



Bepaal je
eigen richting...!



Ben je klaar voor een nieuwe start?
Mental coaching helpt je op weg!

Inhoudsopgave

Inhoudsopgave.....	- 2 -
Voorwoord.....	- 3 -
Mijn korte levensverhaal.....	- 4 -
Wat is dan veerkracht?.....	- 7 -
10 stappen om van een grijze muis te veranderen in een sterk, krachtig en stralend persoon.	- 8 -
<i>Stap 1: Verandering</i>	<i>- 9 -</i>
<i>Stap 2: Energie</i>	<i>- 10 -</i>
<i>Stap 3: Emotie</i>	<i>- 11 -</i>
<i>Stap 4: Regelmaat.....</i>	<i>- 12 -</i>
<i>Stap 5: Kunnen</i>	<i>- 13 -</i>
<i>Stap 6: Rust.....</i>	<i>- 14 -</i>
<i>Stap 7: Acceptatie</i>	<i>- 15 -</i>
<i>Stap 8: Concentreren.....</i>	<i>- 16 -</i>
<i>Stap 9: Helen.....</i>	<i>- 17 -</i>
<i>Stap 10: Trots.....</i>	<i>- 18 -</i>
Wil je dit ook?	- 19 -
Nawoord	- 20 -

Voorwoord

Lieve lezer,

Bedankt dat je dit E-book hebt aangevraagd.

Je leest hoe ik ben opgegroeid en wat ik eraan gedaan heb om mijzelf te ontwikkelen. Dat ik gekozen heb om niet die grijze muis te zijn, maar een sterk, krachtig, stralend persoon die stevig in haar schoenen staat.

Zodra je dit E-book gelezen hebt hoop ik je geïnspireerd te hebben om voor jezelf te kiezen. Het is echt mogelijk om een sterk, krachtig en stralend persoon te worden.

Veel leesplezier.

Mijn korte levensverhaal

Mijn naam is Monique en ik ben geboren als 'moetje'. Ik had niet geboren mogen worden. Ik ben daardoor een groot deel van mijn leven als 'niet gewenst' behandeld. Mijn broer, die twee jaar later geboren werd, was gewenst en werd zo ook behandeld.

Als wij 's avonds naar bed gingen, werd er met mijn broer geknuffeld voor het slapen gaan. Bij mij werd er in de deuropening "welterusten en doe je het licht uit" gezegd.

Ik groeide op in een arm gezin. Tot mijn 9^e in Den Haag, daarna in Bergen op Zoom. Vanaf mijn 9^e heb ik altijd voor mijzelf en mijn broer gezorgd als wij naar school gingen. Mijn moeder sliep door de wekker heen en mijn vader was vaak vroeg voor zijn werk weg. Dus zorgde ik ervoor dat mijn broer en ik ontbeten hadden en op tijd op school waren. O ja... Ik zorgde ook voor de dieren. Hond uitlaten en eten geven, kat eten geven en de papegaai verzorgen. En wat ik vooral niet mocht vergeten is dat het koffiezetapparaat voor mijn moeder klaar stond, anders kreeg ik na school op mijn kop.

Na school moest ik altijd boodschappen doen. Mijn moeder was de hele dag thuis, zij ging liever op de koffie bij een vriendin in de straat en bij de burens, die drie dochters hadden, die wat ouder waren en meehielpen in het huishouden. Mijn moeder dacht, wacht eens even, ik heb ook een dochter. Vanaf toen kon ik na school boodschappen en huishoudklusjes doen. Hoezo tijd voor vriendjes en vriendinnetjes?

Er werd nooit aan mij gevraagd, Monique: "Hoe gaat het met jou?" Ik was altijd stil, rustig en onzichtbaar.



Een beetje een grijze muis dus.

Ik probeerde altijd in een goed daglicht te staan bij mijn ouders. Zei ik tijdens het eten iets als reactie op wat er gezegd werd, dan kreeg ik echt wel een grote mond.



Ik moest zwijgen. Wie dacht ik wel niet wie ik was?

Ik werd hierdoor een stil meisje, waardoor mijn opa regelmatig aan mij vroeg: "Heb jij wel een tong? Ik hoor jou nooit praten." Ik had echt geen idee hoe ik moest reageren. Net zo goed dat ik ook niet wist hoe ik moest reageren, als iemand eens aan mij vroeg, hoe gaat het met jou? Ik was immers niet gewend dat iemand aan mij vroeg hoe het met mij gaat, want ik deed er toch niet toe. Althans dat is het gevoel dat mijn ouders mij gaven.

