

Hoe te gebruiken

Instructie

START JOUW JOURNEY HIER

Deze gids is een proeverij, met tips voor thinking time & journaling voor ondernemers die jouw geniale flow aanzet, jij connect met INSPIRATIE zodat je de volgende logische stap kan gaan zien zien voor jou als ondernemer.

Thinking Time = Journal Time >

Mijn absolute favoriete journals zijn van Moleskine, en dan met name het journal A4 grootte met dikker papier; met BLANCO pagina's

Daar ontstaan mijn grootste gedachten, mijn mooiste ondernemers doorbraken in.

Veel plezier met deze Thinking Time methode!

liefs,
Angélique

SHORT CUT

CHECK DE VIDEO



SHORT CUT THINKING TIME METHODE
LUISTER NU

NAAR THINKING TIME 'HOW TO'
IN DEZE VIDEO

@ANGELIQUEBENJAMINS

Thinking Time *methode* *voor* *ondernemers*

van
reageren
naar
creëren

@ANGELIQUEBENJAMINS

*“wat er gebeurt
wanneer je gaat
journalen...? je
start een nieuwe
relatie met
Inspiratie”*

Angélique Benjamins

@ANGELIQUEBENJAMINS

Welkom

Welkom in mijn wereld van Ondernemen, Geniale Flow en Inspiratie.

Wanneer jij je opent voor Inspiratie en Geniale Flow, (bijvoorbeeld door te gaan journalen) gebeuren en magische dingen.

Journalen is als een vorm van genialiteit aantrekken. in "Genius Journaling," krijg je zo een complete innerlijke wasstraat programma "van sh*t naar SHINE" door een journal en een pen te pakken en het GENIUS JOURNALING stappenplan te volgen

De kunst van thinking time en journaling heb ik de afgelopen 15 jaar verfijnd tot een instrument dat zuiver afgestemd is, op dat wat nu de meeste urgentie heeft. soms is het helderheid een andere keer inspiratie, aanmoediging of geruststelling. Het faalt nooit om de volgende stap te laten zien, die je nu nodig hebt



@ANGELIQUEBENJAMINS



THINKING TIME JOURNAL

elk journal voldoet als instrument, maar wat ik aanraad is een journal met BLANCO pagina's en mooi papier. Mijn tip: Laat je geniale energie niet afleiden door lijntjes puntjes of hokjes.
het mooiste papier vind ik de journals van Moleskine,
en van Leuchtturm 1917

laten we één ding afspreken...

gebruik alsjeblieft NOOIT meer 'invulboekjes'...!

invulboekjes zijn als

'binnen de lijntjes kleuren'

'in plaats van diep nadenken ga je 'reageren'

vraag jezelf af...

wil je reageren op wat anderen zeggen,
of wil je zelf je leven en business creëren?

Yes! Thinking Time & Journaling!

Eerst ben je enthousiast, je download de gids Thinking Time voor ondernemers en dan...

slaait de 'waar moet ik beginnen-stress' misschien al weer een beetje toe...

Wat je misschien denkt is dat je...

geen tijd hebt om te schrijven

dat je druk bezig moet zijn met 'ondernemen'

dat schrijven voelt als een overdadige luxe...

Wat ik zie is dat de meest relaxte, succesvolle ondernemers, een gewoonte hebben om altijd een journal bij zich te hebben, om klaar te zijn om ideeën of inspiratie op te schrijven.

Journaling kan je overal en altijd doen

Thinking Time is bewust tijd nemen om te journalen

Thinking time journaling gaat niet over 'netjes schrijven' of geweldige dingen opschrijven.

Thinking Time gaat over:

de gelegenheid creëren, dat helderheid tot je kan komen zodat je het inzicht krijgt om een keuze te maken waar je voor staat

Door er een gewoonte van te maken, went je systeem aan

- Ruimer denken
- Buiten de kaders kunnen denken
- Openstaan voor mogelijkheden die je nog niet eerder zag

FLOW schrijven helpt daarbij

dit is wat je wilt voor meer inzicht en HELDERHEID:

FLOW SCHRIJVEN

WAAROM

Flow Schrijven is een manier van schrijven om je te openen voor inspiratie...

open staan voor... antwoorden en ingevingen, informatie waar je nu nog geen toegang toe lijkt te hebben maar wel wilt weten.

Ga met je hoofd 'uit de weg', zet je pen op papier en schrijf.

