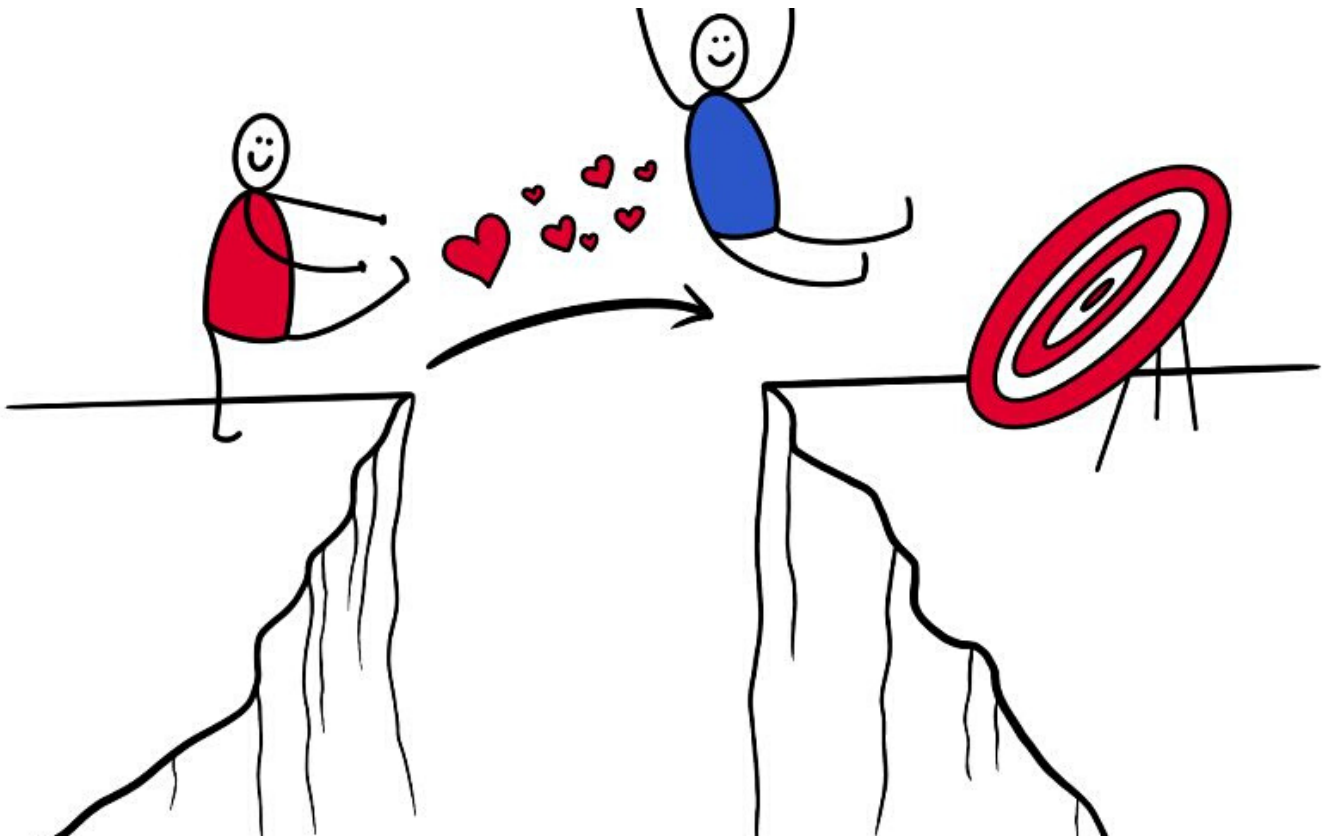


WERKBOEK
IN 10 STAPPEN
VAN STIEKEM
DROMEN NAAR
ECHT DOEN

*Ontwikkel meer zelfvertrouwen en lef
voor extra plezier in jouw leven*



Ela Grooteman



Gefeliciteerd!

