

WORKBOOK



Krachtige vragen

WWW.MONICAJOB.COM

CONTENTS



- 05** Vind jouw Kernwaarden
- 08** Kies je mooiste waarden
- 09** Zo ga je om met weerstand

Ik ben over the moon excited om dit met je te delen!

Het draait allemaal om leven op jouw manier én het begint allemaal met het helder krijgen wat jouw manier is, vanuit jouw kernwaarden.

Voor ieder nieuw pad, nieuwe beslissing in mijn leven, is het startpunt altijd, om erover te schrijven.

Dit geeft mij focus en ik kom veel sneller in contact met wat voor mij echt belangrijk is in dit leven.

Oh my....niets geeft meer voldoening dan onze geest leegmaken en kijken wat er nog over is, want wat overblijft is de ongefilterde versie.

Journalen is de meest effectieve en eenvoudigste manier voor persoonlijke ontwikkeling. OOIT.

Alleen jij, je favoriete Swarovski-pen, een dagboek, een stuk papier of je laptop en begin gewoon met schrijven.

Zelfs al schreef je complete en volslagen BS, dat is geweldig en wat blijft er dan over? You feel me?

Geloof me, de verschuivingen zijn slechts een pagina verwijderd, alles wat je afleidt, je tegenhoudt, je afhoudt van wat je echt wilt in je leven....je zult een doorbraak krijgen en je zult achterblijven met de waarheid, jouw waarheid!

Het start met het (her) ontdekken van jouw kernwaarden.

Wanneer je deze waarden belichaamt, wordt het steeds makkelijker om keuzes te maken en steeds minder belangrijk wat anderen van je denken.

Jij bent in lijn met jouw kernwaarden, je volgt je eigen pad en deze waarden worden je standaard voor succes en misschien is het belangrijkste wel, hoe waardevol je jezelf ziet.



VIND JOUW KERNWAARDEN

1. Het is belangrijk voor mij om..... (antwoord zo veel mogelijk)

Bijvoorbeeld;

- Het is belangrijk voor mij om eerlijk te zijn
- Het is belangrijk voor mij om gezond te zijn
- Het is belangrijk voor mij om verliefd te zijn
- Het is belangrijk voor mij om vrij te zijn
- Het is belangrijk voor mij om keuze te hebben

2. Het is belangrijk voor mij om bekend te staan om;

- Het is belangrijk voor mij om bekend te staan als iemand die anderen helpt hun beste leven te leiden
- Het is belangrijk voor mij om bekend te staan om mijn vrijgevigheid
- Het is belangrijk om dat ik bekend sta als iemand die altijd positief is enz.

01 ✨

VIND JOUW KERNWAARDEN

3. Het is belangrijk voor mij (iets wat je zou willen doen, geef tenminste 3 antwoorden);

- Het is belangrijk voor mij om met anderen te delen HOE je je mooiste leven kunt leiden.
- Ik vind het belangrijk om tijd met mezelf door te brengen, met mijn gezin en met mijn man.
- Het is belangrijk voor mij om elke dag te oefenen/ leren/ groeien
- Het is belangrijk voor mij om elke dag te schrijven/journalen

01 ✨

VIND JOUW KERNWAARDEN

4..... is super eng voor mij. (ga hier helemaal all-in, denk niet in termen, ik wil die persoon zijn of ik wil dat doen, schrijf gewoon op wat allemaal belangrijk voor je is)

- Financiële onafhankelijkheid is belangrijk voor mij ZIJN
- God is belangrijk voor mij
- 100% mezelf, mijn bedrijf opbouwen vanuit flow & alignment is belangrijk voor mij
- Vrijheid is belangrijk voor mij
- Spontaniteit is belangrijk voor mij
- Keuze is belangrijk voor mij

02

KIES JOUW MOOISTE WAARDEN

Ok, de volgende oefening gaat over keuzes maken. Zodat er het allerbelangrijkste overblijft.

Schrijf de 1e 15 op van alles wat je hebt opgeschreven.

We kunnen ervan uitgaan dat de andere 15 minder belangrijk zijn, anders had je die eerst opgeschreven ;-).

Hoe vind je nu jouw de aller belangrijkste waarden?

Vergelijk punt 1 en 2.

Ga af op je onderbuikgevoel, wat is voor jou het belangrijkste?

Vergelijk dat punt dan met punt 3.

Ga af op je onderbuikgevoel, wat is het belangrijkste?

02 ✨

KIES JOUW MOOISTE WAARDEN

Misschien blijf je bij je eerste of wissel je punt 1 met punt 3.
Ga door met het vergelijken van de hele lijst. Punt voor punt.

En het punt dat overblijft na die 15-punten,
is jouw nummer # 1.

Schrijf het op en begin dan je nummer 2 te vinden, enzovoort,
enzovoort, totdat je de hele lijst hebt gehad.

Et voila, dan heb jij glashelder wat jouw kernwaarden zijn, die
kun je dus ook direct gaan toepassen.

03 ✨

ZO GA JE OM MET WEERSTAND

Als je op enig moment weerstand ervaart om te kiezen, vraag jezelf dan af; *'Als ik wist dat ik NOOIT een van deze waarden zou hebben, welke zou ik dan loslaten?'*

Nadat je de hele lijst hebt doorlopen en je hebt nog 5 punten over, zijn dat de belangrijkste punten waar je dag na dag naar zult leven en daar kun je direct na deze oefening meer beginnen.

Zo kun je bijhouden of je inderdaad leeft volgens je waarden.

Succes!

Op jouw groei, je expansie + je onvermijdelijke evolutie...

Monica

'Vrijheid realiseer
je als je keuzes

gebaseerd zijn
op je verlangens'

Ik geloof...

Dat het tijd is om ons volledige potentieel te leven, we zijn heel en compleet, alleen niet af. Er zit nog zoveel onbenut potentieel in jou, in mij.

De reden waarom zoveel vrouwen een burn-out krijgen of een constant gevoel hebben dat ze falen in hun bedrijf, is omdat we hebben geleerd om te DOEN....te veel en buiten onszelf. Tot het punt dat we onszelf niet meer zijn.

Ik geloof dat moderne spiritualiteit een serieuze update nodig heeft en dat jij en ik daar een katalysator in kunnen zijn.

Als vrouw is de beste manier om te gedijen door te ZIJN. Zonder op te offeren wie we zijn of wat we nodig hebben, of onze dromen op te geven.

De kunst van het 'ondernemen' ligt voor ons in de connectie die we hebben met onze intuïtie.

Leren dansen tussen onze schaduw(en) en ons licht, onze pijn en plezier en spiritualiteit en aards leven.

Feeling tuned in, tapped on and turned on, on LIFE!

Verbonden zijn met je intuïtie, met God, een gegrond vertrouwen hebben, en conscious business's bouwen.

Het is tijd om te evolueren en ook de manier waarop we zaken doen. Dat begint met het (her) definiëren van onze waarden, het herzien van onze definitie van succes en het verwijderen van al onze oude patronen en conditioneringen.

Laten we een nieuw paradigma voor succes en bewust zakendoen creëren en Be a force for good.

Are you in?





Let's Connect

hi@monicajob.com
@_monicajob_
www.monicajob.com

