

Stappenplan Wensen en Verlangens

Van je Ideale Toekomst

Inspiratie

Checklist

©Mercedes Choufoer

A Room with a View into Your Future

JE INSPIRATIE CHECKLIST : WENSEN EN VERLANGENS VAN JOUW IDEALE TOEKOMST

**Gefeliciteerd met je besluit
om deze checklist
aan te vragen.**



Ik ben Mercedes Choufoer en Life & Energy coach, de laatste 25 jaar. Mijn hele leven lang, wil ik mannen, vrouwen en kinderen inspireren om rond te kijken en te ontdekken welke leuke en interessante zaken je kunt doen op de wereld.

Ondanks mijn intellectuele en culturele achtergrond en familie, viel ik vanaf mijn 20ste van de ene verbazing in de andere. Als uitzendkracht kwam ik her en der. Heel veel verschillende beroepen en bedrijven ontdekte ik. Zeker tijdens mijn jaren als fotografe, belegger en ondernemster (vanaf 1976) heb ik met tientallen verschillende bedrijfstakken te maken gehad. En steeds leerde ik weer wat nieuws.

Fotografie en kunst waren toch vanaf jongsaf mijn grootste passies. Tot ik in 1997 ontdekte dat ik met universele energie mensen kon helpen te genezen. Dat was een mega keerpunt in mijn leven. En dat betekent dat ik al ruim 20 jaar mijn kennis hierover uitbreid en als Energy coach aan het werk ben.

Daarnaast ben ik ook nog steeds kunstenares in hart en nieren en geef ik schildercursussen. Want dat geeft zoveel plezier en dus energie. Vandaar dat ik nu ook het online magazine Art & Energy maak met alle mogelijke artikelen over zaken die mij boeien en die ik graag verder uitdraag.

Never a dull moment in mijn leven.

Daarnaast schrijf ik e-books en mijn online programma's rondom Life Force Energy en het Stappenplan naar je Ideale Toekomst.

Des te ouder je word des te meer wijsheid heb je ontwikkeld. En daar kan je nog vanalles mee, als je dat wilt.

Maar wellicht wil je heel wat ander. Zoals je zelf ontworpen huis bouwen op een lap grond in Frankrijk, zoals ik heb gedaan. Dat is een uitdagend project. En veel gemakkelijker en goedkoper dan in Nederland.

Mogelijkheden, opportuniteiten, zijn overal aanwezig. Het is meer een kwestie van ZIEN, er open voor staan, met een open geest, zonder jezelf direct af te sluiten en te denken: "Dat kan ik toch niet".

Ik wens je heel veel succes met alvast deze Inspiratie Checklist en wellicht kan ik je vervolgens helpen met behulp van de Blueprint. Maar dat zie je aan het einde vanzelf.



Wat is het dat je zoekt?

Als jij je leven wilt veranderen, meer voldoening en blijdschap wilt ervaren, zijn er allerlei vraagtekens die bij mij opkomen.

Want wat is de reden dat je “het zat” bent of in ieder geval iets belangrijks in je leven wilt veranderen?

En wat is “**HET**” ?

Minstens in één van deze onderwerpen zit ongetwijfeld jouw onvrede met je bestaan nu.

Vaak zit de onvrede in een combinatie van gegevens.

Doordat je niet gelukkig meer bent met je werk, valt het je steeds zwaarder.

Des te ouder je wordt, des te meer energie heb je nodig om de combinatie van werk en huis te volbrengen.

Je slaapt wellicht slecht door je schuldgevoel, omdat je steeds niet kunt afmaken wat er moet gebeuren in een bepaald tijdsschema.

- Zit het in je werk, waar je niet meer gelukkig van wordt;
- In je relatie waar de liefde is gaan verdwijnen;
 - Ben je uit elkaar gegroeid?
- Ben je niet meer tevreden over je financiële situatie.
 - Wil je meer met je geld kunnen doen?
- Heb je het idee dat je steeds maar weer tijd tekort komt?
- Ben je regelmatig ziek of zit je op de rand van een burn-out?
- Wil je weg uit de stress om je heen?
- Krijg je de hik van de tweespalt op deze wereld, de leugens
 - Wil je gewoon **RUST**?

