



TRULY FEEL GOOD

---

WERKBOEK

## INLEIDING

Yey!! Wanneer je dit leest heb je al een hele mooie reden om een feestje te vieren. Je hebt namelijk voor jezelf gekozen en believe you me, dat klinkt makkelijker dan dat het is.

Dit werkboek en deze methode is speciaal zo samengesteld dat je er altijd naar terug kunt keren zodra je situatie veranderd. Wij vrouwen zijn continue in beweging (*ook al zitten we stil, dan gaat ons koppie nog 20000 miles per hour*) en onze stemming veranderd van dag tot dag of soms van moment tot moment. Dit betekent dus dat het prettig is om in te kunnen springen op de verschillende behoeften die telkens shiften.

Je kunt wanneer je de cursus hebt afgerond op elk moment terugkeren naar een specifiek onderdeel en alle vier de stappen (*de chapters*) van die specifieke module bij langs om opnieuw scherp te stellen wat je op dat moment voor dat onderdeel van je leven nodig hebt om je goed te voelen. Wanneer wij ons goed voelen, trekken we de mensen aan waarbij we ons goed voelen, de situaties die ons verder brengen en de fysieke gesteldheid om te bereiken wat we willen.

Op de online omgeving vind je de opdrachten en de uitleg. Hier in dit werkboek vul je je antwoorden in. Zo blijft het overzichtelijk en compact op één plek.

Ik zou zeggen maak een begin en enjoy jouw eigen ontdekkingsreis ♥

*Liefs Monique*

## Module 1a - Het Lelijke Eendje

Zoals eerder gezegd is dit de observatiefase en dat betekent dat je puur naar jezelf gaat kijken als toeschouwer. Misschien denk je nu "Ja, lekker makkelijk gezegd, maar *hoe* dan?" Probeer dan eens deze methode:

Bekijk jezelf vanuit de ogen van een complete vreemde. Iemand die jou niet kent en de opdracht heeft gekregen om jou geruisloos te volgen en feitelijk te noteren wat je gedachten en acties zijn. Alsof je achter het glas zit en hij of zij niet tegen jou kan praten. Het enige wat diegene doet is jouw situatie bekijken en noteren. Het maakt een buitenstaander namelijk niet uit wat je wel of niet doet, omdat de uitkomst van jouw acties geen impact hebben op zijn of haar leven. Deze methode zal je helpen om een gepaste afstand te nemen van je eigen oordeel over jezelf.

 Tip:

Geef de vreemde een uiterlijk en een naam. Beeld je in dat de bevindingen van hem of haar zijn, waar jij niets mee hoeft.

*Veel plezier!*  
*Xoxo*



## Opdracht 1: De Moraal Van Het Verhaal

Noteer hieronder wat voor jou de meest overkoepelende boodschap is.

Wat is de moraal van het verhaal voor jou?

## Levenslessen

Welke (wijze) levenslessen haal jij uit deze video?


## Opdracht 2: Hello! I See You!

Kijk nog eens naar je lijst en zet een cirkel om/highlight de emoties en situaties die je herkent uit je eigen leven.

Als je het leuker vindt om te schrijven, noteer ze dan hier:

De wijze levenslessen die een overlap hebben met mijn leven/ die ik herken bij mezelf zijn...

## Opdracht 3: Hello. I See You Too!

Bekijk onderstaand lijstje, en zie of je nog meer situaties en/of gevoelens herkent die op jou van toepassing zijn. Vul je persoonlijke lijstje vooral aan als je nog nieuwe dingen herkent of ontdekt.

Lessen & Gevoelens uit 'Het Lelijke Eendje'	
ALLES OP JE EIGEN TIJD	GEPEST WORDEN
ONSchULD	ONBEGRIP
WANTRouWEN EN VERLATING	VERDRIET
AANGEBOREN INSTINCTEN	BUIGBAARHEID
VOLHARDEND	OPLEVINGEN DOOR TIJDELIJKE POSITIEVE AANDACHT
AANPASSINGSVERMOGEN	HET GEVOEL VAN EIGENWAARDE VERLIEZEN
AFWIJZING	ACCEPTATIE/ FINDING YOUR PEOPLE

## Opdracht 4: I Hear You!

Als je het luisterfragment in de online omgeving hebt afgeluisterd geef dan in het vak hieronder antwoord op de vraag die in het geluidsfragment gesteld wordt.

