

# **De Ultieme Gids om je Doelen te Bereiken**

**door**

**Frank Bruining**

**Personal Coach & Moderne Sjamaan**

Jij wilt echt aan jezelf werken? Laat dit compacte boekje jou ondersteunen in deze mooie reis. We gaan snel aan de slag!

## **Stukje over mij**

Allereerst toch een klein stukje over mezelf. Sommige mensen denken namelijk dat het alles zo maar aan komt waaien. Dat is natuurlijk niet zo. Wanneer je je doelen wilt bereiken zul je hard moeten werken. En hard werken wil niet zeggen van vroeg in de ochtend tot laat in de avond, maar het betekent vooral keuzes maken. En keuzes maken blijkt lastig. Ik kom de volgende vragen tegen wanneer ik mensen coach:

- Wil ik wel echt wat ik wil?
- Wat zullen anderen ervan vinden?
- Mag ik wel in mezelf investeren?
- Is dit het juiste om te doen?
- Ben ik hier wel geschikt voor

En alle variaties erop.

Dit is dus hard werken. Want je gaat jezelf onderzoeken. Waar komen die uitspraken vandaan, wie of wat ben ik eigenlijk, wat is de zin van het of mijn leven?

## **Ik een open boek? Vergeet het maar!**

In 1996 kwam ik in aanraking met persoonlijke ontwikkeling. Zelfonderzoek was mijn focus; wie ben ik. Ik dacht dat ik een open boek was. Maar daar klopte helemaal niets van. Er zat veel in mij verscholen, ik speelde rollen die veel energie kostten. Langzaam maar zeker begon ik mijzelf af te pellen.

## **De grote verandering**

In 2003 leidde dat tot een grote ommezwaai. Ik liet alles achter: mijn huwelijk en dus ook gezin, een goedbetaalde managementfunctie bij ING, boerderij en zekerheid van inkomen. Ik startte mijn eigen coach- en trainingspraktijk. Dat bleek al snel een succes en in 2008 veranderde ik de naam van mijn bedrijf in Commitments. Samen met mijn compagnon gingen we persoonlijke opleidingstrajecten geven. Nu in 2014 heb ik besloten weer helemaal alleen verder te gaan en me volledig te richten op het uitdragen van het Peruaans Sjamanistisch gedachtengoed waar ik al sinds 2005 intensief mee bezig ben.

## **Voor drukbezette mensen op zoek naar zingeving**

Ik wil heel graag mensen ondersteunen in hun zoektocht naar wie ze zijn, naar een stuk zingeving in hun leven. Ik zie dat de meeste mensen wel de behoefte hebben om zichzelf te onderzoeken en een stuk tijd en ruimte voor zichzelf te creëren, maar er gewoon niet toe komen. Het Sjamanisme (zoals ik dat zie) biedt een fantastische manier om mensen zoals jij een handreiking te doen binnen een druk bestaan. Hulpmiddelen en inzichten om meer balans in je leven te creëren persoonlijke vrijheid te bereiken. Dat betekent jezelf ontwikkelen en uitdagen.

*Lees verder...*

## En nu jij

De vraag aan jou is of je dat wilt. Wil jij 100% voor jezelf gaan? Wil je echt investeren in jouw leven?

Al mijn programma's gaan daarover; hoe kun jij invulling geven aan jouw leven. Puur onderzoek, oefeningen en tips om het anders te doen. Online doe ik dat met korte en lange cursussen, zowel gratis als betaald. Voor iedere beurs wel iets.

En natuurlijk kun je ook persoonlijk met mij werken. In een één op één sessie of in een groep.

En het gaat NOOIT over de techniek of de filosofie. Het gaat over jou. Ik zal in al mijn programma's jou het beste bieden dat in mijn mogelijkheden ligt. Mijn basis ligt in het Peruaans Sjamanisme (liever gezegd Spiritualiteit vanuit de Andes) in combinatie met NLP (Neuro Linguïstisch Programmeren). Zelfonderzoek kan confronterend zijn, maar juist door de combinatie met Peruaans Sjamanisme kun je op veilige wijze jezelf ontwikkelen.