ZIE HOE

Flow Schrijven is een methode die je leert in mijn online programma's omdat dit een van de meest waardevolle tools is, die je ook in een paar minuten kan toepassen; thuis, op kantoor of onderweg. Je hebt alleen een pen en papier nodig.

deze flow schrijven activatie-sessie heeft een geleide meditatie en je krijgt toegang tot geniale vragen.

kies een plek en JOURNAL

WAAR JE JOURNALT

Sommige ondernemers maken een heel ritueel van het journalen en dat kan leuk en helpend zijn kijk ook wat praktisch is, zodat het niet een 'bijgeloof' wordt, dat je alleen kan journalen in 'die ene stoel'

ideeën:

- Ga ergens zitten waar je normaal gesproken niet werkt
- Zorg dat je mensen je niet kunnen storen
- Ga lekker naar een koffieplek om te journalen' stilte kan goed werken, maar veel geluiden kan juist ook voor een Flow zorgen

WELKE PEN

Zo vloeiend mogelijk schrijven kan zorgen voor nog meer (geniale) flow, en met inkt schrijven is letterlijk een stromende vorm van schrijven...! de inkt wordt onderdeel van de energiestroom waarmee je je uitdrukt. Dus Vulpen klaar en schrijven maar [hier zie je een paar vulpen opties](#)

journaling magie

***“Wat ik hoor,
vergeet ik. WAT IK
ZIE, onthoud ik.
WAT IK DOE,
begrijp ik”***
Confucius



JOURNAL VRAGEN

voor Thinking Time

Stel je zelf een vraag en schrijf je antwoord op. Geef jezelf ruim de tijd om de vraag te beantwoorden, om echt met de vraag 'te ZIJN'

Ontdek wat verbindend schrijven is; zodat je geen gewenste antwoorden opschrijft, of Lege antwoorden zonder waarde, maar in plaats daarvan schrijft op een manier waar je inzichten door krijgt

Wil je precies weten hoe je antwoorden meer kwaliteit krijgen, check dan de journaling **training** voor ondernemers en ontdek precies hoe je dit doet

7 Vragen voor meer inzicht

DE EERSTE 7 VAN DE 40

start met deze 7 vragen voor meer inzicht

VRAGEN

- Wat zou deze maand fantastisch maken?
- Reflecteer op de afgelopen periode: wat kostte veel energie en leverde weinig op?
- Wat heb je niet gedaan wat je wel had willen doen?
- Wat heb je nodig om je volgende stap te zetten?
- Welk ene ding, of ene persoon zou een verschil maken voor jou?
- Ben je vandaag klaar voor 100 nieuwe klanten?
- Wat is er voor nodig om 100 nieuwe klanten vandaag te kunnen ontvangen?

wil je toegang tot alle 40 vragen én de geleide meditatie voor jouw visie voor de komende 3 maanden? check dan deze live opgenomen training. - in 60 minuten journalen staat je 3 maanden plan

Thinking Time & journaling

Perfectionisme is zo overschat

Angélique

@ANGELIQUEBENJAMINS

Verlangzaam

VERLANGZAAM

Zeker voor de ADD, ADHD'ers en HB'ers is dit een hele belangrijke; verlangzamen - zodat je mega snelle brein er niet vandoor kan met bezwaren of vergeet dingen af te maken en steeds weer nieuwe dingen verzint om je bezig te houden.
het schrijven met een vulpen helpt hierbij

TEKENEN

tekenen, krabbelen op papier, is niet alleen voor kunstenaars, gebruik het als rituele opening voor je journaling sessie (een minuutje krabbelen doet wonderen) zodat je lijf en je brein weten:
het is veilig om me te ontspannen.
ik hoef niet te vechten, vluchten of bevriezen.



Luister je graag naar inspirerende podcasts of trainingen?

zet je hoofd uit en ga meditatief tekenen, krabbelen, terwijl je luistert naar inspiratie die voor jou belangrijk is (onderzoek wijst uit dat je dan beter dingen onthoudt)

The background is an abstract, textured surface with swirling patterns in various shades of green, teal, and blue. The texture resembles marbled paper or a liquid-painted canvas. The lighting is slightly darker at the top and bottom edges, creating a subtle gradient.

“ 80%
van
ondernemen
is
INNERLIJK
WERK ”

Angélique Benjamins

BONUS: ONDERNEMERS HELDERHEID



Het gaat niet om de funnels die je maakt of hoe vaak je een post plaatst op social media.

Je ondernemersresultaat hangt af van je MINDSET, van de mogelijkheid om KEUZES TE MAKEN, OPEN te staan voor VERANDERING en te REFLECTEREN

Je kan alleen een nieuwe realiteit creëren, zoals een hogere omzet of leuker lichter werken, wanneer jij een andere energetische bewustzijn hebt.

Innerlijk werk helpt je hierbij
oftwel: ga aan de slag met je eigen beperkende overtuigingen en gedachtes

Ik geloof dat je blokkades in je onderneming een spiegel, een reflectie zijn van jouw persoonlijke innerlijke blokkades...

Waar voel je je nog niet vrij? Door welke gedachtes laat jij je tegenhouden?

