

"Jouw pad naar **Geluk, begint hier**"

7 stappen naar meer geluk in jouw leven

versie 1.1



Tony Rekelhoff - 'Direct Vrijer en Blijer leven!'

Kernwoorden;

- ✓ Mindset
- ✓ Persoonlijke ontwikkeling
- ✓ Wet van aantrekkingskracht

Herken jij jezelf hierin?

- ✓ Je spreekt je niet meer uit
- ✓ Je trekt je terug
- ✓ Je ontwijkt situaties
- ✓ Onzekerheid op meerdere gebieden
- ✓ Je minder voelen dan een ander
- ✓ Jezelf vergelijken met een ander
- ✓ Twijfel over jezelf en jouw vermogens om dingen op juiste wijze in te schatten
- ✓ Nooit jij werkelijke potentie leven en jij gelukkig voelen
- ✓ Anderen voor laten gaan
- ✓ Je hebt gedachtes en gedragspatronen die jou belemmeren
- ✓ Je zet een masker op
- ✓ Je neemt genoegen met minder
- ✓ Je weet dat er meer in je zit maar het komt er niet uit
- ✓ Gevoel gefaald te hebben
- ✓ Jij ervaart meer angsten en problemen dan je lief is
- ✓ Jij zorgt beter voor anderen dan voor jezelf
- ✓ Keuzestress? Moeite met prioriteiten stellen
- ✓ Ben je overspoeld met jouw ToDo lijsten?
- ✓ Gevoel jezelf of je omgeving te kort te doen
- ✓ Veel druk op je schouders, jij voelt je snel verantwoordelijk
- ✓ Weet jij welke stappen jij zou moeten zetten maar het komt het er maar niet van
- ✓ Vult jouw agenda zich sneller dan jij wilt?
- ✓ Blijft er voor jou persoonlijk weinig tijd over?

Beantwoord jij meerdere opties met JA? Ik kan jou helpen.
Jij gaat blij worden van dit e-book vol waardevolle tips en inzichten.

Nu verder op weg naar Jouw Geluk
Ik wens jou een fijne reis

Inhoud

Even voorstellen	4
Mijn eigen verhaal	5
Mijn wens voor jou	6
Dit zijn de 7 eerste stappen naar meer geluk voor jouw!	
Stap 1 - Besef jouw toegevoegde waarde	7
Stap 2 - Geef jezelf de tijd	8
Stap 3 - Vul niet in	9
Stap 4 - Bekijk de dingen van een zekere afstand	10
Stap 5 - Maak een 'Gedaan' lijstje	11
Stap 6 - Besef het patronen zijn	12
Stap 7 - Wees dankbaar	13
Samengevat en nog enkele tips	14
Smaakt dit naar meer?	15
Deze bijeenkomsten zijn geliefd en snel vol	16

Even voorstellen

Ik ben Tony Rekelhoff.
Bedrijfscoach, Medium en Mindshifter.

Ik help ondernemende vrouwen op weg naar meer succes en geluk in hun leven.
Ervaar jij onzekerheid, stress, tijdsdruk enz. enz.?
Zou jij een vrijer en blijer leven willen hebben?
Dan kan ik jou helpen, om elke dag met vertrouwen tegemoet te zien.
Elke dag de juiste stappen te zetten en daardoor een innerlijke houding te vinden die jou ondersteunt. Jij wordt zekerder van jezelf en de keuzes die jij maakt.
Ik leer jou het stuur van jouw leven weer in eigen handen te nemen.

Ik geloof dat iedere vrouw het beste uit zichzelf mag halen. Absoluut!
Het is jouw leven en van niemand anders. Of zoals ik zeg; 'Ikzelf ben verantwoordelijk. Als ik ooit in mijn kist lig, wil ik daar tevreden in kunnen liggen.'
Door jouw leven, jouw talenten én potenties ten volle te gaan benutten geef jij jezelf en jij omgeving een positieve bijdrage.
Mijn geloof is dat jouw leven waardevol en kostbaar is. De wijze hoe jij jouw leven ervaart is bepalend voor jou succes en geluk. Ik geloof dat jij een andere weg mag volgen. Een weg naar meer geluk en onafhankelijkheid.