De volgende hoofdstukken helpen jou om je een stuk verder te ondersteunen in jouw persoonlijke ontwikkeling.

Veel inspiratie gewenst!

Frank Bruining

# Inleiding

Dit boek gaat jou helpen om jouw doelen te realiseren. We doorlopen de onderstaande stappen, waardoor je duidelijk krijgt:

1. Wat je nu werkelijk wilt
2. Wat je tegenhoudt
3. Wat je nodig hebt
4. Hoe je je doel kunt bereiken

Voordat we op zoek kunnen gaan naar onze doelen, zijn er een aantal zaken dat we eerst behandelen. Want zonder vruchtbare grond groeit er niets!

## De basis voor succes

Heb je ooit van je leven wel eens een verandering gewild, maar ben je er niet in geslaagd? Misschien wel eens ergens aan begonnen maar nooit er mee doorgedaan? Nieuwe technieken in een cursus geleerd, maar ze nooit toegepast? Heb je geld ergens in geïnvesteerd en nooit de resultaten geboekt die je wilde? Als dat zo is, hoe kwam dat dan. Wat hield je tegen, waarom ging je niet door? Het antwoord, denk ik, is dat je geïnteresseerd was in de resultaten maar niet de volledige commitment had. En er is een groot verschil tussen interesse en commitment.

Dusssssssss..... >>>

## Wie neemt de leiding?

Adverteerders spenderen miljoenen euro's per jaar om ons leven op elk niveau te beïnvloeden. Ze willen bepalen wat we eten, drinken, welke kleren dat we dragen, wat we moeten slikken om onze pijn te verminderen, waar we naar toe gaan et cetera. De media overstelpt ons met informatie via allerlei kanalen. Deze krachtige overtuigende partijen motiveren en beïnvloeden ons vaak al binnen een minuut.

En hoe komt die informatie bij jou binnen. Wat doet dat met jou. Hoe reageer jij. We zijn zo gewend aan die constante stroom van informatie en laten ons manipuleren, vaak zonder dat we het zelf weten.

## Waar is jouw vrijheid?

Gewoon even een paar vraagjes...

Heb jij ook het gevoel dat je achter de feiten aan blijft lopen?

Waarom ben je nog steeds waar je bent?

Iedere keer weer dezelfde valkuil?

Stel je zaken uit totdat...?

Gevoel dat je geen controle hebt over je eigen leven?

Weinig energie?

We worden geleefd en blijven vaak in dezelfde cirkeltjes rondlopen. Dat is niet zo raar, zo zijn we als het ware 'geprogrammeerd'.

Daarom is het zo fijn om de wereld door een andere bril te bekijken.

De wereld ziet eruit zoals jij gelooft dat de wereld eruit ziet. Jij geeft kleur aan jouw waarneming. Of kan ik beter zeggen, jij geeft een waarneming aan jouw kleur :-). Tja, wat is de werkelijkheid eigenlijk?

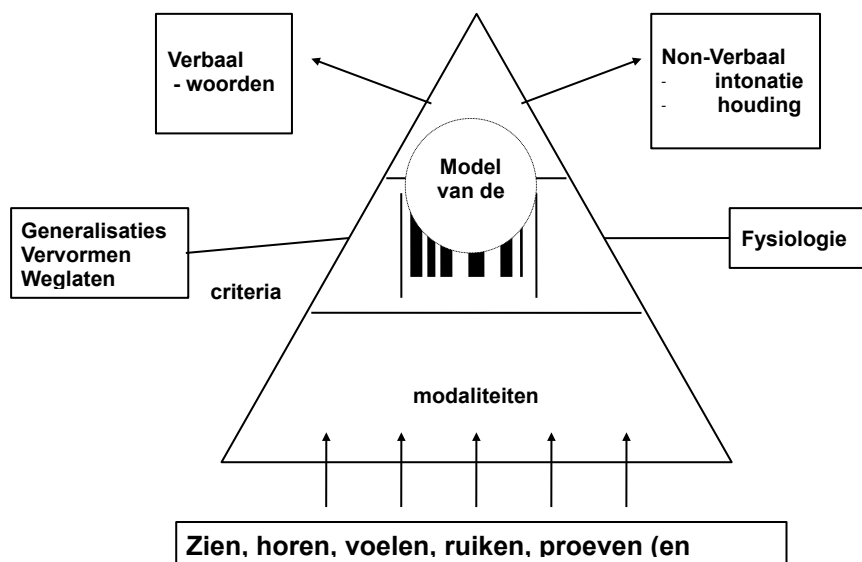
# Wat is werkelijkheid?

