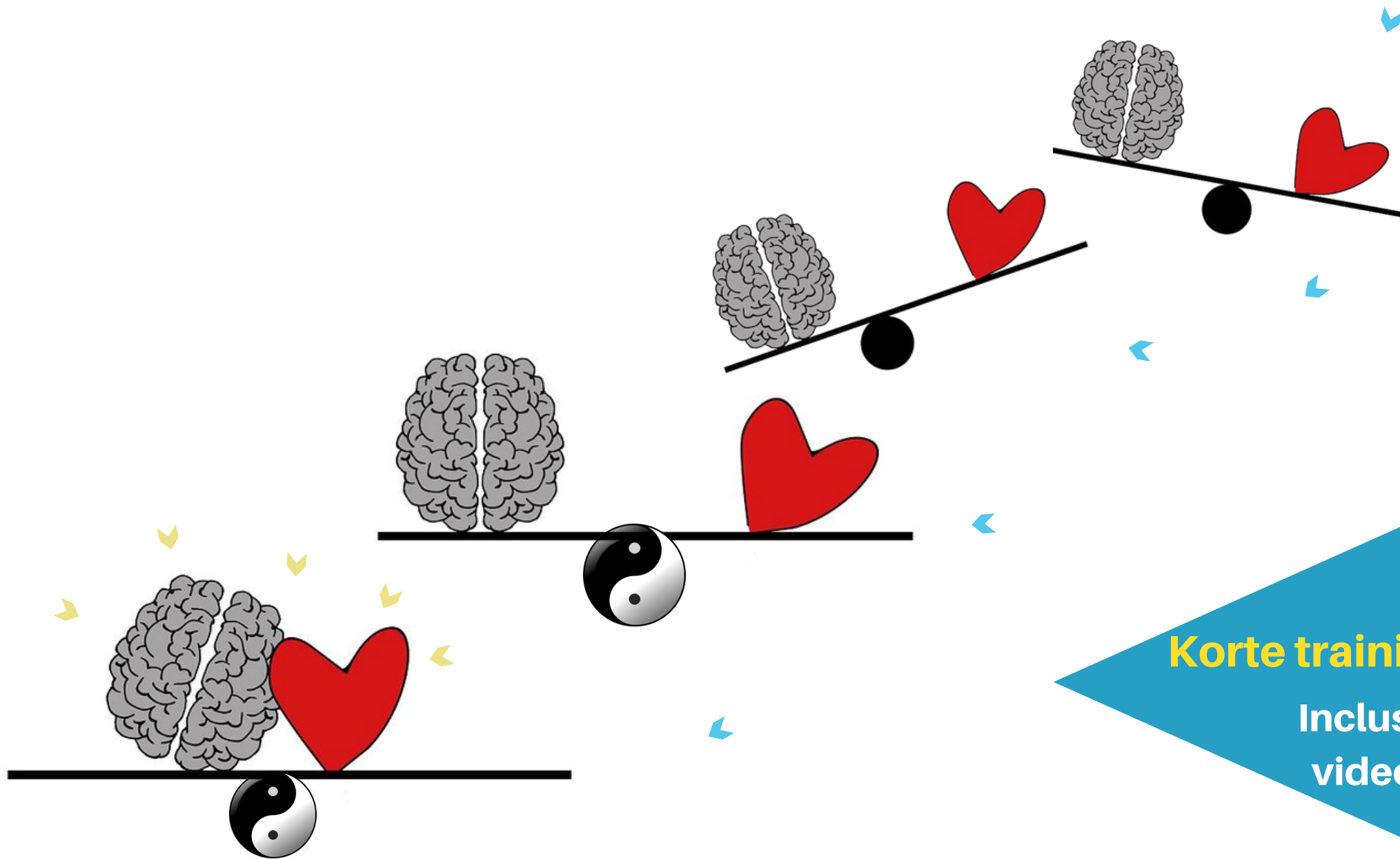


Word je twijfels de baas



Korte training

Inclusief
video's

Inhoud- training



Inleiding	1
Twijfelen	2
Twijfel voelen - basis	5
Valkuil bij het onderzoeken van je twijfels	6
Loskomen van je twijfels	7
Je twijfels de baas worden met EFT	8
Twijfel in je lichaam loslaten	9
Kernwaarden	10
Jouw waarom	13
Tot slot	14
Gratis adviesgesprek	15



WORD JE TWIJFELS DE BAAS

Wat superfijn dat je deze training hebt aangevraagd.

