

Week 1: Neem 100% verantwoordelijkheid voor je eigen leven

Gefeliciteerd, vandaag neem jij de eerste stap richting een Proud to be Stout leven. Ik ben trots op jou! De aankomende 8 weken neem ik jou mee in de wereld van Proud to be Stout, waar het draait om bewustwording & fun. Elke week 1 Proud to be Stout stap met 3 thema's.

De eerste stap gaat over 100% verantwoordelijk zijn voor je eigen leven, daar is waar het leven ook begint als je het mij vraagt. Dat klinkt wellicht eng, dat is het in het begin ook, maar als je eenmaal weet hoe dat werkt maakt het leven zoveel makkelijker en aangenamer.

Thema 1: Waarom gebeurt mij dit?

Weet dat alleen JIJ kan je leven kan veranderen en verbeteren en een ander niet. Dus wacht ook niet op een ander of situatie dat uit zichzelf veranderd, maar maak je eigen keuzes. Geef ook niet anderen of een stomme situatie de schuld of dat je wil dat iemand in je omgeving veranderd, kijk naar jezelf wat WEL kan om het positief te kunnen veranderen. Je kan namelijk alleen jezelf veranderen. Je bent namelijk alleen op aarde gekomen en gaat ook ooit weer alleen van de aarde. En natuurlijk kan je anderen aan het denken zetten hoe het ook anders kan, dat is ook wat ik doe. Ik kan mezelf veranderen en ik kan jou inspireren en kan oohja momentjes voor jou creëren, maar je zal zelf de stap moeten nemen om jezelf te verbeteren. Ik geloof dat jij en ik hier zijn om bewust te worden van wie we werkelijk zijn, je authentieke ik te ontdekken en plezier te hebben en genieten. Jij bent uniek als ieder ander, daarom mag jij je eigen leven kiezen en dat doen wat jou gelukkig en blij maakt. Tsja en soms val je op je bek als je een bepaalde keuze hebt gemaakt. Nou en? Daar leer je van, je wordt er wijzer van en je hebt het in ieder geval geprobeerd. Of het is gewoon niet voor jou weggelegd, want ook daar geloof ik in.

Ik geloof namelijk dat situaties gaan zoals ze gaan, soms heb je invloed op situaties en soms niet. Alles komt zoals het komt en veel situaties komen niet voor niets op jouw pad. Leer van de vervelende situaties en geniet van de mooie ervaringen. En verder moet je er ook niet te veel bij nadenken. Ik geloof vanuit mijn eigen ervaringen dat situaties gebeuren om 3 verschillende redenen en soms in combinatie met elkaar. Ik noem het de 3 wetten van geleefd worden:

1) Vanuit jezelf. Omdat je positief denkt en handelt en stappen durft te zetten. Uit verschillende onderzoeken blijkt dat positief denken en handelen werkt. Als je iets heel graag wilt en het is voor je weggelegd dat krijg je het ook, maar je moet wel zelf actie ondernemen. Je kunt dat aantrekken waarin je gelooft. Elke actie die je vandaag neemt heeft invloed op morgen. Denk bijvoorbeeld aan de Secret, de zogenaamde wet van de aantrekking. Het gaat ook over de kracht van hetzelf. Maar wat jij wellicht nog niet wist is dat er stukken missen uit The Secret. Ze 'verkopen' het dat je alles aan kan trekken wat je maar wilt, maar dat is niet in zijn geheel waar. Ze missen de onderstaande theorieën, als 'wet van actiereactie' en 'wet van boven'. Verder heeft de 'wet vanuit jezelf' te maken dat jij je eigen keuzes mag maken, omdat het jouw leven is en niet die van de ander. Maak bewuste keuzes, zodat je achteraf kan zeggen dat jij je best hebt gedaan. En loopt het dan anders? Dan weet je dat het niet aan jou lag, maar aan de ander of vanuit 'boven'.

2) Vanuit actiereactie, vanuit anderen. Omdat iedereen eigen keuzes mag maken en dit invloed kan hebben op jouw situatie. Iedereen heeft namelijk een vrije wil en ieder ander kan invloed op jou uit oefenen. Dus als iemand een actie onderneemt kan dat invloed hebben op jou, omdat je er bij betrokken bent als kind, vriendin, collega, partner of vreemde.