Even een gedachte tussendoor

Ervaringen hoeven niet altijd negatief te zijn om jou te belemmeren....
Ook een positieve ervaring kan zich koppelen aan een overtuigende beperkende gedachte.
Genieten is er dan niet meer bij,

Mijn eigen verhaal

Uit eigen ervaring weet ik hoe oude ervaringen, dagelijkse beslommeringen en verantwoordelijkheden persoonlijke groei en geluk in de greep kunnen houden.

Vanaf mijn jeugd heeft mijn sociale kring grote impact gehad op mijn persoonlijkheid en beeld van het leven. Mijn positie in het gezin bepaalde veel en maakte het niet makkelijker. Op school kreeg ik regelmatig dingen te horen als; 'Je kan echt beter' en 'wat is er toch met jou?' Ongetwijfeld allemaal goed bedoeld maar de uitwerking was rampzalig. Ik liep met een 'masker' op. Had bepaald gedrag aangenomen om maar niemand te kwetsen of voor de voeten te lopen. Constant op mijn hoede.

Kortom; Ik werd een schim van wie ik werkelijk was.

Klaar staan voor anderen, werd mijn oplossing. Dan mocht ik er zijn. Daar haalde ik bestaansrecht uit. En dat ik een lief kind was? Daar geloofde ik niets van. Diegene die dat zeiden hadden het echt fout.

Op mijn drieëntwintigste werd ik moeder. En dat moment maakte een wereld van verschil. Mijn wens kwam uit; Ik kreeg een kind, een zoon!. Wat een cadeau. Plots voelde ik een enorme kracht in mij vrijkomen. Ik ging ervoor en ben daar niet meer mee gestopt. Op zoek naar mijn werkelijke karakter, mijn talenten en mijn aangeleerde gedragspatronen. Stapje voor stapje ging mijn masker af.

Verlies en weer opbouwen gaan als een rode draad door mijn leven.

Met als resultaat; Ik heb mijn talenten kunnen ontwikkelen, studies kunnen doen, een dijk aan levenservaring opgebouwd. Keuzes gemaakt en onzekerheden, angsten en vooral een totaal verkeerd zelfbeeld overwonnen!

Mijn wens voor jou; 'Een vrijer en blijer bestaan. Leven met een glimlach.'

Ik wil voor jou een wegwijzer zijn, jouw motivator. Ik wil jou verder helpen dan je nu denkt te kunnen komen. Ik wil jou coachen

- ✓ Zodat jij jezelf kunt ontplooien als de vlinder uit zijn pop.
- ✓ Zodat ook jij volledig jouw talent en potentieel kan neerzetten.
- ✓ Zodat ook jij ervaart wat ik elke dag ervaar; 'Elke dag is een feestje.'
- ✓ Dan gebeuren er wonderen, krijg jij die glimlach terug die uniek is aan jou.
- ✓ Het enige wat jij jezelf moet geven en ook mag geven is Toestemming! Toestemming om oude patronen te ontkoppelen en nieuwe patronen te maken die jou ondersteunen en verder gaan helpen dan jij nu kunt vermoeden.

"Ik kan jou niet gelukkig maken. Wat ik wel kan is jou de weg wijzen en geluk laten ervaren."

Inmiddels heb ik een heel palet aan mogelijkheden verzameld om jou te helpen. Dankzij mijn mediumtalent ben ik in staat ben 'de engel' snel te ontdekken. Waardoor de reis naar Anders en Beter sneller en gemakkelijker zal gaan.

TIP 1 - Schrijf op wat jouw toegevoegde waarde is.

Waarom is het zo belangrijk om jouw waarde te ervaren?