Hoe vaak ik niet te horen kreeg van mijn moeder: "Het is jouw schuld dat wij financiële problemen hebben. Door jou moesten wij ons in de schulden steken om op onszelf te gaan wonen. Wij moesten door jou trouwen. Als ik het opnieuw kon doen was jij nooit geboren!"

Tijdens mijn opgroeperiode waren de logeerpartijen bij familie mijn lichtpuntjes. Daar werd ik altijd liefdevol behandeld en werden er ook andere dingen gedaan. Ik hoefde dus niet te poetsen of boodschappen te doen. Ik ging met familie in Den Haag regelmatig naar het strand. Bij familie in Utrecht, ging ik vissen of maakten wij leuke autoritten in de omgeving. Dit soort dingen was ik niet gewend. Mijn ouders deden nooit leuke dingen met mij. Tijdens de logeerpartijen bij mijn familie gingen wij heus niet iedere dag weg, maar weg zijn van mijn eigen huis was voor mij geweldig, het was een feestje!

Ik wilde al vanaf mijn 6^e kapster worden. En niet zomaar een kapster, nee, een kapster die op het podium in wedstrijdverband de meest fantastische creaties maakte met kapsels. En dus ging ik vanaf mijn 16^e aan de slag als leerling kapster. Helaas stopte mijn werkgeefster met haar kapsalon en lukte mij het niet om elders aan de slag te gaan. Wat bleek, ik was op mijn 18^e te oud in deze wereld, mijn wereld stortte in. Ik ben toen maar gestart met allerlei baantjes in de horeca, ik moest toch immers geld verdienen.

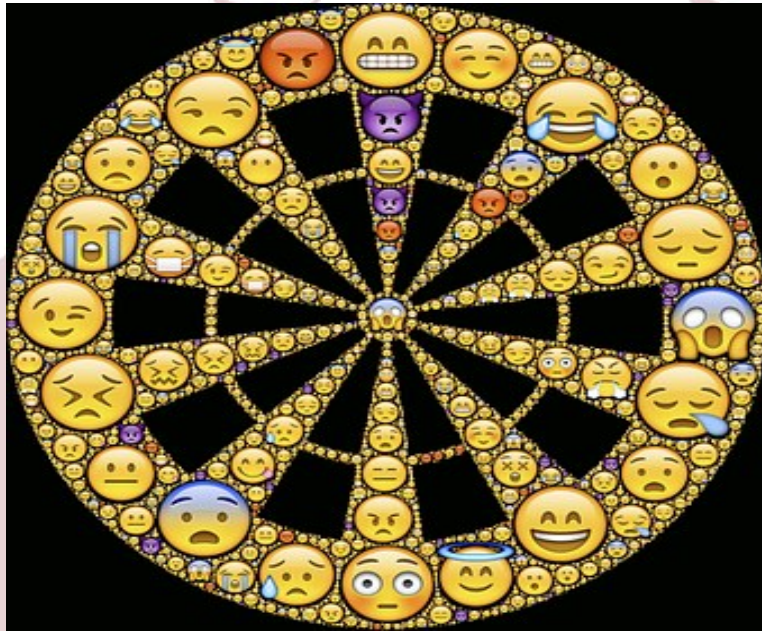
Zoals ik eerder vertelde verzorgde ik thuis een papegaai. Ik was de enige die met de papegaai om kon gaan en deed de verzorging graag. Mijn moeder wilde de papegaai meegeven aan een kweker toen ik 16 jaar was. "Wat?!" riep ik toen. Ik dreigde gelijk dat ik mee zou gaan met de papegaai als hij weg moest. Dit was het eerste moment dat ik mijn mond open deed, ook al mocht ik nooit iets zeggen. Ik vond het doodeng om iets te zeggen want daardoor kon ik straf krijgen. Maar de papegaai was inmiddels heel belangrijk voor mij geworden. Mijn moeder wilde haar huissloofje natuurlijk niet kwijt, waardoor de papegaai toch mocht blijven, wel onder de voorwaarde dat deze met mij mee zou gaan zodra ik het huis zou verlaten.

En wat stond er dus als eerste in mijn huis toen ik op mijn 20^e op mijzelf ging wonen?..... Juist, Japie de papegaai. Toen ik thuis woonde krijsde Japie veel, bij mij heeft hij zelden tot nooit meer gekrijsd.

