit?

Je weet wie je bent, wat je wilt en wat je kan doen als er onderweg iets blokkeert. Je koffer is voldoende gevuld om verder op reis te gaan en om concreet invulling te geven aan je wensen en idealen. Het is belangrijk om te beseffen dat je niet in één keer hele grote stappen hoeft te zetten.

Kijk vooral naar welke kleinere stappen je kunt zetten om hier gefaseerd naartoe te werken. Daardoor hou je het overzicht. Als je je teveel richt op alleen het einddoel, dan kan dat nog heel ver weg lijken waardoor je het gevoel krijgt dat het niet haalbaar is. Dan lijkt het ineens een mission impossible te worden en zie je niet zo goed meer hoe je daar kan komen. Om je doel dus 'dichterbij' te halen, zet je steeds kleine stappen die samen net zo goed leiden tot een grote stap. Daardoor zie je veel beter dat het haalbaar is én blijf je ook veel makkelijker gemotiveerd om verder te gaan. Bij elke stap die je zet, krijg je immers het gevoel dat je weer een succes hebt behaald. Bovendien is het nog makkelijker om bij te sturen als dit nodig is. Ook dat is een kwestie van ontdekken; wat werkt wel voor jou en wat niet. Het gaat dus zeker niet alleen om de eindbestemming, maar juist ook om de weg er naartoe. En – heel belangrijk – om te kunnen genieten van wat er onderweg gebeurt en op je pad komt.

Dus... Neem een wens, doel of droom in gedachten en richt je aandacht op hetgeen je wilt. Welke eerste stap zou je nu kunnen zetten in die richting? Misschien is die eerste stap wel het opschrijven of hardop uitspreken van je wens. Daarmee maak je het 'échter' dan wanneer het alleen in je hoofd zit. Welke vervolgstap kan je daarna doen? En welke daarna? Bouw dit steeds verder uit. Zo krijg je vanzelf een geschikte routebeschrijving die naar jouw wensen en doelen leidt. Praat erover met anderen, dat werkt inspirerend en motiverend en het zorgt ook voor het stok-achter-de-deur-principe. Tijdens elke stap ontdek & leer je weer meer over jezelf. Have fun!

Deze route kies ik :

Big changes start with small steps



*Live with no excuses
Travel with no regrets*



Stap 6

Focus houden & gaan!

Hoe blijf ik mijn pad volgen?

Zodra je je wensen en doelen helder hebt en je de eerste stap(pen) in de gewenste richting al hebt gezet, dan wil je nog maar één ding: dat je dromen uitkomen en je verlangens vervuld worden! Dus dan is het wel zo fijn om gewoon je pad te blijven volgen.

Gewoon? Is dat dan zo makkelijk? Nou, misschien voelt dat niet altijd zo. Natuurlijk zal er altijd weer een keer iets gebeuren onderweg wat je niet had voorzien. Of wat anders loopt dan gehoopt. Maar op het moment dat je jezelf steeds beter kent, je weet wat je wilt en je ook ziet hoe je dat kunt realiseren, dan wordt het wel steeds makkelijker om daar 'gewoon' voor te gaan. Jij bepaalt zelf of je je laat tegenhouden. Jij kiest welke kant je op gaat en je hebt ook de keuze hoe en met wie je dat doet.

Het helpt dan ook om je route te delen met mensen die belangrijk voor je zijn. Ze hoeven niet eens met je mee te reizen, maar het is voor de 'thuisblijvers' ook leuk om te weten waar jij mee bezig bent en welke reiservaringen je op doet. En komen er meningen van anderen of goedbedoelde adviezen jouw kant op, die je in de war brengen? Waardoor je uit balans dreigt te raken? Reis dan weer terug af naar jouw eigen basis en word je opnieuw bewust waarom jij doet wat je zo graag wilt. Voel en besef wederom waarom dit voor jou zo belangrijk is. Dan wil je vanzelf weer verder op de reeds ingeslagen weg. Want ook in dit geval beslis jij wat je daarmee doet en hoe je erop reageert.

Houd vertrouwen en ga voor de volle 100% voor wat jij graag wilt & wat bij je past! Hou daar continu de focus op. Merk je dat je bent afgedwaald, herpak jezelf en stick to the plan! Dat ben je meer dan waard. Een reistip: schrijf je ervaringen, inzichten en ideeën op. Zo houd je nog makkelijker je focus!

Zo behoud ik mijn balans & focus :

Hocus pocus. I need to focus!

Stap 7

Genieten in het nu

Timing is everything !