Lieverd, weet.....DOEN is succes! 🏆🎉

Ook ik heb vastgezet in mijn geworstel met twijfels. Door de innerlijke reis die ik heb gemaakt en de moed die ik steeds verder heb ontwikkeld, ben ik verlost van de twijfels die me gek maakten.

Ik leef nu vanuit volledig vertrouwen dat alles klopt. En weet je, twijfelen... daar is helemaal niets mis mee – vertel ik je straks meer over. Het is alleen belangrijk dat je er geen last van hebt. Met deze korte training wil ik je ondersteunen om hetzelfde te bereiken, zodat ook jij jouw twijfels achter je kunt laten en met meer rust en plezier kunt leven.

Mijn leven is door vertrouwen veel leuker geworden en dat gun ik jou ook.



Brigitte Rijmers



TWIJFELEN

We hebben er allemaal mee te maken. Twijfelen hoort ook bij het leven. Het kan soms heel handig en goed zijn om te twijfelen. Het laat je namelijk even stilstaan. (als je vertrouwen in jezelf hebt). Twijfels kunnen je helpen beter na te denken of te voelen.

Misschien heb je ooit over een beslissing getwijfeld en was je achteraf blij dat je niet meteen gereageerd hebt.

Soms doe je iets wat je ooit leuk vond, maar begin je te twijfelen of het nog steeds bij je past. Denk aan je werk, je vrienden, of hoe je met jezelf omgaat.

In zulke gevallen kan twijfelen je helpen om helder te krijgen wat goed voor je is. De kunst is om je twijfels er te laten zijn vanuit vertrouwen, zodat je stappen kunt zetten of kunt voelen wat je wél wilt. Te lang twijfelen kan echter leiden tot piekeren, wat je onzekerheid vergroot en je vastzet.

