

E-BOOK

Verander je verhaal, verander je leven!

VAN HOE HET NU IS
NAAR HOE JIJ WILT DAT HET IS



COLOFON: Versie: 1.0 december 2019
Tekst: Stephanie Boonen en Anneke de Waal
Fotografie: Roy Coumans Photography

ALGEMEEN Copyright: Niets uit deze uitgave mag zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Stephanie Boonen en Anneke de Waal, die samen In Petto vertegenwoordigen, verveelvoudigd en/of openbaar worden gemaakt door middel van druk, offset, fotokopie of microfilm of in enige digitale, elektronische, optische of andere vorm of (en dit geldt zo nodig in aanvulling op het auteursrecht) het reproduceren ten behoeve van een onderneming, organisatie of instelling of voor eigen oefening, studie of gebruik welk(e) niet strikt privé van aard is of voor het overnemen in enig dag-, nieuws- of weekblad of tijdschrift (al niet in digitale vorm of online). Tegen overtreders zullen altijd juridische stappen worden ondernomen. Bij het samenstellen van dit e-book is de grootste zorg besteed aan de juistheid van de hierin opgenomen informatie.

Voorwoord

Hoe jouw leven er nu uitziet, hoe jij in het leven staat, wat jouw huidige realiteit is, is niets anders dan het resultaat van de gedachten die je tot nu toe hebt gehad over jouw leven dusver. Wat je NU in je leven ervaart, is het resultaat van het verhaal dat jij jezelf hebt verteld en nu nog steeds vertelt.

Als jij wilt veranderen, je leven wilt veranderen, dan zul je dus een ander verhaal moeten gaan vertellen. Het verhaal van hoe jij wílt dat het is in plaats van hoe het nu is. En daar gaan wij jou bij helpen!

Over In Petto



Wij zijn Stephanie Boonen en Anneke de Waal, oprichtsters en eigenaren van In Petto. Met ons werk als experts op het gebied van identiteit is het onze missie om mensen te helpen ontdekken wie ze zijn, wat ze willen bereiken, wat ze allemaal in petto hebben om dat vervolgens ook zo te tonen aan de buitenwereld.

Weten wij dan wie we zijn?

Ja, nu wel. Maar dat is lange tijd niet zo geweest. Wij komen best van ver...

- onze rol in ons gezin dat veel bepalend was voor een lange tijd
- familiepatronen die ons niet altijd verder helpen geholpen
- identiteitscrisissen
- doelloos ronddwalen op deze planeet
- ongezonde werkomgevingen
- ongezonde relaties

... *been there, done that!* Heel wat gebeurtenissen, overtuigingen, mensen en omgevingen die ons hebben doen wankelen op onze benen. Na veel gedaan te hebben aan zelfontwikkeling...

- van allerlei cursussen gevolgd (van assertiviteit tot inner healing work)
- een opleiding tot coach afgerond
- tig zelfhulpboeken gelezen
- seminars bijgewoond
- tal van inspirerende video's bekeken
- ontelbare een-op-een gesprekken gevoerd
- en gewoon sommige 'dingen' te leren accepteren

... zijn wij tot een heel belangrijke conclusie gekomen:

Het verhaal dat jij jezelf vertelt, bepaalt hoe jouw leven eruit ziet.

Je krijgt wat je denkt. Of je dat nu wilt of niet. Het fijne is dat jij in absolute controle kunt zijn over hoe jij je leven ervaart. Simpelweg door je bewust te worden van wat je denkt. Wat er zich in je hoofd afspeelt. Wat je in gedachten vertelt over jezelf, over je omstandigheden, over je vrienden en familie, over geld, over alles eigenlijk.

Maar wat levert jouw verhaal herschrijven dan op?

Toen wij ons eigen verhaal gingen herschrijven, anders gingen denken over zowat alles, positiever en realistischer én in het heden, zag ons leven er direct anders uit. Beter, leuker, optimistischer, vol mogelijkheden en vol vertrouwen. Als een nieuw stevig fundament waarop we verder konden gaan bouwen.

En dat is precies wat wij hebben gedaan!

Als wij ons verhaal niet hadden herschreven, waren wij nooit ons eigen bedrijf gestart. Zouden wij nooit vol overtuiging ons aanbod kunnen lanceren. Zouden wij nooit onze opdrachtgevers kunnen helpen bij het ontdekken en tonen wat zij in petto hebben. Zouden wij nooit onszelf dagelijks laten zien en horen via verschillende (social) media.