Overzicht is een van de belangrijkste dingen als het gaat om jezelf bewust te houden van wat jij als waarde toevoegt binnen jouw team, gezin of familie. Door een en ander op te schrijven ontstaat er meer bewustwording. Dan wordt jij weer herinnerd aan wat ooit jouw motivatie was om deze taak en verantwoording aan te gaan. Twijfel en wanhoop slaan vaak toe als jij overladen raakt met jouw verantwoordelijk heden. Jouw toegevoegde waarde verdwijnt naar de achtergrond. Jij komt er niet meer uit. Jij gaat nog meer je best doen. Je voelt je te kort schieten of zelfs falen. Harder, sneller, over je grenzen gaand, stilstaan is geen optie. Langzaamaan doen ook niet. Toch is stilstand datgene wat jij bereikt door op dezelfde manier te reageren en te handelen zoals jij altijd gedaan hebt. Jouw persoonlijke groei staat stil en dat heeft effect op jou en jouw omgeving.

Burn out, oververmoeidheid, concentratie problemen gebrek aan overzicht, fouten maken zijn de gevolgen van het niet meer in beeld hebben van jouw waardevolle input. Jij ziet echter waar jij tekortschiet daar is de focus op gekomen. Focus terug op jouw toegevoegde waarde en allerlei klachten zullen verdwijnen.

Hoe ga jij het doen?

Pen en papier zijn jouw nieuwe vrienden. Bij de koffie, bij de lunch elke weer staan zij jou terzijde om op te schrijven wat jij deze dag hebt toegevoegd aan het leven van een ander en aan je eigen leven. Schrijf jouw waardevolle bijdrage 'ouderwets' met pen en papier. Dit doet namelijk iets functioneel anders met jij brein en bewustzijn waardoor jij sneller resultaat zult boeken.

Wat schrijf jij op?

Die vriendelijke groet die jij geeft, je hebt de deur voor iemand open gehouden. Je hebt een taak afgerond (hoe klein ook). Eten gekookt voor je gezin. Ja, juist dat schrijf jij op. Want in de kleine dingen ligt de grootste waarde. Heb jij deze dag een grote waarde toe kunnen voegen? Dan schrijf je dat zeker op. Aan het eind van de dag geef je deze dag neem je dit lijstje nog even door. En geef jezelf een compliment.

Zo groeit jou zelfvertrouwen en ervaar jij van jezelf; Ik ben waardevol en dat zal zorgen dat jij met meer gemak jij verantwoordelijkheden op jij neemt.

Vergis jij nooit in de kracht van een glimlach!

TIP 2 - Neem de tijd – Geef jezelf focus

Focus aanbrengen is belangrijk als het gaat om verantwoordelijkheid nemen.

Rust creëren geeft je meer focus waardoor jij de belangrijkste actiepunten in beeld krijg en ernaar kunt handelen. Dat is voor jou met name zo belangrijk om het vol te houden het leuk te blijven vinden en gemotiveerd door te kunnen gaan.

Focus laat je voldoening vinden, laat jou geven wat jij wilt zodat jij blij en tevreden 's avonds in je bed stapt.

Waarom is de tijd nemen voor jou belangrijk, wat levert het jou op?

Vijf minuten per dag tijd en ruimte nemen gaan jou al helpen, vijf minuten hoor ik jou nu denken?! Is dat alles. Ja, dat is alles om de 1^e belangrijke stap naar meer rust en zelfvertrouwen te maken. De tijd nemen al is het maar vijf minuten helpt jouw brein om te resetten terug naar de focus.

Hoe neem jij de tijd?

- ✓ Zet voor vijf minuten je telefoon uit.
- ✓ Hang het bordje 'niet storen' duidelijk zichtbaar aan je deur.
- ✓ Ga zitten, voeten naast elkaar en de handen losjes op de schoot. Leun iets achterover. Sluit je ogen en Geniet!
- ✓ Indien mogelijk loop naar buiten. Zuurstof happen is magie voor rust in brein en lijf.
- ✓ Loop even weg van je werkplek en laat al je verstorende gedachten en vervelende gevoelens achter in de ruimte. Met de intentie als ik terugkom zijn ze weg... Foetsie, verdwenen!
- ✓ 'Drop It' methode; Adem diep in.....hou vast..... en 'Drop It', laat alles van je af vallen. Daarna hoofd op, adem hernieuwde kracht in en ga verder met jouw dag.
- ✓ Gun jezelf lunchtijd. Laat lunchen niet afhangen van jouw resultaten of jouw werkdruk. Sterker nog als jij gaat lunchen zullen beiden verbeteren. Eet met volle aandacht, kijk eens goed naar jouw lunch en neem die eerste hap heel bewust. Lunchtime, geniet!