3) Vanuit 'boven' of God, wat dat ook maar voor jou betekent. Omdat er een plan voor je klaar ligt en iets wel of niet voor jou is weggelegd, omdat je op aarde bent voor een reden. Ook ben je hier op aarde op te leren. Ik geloof in een hoger plan, een bestemming een zogenaamd levensleertraject. Als

iets niet werkt, dan zal 'boven' het zo bedoeld hebben omdat jij er niet klaar voor bent, het niet voor jouw bestemd is of dat jij eerst nog wat te leren hebt. En zo krijg je ook cadeautjes van 'boven', soms in iets prachtigs wat zomaar ineens op je pad komt, wat soms lijkt op een wonder maar het kan hem ook in de kleine dingen zitten. Soms ook door wellicht iets minder fijns, bijvoorbeeld een ongeluk, maar wat jou wel weer aan het denken heeft gezet wat je wil met je leven. Weet dat alles gebeurd om een reden en onderzoek en ervaar zelf wat de reden bij jou is. Maar sta nooit te lang bij iets stil, want het leven gaat verder.

Opdracht: Bedenk 3 situaties die je onlangs hebt meegemaakt en voel/kijk eens welke van bovenstaande 3 'wetten' er van toepassing zijn op jouw situatie.

Situatie 1:

.....

Situatie 2:

.....

Situatie 3:

.....

Thema 2: Voor elk 'probleem' is er een oplossing

Nu weet je dat situaties gebeuren omdat ze nou eenmaal gebeuren, vanuit jezelf, ander of 'boven'. Vanuit daar kun je dan ook gaan handelen en dat proces begint bij de situatie accepteren en loslaten. Alles wat geweest is is geweest en kun je ook niet terug draaien, je kan dus alleen op dit moment in het nu een oplossing voor je 'probleem' vinden. Ik zet probleem tussen haakjes, omdat jij het ziet als een probleem terwijl het wellicht niet eens een probleem is. Door de jaren heen heb ik aardig wat obstakels en 'problemen' meegemaakt, nu weet ik dat het uitdagingen zijn. Uitdagingen om van iets stoms of negatief om te kunnen buigen naar iets positiefs. Want uit bijna alle negatieve ervaringen en situatie kun je jouw leermoment halen en op die manier groeien. Ik heb ook nooit spijt van dingen die ik heb gedaan, alles valt voor mij op zijn plek. Uit elke situatie kan ik weer leren, persoonlijk groeien en wijzer worden. Zo geloof ik dat ik zelf voor dit leven heb gekozen, zelf mijn ouders heb uitgezocht, van te voren met mezelf heb afgesproken wat ik wil leren in dit leven en dat ik meerdere levens heb, omdat ik in reïncarnatie geloof. Ik heb een lichaam en een ziel, als ik dood ga gaat mijn lichaam dood en mijn ziel leeft verder. Hoe ik dat weet? Dat is een diep weten in mezelf. De afgelopen jaren ben ik in een treinvaart bewust geworden van mezelf en heb veel geleerd. Of dit voor jou waarheid is? Voel maar of dit goed voelt voor jou.

Uit vele situaties leer je, vooral je stomste en noem het soms maar gewoon FUCKING moeilijke situaties. Het leven is een leerproces! Maar denk niet te veel na, maar handel. Want door te veel nadenken, kun je jezelf wel gek denken. Probeer in je situatie ook daadwerkelijk te veranderen, door niet in je oude patroon te vallen door er negatief op te reageren. Maar door anders naar de situatie te kijken, vanuit een positief en liefdevolle kant. Fuck you zeggen, even huilen dat mag, sta daarna even stil en voel wat je zou moeten doen en doe dat, trek je stoute schoenen aan... Go!



- Pest een ander jou of is ander niet lief? Dat is gewoon domweg belachelijk... van de ander ja! Weet dat het bij de ander ligt, niet bij jou. Maar als het je triggert (je vind het meer dan belachelijk) dan mag je aan jezelf werken, daarna raakt het je niet meer en weet je dat het bij de ander ligt.
- Iets gestolen of kapot gegaan? Weet dat het maar materiaal is. Het is zoals het is, je kan verleden namelijk niet veranderen. Door positief te reageren op mijn auto-ongeluk, positieve energie naar mijn auto te sturen, werd auto van totalloss verklaard (ontzettende deuk in voorkant) naar weer rijbaar.
- Een bepaalde situatie veranderd plotsklaps, bv werk of liefde? Bedenk elk nadeel heb z'n voordeel. Sta weer even stil, voel naar je intuïtie wat je zou moeten doen en maak wat moois van die Fuck situatie.

