

BEHAPPY

**90-dagen Goed Gevoel
CONDITIONERING PROGRAMMA**

januari 2011
Burnoutplein.nl



BE HAPPY

90-dagen Goed Gevoel conditionering programma

Alle rechten voorbehouden. Geen deel van dit boek mag worden gereproduceerd op welke wijze dan ook, zonder voorafgaande toestemming van de uitgever.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form or by any means without written permission from the publisher.

januari 2011

een uitgave van
www.burnoutplein.nl

Inkijk exemplaar..... Lees de eerste pagina's van dit unieke werkboek dat jou helpt jouw volledige potentie te leren kennen en te gaan gebruiken.....

Welkom!

Print dit document uit en maak er je eigen werkboek van.

Print het dubbelzijdig uit, mits je printer dit ondersteunt. Het is belangrijk om dit werkboek uit te printen omdat het 'er in schrijven' jouw gedachten in de richting van het papier verplaatsen. Zou je er digitaal mee aan de gang gaan, dan houdt dat je gedachten vast in je hoofd. Dit klinkt nu misschien nog wel raar maar over een aantal dagen/weken zul je begrijpen wat er mee bedoeld wordt door het doen van de oefeningen.

Lees eerst de onderstaande tekst helemaal door. Het helpt je bij het doen van de oefeningen. Lees de tekst een aantal dagen nadat je begonnen bent nogmaals helemaal door. Er zullen je de tweede keer zaken helder worden waar je in eerste instantie overheen hebt gelezen! Een van onze studenten schreef terug "nu, na het lezen van dezelfde tekst voor de zoveelste keer viel eindelijk het kwartje!"

Welkom bij het 90-dagen Goed Gevoel programma.

Dit programma is gemaakt om je te ondersteunen bij je weg naar het je goed voelen, gelukkig zijn en weer in je kracht gaan staan.

TIP Je gedachten creëren jouw leefwereld. Door gericht je gedachten te sturen, zul je in je dagelijks leven resultaten zien, die passen bij deze gedachten. Nu lijkt dit nog moeilijk, probeer er niet teveel over na te denken. Het gaat erom dat je; door op een bepaalde manier ergens aan te denken, een andere ervaring zal krijgen. Bijvoorbeeld; ga je ergens naar toe terwijl je geen zin hebt en je besluit toch te gaan met tegenzin, dan levert dat vaak alleen maar ellende op. Grote kans dat je bevestigd wordt in wat je je in gedachten had voorgesteld. Vooraf dacht je misschien 'je zult zien dat mijn moeder weer opmerking gaat maken' en dat gebeurt dan ook.

Daar waar je aandacht aan geeft groeit.

Dus heb jij vooraf gedacht dat het een leuke ervaring zal worden met leuke mensen, dan zal dit ook zo zijn. Jij hebt er zin in en dat straalt je uit. Vervolgens krijg je allemaal leuke mensen te zien en te spreken. Uiteindelijk heb je dan een hele leuke avond. Dat wat je van te voren weet, denkt of verwacht komt meestal echt uit!

De mens is een gewoontedier, je doet wat je geleerd hebt te doen.

Dit programma helpt je om nieuwe goede gewoontes aan te leren en andere gewoontes niet meer te doen. Je leert die dingen te doen die bij jou horen, die je energie geven en die je fijn vindt om te doen. Ook leer je 'vervelende' dingen die je moet doen, of die er in jouw leven gewoon bijhoren, zo om te zetten dat ze je ook energie gaan geven.

Door dagelijks oefeningen te doen en te leren hoe je je gedachten kunt sturen heb je een veel grotere impact op jouw leven dan wanneer je slechts incidenteel oefent. Vergelijk het met autorijden of fietsen. Na het behalen van je rijbewijs of het leren fietsen, zal je kilometers moeten gaan maken om te leren. En na een tijdje denk je er helemaal niet meer bij na en ben je alle regels van je (rij)lessen vergeten. Je hebt het eigen gemaakt en dat is met deze oefeningen hetzelfde. Neem er de tijd voor en gun jezelf deze tijd ook. Als je blijft doen wat je deed, krijg je wat je kreeg. Wil je verandering dan zal je het anders moeten gaan doen.

TIP Doe dit programma dagelijks voor de komende 90 dagen. Het levert de beste resultaten op! Wanneer je toch een dag overslaat, ga je gewoon de volgende dag verder, voel je er niet schuldig over en neem jezelf voor het de komende dagen weer op te pakken. Maak er tijd voor, plan het in, want als je iets wilt veranderen in jouw leven zal je bepaalde zaken anders moeten gaan doen.