We ontvangen allemaal signalen via onze vijf zintuigen; reuk, smaak, ogen, gehoor en gevoel. Op basis hiervan wordt een innerlijke representatie gemaakt. Dat wat je waarneemt is een persoonlijke representatie van de ervaring. Je kunt namelijk niet alles tegelijkertijd waarnemen. De informatie wordt gefilterd. En dat is maar goed ook. We zouden gek worden als we alles zouden waarnemen. Van de lichtsterkte in je ogen, de hartslag in je vingers of de vibratie in je linker oor. De hersenen filteren voor ons.

*We zijn wat we denken, ons hele bestaan is het product van gedachten.*

*Met onze gedachten scheppen wij de wereld.*

**Boeddha**



Je kunt je voorstellen dat iedereen andere ervaringen heeft. We zijn allemaal verschillend opgevoed. Vandaar dat we ook verschillende associaties hebben en op verschillende manieren betekenis geven aan onze wereld. Subjectieve ervaring dus! Of anders gezegd: eigenlijk niet waar...

## **De wetenschap van Motivatie: Waarom doen we iets?**

Eigenlijk is het gewoon heel handig om alles even te vergeten. Alles wat je weet van vroeger, gewoon achter je te laten. Ik neem je mee in een stukje psychologie.

Doelen realiseren is het proces van motiveren. Als je maar graag genoeg iets wilt, dan zul je genoeg argumenten vinden om de beslissing te ondersteunen.

Mensen raken niet gemotiveerd omdat ze iets nodig hebben, maar omdat ze iets willen. Misschien is het nodig om af te slanken, maar je zult het niet gaan doen totdat je voldoende redenen hebt om het wel te gaan doen.

Wij mensen worden in ons leven door twee motiverende krachten gestuurd. Het verkrijgen van plezier en het vermijden van pijn. En mensen zullen meer doen om pijn te vermijden dan om plezier te krijgen. Hierdoor zijn we als mensen ook veel meer gefocust op zaken die je niet wilt kwijtraken, eigenlijk op alle dingen die je niet wilt.

En waar je je focus op richt krijg je onherroepelijk. Het is net als bij autorijlessen. Er wordt je geleerd te kijken waar je naar toe wilt.

Dus focus je niet op de boom, want daar wil je niet tegenaan rijden. Wat gebeurt er? Juist, je raakt de boom. Onze 'mind' kent namelijk het woordje 'niet' niet.

***Voorbeeld, sluit je ogen en denk NIET aan een roze olifantje. Wat gebeurt er? Juist, alleen maar olifantjes...***

***Tip!*** Zeg een keer 'het is niet makkelijk', in plaats van 'het is moeilijk'.



# Effectief doelen bereiken

Willen we effectief zijn in het bereiken van onze doelen, dan moeten we weten wat we als pijn en wat we als plezier ervaren. En we zullen moeten weten hoe wij pijn vermijden en plezier krijgen.

Een van de eerste stappen van het motivatieproces is het ontdekken van jouw belangrijkste behoeften. Het meest belangrijke element in het motiveren van iemand om actie te ondernemen is dat ze ontevreden zijn met de dingen zoals ze op dit moment gaan.

Motivatie is het proces van het ontdekken van wat we eigenlijk willen bereiken én wat wij willen vermijden.

Het is te vergelijken met het verhaal van Charles Dickens, 'A Christmas Carol', ik noem het ook wel het Dickens Patroon.