TIP 3 - Vul niet in. Doe geen aannames

Waarom is het belangrijk om geen aannames te doen?

Chaos in ons hoofd ontstaat door het stemmetje (de gedachte) in ons hoofd dat al denkt te weten wat er komt. Onzekerheid, te druk hebben roept dit stemmetje acuut wakker. Het is bedoeld om jou te beschermen en opgebouwd uit eerdere ervaringen. Meestal heb je er meer last dan gemak van.

Buiten dat jij de ander te kort doet, ongeïnteresseerd lijkt, overkomt alsof jij er van af wil zijn. Heb jij een groot risico dat jij het verkeerde aanneemt en invult. Communicatie problemen liggen op de loer. Wat ook weer onrust geeft en tijd kost.

Geef jezelf meer kans en het stemmetje in jouw hoofd rust. Als jij stopt met invullen voor een ander werk jij efficiënter. Geef jij meer echte aandacht en kom jij tot een helderder communicatie. Vraag, luister en wacht af....

Hoe stop jij met aannames maken?

Stop! Dat is al wat jij moet zeggen tegen dat stemmetje in je hoofd. Stop, met aannemen en invullen. Stop! Tegen gedachtes als; 'Wat een gezeur zeg, 'Kom op nu; Aktie!, 'Ik heb nog meer te doen'.

Ga vragen stellen, 'Hoe, wat, wanneer' zijn hele goeie vragen om de communicatie in stroming te houden. Luister wat de ander zegt, Herhaal dit en ga indien nodig nog meer vragen stellen. Ga desnoods even wat afgezonderd of op een afgesproken tijdstip verder met het gesprek.

Herhaal wat de ander gezegd heeft, maak er een korte samenvatting van en stel eventueel vragen. lmk,

TIP 4 - Neem afstand

Waarom gaat afstand nemen jouw helpen?

Prioriteiten stellen en overzicht is nodig om jouw verantwoordelijkheid te kunnen nemen.

Door afstand te nemen, krijg jij meer focus. Focus levert tijd op.

Afstand nemen is niet in de steek laten. Sterker nog jij komt er meer door in verbinding.

Afstand nemen voelt vaak als loslaten en dit kan onrust geven (verantwoording loslaten)

Afstand nemen kan voor jou ook het gevoel van verliezen geven (verliezen van grip,

overzicht etc..) Bovendien kan afstand nemen ervoor zorgen dat er allerlei angsten ontstaan

zoals buitenbeeld raken, niet gezien worden, informatie missen, er niet bij horen.

Het tegenover gestelde is echter waar.

Afstand nemen brengt een positieve flow voor jou;

1^e het geeft meer focus

2^e je krijgt meer overzicht

3^e ervaart verbinding met wat je waarneemt en je innerlijke gevoel hierop

4^e je krijgt meer vertrouwen in jezelf en op je gevoel. Rust!

Hoe doe je dat eigenlijk afstand nemen?

- ✓ Parkeer het probleem.
- ✓ Tot 10 tellen, kom er later op terug.
- ✓ Helderheid. Wanneer moet het klaar, wanneer wil men antwoord, dit alles helpt om focus te krijgen.
- ✓ Letterlijk achteroverleunen en de armen uitstrekken en achter je hoofd vouwen.
- ✓ In een gesprek letterlijk achteroverleunen en dan: 'hmmm...interessant' denken.
- ✓ Sluit een taak, dag, gesprek etc.. bewust af. Neem daar de tijd voor. Jij geeft jouw brein een opdracht en jouw brein zal die opdracht steeds makkelijker en sneller voor jij uitvoeren.

Geef jezelf complimentjes

Geef jezelf een compliment iedere keer als jij het goed doet. Dan geef jij jouw brein motivatie om nog meer voor jou te gaan doen op de manier die jij wenst.

Geef jezelf ook een compliment als iets niet lukt. Dan is het compliment voor de inzet die jij gedaan hebt. Je houdt dan de deur voor de oplossing en succes in de toekomst open.

