

BLAUWDRIJK VOOR GELUK



**9 CONCRETE STAPPEN
NAAR GELUK IN 30 DAGEN**

WWW.BREIN-POWER.COM

YVONNE THUIJS

WERKBOEK

VAN FRUSTRATIE NAAR VERTROUWEN

9 MODULES NAAR GELUK CONCREET EN PRAKTISCH



**WINNAARS
ZOEKEN EEN
REDEN OM HET
TE DOEN**

**VERLIEZERS
ZOEKEN EEN
EXCUUS OM HET
NIET TE DOEN**

BLAUWDruk VAN GELUK

WWW.BREIN-POWER.COM

Gefeliciteerd met deze 30 dagen challenge

Wat leuk dat je meedoet.

Wat een mooie uitdaging!
In 30 dagen ga jij veranderingen aanbrengen die jou een gelukkiger mens maken. Als jij het 30 dagen programma helemaal gaat doorlopen en de acties en technieken toe gaat passen vinden er ongeloofelijk veel veranderingen in jouw brein plaats.

Je maakt nieuwe verbindingen die de oude geprogrammeerde verbindingen vervangen.

Waarom 30 dagen?

Je brein is gek op nieuwe dingen leren en daar ook heel goed in. Je brein is ook super lui en loopt graag de oude gebaande paden af. Dus je oude ingesleten patronen doet je brein zonder erbij na te denken.

Nieuwe dingen die je doet kosten je brein energie, oefening en tijd

om in te slijten.

Je loopt nu als het ware dwars door het maisveld om daar een nieuw pad aan te leggen.

Het gemaaide pad in het maisveld is veel makkelijker om te bewandelen. Oud en vertrouwd. Niet perse leuk en goed voor jou maar wel de makkelijkste weg.

Kost het moeite?

Tja, wat is moeite? Het is nieuw, het is anders, het is leuk om te doen als je je nieuwsgierigheid en verwondering inzet.

Hoe groot is jouw motivatie om van je oude patronen af te komen?

Je hebt ongekende mogelijkheden met je brein maar de makkelijkste weg is om in je oude patronen te blijven hangen tot in de eeuwigheid. ik wens je veel plezier bij deze 30 dagen challenge. :)

* CONTRACT *

GA HET COMMITMENT MET JEZELF AAN

NAAM:

VOLGT DE 9 STAPPEN NAAR GELUK
DE KOMENDE 30 DAGEN

EN DAARDOOR ZAL IK..

EN OOK..

WANT..

EN OOK..

HANDTEKENING:

BLAUWDruk VAN GELUK

WWW.BREIN-POWER.COM

9 CONCRETE STAPPEN NAAR GELUK IN 30 DAGEN

VERTROUWEN



FOCUS



OPLOSSEN



CONTROLE

DOOR?



MET?



COMMUNICATIE



BEELDEN



ACT AS IF

- 3 -



HOE?



ACCEPTATIE



DANKBAAR



ONTSPANNING

FRUSTRATIE

MODULE 1

ACCEPTATIE



**ALS JE HET NIET KUNT VERANDEREN
KUN JE MAAR ÉÉN DING..**

Accepteer alles waar je geen invloed op hebt

Als er iets is dat je niet kunt veranderen, een situatie bijvoorbeeld, dan is er maar één ding dat je kunt doen: Het accepteren. Dat betekent dat je het NU exact zo aanvaard zoals het is.

De komende twee dagen ga je minimaal 13 dingen accepteren.

Je gaat er dus niet over stressen, zeuren, klagen en mekkeren. Alles wat daar uit voort komt gaat je niet helpen. De grote vraag is: Hoe ga je om met dingen die er in je leven gebeuren. De dingen die gebeuren heb je soms geen invloed op. De manier waarop je ermee dealt wel.

Acceptatie zorgt voor ontspanning.

Kan je beter vanuit een stress modus of vanuit een ontspannen toestand omgaan met iets dat je overkomt?

Kan je het veranderen? Wil je het veranderen? Dan is de vraag: Wat kun je doen om je situatie te veranderen? Hoe kan je het doen? Wat is de eerste stap zodat je er

niet steeds tegen aan blijft lopen?