TIP Wees lief voor jezelf. Je geest houdt niet van verandering en dit programma is een grote verandering. Daarom zal je geest je misschien vertellen dat je het programma niet leuk vindt, dat het niet helpt, dat je geen tijd en energie hebt, of dat je geen zin hebt. Luister daar niet naar! Geef jezelf een schouderklopje en zeg tegen jezelf "Goed zo, je bent aan het groeien, ik ben trots op je!" vervolgens ga je de oefeningen voor die dag doen en denk of debatteer er niet meer over!

Komen er allerlei vervelende gedachten op of stemmetjes die je van alles vertellen om het programma niet te doen. Zeg dan tegen je geest: 'Dank je wel dat je me dit vertelt, maar dit programma is goed voor mij' en zeg vervolgens 'het is belangrijk voor mij om dit te doen en ik vraag je om mijn besluit te vertrouwen'. Vervolgens doe je het programma gewoon.

Dit is meteen heel belangrijk, want iedereen hoort weleens zo'n stemmetje dat je iets vertelt. Nu leer je om die stemmetjes aan te horen, er een dialoog mee aan te gaan, kort, begripvol en krachtig en vervolgens te doen waar jij voor gekozen hebt.

Dit programma is snel, eenvoudig, het kost niet meer dan 30 minuten per dag. Geef jezelf een kans. Na de 90 dagen, is jouw wereld en jouw leven veranderd.

Dit programma bestaat uit twee delen. Een gedeelte doe je op een vast moment in de ochtend (want dan werkt het programma het beste voor jou) of middag als je moeilijk tijd kan vrijmaken EN een gedeelte op het einde van de dag.

Waarom werkt het 's morgens dan het beste? Je zult zien dat jouw gedachten jouw werkelijkheid creëren. Dit zal je nu nog weinig zeggen maar over een aantal dagen zal je steeds vaker zien dat het zo werkt. Door vooraf je dag te plannen en regisseren en je eigen verwachtingen bij te stellen, kun je het verloop van alle momenten tijdens de dag beïnvloeden en sturen.

Ook dit zal misschien lastig toeschijnen, maar je zult al snel beloont worden met de resultaten van je moeite en inspanning. En je zult er steeds meer bedreven in worden en de resultaten zullen ook alleen maar beter worden.

Je intentie is het allerbelangrijkste sturingsmechanisme van jouw leven. Hoe je jouw intentie kan gaan inzetten ga je leren in de komende oefeningen. Regelmatig zal je een mail ontvangen met instructies of verhalen van andere mensen. Deze mails ondersteunen jou bij dit programma en geven je tips.

Het tweede gedeelte van het programma is belangrijk om te doen voordat je gaat slapen. Omdat je opschrijft wat je successen van de dag waren, vier je deze successen.

Ook omdat je iedere dag een punt geeft, kan je nog eens terug kijken na verloop van tijd wat goede dagen waren en wat de successen van dit soort dagen waren. Je kunt er gevolgen uit trekken door bijvoorbeeld andere keuzes te maken in bepaalde situaties. Of door te kijken welke keuze je hebt ingevuld in het gedeelte 'Wat kan ik doen om het morgen weer beter te laten zijn'. Het is goed om na te denken over hoe je meer vat krijgt op jouw leven. Deze intentie voor de volgende dag is heel belangrijk omdat je met deze intentie gaat slapen. De volgende dag weet je jouw intentie misschien nog of niet meer, maar in je slaap gaat het proces gewoon door.

TIP Deel met anderen dat je dit programma doet. Heb je een partner of kinderen laat hen meedelen in wat je doet. Deel het met je vrienden en vraag om hun support. Laat het ook (als dat kan) je werkgever weten dat je dit programma gaat doen. Als je dan eens te laat op je werk bent zal er begrip voor zijn. Ook je werkgever heeft er baat bij dat het weer goed gaat met jou. Het kost tijd en laat het jouw prioriteit zijn om dit programma te doen. Er zal verandering optreden in jouw leven en doen. Je omgeving moet dat weten! Je kunt dan ook ondersteuning vragen van je omgeving, je gezin en je vrienden. Deel met zoveel mogelijk mensen jouw plannen voor de komende 90 dagen. Hoe meer support je hebt, hoe groter jouw succes zal zijn. Bouw je eigen team van mensen die jou gaan ondersteunen de komende 90 dagen.

