

A silhouette of a person with a cape stands on a hill, set against a vibrant sunset sky. The person is facing away from the viewer, with their right arm raised in a fist and their left hand on their hip. The cape flows to the left. The sky is a mix of orange, yellow, and light blue, with soft clouds. The hill is a dark silhouette in the foreground.

SCHRIJF JE MOEDSCENARIO

E-book

KIM DIEMEER

Lieve held(in)

Dit gratis e-book is voor jou om wat stappen te kunnen gaan maken uit je comfortzone !

Welkom bij 'Schrijf je Moedscenario', een inspirerende reis naar jouw innerlijke heldhaftigheid.

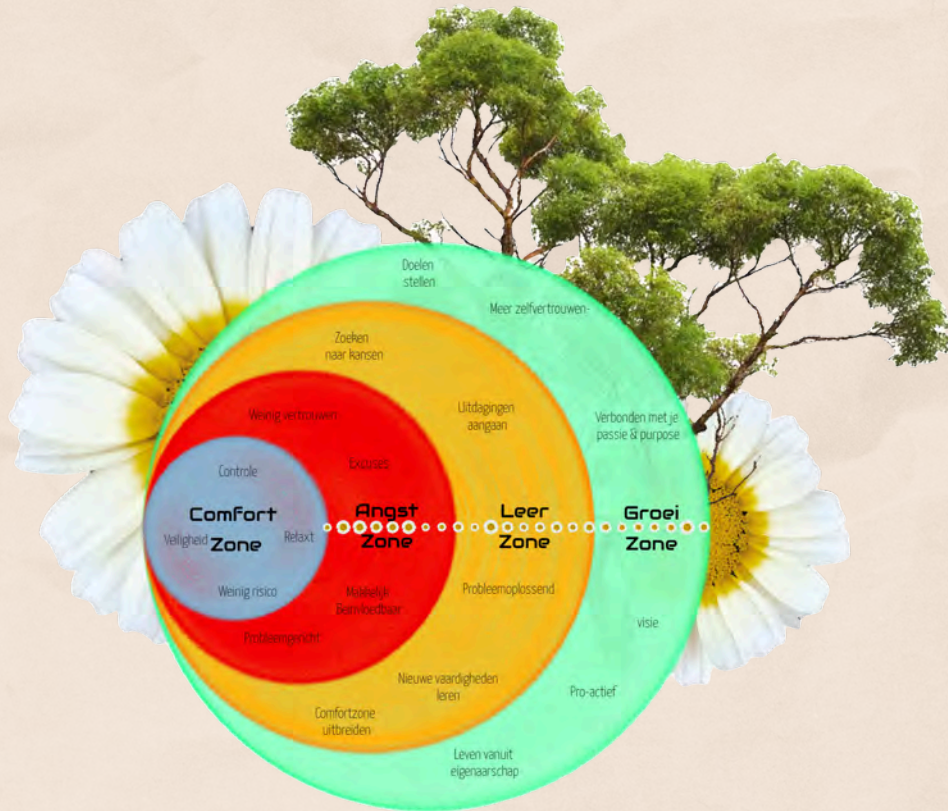
Bereid je voor op een reis vol reflectie, actie en groei, want het is tijd om de pen in eigen hand te nemen en jouw moedscenario te schrijven!

Warme groeten vanuit het mooie Zweden,

Kim



De comfortzone



Hierboven zie je een illustratie met o.a. de comfortzone. In de comfortzone gebeurd niet zoveel het is veilig en voorspelbaar.

Heel vaak maken mensen excuses of hebben ze weinig vertrouwen voor de volgende stap. Ze noemen dat ook wel de Angst zone.

Wil je nieuwe dingen leren en persoonlijke groei bereiken dan zul je dat dus buiten de comfortzone moeten zoeken.

Nou hoeft dat natuurlijk niet in 1x en de oefeningen op de volgende pagina's zullen je wellicht een beetje helpen en inspireren.

De flasback

We gaan eens terugblikken in het verleden.

Blik eens terug op een situatie in het verleden waar je je angst hebt overwonnen en beschrijf deze situatie in detail.

Beantwoord dan voor jezelf de volgende vragen:

Wat vond je het aller spannendste?

Wat gaf de grootste kick toen je de stap eenmaal gezet had?

Wat zou je de volgende keer anders doen?



De angstlijst

Maak een angstlijst. Waar ben je eigenlijk allemaal bang voor?

Beantwoord dan voor jezelf de volgende vraag:

In hoeverre belemmert deze angst het nastreven van je doelen en het leiden van een fijn leven?

Neem een stap terug en stel jezelf deze geruststellende vragen

Is jouw angst realistisch?

Wat is het ergste dat er kan gebeuren?

Wat zijn de kansen dat het echt gebeurt?



Het moedscenario

O.k. nu heb je je angsten beschreven en misschien zijn er al wat angsten minder eng geworden door erover te schrijven en er op te reflecteren. Maar er is vast nog wel een angst over gebleven.

Deze angst overwinnen gaat jouw doel worden.

Dit hoeft niet in 1 x maar kan dus in tussenstapjes. Tussenstapjes zijn kleine, haalbare acties of mijlpalen die je helpen om je uiteindelijke doel te bereiken.

Je kunt nu een moedscenario maken.

Deze bestaat uit 6 stappen.

- 1) Positieve mindset (Wat zeg je tegen jezelf?)
- 2) Actieplan opstellen (Wat en hoe ga je actie ondernemen?)
- 3) Ondersteuning identificeren (Wie kan jou helpen?)
- 4) Uitdagingen anticiperen (Plan B of wat als ik toch bang ben)
- 5) Kleine stappen nemen (Begin klein)
- 6) Beloning en zelfzorg (Hoe ga je jezelf belonen?)



Het moedscenario voorbeeld

Doel: Overwin mijn angst voor het geven van een presentatie.

Positieve mindset:

Denk als een rockster, niet als een angstig konijn.

Actieplan:

Oefenen, oefenen, oefenen - van voor de spiegel tot aan mijn goudvis. Goede voorbereiding.

Ondersteuning:

Vrienden, familie, en misschien zelfs een motiverende papegaai.

Uitdagingen tackelen:

Faalangst en afwijzing? Niet met mijn superkrachten: Letten op mijn ademhaling en positieve gedachten!

Kleine stappen:

Van een presentatie voor vrienden en familie naar het grote podium!

Beloning en zelfzorg:

High-five voor elke stap



Dankwoord

Bedankt dat je mijn e-book over hoe je een moedscenario voor jezelf schrijft heb aangevraagd.

Dit is al de eerste moedige stap en ik hoop dat je je angsten opzij kunt zetten om voor je dromen te gaan en uit de comfortzone raakt. Want daar zit de groei.

Heb je ondersteuning nodig en vind je het eens fijn om met mij te kletsen over hoe jij je heldenmoed in de praktijk kan brengen?

I am just a phonecall away! of een emailtje...

Groetjes Kim

0031-624404595
kim@horsaga.se

