

BE-Lieve DOORBRAAK

van je **WEL**ste

Door mental coach Lieve Bullens



BE Lieve

Wat is de BE-Lieve Doorbraak?

Het moment dat je positivisme helemaal begrijpt en toepast in je leven.

Je geeft jezelf ruimte om de weg van je innerlijke pad in te slaan, waardoor je meer balans krijgt in je leven en meer veerkracht in moeilijke situaties. Het is de brug van je angsten overgaan die je tegenhouden te zijn wie jij bent. Je mind, je ziel en je brein leren samenwerken, zodat jij de beste versie van jezelf kan zijn. BE-Lieve, breek door en geniet met vreugde en dankbaarheid succesvol van het leven. Je verandert jezelf niet, je maakt contact met jezelf. Je deelt positivisme en inspireert, waardoor jij het verschil maakt in dit zwart-wit tijdperk.

De eerste stappen zetten we samen, zodat je je gesteund voelt tijdens jouw transformatie.

De ups en downs van het leven zijn voor velen een gevecht. Laat de BE-Lieve Doorbraak jou helpen hier voor altijd verandering in te brengen. In 3 stappen en binnen je eigen tijdsruimte werken we aan meer balans in je leven. De storm op zee kunnen we niet veranderen, maar we kunnen je helpen hoe je de zeilen kan bijstellen om de storm heelhuids te doorstaan.

Balans ... we werken er allemaal aan. Op sommige momenten zijn we ware koorddansers en dienen we ware acrobatische toeren uit te halen om aan de andere kant te raken. Het eerste wat een koorddanser leert, is het evenwicht bewaren. In een zwart-wit maatschappij, ja-nee houding, voor-tegen attitude en goed-slecht denkwijze is dat een hele uitdaging. De roep naar balans is groot. Sommigen maken er een ware zoektocht van. Wie zoekt die vindt, zou men denken, maar wie stopt met zoeken, krijgt helderheid en kan doorbreken. De zoeker krijgt veelal te maken met een jojo-effect, zoals met een dieet. Dan weer gaat het prima, dan weer lijkt je er niets van terecht te brengen. De BE-Lieve Doorbraak helpt je meer veerkracht te krijgen, waardoor jij je kan focussen op je intenties.

In deze hectische tijdsgeest is het belangrijk om je balans te bewaren. Naast je overvolle agenda is het van belang om tijd over te houden voor jezelf en voor dingen die jou gelukkig maken. Je werk doen en een gezin runnen, is dikwijls een grote uitdaging. Ik zie mensen zichzelf verliezen in het achternahouden van hun taken. Ze leiden het leven van de anderen en vergeten zichzelf. Erger nog, soms herkennen ze zichzelf niet meer en vragen ze zich af waar het meisje of de jongen gebleven is dat dromen had? Ze zijn iemand helemaal anders geworden en voelen dat ze zichzelf niet meer kunnen zijn, laat staan dat ze nog spontaan en vreugdevol reageren of enthousiast iets geks doen. Jezelf niet kunnen zijn, is het ergste dat je kan overkomen, want dat sta je ver van jezelf af.

Het masker

Tijd om het masker af te zetten en weer contact te maken met jezelf, want dat is de enige manier om weer zelfvertrouwen te voelen, te geloven in jezelf en een prachtige glimlach te dragen. Jij bent de enige die jouw unieke zijn naar buiten kan brengen. Wanneer we niet onszelf zijn, laten we een belangrijk stuk verloren gaan. Jij bent geboren met een missie, waar belangrijke talenten aan vasthangen. Deze gaat teniet omdat jij je passies en dromen hebt opgeborgen achteraan in een lade, verscholen achter rommel. Tijd om de lade weer eens open te maken en jezelf aan de wereld te tonen. Jij bent geboren om een belangrijk verschil te maken. Je voelt dat er meer in zit, je voelt dat er iets niet klopt en je verdwaalt verder en verder weg van jouw pad. Je gelooft nog wel in jezelf, maar de zaken verlopen niet zoals je wilt.

Tot het moment dat alles instort en mensen geen energie meer over hebben, ziek worden of de stress hen helemaal onder heeft. Een ander belangrijk punt is dat ze op dat moment gedwongen worden om stil te staan, zichzelf ineens niet meer herkennen. Sommigen zullen blijven doorgaan tot ze op dit moment aankomen, maar velen willen dit voorkomen, zodat ze niet hoeven te genezen.

