

Werkboek: *hoe je in je eigen kracht komt.*



Dit werkboek gaat over hoe je in je eigen kracht komt. Je eigen kracht, wat is dat nou eigenlijk? In je eigen kracht staan betekent vanuit mijn perspectief: alles wat je doet vanuit je hart en intuïtie, zorgt ervoor dat je staat als een huis.

Simpelweg betekent dit dat je met beide benen op de grond staat en mensen jou niet zomaar van je stuk kunnen brengen of je uit jouw eigen kracht kunnen halen. De enige die dit kan ben je zelf.

Het is je innerlijke stem die zegt: je moet rechts of linksaf.

Als iets voor jou klopt en goed voelt, waarom zou je een mening van een ander toelaten?

Heel veel succes!

Liefs,
Eric



Opdracht 1

Alles wat je doet begint met een waarom. Waarom doe je dingen zoals je doet?

Goed, ik kies ervoor om vandaag rechtsaf te gaan, omdat ik even wat meer van ons mooie land wil zien.

Ik zeg tegen een bekende: 'ik ga vandaag rechtsaf naar m'n werk' . Die persoon zegt tegen mij: 'maar Eric dan rij je enorm om, je bent gek, dat zou ik nooit doen.'

Hmm, interessant denk ik.

Wat gaat hier mis?

Er volgt direct een oordeel en mening, vanuit zijn perspectief. Je zou ook kunnen vragen: Eric, waarom ga je rechtsaf? Heel simpel eigenlijk.

Wees eerlijk, in welke situaties oordeelde je te snel, terwijl je deze later bijstelde omdat je meer informatie kreeg?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Vrije schrijfruimte:



Opdracht 2

In welk opzicht ben je beïnvloedbaar of geweest? Hebben ouders, vrienden en/of familie invloed op jouw gedrag?

Een sturing naar een bepaalde opleiding, waarvan je in je hart wel weet dat je die niet wilt volgen, maar ook niet je familie wilt kwetsen.

Wat zou je voor jezelf willen veranderen?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Vrije schrijfruimte:



Opdracht 3

Soms kun je het gevoel hebben dat je een enorme waarde moet hechten aan hetgeen wat een ander van je vindt. Je eigenwaarde kan hiervan afhangen. Het gaat erom wat jij ervan vindt. Niet je moeder, niet je tante of nichtje, nee jij.

Welke momenten heb jij gehad die jouw eigenwaarde een deuk gaf?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Welke grenzen heb jij nu voor jezelf gezet?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Vrije schrijfruimte:



Handvatten & inzichten

Na het doen van de opdrachten wil ik je niet met lege handen dit werkboek dicht laten slaan. Graag geef ik je een aantal handvatten en inzichten mee die je makkelijk in de praktijk kunt toepassen.



Opdracht 1:

- ✓ Het goede nieuws is: het is geen verplichting om over alles een mening of oordeel te hebben.
- ✓ Ga hier voor jezelf verstandig mee om.
- ✓ Voel de bevrijding als je niet steeds hoeft te oordelen.
- ✓ Neem nooit zomaar iets aan, maar ga op eigen onderzoek uit.
- ✓ Vertrouw erop dat je dingen doet die voor jou goed voelen.



Opdracht 2:

- ✓ Wanneer de wereld om je heen van alles roept, bewaar de kalmte binnen in jezelf.
- ✓ Luister naar je hart, wat wil jij?
- ✓ Voor wie zou je het anders doen?
- ✓ Stel jezelf altijd de vraag word ik daar gelukkig van (ik heb het hier niet over egoïsme).



Opdracht 3:

- ✓ Hecht waarde aan wat jij vindt.
- ✓ Stel daarin je grenzen.



Kom je er niet uit of wil je even sparren? Stuur mij een Whatsapp op 06 – 57 41 41 14. Je krijgt niet direct antwoord (ook al zie je dat ik je bericht gelezen heb), maar ik zal altijd jouw bericht beantwoorden ;-)

**) het is uiteraard niet de bedoeling om hier excessief gebruik van te maken.*