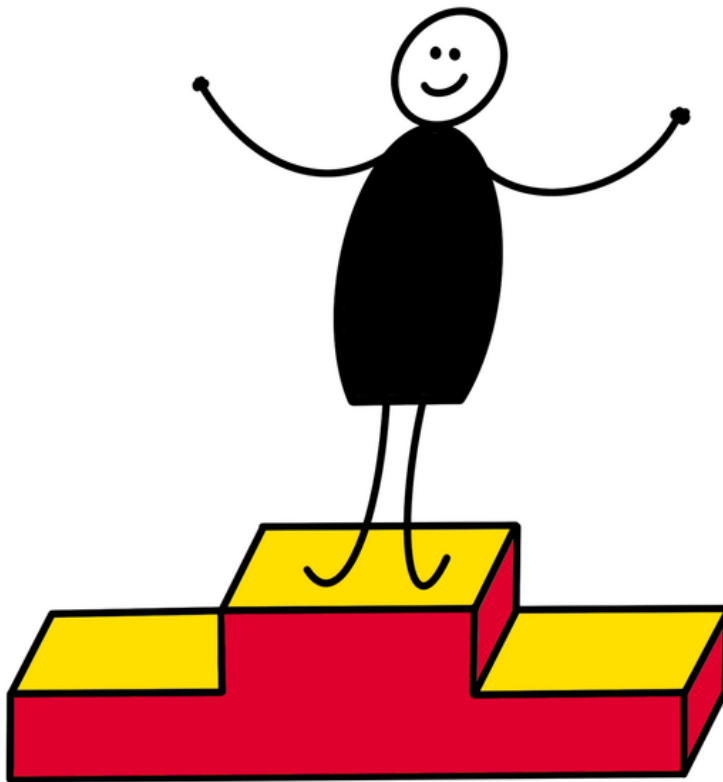
Heel veel leesplezier met het boek In 10 Stappen van Stiekem Dromen naar Echt Doen. Dank je wel voor je aankoop. Dat maakt mij oprecht super blij. Want een boek schrijven is 1. Het verkopen is de volgende stap.

Het is mijn missie om zoveel mogelijk mensen te helpen meer lef, zelfvertrouwen en plezier in hun leven te laten beleven. Help jij mij mee?

Deel jouw foto met mijn boek op social media en maak kans op leuke prijzen. Regelmatig zet ik iemand in het zonnetje. Vergeet mij niet te taggen!

Veel leesplezier en succes met de opdrachten in dit werkboek. Gun jezelf dit kado, want jij bent het waard. Jij verdient het! Loop je vast of heb je vragen? Mail mij dan gerust op ela@elagrooteman.nl

Lieve groet, Ela Grooteman

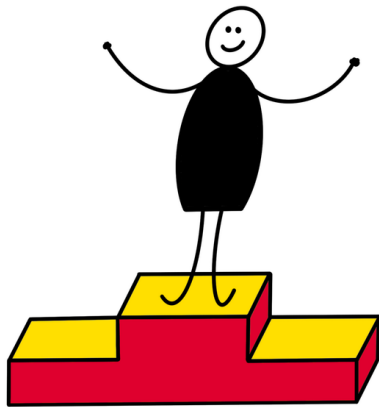


#1 Zet jezelf op nr 1

Elk hoofdstuk heeft een aantal vragen of oefeningen. Probeer deze zo concreet mogelijk uit te voeren. Schrijf antwoorden op in dit werkboek of koop een mooi schrift voor jezelf. Het is belangrijk om de antwoorden ook écht op te schrijven. Daardoor gaat het bewust en onbewust meer bij je leven. Je bent er op die manier veel concreter mee bezig. Haal jouw gedachten uit je hoofd en schrijf ze op.

