

Start to Live

GEEF EEN FIKSE DRAAI
AAN JE LEVEN

Voor Gaïta

Omdat je me wakker maakte

Omdat je me leerde te voelen

Omdat je me leerde te verbinden

Omdat je me leerde echt te zijn

Omdat je me leerde te leven

Gaïta

Half-Arabier Half-Haflinger

°1985 +2013





Start before you
are ready

Inhoudstafel

Wie is An Wauters?

Voor wie is deze manual?

Inleiding

1. Jezelf beter leren kennen

1.1 *De levenslijn*

1.2 *Wat zijn jouw waarden?*

1.3 *Feedback van anderen*

2. *Je passies (her)ontdekken*

2.1 *Maak een bucketlist*

2.2 *Met talent aan het werk*

2.3 *Jouw doelen*

3. *Positieve en groei mindset*

3.1 *growth versus fixed mindset*

3.2 *Vast zelfbeeld versus flexible zelfbeeld*

3.3 *Maak een vision board*

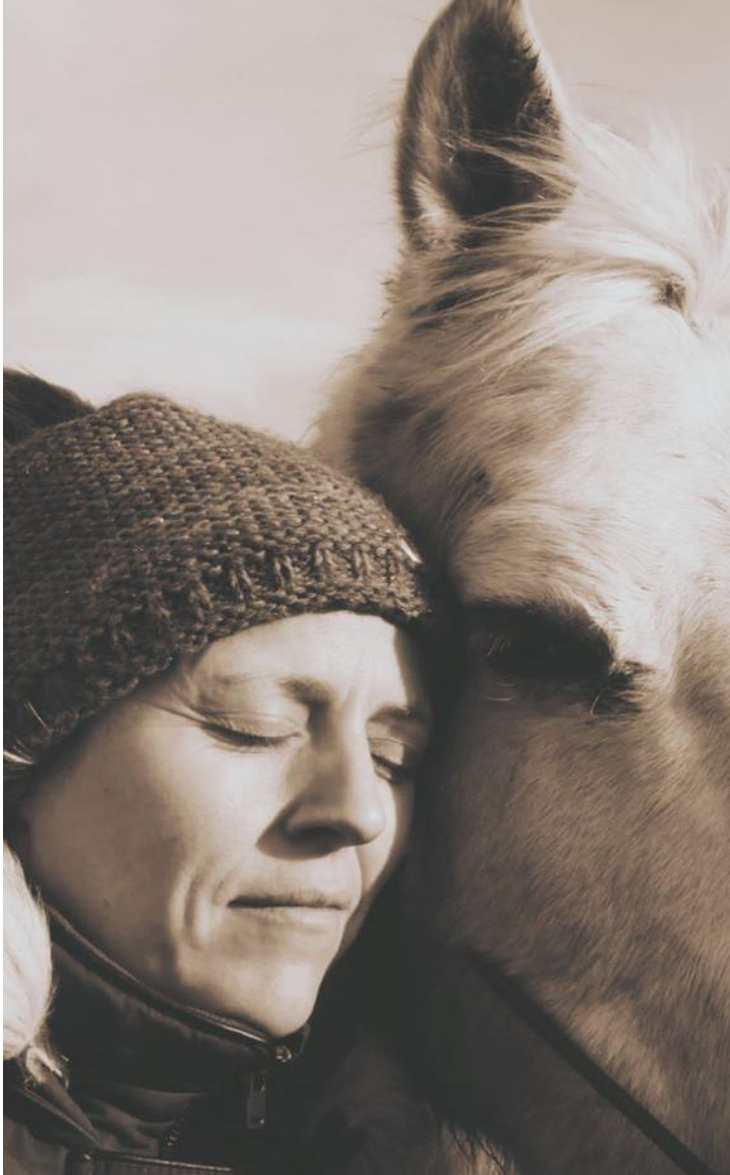
4. *Jouw actieplan*

4.1 *Hulpmiddelen en obstakels in kaart brengen*

4.2 *Maak je actieplan growth proof*

4.3 *Jouw volgende stap*

En hoe nu verder?



Wie is An Wauters?

In 2001, ondertussen al 20 jaar geleden, stapte ik vol ambitie op de arbeidsmarkt. Ik droomde van een carrière in de retail, een fancy titel, een bedrijfswagen en alle toeters en bellen eraan.

Het beeld dat ik toen had van een geslaagde carrière was het vergaren van titels, het verzamelen van extralegale voordelen, het najagen van boni. En zo ging ik, vol enthousiasme en gedrevenheid.

En ik denk dat dat een heel normaal beeld is dat ik toen had over groei, verzamelen, iets nieuws toevoegen aan het gene wat er al bestaat. Ik spaarde een goed gevulde bankrekening bij elkaar, kocht huizen, kleren, schoenen ... En mijn ego voelde zich sterker dan ooit.

Met al mijn zekerheden zat ik in flow en had ik de indruk dat niets me kon overkomen. Tot ... plots Als donderslag bij heldere hemel het bericht me bereikte dat het bedrijf waarvoor ik toen werkte, zijn vestiging sloot in België.

Op dat moment kwam ik voor het eerst in contact met wat persoonlijke groei echt betekent, wanneer groei niet meer gaat om iets toevoegen maar om loslaten. De jaren die daarop volgden waren troebel: het observeren van mijn reacties op verlies en verandering, het verdriet, de frustratie, het gevecht. Ik had de opdracht om mezelf helemaal opnieuw uit te vinden, maar dan zonder titels en zekerheden.