ACTIE is vereist.

Acceptatie is nog niet zo makkelijk. We zijn geneigd om boos te worden, gefrustreerd te raken, iets of iemand de schuld te geven met als resultaat dat we ons rot voelen.

TIP: Zeg eens tegen jezelf: Ik accepteer dat... zo is, EN.. wat kan ik doen om ... te veranderen?

TIP: Zeg eens tegen jezelf: Kan ik dit veranderen? heb ik hier invloed op? Nee? Dan accepteer ik dit helemaal. Wat kan ik doen om dit de volgende keer:

- 1) Anders aan te pakken?
- 2) Mij anders op te stellen?
Zodanig dat ik evenwichtig blijf in deze situatie.
- 3) Met een andere insteek te benaderen?

Bijvoorbeeld: Wat doet de Yvonne die dit met

- a) Humor bekijkt?
- b) Liefde benadert?
- c) Ontspanning ervaart?

13 DINGEN ACCEPTEREN

1) IK ACCEPTTEER

2) IK ACCEPTTEER

3) IK ACCEPTTEER

4) IK ACCEPTTEER

5) IK ACCEPTTEER

6) IK ACCEPTTEER

7) IK ACCEPTTEER

8) IK ACCEPTTEER

9) IK ACCEPTTEER

10) IK ACCEPTTEER

11) IK ACCEPTTEER

12) IK ACCEPTTEER

13) IK ACCEPTTEER

**RUIMTE VOOR
NOTITIES**



WAT LEVERT ACCEPTATIE MIJ OP?