Stapsgewijs doe jij je ervaringen op tijdens jouw persoonlijke ontdekkingsreis. Om op deze manier meer uit jezelf en je leven te halen. Je wilt immers graag je eigen potentie volledig kunnen inzetten. Blijf jezelf uitdagen en ontwikkelen. Het is vallen en opstaan. Blik geregeld terug om te zien welke stappen je al hebt gezet.

Wees trots op jezelf. Wellicht herken je het wel dat je voor een ander het beste wilt en vind je dat die niet zo streng moet zijn voor zichzelf. Doe dat dan ook niet voor jezelf! Door bijvoorbeeld te denken dat 'er nog zoveel stappen te zetten zijn', waardoor de moed je bijna in de schoenen zakt.

**~Overigens een goede tip van Loesje: áls dat een keer gebeurt, ga dan op je kop staan.
Dan komt het vanzelf weer op de juiste plek terecht ;) ~**

Vertrouw erop dat de juiste dingen op het juiste moment gebeuren. Timing is everything. Laat de tijd z'n werk doen. En – ik kan het niet genoeg zeggen – geniet onderweg! Je hebt steeds maar één moment en dat moment is NU. We maken ons vaak nog druk om geld of materiële zaken. Maar hetgeen wat niet meer terugkomt is tijd. Dus benut die optimaal. Choose wisely. Voel aan wat je nodig hebt en luister naar je intuïtie.

Leef bewust & geniet, geniet, geniet. Zoveel als je kan. Ruim op wat in de weg staat. Kies waar je blij van wordt. En ga ervoor. Nieuwe ontwikkelingen, bijzondere ervaringen, heldere inzichten of gewoon super goede ideeën die spontaan op je pad komen? Schrijf ze op! And remember: Smile! Happy looks good on you.

Dit ervaar ik als ik geniet onderweg :

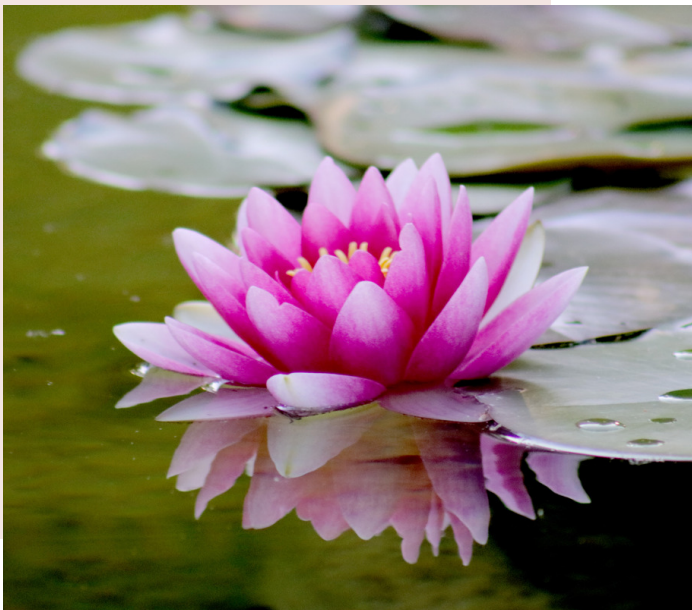
Life is a journey and only you hold the map

Extra space...

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

*Talk to yourself like
you would to
someone you love*
- Brene Brown -

Love



*Everybody wants happiness,
nobody wants pain,
but you can't have a rainbow
without a little rain*





More extra space...

Nog meer ruimte !!!!

Vind je het leuk om nu eens te tekenen,
een mind map te maken of op je eigen
manier je creatieve ei kwijt te kunnen?

Dit is dé plaats ervoor. Veel plezier!



Meer mogelijkheden !!

*Nieuwsgierig naar meer ?
Klaar voor een volgende stap?*



Klik hier !



Gratis
Ready 4 Take Off sessie



Workshop
Wat wil ik nou écht?



Discover Your True Journey
1-op-1 programma



Discover Your True Journey
groepsprogramma

"Ik denk dat velen van ons zichzelf inhouden om te doen wat ze het liefste zouden willen. Dat is prima als je daar zelf ook helemaal ok mee bent. Maar als je érgens diep van binnen de wens hebt en de drive voelt om te onderzoeken wat er voor jou nog meer uit te halen valt, dan nodig ik je graag uit voor een gratis en vrijblijvende Ready 4 Take Off sessie om te ontdekken of ik jou hierbij kan helpen."

Chantal Marijnissen

www.wayoflifeguiding.com

*Take a small step
every day*