Wat mij op dat moment opviel is: wat past een vogel zich makkelijk aan en laat een vogel goed merken hoe hij zich in bepaalde omstandigheden voelt. Wat hebben zij een veerkracht!

Een paar jaar geleden dacht ik bij mijzelf: "En nu is het klaar. Ik ben er klaar mee om mijzelf altijd weg te cijferen. Mezelf ongelukkig te voelen door mijn negatieve gedachten die ik heb." Mijn gedachten waren zoal: "Ik ben niet goed genoeg, ik ben het niet waard om gelukkig te zijn, ik ben alleen maar goed genoeg om voor iedereen klaar te staan en ik krijg alleen maar teleurstellingen te verwerken. Ik wil net als de vogels met meer veerkracht in mijn leven staan."

Ik heb d.m.v. coaching een echte verandering gemaakt door negatieve gedachten om te zetten naar positieve gedachten. Daarnaast heb ik nu eigenwaarde en zelfvertrouwen. En ga ik met veerkracht door het leven.



Wat is dan veerkracht?

Dagelijks krijgen wij te maken met kleine en grote uitdagingen. Dat kan veel van je vragen. Veerkracht is het vermogen om je aan te passen hoe je met deze dagelijkse uitdagingen, stress en/of tegenslag omgaat. Je 'veert' als het ware terug.

Wanneer heb je een hoge veerkracht? Je laat de moed minder snel zakken. Je gaat maar door, hoe dan ook. Je komt er vaker sterker uit.

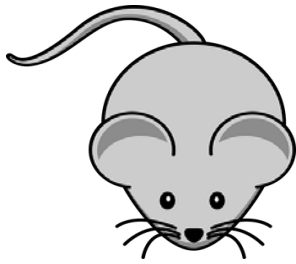
'What doesn't kill you makes you stronger' is jouw motto.

Wanneer heb je een lage veerkracht? Stress stapelt zich op. Elke uitdaging zie je als een zware berg waar je tegen op kijkt. Spanning stijgt als je al weet dat er eventueel een zware uitdaging zit aan te komen.

Veerkracht is niet 'statisch'. Het verschilt van moment tot moment. Bij een hoge veerkracht wil dat niet zeggen dat je onkwetsbaar bent en bij een lage veerkracht wil dat niet zeggen dat er niets aan te doen is. Net zoals je een spier traint, kan je ook veerkracht trainen. Ik ga jou uitleggen hoe je dat doet.

10 stappen om van een grijze muis te veranderen in een sterk, krachtig en stralend persoon.

Van:



Naar:



V = Verandering
E = Energie
E = Emotie
R = Regelmaat
K = Kunnen
R = Rust
A = Acceptatie
C = Concentratie
H = Helen
T = Trots

Stap 1: Verandering

Vind jezelf oké. Stop met jezelf te bekritisieren. Je mag zijn zoals je bent!

Je krijgt de grootste veranderingen door negatieve gedachten om te zetten in positieve gedachten.



Stap 2: Energie

Regelmatig moe, uitgeput, futloos of slapjes?