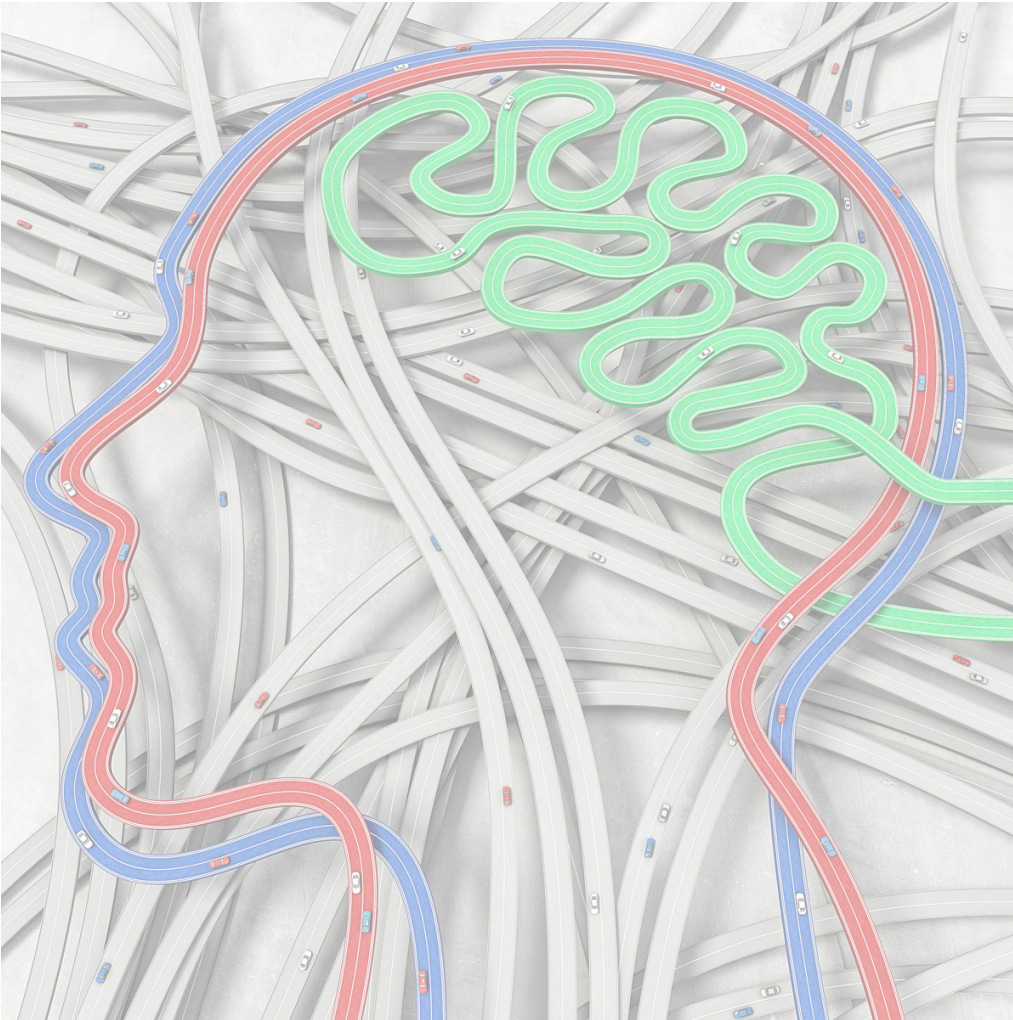




"Twijfel is niet de vijand van vooruitgang, maar een gids die je helpt te voelen wat écht bij je past. Vertrouw erop, maak een keuze, en het pad zal zich openen."



WERKEN AAN JE MINDSET EN ONTSPANNEN IN TWIJFELS VOELEN



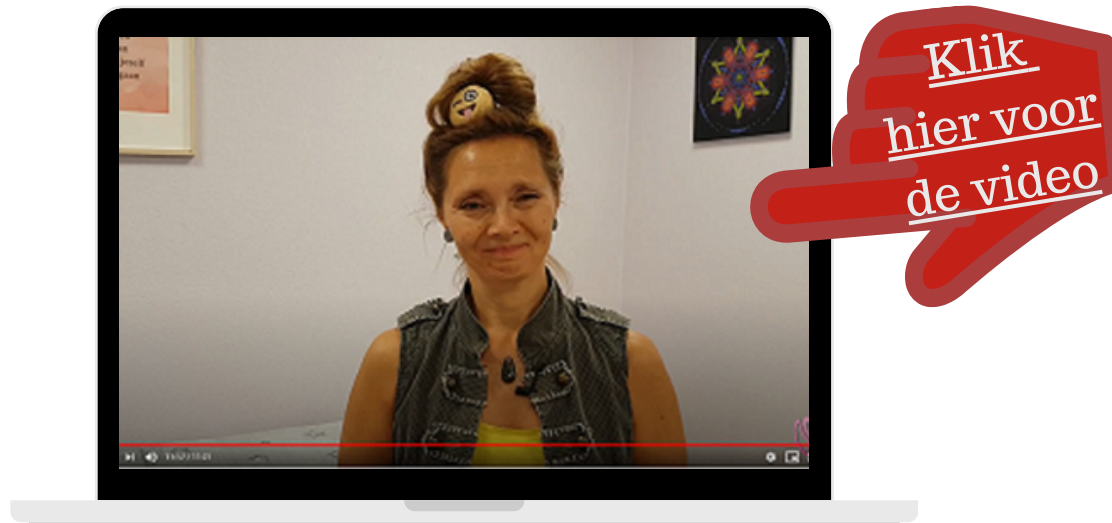
In deze minitraining geef ik je waardevolle, praktische tips en oefeningen. Zodra je hiermee aan de slag gaat, merk je dat je meer ontspanning vindt in je gedachten, in alles wat je doet en in de keuzes die je maakt – of wilt maken.

DOEN IS SUCCES ♥
Ik wens je heel veel plezier.



OEFENING 1 - TWIJFEL VOELEN - BASIS

We beginnen meteen met een simpele maar zeer praktische en effectieve oefening. Ik zal je later uitleggen welke methode ik toepas en wat dit precies is, maar voor nu vraag ik je om meteen met me mee te doen. Theorie en uitleg zijn goed, maar ik ben een voorstander van ervaren. Doe je mee?