(in dezelfde periode werd ik bovendien mama van 2 kinderen, nam ik afscheid van mijn paard en scheidde mijn ouders – voldoende stof voor een stevige transformatie)

Vandaag, als coach, denk ik nog vaak terug aan die intense periode. Wanneer cliënten in mijn coaching praktijk aan de slag willen gaan met persoonlijke groei, gaat het niet meer om “toevoegen” maar om “loslaten”. De rugzak wordt niet extra gevuld, maar beetje bij beetje “verlicht”.

En wanneer je de moed vindt om los te laten, ontstaat de ruimte voor groei, de ruimte voor vernieuwing en verandering.

Wat vroeger werkte, werkt per definitie vandaag niet meer. Het gedrag dat niet meer werkt, de context die niet meer past, wordt losgelaten of getransformeerd.

Toen ik 15 jaar werd, kreeg ik mijn eerste paard. Het startschot van een avontuur dat zich vandaag nog steeds verder ontplooit. Paarden zijn al deze decennia mijn spiegels en leermeesters geweest.

Passie, doorzettingsvermogen, innerlijke rust, balans, ...

De stal is steeds mijn herbronningsplek geweest: een plek waar het hoofd rust vindt, het hart open gaat en alle gevoelens welkom zijn.

En dit is ook de reden dat deze plek een meerwaarde biedt aan de coaching praktijk.

Delighted biedt life coaching trajecten aan met en zonder paarden. Vanuit de praktijk heb je een uitzicht op de weide en indien gewenst, verwelkomen de paarden je maar al te graag midden in hun kudde om te helpen met jouw persoonlijke groei.



Invest
in
your
self

Voor wie is dit boek?

Durft jouw hoofd al eens in piekermodus te gaan? Zo een modus waarin je maar blijft in rondjes draaien, zonder dat je een meter vooruit komt?

Ben je iemand die de andere steeds op de eerste plaats zet waardoor je jezelf al eens durft te vergeten? En wat zijn jouw behoeften en passies dan ook al weer?

Wil je graag voluit leven, met een rustig hoofd, een open hart en een fijn gevoel?

Ja, maar weet je niet goed hoe? Wel dan is deze manual geschreven voor jou.

Met deze manual geef ik je tools om

- *Jezelf beter te begrijpen (waardoor je minder gaat piekeren)*
- *Je passies te (her)ontdekken en schaamteloos hier tijd voor te maken.*
- *Je gedachten in een positieve en groei mindset te brengen/houden*
- *Effectief aan de slag te gaan met een plan van aanpak.*

Ik wens je veel plezier en inzicht met het invullen van deze manual. Indien je vragen of bedenkingen hebt, indien een oefening onduidelijkheid geeft, aarzel niet om me te contacteren.

Speciaal voor jou geef ik 30 minuten gratis video coaching.

Ga naar mijn website en boek je gratis kennismakingsgesprek.

Veel succes

Liefs

An Wauters Delighted

Lifecoach en Coach met behulp van paarden.



Intention is
power

Intention is
ownership

Intention is
magic

Inleiding

Met welke intentie wens je deze manual in te vullen?

.....
.....
.....

Wat betekent “start to live” voor jou? Welke gedachten, gevoelens ontstaan er bij je wanneer je deze drie woorden hard op uitspreekt?

.....
.....
.....

Wat zijn jouw grootste dromen / wensen / doelen?

.....
.....
.....

Wat houdt je tegen om deze dromen in vervulling te laten gaan?

.....
.....
.....

Wat of wie kan jou helpen om je dromen te realiseren?

.....
.....
.....





The only
beautiful
path
is the one you
create

1 Jezelf beter leren kennen

1.1 De levenslijn



- 1) Maak een chronologische schets van alle belangrijkste gebeurtenissen in je leven. (gebruik hiervoor de schets op de volgende pagina)
- 2) Geef een waarde aan deze gebeurtenis. Was het een goede ervaring, een succes of was het een nare ervaring, een tegenslag? Begin bij je geboorte tot de dag van vandaag.
- 3) Verbind alle punten en bestudeer de grafiek. Is het een vlakke lijn of zie je veel pieken en dalen? Hoe is de verhouding positieve versus negatieve ervaringen? Welk gevoel geeft de grafiek jou? Wat is je reflectie?

- 4) Wat maakt dat je een gebeurtenis positief ervaart?

