

TRANSFORMATIE PROGRAMMA

VAN GELEefd WORDEN, NAAR VOLUIT IN HET LEVEN STAAN!

Doorbreek je patronen en voel je vrij, krachtig en vol energie.

PERSONAL JOURNAL



COACH-ATELIER | MIRANDA DE JONGH

TRANSFORM YOUR LIFE

into the life you really want to live!



OLD

NEW

9 is een krachtig getal. Het staat voor de **afronding** van de ene cyclus, zodat je je kunt voorbereiden op het **opstarten** van de volgende.

9 laat zien dat **you've lived and learned!** Van het zorgen voor anderen, wordt het nu tijd om te gaan zorgen voor jezelf. Je **verlangens** tot **bloei** laten komen.

9 is je Heart's Desire nummer. Het is de uitnodiging om je **hartenwens** te onthullen, je diepste passies én verlangens.

De komende 9 maanden ga je aan de slag met jezelf. Volle focus en aandacht richting het leven wat je werkelijk wilt leven.

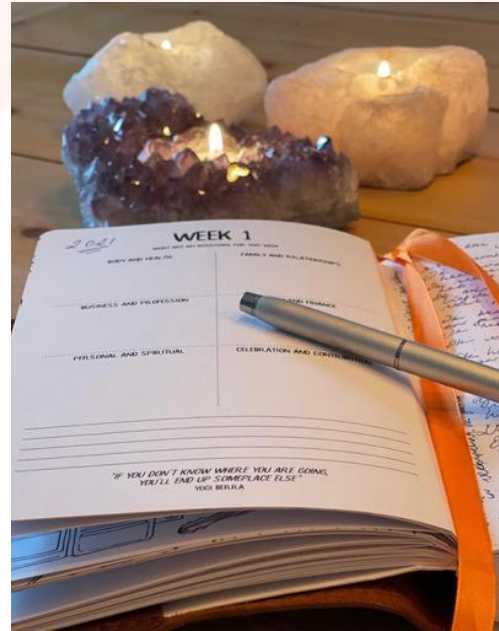
Het is tijd om jouw volgende cyclus op te starten.

PERSONAL JOURNAL

Wie schrijft, die blijft.



Dit is jouw personal journal. Het nodigt je uit om woorden te geven aan wat jou raakt en wat jou diep van binnen beweegt, om je verlangens in het hier en nu te brengen. Het is een houvast om te reflecteren en vooruit te kijken. Het geeft je focus om je aandacht te houden bij wat werkelijk belangrijk voor je is. Het helpt je keuzes te maken die in lijn liggen. Je vindt hier oa oefeningen om dagelijks de dag bewust te starten, af te sluiten, al je inzichten te verzamelen en ruimte om te schrijven. Jouw journal gaat ervoor zorgen dat je op koers blijft.



Energy flows, where intentions goes!



Jouw journal is jouw tijd en jouw aandacht aan jezelf. Gebruik hem dagelijks om even stil te staan, stiller te worden en waar te nemen wat jou beweegt. Zo vergroot je je bewustzijn, leer je jezelf steeds beter kennen en weet jij precies wat je nodig hebt.

Voel je **Vrij, krachtig en vol energie!**

THIS IS MY JOURNAL:

DATE:

PERSONAL JOURNAL



My why

Wat is de reden dat ik meedoe? Waar loop ik (nog/steeds) tegenaan?



Wat wil ik uit dit programma halen?



Hoe voel ik me aan het eind van het programma?



Personal JOURNAL

Het is niet alleen een kwestie van de juiste stappen zetten, alle oefeningen en opdrachten doen zodat je aan het eind van de rit je droomleven leeft. Het gaat erom:

- dat jij inzichten gaat verzamelen
- dat jij ziet welk gedrag je toont als het moeilijk wordt
- dat jij ziet welke reactie jij hebt als je geraakt wordt
- dat jij ziet welk excuus je gebruikt als je een opdracht niet doet

Het gaat erom dat jij de rode draad gaat zien van wat je doet en waarom je dat doet. Pas als je dat kunt zien, die diepere laag die onder de waarom ligt, dan kun je het veranderen. Dan voel je dat je echt een keuze hebt.

Waarnemen zonder oordeel is de hoogste vorm van intelligentie.

Of jij alle oefeningen, opdrachten doet of niet is up to you. Als je ze doet, doe ze met bezieling, haal je inzichten eruit en pas ze toe in je dagelijkse leven. Als je ze niet doet, onderzoek dan eens wat de echte reden is. Natuurlijk we hebben het allemaal druk, is er altijd wel iets wat speelt, maar volgens mij was dat nou precies de reden om mee te doen. Dus wat speelt er zich dan onder de oppervlakte af? Als je dat kunt waarnemen heb je echt een waardevol inzicht te pakken.