Nog altijd boeit en vertedert het verhaal van de vrek Scrooge die een beter mens wordt door zijn ontmoeting met de geest van zijn vroegere compagnon Marley en door zijn belevenissen met de drie geesten in het verleden, heden en toekomst. Scrooge werd niet gemotiveerd om iets weg te geven, tot dat de drie geesten hem confronteerde met een diep, onbewust verlangen: warmte.

1. Allereerst ben je je niet bewust dat er een pijn zit (Scrooge wil helemaal niets weggeven).
2. Vervolgens wordt je geconfronteerd met een diep verlangen, iets dat je echt wilt en voorbij gaat aan materiële zaken (aandacht, warmte).
3. En ga je op zoek naar een oplossing, of je verdringt het.

Hoe is dat bij jou >>> >>> ???

De meeste mensen worden niet echt geconfronteerd. Ze kopen dingen, gaan op vakantie, gaan werken, trouwen, krijgen kinderen en ga zo maar door. Zonder dat ze werkelijk weten WAAROM ze dat doen. Vroeg of laat komt de confrontatie. Bij sommige mensen leidt dat bijvoorbeeld tot een hartaanval, scheiding of faillissement.

We zijn geneigd om de dingen die ons pijn doen te vermijden en daarop ons leven in te richten. We doen dat al vanaf onze geboorte, het is een overlevingsstrategie.

**Maar dat hoeft niet zo te blijven...**

## De Kracht van Doelen stellen

Wat is eigenlijk een doel? Een doel is het nemen van een beslissing om iets te worden of te verkrijgen en waar je absoluut 100% voor gaat.

En om die beslissing vol te houden moet je niet alleen voldoende redenen hebben om het te ondersteunen. Je moet voldoende overtuigende redenen hebben.

## De zes-staps formule om doelen te stellen

1. Schrijf alle doelen op die je wilt bereiken. Neem hiervoor de tijd, droom lekker weg over alles wat jij graag zou willen doen, hebben, zijn, geven, delen, ontdekken, zien, voelen, horen, maken in jouw leven. Materieel, emotioneel, fysiek, spiritueel, in je gezin, sociaal, alles wat je maar kan wensen voor de komende 20 jaar. Zet al deze doelen onder elkaar. Doe dit zonder na te denken over hoe je dat gaat bereiken!
2. Zet een tijds kader. Maak van het doel een droom met een deadline! Naast de doelen die je nu wilt bereiken zet je een 'N', '6' voor doelen die je binnen zes maanden wilt bereiken, '1' voor doelen binnen een jaar, '2' voor binnen 2 jaar, '5' voor binnen 5 jaar, '10' voor binnen 10 jaar en '20' voor binnen 20 jaar

3. Omcirkel nu al je 1-jaars doelen en kies daarvan de 4 die het meest overtuigend zijn voor jou. Waar je vastberaden in bent te gaan realiseren binnen één jaar. Zorg ervoor dat je verschrikkelijk enthousiast bent om deze te bereiken.
  
4. Schrijf nu op een schoon blad deze 4 doelen op die je binnen één jaar gaat bereiken. Zorg dat je voldoende ruimte tussen de doelen hebt. Schrijf onder ieder doel waarom je zo vastberaden bent om die doelen te bereiken. Zorg voor voldoende overtuigende redenen.
  
5. Schrijf naast deze 4 doelen en de redenen waarom je ze gaat behalen op, wat het je gaat kosten als je de doelen niet realiseert. Wat zal je missen of verliezen.
  
6. Kies er nu één waarmee je verder wilt werken en zoek iemand op die naar je wilt luisteren. Want vertel aan die persoon wat je doel is en welke overtuigende redenen jij hebt om het doel te gaan behalen.

## **Aan de slag?**

Wanneer je het bovenstaande schema hebt gevolgd heb je behoorlijk wat redenen om aan de slag te gaan met je doelen. Toch blijkt dit niet altijd voldoende. En waarom niet?

# Waarom bereiken de meeste mensen niet wat ze willen?

1. Ze hebben **niet voldoende** overtuigende redenen
2. Ze hebben **beperkende** overtuigingen
3. Ze zijn niet in staat om constant hun **emotionele staat** te managen wanneer het tegenzit.

Iets meer uitleg...