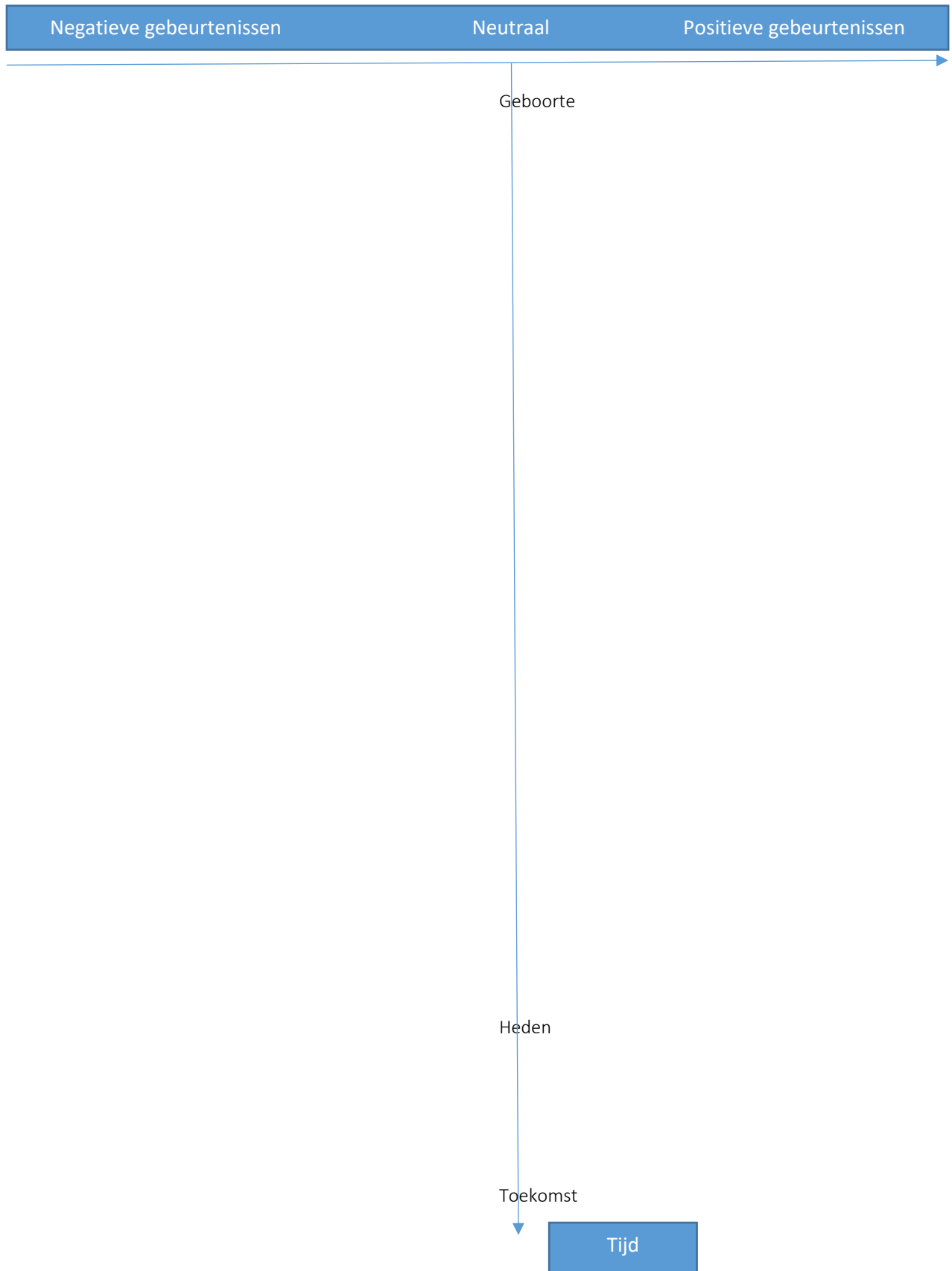
- 5) Wat maakt dat je een gebeurtenis negatief ervaart?

- 6) Hoe ging je om met negatieve gebeurtenissen?

- 7) Welk effect hadden positieve gebeurtenissen op je?

- 8) Stel je hebt een toverstok, hoe zou je levenslijn de komende 20 jaar eruit zien? Teken dit op de tijdslijn

1.1 De levenslijn





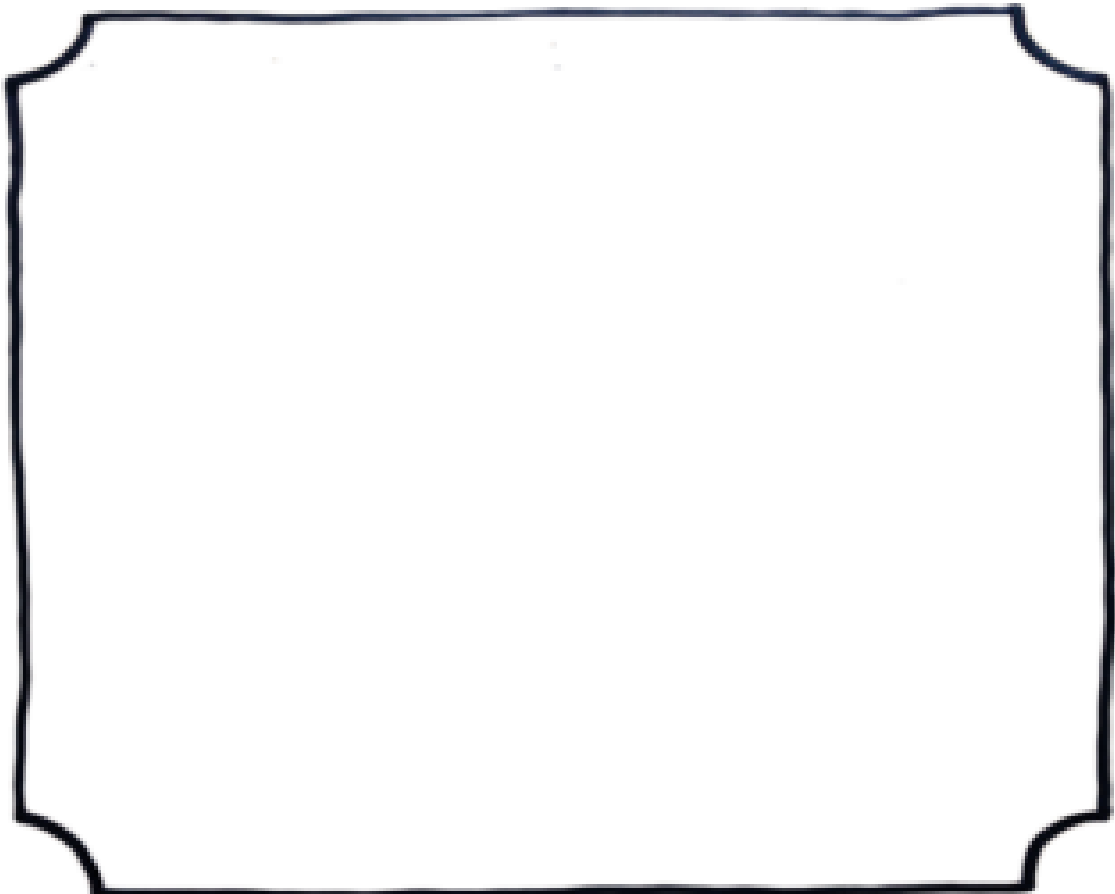
The path of
your life
can
change
in a second