Deze reis gaat over jezelf leren waarnemen. Waarnemen zonder oordeel is de hoogste vorm van intelligentie, aldus een Boeddha uit 1814. Hoe zou het zijn als jij zonder oordeel naar jezelf kunt kijken? Hoe zou het zijn als je geen oordeel hebt als je iets niet goed gedaan of niet af hebt? Hoe zouden je relaties, vriendschappen werk eruit zien als je geen oordeel hebt?

Het wordt een stuk zachter van toch?

Nodig jezelf vanaf nu uit om waar te nemen wat je voelt, wat je doet, wat je zegt etc. Niet meer dan dat en dan volgt de rest vanzelf. That's a promise!

MIRACLE PROGRAM

Als je blijft doen wat je altijd hebt gedaan, blijf je krijgen wat je altijd hebt gekregen!

- Albert Einstein -



Verander je routines, je ritmes en verander daarmee je toekomst!

Veranderen begint bij jou! Stap uit je comfort zone en sta open voor nieuwe wegen. Wij zijn allemaal redelijk geconditioneerd. We draaien, vaak volledig onbewust onze programma's af. Voordat de dag goed en wel is begonnen, zit je al op de automatische piloot en aan het eind van de dag plof je uitgeblust op de bank. Geen puf meer om bv nog iets leuks te doen, een gezonde maaltijd op tafel te zetten of te gaan sporten.

Met het Miracle Morning programma wil ik je uitnodigen om de dag heel bewust te starten. Dat begint misschien met vroeger opstaan dan je gewend bent;) maar het gaat je gegarandeerd meer bewustwording en energie geven.

Miracle Morning Programma

Miracle Morning bestaat uit 6 gewoontes die je jezelf mag aanleren. Je bent natuurlijk niet verplicht om alle 6 de gewoontes altijd te blijven doen, maar als je hiermee start dan kun je op een gegeven moment je eigen Miracle Morning gaan samenstellen. Het is dus de bedoeling dat je elke ochtend als je wakker wordt direct deze stappen gaat bewandelen om zo bewust en aangesloten bij jezelf te blijven.

Miracle Evening Programma

Met het Miracle Evening programma sluit je de dag bewust af en kijk je liefdevol terug. Vaak blikken we net voordat we in slaap vallen terug op de dag omdat dit vaak pas het eerste moment is waarop je echt stil wordt. Met een beetje pech begint je innerlijke criticus erop los te tetteren en vertelt je haarfijn wat je allemaal beter had kunnen doen of zeggen. Net nu je je slaap zo hard nodig hebt duurt het dus nog wel even voordat je in slaap valt..

MIRACLE MORNING PROGRAM



YOUR DAILY ROUTINE MATTERS

Hal Elrod, founder van dit programma noemt deze 6 stappen Life **Savers**. Voor het woord Savers heeft hij voor elke letter een stap benoemd zodat je het makkelijk kunt onthouden. Je bepaalt zelf hoelang je iets wilt doen en voor het onderdeel Energie kies je jouw eigen manier van bewegen.

Silence/stilte



Start in stilte je dag met meditatie of een gebed.

Affirmaties



Dit zijn persoonlijke bekrachtigingen, zoals: Ik ben goed, ik mag er zijn, ik doe er toe, ik kan dit, ik heb energie...

Visualisatie



Hoe wil jij dat deze dag verloopt, wat zijn jouw intenties, hoe wil je je voelen aan het eind van een afspraak, opdracht of de dag?

Energie/bewegen



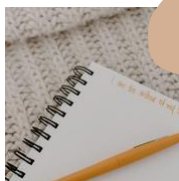
Door in beweging te komen maak je letterlijk en figuurlijk los wat vast zit in je hoofd en lijf, hierdoor kun je ontspannen en ontstaat er ruimte. Kies wat jouw manier is.

Reading/lezen



Lees een stukje uit een inspirerend boek, artikel of column en kijk hoe het jou blik verruimt.

Schrijven



Je kunt je doelen opschrijven of to-do's voor die dag, een reflectie op gisteren of dagboekschrijven.

MIRACLE MORNING

DATUM



notes

M D W D V Z Z

Start je dag bewust!

Wat is belangrijk vandaag?

1

2

3

Hoe wil ik mij voelen aan het eind van de dag?







Wat is mijn intentie?

Welke quote/tekst inspireert?

Daily Affirmation

Energizer of the day

MIRACLE EVENING PROGRAM



How do you look back?

