

Nannet van der Ham

RESET JEZELF!

Creëer de vrouw die je wil zijn,
het leven dat je wil leiden
en de wereld die je wil zien

WERKBOEK



Om een Reset te maken die echt beklijft
is het belangrijk dat jij je inzichten opschrijft.
Zo kun je altijd, als je terugvalt in gewoontes die je niet
meer wil, teruglezen wat je met jezelf, je leven en de
wereld om je heen voor ogen hebt.
Zodra je de antwoorden in dit boekje leest, woorden
die je zélf geschreven hebt, weet je je richting weer
en pak je de draad weer op.
Geniet en leer, op weg naar jouw Reset, van alles en
iedereen die je tegenkomt. Anderen genieten en leren
ook van jou.
En zo stimuleren wij elkaar om de vrouw,
het leven en de wereld te creëren die we willen.



Nannet van der Ham



2016© Dit werkboek hoort bij het boek Reset Jezelf!
Uitgeverij Edicola ISBN 9789492199577
Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden ver-
veelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of
openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch,
mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of op enige andere manier,
zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

*Bladzijde 19***Stap 1: Het Rapport van mijn leven**

Datum: _____

Levensfacet: _____

Cijfer: _____

1. Geld en financiën _____

2. Gezondheid _____

3. Fitheid _____

4. Gewicht _____

5. Ontspanning en vrije tijd _____

6. Relatie en intimiteit _____

7. Dating _____

8. Gezin _____

9. Familie _____

10. Vriendschappen _____

11. Levensdoel _____

12. Uiterlijk en stijl _____

13. Werk en carrière _____

14. Opleiding _____

15. Huis _____

16. Tuin _____

Totaalcijfer: _____

Gemiddeld tevredenheidscijfer van je leven: _____

Pagina 20

Stap 2: Het gemiddelde cijfer van mijn leven is

Pagina 22

Stap 3: Mijn Top 3 is

- 1.
- 2.
- 3.

Stap 4: *The secret of my success is*

Pagina 23

Stap 5: Mijn Dip 3

- 1.
- 2.
- 3.

Stap 6: Ik pas *the secret of my success* nu toe op mijn Dip 3

Pagina 25

Stap 7: Wat is er nodig om van mijn Dip 3 een Top 3 te maken?

Pagina 34

Waarom wil ik resetten?

Waarom wil ik van mijn Dip 3 een Top 3 maken?

Wat gebeurt er als ik gereset bent?

Ben ik klaar voor de veranderingen die komen?

Ben ik mij ervan bewust dat mijn hele leven daardoor kan veranderen? Wil ik dat?

Voel ik mij alleen staan of kan ik rekenen op hulp?

Heb ik mij voorbereid op de opmerkingen van de mensen om mij heen?

Pagina 35

Mijn wens achter mijn wens is

Pagina 41

Als ik mijn eigen geld niet zou hoeven verdienen dan zou ik zijn/doen

Ik ben (vul aan met positieve eigenschappen)

Ik houd van (vul aan met alles waar je van houdt)

Ik wil (vul aan met je wensen en dromen)

Pagina 43

Wanneer ga ik stralen?

Mijn bucketlist

Wat maakt mij boos?

Pagina 43

De Bron Meditatie

Wat was ik voor een kind?

Wat zeiden en zeggen anderen over mij?

Zie ik foto's van vroeger voor me? Van mijn derde verjaardag? Vierde verjaardag?

Mijn eerste schooldag? Wat kreeg ik voor cadeau's? Waar hield ik van? Hoe ging ik het liefste verkleed?

Wat wilde ik worden? Wat waren mijn hobby's?

Had ik veel vriendinnetjes of maar een paar? Speelde ik liever buiten of binnen?

Ben ik na de lagere/basis school naar de vervolgopleiding gegaan die bij mij paste? Die ik wilde?

Werd ik meegesleept door wat mijn vrienden deden?

Was ik gelukkig in die tijd, zo rond mijn 14de? speelden mijn ouders een rol?

Wat deed ik buiten school om? Wist ik wat ik wilde worden?

Zo ja, wat?

Had ik relaties? Kinderen: hoe ben ik zwanger geraakt?

Was er toen een knagend gevoel dat mijn leven te vol werd en door mijn vingers glipte?

Had ik het gevoel dat ik nog tijd genoeg had voor het verwezenlijken van mijn dromen?

Wanneer heb ik mijn dromen opgegeven? Of heb ik ze nog?

Pagina 47

Ik word morgen wakker in mijn ideale leven

Hoe ziet dat leven eruit?

Waar word ik wakker?

Hoe laat is het?

Wat voor weer is het?

Ligt er iemand naast me? Zo ja, wie is het?

Hoe ziet mijn slaapplek eruit?

Hoe voelt mijn lichaam?

Hoe ziet mijn lichaam eruit?

Wat voor haar heb ik?

Wat ga ik doen?

Wat eet ik?

Ga ik de deur uit?

Zie ik mensen? Zo ja, wie?

Hoe ziet mijn keuken eruit?

Mijn woonkamer?

Wat is het voor woonplek?

Waar woon ik?

Heb ik een vervoersmiddel? Zo ja, wat voor middel?

Hoe ziet mijn ochtend eruit?

Mijn lunchtijd?

Mijn middag?

Mijn avondeten?