1 Jezelf beter leren kennen

1.2 Wat zijn jouw waarden?

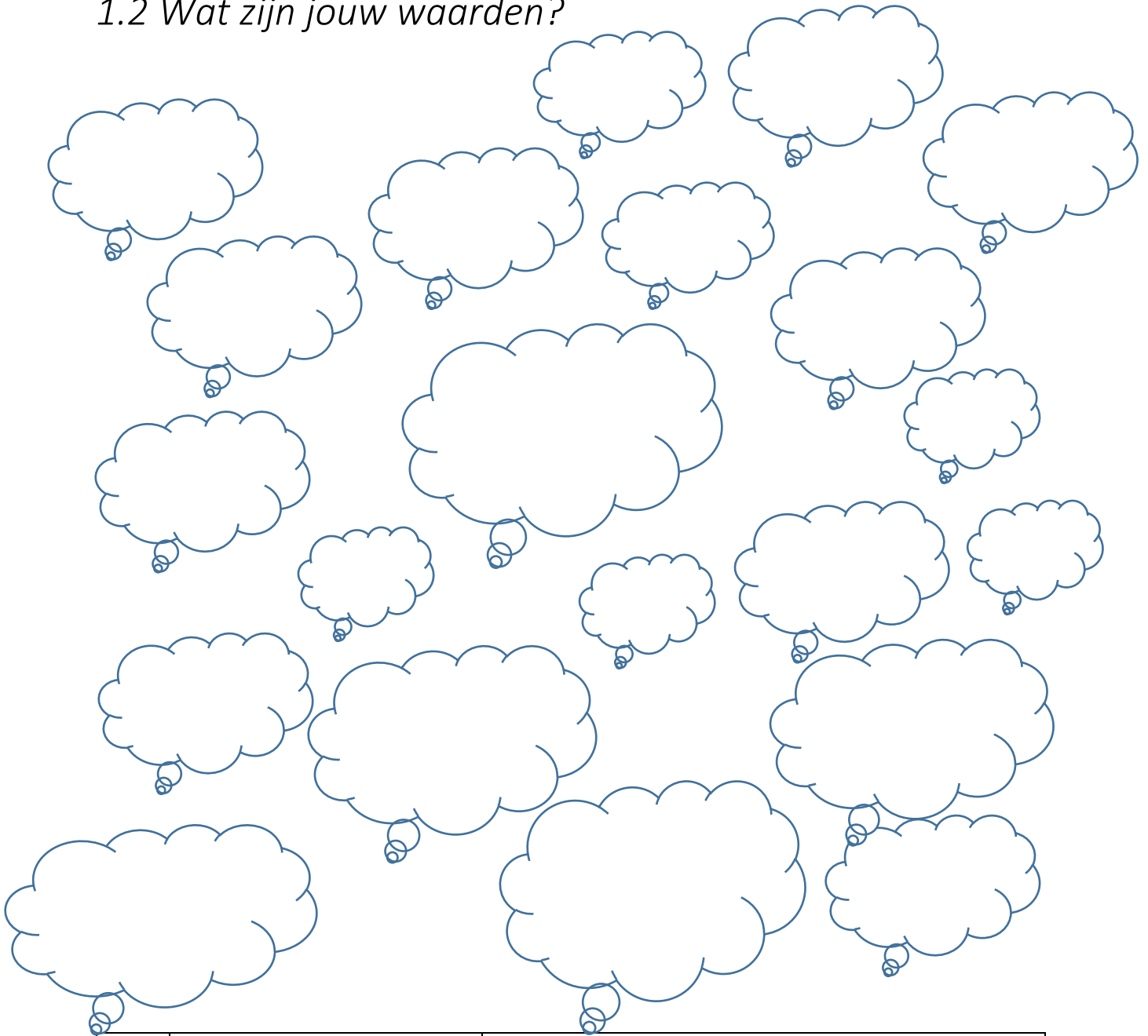
- 1) Noteer 20 mooie herinneringen (gespreid over je ganse leven) op de volgende pagina.
- 2) Stel dat je je leven opnieuw zou leven maar met een beperkte capaciteit, welke herinneringen zou je zeker willen herbeleven? Of indien het echt van je wordt gevraagd, welke herinneringen zou je schrappen? Je mag slechts 5 herinneringen overhouden
- 3) Van de 5 overgebleven herinneringen, op welke waarden zijn deze herinneringen gebaseerd? Of met andere woorden, waarom zijn het voor jou bijzondere herinneringen? Je kan hiervoor gebruik maken van de waardenlijst op pagina 20.
- 4) Het is mogelijk dat meerdere herinneringen zijn gebaseerd op dezelfde waarde
- 5) Nu je een zicht hebt op jouw waarden, kan je een levens quote formuleren. Een levens spreuk dat jouw richting geeft in het leven. Ook wanneer je hindernissen tegen komt, zorgt deze spreuk ervoor dat je trouw blijft aan je authentieke en unieke pad

