

FREE EBOOK



VRAGEN

*DIE JIJ JEZELF
MOET STELLEN ALS
JIJ VERANDERING
WILT IN JOUW
LEVEN.*

MAKEYOURLIFEWORHLIVING.NL



INHOUD

01

Z E L F W A A R D E

02

L O S L A T E N

03

J O U W

T O E K O M S T B E E L D

“WE AS PEOPLE
CHANGE, WHEN THE
PAIN OF STAYING THE
SAME, BECOMES
BIGGER THAN THE PAIN
OF CHANGE”

TONY ROBBINS

Zoals velen van mij gewend zijn ben ik zeer straight to the point. Met dit Ebook wil ik de informatie zo simpel mogelijk overbrengen.

*You
Ready?*

Je hebt dit Ebook aangevraagd omdat de titel je aantrok. De titel luid **Vragen die jij jezelf moet stellen als jij verandering wilt in jouw leven.** Ik ga er dus van uit dat jij verandering in je leven wilt en de vragen wilt ontvangen die jou daar bij gaan helpen. Let op, de vragen staan los van elkaar. Je hoeft ze dus niet op volgorde te beantwoorden.

I got you!

Om je doelen te bereiken en hier effectief naar toe te werken moet jij je gaan focussen op 3 hele belangrijke aspecten in je leven.

1. JOUW ZELFWAARDE

2. JOUW BEPERKINGEN

3. JOUW TOEKOMSTBEELD

Waarom?



Wanneer jij jouw doelen wilt bereiken, dan moet je dagelijks keuzes maken, die jou dichterbij je doelen gaan brengen. Elke dag moet je de juiste keuzes maken zodat jij weet in welke richting jij moet denken en handelen zodat je steeds dichterbij je doel komt. En dan maakt het niet uit of je doel nou een nieuwe auto is, een nieuwe relatie is, beter in je vel zitten enz. Wat je doel ook is. Het resultaat van je leven hangt af van de keuzes die jij dagelijks maakt.

Maar weet jij dat jouw ZELFWAARDE, jouw BEPERKINGEN en jouw TOEKOMSTBEELD jouw keuzes beïnvloeden? Snap je nu waarom het werken naar je doelen toe soms zo lastig is? Het is niet alleen een doel stellen en hoppa er voor gaan. NEE! Er zit zoveel achter. En daarom moet jij heel goed weten wat jij waard bent. Wat jou belemmert en waar jij in het

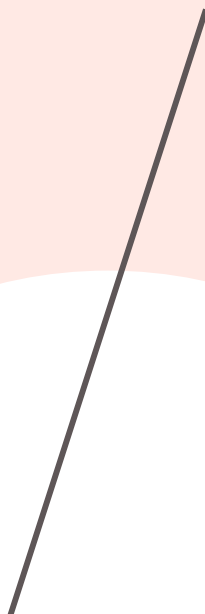
leven heen wilt.

Wat is jouw waarde? Wat zijn je verlangens?
Hoe ziet jouw toekomst er uit in jouw ogen? In
de hoofdstukken hierna ga ik je dus de vragen
geven die jou gaan helpen om je zelfwaarde
aan te wakkeren, die je beperkingen zichtbaar
gaan maken en die je helpen focussen op je
verlangens.

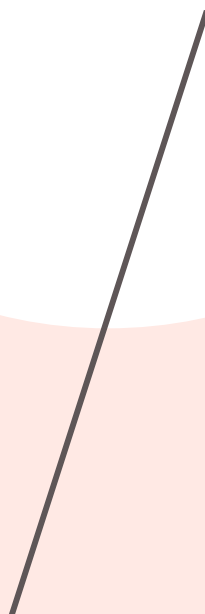


*nieuwe keuzes
=
nieuwe resultaten*

01



Z E L F W A A R D E



01

WAT IS ZELFWAARDE?