1. Hoe ziet jouw ideale dag eruit?

2. Wat wil je in je privéleven en in je zakelijke leven graag bereiken?



#1 Zet jezelf op nr 1

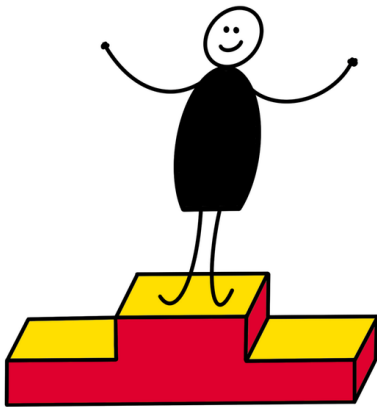
3. Welke competenties heb je en wil je verbeteren?

4. Als geld geen rol speelt, wat zou je dan direct voor jezelf regelen?

5. Waarover ben je tevreden, en waarover niet?

6. Heb je ambities op het gebied van sport, hobby, ontwikkeling?

7. Wat interesseert je?



#1 Zet jezelf op nr 1

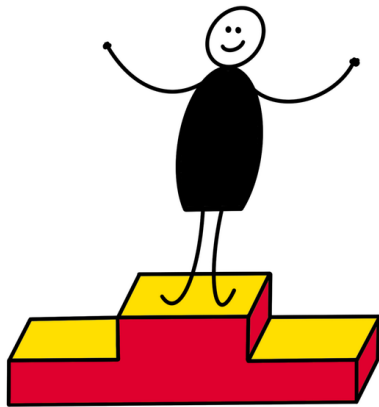
3. Welke competenties heb je en wil je verbeteren?

4. Als geld geen rol speelt, wat zou je dan direct voor jezelf regelen?

5. Waarover ben je tevreden, en waarover niet?

6. Heb je ambities op het gebied van sport, hobby, ontwikkeling?

7. Wat interesseert je?



#1 Zet jezelf op nr 1

7. Wat interesseert je?

8. Wat zijn je dromen?

9. Wat maakt je gelukkig? Nu, maar ook op de lange termijn?

10. Welke dromen heb je al bereikt, welke nog niet?



#2 Bepaal de droom die jij wilt realiseren

Weet je nog niet precies wat je wilt, of kan je wel wat hulp gebruiken? Onderstaande vragen helpen je bij het nadenken over jouw doelen en wensen. **Neem er de tijd voor.**

Gun jezelf die tijd en sta stil bij deze vragen. Doe je dat niet, vraag jezelf dan af hoe lang je al leeft zoals je nu leeft. Voor je het weet, is er weer een maand of jaar verstreken. Sta eens stil bij wat je in de tussentijd hebt gedaan.

Schrijf de antwoorden op in dit werkboek.

Schrijf de datum erbij.

Zo kan je het later teruglezen en zien wat je bereikt hebt.

Veel succes!



#2 Bepaal de droom die jij wilt realiseren

1. Wat had je verwacht van je leven, 1, 5 en 10 jaar terug?
2. Hoe heeft jouw leven zich ontwikkeld?
3. Leef je het leven dat je je had voorgesteld?

Schrijf nu jouw grote en kleine dromen op.

Wat staat er op jouw verlanglijstje? Schrijf dit op zonder erover na te denken hoe je dit kan realiseren. Geld, tijd en de mening van anderen spelen geen rol. Laat je nergens door beïnvloeden. Neem je tijd en fantaseer er op los.



#3 Maak een stappenplan dat werkt

Schrijf in dit werkboek of je schrijft 3 doelen op waarmee je concreet aan de slag gaat. Maak een tijdsplanning zoals beschreven in het boek en werk van achteren naar voren.

Wees eerlijk naar jezelf of jouw droom en tijdspad realistisch zijn.



#4 STOP met wat niet werkt

Schrijf in dit werkboek of jouw schrift de 5 grootste gebreken of belemmeringen op die jou tegenhouden om jouw dromen te verwezenlijken.