Zelfs gezellig met je vriendinnen uit eten of rondje bioscoop of theater wordt ook steeds moeilijker . Wanneer heb je nog vreselijk veel lol gehad en gelachen?

De feelgood-momenten worden steeds spaarzamer. Terwijl juist die gevoelens en emoties nodig zijn om gezond te blijven.

Zonder deze fijne momenten in je relaties, je liefde, je werk, de waardering die je krijgt, je plezier, zakt je immuunsysteem in.

Je wordt kwetsbaarder voor virussen en infecties, allergieën en darmklachten en eventueel nog andere aandoeningen.

Jouw Ideale Toekomst



Hoe heerlijk zou een leven zijn met minder of geen stress!

Hoe heerlijk zou een leven zijn met veel meer vrije tijd om te doen wat je graag wilt.

Wat zou het leven heerlijk zijn met meer ruimte en natuur om je heen.

Met frisse, schone lucht!

Hoe fijn zou het zijn om een enorme lange grote vakantie voor jezelf te creëren?

Wat zou dan jouw grote vakantie- droomleven zijn?

Hoe zou dat eruit kunnen zien?

Of niet zozeer een vakantie maar een hele andere toekomst!

Durf jij te dromen van een ander soort dagelijkse activiteiten?

Tijd om mee te veranderen met de wereld

De wereld is al enorm aan het veranderen door de beperkingen in onze vrijheid en het wordt ook nooit meer hetzelfde. Dat staat als een paal boven water. Zeker in deze chaotische wereld die zo gaat veranderen is het juist van enorm belang dat je in je kracht blijft.

Als jij leeft in jouw ideale levensomgeving en je doet wat je het liefste doet, dan ben je veel gelukkiger.

Dan kan je de wereld aan en leef je in je eigen paradijs.

En alleen dan kan je afstand nemen van de negatieve energie en chaos op deze wereld.

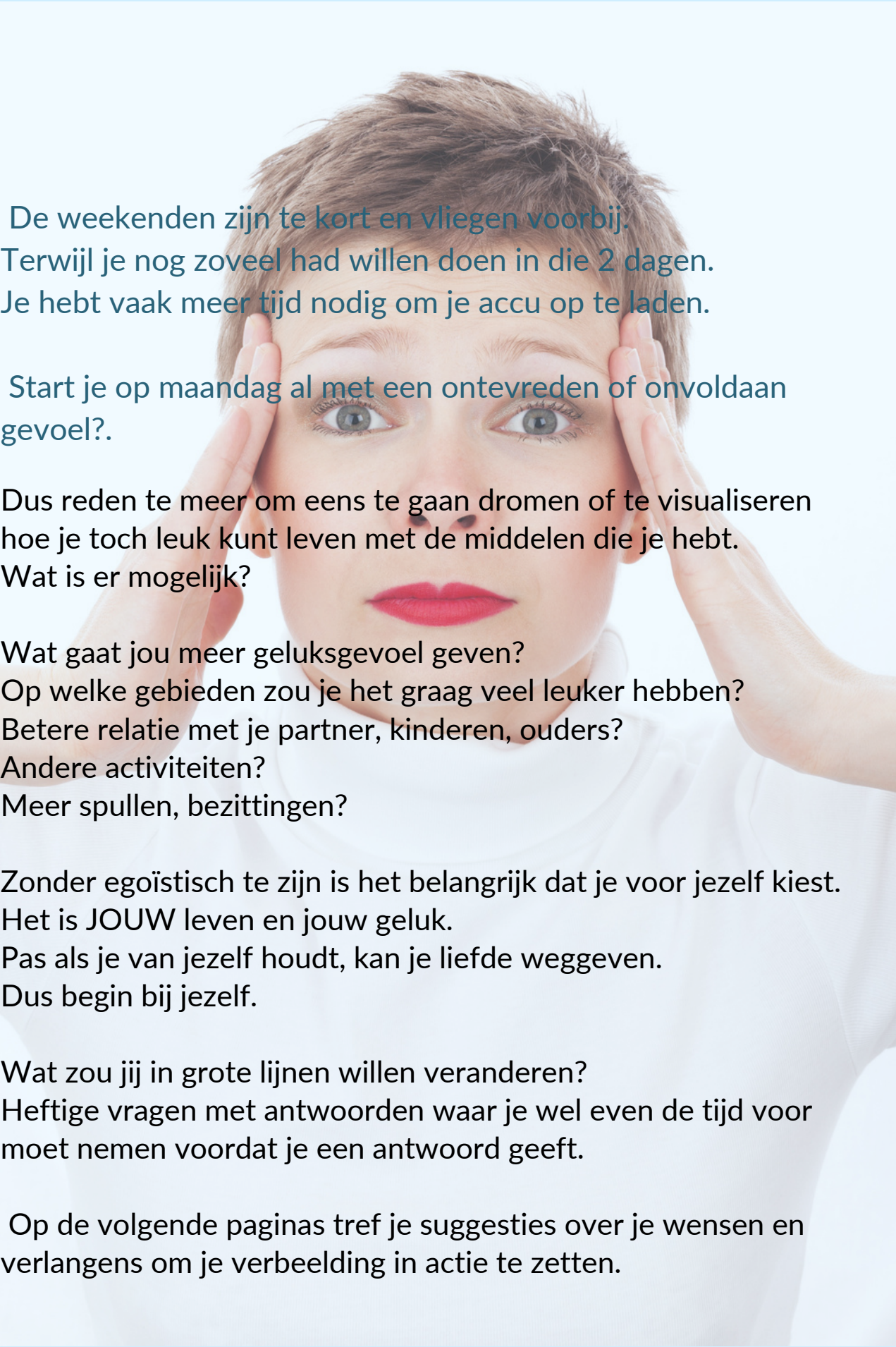
Echter zolang als je je daardoor laat beïnvloeden blijf je kwetsbaar.