IK VIND

IK MERK

IK ZAL

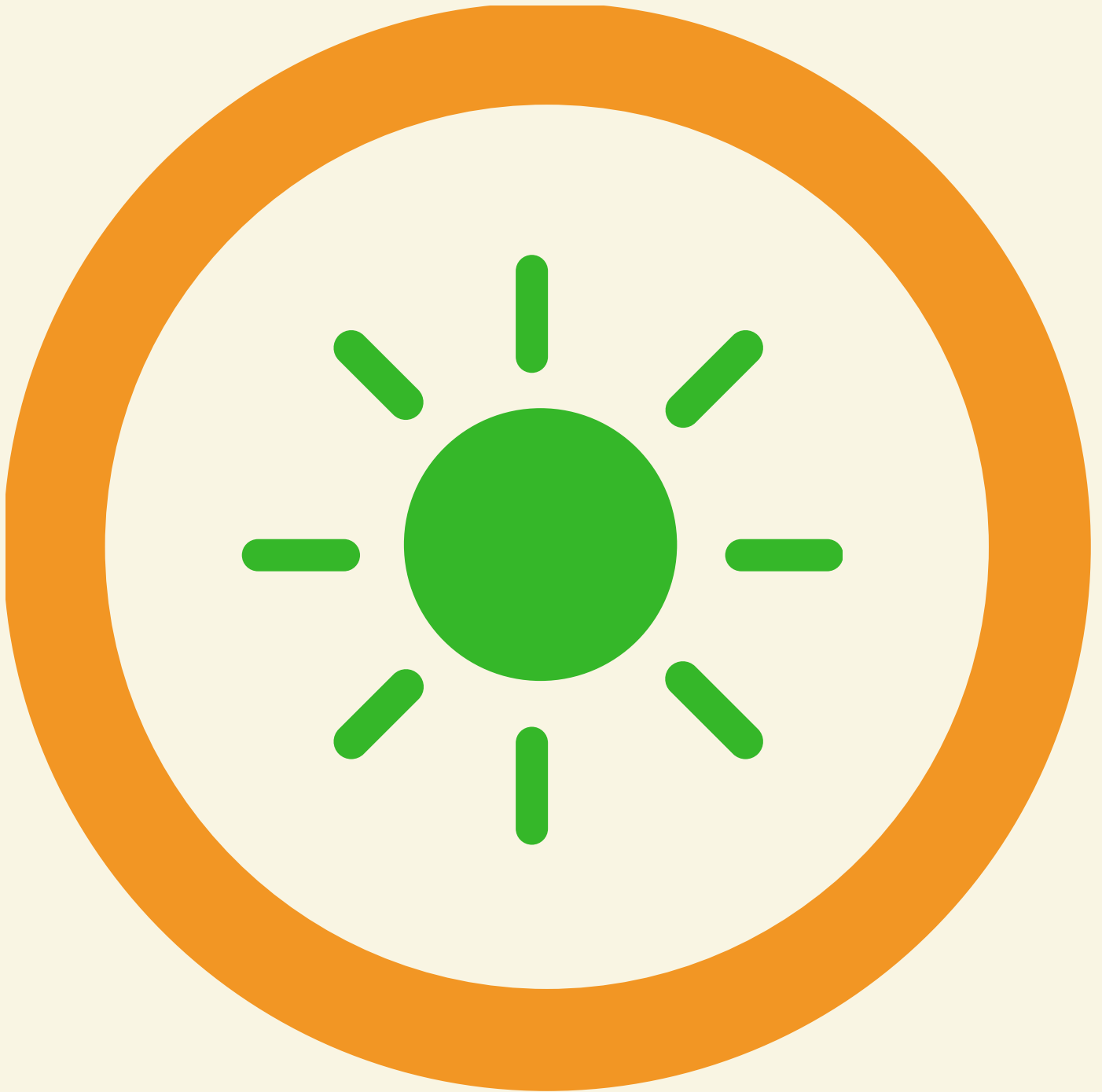
IK VOEL

IK HEB

IK BEN

MODULE 2

DANKBAARHEID



**WAAR BEN IK ALLEMAAL DANKBAAR
VOOR? WAT GAAT ER AL GOED?**

Ik ben dankbaar voor alles wat ik al heb

Vaak zijn we gericht op alles wat we missen in het leven. Alles wat we niet hebben. Dat wat we niet kunnen krijgen.

We denken ook dat we bepaalde dingen nodig hebben om gelukkig te zijn. Als we maar eerst die baan hebben dan komt alles goed. Als we een relatie hebben dan worden we gelukkig..

Wat er dan gebeurt is het volgende: je bent gericht op alles wat je niet hebt. Je focust op gebrek en je trekt alles aan waar je op bent gefocust.

Het levert je dus meer tekort en gebrek op plus frustratie dat je het niet zult krijgen of hebben. Een staat van stress dus. De staat van dankbaarheid is één van de mooiste en krachtigste die er is.

Dankbaar betekent dat je blij bent, tevreden, gelukkig met alles dat je wel hebt. Vanuit deze staat van dankbaar zijn trek je meer van hetzelfde aan.

En dat is eigenlijk wat je wilt.

Als je niet dankbaar bent voor alles wat je wel hebt, kan het zijn dat je loopt te zeuren wat je allemaal nog moet hebben, wat er allemaal nog moet gebeuren. Het woord ondankbaar reflecteert dan in je systeem. Dan maak je stress en frustratie hormonen aan.

Kijk eens om je heen de komende twee dagen en zeg eens tegen jezelf:

Ik ben dankbaar voor..

Mens eigen is dat als we eenmaal iets hebben wat we zo graag wilde hebben dat het heel gauw 'gewoon' wordt. Dan hebben we weer een ander tekort of gebrek waar we onze 'gaten' mee op willen vullen.

Dat bevredigt dan ook tijdelijk en zo zitten we continu in een modus van meer willen, wat stress oplevert en frustratie. Het blijft zo totdat je werkelijk dankbaar bent voor alles wat je wel hebt. **SUCCESS.**

13 DINGEN OM DANKBAAR VOOR TE ZIJN

1) IK BEN DANKBAAR

2) IK BEN DANKBAAR

3) IK BEN DANKBAAR

4) IK BEN DANKBAAR

5) IK BEN DANKBAAR

6) IK BEN DANKBAAR

7) IK BEN DANKBAAR

8) IK BEN DANKBAAR

9) IK BEN DANKBAAR

10) IK BEN DANKBAAR

11) IK BEN DANKBAAR

12) IK BEN DANKBAAR

13) IK BEN DANKBAAR

**RUIMTE VOOR
NOTITIES**



WAT LEVERT DANKBAARHEID MIJ OP?