Denk bijvoorbeeld aan je eigen negatieve gedachten, stemmen in je hoofd, een partner die je niet steunt, jouw gevoel dat mensen het raar vinden, jouw uitstelgedrag, excuses om het niet te doen, twijfel, faalangst, etc.

Kies nu 2 gebreken uit waaraan je direct gaat werken.

Beschrijf hoe je dat gaat doen.

Schrijf concreet, want je weet het: hoe concreter, hoe beter.

Gebruik de tips uit het boek voor deze stap.

Start vandaag!



#5 Schakel hulpbronnen in

1. Schrijf op waarbij jij hulp nodig hebt.

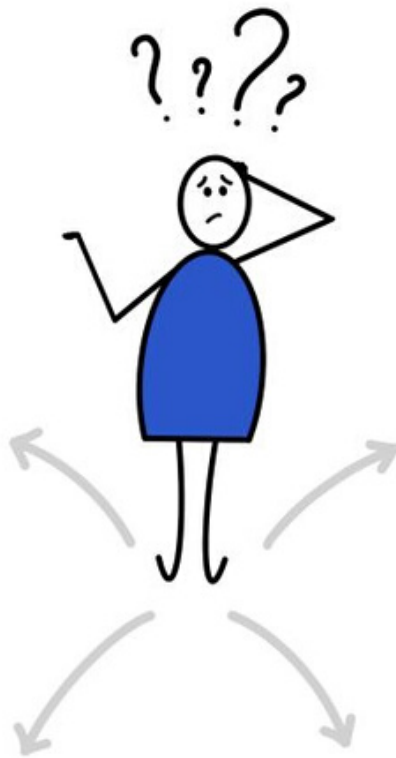
2. Schrijf op wie of wat je daarvoor kan benaderen.



#5 Schakel hulpbronnen in

3. Onderzoek wat de kosten zijn voor deze hulp.

4. Stem met jezelf af of en welke hulp jij wilt inschakelen.



#6 Vertrouw op je intuïtie

Neem je gedachten serieus.

Schrijf minimaal 3 dingen op die je op dit moment bezighouden. Denk er eens over na, laat het een dag rusten en kijk er vervolgens op terug.