ADVIES: geef jezelf de tijd voor elke oefening. Kies elke dag even een momentje voor jezelf. Al is het maar vijf tot tien minuten.



VALKUIL

Heb je het druk? En vraag je je af waar je de tijd vandaan moet halen om elke dag met jezelf aan de slag te gaan? Snap ik! Alleen als je jezelf dit blijft vertellen dan zal je geen doorbraak meemaken.

Wil jij je twijfels echt de baas worden en vertrouwen voelen in wat je doet? Maak dan alsjeblieft tijd voor jezelf vrij. Je bent het waard! Een bekend gezegde wat mij enorm heeft geholpen om tijd vrij te maken, is



Als je doet wat je deed, krijg je wat je altijd kreeg.

Ook jij hebt genoeg tijd! Als je het jezelf maar **gunt**.
Vijf minuten per dag is al heel goed om mee te starten!



OEFENING 2 - JE TWIJFELS DIEPER DOORVOELEN OM VAN DAARUIT LOS TE LATEN.

Ervaarde je door de vorige video al wat ontspanning in je lijf? Mooi! Als dit niet zo is, dan raad ik je aan om de oefening gewoon wat vaker te doen.

Met deze tweede oefening mag je eerst op gaan schrijven waarover je twijfelt, waarom je erover twijfelt (als je dat weet) en waarom je daar last van hebt. Benoem één specifiek iets waar jij over twijfelt. En zet dan de video aan.

Dus als volgt:

- Ik twijfel over omdat en daar heb ik last van omdat.....

Bijvoorbeeld:

- 'Ik twijfel of ik deze vraag wel kan stellen, omdat ik bang ben voor haar/zijn reactie en daar heb ik last van omdat ik me hierover onzeker voel.'
- 'ik twijfel of ik het wel goed gedaan heb met de kinderen....., omdat en daar niet goed van kan slapen.'



UITLEG EFT

Als je meer wilt weten over wat EFT is en uitleg hoe je de basis toepast, kun je onderstaande video's bekijken.



**Wat is
EFT?**



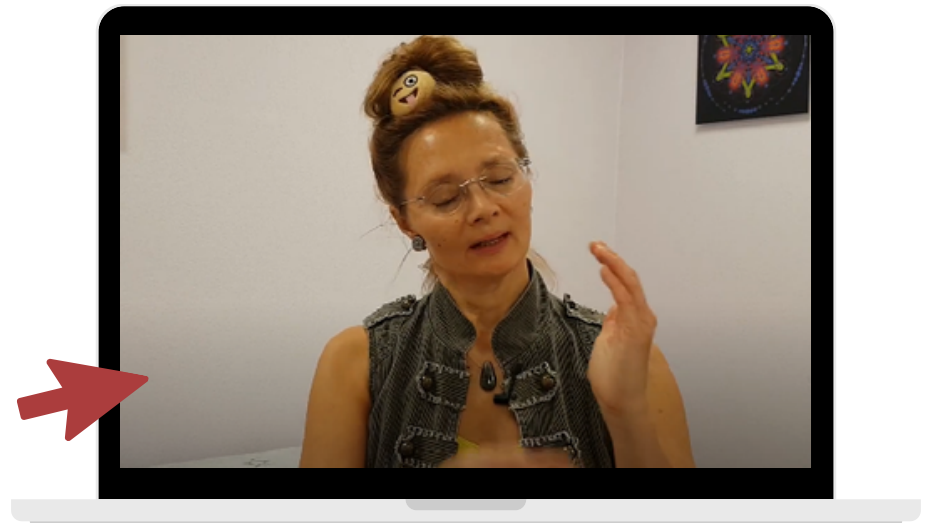
**Kloppunten
+ hoe pas je
het toe**



OEFENING 3 - VOEL DE TWIJFEL IN JE LICHAAM EN LAAT LOS

Onzekerheid en steeds maar twijfelen of je iets wel of niet goed doet, zorgt voor zowel bewuste als onbewuste stress in je lichaam. Twijfelen is een vorm van onzekerheid, angst of zorgen maken. Dit betekent dat je lichaam in de vecht- of vluchtmodus terecht komt.

