



WERKBOEK

ZELBEELD

1) Waar sta je? En waar wil je heen met deze challenge?



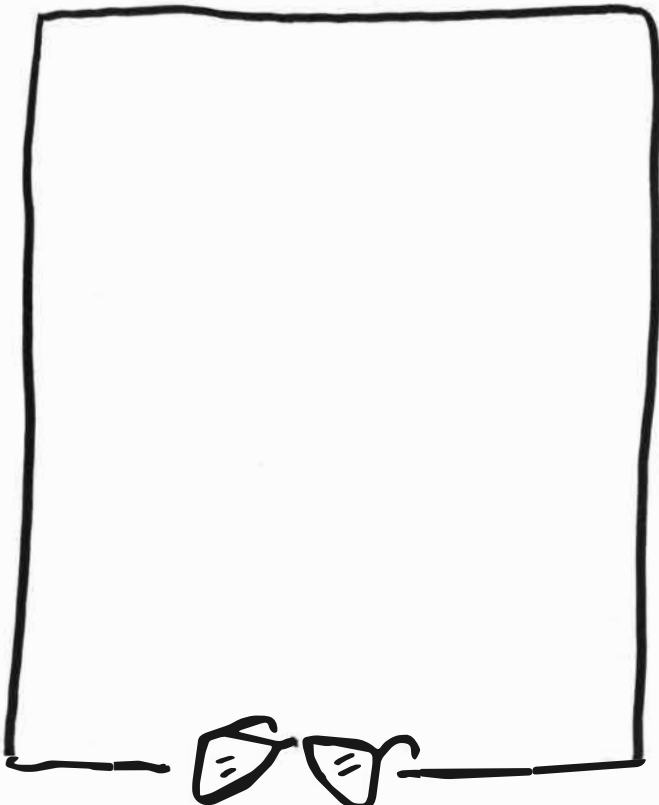
Hier sta ik:

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

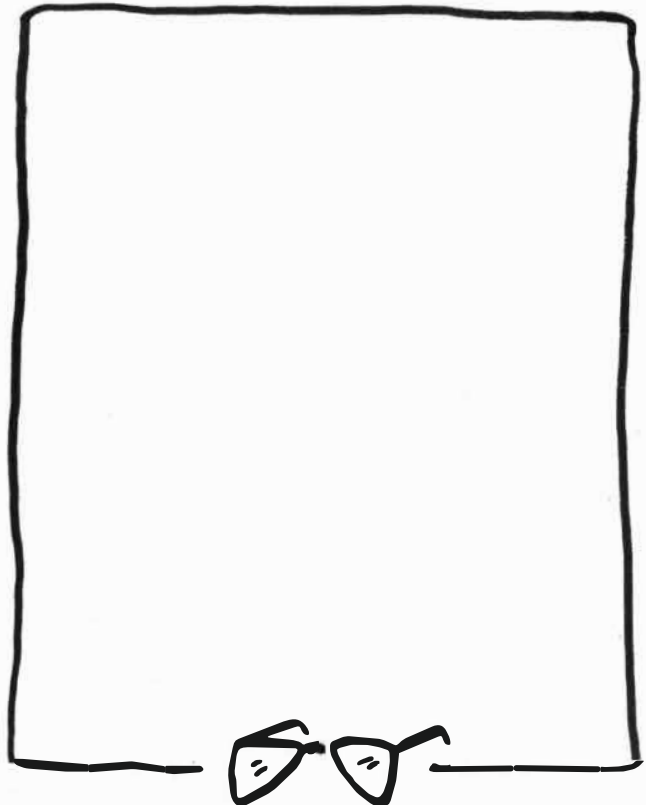
Hier wil ik naar toe:

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

2) Teken of knip&plak hoe jij jezelf ziet in het linkerblok (het mag ook abstract). Teken of knip&plak erna in het rechterblok hoe jouw omgeving je ziet.



IK - DOOR MIJN BRIL



IK - DOOR DE BRIL VAN MIJN OMGEVING

3) Evalueer jezelf.