TIP 5 - Maak een 'Gedaan' lijstje

Een 'Gedaan' lijstje geeft je een goed gevoel over jezelf en jouw werkzaamheden.

Dit is belangrijk om gemotiveerd te blijven. Een 'Gedaan' lijstje maakt dat jij meer waardering geeft aan jou talent en inzet. Onrust komt tot rust. Een gevoel van voldoening ontstaat en maakt dat jij de andere dag graag wil werken aan jouw taken. Bovendien beseft jij wat jij allemaal doet op een dag. Ook niet geheel onbelangrijk.

Je herkent prioriteiten, krijgt overzicht en ziet waar jij nog structuur aan kunt brengen.

Voordeel en efficiëntie gaan hand in hand. Door aandacht te schenken aan jouw lijstje ga jij steeds efficiënter werken. Blijf je vooral bewust wat er gedaan is. Dan zal de waardering voor jezelf stijgen. Jouw tijd is immers goed besteed. De 'ToDo' lijst de deur uit en 'Gedaan' erin.

Hoe pas jij een 'Gedaan' lijstje het beste toe?

Neem vrolijk gekleurde grotere post-its of een mooi schrijfblok.

Voor jouw 'Gedaan' lijstje schrijf jij iedere keer direct op wat jij hebt gedaan; de kleine klusjes worden namelijk nogal snel vergeten. Denk bijvoorbeeld aan tanden gepoetst, even die paar spullen in de afwasmachine en die ene plant water gegeven, benzine getanken etc. Dit zijn vaak klusjes waar jij niet meer aan denkt omdat je ze even tussendoor doet.

Het is handig een taak in kleine stukken op te delen. Jij ervaart dan voldoening tussendoor.

Ook hier telt de magie zit in het kleine.

Net als een trein die af en toe stopt op een klein sfeervol station en waardoor de reis aantrekkelijker wordt.

Eind van de dag hang je deze 'Gedaan' lijstjes op. Desnoods aan de binnenkant van een kastdeur die jij regelmatig opendoet. Aan het eind van de week neem je ze nog even door.

Voel wat dit met jij doet. Zeg dank je wel en glimlach.

Ververs de briefjes elke week. Beloon jezelf met een bos bloemen of dat leuke tijdschrift.

Geniet vol voldoening, jij hebt het gedaan. Gefeliciteerd.

Wil jij dan toch een to do lijst?

Plaats hooguit zes dingen per dag op jouw to do lijst. Maak dit lijstje aan het begin van de dag en leg het zichtbaar neer. Je kunt het ook maken in het begin van de avond, dan schuif jij het terzijde en ga je van jij avond genieten.

Maak het lijstje niet vlak voor het slapen gaan. Je hoofd gaat weer malen en komt met nieuwe dingen.

Begin de dag of met de prioriteit van dit lijstje of juist met het kleinste klusje.

Deze 'Gedaan' en '6 taken to do' lijstjes laten jou je volgende actie bepalen. Geen keuzestress meer.

TIP 6 - Beseff dat het patronen zijn

Waarom is het voor jou zo belangrijk ten diepste te beseffen dat dit patronen zijn?

‘Veranderbaar’. Patronen zijn veranderbaar. Patronen ontstaan vanuit ervaringen. Het kan dus zijn dat deze patronen van vroeger jou in de huidige tijd niet meer dienen. Om tot inzicht te komen welke patronen jou niet dienen hoef jij alleen maar te kijken naar hoe jij je nu voelt. Hoeveel succes behaal jij nu en op welk gebied is dit?

Patronen die je hebt ontwikkeld, zijn ook niet jouw schuld. Ze ontstaan op momenten dat je niet beter wist. Nu weet je beter en kun je ook anders. Geef jezelf toestemming te veranderen. Jij draagt de verantwoordelijkheid over de patronen in jouw leven en de invloed van deze patronen op jouw leven. En net zoals een schilder zijn kunstwerk keer op keer vanaf een afstand bekijkt, bijwerkt, wijzigt en misschien zelfs wegdoet en totaal overnieuw begint. Zo mag jij jouw patronen bijschaven en afstemmen op wie jij nu bent. Jij kunt afscheid nemen van patronen die jou niet meer dienen. Zodat er ruimte ontstaat om nieuwe patronen te maken die voor jou gunstiger zijn.