Als ik nu een 'probleem' tegen kom in mijn leven, met andere woorden ik word getriggerd of vind iets niet fijn, dan bedenk ik mij wat liefde en kusjes in die situatie zouden doen. Ik stel de vraag in mijzelf: Wat zou liefde nu doen in deze situatie? Dan krijg je vanzelf een diep innerlijk weten die je antwoord geeft. Soms krijg ik door dat ik niets moet doen of dat ik juist de schouders er onder moet zetten en doorgaan. Door positief en nuchter op de situatie te reageren maak ik het niet zwaarder dan het is. Het was even een omschakeling in mezelf, maar ooh wat is mij leven daar een stuk fijner door geworden. Wat een verademing! Dus voortaan niet in problemen denken, maar in oplossingen.

Het leven kan vrij **simpel** zijn,
maar wij mensen en ons denken maken
het onszelf soms zo knap lastig...

Bedenk wat **liefde** en kusjes in
jouw situatie zouden doen!

www.proudtobestout.nl

Opdracht: Laat je verleden bij gisteren, geweest is geweest en vergeef jezelf en de ander. Je kan namelijk niets terugdraaien in het verleden maar de toekomst wel veranderen in het nu. Laat los en ga in overgave. Neem de aankomende 10 minuten of langer even de tijd om over je situatie van nu na te denken en dan vooral te voelen. Als je moet huilen, huil. Tranen zijn namelijk de wasmachine van de ziel. Huilen is niets mis mee. Verzink niet in je hoofd met negatieve gedachten maar neem het waar en laat los. Probeer een oplossing te vinden. Bedenk wat liefde en kusjes in jouw vervelende situatie zouden doen...

Thema 3: Accepteer, laat los en focus je op toekomst

Accepteer je leven zoals het op dit moment is, maar dat hoeft niet te betekenen dat je genoeg neemt met hoe je leven nu is. Dat zijn namelijk twee wezenlijke verschillen. Accepteer je leven zoals het nu is, omdat het nou eenmaal een feit is hoe jij je nu voelt, hoe je er uit nu ziet en of je wel of geen werk hebt of wel of geen partner hebt. En je hoeft niet genoeg te nemen met hoe je leven nu is, omdat je waarschijnlijk je leven wil verbeteren. Je leven positief verbeteren begint bij het accepteren van jezelf.

Accepteren betekend niet dat jij hoeft te accepteren als een ander jou slecht behandeld. Maar alleen jij kan iets aan die situatie veranderen door bijvoorbeeld uit de situatie te stappen. Jij kan de ander niet veranderen, maar jij kan de situatie en/of jezelf wel veranderen.

Jezelf accepteren is een proces die je niet in een dag toe kan passen. Wel kun je vandaag beginnen met het toepassen van lief voor jezelf zijn en beetje bij beetje jezelf te accepteren wie je bent. En als iets je niet bevalt dat je dat dan veranderd. En niet omdat anderen dat willen, maar omdat dat voor jou goed voelt.

Onder andere de volgende wijsheden hebben mij geholpen om mezelf te accepteren:

- Ik ben goed zoals ik ben en ik mag er zijn
- Ik ben alleen verantwoordelijk voor mezelf, dus niet voor de ander
- Ik aanvaard wie ik als mens ben en weet dat iedereen uniek is en zijn eigen leerprocessen heeft
- Ik hoef niet perfect te zijn
- Ik kan het niet iedereen naar de zin maken, ik kan het alleen goed doen voor mezelf
- Ik ben wie ik ben en hou van mezelf
- Ik leef in het hier en nu
- Ik ben dankbaar voor alle situaties in mijn leven

Opdracht: Lees bovenstaande wijsheden voor jezelf een voor een hardop. Voel bij elke wijsheid wat goed voelt en wat niet. Als het niet goed voelt, weet je dat je aan dat stuk in je leven mag werken. Je mag dan deze hele week die tekst elke dag voor jezelf oplezen, net zolang tot dat je onderbewustzijn dat zinnetje gaat geloven en het wel goed voor je voelt.