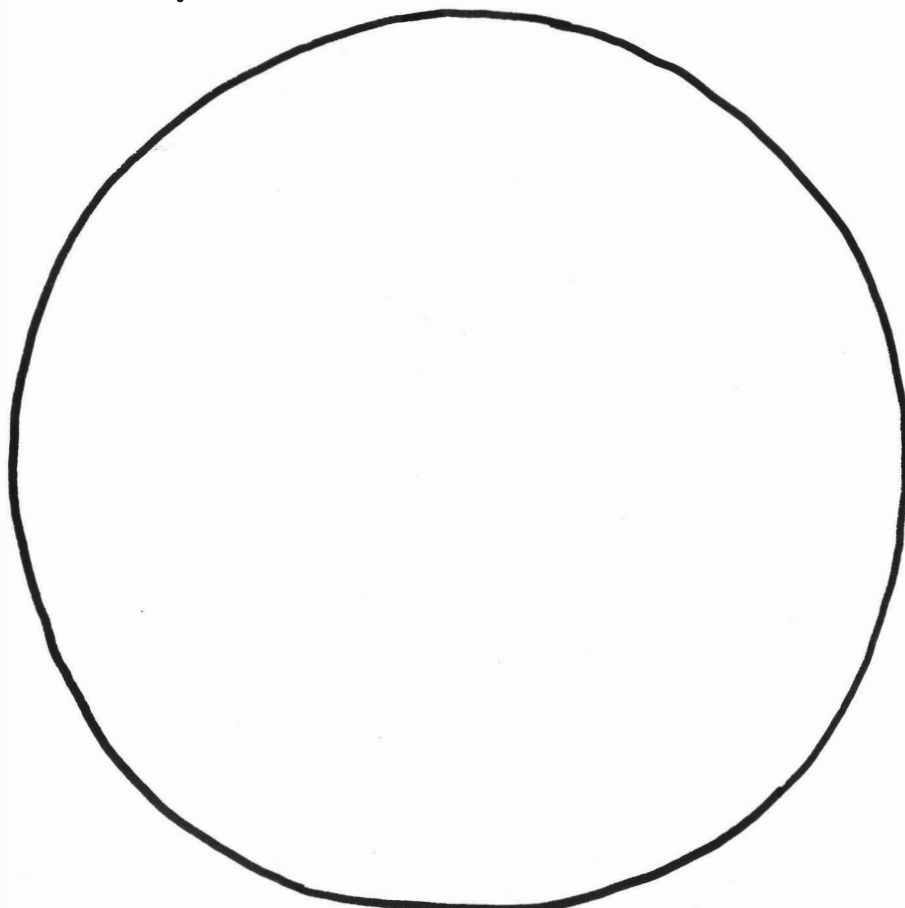
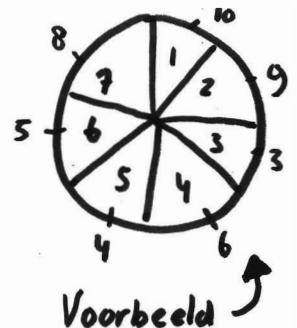
Put jij jouw zelfvertrouwen en zelfliefde vooral uit jezelf of uit feedback vanuit je omgeving?

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



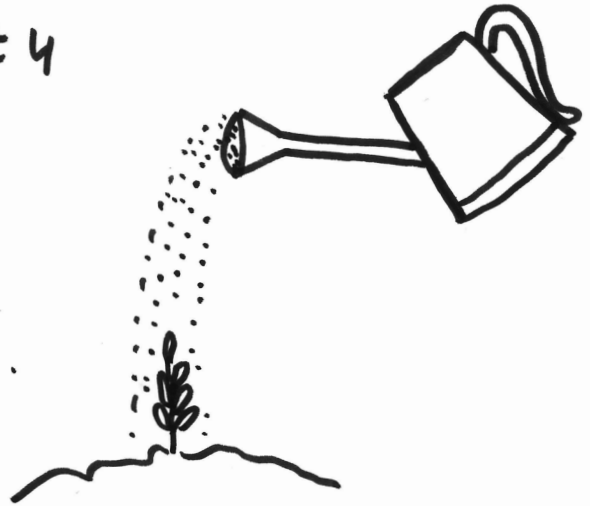
4) Hoe goed vind jij jezelf? Verdeel de kaart hieronder in 7 stukken en geef jezelf op ieder stuk een cijfer van 1-10. Dit zijn de 7 stukken:

- 1. Jijzelf
- 2. Jouw inzet voor je werk
- 3. Het resultaat voor je werk
- 4. Je relatie (als je die hebt)
- 5. Opvoeding kinderen (als je die hebt)
- 6. Vrienden
- 7. Hobby



Tip: Niets is goed of fout!
Observeer en evalueer gewoon.

