

Ontdekkingsreis naar de  
grootsheid in jezelf!



Reader

*Bij de bonus video*

[www.happyworkday.nl](http://www.happyworkday.nl)

# WELKOM!

Wat goed dat je deze reader hebt gedownload en dit nu leest. Dat betekent dat je weer een stap richting het bereiken van je doel hebt gezet!

Die kun je weer mooi in je zak steken!

Heb je de bonus video ook al bekeken? In de video deelt Maaïke de dingen die haar heel erg hebben geholpen als het gaat om **ACTIE** ondernemen.

Want zonder **ACTIE** geen resultaat!

En dus hebben we actie nodig om onze dromen en verlangens te realiseren en ons mooiste leven creëren!

In deze reader kun je de tips uit de bonus video nalezen en jezelf de verdiepende vragen stellen.

Dit gaat je helpen om ook de **JUISTE** actie te ondernemen.

Blijf doorgaan met het zetten van kleine stappen richting je **GROTE** doel!

Want we gunnen het je van harte om de grootste versie van jezelf voor je te zien én te worden!

Lieve groet,

Janneke & Maaïke





## TIP 1:

**Zorg ervoor dat je weet  
WAAROM je je doel wilt  
bereiken.**

En koppel dit aan het helpen van anderen.  
Maak het groter dan jezelf. Want het  
motiveert om in actie te komen als je weet  
dat anderen er baat bij hebben als jij je  
doel bereikt.

Vragen om jezelf te stellen:

- Wat wil jij bereiken met je doel?
- Waarom wil je dit bereiken?
- Wie help je daarmee? Wiens leven verrijk je hiermee?
- Welke impact maak je hiermee op je omgeving, je dierbaren, de maatschappij, het klimaat, de dieren etc?



## TIP 2:

### Omring je met mensen die het beste in je naar boven halen

Met mensen die je laten zien dat het mogelijk is wat jij óók wilt! Mensen die je standaard verhogen! Zodat je geen genoegen neemt met 'prima'. Want 'prima' motiveert niet om in actie te komen. En ja, je mag voor het beste gaan. En ja, dat is ook weggelegd voor jou!

Vragen om jezelf te stellen:

- Welke mensen in je omgeving bewonder je op (een bepaald onderdeel van) hun mindset/persoonlijkheid/leefstijl/prestaties)?
- Waar kun jij hen ontmoeten? Wat doen zij in hun vrije tijd? Waar sporten zij? etc.
- Wat kun je NU doen om je meer te omringen met de mensen die het beste in je naar boven halen?





## TIP 3:

**Creëer een dagelijks ritueel die zorgt dat je in beweging blijft richting je doel.**

Doe 1 tot 3 dingen per dag. En blijf toewerken naar je doel. En het is niet nodig om je overprikkeld te voelen. Neem gewoon die 1e stap en ga stap voor stap achter je droom aan, Iedere dag weer!

Vragen om jezelf te stellen:

- Wat kun je nu al doen? Vandaag.
- Welke kleine stap gaat jouw vooruit helpen?
- Welke telefoontje kun je plegen om iemand te vragen je ergens bij te helpen?
- Welke kleine nieuwe gewoonte kun je toevoegen aan je dagelijks leven zodat het in je ritme/systeem komt?
- Maak een mindmap als je inspiratie wilt voor je te zetten stappen.



## TIP 4:

**Visualiseer het resultaat  
zodat het voelt alsof het  
al is gebeurd.**

Dit heeft een positief effect op je zelfvertrouwen, en maakt dat je ook meer actie onderneemt waardoor je meer resultaat zult boeken. Gebruik de visualisatie van Janneke om de grootsheid in jezelf te ontdekken en dit resultaat dus al te voelen. En bekijk het voorbeeld en het schema in de pagina's hierna.

Vragen om jezelf te stellen:

- Welk resultaat heb je voor jezelf gezien in de visualisatie?
- Hoe voel je je als je in je grootsheid staat?
- Wat is er nog meer mogelijk? Als je voluit zou gaan?
- Bekijk de pagina's hierna voor het schema waar Maaïke in de bonus video naar verwijst.

## Het voorbeeld:

Stel je gelooft niet dat je het kan, dat je de potentie hebt...hoeveel actie onderneem je dan?  
WEINIG!

En als je weinig actie onderneemt, hoeveel resultaat krijg je dan? WEINIG!

En als je weinig resultaat ziet, wat doet dit dan met je zelfvertrouwen? Die krijgt een deuk. En dan ga je vervolgens nóg minder in je potentieel geloven.

Dit heeft tot gevolg dat je nóg minder actie onderneemt waardoor je nóg minder resultaat krijgt en je zelfvertrouwen nóg verder daalt.

En zo kom je in een neerwaartse spiraal terecht.

Of je besluit dat je in een positieve spiraal wilt komen. Want andersom werkt het net zo!

En daarvoor heb je te beginnen bij het vertrouwen.

Lees op de volgende pagina verder.

## Het voorbeeld:

Want je potentie is er al, je hoeft er alleen nog maar in te geloven.

En het begint ook niet bij actie ondernemen. Want actie ondernemen terwijl je denkt 'dit lukt me toch niet' gaat niet werken.

Dus heb je het resultaat te visualiseren, waardoor je het voor je ziet en voelt dat het al is gebeurd.

Daar is de visualisatie van Janneke ook zo goed voor! Om het al voor je te zien! Dat grotere plaatje van jezelf! Jouw grootsheid!

En zodra je dat voor je ziet en voelt, kun je het ook gaan geloven.

En dat maakt dat je meer (en de juiste) actie onderneemt en dus ook meer resultaat boekt. Dit heeft vervolgens een positief effect op je zelfvertrouwen en maakt dat je nóg meer in je volle potentieel gaat stappen.

En zo gebruik je die positieve spiraal om steeds verder in je grootsheid te gaan staan.



# Potentie

# Actie

De mate waarin mensen intappen op hun potentie bepaald voor een groot deel hoeveel actie ze ondernemen.

Het (zelf)vertrouwen dat je hebt, bepaald in hoeverre je je eigen ware of volledige potentie ziet.

Hoeveel of welke actie er wordt ondernomen bepaald het resultaat wat je krijgt.

En het resultaat wat je behaald heeft invloed op het vertrouwen in jezelf en in de wereld.

(zelf)  
vertrouwen

Resultaat

# Tot Slot



Wil je je ervaring  
met ons delen?

We vinden het super leuk om met je in contact te komen en van je te horen! Voel je vrij ons een bericht te sturen op Instagram of te mailen naar [info@happyworkday.nl](mailto:info@happyworkday.nl).

We lezen en reageren op alle berichten die we binnenkrijgen!

Heb je vragen over de tips? Vind je het lastig om de vertaalslag te maken naar jouw leven? Weet je niet hoe je verder moet? Of weet je wel wát je te doen hebt maar slaat het kritische stemmetje in je hoofd weer toe en maakt dat dat je niet vooruit komt?

Heb je een stok achter de deur nodig? Iemand die je uit je comfortzone trekt? Iemand die je mogelijkheden laat zien waar je zelf nog niet bij kunt?

Wil je hulp om in jouw grootsheid te gaan staan? Jouw kracht, potentie, kwaliteiten en uniekheid gaan gebruiken, zodat je (nieuwe) richting kan bepalen in je leven, keuzes maakt die goed voelen en jezelf laat zien met alles wat je in huis hebt?

Zet die eerste stap en stuur ons geheel vrijblijvend een bericht!

Janneke en Maaïke

[www.happyworkday.nl](http://www.happyworkday.nl)