Als je hier vaak last van hebt, dan kan dit zowel fysiek als energetisch blokkades in je lichaam veroorzaken en op den duur spanningen geven. Door deze spanningen kun je in een cirkel van klachten terechtkomen. Stress heeft namelijk invloed op je hersenen en gedachtegang. Je kunt in de twijfels blijven hangen, doordat je mindset negatief of zorgelijk blijft. Het is dus van belang om dit te doorbreken. In de volgende video gaan we dieper voelen hoe je blokkades kunt opheffen. Doe je mee?



KEN JEZELF, WEET WAT JE KERNWAARDEN ZIJN!

Als je jouw kernwaarden kent, kun je twijfels makkelijker loslaten. Kernwaarden zijn jouw persoonlijke kompas: ze weerspiegelen wat jij écht belangrijk vindt en komen voort uit wie je bent en wie je wilt zijn.

Misschien heb je door ervaringen uit het verleden, overtuigingen of invloeden van anderen je eigen kernwaarden niet meer helder voor ogen. Daardoor leef je mogelijk meer naar de waarden van anderen.

Daar is niets goed of fout aan; ook dat is een waardevolle ervaring. Maar als je steeds meer weerstand voelt bij bepaalde keuzes, gedachten of handelingen en je niet weet waarom, is het tijd om je eigen kernwaarden opnieuw te ontdekken. Zodra je je bewust wordt van wat voor jou écht belangrijk is, wordt het makkelijker om twijfels los te laten en keuzes te maken vanuit jouw eigen kracht.



KERNWAARDEN

Weet dat wanneer je gaat leven vanuit je kernwaarden, je mogelijk weerstand vanuit je omgeving kunt tegenkomen. Je partner, familie of vrienden bedoelen het vaak goed, maar moeten misschien wennen aan de “nieuwe jij.” De uitdaging ligt erin om dicht bij jezelf te blijven en je moed om bij jezelf te blijven, te vergroten.



Ik wil je hier niet bang mee maken, maar je wel voorbereiden op wat er kan gebeuren als je kiest voor de dingen die voor jou belangrijk zijn, zeker als je dat al lange tijd niet hebt kunnen doen.

EFT helpt je zelfvertrouwen te laten groeien en je twijfels de baas te blijven. Neem nu even de tijd om te zitten en je kernwaarden helder te krijgen; dat is cruciaal voor deze reis.



OEFENING 4 - WAT ZIJN MIJN KERNWAARDEN?

Hier kun je een lijst met voorbeelden van kernwaarden downloaden. Neem de lijst aandachtig door en haal de zeven meest belangrijke waarden er voor jou uit.

Schrijf deze op verschillende briefjes en hang ze door je hele huis op, vooral op plekken waar je veel komt.

Mooi mens, dit zijn de basisvaardigheden die jou op weg helpen om steeds meer los te komen van je twijfels. Gun jezelf elke dag vijf tot tien minuten tijd om één van de oefeningen te doen. Ik geef je op een briefje dat jij je over een aantal weken heel anders voelt als je hiermee aan de slag gaat.

PERSOONLIJKE WAARDEN (KERNWAARDEN)



Aandacht	Gehoorzaamheid	Ondernemend	Trouw
Affectie	Geleerdheid	Ontdekken	Uitdaging
Assertiviteit	Gelijkwaardigheid	Onthechting	Uitmuntendheid
Authenticiteit	Geloof	Ontmoeten	Veelzijdigheid
Autonomie	Geluk	Ontspanning	Veerkracht
Avontuur	Gemak	Ontvouden	Veiligheid
Balans	Genuanceerdheid	Ontwikkeling	Verantwoordelijkheid
Barmhartigheid	Gevoeligheid	Onvoorwaardelijk	Verbeeldingskracht
Bekwaamheid	Gezag	Openheid	Verbetering
Betrouwbaarheid	Gezamenlijkheid	Optimisme	Verbinding
Bescheidenheid	Gezondheid	Ordelijkheid	Verbondenheid
Bescherming	Gratie	Originaliteit	Verdraagzaamheid
Betrokkenheid	Groei	Overgave	Vergeving
Bevrijding	Harmonie	Overvloed	Vernieuwing
Bewustzijn	Heelheid	Passie	Vertrouwen
Bezieling	Hulpvaardigheid	Persoonlijke ontwikkeling	Vindingrijkheid
Bloei	Humor	Pionieren	Virtuositeit
Collegialiteit	Inlevingsvermogen	Plezier	Vitaliteit
Communicatie	Innerlijke vrede	Prestigieus	Volharding
Competitie	Innovatief	Puurheid	Volmaaktheid
Continuïteit	Inspiratie	Rationaliteit	Vrede
Creativiteit	Integriteit	Rechtvaardigheid	Vreugde