Wees je voortaan bewust in het hier en nu en accepteer, laat los en focus je op de toekomst. Gisteren was gisteren en de toekomst is nu. Waar sta je in je leven en waar wil je heen? Wat zijn je dromen? Wat zou je heel graag willen doen waar je blij van wordt? Bepaal je eigen richting.

Waarschijnlijk heb je begin van dit jaar jezelf een aantal voornemens en doelen gesteld en moet je concluderen dat het wellicht nog niet echt lukt. Wees niet te streng voor jezelf, blij geloven in jezelf en doe kleine stapjes vooruit.

Hier 6 tips hoe je alsnog jouw doelen kan verwezenlijken:

- 1) Wees positief.** Al je al denkt 'het gaat me dit jaar niet lukken' dan lukt het je ook niet. Focus je op het positieve of laat uitkomsten gewoon open. Ga er gewoon instaan van ik zie het wel. Gun jezelf gewoon het allerbeste.
- 2) Maak een lijstje van 5 dingen/wensen die je dit jaar zou willen doen.** En dat kan van alles zijn, als jij er maar blij van wordt. Van op vakantie gaan, sauna of een keer parachute springen. Zijn ze afgestreept? Dan maak je er gewoon weer 5.
- 3) Deel je doel op in kleinere stappen.** Als je een groter voornemen hebt, bijvoorbeeld afvallen of schulden af betalen, maak dan een stappenplan. En beloon jezelf ook als je weer een stap verder bent. En vier je successen.
- 4) Vertel je voornemens en doelen tegen bekenden.** Zet je voornemen op Facebook of in een blog, vertel het aan je moeder en je beste vriendin. Zo kunnen anderen jou ondersteunen met je doel.
- 5) Hang een thema voor jezelf aan dit jaar.** Mijn eigen thema is bijvoorbeeld 'Go with the flow'. Maar je kan ook bijvoorbeeld 'feestje van mijn leven maken' of 'meer genieten'. Wat voor jou maar goed voelt. Bij alles wat je doet denk je weer even terug, past dit bij mij thema?
- 6) Vraag aan bekenden hoe ze jou zien.** Stuur vandaag of morgen aan minimaal 10 verschillende personen (familie, vrienden, collega's) een mail met daarin de vraag 'Noem 3 sterke punten van mij' en dat ze daarbij steeds een concreet voorbeeld of globale uitleg geven waarom dat dan zo is. En de

titel in mail is 'Niet meer dan 3 min nadenken en terugsturen aub THANKS'. Wat haal je hier uit? Hiermee weet je hoe anderen jou zien en wat jou talent is. Je geeft jezelf door anderen even een goed gevoel. Door vanuit je sterkte talenten te werken, kun je nog meer bereiken.

Veel plezier en succes!

Liefs Sjoukje,

Feel Good & Lifestyle deskundige

Sjoukje@proudtobestout.nl

Volgende week staat in het teken van stap 2: Wordt je eigen beste vriendin

In 8 stappen Proud to be Stout:

- 1) Neem 100 % verantwoordelijkheid voor je leven en wees je bewust in het hier nu
- 2) Wordt je eigen beste vriendin en maak van je leven een feestje
- 3) Voel je sexy, sterk en vrouwelijk, laat jezelf zien
- 4) Gebruik je talent, en doe dát wat je heel graag doet
- 5) Maak onafhankelijk je eigen keuzes, volg je intuïtie
- 6) Iedereen is uniek, maak daar gebruik van
- 7) Wees trots op jezelf
- 8) Trek de stoute schoenen aan en durf verschil te maken

-www.proudtobestout.nl

INKLIJKEXEMPLAAR

Wil jij in 8 weken STOUTer met de Proud to be Stout E-cursus?

Smaakt dit inlijxemplaar naar meer inspiratie? Geef je dan op. Zodra jij de E-cursus besteld gaat er een nieuwe wereld voor je open. Maar met alleen de E-cursus te ontvangen in je mailbox kom je er niet, je zal jezelf wel moeten motiveren om daadwerkelijk stappen in je leven te maken. [Voor meer info check hier](#) of mail naar info@proudtobestout.nl