Mijn avond?

Hoe laat ga ik naar bed?

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
06.00							
07.00							
08.00							
09.00							
10.00							
11.00							
12.00							
13.00							
14.00							
15.00							
16.00							
17.00							
18.00							
19.00							
20.00							
21.00							
22.00							
23.00							
24.00							
01.00							
02.00							
03.00							
04.00							
05.00							

Pak een set kleurpotloden en kleur alle uren van je week in. Voorbeeld: Blauw = slapen – rood = werken – zwart = woon/werkverkeer – geel is eten klaarmaken en eten – groen is huishouden, enzovoort. Ook met een pen kun je de uren invullen met de activiteiten waar je dagelijks druk mee bent. Niets vergeten! Opstaan, douchen, aankleden, ontbijten, woon-werk verkeer, boodschappen, koken, favoriete programma's kijken, verplichte bezoeken, telefoontjes, hond uitlaten, kinderen wegbrengen en halen, huishouden, studie en alles wat je nog meer kunt bedenken: vul het in op het schema.

Pagina 56

Wat (en wie?!) zijn je energiegevers en wat (en wie?!) zijn je energiezuigers?
Omcirkel je energiegevers met een groene kleur en je energiezuigers met een rode.

Pagina 72

Een maand na datum: Hoe heb ik mijn Reset voor elkaar gekregen?

Pagina 154

Ik veranker nu mijn Reset door het Businessplan van mijn leven te schrijven.
Ik doe dit hieronder of in een apart, plechtig document.

Mijn visie

Hoe ziet mijn leven er over 20 jaar uit?

Mijn missie

Wat is mijn ultieme levensdoel?

Wat wil ik nog bereiken in het leven?

Wie zijn er in mijn leven en maken mij gelukkig?

Hoe ziet mijn ideale dag eruit?

Hoe verandert mijn leven de wereld?

Waar wil ik op mijn sterfbed met een goed gevoel op terugkijken?

Mijn strategie

Als mijn missie is zoals hierboven, hoe ziet mijn leven er dan over tien jaar uit? Over vijf jaar? Over een jaar?

Wat is dan mijn strategie voor morgen?

De SWOT analyse

Wat zijn mijn **Strengths**? – mijn sterke karakterpunten:

Wat zijn mijn **Weaknesses**? – mijn zwakke karakterpunten

Wat zijn mijn **Opportunities**? – de mogelijkheden die ik heb:

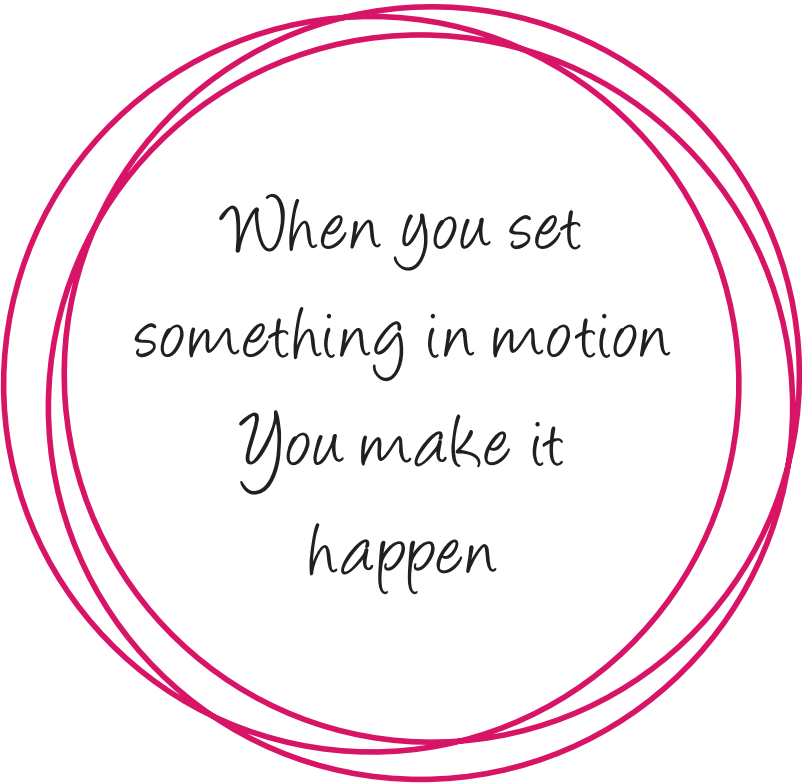
Wat zijn mijn **Threats**? – de bedreigingen, obstakels die er zijn of die ik kan tegenkomen

Het is mijn taak om mijn sterke punten zoveel mogelijk uit te voeren en in te zetten; mijn zwakke punten zoveel mogelijk te verbeteren of door anderen te laten doen; mijn mogelijkheden te pakken en mijn obstakels aan te pakken, eventueel met de hulp van anderen.

Datum:

Dit werkboek maakt onderdeel uit van het boek
Reset Jezelf! Creëer de vrouw die je wil zijn, het
leven dat je wil leiden en de wereld die je wil zien.
Bevallen de inzichten je en wil je nog intensiever
jezelf resetten?

Kijk dan op www.nannet.net voor online en live
workshops, retreats en 1-op-1 coaching.



When you set
something in motion
You make it
happen



www.nannet.net
nannet@nannet.net