## Wat zijn overtuigingen?

Wij nemen waar met onze vijf zintuigen: zien, horen, voelen, ruiken en proeven. En we kunnen niet alles tegelijkertijd waarnemen. Ongeveer zeven, plus of min 2, waarnemingen kunnen we bewust ervaren. Gelukkig maar, want alles we alles tegelijkertijd konden ervaren, werden we gek. Je zou je hartslag, de zweetdruppels, de warmte in je linkerteen, de lucht in je longen, het groeien van je haar allemaal maar meemaken.

## Overleven

Naast de 'technische' beperkingen van je zintuigen hebben onze hersenen ervoor gezorgd dat we ons alleen richten op belangrijke zaken. Het overleven. Dus vermijden van pijn en bereiken van plezier. En dat wordt gedaan in onze hersenen. Daarin slaan we al onze herinneringen op, gecodeerd naar plezierig of pijnlijk. En alle gradaties daartussen.

## Waarden

Een waarde (ook wel criterium of principe genoemd) is dan ook meer dan een woord. Een waarde is een woord voor een emotionele staat, een gewaardeerde of minder gewaardeerde staat. Belangrijke waarden kunnen zijn: vrijheid, gezelligheid, liefde, respect, gezondheid. Allemaal gradaties van Plezier.

## Wat je gelooft is waar

Een overtuiging is dat we geloven dat iets een zekere staat oplevert: 'als ik dat doe, dan zal dit gebeuren'. Alle overtuigingen die we nu nog meedragen zijn gebaseerd op vroegere ervaringen en hebben ons vaak geholpen. Echter, ze kunnen ook juist andersom werken en je tegenwerken. Overtuigingen werken als filters, ze bepalen wat je wel of niet ziet.

Als je overtuiging is dat je niet meetelt, er niet bij hoort, het je toch niet lukt om... et cetera, dan heb je een grote kans dat het je ook niet gaat lukken.

Wanneer we kijken naar succesvolle mensen (mensen die hun doelen bereiken), dan merken we op dat ze allemaal overtuigingen hebben die hen motiveert. Zij geloven sterk in zichzelf en de kans van slagen. Leren iedere keer weer.

Zonder dit soort mensen geloofden we nog steeds dat de zon om de aarde draait en zouden we geen licht of telefoon hebben gehad.

Stap nu in dezelfde processen als deze succesvolle mensen en kom dichterbij je doel.

>>> NU dus!

# De Tien Stappen naar Succes

1. **Wat betekent het echt voor je, als het doel bereikt is.** Wat zul je voelen, zien, proeven ruiken en horen. Welk effect creëer je voor jezelf, schrijf hieronder welke belangrijke (meer)waarde voor jou wordt vervuld.
2. **Hoe zal deze meerwaarde je leven beïnvloeden,** je gezin, relaties, werk, vrienden, gezondheid, financieel.
3. **Ga eens na wat jou tegenhoudt** om het gekozen doel te realiseren. Wat houdt het probleem in stand, wat moet je ervoor doen om het een probleem te laten. Schrijf hieronder de belangrijkste belemmerende overtuiging die jou tegenhoudt. Bijvoorbeeld, dat is voor mij niet weggelegd, ik ben niet belangrijk, mensen luisteren toch niet naar me, ik moet toch mijn hypotheek betalen, ik kan mijn partner niet alleen laten, ik ben niet technisch, mijn opleiding is verkeerd et cetera.
4. **Wat levert het hebben van deze belemmerende overtuiging** jou nog op? Als de overtuiging jou niets meer zou opleveren, dan zou je er geen last meer van hebben. Alle overtuigingen hebben je gediend tot een bepaald moment en dat is nu! En overtuigingen hebben altijd een positieve intentie, bescherming of motivatie van jou. Wat is dat voor jou? En wat vermijd je dan met het hebben van deze overtuiging. Bijvoorbeeld, 'ik kan niet goed spreken in het openbaar', levert bescherming op in de vorm van 'niet afgaan'. En dat is wat je wilt vermijden. Schrijf hieronder de positieve intentie en wat je daarmee wilt vermijden.
5. **Wat heeft die belemmerende overtuiging** jou gekost? Wat ben je allemaal misgelopen, wat heb je willen doen maar nooit gedaan, wat heb je willen bereiken maar nooit doorgezet?
6. **Als je deze overtuiging blijft houden** wat gaat die jou dan kosten? Wat ga je nog meer mislopen, niet doen, niet bereiken?