Jouw levensspreuk (waarin je waarden zijn verwerkt)



1 Jezelf beter leren kennen

1.2 Wat zijn jouw waarden?



	5 mooiste herinneringen	Onderliggende waarden (zie lijst volgende pagina)
1		
2		
3		
4		
5		

1 Jezelf beter leren kennen

1.2 Wat zijn jouw waarden?

Waardenlijst

Aandacht	Geduld	Nederigheid	Toegankelijkheid
Affectie	Geestkracht	Nuchterheid	Toewijding
Assertiviteit	Gehoorzaamheid	Onbaatzuchtigheid	Tolerantie
Authenticiteit	Geleerdheid	Onafhankelijkheid	Traditioneel
Autonomie	Gelijkwaardigheid	Ondernemend	Transformatie
Avontuur	Geloof	Ontdekken	Troost
Balans	Geluk	Onthechting	Trouw
Barmhartigheid	Gemak	Ontmoeten	Uitdaging
Bekwaamheid	Genuanceerdheid	Ontspanning	Uitmuntendheid
Betrouwbaarheid	Gevoeligheid	Ontvouwen	Veelzijdigheid
Bescheidenheid	Gezag	Ontwikkeling	Veerkracht
Bescherming	Gezamenlijkheid	Onvoorwaardelijk	Veiligheid
Betrokkenheid	Gezondheid	Openheid	Verantwoordelijkheid
Bevrijding	Gratie	Optimisme	Verbeeldingskracht
Bewustzijn	Groei	Ordelijkheid	Verbetering
Bezieling	Harmonie	Originaliteit	Verbinding
Bloei	Heelheid	Overgave	Verbondenheid
Collegialiteit	Hulpvaardigheid	Overvloed	Verdraagzaamheid
Communicatie	Humor	Passie	Vergeving
Competitie	Inlevingsvermogen	Persoonlijke ontwikkeling	Vernieuwing
Continuïteit	Innerlijke vrede	Pionieren	Vertrouwen
Creativiteit	Innovatief	Plezier	Vindingrijkheid
Daadkracht	Inspiratie	Prestige	Virtuositeit
Dankbaarheid	Integriteit	Puurheid	Vitaliteit
Degelijkheid	Intimiteit	Rationaliteit	Volharding
Deskundigheid	Inzet	Rechtvaardigheid	Volmaaktheid
Deugdbaarheid	Inzicht	Respect	Vrede
Dienstbaarheid	Kennis	Resultaat	Vreugde
Discipline	Klantgerichtheid	Rijkdom	Vriendschap
Doelgerichtheid	Klantvriendelijkheid	Rust	Vrijgevigheid
Duidelijkheid	Kunstzinnigheid	Samenwerken	Vrijheid
Duurzaamheid	Kwaliteit	Samenzijn	Waardering
Eenheid	Leiderschap	Schenken	Waardevol
Eenvoudigheid	Leraarschap	Schoonheid	Waardevrij
Eerlijkheid	Levenslust	Simpeelheid	Waardigheid
Effectiviteit	Liefde	Solidariteit	Waarheid
Efficiëntie	Loyaliteit	Souplesse	Wijsheid
Eigenheid	Mededogen	Soevereiniteit	Zekerheid
Energiek	Meesterschap	Speelsheid	Zelfbehoud
Enthousiasme	Meeveren	Spiritualiteit	Zelfkennis
Erkenning	Mildheid	Spontaniteit	Zelfstandigheid
Essentie	Moed	Stabiliteit	Zelfvertrouwen
Fijnzinnigheid	Mogelijkheden	Stilte	Zingeving
Flexibiliteit	Mondigheid	Tederheid	Zorgvuldigheid
Geborgenheid	Muzikaliteit	Tevredenheid	Zorgzaamheid



The most
important
things
in life
aren't
things

1 Jezelf beter leren kennen

1.3 Feedback van anderen

Selecteer 3 personen die dicht bij jou staan.

Stel hen de volgende vragen

- ✓ Geef 3 kenmerken die me typeren
- ✓ Waar ben ik volgens jou goed in, wat zijn mijn talenten?
- ✓ Wat zijn mijn valkuilen?
- ✓ Beschrijf een mooie herinnering waarin ik voor jou het verschil heb gemaakt.

(op de volgende pagina is er ruimte om het verslag neer te schrijven als naslagwerk voor later)

Wat doet het met je, wanneer je de feedback leest?

.....
.....
.....

Vergelijk de feedback met de vorige oefening. Wat merk je op?

.....
.....
.....





We all need
people who give
us feedback.

That's how we
improve

1 Jezelf beter leren kennen

1.3 Feedback van anderen

	Persoon 1:	Persoon 2:	Persoon 3:
Geef 3 kenmerken die me typeren			
Waar ben ik volgens jou goed in, wat zijn mijn talenten?			
Wat zijn mijn valkuilen?			
Beschrijf een mooie herinnering waarin ik voor jou het verschil heb gemaakt.			



The world is a
big mirror

It reflects who
you are

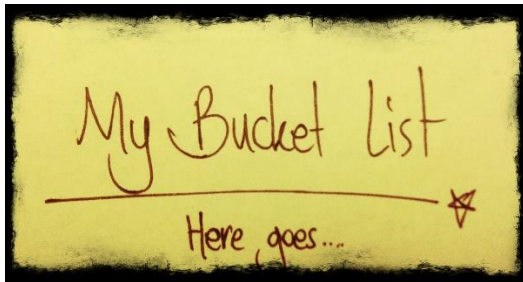
2 Je passie (her)ontdekken

2.1 Maak een bucketlist

Stel je hebt nog maar 1 week te leven.