IK VIND

IK MERK

IK ZAL

IK VOEL

IK HEB

IK BEN

MODULE 3

ONTSPANNING



HOE EN HOE VAAK ONTSPAN IK?

Serotonine, endorfine en dopamine

Simpel gezegd zijn er twee opties:

Je maakt krachtgevende hormonen aan, zoals serotonine, endorfine en dopamine of je maakt beperkende hormonen aan zoals cortisol en adrenaline. Het verschil is groot en heeft effect op iedere cel van je lichaam.

En wat doe jij nou het meeste?
En wat wil je nou het liefste?

Gek is dat hè? iedereen wil zich goed voelen maar de meesten voelen zich niet goed en onder druk staan.

Jij hebt de keuze. Echt waar. Stap één is om je bewust te worden van de dingen in jouw leven die jou stress geven en die te elimineren of te vervangen zijn voor dingen die je rust en plezier opleveren.

Ga eens bij jezelf na waar je ontspannen van wordt. Van wie en wat je ontspannen wordt. De komende twee dagen ga jij minstens 13 dingen doen waarbij

jij krachtgevende hormonen aanmaakt.

Ik ga je een beetje helpen hiermee. Je krijgt de zelfhypnose voor meer ontspanning. Die kun je afluisteren. Dat is één. Je kunt gaan sporten, wandelen, met je huisdier knuffelen, met je kinderen spelen, lekker in bad gaan, lezen, knutselen.

Alles waar je maar plezier in hebt is goed. Tijd voor jezelf. Bewust kiezen om lief te zijn voor jezelf.

Merk maar eens op hoe weinig tijd het je eigenlijk kost. Wij hebben nooit tijd ergens voor en lopen maar te rennen en te vliegen.

Geef maar eens echte aandacht aan je partner of je kinderen en kijk maar eens wat dat oplevert aan tijd en plezier.

En geef maar eens de tijd aan jezelf. Het is onderdeel van de challenge dus nu mag het.

13 DINGEN OM TE ONTSPANNEN

1) IK ONTSPAN DOOR

2) IK ONTSPAN DOOR

3) IK ONTSPAN DOOR

4) IK ONTSPAN DOOR

5) IK ONTSPAN DOOR

6) IK ONTSPAN DOOR

7) IK ONTSPAN DOOR

8) IK ONTSPAN DOOR

9) IK ONTSPAN DOOR

10) IK ONTSPAN DOOR

11) IK ONTSPAN DOOR

12) IK ONTSPAN DOOR

13) IK ONTSPAN DOOR

**RUIMTE VOOR
NOTITIES**



WAT LEVERT ONTSPANNING MIJ OP?

IK VIND

IK MERK

IK ZAL

IK VOEL

IK HEB

IK BEN

Ga je verder met het echte werk?

Leuk dat je hebt meegedaan de eerste 3 modules.

Als je je deze 3 gemoedstoestanden eigen hebt gemaakt en daarmee doorgaat ben je al een heel eind op de goede weg naar gezondheid, geluk en succes.

Deze 3 human states zijn namelijk onmogelijk te ervaren zonder optimale gemoedstoestanden.

In de volgende modules gaan we een stukje dieper afdalen in ons systeem om onze oude programma's te vervangen voor nieuwe updates en de beste software.

Doe je mee met de volgende 6 geweldige modules die je stap voor stap meenemen naar meer geluk, gezondheid en succes in jouw leven?

De geheime gebruiksaanwijzing van jouw brein is binnen handbereik en wordt onthuld als je doorgaat met module 4

ACT AS IF

waarin je kort en krachtig precies leert hoe je alles wat je wilt op je af kunt roepen en naar je toe kunt trekken, maar vooral ook hoe het kan dat je steeds weer in situaties terecht komt die je helemaal niet wilt omdat je niet door hebt wat je precies doet.

Je krijgt eindelijk antwoord op de vragen HOE doe ik dat? Overall hoor je en lees je wat je allemaal anders zou moeten doen, want..

In deze minicursus krijg je alle antwoorden op HOE je het moet doen en het is veel makkelijker dan je denkt. :) Tot zo..