

HELDERHEID

WIE BEN JE & WIE ZOU JE WILLEN WORDEN?



Froos Vullings

Bereik wat je wilt

**GEFELICITEERD MET DE
AANSCHAF VAN HET
E-BOEK
HELDERHEID
VAN
“BEREIK WAT JE WILT”
GESCHREVEN DOOR FROOS
VULLINGS**



Beste lezer,

Welkom bij het E-book Helderheid van Bereik wat je wilt!

Je hebt een goede keuze gemaakt om het E-book te downloaden want dit is je eerste stap in het materialiseringsproces, naar hetgeen jij gaat bereiken.

Zelf ben ik een man die “de Universiteit van de harde klappen”, met vallen en opstaan, heeft doorlopen. Hierdoor heb ik kennis en kunde verkregen die ik met jou ga delen.

Dit gaat jou heel veel tijd en moeite besparen.

Kortom: Dit is een short-cut naar een succesvol leven, zodat je veel eerder je doel(en) bereikt met minder moeite en met meer plezier.

Nu volgen oefeningen die ik speciaal voor jou op papier heb gezet. Waardoor je er als vanzelf achter komt, wat jij nu werkelijk wilt. Door dit helder voor ogen te krijgen wordt jij een verbeterde versie van jezelf.

Onderzoek heeft uitgewezen dat 96% van de mensen geen goed of helemaal geen helder omschreven doel hebben in het leven.

Jij gaat deze helderheid wel verkrijgen door deze oefeningen te doen. Dit is je eerste stap naar een vervuld leven, waarin je de dingen doet waar je van houdt en waar je helemaal voor gaat. Er is overvloed, ook voor jou, als je bereid bent om actie te nemen.

Je eerste actie is het maken van de Helderheids-oefening,

veel succes.

Hartelijke groet Froos



**Sommige mensen weten precies wat ze willen, of
denken dat te weten.**

**Heel veel mensen weten helemaal niet precies
wat ze wel en niet willen.**

**En een aantal mensen heeft helemaal geen
enkel idee van wat ze willen.**



Voor het effect van de oefeningen maakt het niets uit of je wel of niet weet wat je wilt. Het gaat erom dat je de vragen van de oefeningen zo eerlijk mogelijk beantwoordt.

Wat heb je hiervoor nodig:

- Neem voor het doornemen van het E-book ongeveer een uur de tijd.
- Zorg ervoor dat je in een ruimte bent waar je alleen bent en waar je je op je gemak voelt.
- Een pen en papier of je kunt pagina 3 en 4 uitprinten (het E-book is een Pdf-bestand).
- Realiseer je dat dit 100% over jou gaat.



Deel 1

HELDERHEIDSOEFENING:

Waar ben je in je leven?

Schrijf op waar je bent op de verschillende vlakken van je leven, ben vooral eerlijk naar jezelf:



Financiën,



Geluk,



Carrière,



Intimiteit,



Liefde,



Familie.

P.S. Als je het wat lastig vindt kun je het volgende doen:

Ga zitten in je stoel en kijk letterlijk gewoon rond. En denk na over de volgende zaken:

Hoe ziet mijn bankrekening eruit, waar woon ik, hoe is mijn woning?

Hoe kijk ik naar mijn partner, kinderen, familie, burens, vrienden en kennissen?

Wat vind ik van mijn carrière, werk, bedrijf, mijn collega's?

Je merkt waarschijnlijk al dat dit heel goed gaat, schrijf alles direct op en denk er niet te diep over na, het eerste wat in je opkomt is meestal gelijk raak.

Deel 2

HELDERHEIDSOEFENING:

Waar wil je naar toe in je leven?

Schrijf op waar je naar toe wilt op de verschillende vlakken van je leven, ben vooral eerlijk naar jezelf:



Financiën:



Geluk:



Carrière:



Intimiteit,



Liefde,



Familie.

P.S. Als je de vraag “waar wil je naar toe” lastig vindt dan kun je het volgende proberen. Sluit je ogen, reis 1 jaar vooruit.....je bent dan op vakantie en kijkt uit over een prachtig landschap en je hebt de afgelopen jaar het leven geleid waar je altijd al van gedroomd had, of altijd al had willen hebben.

Waar ben je nu en hoe gaat het met je?

Om er een gevoel bij te krijgen:

(vervolg zie blz. 5)

Kijk terug van uit de toekomst alsof je dat al bereikt hebt, wat je wilt bereiken. Hoe is dat voor jou.

Hoeveel geld verdien je, hoeveel heb je gespaard, voor wie zorg je financieel.

Waar werk je iedere dag?

Gaat je bedrijf naar een hoger plan, begin je voor jezelf, heb je een betere relatie met je baas. Hoe kijkt je partner naar je aan het begin van de dag. Hoe is je relatie met je kinderen en familieleden.

Hoe ziet je leven er nu precies uit als je een jaar in de toekomst bent en het was het beste jaar ooit

Leg nu de antwoorden van pagina 2 en 3 naast elkaar.

