

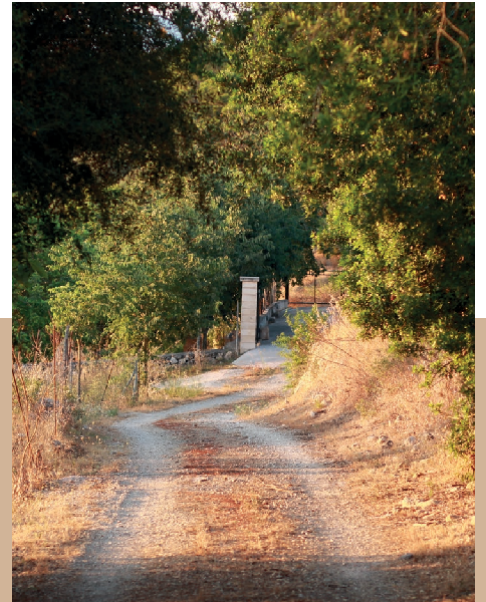
Monique Bastinck

LIFEDESIGN



**10 tips
voor een bewust leven**

10 tips voor een bewust leven



Wist jij dat meer dan 80% van de "goede voornemens" of "dromen" die we hebben binnen een maand weer worden opgegeven? Dit komt omdat de meeste mensen verlanglijstjes maken in plaats van echt na te denken over hun dromen of goede voornemens.

Hier is natuurlijk niks mis mee. Het is heerlijk om een verlanglijstje te hebben. Maar het is nog fijner als je ook dingen van je verlanglijstje kunt realiseren, zodat jij het leven kunt leiden dat je graag wil.

Hiervoor is het concept Life Design ontwikkeld. Life Design helpt jou bewust te kiezen hoe jij je leven in wilt richten in plaats van dat je je leven laat leiden door

omstandigheden of door wat anderen van je verwachten. Met Life Design kun je ervoor kiezen om je dromen te gaan realiseren en een krachtig mooi leven te hebben.

Je ontvangt hierbij 10 tips volgens het Life Design concept om zo je dromen en ambities te realiseren en een bewust leven te gaan leiden.

Ik wens je veel plezier en goeds bij het realiseren van jouw bewuste leven.

En... Wil je eens sparren over het realiseren van jouw krachtige mooie leven of het realiseren van jouw goede voornemens? Neem dan contact met mij op.

[Moniquebastinck.nl/contact](https://moniquebastinck.nl/contact)

"Life Design betekent de regie pakken over je leven, je werk, je relaties. Niet meer afwachten en verlangen, maar aan de slag met een plan om jouw passie te gaan realiseren."



1

Bepaal je doelen

- Door je doelen helder te hebben, kun je betere beslissingen maken over hoe je je tijd en energie wilt besteden.
- Wat is voor jou belangrijk in het leven?
- Waar wil je naar toe werken?



2

Bepaal je waarden

- Wat zijn voor jou de belangrijkste dingen in het leven?
- Wat is voor jou belangrijk om te behouden of te bereiken?



3

Wees specifiek bij het benoemen van je doelen

- Maak je doelen specifiek, meetbaar, acceptabel, relevant en tijdsgebonden (SMART).
- Zorg ervoor dat je doelen haalbaar zijn en een duidelijk begin en eind hebben.



4

Maak een plan

- Bedenk hoe je stap voor stap je doelen kunt realiseren.
- Hou het bij kleine stapjes, het hoeft juist geen groot plan te worden.



5

Onderneem actie

- Zoek naar manieren om je dromen, je krachtige leven te gaan realiseren.
- Beschrijf de acties die je nu gaat ondernemen.



Zorg voor ondersteuning

- Life Design kan soms een uitdagend proces zijn, je gaat immers iets veranderen in je leven.
- Omring je daarom met mensen die je doelen ondersteunen en je kunnen helpen om gemotiveerd te blijven en op het goede spoor te blijven.



Risico's nemen

- Iets veranderen in je leven, betekent dat je soms zaken los moet laten of niet meer moet doen of juist andere dingen gaat doen die je hiervoor niet deed. Dit kan voelen als een risico.
- Bedenk goed wat voor jou acceptabel is en wat goed voelt.
- Wees niet bang om stappen te zetten die je dichterbij je doelen brengen.



Wees flexibel

- Het leven verandert en je doelen en waarden veranderen ook.
- Sta open voor verandering en pas je doelen aan als iets niet werkt of niet het goede resultaat heeft.



Blijf gemotiveerd

- Vind manieren om gemotiveerd en geïnspireerd te blijven terwijl je aan je doelen werkt.
- Dit kan door het stellen van kleinere doelen.
- Het geven van een bepaalde betekenis aan de inspanningen die je levert om je doel te bereiken.



Reflecteer en evalueer

- Neem de tijd om regelmatig over je vooruitgaan na te denken.
- Gaat het nog zoals je gedacht hebt?



Hoi, ik ben Monique Bastinck

Ik ondersteun jou bij het hebben van een bewust leven vanuit wensen en ambities.

Tijdens een mooie carrière als CEO in de non-profit sector heb ik in 2014 zelf de bewuste keuze gemaakt om niet meer het leven te leiden waarvan mijn omgeving gelukkig van werd, maar het leven te leiden waar ik gelukkig van word.

Dat betekende dat ik met mijn carrière als bestuurder gestopt ben en mij ben gaan richten op veranderingsprocessen in organisaties en vrouwen, leiders en professionals ben gaan coachen richting een bewust leven.

Hierna heb ik nog een paar keer grote bewuste keuzes gemaakt, zoals het loslaten van mijn interim opdrachten en het kopen van een huis op Mallorca.

Bij het maken van deze keuzes is het belangrijk dat ik goed bewust ben van wat ik wil, waarom ik het wil en of het (financieel) haalbaar is. Ik gebruik hiervoor het concept Life Design.

Deze keuzes hebben mij nu het bewuste droom leven gegeven waar ik in 2014 van droomde.

Dit gun ik jou ook. Het concept Life Design geeft jou de mogelijkheid om een bewust leven met je dromen en ambities te realiseren en ik help jou hierbij.

"Het concept Life Design geeft jou de mogelijkheid om een bewust leven met je dromen en ambities te realiseren."