Dit is wat wij jou ook gunnen!

Andere gedachten leren krijgen, andere ervaringen opdoen. Beter, leuker, optimistischer, vol mogelijkheden en vol vertrouwen. Als een nieuw stevig fundament waarop je verder kunt gaan bouwen.

Verander je verhaal, verander je leven!

Daarom staat dit e-book in het teken van jouw verhaal herschrijven. Door de volgende 2 opdrachten met bijbehorende vragen/invuloefeningen te doen, ontdek je jouw mindset van dit moment. Dit aan de hand van jouw (overheersende) gedachten, die samen jouw overtuigingen vormen.

Vervolgens ga je jezelf een positiever verhaal over je leven vertellen en over de dingen die belangrijk voor je zijn. Een verhaal dat beter voelt én dat je kunt geloven.

Ga aan de slag en laat jezelf positief verrassen door de kracht van jouw gedachten!

Groetjes,
Stephanie & Anneke

inpetto

Opdracht 1 Dit verhaal vertel ik mij zelf

Hoe jouw leven er nu uitziet, hoe jij in het leven staat, wat jouw huidige realiteit is, is niets anders dan het resultaat van de gedachten die je tot nu toe hebt gehad over jouw leven dusver. **Wat je NU in je leven ervaart, is het resultaat van het verhaal dat jij jezelf hebt verteld en nu nog steeds vertelt.** Als jij wilt veranderen, je leven wilt veranderen, dan zul je dus een ander verhaal moeten gaan vertellen. Het verhaal van hoe jij wílt dat het is in plaats van hoe het nu is.



Maar eerst ga jij eerlijk opschrijven welk verhaal jij jezelf op dit moment nog vertelt. Aan de hand van de volgende vragen en voorbeelden, komt jouw huidige verhaal tevoorschijn. Dat mag pijnlijk, rauw, confronterend zijn. Dat mag ook mooi, lichtjes, optimistisch zijn.

Alles is goed. Het is jouw verhaal.

Doelen behalen en dromen najagen

Als het gaat over dingen voor elkaar krijgen/je doelen behalen/dromen nagaan, wat vertel je jezelf dan? Hoor je jezelf vaak zeggen of denken 'Ik kan dat toch niet' of 'Wie ben ik om dat te willen?' of 'Ik moet eerst nog die cursus/opleiding volgen om dat te kunnen' of juist 'Ik ga ervoor en het gaat me lukken ook!

Dit is wat ik tegen en over mezelf vertel over mijn doelen behalen en dromen najagen:

Voor mezelf opkomen

Als het gaat over voor jezelf opkomen/kiezen voor wat goed voor je is, wat vertel je jezelf dan? Doe je dat zonder enige aarzeling of ben je bang dat je dan egoïstisch bent? Misschien vertel je jezelf wel dat je helemaal niet weet wat goed voor je is?

Dit is wat ik tegen mezelf vertel over voor mezelf kiezen, mezelf op de eerste plaats durven zetten:

Keuzes maken

Als het gaat over keuzes maken in het algemeen, wat vertel je jezelf dan? Dat je gewoon niet goed bent in keuzes maken? Of dat het makkelijker is iemand anders de keus te laten maken, want dan zijn de gevolgen tenminste niet voor jou? Wat waarschijnlijk betekent dat je bang bent dat je sommige consequenties niet zou kunnen dragen. Het kan ook zijn dat je überhaupt bang bent om de verkeerde keuze te maken, want stel je voor dat die gewenste verandering toch minder leuk blijkt te zijn dan gedacht....

Dit is wat ik tegen mezelf vertel over het maken van keuzes:

Mijn talenten en vaardigheden

Als het gaat over jouw kwaliteiten, vaardigheden en talenten, wat vertel je jezelf dan? Denk je dan weleens dat jij eigenlijk nergens echt goed in bent? Of vind je het lastig een compliment te ontvangen omdat je jezelf totaal niet daarin herkent? Of weet je gewoon niet wat je met een bepaald talent kunt doen?