BONUS: **ONDERNEMERS** **HELDERHEID**

**Verander je overtuigingen =
verander je business resultaat!**

‘Business blocks’ klinkt niet gezellig, maar ergens heb je vast wel eens ervaren dat het lijkt alsof er een plafond aan je groei zit.

Een ‘Upper Limit Problem’ wordt dit ook wel genoemd in de wereld van manifestatie en quantum fysica

Het goede nieuws: je kan je realiteit veranderen, door je gedachtes en energie te shiften

en ja, ***Journaling en Thinking Time helpt je hierbij***



@ANGELIQUEBENJAMINS

BONUS: **ONDERNEMERS** **HELDERHEID**

1% verandering per dag zorgt voor een 37% verandering op jaarbasis

Creëer helderheid in je Beperkende gedachten, journal!

dit is wat een blokkade kan vormen in jezelf en daardoor in je bedrijf:

☐ angsten

☐ trauma

☐ perfectionisme

☐ controleren

☐ schuldgevoel

☐ schaamte

☐ geheimen

☐ spijt

(* uit Genius Journaling)

BONUS: **ONDERNEMERS** **HELDERHEID**

kijk naar wat er goed gaat en doe daar meer van - inspireer jezelf

Creëer helderheid in je kwaliteiten; journal!

Vind het GOUD waardoor verandering binnen handbereik komt

- ☐ visie & visioneer
- ☐ kiezen is kracht
- ☐ commitment
- ☐ dromen
- ☐ vertrouwen

- ☐ kennis
- ☐ plezier
- ☐ daad
- ☐ moed
- ☐ naiviteit

(* zie precies hoe in Genius Journaling)

ONDERNEMERS HELDERHEID

DE-BLOKKEER

I've got You!

Steeds weer een volgende stap zetten
nieuwe vragen zullen opkomen in je
ondernemerschap

Je hoeft het niet alleen te doen

Wil je graag elke maand sparren en een
short-cut naar je volgende afgestemde stap,
een verdienmodel dat meer past bij je lichtere
vorm van ondernemen? Dan is de GGG
Ondernemersclub voor jou

DM 'CLUB' voor de kortingscode

BINNENKORT

*STOP MET REAGEREN,
START MET CREËREN*



2022 © ANGELIQUE BENJAMINS

BINNENKORT
NIEUWE PODCAST
(CHECK JE MAIL)

@ANGELIQUEBENJAMINS

Je probleem is niet: 'Ik heb te veel ideeën...' FOCUS op RUIMTE...

Wil je een ander resultaat? Focus dan op het maken van TIJD om een RUIMTE te creëren voor jezelf waardoor je iets anders kan 'manifesteren' zodat jij je werkelijk gaat afstemmen op het andere resultaat, er voor komt 'opdagen'.

Een van grootste valkuilen van ondernemers is dat je jouw tijd re-actief besteedt, in plaats van zelf kiezen wat belangrijk is voor JOU.

Journaling is daarbij een helpend instrument



GENIUS JOURNALING LIVE

@ANGELIQUEBENJAMINS



jump start

***ONT-STRESS en
Stap in JOUW
GENIALE FLOW***

@ANGELIQUEBENJAMINS

Dankbaar!

al meer dan 37.688 mensen heb ik AAN mogen
zetten in hun Flow en kennis laten maken met
de Magie van journaling voor ondernemende
mensen

ik ben dankbaar dat ik deze energie van
wonderen met jou mag delen

Dankjewel!



UITNODIGING

🔥 Ben je ondernemer en wil je een echte goede BUSINESS-'APK'?

(Online) verdienmodellen scannen en online marketing campagnes checken zijn bij mij de meest aangevraagde scans voor ondernemers

✨ om helderheid te krijgen, hoe je deze direct beter kan laten converteren 🚀

❌ Niet doordat jij nóg een cursus moet gaan volgen of een nieuwe business coach moet inhuren maar een exclusief 1-op-1 een PERSOONLIJK consult;

als ***sales & marketing architect*** kijk ik naar de fundering van je onderneming, en doe ik een kwaliteits scan voor de bouwkundige staat van je business

DM het woord 'SCAN' als je hier meer over wilt weten

Ik ben er voor je

ready when you are 🔥

x Angélique

Colofon

Redactie

Deze uitgave werd gerealiseerd door Angélique Benjamins van het Atelier van Mooie Ervaringen

Niets uit deze uitgave mag door middel van elektronische of andere middelen of welke wijze dan ook, worden verveelvoudigd en/of openbaar worden gemaakt, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de maker.

Copyright ©

A black and white close-up portrait of a woman with a joyful expression, her eyes closed and mouth open in a smile. She is wearing thick-rimmed glasses and a headband adorned with large, light-colored beads. Her dark hair is pulled back, and she is wearing a dark, patterned garment. The background is a soft, out-of-focus grey.

@ANGELIQUEBENJAMINS

**DM als je wilt upgraden naar
GGG CLub voor Ondernemers**