Instructies

1 Begin elke dag met het openen van je werkboek, vul de datum in en doe dan eerste deel van het 'Goed Gevoel' conditionering programma voor die dag.

2 Wanneer je dit programma ergens op de dag doet is het ook goed.

TIP Dit programma werkt het beste om het 's morgens te doen. Zo heb je er de hele dag profijt van. Weet, dat de 20 minuten in de morgen, je later op de dag tijdwinst oplevert.

3 Zorg je ervoor dat je het programma altijd doet, ongeacht of je je wel of niet goed voelt. Zie het niet als een verplichting, maar als een zelfgekozen actie die je helpt om nieuwe gewoontes te leren waardoor jij het tij gaat keren. Het is jouw besluit om jouw toekomst anders in te gaan richten.! En je eigen leven weer in volheid te gaan leven.

4 Neem voor je gaat slapen 10 minuutjes te tijd om je successen van de dag op te schrijven en je dag te waarderen. Vervolgens bedenk je wat je intentie voor de volgende dag zal zijn.

Dit is een gedeelte uit het 90 dagen werkboek. Hierna volgt veel uitleg over wie we zijn geworden door al onze ervaringen en scholingen waarom we zo zijn.

Tijdens het programma leer je weer in je kracht te komen en authentiek je plaats in te nemen. Het doel is je volle potentie te gaan gebruiken in alles wat je doet.

De volgende pagina's zijn voorbeelden van de dagelijkse oefeningen. Iedere dag gedurende de 90 dagen is er een pagina met oefeningen.

Goed Gevoel Conditionering Programma

Dag 1

Datum:

Verklaringen van Goed Gevoel Overtuigingen

Meditatie (10 - 15 minuten, je hoofd leegmaken van gedachten)

VAKS voor Goed Gevoel "Ik ben gelukkig en gezond"

Helderheid van intentie

Schrijf op wat jouw doel is in de vorm van een verklaring. Lees het vervolgens drie keer langzaam hard op.

Bijv. 'Ik voel me goed en vitaal en geniet alle dagen van mijn leven.'
Beschrijf hoe je je voelt wanneer deze intentie werkelijkheid is.

.....
.....
.....
.....
.....

Erken en waardeer je succes

Maak een lijst van minstens vijf successen die je vandaag gecreëerd hebt.

.....
.....
.....
.....
.....

Punt voor deze dag Wat kan ik doen om het morgen weer beter te laten zijn

.....
.....

Goed Gevoel Conditionering Programma

Dag 2

Datum:

Verklaringen van Goed Gevoel Overtuigingen

Meditatie (10 - 15 minuten, je hoofd leegmaken van gedachten)

VAKS voor jouw grote droom

Doel van je Goed Voelen

Maak een lijst van 5 tot 10 specifieke en belangrijke dingen, waarvoor je je goed wilt voelen.

.....
.....
.....
.....
.....

Kies één item en beschrijf waarom het belangrijk voor je is en hoe je je zou voelen.

.....
.....
.....

Erken en waardeer je succes

Maak een lijst van minstens vijf successen die je vandaag gecreëerd hebt.

.....
.....
.....
.....
.....

Punt voor deze dag Wat kan ik doen om het morgen weer beter te laten zijn

.....

Op het einde van het programma wordt de score genomen. Hoe ben je gegroeid en wat ben je anders gaan doen in de beslissingen die je dagelijks neemt.

We hebben een vragenlijst over jouw inzichten en maken inzichtelijke wat de persoonlijke groei is geweest met jouw werkboek..

Het geheel ondersteunen we met een e-mail programma waarbij we thema voor thema doorlopen tijdens het gehele programma.

Het programma kan je op elk moment starten en tussentijds ook stoppen en later weer doorgaan. Een paar zaken uit het dagelijks programma zijn erg handig om dagelijks te blijven doen ook in periodes waarbij je het trainingsprogramma even hebt gestopt.....

Soms heb je gewoon even tijd nodig om alles te laten bezinken en daarna de draad weer op te pakken.

Leer je potentie te gebruiken door een andere manier van focussen en andere keuzes te maken voor jouw leven.

Alleen jij kan deze keuze maken en ervan genieten...

Het best is om dit programma in één keer te doorlopen en daarna voor altijd is jouw leven anders geworden.....

Veel succes met jouw keuze

Het brunoutplein.nl team