Dit is wat ik tegen mezelf vertel over mijn talenten en vaardigheden:

Mezelf laten zien en horen

Als het gaat over jezelf zijn en jezelf aan de buitenwereld tonen, wat vertel je jezelf dan? Vraag je je meer dan eens af wat je in godsnaam te delen hebt (op social media of in die vergadering bijv.)? Volg jij de laatste mode en koop je dan ook echt dat kledingstuk omdat het nu 'in' is of omdat het je echt fantastisch staat? Zeg je vaker 'ja' tegen een nieuw project of verzoek van je baas/opdrachtgever terwijl je weet dat het je bergen energie kost?

Dit is wat ik tegen mezelf vertel over mezelf laten zien en horen:

Opdracht 2 Mijn nieuwe verhaal



Als jij wilt veranderen, je leven wilt veranderen, dan zul je dus een ander verhaal moeten gaan vertellen.

Het verhaal van hoe jij WILT dat het is in plaats van hoe het nu is.

Schrijf hieronder jouw nieuwe levensverhaal. Dus hoe jij je dromen en ambities GAAT najagen, met welke mindset je dat dan doet.

Dus bijvoorbeeld dat je met gemak voor jezelf kiest en wat goed voor jou is (en voor je gezin). Waar je goed in bent en hoe je dat zult laten zien aan de wereld. Dat het ontzettend belangrijk is wat jij te delen hebt met de wereld omdat...

Denk vooral in mogelijkheden, in EN EN en niet OF OF. Je hoeft niks te laten!

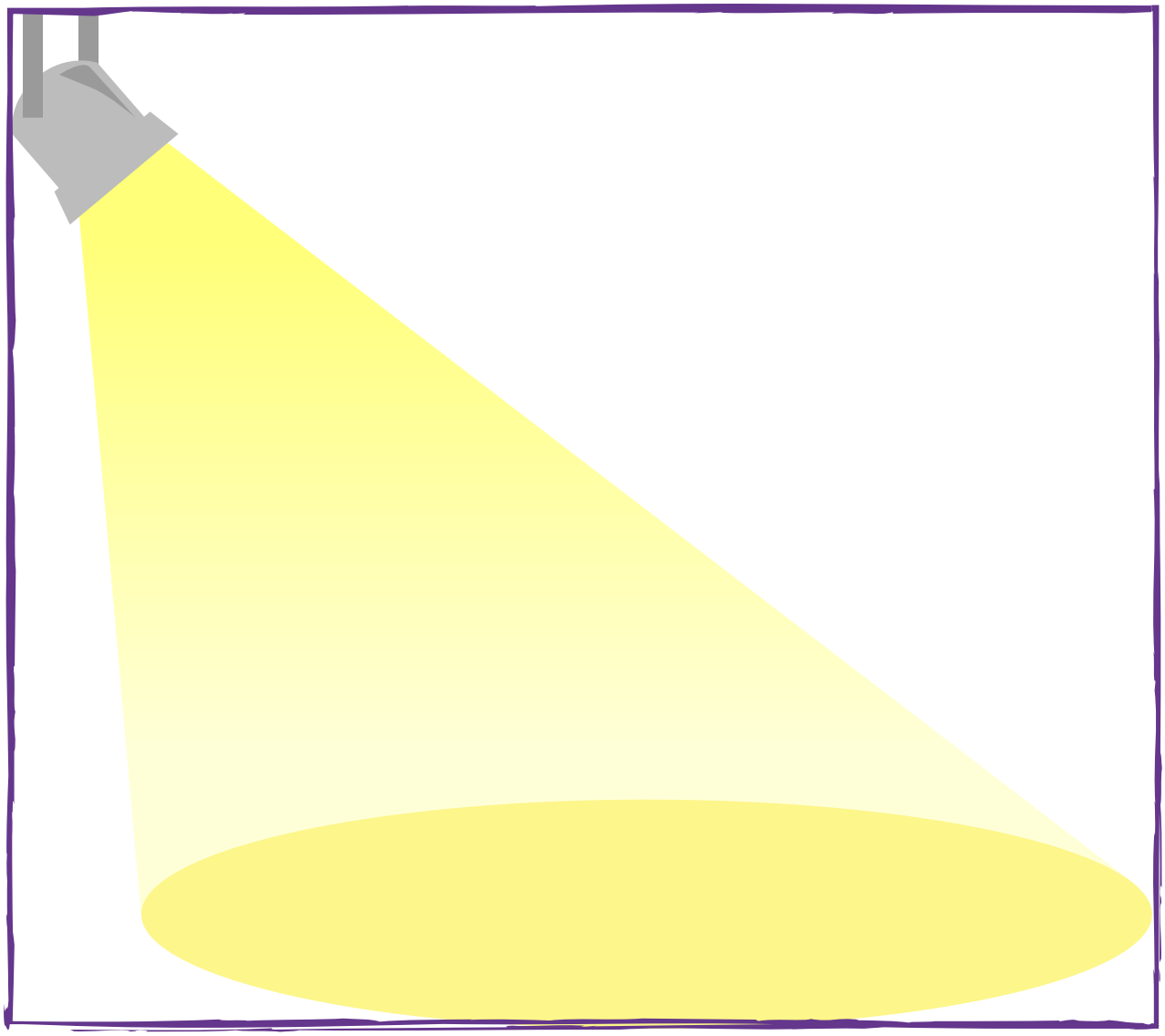
Dit is wat ik mezelf vanaf nu vertel over mijn doelen behalen en dromen najagen:



Dit is wat ik mezelf vanaf nu vertel over voor mezelf kiezen:

Dit is wat ik mezelf vanaf nu vertel over mijn kwaliteiten:

Dit is wat ik mezelf vanaf nu vertel over mijzelf laten zien en horen:



Voel je het al?



Die (kleine) positieve verandering in je mindset? Misschien is het vuurtje in jou wel aangewakkerd? Dat vuurtje van nieuwsgierigheid naar wat de toekomst allemaal voor jou in petto heeft? Een toekomst vol mogelijkheden, als je je mind er maar toe zet...

Er is meer...

De 2 oefeningen die je zojuist hebt gedaan, maken deel uit van onze online training 'Heb jij al een I.D.?'. Want je verhaal herschrijven is één ding, maar leren hoe je jouw nieuwe verhaal vorm gaat geven en met welke kennis, kwaliteiten en vaardigheden je dat heel goed kunt doen, is een tweede.

Hiervoor hebben wij de **online training 'Heb jij al een I.D.?'** ontwikkeld. In deze training nemen wij jou als deelnemer 8 weken mee op ontdekkingstocht naar jezelf.

Onderweg leer je jezelf op een leuke manier kennen, wat jouw waarden zijn, je kwaliteiten en talenten, hoe die voor successen hebben gezorgd en hoe je deze in kunt zetten om je leven zo in te richten dat dit echt goed bij jou past. **Zodat jouw nieuwe verhaal ook echt tot leven komt!**

Deze training is opgebouwd uit 5 onderdelen, verspreid over 8 weken.

1. Waar sta je nu?
2. Hoe je gekomen bent waar je nu bent
3. Jouw toekomstige ik
4. Jouw persoonlijk actieplan
5. Dit ben ik!

'Focus steeds op je sterke kanten, dan lossen je zwakke kanten zichzelf op.'

Wij hebben bewust voor een **positieve insteek** gekozen omdat wij ervan overtuigd zijn dat jij echt wel weet wat jouw ontwikkelpunten zijn. Daar word je tenslotte (van jongs af aan) dagelijks mee geconfronteerd. Hierdoor verdwijnen juist de goede eigenschappen, talenten en vaardigheden die jij bezit spijtig genoeg naar de achtergrond.

En daar willen wij verandering in brengen!

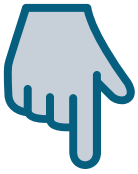
Met de opdrachten uit de training, bijbehorende motiverende video's én de bewuste keuze deze training te volgen, ligt de weg open om het beste uit jezelf en jouw leven te halen... om dat te doen wat jou op het lijf geschreven is.

We nodigen je uit om je eigen dromen, wensen en talenten serieus te gaan nemen!

Iedereen heeft ze, jij ook! En wij beloven jou dat als jij jezelf beter kent en weet wat jij in petto hebt, dat je een leven kunt gaan leiden dat veel beter bij jou past. En daar word je zeker weten veel gelukkiger van!

Wil jij ook graag beter weten wie je bent, wat je nog graag wilt in het leven en hoe je dat dan doet?

Wil jij jouw nieuwe verhaal echt tot leven zien komen?



Meld je dan nu aan voor onze online training 'Versterk jezelf?'

In Petto beter leren kennen?

Volg ons op LinkedIn om te zien wat wij allemaal In Petto hebben



in/company/in-petto/

in/stephanieboonen
in/anneke-dewaal

of bezoek onze website: www.inpetto.nu



Groetjes,

Stephanie & Anneke

inpetto