7. **Ben je bereid die overtuiging te schrappen**, er iets aan te doen? Zodat je je doel dit keer wel gaat realiseren. Zorg dat je de positieve intentie en dat wat je wilt vermijden ergens opschrijft en koestert. Want dat is precies wat je nodig hebt om in balans te blijven, te overleven. Teveel vermijden is niet handig en te weinig ook niet! Als je zonder ook maar enige angst op een ladder staat, zul je het gevaar niet zien en roekeloos worden.
8. **Welke overtuiging zou je ervoor in de plaats willen hebben**, zodat je je doel wel behaalt?
9. **Welke hulpbron zou jij willen aanspreken** of willen hebben om dit doel te bereiken?
10. **Stel je voor dat je over de hulpbronnen** en de meest krachtige motiverende overtuigingen zou beschikken zodat je zeker weet dat je niet kunt falen. Alleen maar slagen in het bereiken van je doel, wat is dan de eerste stap die je morgen gaat nemen? Schrijf die hieronder op en maak vervolgens een stappenplan.



# Zelfmanagement

Zo nu hebben we in kaart welk doel we nastreven, wat dat voor onszelf oplevert. We weten wat we willen vermijden, kennen onze belemmerende overtuigingen en weten wat we ervoor in de plaats willen hebben. We weten ook over welke hulpbronnen we willen beschikken om het resultaat uiteindelijk te bereiken. Maar je weet ook dat je de ene keer beter voelt dan de andere keer. Daarom is er nog een belangrijk aspect in het realiseren van je doelen. Hoe kun je jezelf managen. Dus ook juist wanneer het tegen zit jezelf kunnen motiveren om door te gaan. Te zorgen dat je in een krachtige staat blijft. Voor zelfvertrouwen en geloof in jouw eigen capaciteiten.

## Houding

Jouw lichaamshouding is zeer belangrijk en bepaalt voor een groot deel je performance. Ga maar na. Laat je hoofd maar zakken, buig een beetje door je benen, laat je schouders hangen, trek een chagrijnig gezicht. Hoe voel je je nu? Heb je energie om iets te gaan aanpakken?

En nu, doe het eens anders. Ga rechtop staan, schouders recht, hoofd recht. Misschien kun je even juichen, voor jezelf klappen. Doe het maar en merk wat dat met je doet. Krijg je energie? Dus, we kunnen beschikken over onze eigen energie.

Je houding bepaalt grotendeels hoe je je voelt. Je overtuigingen bepalen wat je ziet en niet ziet. Sommige mensen zien vooral negatieve dingen, zaken die bedreigend voor ze zijn of waarom het toch niet zo werkt. Ook dat heeft een groot effect op je emotionele staat en geeft vaak al een reactie in je houding. En dat geeft vervolgens weer een effect op je performance.

## Wàt zeg je???

Als je denkt dat het alleen de houding en onze overtuiging is dat verantwoordelijk is voor onze performance, mis! Wat we tegen onszelf zeggen bepaalt namelijk ook hoe wij ons (gaan) voelen.

We herkennen toch wel dat interne stemmetje die ons die vervelende dingen vraagt? En het antwoord wordt meestal ook wel gegeven:

'Waarom moet dit mij nu weer overkomen',  
'Zie je wel, ik kan dat niet' of  
'Wat zullen ze gaan zeggen'.

Wanneer mensen niet meer voor hun doel gaan komt dat meestal door dat soort vragen. Mensen die wél hun doelen bereiken, stellen meestal een ander soort vragen:

'Wat kan ik hier nog mee bereiken',  
'Welke manieren kan ik nog bedenken om' of  
'Zie je wel, ik kan het steeds beter'.