OEFENING 5 - JOUW WAAROM

Als het goed is, heb je je kernwaarden nu helder.
Weet je ook waarom ze zo belangrijk voor je zijn?

In deze oefening ga je jouw 'waarom' uitschrijven. Heb je een mooi schrift? Gebruik dat dan, want het gaat om iets dat voor jou van belang is. Geen schrift? Geen probleem; schrijf op het eerste vel papier dat je kunt vinden. Belangrijk is dat je begint.

Zet bovenaan de pagina:

Mijn kernwaarde is belangrijk voor mij, omdat...
Schrijf op wat er bij je opkomt.

Neem elke dag één kernwaarde en schrijf deze uit.
Heb je maar vijf minuten? Geen probleem!

Ga de volgende dag verder. Blijf dit doen tot je alle zeven waarden hebt opgeschreven.
Geniet van deze tijd voor jezelf, je geeft jezelf de aandacht die je verdient. Liever elke dag vijf of tien minuten met plezier schrijven dan een half uur met tegenzin.

Heel veel succes!



TOT SLOT

Mijn wens is dat ik je heb geïnspireerd en gemotiveerd om alle oefeningen te doen. Alleen door het lezen van de oefeningen krijg je je twijfels niet definitief de baas.

Vergeet niet: gezonde twijfels zijn niet slecht; ze kunnen je waardevolle inzichten geven. De kunst is om twijfels te erkennen zonder dat ze je zelfvertrouwen aantasten.

EFT is voor mij een van de belangrijkste hulpmiddelen geweest om mijn twijfels de baas te worden en mezelf 180 graden te transformeren. Dat gun ik jou ook! Blijf in jezelf geloven en geef jezelf de tijd.

Alleen doen en zelf doen

Mijn bedrijf heet niet voor niets "*HEFT in eigen handen*". Ik geloof in de kracht van zelf doen, omdat je zo de verantwoordelijkheid voor je leven neemt.

Alleen jij weet wat het beste voor jou is.

Toch is er een belangrijk verschil tussen alleen doen en zelf doen. Ik heb het ook niet altijd alleen gedaan.



Mijn ervaring is dat ondersteuning en begeleiding in bepaalde processen enorm waardevol kunnen zijn. Het versnelt en verdiept je loslaatproces. We hebben allemaal te maken met beschermingsmechanismen die ons ooit kracht gaven, maar ons op een gegeven moment ook kunnen verlammen.



Wil je sneller resultaat?

- ♥ Wil je sneller resultaat om je twijfels de baas te worden en meer zelfvertrouwen te ontwikkelen?
- ♥ En wil je sneller oude patronen definitief doorbreken?

Ik ben niet zo van het woord snel. Want je mag respect hebben voor je proces. Heling vraagt tijd. Alleen is het wel zo dat als je het alleen op wilt lossen, het proces wel langzamer gaat. Alles is oké, voel wat goed voor jou voelt.

Ik bied je graag een gratis ontdekgesprek aan.

In dit gratis ontdekgesprek kijken we samen naar wat jij nodig hebt om weer in contact te komen met je natuurlijke zelfvertrouwen en om los te laten wat jou niet meer dient. We kunnen dan vrijblijvend kijken of ik de juiste persoon ben om je verder te helpen.

Vraag hier je gratis adviesgesprek aan:

Gratis ontdek gesprek

Of bel me als je meer informatie wil.
Van hart tot hart,
Brigitte Rijmers - Zelfvertrouwenscoach |
Holistisch trauma therapeut
06-13363837