Het vraagt moed en lef om jezelf ruimte te gunnen en de weg van je innerlijke pad in te slaan. Dat kan je doen door je open te stellen voor je hart en te luisteren naar de resonantie van je intuïtie. Je kan je open stellen voor je organische deel en je intuïtie meer ontwikkelen. Een OPEN-mind helpt je om je intuïtie en je intellect te doen samenwerken. Wanneer beide kanten van jou ruimte krijgen, balanceer je beter en werken ze samen. Je krijgt het beste van twee werelden.

We nemen vele rollen op in ons leven. Op zich hoeft dat geen probleem te zijn, want we zijn nu eenmaal al die persoonlijkheden. We worden geboren als dochter of zoon en als broer of zus. We studeren en zijn medestudent, we gaan naar de jeugdbeweging of naar de sportclub, we vinden werk en zijn collega, we beginnen een relatie en worden partner en zo moeder of vader. Dat zijn de dichtbij-rollen die we op ons nemen, maar het is maar een tipje van de ijsberg. Elke rol vraagt gelukkig niet evenveel aandacht. Soms is het zelfs zo dat we onszelf dienen te overtreffen omdat er zich iets voordoet. Dat kan voor jezelf zijn, maar dat kan ook voor één van je dierbaren zijn. De stress die daar bij komt kijken, nemen we er graag bij, want tenslotte geeft dat ook een goed gevoel. Voor anderen zorgen is een wisselwerking van energie. Belangrijk is dat je af en toe gewoon een moment voor jezelf neemt. Een warm bad is een perfecte manier van ontspannen, de Egyptenaren deden het ons al voor en Cleopatra bewaarde haar schoonheid door regelmatig te ontspannen in een warm bad.

Balans tussen de verschillende rollen die je op je neemt, het kan! Het enige dat je ervoor dient te doen, is keuzes maken. 'Choices' is niet voor niets de eerste cursus van de opleiding Coach-path. Eén van die keuzes is: kiezen voor jezelf. Jezelf als prioriteit zien van dat moment. Niet omdat ik je wil aanmoedigen jezelf altijd voorop te stellen. Het is gewoon even belangrijk als dat moment dat je aandacht geeft aan je werk, je kinderen, je man/vrouw, je ouders of ...

Natuurlijk blijf jij je taken doen, alleen kies je regelmatig – om het bijvoorbeeld allemaal te

kunnen volhouden – tijd voor jezelf. Het gevolg is dat jij je taken met nog meer aandacht, focus en enthousiasme zal doen.

De BE-Lieve Doorbraak helpt je hierbij. Het is j uww start naar balans, meer vreugde, dankbaarheid en succes. Elke stap die voor jou belangrijk is, willen wij graag voor jou waardevol maken, want die eerste moeilijke stappen hoef je niet alleen te doen. Wij zorgen dat je mild blijft voor jezelf, maar ook dat je de discipline kan bewaren om succesvol jouw moment van doorbraak te bereiken.

Bij je intake heb je een BE-Lieve coach toegewezen gekregen. Hij of zij staat naast je tot je doorbreekt. Dat doe je in 3 stappen.

Het kan ook zijn dat je gekozen hebt om thuis zelf aan de slag te gaan. Welke keuze je ook gemaakt hebt, dit boek is een deel van elke stap die jij neemt. Dit doe je precies wanneer jij het wilt en wanneer je er tijd kan voor nemen.

Toch wil ik je op het hart drukken. Je wilt zo snel mogelijk uit deze situatie. Stel niet uit, doe het vandaag! Hoe snel jij je stappen doorloopt, kies je zelf, doorbreken doe je toch! Liever vandaag dan morgen. Toch? Zet jouw stappen zorgvuldig en doe ze in de volgorde dat je aangeboden wordt. Indien je een coach hebt, zal deze je daarbij maar wat graag helpen. Je hebt een startpakket ontvangen dat niet alleen nu voor jou kan werken, maar telkens wanneer je afdwaalt. Het zal het je telkens weer op jouw BE-Lieve pad zetten.

Ik wil je vragen om een engagement met jezelf aan te gaan en om te GE-Loven in jezelf. Kijk wat er gebeurt als je geloven splitst. We ‘loven’ anderen heel gemakkelijk, ik vraag om jezelf te ‘loven’. Ik vraag je om in een hogere trilling te komen, zodat ook jij kan genieten van hetgeen er allemaal in de aanbieding ligt. De hogere trilling brengt je in balans en zorgt ervoor dat je aantrekt wat jij gelooft.

Balans krijgen in jouw drukke bestaan kan alleen maar als je een positieve attitude hebt. Je leeft dan gemakkelijker met en voor anderen, je deelt en inspireert. Bovendien straal je en behaal je succesvol de doelstellingen die voor jou belangrijk zijn. Vreugde, dankbaarheid en succes zijn jouw steunpilaren. Veerkracht en doorzetting stuwen je naar een leven waar jij verschil maakt in de wereld.