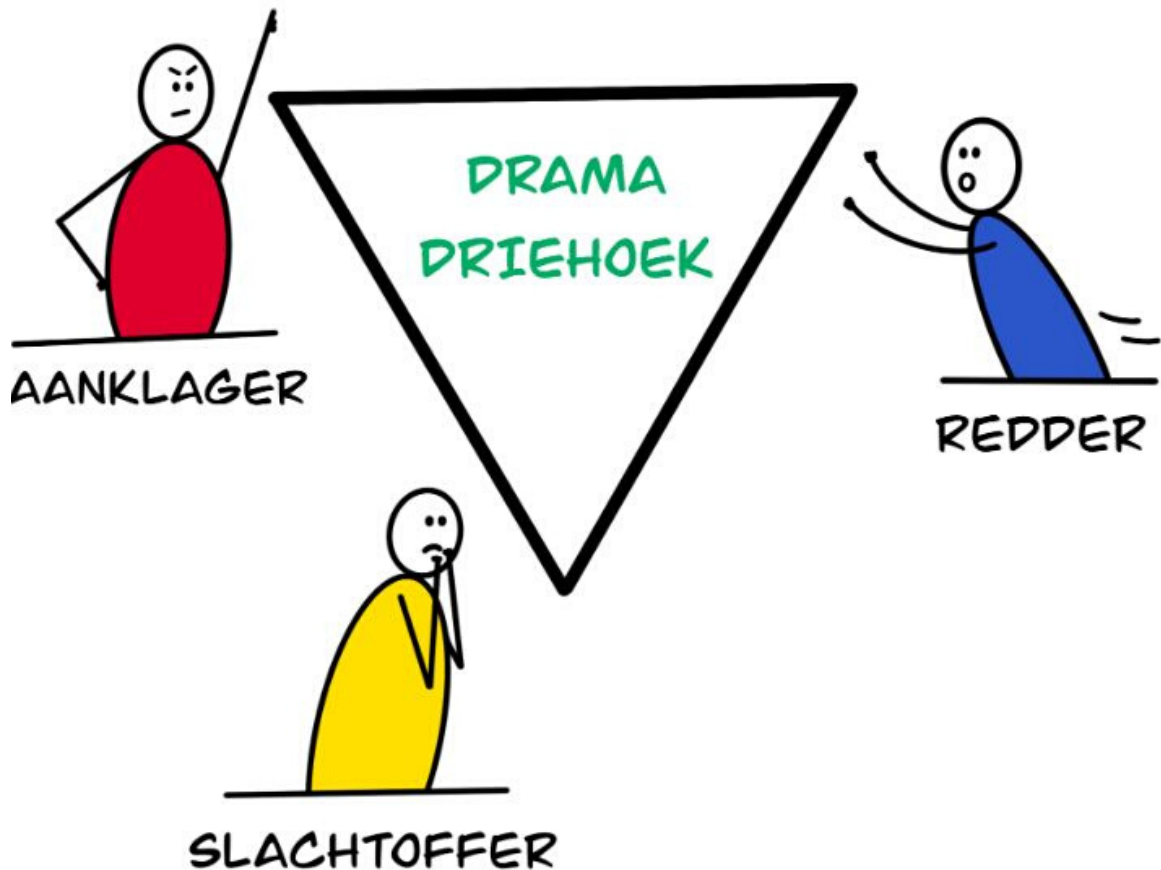
Reflecteer voor jezelf wat de situatie voor jou heeft gedaan.

Had je iets anders kunnen doen?

Heb je gedaan wat je kon?

Heb je datgene gedaan wat je wilde doen?

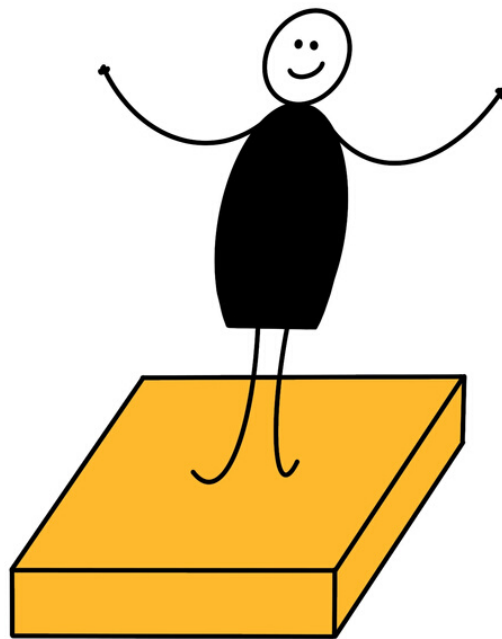
Breng dit in kaart, zodat je de volgende keer niet blijft tobben.



#7 Laat je niet gek maken

Bedenk welk succes jij wilt vieren en hoe je dat gaat doen.