Angst en ergernissen maken je gestresst en dat mondt uit in lichamelijke en geestelijke klachten.

Maar als je lekker bezig blijft, betaald of onbetaald, straal je geluk uit en ervaar je voldoening. En ben je inspiratie voor anderen.

Je draagt bij aan een positieve “vibe” op deze wereld.





De weekenden zijn te kort en vliegen voorbij.
Terwijl je nog zoveel had willen doen in die 2 dagen.
Je hebt vaak meer tijd nodig om je accu op te laden.

Start je op maandag al met een ontevreden of onvoldaan gevoel?.

Dus reden te meer om eens te gaan dromen of te visualiseren hoe je toch leuk kunt leven met de middelen die je hebt.
Wat is er mogelijk?

Wat gaat jou meer geluksgevoel geven?
Op welke gebieden zou je het graag veel leuker hebben?
Betere relatie met je partner, kinderen, ouders?
Andere activiteiten?
Meer spullen, bezittingen?

Zonder egoïstisch te zijn is het belangrijk dat je voor jezelf kiest.
Het is JOUW leven en jouw geluk.
Pas als je van jezelf houdt, kan je liefde weggeven.
Dus begin bij jezelf.

Wat zou jij in grote lijnen willen veranderen?
Heftige vragen met antwoorden waar je wel even de tijd voor moet nemen voordat je een antwoord geeft.

Op de volgende pagina's tref je suggesties over je wensen en verlangens om je verbeelding in actie te zetten.



Wensen en Verlangens omtrent woonomgeving:

- Een erf met kippen
- Een grote tuin
- Geen gebouwen in beeld
- Bomen in beeld
- Sterren kunnen zien 's nachts
- Niet meer in de files zitten
- Geen geluiden van auto's en brommers
- De vogeltjes kunnen horen
- Dichtbij de zee zitten; strandwandelingen kunnen maken
- Geen controles door de 5G palen (straks in de steden)
- Grote keuken om lekker te kokkerellen
- Tijd om taarten te bakken
- Uitzicht op zee
- Uitzicht op landschap en heuvels
- Veel meer zon



Wensen en Verlangens omtrent activiteiten :

- Je mémoires of je reisverhalen schrijven
- Je kennis en expertise omzetten in een online cursus
- Gaan vloggen of video's maken
- Je eigen bio groenten kweken
- Schapen houden
- Werken via internet vanuit je huis in het groen
- Oud pand kopen en opknappen
- Knutselen
- Schilderen of beeldhouwen
- Een studie oppakken
- Een eigen praktijk starten als coach
- Boeken schrijven
- Cursussen maken
- Lekker in je tuin werken
- Sterrenkunde gaan doen in Frankrijk
- Een B & B beginnen



