Jezelf Zijn!

Leven vanuit jouw authentieke kracht!

Werkboek.

Alex Peeters & Marleen Devisch

Auteur: **Alex Peeters**
Co-auteur: **Marleen Devisch**
Coverontwerp: **Alex Peeters**
ISBN: 9789462549616
Uitgegeven via: Yanga
Print: Mijnbestseller
Druk: Derde
© 2013-2015 Alex Peeters & Marleen Devisch

Alle rechten zijn voorbehouden aan Alex Peeters & Marleen Devisch. Niets uit deze uitgave mag vermenigvuldigd worden en/of openbaar gemaakt door middel van druk, afbeeldingskopie, microfilm, internet of op welke andere wijze dan ook en/of door welk medium dan ook zonder toestemming van beide auteurs! Je mag geen geld vragen/verdienen op basis van dit werk zonder toestemming van beide auteurs!

Wij hebben ons best gedaan om zo accuraat en helder mogelijk te zijn. Hoe jij de aangeboden informatie interpreteert, is jouw verantwoordelijkheid.

Mocht je fouten in dit werkboek vinden, van welke aard dan ook, bezorg ons je feedback. Wat wij hier hebben neergeschreven, hebben wij voor een deel zelf ook geleerd, gelezen, onbewust geabsorbeerd, geleend of gekopieerd van iemand anders die veel slimmer is dan wij en/of die het op zijn beurt ook weer van anderen heeft geleerd. Niemand hoeft het wiel heruit te vinden om succesvol te kunnen zijn. We kunnen dat wiel mooier maken, namaken, status geven, er onze eigen inbreng aan toevoegen. Dat heet 'innoveren'. Innoveren is de krachtigste manier om succesvol te zijn en om als mens en als menselijke soort, te groeien.

JEZELF
ZIJN

http://jezelf-zijn.groeiacademie.be/

Inhoudsopgave in vogelvlucht

Dankwoord 1
Voorwoord 3
Inleiding 5
Levenskwaliteit verhogen 7
Hoeveel geef je jezelf voor levenskwaliteit? 7
Hoe ziet jouw leven eruit binnen 5 jaar? 7
Contract met jezelf 11
Hoofdstuk 1: Wat is groei? 13
Inleiding 13
Hoe zit jij als mens in elkaar? 15
Waarneming 17
Emoties, gevoelens en gedachten 18
Onze hersenen 31
Motivatie 32
Discipline – doorzettingsvermogen 35
Assertiviteit 36
Werkmodellen: 46
Hoofdstuk 2: Facetten die jouw groei kunnen bevorderen! 55
Inleiding 55
Tijd nemen voor je groeiproces en doel-gericht werken aan jezelf 57
Contact maken met en analyseren van je innerlijke wereld 67
Vertrouwen, accepteren en loslaten 70
Overvloedbewustzijn 74
Verantwoorde risico's 87
De lijn tussen winnen en verliezen 91
Denk vooruit 93
Hoofdstuk 3: Bewustzijn 95
Inleiding 95
Verantwoordelijkheid 97
De zeven niveaus van het bewustzijn 101
Eerste kennismakingstools voor bewustzijnsgroei 105
Hoofdstuk 4: Uit je comfortzone! 113
Inleiding 113
Comfortzone 115
Aanleerzone 116
Paniekzone 117
Uit de comfortzone: wat kan jou helpen? 118
Zelfvertrouwen 118
Zelfrespect 122
Eigenwaarde 125

Leren omgaan met stress....126
Hoofdstuk 5: De kracht van ons denken....129
Inleiding....129
De kracht van jouw gedachte....131
Communicatiemodellen....133
De barrières van de angst, de verschrikking....137
Hoofdstuk 6: De energiewetten: verkeersregels voor ons groeiproces....145
Inleiding....145
De wet van polariteit....147
De wet van relativiteit....149
De wet van vibratie....151
De wet van aantrekking....153
De wet van oorzaak en gevolg....167
De wet van oneindige transmutatie....169
De wet van toelaten....172
De wet van incubatie....174
De wet van vacuüm....175
Hoofdstuk 7: Persoonlijke visie!....177
Inleiding....177
Jouw persoonlijke visie ontdekken....179
Jouw persoonlijke visie ontdekken:....179
Wat wil jij zijn, doen of hebben?....182
Werk jouw persoonlijke visie uit....203
Nawoord....213
Literatuurlijst....221