Gevoelens van trots en dankbaarheid zorgen ervoor dat je in het hoogste trilling/energie niveau terecht komt. Het geeft je vleugels, inspiratie, motivatie en moed om door te pakken in je veranderingsproces.

Helaas kijken we vrijwel altijd door de ogen van onze innerlijke criticus terug op de dag, een gebeurtenis, presentatie of ontmoeting. Hoe 'goed' bedoeld ook, vertelt dit 'stemmetje' wat je beter had kunnen doen of zeggen. In plaats van de 9 punten die goed waren, gaat hij of zij zitten zeuren over dat ene minpuntje. Je houdt er uiteindelijk een naar gevoel aan over, blijft onzeker en met een beetje pech kijk je de volgende keer wel uit om het nog eens te proberen. Weg alle pret en weg al jouw talent wat de wereld niet meer te zien krijgt.

Sluit je dag bewust af, voordat je in bed ligt en geniet daarna van de rust!

Ik wil je leren om terug te kijken op je dag door stil te staan en op te schrijven waar je dankbaar en trots op bent. Om de dag rond te maken is het mooi om te zien hoe jij je hebt verhouden tot de intenties of to do's die je in de ochtend hebt neergezet en hoe jouw affirmaties je hebben ondersteund.

Wat waardeer je aan jezelf, wat zijn je tops en wat zijn je tips voor een volgende keer als je ergens een steekje hebt laten vallen, uit de bocht bent gevlogen of wat dan ook. Kun jij jezelf positieve feedback geven, zoals je dat bijvoorbeeld ook aan een vriend/in of collega zou geven? Maw kunnen we afspreken dat je van nu af aan heel liefdevol terugblijkt op jouw dag?

Is er een vast moment ergens aan het einde van de werkdag, begin van de avond waarin je even tijd neemt om stil te staan bij jezelf? Op een plekje waar je niet gestoord wordt..

MIRACLE EVENING PROGRAM

How do you look back?



Ik kwam tot 6 bewuste vragen om je dag af te sluiten en ontdekte dat de begin letters leidde tot het woord **DIVOTE**. Een meer dan goed alternatief voor het woord **devote**, wat toewijding betekent. Toewijding aan jezelf! Mooier kan ik het niet maken;)

Dankbaar



Waar ben jij deze dag allemaal dankbaar voor geweest? Schrijf minimaal drie dingen op.

Inzicht



Wat is jouw vandaag duidelijk geworden? Welke inzichten heb jij gekregen?

Verandering



Als er iets is wat je anders had willen doen de volgende keer wat zou dat dan zijn en wat kan jou daarin helpen?

Ontmoeting



Van welke ontmoeting werd je blij vandaag?

Trots



Waar ben jij trots op? Groot, klein, in je werk, privé het maakt niet uit, zolang jij er maar trots op bent. Schrijf minimaal drie dingen op.

Energie



Wat heeft jou vandaag energie gegeven? Dat kan en mag van alles zijn.

MIRACLE EVENING

DATUM



notes

M D W D V Z Z

Sluit je dag bewust af!

Waar ben ik dankbaar voor en trots op vandaag?

1

2

3

Wat zijn mijn inzichten?







Wat zou ik anders doen?

Welke ontmoeting heeft mij geraakt?

Hoe was mijn dag tov mijn intenties en affirmatie?

Wat heeft mij energie gegeven?



notes

A large white rectangular area containing 18 horizontal dotted lines, intended for writing notes.



Verzamel je inzichten



Weekly Check-In

Wat was het allermooiste dat er gebeurt is deze week?

Waar ben ik dankbaar voor?

Wat zijn mijn inzichten?

Waar ben ik trots op?

Wat was over het algemeen mijn state of mind?

Hoe heb ik zachtheid kunnen laten zien?

Hoe heb ik zachtheid ontvangen?

Wat heb ik gedaan om echt goed voor mezelf te zorgen?

Wat heeft mij geraakt?

Hoe ben ik daarmee omgegaan?

Wat ga ik volgende week anders doen?





notes

A series of 15 horizontal dotted lines for writing notes.



MONTHLY REFLECTION

Journal

Datum:

✦ Welke inzichten heb ik gekregen?

✦ Hoe heb ik ze toegepast?

✦ Welke uitdagingen kwam ik tegen?

✦ Hoe ben ik daarmee omgegaan?

✦ Hoe verhoud ik me tot mijn doelen?

✦ Hoe voelt dat?

Opschalen +/-

Opschonen +/-

Opstarten +/-

Drie dingen waar ik het meest dankbaar voor ben?

Twee belangrijke lessen die ik heb geleerd?

Deze maand in 1 woord:





notes

A series of 15 horizontal dotted lines for writing notes.