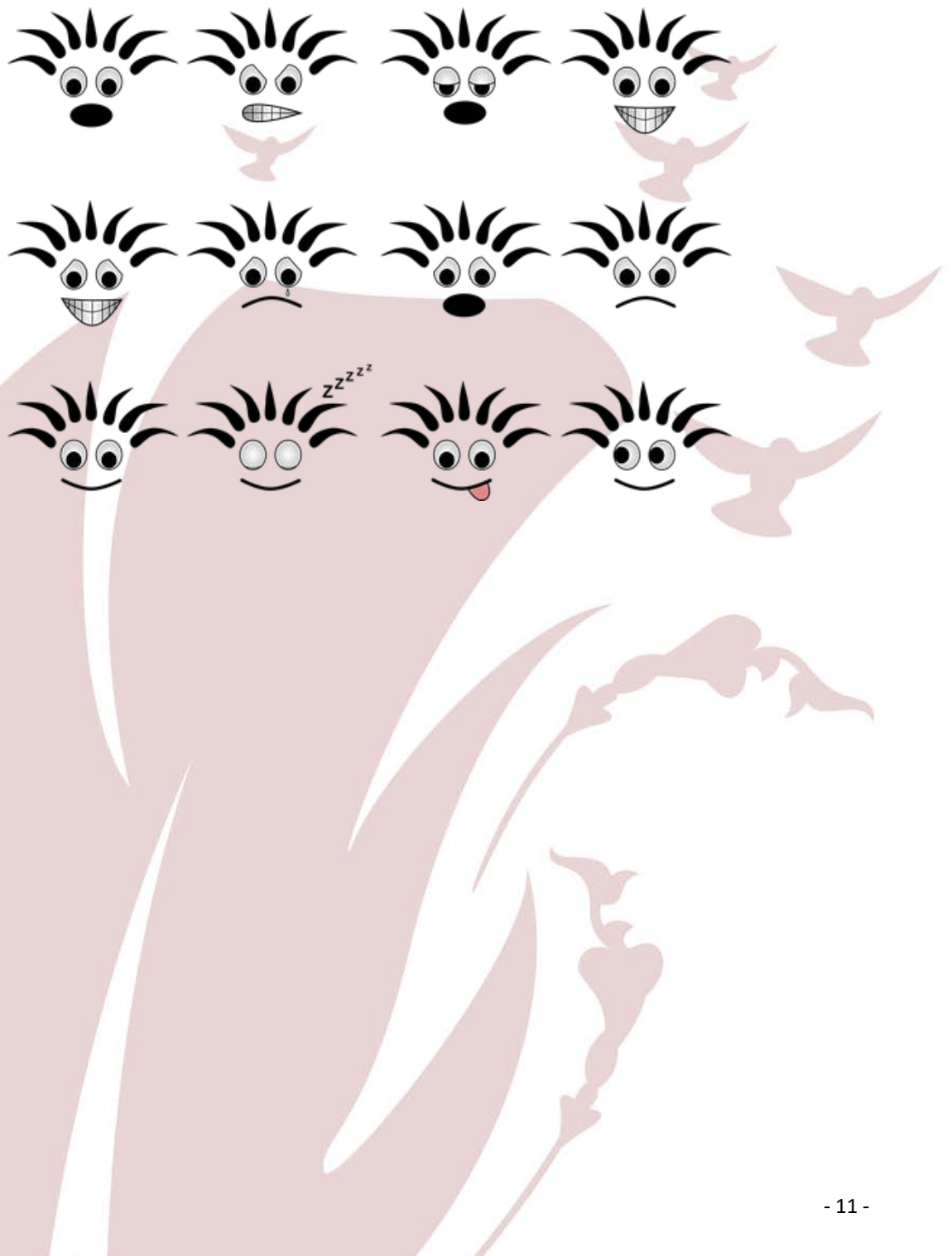
Er zijn een paar stappen om je energie te verbeteren bijvoorbeeld: goede voeding, versterk je lichaam, maak je hoofd leeg, zorg voor ontspanning.



Stap 3: Emotie

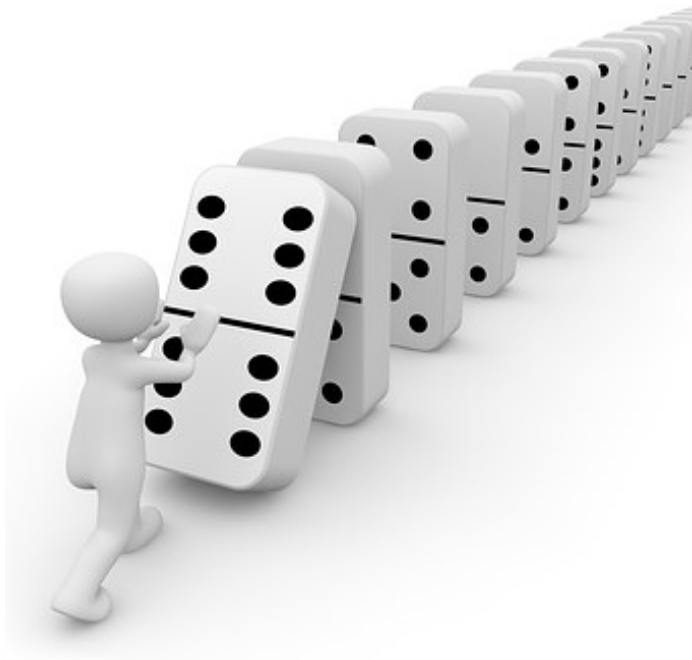
Omarm je emoties! Ze mogen er zijn. Herken je gevoelens.

Door erover te praten krijg je er vat op, zie je wat er aan de hand is en wat je er eventueel aan kan doen. Erover praten is eerder een teken van sterkte dan van zwakte.