Mijn innerlijke stem praat zo tegen mij....



## Opdracht 5: Do You Really Hear Me?

Vul aan het einde van de dag schema's 1, en respectievelijk, schema 2 in.

### Schema 1-Dag 1

Wat zegt het engeltje en hoe praat ze tegen je? Wat zegt het duiveltje en hoe praat zij tegen je?

*Bijv. Wat is hun taalgebruik? Zijn er dingen die vaak worden herhaald? Zo ja wat/ welke zin? Is dat negatief of positief?*

INTONATIE VAN HET ENGELTJE:	WAT ZE ZEGT:	INTONATIE VAN HET DUIVELTJE	WAT ZE ZEGT:

Gebruik deze ruimte om op te schrijven wat je extra opvalt.

*Bijv. zijn er zinnen die vaak worden herhaald? Is dat negatief of positief?*

 **Tip**

Hou een blaadje bij je, zodat je makkelijk gedurende de dag steekwoorden op kunt schrijven, wanneer bepaalde manieren van spreken tegen jezelf opvallen. Wanneer je daarna de tijd neemt om thuis bezig te gaan met je Truly Feel Good Journey kun je het in alle rust opschrijven en op één overzichtelijke plek bijhouden. Dit is handig voor de komende hoofdstukken.

## Schema 2- Dag 2

Het schema wat je invult aan het einde van de dag:

Wat zegt het engeltje en hoe praat ze tegen je? Wat zegt het duiveltje en hoe praat zij tegen je?

*Bijv. Wat is hun taalgebruik? Zijn er dingen die vaak worden herhaald? Zo ja wat/ welke zin? Is dat negatief of positief?*

INTONATIE VAN HET ENGELTJE:	WAT ZE ZEGT:	INTONATIE VAN HET DUIVELTJE	WAT ZE ZEGT:

**G**ebruik deze ruimte om op te schrijven wat je extra opvalt.

*Bijv. zijn er zinnen die vaak worden herhaald? Is dat negatief of positief?*

## Opdracht 6: This Is What I See...

Voer de opdracht uit zoals in de online omgeving is omschreven en beantwoord de volgende vragen. Wat zie je?

Wanneer ik in de spiegel kijk dan zie ik een vrouw die...

Was het antwoord wat je hierboven gaf uiterlijk of innerlijk gerelateerd of beide?

Welke van de twee schreef je als eerste op?

Welke vijf aspecten (of meer) vind je mooi aan je lichaam/uiterlijke verschijning?

1.

2.

3.

4.

5.

Andere dingen die ik mooi vind aan mijn uiterlijk:

--

Als je met het knippen van je vingers vijf dingen pijnloos en gratis kon veranderen aan je uiterlijk, welke zouden dat dan zijn?

1.

2.

3.

4.

5.

Wat vind je mooi aan je persoonlijkheid?

Benoem meerdere kernkwaliteiten van je persoonlijkheid.

Dit zijn specifieke sterke kwaliteiten waar je over beschikt die typerend zijn voor jou.

*Bv. Empathisch/groot invoelingsvermogen, accuraat, behulpzaam, daadkrachtig, zorgzaam, zorgvuldig, moedig, ontvankelijk, ordelijk, flexibel, energiek, enthousiast, rechtvaardig, nuchter, gedreven.*



Selecteer van bovenstaande lijstje één kernkwaliteit die jouw persoonlijkheid het beste weergeeft.

*Je meest specifieke sterke kwaliteit waar je over beschikt die typerend is voor jou.*

Wat voor kernkwaliteiten zou je graag toe willen voegen aan je persoonlijkheid?

*Waar zou je wel wat meer van willen hebben? Wat zou een mooie aanvulling zijn op de kwaliteiten die je het meest mooi aan jezelf vindt? Wat voor kwaliteit benijd je van een ander?*

Waar erger je je mateloos aan bij een ander? Wat voor kernkwaliteiten?

*Bv. Arrogantie, egoïsme, sentimenteel gedrag, langdradig, pessimistisch, chaotisch, passief, kil, nonchalant, krenterig, genadeloos, slachtoffer spelen, opgefokt, afhankelijk etc.*

Maak de volgende zinnen af.

IK BEN BANG VOOR....

(BIJNA) NIEMAND WEET DAT IK.....

Omschrijf jezelf als een bloem.