5) Welke gebieden van opdracht 4
ga jij meer aandacht geven?
En waarom?



Hoe ga jij dit doen?

6) Schrijf hier extra inzichten en notities van deze dag.

OVERTUIGINGEN

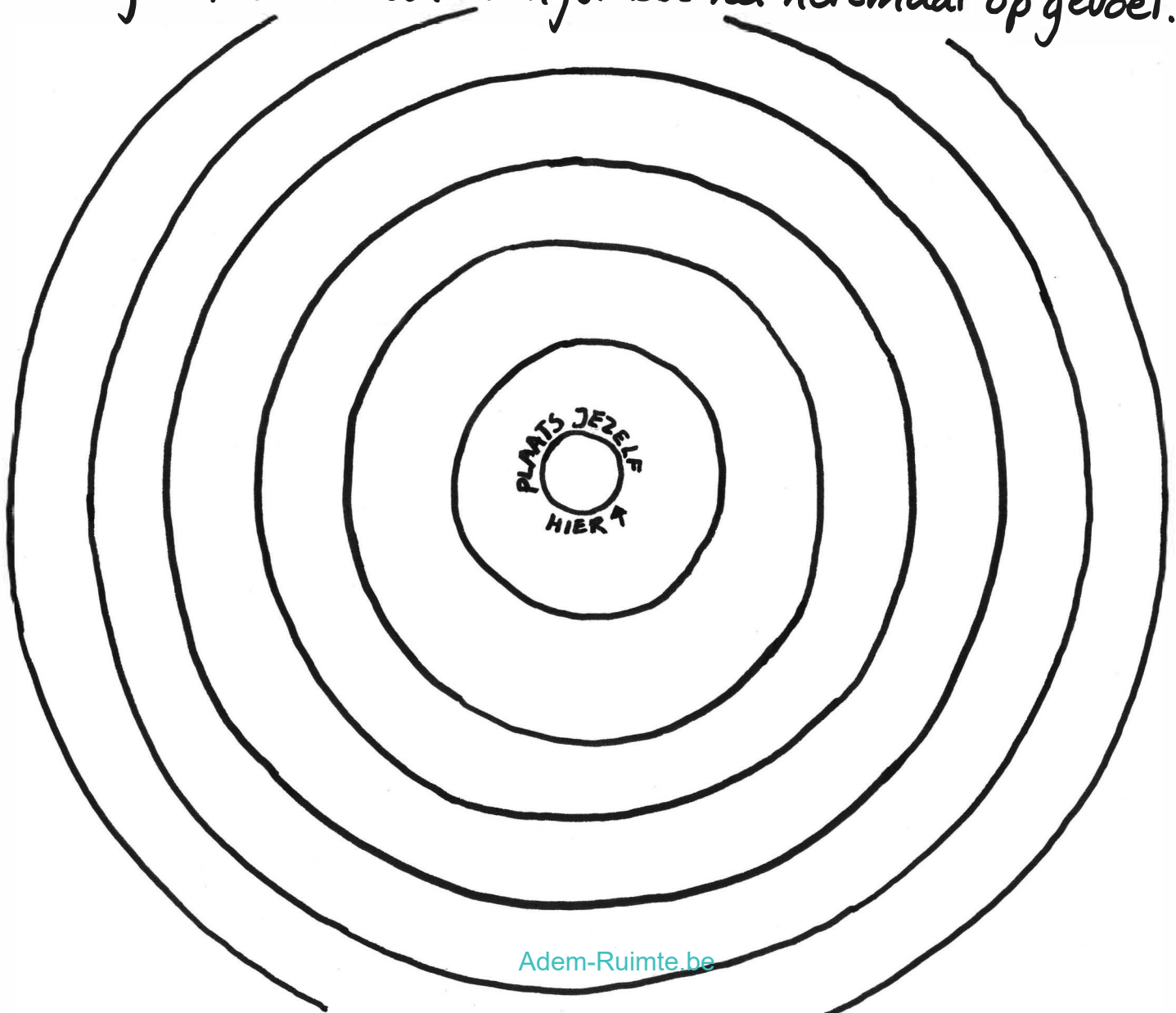
1) Wie neemt welke plek in in jouw sociale leven? We

gaan dit inzichtelijk maken aan de hand van jouw innerlijk beeld.