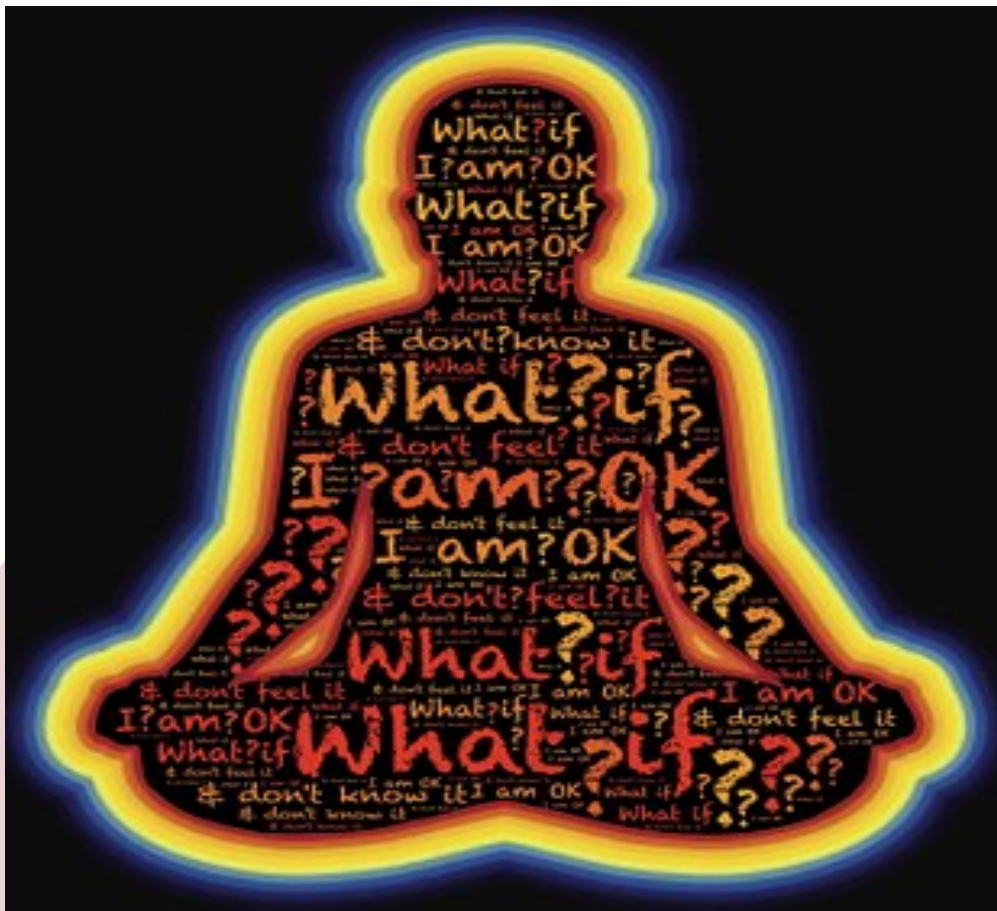
Stap 4: Regelmaat

Door regelmatig met een positief beeld naar jezelf te kijken verandert er echt iets aan je zelfbeeld. Je gaat de veranderingen zeker voelen. Je veranderingen hebben ook een domino-effect op je omgeving.



Stap 5: Kunnen

Heb je de overtuiging dat je iets niet kunt? Heb je last van deze belemmerende gedachten? Vraag jezelf af of je het niet kunt of niet wilt? Vraag ook aan jezelf of je dit wilt veranderen?



Stap 6: Rust

Zorg dagelijks voor voldoende rust. Hierdoor laat je jezelf weer op en bouw je weer nieuwe energie en ideeën op om verder te gaan.



Stap 7: Acceptatie

Accepteer jezelf zoals je bent. Accepteer dat niet alles in je leven of met je gezondheid gaat zoals je wilt. Je kunt wel leren om hier goed mee om te gaan bijvoorbeeld door te leren om jezelf te accepteren.