Als je pagina 2 en 3 ingevuld en naast elkaar legt, zul je ongetwijfeld vaststellen dat er verschillen zijn:

Haal de (grootste) verschillen eruit.

Deze verschillen zijn in feite je doel of je doelen, dit is wat je echt wilt bereiken in je leven. De grootste verschillen die je hebt opgeschreven, zijn je doelen/is je doel, want dit is blijkbaar datgene wie je graag wilt zijn of verkrijgen, wat je nu nog niet bent of nog niet hebt.



Belangrijkste succesfactor is:
Heb een doel.

**Je hebt nu HELDERHEID verkregen op wat je echt wilt in je leven.
Dit is een felicitatie waard want onderzoek wijst uit dat 96% van de
mensen geen goed omschreven doel hebben in het leven
en die heb jij nu wel.
Jouw doel is een verbeterde versie van jezelf worden op deze specifieke
punten.**



De ideale persoon die we in ons hoofd hebben:

We hebben allemaal een beeld van ons zelf waarin we ideaal zijn. We verdienen veel geld, zijn goed voor de kinderen, hebben tijd voor onze omgeving, zijn succesvol, hebben een perfecte verhouding met onze partner en zijn zo fit als een hoentje.

Natuurlijk kan niemand hieraan voldoen. Als we onszelf vergelijken met het perfecte beeld van onszelf, schieten we altijd tekort en voelen ons mislukt. Als we carrière maken besteden we te weinig tijd aan onze relatie of we sporten te weinig.

Of je vergelijkt je met iemand anders die beter is dan jij bent of denkt te zijn.

Hoe kom je hiervan af.

Als eerste: Kijk waar je nu staat, hoe ver ben je gekomen, hoeveel heb je al bereikt.

In plaats van dat je je richt op je tekorten, focus je op je prestaties tot nu toe. Het eerste geeft je een slecht gevoel, het tweede een goed gevoel.

Hoe eerder je van het slecht gevoel af bent hoe beter, want dan ga je namelijk weer helemaal voor je doel en je eigen visie.

Voorkom de meest voorkomende valkuil:

Het geheim is om doelen van je perfecte versie van je zelf over te nemen, maar je niet te vergelijken met je perfecte zelf. Dit zijn twee totaal verschillende zaken.



Waarom is het belangrijk om de waarom vraag te beantwoorden?

Het punt is dat de meeste mensen niet diep genoeg graven om de echte goede antwoorden te krijgen. De antwoorden zitten niet in je hoofd maar in je gevoel of je hart.



**In je gevoel en je hart ligt het antwoord waarom je iets doet.
Door bewust te weten waarom je iets wilt, wordt je on-stop-baar voor je succes.**

Daarom gaan we nu de Waarom oefening doen.

Deel 3

DE WAAROM OEFENING

Het is belangrijk om het antwoord te krijgen op de **WAAROM** vraag.

De waaromvraag nodigt je uit om diep na te denken waarom je iets wilt. De antwoorden op de waaromvragen, vóórkomen dat je de “verkeerde doelen” gaat nastreven. De bedoeling van deze waarom oefening is dat je de waarom vraag stelt bij jouw doel/doelen. bijvoorbeeld:

Waarom wil je je inkomen van nu verhogen naar een “hoger plan”?

Waarom wil je je eigen bedrijf opzetten?

Waarom wil je je bedrijf laten groeien naar een hoger plan, waarom wil je een andere baan, waarom wil je carrière maken?

Waarom wil je gewicht verliezen, fitter er uit zien, meer passie hebben, meer plezier hebben, meer glimlachen dan fronsen?



Als je weet waarom je iets doet kom je bij de volgende vraag uit:
Hoe doe je iets, en hoe kom je bij je doel?

Hoe je je doel bereikt is de volgende stap die we je aanbieden bij Bereik Wat Je Wilt

Bovenstaande oefeningen zijn de eerste stappen op weg naar een verbeterde versie van jezelf.

Je weet nu wat je echt het belangrijkste vindt in je leven. Wil je dit leven ook daadwerkelijk gaan leven dan nodig ik je van harte uit om de volgende stap te zetten.



Dank je wel dat je de vragen hebt beantwoord,
ik bewonder je omdat je bereid bent om eerlijk naar jezelf te kijken.
Uit ervaring weet ik dat dit niet altijd comfortabel is om te doen. Jou is dit gelukt en nu weet je in welke richting je wilt gaan.
Wellicht is het niet zo dat je al precies weet: Ik wil bij de politie of ik wil in de verpleging.
Maar je weet bijvoorbeeld wel zeker dat je met mensen wilt werken, of dat je een zinnellere bijdrage wilt leveren. Meer een richting dan een exact beroep.
Dit is helemaal goed. Ga nu stappen zetten in die richting en vertrouw op je intuïtie (je gevoel) dat jouw nieuwe weg zich voor jou gaat ontfouwen.

Succes met alles wat je onderneemt in deze richting.

Met vriendelijke groet,

Froos