*Welke karakter eigenschappen heb je? Hoe zie je eruit. Zijn er veel dieren om je heen. Groei en bloei je? Ben je lang of kort. Etc.*

Omschrijf jezelf als een auto.

*Welke karakter eigenschappen heb je? Hoe zie je eruit. Kijken mensen naar je om? Hoe klink je? Etc.*

Omschrijf jezelf als een dier.

*Wat voor dier ben je? Welke karakter eigenschappen heb je? Hoe zie je eruit. Ben je gevaarlijk of doe je geen kwaad? Een huisdier of een wild dier. Hoe klink je? Ben je een kudde dier of een einzelganger? Etc.*

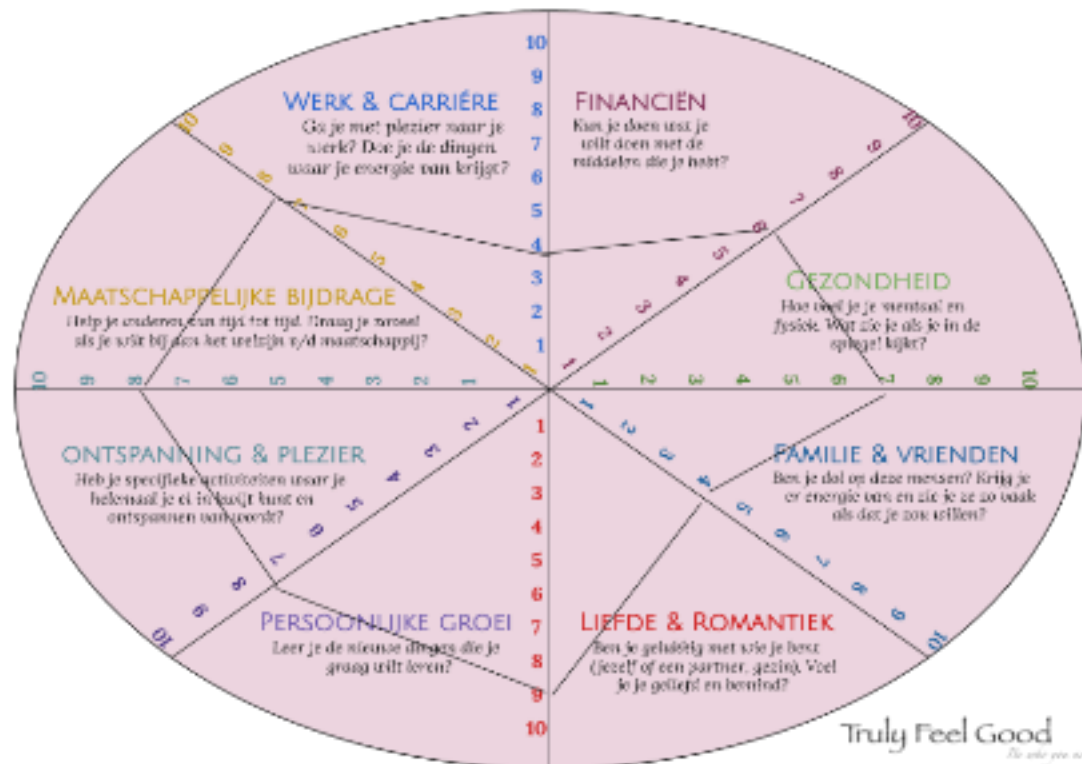
In 'Chapter two' gaan we dieper op deze onderwerpen in en gaan we daadwerkelijke analyses maken.