Wat zou je in deze week plannen? Wat zou je echt graag beleven? Wie zou je willen ontmoeten? Wat zou je willen doen?

Maak je bucketlijst groot of klein, waanzinnig of realistisch, maak je bucketlist voor jezelf of samen met anderen.



- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10



People
with
"passion"
make the
impossible
happen

2 Je passie (her)ontdekken

2.2 Met talent aan het werk

De definitie van een talent is een gave, een aangeboren vermogen dat een doorgaans jong persoon in staat stelt een vaardigheid zodanig te ontwikkelen dat hij of zij zeer goed wordt in iets.

Wat zijn jouw talenten, jouw aangeboren gaven?

Voor deze oefening kan je inspiratie vinden in de talentenlijst op pagina 30 of kan je de feedback van anderen herlezen op pagina 24

Mijn Talenten: (max 5)

.....

.....

.....

.....

.....

TALENT x *effort* = SKILL

SKILL x *effort* = ACHIEVEMENT

Een talent wordt een vaardigheid wanneer deze wordt ingezet en verfijnd.

In welke dagelijkse activiteiten kan je jouw talent reeds inzetten?

.....

.....

.....

.....

Zijn er jobs, hobby's of activiteiten waar je bovenvermelde talenten nog meer zou kunnen inzetten?

.....

.....

.....

.....



Talent
is a gift

Effort
is a choice





Talent is born
Not made

2 Je passie (her)ontdekken

2.3 Jouw doelen

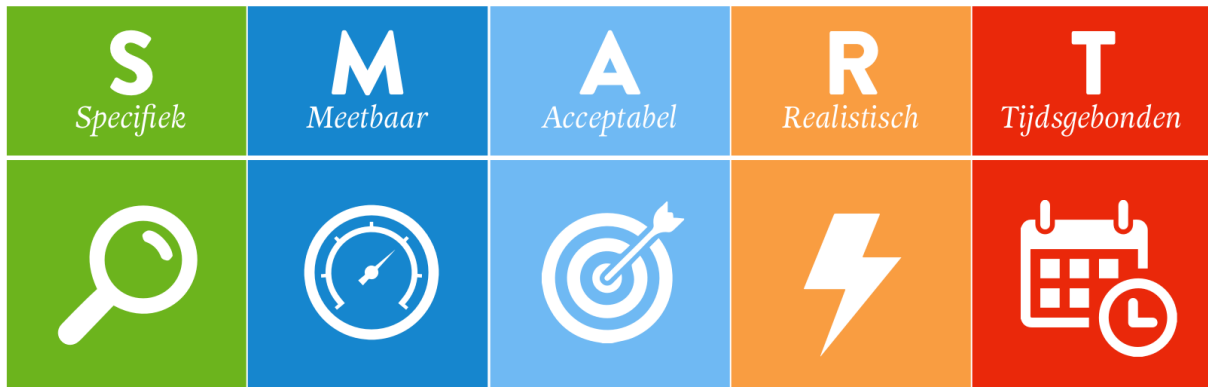
In de voorbije oefeningen heb je een beter zicht gekregen op wie je bent.

Maak in onderstaand kader een samenvatting van wat je tot nu toe hebt (her)ontdekt van jezelf.

Je waarden = drijfveren	Je talenten = tools	Je dromen = richtingaanwijzers

Met deze oefening ga je concreter aan de slag om jouw dromen om te zetten naar realistische doelstellingen.

Een droom wordt haalbaar wanneer deze wordt geformuleerd in een SMART doelstelling



Specifiek: wat wil je bereiken? waarom wil je het bereiken?

Meetbaar: hoe meet je dat? wat is het eindresultaat?

Acceptabel: sta je helemaal achter je doel? Is het doel acceptabel voor je omgeving? is het doel logisch?

Realistisch: zijn de stappen die je moet zetten richting je doel haalbaar? is het doel niet te makkelijk of moeilijk?

Tijdsgebonden: wanneer ga je van start? wanneer ben je klaar? wanneer heb je je doel gehaald?

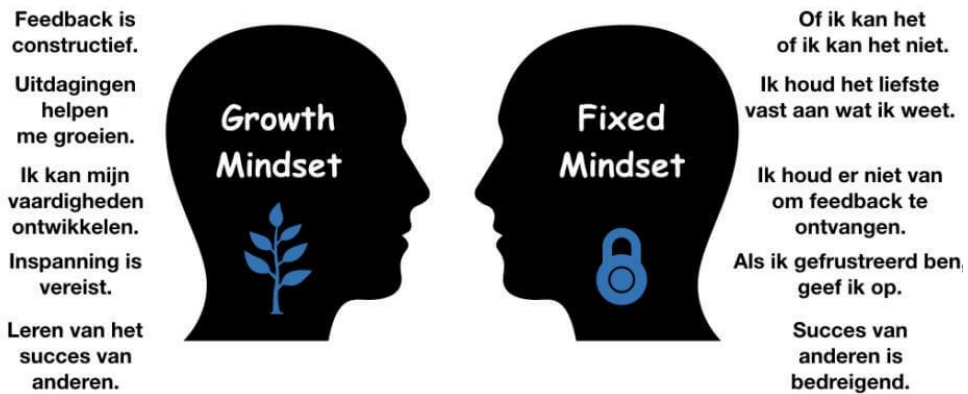
Rekening houdend met je eigen waarden, talenten en dromen, formuleer enkele doelstellingen en controleer of deze smart zijn