Wensen en Verlangens omtrent activiteiten : vervolg

- **De Camino de Santiago gaan lopen of fietsen**
- **Een wereldreis voorbereiden**
- **Je eigen huis bouwen**
- **Trekken met een camper door Europa**
- **Reisverhalen schrijven**
- **Retraite centrum opzetten**
- **Stukje land kopen en in een Yurd of Pipowagen gaan wonen**
- **Lama boerderij opzetten**
- **Spiritueel centrum starten**
- **Met zeilboot over de wereld of de Middellandse zee trekken**
- **Op een woonboot gaan wonen**
- **Bergen gaan beklimmen**
- **Tour de France zelf fietsen in enkele maanden**
- **Geschiedenis gaan studeren**
- **Studie filosofie of iets anders oppakken**
- **Je eigen website leren bouwen**
- **Je eigen (online) bedrijf opbouwen**
- **Je eigen kookboek samenstellen met foto's en tekst**

A tropical beach scene with a small boat on turquoise water, palm trees, and a blue sky. The text is overlaid on the image.

Dit is een aardige lijst om mee te brainstormen.

Daarom hierbij lege pagina's waar je aantekeningen kunt maken, zodat je alle je gedachtenspinsel direct kunt opschrijven. Want je zult al zien dat er van alles in je hoofd opkomt. Dus direct opschrijven en eventueel weer doorkrassen? Nee niet doorkrassen, want bedenk dat er heel erg veel mogelijk is.

En alles hangt af van jouw eigen passie, de kracht van je intentie, je karakter, belemmerende omstandigheden die je onderbewustzijn direct op werpt. (Dat gebeurt gewoon direct; zo zit ons hoofd in elkaar).

A tropical beach scene with a small boat on turquoise water, palm trees, and a blue sky. The text is overlaid on the image.

Dit is een aardige lijst om mee te brainstormen.

Daarom hierbij lege pagina's waar je aantekeningen kunt maken, zodat je alle je gedachtenspinsel direct kunt opschrijven. Want je zult al zien dat er van alles in je hoofd opkomt. Dus direct opschrijven en eventueel weer doorkrassen? Nee niet doorkrassen, want bedenk dat er heel erg veel mogelijk is.

En alles hangt af van jouw eigen passie, de kracht van je intentie, je karakter, belemmerende omstandigheden die je onderbewustzijn direct op werpt. (Dat gebeurt gewoon direct; zo zit ons hoofd in elkaar).

A tropical beach scene with a small boat on turquoise water, palm trees, and a blue sky. The text is overlaid on the image.

Dit is een aardige lijst om mee te brainstormen.

Daarom hierbij lege pagina's waar je aantekeningen kunt maken, zodat je alle je gedachtenspinsel direct kunt opschrijven. Want je zult al zien dat er van alles in je hoofd opkomt. Dus direct opschrijven en eventueel weer doorkrassen? Nee niet doorkrassen, want bedenk dat er heel erg veel mogelijk is.

En alles hangt af van jouw eigen passie, de kracht van je intentie, je karakter, belemmerende omstandigheden die je onderbewustzijn direct op werpt. (Dat gebeurt gewoon direct; zo zit ons hoofd in elkaar).

A tropical beach scene with a small boat on turquoise water, palm trees, and a blue sky. The text is overlaid on the image.

Dit is een aardige lijst om mee te brainstormen.

Daarom hierbij lege pagina's waar je aantekeningen kunt maken, zodat je alle je gedachtenspinsel direct kunt opschrijven. Want je zult al zien dat er van alles in je hoofd opkomt. Dus direct opschrijven en eventueel weer doorkrassen? Nee niet doorkrassen, want bedenk dat er heel erg veel mogelijk is.

En alles hangt af van jouw eigen passie, de kracht van je intentie, je karakter, belemmerende omstandigheden die je onderbewustzijn direct op werpt. (Dat gebeurt gewoon direct; zo zit ons hoofd in elkaar).

A tropical beach scene with a small boat on turquoise water, palm trees, and a blue sky. The text is overlaid on the image.

Dit is een aardige lijst om mee te brainstormen.

Daarom hierbij lege pagina's waar je aantekeningen kunt maken, zodat je alle je gedachtenspinsel direct kunt opschrijven. Want je zult al zien dat er van alles in je hoofd opkomt. Dus direct opschrijven en eventueel weer doorkrassen? Nee niet doorkrassen, want bedenk dat er heel erg veel mogelijk is.