De start van een gelukkiger leven.

Jij start nu een gelukkiger leven en niet alleen voor jezelf; je omgeving zal er voluit van meegenieten. De omstandigheden kunnen we dikwijls niet veranderen. Het leven en de wereld draait altijd door. Gebeurtenissen volgen elkaar op. Vanaf vandaag geef jij de elke en vooral de mindere gebeurtenissen een antwoord met je veerkracht.

Maak voor jezelf een heerlijke kop thee en kies er eentje die bij je ‘mood’ van het moment past. Kom even tot rust, neem enkele diepe ademteugen zoals je coach je ze leerde en voel de rust naar binnen komen. (ben je zelf aan de slag gegaan dan kan je een ademhalingsoefening vinden in jouw pakket).

Het boek lees je onderweg, wanneer je tijd en zin hebt.

Wat kan je doen?

Regelmatig een moment nemen voor jezelf kan je doen door een tas thee te drinken of een warm bad te nemen of beide. Je kan je wel een moment organiseren. Neem de tijd om de juiste sfeer te creëren. Geen tijd hebben is geen optie! (vergeet de kaarsjes niet als je houdt van de feeëriëke sfeer ervan)

Op 21 dagen zouden we een nieuwe gewoonte geïntegreerd hebben. Dat wil dus zeggen dat je dit 21 dagen zou kunnen doen en dan is het klaar. Maar de BE-Lieve Doorbraak is zoveel meer dan een gewoonte. Het is een levenswijze, het is een positieve kijk op de wereld. Het is een kracht-tool om situaties te transformeren. Het is een boost om een dip te overwinnen, maar het kan je ook uit een depressie halen. Het bouwt je weer op als je het gevoel hebt dat jouw wereld ingestort is. Het is geloven in jezelf en luisteren naar de stille stem die in je leeft. Het maakt dat je bereikt wat je wilt bereiken. Het is een succes-ticket naar een bestemming naar keuze.

Het is niet de bedoeling om jezelf te veranderen, daar ben jij te geweldig voor. Het is een transformatieproces. Het kan situaties compleet veranderen. Het maakt van een nadeel een katalysator. Het is jouw BE-Lieve, jouw veerkracht en jouw DOORBRAAK, sterker dan ooit.

Maak er jouw levenswijze van. Doe elke ochtend je 'BE-Lieve Powerstart' en elke avond je 'BE-Lieve Countdown' voor het slapen gaan en als je extra kracht nodig hebt, doe je de 'BE-Lieve Powerboost'. Maak minstens één keer in de week tijd voor jouw lange meditatie, zodat stress geen vat op je kan hebben en je gedachten je geen mind-trip bezorgen.

Je hebt een sterk programma in handen dat je best in de aangeboden volgorde afwerkt. Vul het aan met hetgeen je met je coach besproken hebt of met wat belangrijk is voor jou. Indien je samen met je coach dit programma afwerkt, dan heb je het voordeel dat je coach je back-up is. Het is een steun door dik en dun, die weliswaar van jou verwacht dat je zegt wat je doet en doet wat je zegt.

Alles begint bij een intentie

Een intentie kan je de wereld in sturen als je een keuze hebt gemaakt. Keuzes maken is daarom je eerste stap. Dat heb je al gedaan door aan jouw BE-Lieve Doorbraak te beginnen. Elke dag maken we keuzes. Het is van belang om deze bewust te maken, zodat jouw intentie(s) de wereld kunnen veroveren.

Wat is jouw bedoeling? Als je daarover nadenkt, kom je gemakkelijk bij je intentie terecht. Een intentie is eenzijdig. Het is een bindende overeenkomst die je maakt met jezelf en dit gaat nooit over anderen. Het kan wel zijn dat je iets voor anderen wilt doen, maar het kan nooit een verwachting inhouden die je van anderen zou kunnen hebben. Je kan bijvoorbeeld de intentie hebben om iets te doen, te bereiken, te veranderen ... Het bindende deel is dat jij je eraan zal houden dit te bereiken. Je doorzettingsvermogen zal je de juiste acties doen ondernemen. Je veerkracht zal je helpen om obstakels te overkomen.

BE-Lieve wees vanjeWELste en breek sterker dan ooit door!

Jouw BE-Lieve team kijkt uit naar jouw Doorbreekdag.

Vergeet je journaal niet bij te houden, zodat jij jouw vorderingen kan volgen.