Inhoudsopgave

Dankwoord 1
Voorwoord 3
Inleiding 5
Levenskwaliteit verhogen 7
Hoeveel geef je jezelf voor levenskwaliteit? 7
Hoe ziet jouw leven eruit binnen 5 jaar? 7
Contract met jezelf 11
Hoofdstuk 1: Wat is groei? 13
Inleiding 13
Hoe zit jij als mens in elkaar? 15
Waarneming 17
Gewaarwording 17
Interpretatie 17
Waarneming 17
Emoties, gevoelens en gedachten 18
Emoties 18
Gevoelens 22
Gedachten 27
Onze hersenen 31
Bewuste en onbewuste denkprocessen 31
Het onderbewustzijn 31
Het bewustzijn 31
Motivatie 32
Discipline – doorzettingsvermogen 35
Assertiviteit 36
Werkmodellen: 46
De RET-methode 46
NLP (Neuro Linguïstisch Programmeren) 50
Het NLP werkmodel kent vier posities 50
Wat is de gewenste situatie (het resultaat)? 50
Wat is de huidige situatie (vaak het probleem)? 51
Welke hindernissen ervaar jij? 52
Welke hulpbronnen heb jij nodig? 53
Hoofdstuk 2: Facetten die jouw groei kunnen bevorderen! 55
Inleiding 55
Tijd nemen voor je groeiproces en doel-gericht werken aan jezelf 57
Tijdrovers (tijdverspillers): 57
Het verbeteren van de tijdsbesteding 58
Analyse van jouw logboek: 59
Doelgericht te werk gaan 62
Contact maken met en analyseren van je innerlijke wereld 67
Vertrouwen, accepteren en loslaten 70

Overvloedbewustzijn....74
Eerst en vooral: onze gedachten over geld....74
Financiële vrijheid....76
Een eerste aspect: integriteit....76
Een tweede aspect: kennis....78
Een derde aspect: discipline....80
Een vierde aspect: doelgerichtheid....81
Een vijfde aspect: daadkracht....81
Het is meer dan geld alleen!....84
Hoe maak jij iets geloofwaardig voor jezelf? 84
Verwacht overvloed....86
Verantwoorde risico's....87
De duikplank-analogie....87
Risico's nemen tegenover onverantwoordelijkheid....88
De lijn tussen winnen en verliezen....91
Het tweede-poging-principe....91
Het scherp-van-de-snede-principe....91
Herhaling....92
Simulatie....92
Denk vooruit....93
Hoofdstuk 3: Bewustzijn....95
Inleiding....95
Verantwoordelijkheid....97
De zeven niveaus van het bewustzijn....101
Dieren....101
De massa....102
Aspirant....102
Individu....102
Discipline....103
Ervaring....103
Meesterschap....104
Eerste kennismakingstools voor bewustzijnsgroei....105
Affirmaties....105
Dankbaarheid....107
Positief woordgebruik....110
Hoofdstuk 4: Uit je comfortzone!....113
Inleiding....113
Comfortzone....115
Aanleerzone....116
Paniekzone....117
Uit de comfortzone: wat kan jou helpen?....118
Zelfvertrouwen....118
Intuïtie....122
Zelfrespect....122
Zelfrespect....122

Eigenwaarde....125
Eigenwaarde....125
Leren omgaan met stress....126
Leren omgaan met stress....126
Hoofdstuk 5: De kracht van ons denken....129
Inleiding....129
De kracht van jouw gedachte....131
Communicatiemodellen....133
De Stickman....133
Het NLP-Communicatiemodel....135
De barrières van de angst, de verschrikking....137
Hoofdstuk 6: De energiewetten: verkeersregels voor ons groeiproces....145
Inleiding....145
De wet van polariteit....147
De wet van relativiteit....149
De wet van vibratie....151
De wet van aantrekking....153
De wet van oorzaak en gevolg....167
De wet van oneindige transmutatie....169
De wet van toelaten....172
De wet van incubatie....174
De wet van vacuüm....175
Hoofdstuk 7: Persoonlijke visie!....177
Inleiding....177
Jouw persoonlijke visie ontdekken....179
Jouw persoonlijke visie ontdekken:....179
Wat wil jij zijn, doen of hebben?....182
Werk jouw persoonlijke visie uit....203
Nawoord....213
Literatuurlijst....221

Dankwoord

Ik, Alex Peeters, wil alle mensen bedanken die rechtstreeks of onrechtstreeks hebben meegewerkt aan het tot stand komen van dit werkboek. Ik wil graag van deze gelegenheid gebruik maken om hen te bedanken voor hun steun, inzet en vertrouwen.