En alles hangt af van jouw eigen passie, de kracht van je intentie, je karakter, belemmerende omstandigheden die je onderbewustzijn direct op werpt. (Dat gebeurt gewoon direct; zo zit ons hoofd in elkaar).

A tropical beach scene with a small boat on turquoise water, palm trees, and a blue sky. The text is overlaid on the image.

Dit is een aardige lijst om mee te brainstormen.

Daarom hierbij lege pagina's waar je aantekeningen kunt maken, zodat je alle je gedachtenspinsel direct kunt opschrijven. Want je zult al zien dat er van alles in je hoofd opkomt. Dus direct opschrijven en eventueel weer doorkrassen? Nee niet doorkrassen, want bedenk dat er heel erg veel mogelijk is.

En alles hangt af van jouw eigen passie, de kracht van je intentie, je karakter, belemmerende omstandigheden die je onderbewustzijn direct op werpt. (Dat gebeurt gewoon direct; zo zit ons hoofd in elkaar).

A tropical beach scene with a small boat on turquoise water, palm trees, and a blue sky. The text is overlaid on the image.

Dit is een aardige lijst om mee te brainstormen.

Daarom hierbij lege pagina's waar je aantekeningen kunt maken, zodat je alle je gedachtenspinsel direct kunt opschrijven. Want je zult al zien dat er van alles in je hoofd opkomt. Dus direct opschrijven en eventueel weer doorkrassen? Nee niet doorkrassen, want bedenk dat er heel erg veel mogelijk is.

En alles hangt af van jouw eigen passie, de kracht van je intentie, je karakter, belemmerende omstandigheden die je onderbewustzijn direct op werpt. (Dat gebeurt gewoon direct; zo zit ons hoofd in elkaar).

A photograph showing a person's hands typing on a white laptop keyboard. The laptop is open, and the screen is visible on the right side. The background is a solid blue color. The image is positioned in the bottom right corner of the page.

[illegible]

This image shows a full page of white paper with horizontal blue dashed lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a guide for handwriting practice. There are no margins, text, or other markings on the page.



Jouw ideeën

..... en wat nu?

Lees verder op de volgende pagina.....



Wil je je ideale toekomst droombeeld diepgaander gaan uitwerken? Bestel dan deze Blueprint. *

In mijn werkboek Blueprint naar jouw Ideale Toekomst kan je ontdekken en jezelf testen waar jouw kracht zit.

Maar ook jouw eventuele zwaktes.

(Die heeft iedereen, dus no worries).

Met behulp van allerlei leuke maar ook best wel kritische vragen ga je al beginnen met een ontdekkingsreis naar je ideale toekomst invulling.



Zoals met de vragen :

- Wat vind je belangrijk en waarom?
- Wat past er bij je?
- Waar liggen de valkuilen als je plannen gaat ontwikkelen?
- Hoe ga je om met de reactie van je vrienden en familie over je wensen en verlangens?
- En ken jij jezelf goed genoeg?

Deze Blueprint bestaat uit 4 delen waarmee je een uitstekend beeld krijgt van je wensen en verlangens binnen je eigen persoonlijkheid. Ook wordt je aan het denken gezet waar je precies veranderingen en/ of verbeteringen in je leven kunt aanbrengen. En waar je echt warm voor loopt.

Deel 1 en 2: Het Blueprint Werkboek

Deel 3 : Ken ik Mijzelf - vraag en antwoord

Deel 4 : Zelf afbeeldingen zoeken en 2 à 3 verschillende Visionboards maken in Canva (gratis)



Lees meer over **de Blueprint op de website.**

Met een bescheiden investering is dé manier om serieus de confrontatie met jezelf aan te gaan.

Als je nu daadwerkelijk je leven wilt veranderen, heb je met het beantwoorden van alle vragen in de Blueprint een sterke bodem gelegd voor een Nieuwe Toekomst:

De ontdekkingsreis naar Jouw Ideale Toekomst -

Begin eerst **hier met de Blueprint**, het Werkboek naar je Ideale Toekomst en vervolg hier

<https://Happywomensclub.nl/introductie-Blueprint/>



Succes !



HappyWomensclub.nl