Doelen	S <i>Specifiek</i>	M <i>Meetbaar</i>	A <i>Acceptabel</i>	R <i>Realistisch</i>	T <i>Tijdsgebonden</i>
					
Doelstelling 1					
Doelstelling 2					
Doelstelling 3					

3 Positieve mindset

3.1 Growth mindset vs fixed mindset

De kans is groot dat je na het lezen van deze manual verandering wenst door te voeren in je leven. De kans is echter nog groter dat een deel van je brein deze verandering heel hard wil tegenhouden. Je brein houdt namelijk van herhaling, patronen en datgene wat het al kent. Dit deel van jouw brein is je "fixed mindset"/ Gelukkig heb je ook een "growth mindset"



Wanneer je kijkt naar je doelen uit oefening 2.3 hoe zou je fixed mindset reageren en hoe zou je growth mindset reageren?

Doelen	Fixed mindset	Growth mindset

De overtuigingen die jij het meeste voeding geeft zullen leiden en impact hebben op jouw doelen.

Welke affirmatie zou je dagelijks in de spiegel tegen jezelf kunnen zeggen om jouw doelen te laten slagen?

Grow affirmatie:

.....



Mindset
is
everything

3 Positieve mindset

3.2 Vast zelfbeeld versus flexibel zelfbeeld

Door ervaringen, belevingen, herinneringen, connecties heb je een beeld van jezelf gekregen, een handleiding van jezelf om door het leven te gaan. De vraag is echter, klopt deze handleiding? Is deze statisch of veranderlijk?

Formuleer 4x5 definities van jezelf. Vul de zinnen hieronder aan met wat voor jou klopt.

Ik ben.....

Ik ben.....

Ik ben.....

Ik ben.....

Ik ben.....

Ik denk.....

Ik denk.....

Ik denk.....

Ik denk.....

Ik denk.....

Ik voel.....

Ik voel.....

Ik voel.....

Ik voel.....

Ik voel.....

Ik doe.....

Ik doe.....

Ik doe.....

Ik doe.....

Ik doe.....



The only thing
in life that
matters is your
own opinion
about yourself

Lees alle definities over jezelf grondig na.

Schrap nu alle definities indien ze niet altijd zo zijn geweest, indien ze op dit moment niet kloppen of in de toekomst niet altijd zo zullen zijn.

Kijk naar de definities die overblijven. Het is best mogelijk dat er helemaal niets overblijft.

Maak nu een definitie van jezelf dat altijd klopt (vroeger, nu en later)

Ik ben.....

Ik denk.....

Ik voel.....

Ik doe.....

Hoe voelt het voor je indien je definitie van jezelf eenvoudig weg de volgende zin is, zonder aanvullingen;

Ik ben, ik denk, ik voel en ik doe! (waardoor alles mogelijk wordt)

.....
.....
.....





I
AM
ME

3 Positieve mindset

3.3 Maak een Vision Bord

“Start to live” Echt leven, voluit leven, hoe zou dit er voor jou uit zien?

Maak een vision bord met beelden hoe jouw bruisend leven er zou uit zien.

Benodigheden: stevig papier A4 of A3, tijdschriften, schaar, lijm.



Wat zijn de voordelen van een vision bord?

- ✓ Door je dromen, je doelen een beeld te geven communiceer je met je minder bewuste brein. Je brein krijgt signalen alsof je doelen reeds gerealiseerd zijn, waardoor je in een juiste mindset komt en naar je doelen gaat handelen
- ✓ Een vision bord zorgt voor een reminder. De kans is groot dat je na het invullen van deze manual, je plannen opbergt. Echter door je vision bord een centrale plaats te geven, blijf je er dagelijks mee geconfronteerd en is de kans veel groter om effectief aan de slag te gaan.
- ✓ Een vision bord brengt je naar een positieve energie. Door er naar te kijken word je blij.



Vision
with action
makes
a powerful
reality

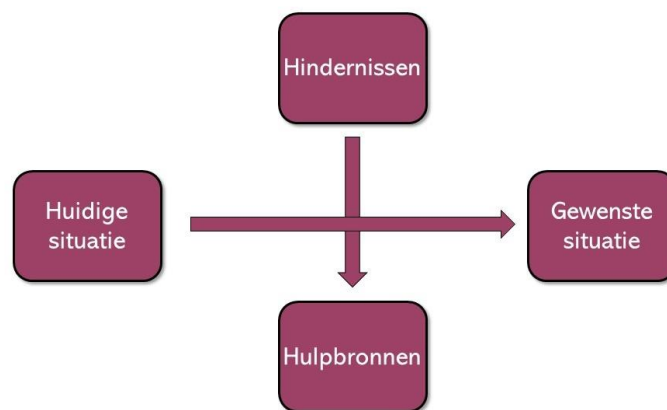
4 Jouw actieplan

Wat zijn jouw hulpmiddelen en wat zijn jouw obstakels?

Wanneer je naar je vision bord kijkt (dat je hebt gemaakt op pagina 39), zie je een beeld in de toekomst. Je werpt een blik van waar je nu bent naar een plek waar je over enkele maanden, jaren kan zijn. Dromen, wensen, doelen,... In je vision bord heb je er beelden voor gezocht

Echter om daar te geraken is er een proces nodig. Jijzelf, je directe omgeving en de omstandigheden hebben een invloed op dit proces. En deze invloed kan zowel helpend als tegenwerkend zijn om jouw doelen te bereiken.