## Module 1b - The Circle Of Happiness

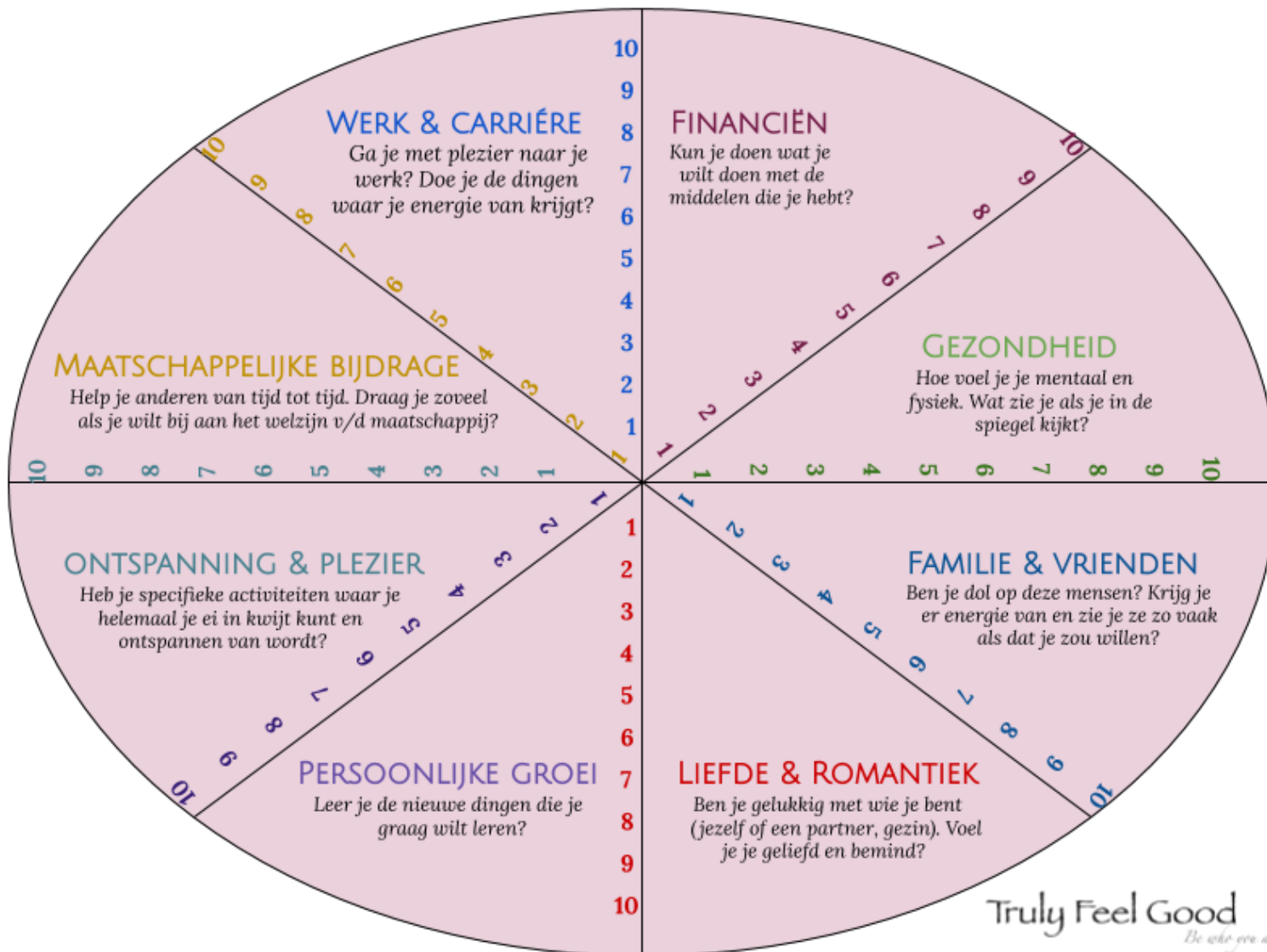
Zet een streepje bij het cijfer wat je dat onderdeel geeft op dit moment in je leven. Aan het einde trek je een lijntje van streep tot streep en krijgt zo als het ware een soort van spinnenweb op het wiel. Dat ziet er zo iets uit als dit ↓

Check de online omgeving voor de toelichting per onderdeel, en de uitgebreide uitleg.

*Veel plezier!  
Xoxo*



## Opdracht 1: Where Am I Now?



## Opdracht 2: Success Story

Bekijk de opdracht in de online omgeving en beantwoord vervolgens onderstaande vragen:

Welke drie beroemde mensen vind jij succesvol?

1.

2.

3.

Welke drie mensen in jouw nabije omgeving vind jij succesvol?

1.

2.

3.

Wat zorgt ervoor dat je deze mensen als succesvol ziet/ ze succesvol vindt?

*Dit kun je individueel of collectief observeren - als je ze allemaal om dezelfde reden succesvol vindt, dan schrijf je dat op. Als het beide is, en bepaalde redenen zijn collectief, sommige individueel. Noteer dat dan ook hieronder.*



Maak onderstaande zinnen af:

Ik *ben* succesvol wanneer ik....

Ik *voel me* succesvol wanneer ik....

Is er een verschil tussen de bovenste twee antwoorden?

*Ja, er is een verschil, namelijk.... /Nee ,er is geen verschil want.....*