



WAKE UP

Heel je relatie

met succes

Werkboek

PAULIEN TIMMER

REPEAT

Heel je relatie met succes

HEEL JE RELATIE MET SUCCES

De kans is groot dat je op een bepaalde manier, in een bepaald gebied, graag succesvoller zou willen zijn.

Het zit zo in onze maatschappij. Of dat nou in je werk is, je eigen bedrijf starten, of je gewoon succesvol voelen.

Toch kunnen we onszelf flink tegenwerken daarin, doordat we eigenlijk bang zijn voor succes.

Dat gaan we nu onderzoeken.

Want het hoeft niet moeilijk te zijn, of zwaar, of ingewikkeld, of buiten bereik voor jou. Je kunt succesvol zijn, in alles wat je wil doen.

Heel veel liefs,
Paulien

Heel je relatie met succes

OEFENING 1. BETEKENIS

Beantwoord de volgende vragen in je grote boek:

1. Wat betekent succes voor jou?
2. Wanneer zou jij je succesvol voelen in je leven?
3. Wat wil jij graag gedaan hebben als je later terugkijkt op je leven?

Heel je relatie met succes

OEFENING 2. OVERTUIGINGEN

Beantwoord de volgende vragen in je grote boek:

1. Wat zijn je overtuigingen over succesvolle mensen? (ze hebben er hard voor gewerkt, ze gaan over lijken etc)
2. Wat waren de overtuigingen van je ouders over succesvolle mensen? Wat heb je altijd gehoord toen je opgroeide over succesvolle mensen?
3. Hoe moeilijk denk je dat het is om succesvol te zijn?

Heel je relatie met succes

OEFENING 3. BLOKKADES

Beantwoord de volgende vragen in je grote boek:

1. Wat is eng/gevaarlijk aan succesvol zijn? Maak een lijst.
Hier is wat inspiratie:
 - a. Dan vinden mensen me niet meer aardig
 - b. Dan heb ik geen tijd meer voor mezelf
 - c. Dan moet ik alleen maar hard werken
 - d. Dan moet ik altijd ten dienste staan van anderen
 - e. Dan helpt niemand me meer
 - f. Dan moet ik altijd presteren

Heel je relatie met succes

OEFENING 4. DE SUCCESVOLLE VERSIE VAN JOU

Beantwoord de volgende vragen in je grote boek:

1. Wat geloof je over jezelf en succes? Bijvoorbeeld: is toch niet voor mij, als ik succesvol ben dan ga ik falen, het wordt toch weer afgepakt, of juist: als ik iets wil dan lukt het me.
2. Waarom geloof je dit?
3. Hoe dient het je?
4. Wil je hier je hele leven aan vast blijven houden?
5. Hoe verloopt je leven verder als je zo blijft denken?
6. Wat zijn redenen waarom jij NIET succesvol zou mogen/kunnen zijn?
 - a. Ik ben niet slim genoeg
 - b. Ik ben niet snel genoeg
 - c. Ik doe het toch altijd fout
7. Op wat voor manier ben jij anders dan succesvolle mensen?
 - a. Succesvolle mensen kleden zich mooi
 - b. Succesvolle mensen zijn heel gedisciplineerd
8. Stel dat je gewoon succesvol zou kunnen en mogen zijn, precies zoals je nu bent. Wat komt er in je op? Wat zijn je eerste gedachten?

Succes komt in alle vormen en maten. Je hoeft niet te voldoen aan een bepaald beeld voordat je succesvol mag zijn.

Heel je relatie met succes

OEFENING 5. DE SUCCES MINDSET

Deze affirmaties kun je gebruiken om een mindset te creëren die je helpt om succesvol te worden.

1. Ik kan succesvol zijn, precies zoals ik nu ben
2. Alles wat ik wil, wil ik met een reden. Het is de bedoeling dat ik deze dingen krijg
3. Ik hou van wat ik doe en hoe ik het doe
4. Ik heb alles wat ik nodig heb om succesvol te zijn in me
5. Ik creëer mijn eigen succes, niemand hoeft het me te geven
6. Succes maakt mijn leven alleen maar leuker, makkelijker en fijner
7. Ik ben succesvol door wie ik ben, niet door hoeveel ik doe
8. Ik heb niets MEER nodig om succesvol te zijn. Ik ben genoeg.
9. Succesvol zijn is makkelijk
10. Elke volgende stap naar succes wordt duidelijk op het perfecte moment
11. Ik heb zoveel waarde te geven
12. Alles wat ik doe leidt tot succes
13. De wereld zit te wachten op wat ik weet, kan, geleerd heb
14. Er is geen competitie, er is altijd plek voor mijn unieke kijk, ervaringen of stem