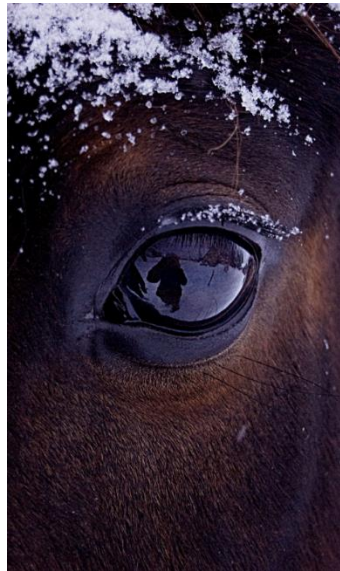
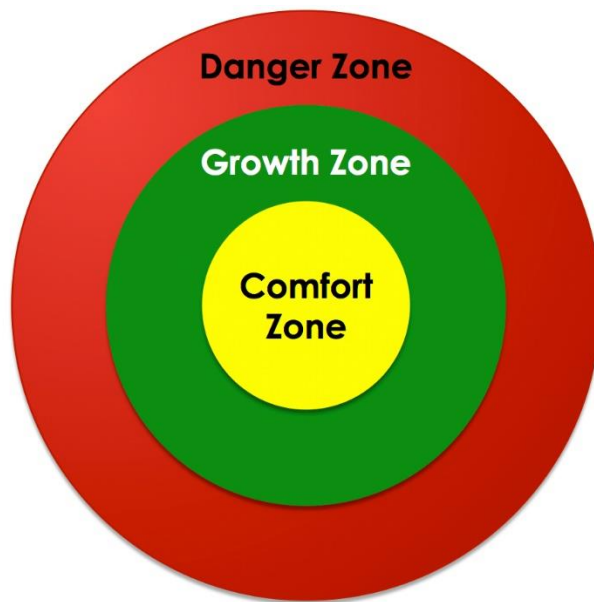
Inventariseer hieronder de helpende en tegenwerkende factoren in jouw veranderingsproces



	Hulpbronnen	Hindernissen
Ik	<i>Bv Doorzettingsvermogen</i>	<i>Bv moeilijk focus te houden</i>
Directe omgeving	<i>Bv Mijn partner staat achter me</i>	<i>Bv Veeleisende werkgever</i>
Omstandigheden	<i>Bv Groot marktaanbod</i>	<i>Bv Corona crisis</i>



What we give
attention to
grows



Magic & Mystery
lies on
the edge,
just outside
the
comfortzone

4 Jouw actieplan

4.2 Maak je actieplan growth proof

Uit je vision bord kunnen heel wat ideeën komen om aan de slag te gaan. Een valkuil kan zijn dat je teveel acties gaat ondernemen en mogelijk roekeloos wordt. Of het kan zijn dat je geen actie onderneemt en in je comfortzone blijft zitten. Daarom is het fijn om een actieplan te maken dat is aangepast op jouw groeiritme, niet te snel en niet te traag.

Wat betekent voor jou “comfort zone”?

.....

Wat betekent voor jou “groei zone”?

.....

Wat betekent voor jou “stress zone”?

.....

Wanneer je de doelen uit oefening 2.3 neemt, welke concrete acties zou je kunnen nemen die “growth” proof is

Doelen	Comfort Acties	Growth acties	Gevaarlijke Acties



All growth
starts
at the end
of your
comfortzone

4 Jouw actieplan

4.3 Jouw volgende stap

Wat zou het betekenen indien je jouw doelen zou bereiken?

.....
.....
.....
.....

Wat zou het jouw kosten indien niets verandert en alles bij het huidige zou blijven?

.....
.....
.....
.....

Welke investeringen wil je werkelijk gaan maken?

.....
.....
.....
.....

En hoe verder?

Proficiat, je bent aan het einde gekomen van de manual “start to live”

In de inleiding heb je je intenties geformuleerd. Ga terug naar deze pagina en herlees je eigen teksten. Corrigeer waar nodig.

Om jezelf te zijn, om voluit te leven, om trouw te blijven aan jezelf, aan je dromen, heb je moed nodig.

De eerste valkuil wanneer je tijd gaat maken voor je eigen passies, is dat je wordt afgeleid. Afleiding door mensen uit je omgeving, afleiding vanuit je eigen gedachten.

Weet dat “start to live” een proces is dat tijd vraagt. Het is niet realistisch om van de ene dag op de andere dag je hele leven om te gooien. En dat zal ook niet gebeuren met enkel het doornemen van deze manual.

Voluit leven is een manier van leven, een keuze die je elke dag maakt en dat op verschillende niveaus: op gebied van relaties, werk, vriendschap, familie, ...

Hieronder geef ik je nog enkele tips:

- 1) Omring je met positieve mensen, mensen die je energie geven, mensen die positief in het leven staan en in jou geloven
- 2) Plan kwalitatieve tijd voor jezelf in je agenda, maak tijd voor je passies
- 3) Doe dingen waar je energie van krijgt. Zorg dat de balans tussen hetgene wat je energie vraagt en datgene wat je energie kost, in balans blijft.
- 4) Volg influencers op social media die je dagelijks herinneren aan de juiste mindset en jouw passies
- 5) Investeer in coaching. Ga op zoek naar de persoon en de methode die past bij jou.

Op mijn website vind je meer info over het aanbod van de coaching praktijk
“delighted” www.be-delighted.be

Ik wens je heel veel succes

Liefs

An Wauters Delighted



Start to live

 *Coaching & persoonlijke groei*

 *Coaching & persoonlijke groei*