Eerst en vooral zou ik graag Marleen willen bedanken, want zonder haar had ik dit avontuur nooit afgewerkt.

Daarnaast wil ik mijn zielsgenoten bedanken voor hun onuitputtelijk geduld. Zonder hun morele steun, was de realisatie van dit werkboek niet mogelijk geweest.

Tenslotte wil ik ook al mijn vrienden, vriendinnen, kennissen, cliënten... bedanken voor de steun, hun inbreng en/of het luisterend oor dat zij mij geboden hebben.

Ik, Marleen Devisch, ben dankbaar dat ik mijn steentje heb mogen bijdragen aan dit naslagwerk. Alex heeft er de fundamenten voor gelegd. Ik heb er mijn eigen ervaring aan toegevoegd.

Die ervaring is er gekomen door de vele gesprekken die ik in de afgelopen 20 jaar heb mogen voeren met mensen die mijn hulp kwamen vragen. Het zijn telkens weer grote geschenken geweest die mijn eigen groei versneld hebben.

Dit werkboek is tot stand kunnen komen dankzij de synergie tussen twee mensen. Het is een enorm verrijkende ervaring geweest om dit avontuur samen met Alex aan te gaan. Eén plus één is veel meer dan twee!

Ik ben op mijn beurt alle mensen die rechtstreeks of onrechtstreeks aan dit werkboek hebben meegewerkt, dankbaar. Met elke inbreng is een steentje verlegd dat ons tot dit eindresultaat heeft gebracht.

Voorwoord

“Jij landde hier op deze aarde...
...en je groeide!

Vol dromen en verlangens zat je,
vol vuur om iets van jouw leven te maken...
...om jouw doelen te bereiken.

Is het jou gelukt?
Of ben je vastgeraakt ergens onderweg?

Misschien denk je: 'ik kan het niet!'

Weet dan dat je alles in je hebt...
...om het wél te kunnen!

Je hebt alleen de sleutel
tot de oplossing nog niet gevonden.

Dit boek is een sleutel...
...misschien wel de jouwe!

Laat je meenemen...
...zet je open voor nieuwe gedachten.

Ze zullen jou een nieuw gevoel geven...
...en tot een nieuw resultaat leiden!”

– Marleen Devisch

Inleiding

Welkom! Jij bent op zoek, anders had je dit werkboek nu niet in jouw handen. Waar zoek je naar? Geluk? Inzicht? Antwoorden op jouw vragen?

Wij leven in een maatschappij van zoekers. Voor elke levensvraag die jij hebt, staat er ergens wel een leger van coaches en trainers klaar die jou een waaier van antwoorden aanbieden.

Wat jij misschien nog niet beseft, is dat jij zelf vele sleutels voor de antwoorden op jouw vragen, op zak hebt.

Wij willen jou helpen om deze sleutels te vinden en om ermee aan de slag te gaan. Hoe sneller jij het zelf kunt, hoe meer ons doel geslaagd is.

Laat ons beginnen bij het begin. Een huis bouw je op een fundament. Eens dit fundament er ligt, kan je zelf verder bouwen en staat jouw resultaat nadien ook stevig geworteld in de grond.

'Het beeld zit al in het marmer: het enige wat ik doe,
is het materiaal zo weghakken dat het tevoorschijn komt.'
– Michelangelo

Integreer wat je gelezen hebt in het boek 'Jezelf Zijn!' en gebruik het op een persoonlijke manier. Neem niet zomaar alles klakkeloos over. Denk na voor jezelf. Neem mee wat je boeit en wat je helpt. Laat los wat niet voor nu is of waar je geen verbinding mee voelt. Ga op weg en ervaar of het jou echt helpt.

Ben jij er klaar voor om wie jij écht bent tevoorschijn te laten komen? Daar gaan we!

Dank je wel voor het vertrouwen om deze tocht samen met ons aan te vatten!

Levenskwaliteit verhogen

Hoeveel geef je jezelf voor levenskwaliteit?