Dus teken jezelf in het centrum en sluit je ogen.

Plaats vervolgens je partner, kinderen, vrienden, ouders, broers, zussen, collega's, buren, businessbuddy's en wie dan

ook om je heen. Dit kan dichtbij of verweg. Voor of achter jou. links of rechts van je. Doe het helemaal op gevoel.



2) Bekijk de video van vandaag en de sociale cirkel die je hebt gemaakt.
Wat zijn je inzichten?

3) Beschrijf voor jezelf een concrete overtuiging en een concrete introjectie.



Een concrete overtuiging die ik heb



Een concrete introjectie die ik heb



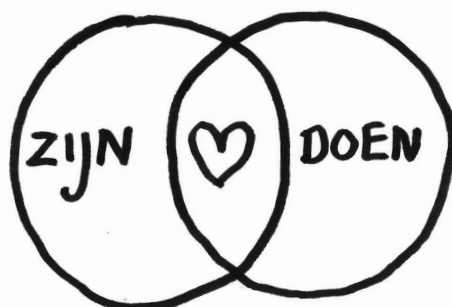
4)



Voor wie of wat stap jij uit je centrum?
Hoe ziet dat er concreet uit?

5) Beoordeel jij jezelf meer op wie jij bent of op wat je doet?

Beschrijf wat voor jou past bij zijn en doen.



6) Beschrijf de 5 doorlaggevende gebeurtenissen in je leven.

1.

2.

3.

4.

5.

De 5 personen

1.

2.

3.

4.

5.

De 5 keuzes die je toen maakte

1.

2.

3.

4.

5.

7) Maak een certificaat waarin je verklaart dat je alleen door te zijn al genoeg bent.
Tekening, schrijven, knippen of plakken; laat je creativiteit de vrije loop!



SYSTEEM VAN HERKOMST

Vandaag ga je praktisch én speels aan de slag.

⇒ Zoek in je spelletjeskast naar pionnetjes



of dominostenen

of bijv. legoblokjes



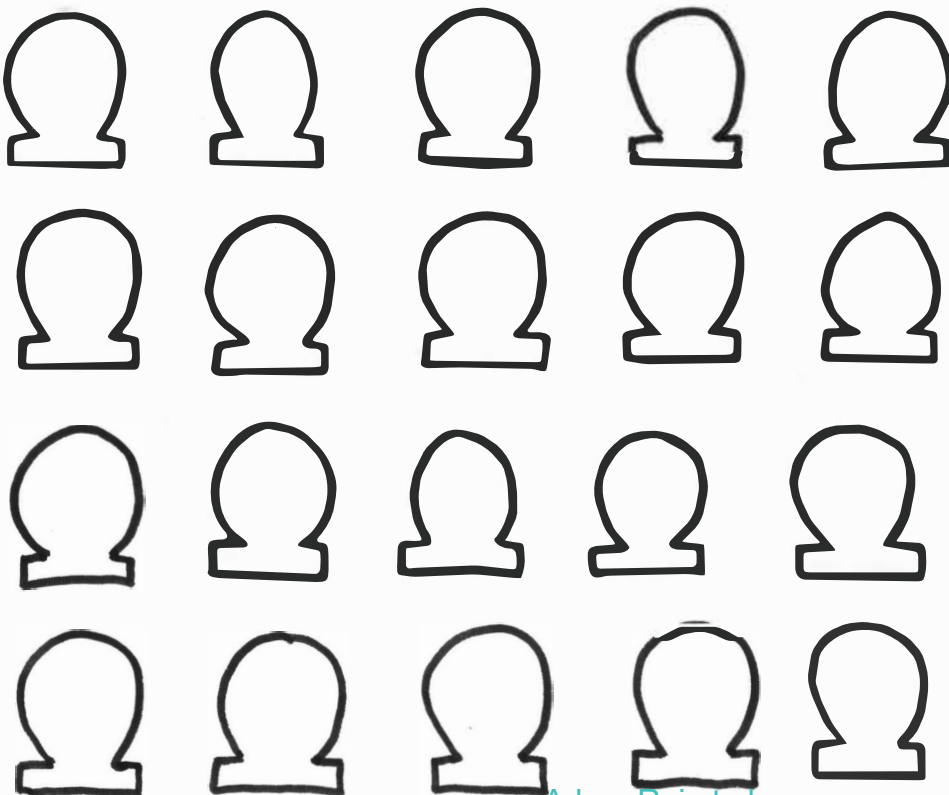
... waarmee jij jouw familieopstelling kunt maken.