Wat betekent het voor jou om te beseffen dat het patronen zijn?

Wat een opluchting te weten en te ervaren dat het de (oude) patronen waarop wij reageren. Jij ervaart op dagelijkse basis hoe jouw patronen van invloed zijn op jouw gedachten en jouw communicatie en jouw leven. Door de jaren heen ervaar je het alsof je het zelf bent, jij bent ermee vergroeit geraakt. Jij kunt en mag het een halt toeroepen. Het ontladen van stress zal het gevolg zijn. De verantwoordelijkheid die jou ooit toe is geschoven mag jij loslaten. En zo je wenst op geheel eigen wijze weer invullen. Ook angsten horen bij ervaringen uit het verleden. Nu ben jij gegroeid en veranderd. Zal dus ook anders reageren. Jij mag en kan verantwoordelijkheid oppakken vanuit wie jij nu bent. Verander patronen, verander jouw leven.

Hoe doorbreek jij jouw patronen?

Nu jij je bewust bent dat het patronen zijn. Kan dit e-book jou die eerste stap laten zetten. Ga de tips uit de e-book stuk voor stuk uitvoeren en tot een vertrouwd ritueel maken. Jij zal zien hoe ook jouw leven zal veranderen. Jij kan en mag die eerste stap zetten. Neem een stap terug en observeer jouw leven en jouw reactiepatronen. Wees liefdevol voor jezelf en je patronen. Jouw patronen zijn ooit ontstaan om jij te helpen of omdat het op dat moment logisch leek.

Zij zijn niet ontstaan om jou te pesten maar ooit in een andere tijd en situatie was het nodig, vond iets in jou of buiten jou het blijkbaar juist om zo te reageren.

Ook kunnen patronen overgenomen zijn van jouw omgeving. Gewoontes nemen makkelijk van elkaar over. (oergedrag/groepsgevoel). De impact hiervan wordt onderschat.

Neem liefdevol afscheid van patronen die jou niet meer dienen en verwelkom nieuwe patronen. Wees een voorbeeld voor anderen en maak jouw leven vrijer en blijer.

TIP 7 - De belangrijkste en krachtigste! Wees Dankbaar

Waarom is het voor jou belangrijk dankbaarheid als gewoonte te ontwikkelen?

Door dankbaar te zijn en dankbaarheid te ervaren zal een positief blij gevoel zich van je meester maken en krijg jij een Vrijer en Blijer leven. Het is zeker mogelijk om in elke situatie altijd dit gevoel te ervaren. Dankbaarheid is een enorm sterk gereedschap, om meer van wat jij wenst, in jouw leven te laten verschijnen.

Focus op dankbaarheid! Wees elke dag dankbaar voor de parkeerplek die nog vrij is, een gevulde maag, een kop koffie, bloemen, talenten, vrienden etc. Voor de lucht die wij kunnen ademen. Ik stap met dankbaarheid in een fris schoon bed. Heerlijk!

Door dankbaarheid actief toe te passen, sluit jij dingen bewuster af en ervaar jij meer focus. Beleef jij meer van het hier en nu op een positieve manier. Meer overvloed zal in jouw leven verschijnen. In dankbaarheid ligt succes verzekerd.

Hoe kun jij dankbaar zijn dagelijkse toepassen?

's Avonds voor het slapen gaan de dag doornemen en tegen alles wat er in je op komt; "Dank je" zeggen. Dankbaarheid ervaren is enorm krachtig. Wees dankbaar voor de moeilijke momenten, die hebben immers het zaad van jouw groei in zich. De moeilijke momenten zijn een kans om nieuwe patronen aan te brengen en van oude afscheid te nemen. Zet jouw intentie voor de volgende dag neer. Op dagelijkse basis 'Dank je' zeggen èn een dank je wel,' ontvangen heeft een grote positieve invloed in jouw leven en dat van anderen.