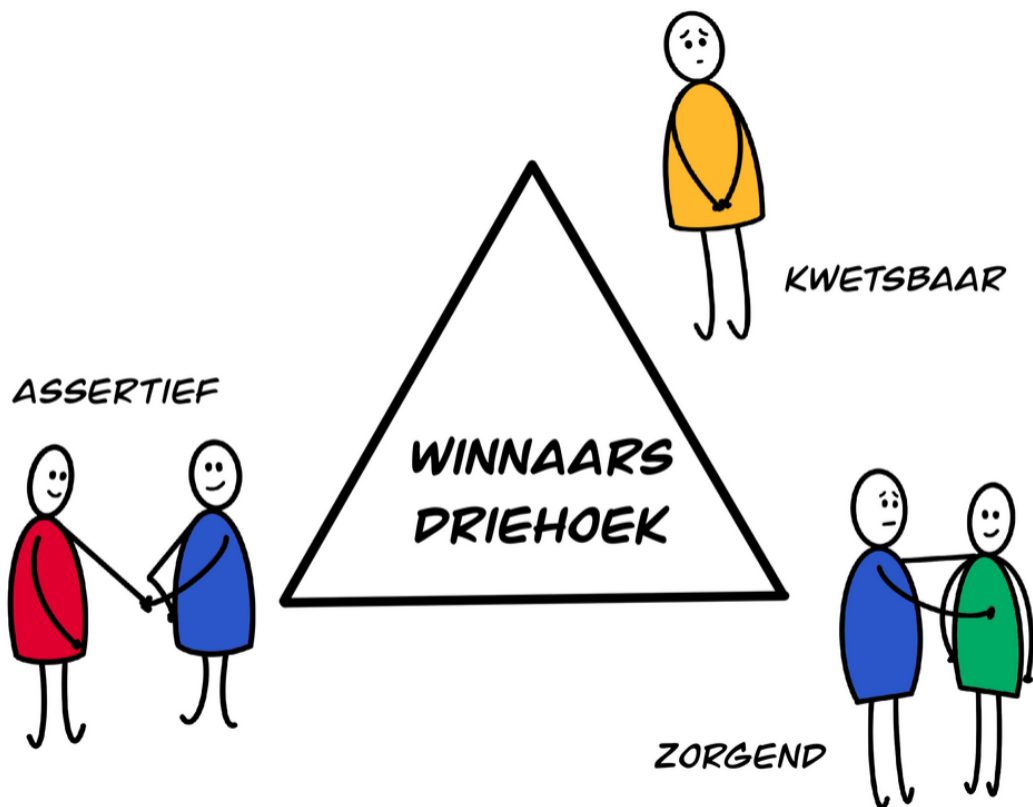
Plan het alvast in je agenda.



#8 Ontdek nieuwe gewoontes

Maak een lijst van jouw oplaadpunten.

Plan jouw oplaadmoment nu in je agenda.



#9 Train Your Brain

Schrijf in dit werkboek (of je schrift) minimaal 3 dingen op die jij wilt veranderen aan jezelf.