⇒ Teken vervolgens jezelf en je familieleden op een rondje, knip ze uit en plak ze met een plakbandje op de pionnetjes of steentjes.



VOORBEELD

⇒ Zet de pionnetjes neer en ga intuïtief bezig met de opstelling.



Tip: Geen zin in tekenen?
Alleen de naam schrijven, een kleur gebruiken of een foto plakken kan ook!

LIEFDE VOOR & IN HET SYSTEEM



Wat voor voorbeeld heb jij gezien van liefde tussen jouw ouders?

.....
.....

Hoe vertaalt dit zich in liefde voor jezelf?

.....
.....



Wat moest je doen om respect te krijgen?

.....
.....

Hoe werd die respect uitgedrukt?

.....
.....



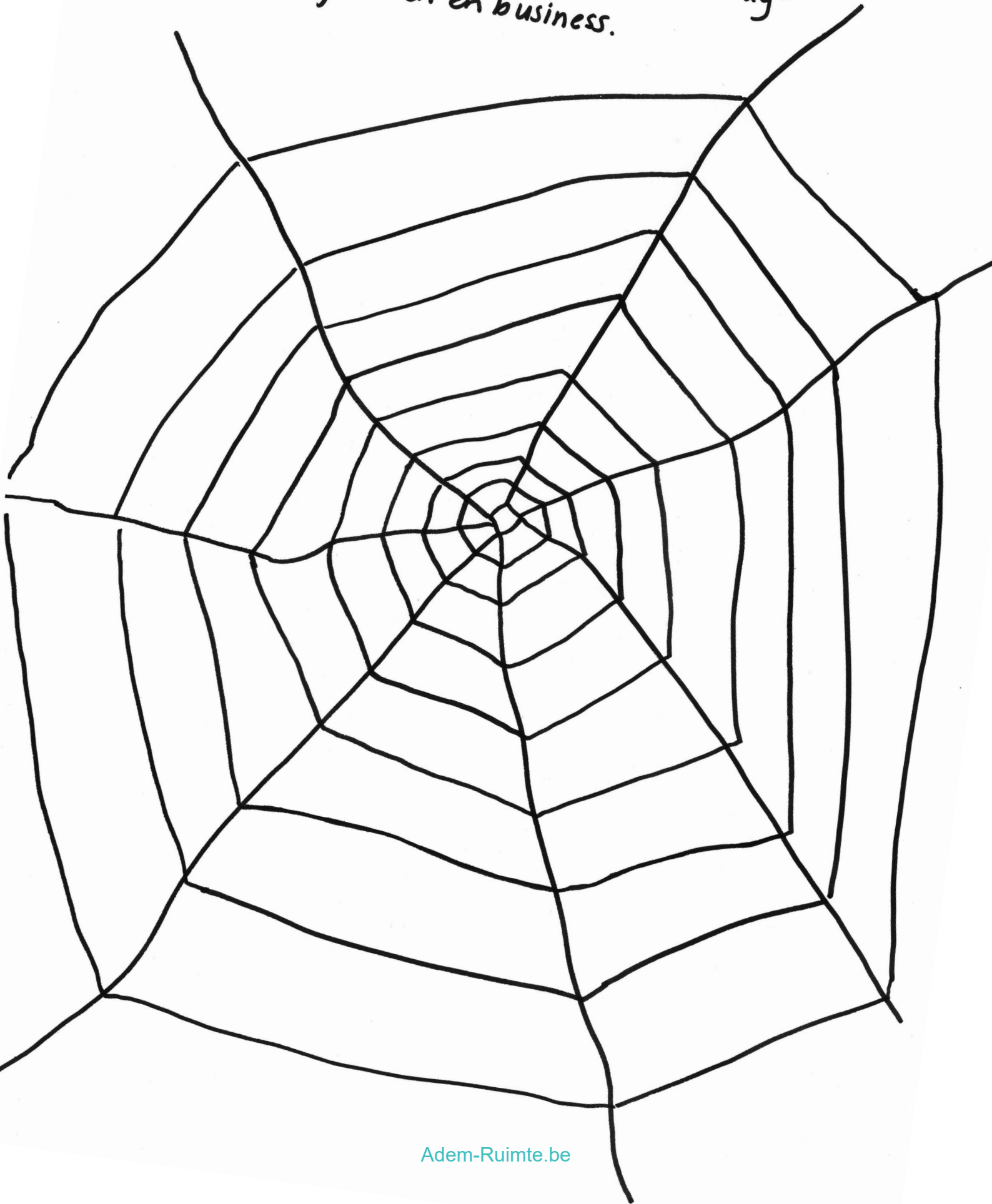
Hoe werd er met grenzen omgegaan?