Samengevat:

- ✓ Wees dankbaar
- ✓ Besef het zijn slechts patronen
- ✓ Maak een 'Gedaan' lijstje
- ✓ Bekijk de dingen van een zekere afstand
- ✓ Vul niet in
- ✓ Geef jezelf de tijd
- ✓ Besef jouw toegevoegde waarde

En dan nog wat laatste tips;

Schrijf bovenstaand lijstje over, hang het zichtbaar op of stop het in je portemonnee.

Leer jezelf elke week één tip aan.

Doe dit samen met je kinderen, partner of vriendin.

Vergeet niet jezelf te bedanken en belonen (met een compliment).

Smaakt dit naar meer?

Dan heb ik nog een aantrekkelijk aanbod voor jou!

Zoals ik al vele vrouwen heb kunnen helpen. Wil ik ook jou helpen en laten ervaren hoe het is om je DIRECT vrijer en blijer te voelen. Ik help jou oplossingen te vinden, inzichten te krijgen en vrij te komen van jouw beperkende banden. Ik kan jou helpen op jouw pad. Richting jouw wens en jouw verlangen.

Een goede volgende stap is deelname aan mijn maandelijkse bijeenkomsten; [‘Direct Vrijer en Blijer leven.’](#) Waar ik je veel waardevolle informatie geef en jou persoonlijk zal begeleiden.

Aan het eind van de dag ga jij naar huis

- ✓ met nieuwe inspiratie en motivatie
- ✓ met bruikbare tips en inzichten
- ✓ met een glimlach op je snoet
- ✓ met direct bruikbare ‘gereedschappen’ om ook jouw leven vrijer en blijer te maken.

Aan het eind van deze bijeenkomst heb jij

- ✓ de volgende stap gezet naar een vrijer en blijer leven
- ✓ een beter gevoel over jezelf en je leven
- ✓ meer zelf waardering en respect voor jezelf
- ✓ een andere blijere uitstraling
- ✓ de kracht en werkelijke boodschap in woorden ontdekt
- ✓ de kracht van je gedachten leren kennen
- ✓ de innerlijke criticus zijn juiste plek geven
- ✓ de perfectioniste in jou een toontje lager laten zingen
- ✓ jouw mindset bijgesteld naar vrijer en blijer in het NU
- ✓ belemmerde overtuigingen omgezet naar dragende overtuigingen
- ✓ jouw vermoeiende gedachtenstroom een halt toeeroepen

Voor deze waardevolle bijeenkomst vraag ik slechts een kleine vergoeding. Dit is voor koffie/thee, wat lekkers, fruit en huur van de ruimte.

[Ja! Ik wil mij DIRECT vrijer en blijer voelen. ♥ Ik doe mee!](#)

voor data en verdere informatie – klik hierboven ↑☺)

Wist je dat snelle beslissers meer succesvol zijn.
Snel beslissen kan dus handig zijn.

Deze bijeenkomsten zijn geliefd en snel vol.

- ✓ Ik wil namelijk niet meer dan 20 personen in de groep.
- ✓ Ik wil jou voldoende aandacht kunnen geven.

Aangezien het een maandelijkse interactieve bijeenkomst is;

- ✓ leer je steeds weer iets nieuws
- ✓ bepaal jij mede de inhoud van de bijeenkomst
- ✓ ervaar je de kracht van herhaling
- ✓ ervaar je de kracht van groepsdynamiek
- ✓ ontdek je dat je met elkaar echt verder komt
- ✓ motiveer je elkaar
- ✓ wordt het mogelijk om vaker te komen

Vraag jezelf eens af?

- ✓ Hoe lang doet dit probleem zich al voor in jouw leven?
- ✓ Waarom is dit probleem zo frustrerend voor jou?
- ✓ Wat is de impact van dit probleem op jouw leven?
- ✓ Wat zijn de consequenties voor jou als het probleem zich blijft voor doen?
- ✓ Hoe denk jij van dit probleem af te komen?
- ✓ Hoe ziet jouw leven er over 5 jaar uit als jij niet ingrijpt?

[Ja! Ik wil mij DIRECT vrijer en blijer voelen. ♥ Ik doe mee!](#)

Samen op weg naar jouw succes ♥

Voor data klik op bovenstaande link of kijk op www.tonyrekelhoff.nl