*Tip! Als je denkt dat je iets niet kunt, zeg dan iets anders dan 'ik kan het niet', zeg 'ik kan het NOG niet'. Voelt direct anders, probeer het maar.*

## Hoe krijg je meer controle over jezelf?

Dus je houding en wat je tegen jezelf zegt is bepalend. Je krijgt nu twee technieken die je direct kun uitvoeren. De eerste zorgt ervoor dat je altijd kunt beschikken over een vermogende staat. De tweede geeft je de mogelijkheid creatief te zijn in het komen in een meer vermogende stemming.

1. **Grip op je Emotionele Staat.** Denk terug aan een ervaring waarin je verschrikkelijk succesvol was. Een ervaring waarin je vermogend was, je de hele wereld aankon. Ga helemaal op in die ervaring van toen tot dat het gevoel er weer helemaal is. In die ervaring zie je allemaal wat er om je heen gebeurt, wat jij doet en zegt, wat je hoort en voelt. Als je dit gevoel nu eens met een knopje altijd aan kon zetten, hoe zou je dat dan willen doen? Met een geluid, zoals het knippen met je vingers, een unieke plek op je lichaam aanraken. Doe dat dan. En weet dat je door dit knopje te gebruiken, je direct in dat gevoel komt. Iedere volgende keer dat je in een minder vermogende staat terechtkomt, druk je op het knopje en je komt direct in een meer vermogende staat. Gebruik dat wanneer je iets moet doen wat beslist moet slagen.
2. **Krijg Controle over Jouw Focus.** Vragen bepalen waar je je aandacht op richt. Als ik aan je vraag hoe de begrafenis was, kom je in een nare stemming. Wanneer ik aan je vraag hoe de bruiloft was, kom je in een vrolijke stemming (hoop ik). Ga na welke vragen jou in een meer vermogende stemming brengen. Bedenk er honderden. Stel ze aan jezelf en ontdek welk effect ze op je gevoel hebben. Schrijf ze allemaal op en zorg dat je ze bij de hand hebt. Iedere keer wanneer je een minder vrolijke stemming hebt, zorg je voor meer motiverende vragen.

# Creëer je Toekomst

Dus je weet nu hoe het proces van motivatie werkt, je kent jouw eigen doel, je hebt onderzocht wat jou tegenhoudt om het doel te bereiken, welke voordelen dat heeft. Je hebt voldoende overtuigende redenen om je doel te gaan halen. Je hebt een nieuwe overtuiging en een ondersteunende hulpbron om het doel daadwerkelijk te realiseren.

Ga in je meest optimale houding staan (of zitten). Zet het knopje op 'aan' en terwijl je aan jezelf alle motiverende vragen stelt die je helpen om je doel te bereiken. Spreek je nieuwe overtuiging uit.

Stel dat je met al deze kennis en mogelijkheden drie maanden verder bent, hoe voel je je, wat ervaar je, wat zie en hoor je, wat doe je en hoe reageert je omgeving. Je bent nu 6 maanden verder, hoe is het dan. Je bent nu 1 jaar verder, 2 jaar en vervolgens 5 jaar.

Ga na wat je allemaal hebt bereikt.

Verplaats je weer terug naar het Heden en ga na of dat je alle hulpbronnen en overtuigingen hebt.

Ga na of er nog verborgen obstakels zitten, belemmerende overtuigingen. Wanneer alles goed is kun je je gereed maken, want jij bent nu in staat jouw doel te realiseren.

Houd het stappenplan in de gaten. En telkens wanneer je verwacht terug te vallen in oude patronen, doe je een beroep op jouw 'knopje'.

Mocht dit niet voldoende zijn, start dan het proces weer opnieuw. Herhaling is de kracht van alle vaardigheden.

Succes!

Frank Bruining

P.S. Wil je echt vanuit je gevoel een persoonlijke ontwikkeling doormaken, dan is de combinatie met Modern Sjamanisme echt super. Neem eens een kijkje op [www.demodernesjamaan.nl](http://www.demodernesjamaan.nl)

Als je vragen hebt, bel op 0183-404583, mail me op [frank@frankbruining.com](mailto:frank@frankbruining.com)