.....
.....

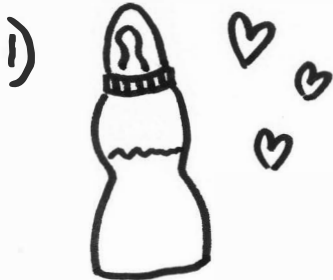
Hoe ga jij nu met grenzen om?

.....

2) Schrijf woorden in het web die bij je opkomen als je denkt aan de patronen die telkens terugkomen in je leven en business.



GELD



Hoeveel voedsel en liefde was er voor jou als baby?

.....
.....

Hoe zou je jouw financiële situatie omschrijven?



.....
.....



Beschrijf de relatie met je moeder.

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

Hoeveel overvloed ervaar je in jouw leven?



.....
.....



Wat zijn jouw inzichten bij deze vragen?

.....
.....

2) Hoeveel waarde ken jij toe aan verschillende onderdelen van jouw leven?

Trek een lijn tussen de biljetten en de onderdelen.

Je kunt ieder biljet maar 1 keer gebruiken.

Heb je geen partner of kinderen? Vervang het onderdeel dan door iets anders wat belangrijk voor je is.

Bv. je vrienden of huisdier.

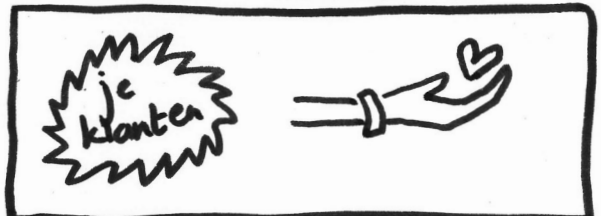
100€

50€

20€

10€

5€

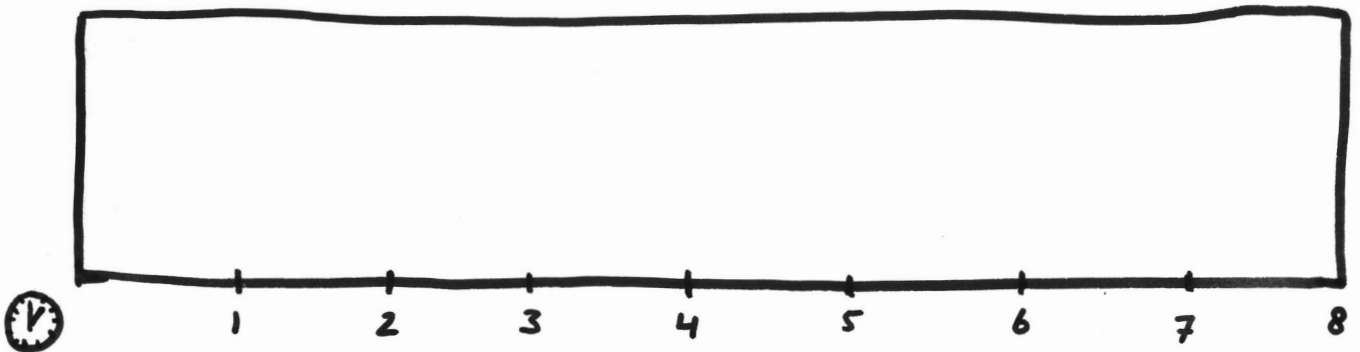


Tegen welke dilemma's loop je aan?

.....
.....

3) Als mens heb je maar ongeveer 8 uur op een dag te besteden.