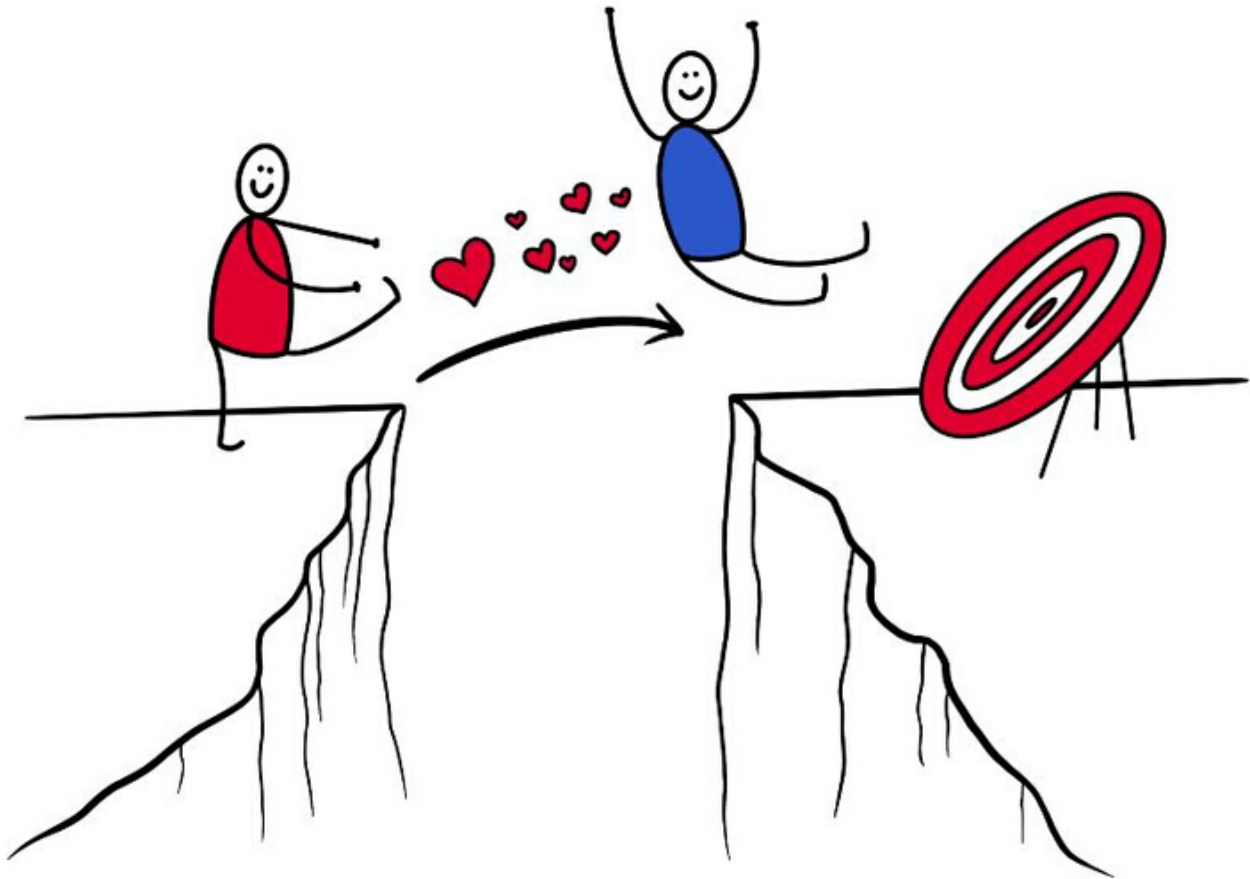
Schrijf actief, met de overtuiging, de wil, jouw keuze om vanaf nu dingen anders te doen.

Denk aan de 11 tips qua wijze woorden, omgekeerde psychologie, niet/wel willen, etc.



#10 Haal vanaf nu het beste uit jezelf

Schrijf jouw allergrootste stiekeme droom op in dit werkboek. Laat je niet belemmeren door welke overtuiging dan ook. Dus je hebt genoeg geld, tijd, ruimte en niemand die je tegenhoudt. Wat is dan jouw allergrootste droom? Zet dit zwart op wit. En stuur mij een e-mail (ela@elagrooteman.nl) zodra je jouw droom echt volbracht hebt.