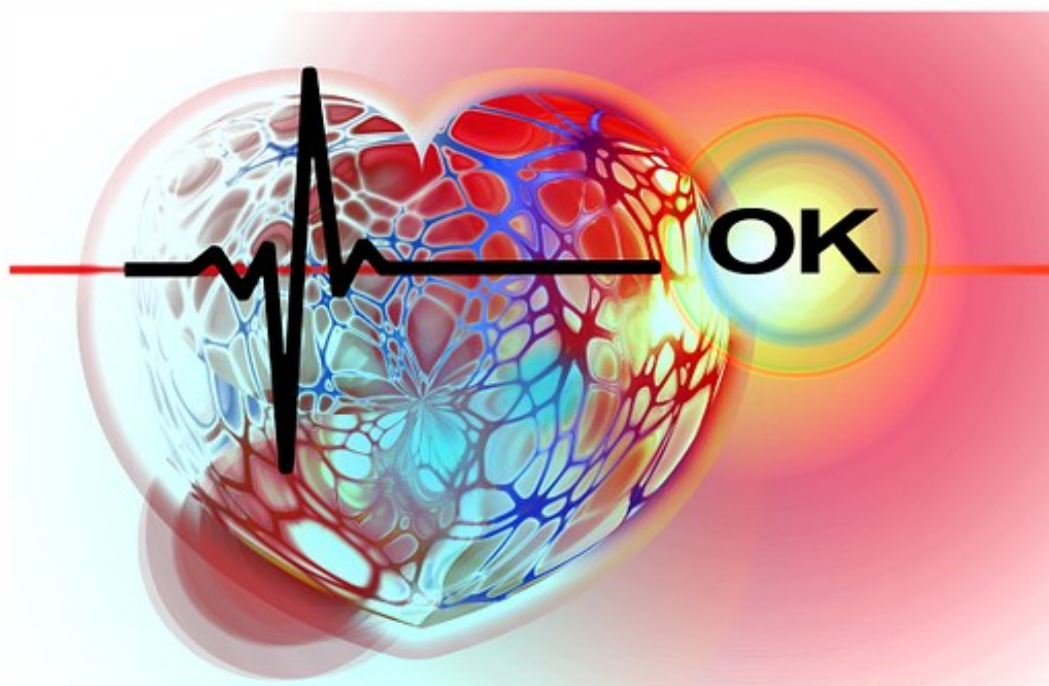
Stap 8: Concentreren

Blijf gefocust op hetgeen wat je wilt bereiken. Bepaal wat je doelen zijn.
Het zou toch fantastisch zijn om jezelf lekker en goed in je vel te voelen.



Stap 9: Helen

Doordat je besloten hebt om te werken aan een positief zelfbeeld en te stoppen met kritiek te geven over jezelf, komt er een verandering. Hierdoor heel je jezelf van binnenuit en merk je grote positieve veranderingen.



Stap 10: Trots

Trots mag je zijn als je voor jezelf kiest. Daardoor voel jij je zekerder en goed in je vel. Je kunt trots zijn op jezelf en met een positief zelfbeeld je toekomst tegemoet gaan.



D.m.v. bovenstaande punten voel ik me sterk, sta ik positief in het leven, heb ik een gezonde eigenwaarde en heb ik zelfvertrouwen. Kortom, het werkt! Ik voel mij fantastisch en mijn omgeving ziet dat en merkt dat en zijn trots op mij.

Wil je dit ook?

Dit kan je doen: Kies voor jezelf, kom uit die slachtofferrol.

Ik kan je uit eigen ervaring helpen om van een grijze muis te veranderen in een sterk, krachtig en stralend persoon. Ik geef je handvatten waarmee je direct aan de slag kunt.

Je kunt je aanmelden voor een gratis inzichtsessie. Je krijgt 2 tips waar je direct mee aan de slag kunt.

Ik kijk ernaar uit om je te mogen helpen.

Je kunt ook gelijk kiezen voor persoonlijke coaching, dit kan 1:1 of via Skype.

Meld je aan via een van onderstaande opties:

Via aanmeldformulier op website: www.mentalcoachmonique.nl/mental-coaching

Telefonisch: 0031-(0)6 22437328

Per E-mail: info@mentalcoachmonique.nl

Nawoord

Ik hoop dat ik je geïnspireerd heb. En dat je besluit om een sterk, krachtig en stralend persoon te worden die stevig in zijn/haar schoenen staat.

Ik ben benieuwd naar je bevindingen. Mocht je opmerkingen en/of vragen hebben mail dan naar: info@mentalcoachmonique.nl

Wil je op de hoogte blijven van wat ik doe? Dan nodig ik je uit om mijn pagina 'Mental Coach Monique' op Facebook te liken.

Tevens maak je mij blij als je een recensie over dit E-book schrijft op mijn Facebookpagina of als je dit mailt naar mij.

Hartelijke groet,
Monique