Kleur de onderstaande staafdiagram met onderdelen en de hoeveelheid tijd waar jij jouw dag aan wilt besteden.



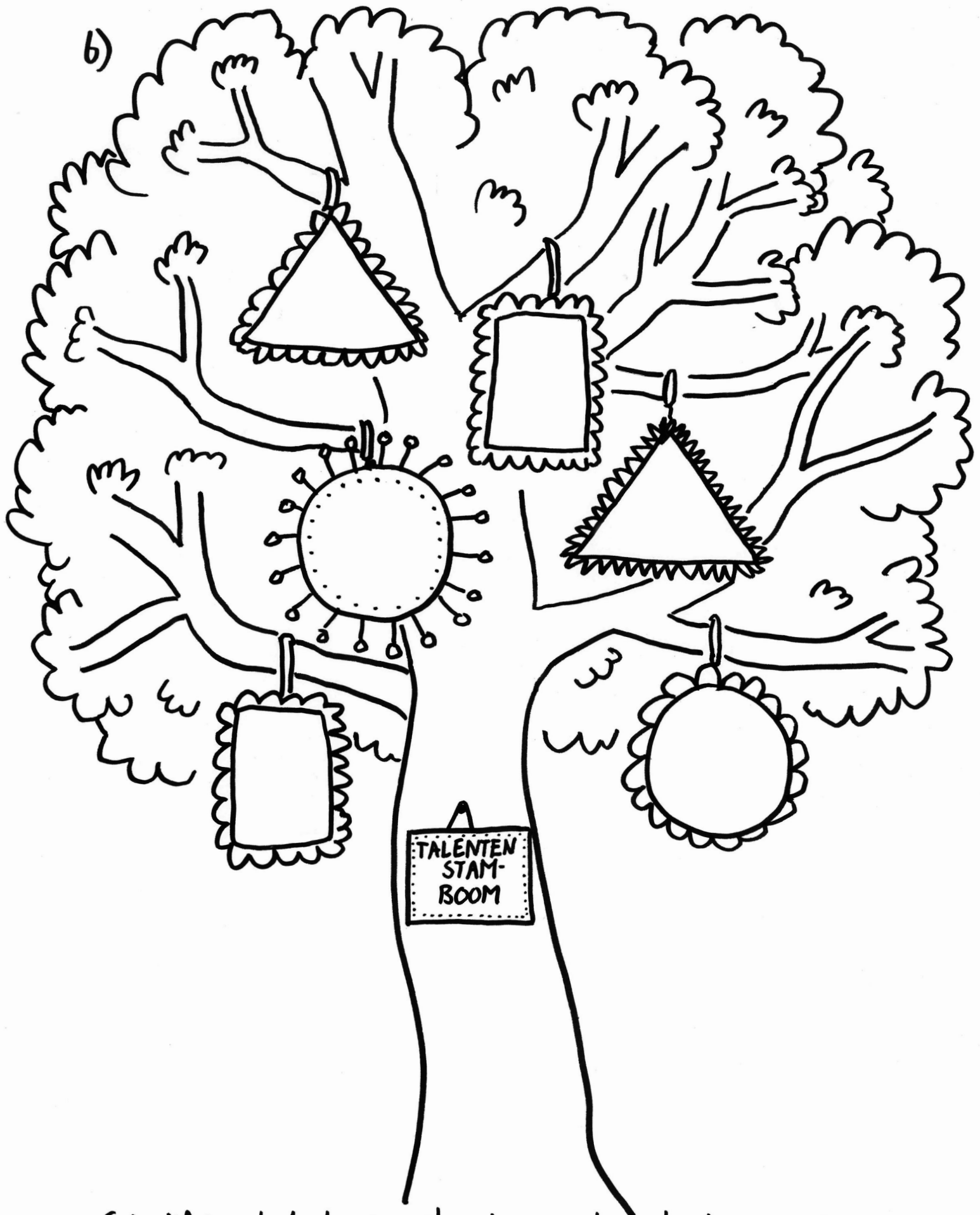
4) Wat zijn je eerste concrete stappen vanaf nu?

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

5) Schrijf hier extra inzichten en eye-openers van deze challenge.



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



Schrijf in de talenten stamboom de talenten van jou, je moeder, je oma, je overgrootmoeder, je betovergrootmoeder en/of andere vrouwelijke talenten.