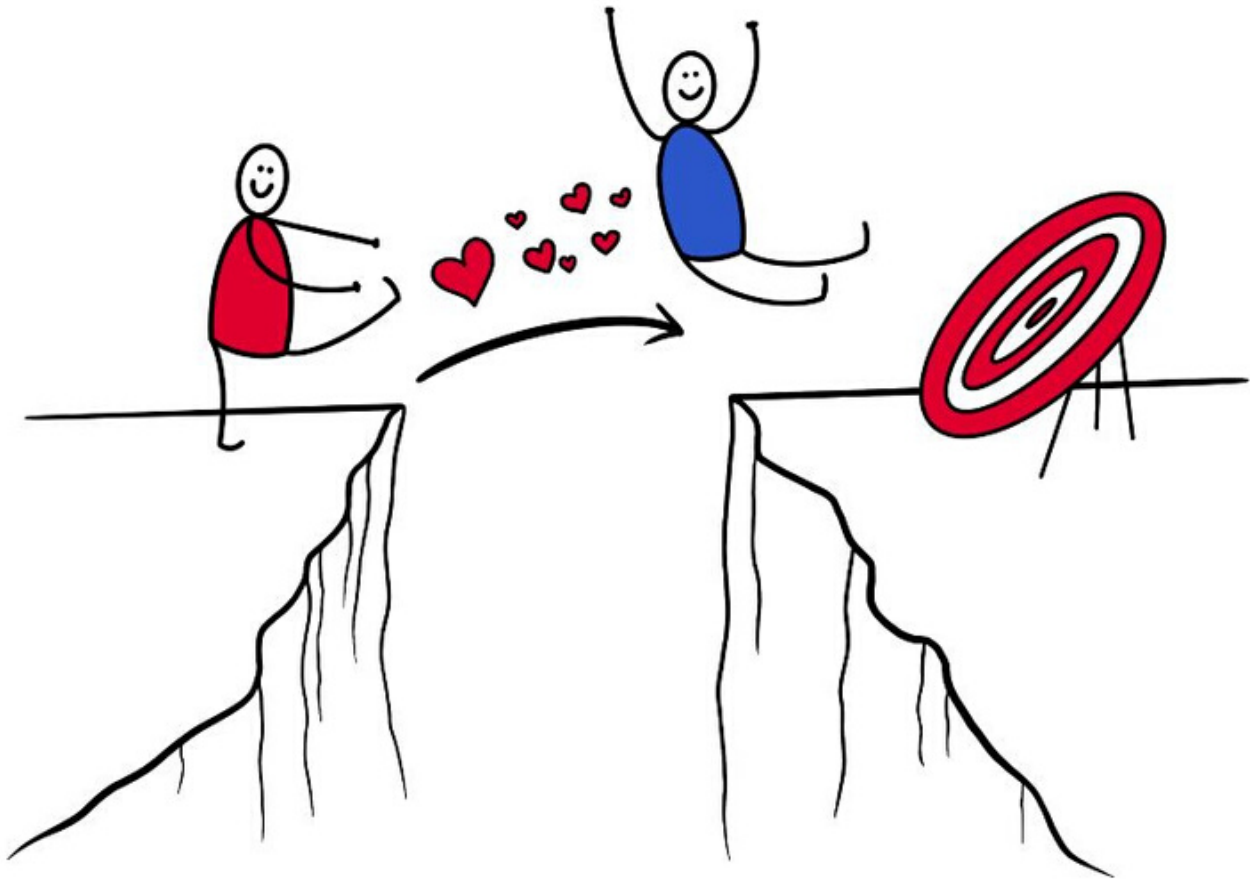


Hoe nu verder?

GEFELICITEERD met het behalen van de eindstreep. Heel veel plezier bij het waarmaken van jouw dromen. Het enige wat jij nu hoeft te doen, is volhouden. Ik begrijp als geen ander dat dit soms best lastig is. Ik ben graag jouw stok achter de deur. En als het nodig is, geef ik je een liefdevolle schop onder je kont.

Kun je nog wel wat hulp gebruiken?

Wordt lid van de Gratis community **Make Your Own Magic** op Facebook. Zoek op deze naam en meld je aan. Dit is een besloten groep van gelijkgestemden. Allemaal mensen die met mij hebben samengewerkt of mijn boek hebben gelezen en dus begrijpen hoe het werkt.



Hoe nu verder?

Wil je persoonlijke begeleiding, in een traject of 1 op 1, wil je mee doen in mijn mastermindgroep? Neem dan contact met me op voor de mogelijkheden.

Je kunt me bereiken op diverse manieren:

www.elagrooteman.nl

ela@elagrooteman.nl

of via 06-17618804

Volg me ook op Facebook, LinkedIn en Instagram

Deel jij jouw recensie over het boek op bol.com of stuur me jouw verhaal via de email. Dat waardeer ik zeer. Dank je wel alvast.

MAKE YOUR OWN MAGIC, EVERY DAY!