Hoe ziet jouw leven eruit binnen 5 jaar?

Alvorens wij van start gaan: 'Beschrijf hoe jij jouw leven ziet binnen vijf jaar. Laat je helemaal gaan. Voer geen censuur in, op geen enkele manier.'

Hoe gemotiveerd ben jij om dit waar te maken?

Hoeveel pijn heb jij ervoor over om niet veranderen? Leg uit.

Hoeveel plezier heb jij verbonden met verandering? Leg uit.

Contract met jezelf:

Ik, ondergetekende .....

Wonende te .....
kom met mezelf overeen om mezelf op alle mogelijke momenten volop te motiveren en te werken aan mijn afstemming op authentiek leven.

Ik zal naar beste kunnen, in eer en geweten, mijn uiterste best doen om me volledig in te zetten voor mijn eigen persoonlijke groei en zo goed mogelijk alle adviezen, opdrachten en oefeningen uit het 'Jezelf zijn!'-werkboek opvolgen en uitvoeren.

Ik ga ervoor om het maximale en het beste uit mezelf te halen en mijn volle potentieel in te zetten.

Ik beloof daarvoor alle acties te ondernemen om mijn leven in positief opzicht te veranderen waardoor ik de kans vergroot het leven te creëren dat ik wil en waarvoor ik geboren ben.

Ik beloof dagelijks dankbaar te zijn voor de kleine dingen des levens en om al mijn gemaakte successen te vieren.

Ik beloof om het boek 'Jezelf zijn!', minstens 3 maal door te nemen, hiervan notities te maken en alle oefeningen in het aanverwante 'Jezelf zijn!'-werkboek te maken.

Handtekening: .....

Datum: .....

Getuige: .....

Hoofdstuk 1:

Wat is groei?

Inleiding

'Groeien' is een woord dat wij allemaal kennen. Groeien is groter worden. Kinderen groeien, planten groeien, het gras groeit... Innerlijk groeien echter is eigen aan de mens. Wij zijn wezens die kunnen groeien in bewustzijn, groeien in onze identiteit. Wij kunnen van binnenuit veranderen en zo gelukkiger mensen worden. Dit hoofdstuk helpt jou om daarin de eerste stappen te zetten!

Hoe zit jij als mens in elkaar?

Ken jij jouw gebruiksaanwijzing?

.....

Heb jij er een idee van hoe je als mens in elkaar steekt?

.....

Doe jij de dingen die je graag doet?

.....

Zijn de mensen waarmee je het meest in contact staat, personen bij wie jij je op je gemak voelt?

.....

Doen die contacten deugd?

.....

Kan jij er echt jezelf zijn?

.....

Dagen die mensen jou uit om te groeien?

.....

Gebruik je heel veel van dat potentieel dat in jou zit?

.....

Is dit potentieel in jou het punt van waaruit je vertrekt om jouw leven te leiden?

.....

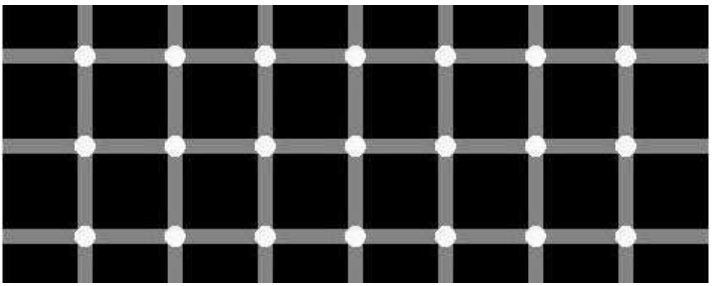
Waarom kunnen we niet allemaal volmondig 'ja' antwoorden op deze vragen?

Waarom maken wij niet volop gebruik van onze mogelijkheden?

Waarom huppelen wij dan niet met z'n allen door de dagen heen?

Waarom barst de wereld dan niet van levensvreugde en geluk?

Waarneming



Lees in het boek 'Jezelf Zijn!' nog eens grondig het verschil tussen gewaarwording, interpretatie en waarneming. Noteer vervolgens de eerste dingen die je te binnen vallen of die je opvallen op de bovenstaande afbeelding.

Gewaarwording:

.....

.....

.....

Interpretatie:

.....

.....

.....

Waarneming:

.....

.....

.....