Zelfwaardering is je goed **VOELEN** met wie jij bent. Niet alleen denken dat je goed bent zoals je bent, maar dit ook van binnenuit voelen. Met al je flaws and all.

Wat heeft zelfwaarde te maken met jouw leven en het behalen van jouw doelen?

Weet jij dat iedereen dromen of doelen heeft?

En hoeveel mensen gaan hun dromen en doelen nou effectief achterna? Wie is hier echt op dagelijks niveau bewust mee bezig? Niet veel. Heel veel mensen zitten namelijk zichzelf in de weg. Ze geloven niet in zichzelf. Ze durven geen risico's te nemen. Ze vinden dat zij het niet verdienen om bepaalde doelen te bereiken of ze twijfelen onwijs veel aan hun kennis en kunnen.

Als jij verandering wilt in je leven dan dien je dus te werken aan jouw zelfwaarde. Want het missen hiervan zal invloed hebben op hoe jij in het leven staat en hoe jij naar je doelen toe werkt. Om meer in je zelfwaarde te gaan staan en een leven te creëren waar jij trots op bent, moet er dus een mindset change en een nieuw geloofssysteem gaan plaatsvinden. Wanneer jij meer in jezelf gaat geloven, dan ga je anders kijken naar jezelf en naar het leven. Hierdoor zal je ook betere keuzes gaan maken. Keuzes die tot nieuwe resultaten zullen leiden.

Om vanuit jouw zelfwaarde jouw leven te vormen, is het belangrijk dat je de intentie zet om vanuit jouw zelfwaarde nieuwe keuzes te maken. Maar om vanuit jouw zelfwaarde nieuwe keuzes te maken moet je natuurlijk wel eerst weten wat jouw waarde is. Hoe kan je anders jouw zelfwaarde als uitgangspunt nemen om jouw leven te transformeren?

Met de vragen, die op de volgende pagina vermeld staan, kun je jouw eigen zelfwaarde aanwakkeren. Deze vragen gaan je helpen om in te zien wat jij belangrijk vindt en wat jij waard bent als persoon. Bij het beantwoorden van deze vragen mag je compleet vrij zijn in je antwoorden.

Q U E S T I O N S
T O A S K
Y O U R S E L F



Zelfwaarde

- Wie is in mijn ogen een persoon die haar/zijn zelfwaarde hoog heeft zitten?

- Wie is mijn voorbeeld?

Waarom is deze persoon mijn voorbeeld?

Welke eigenschappen bezit hij/zij?

- Welke belangrijke keuzes hebben deze personen in hun leven gemaakt die ik waardeer? En waarom waardeer ik deze?

- Wat brengt het mij als ik deze eigenschappen ook zou bezitten of wat brengt het mij nu (als ik deze al bezit)?

- Welke eigenschappen bezit ik, die mijn leven in positieve zin helpen? Wat heeft het mij gebracht?

- Welke eigenschappen bezit ik, die mijn leven negatief beïnvloeden? Waarom vind ik dit? Wat heeft het mij wel of niet gebracht?

- Denk na over belangrijke keuzes die jij in je leven hebt gemaakt. Maakte je die vooral vanuit angst? Uit verlangen? Uit comfort/gemak? Vanuit belangen van anderen? Vanuit verwachtingen van anderen? Vanuit hoop? Vanuit een fantasie? Vanuit je eigen waarde? Maakte anderen de keuze voor jou?

- Op welk vlak in mijn leven vind ik dat ik meer in mezelf mag geloven? En waarom?
- Wat zou ik tegen mezelf zeggen als ik tegenover mezelf stond? Welke mooie bemoedigende, onbevooroordeelde woorden.....
- Wat maakt mij uniek? Wat is typisch IK?
- Af en toe mag je erkennen wat jou powerful maakt. Wat kan ik goed? Wat kan ik beter dan anderen?
- Waarom waarderen mensen mij? Als je dit niet weet, vraag het dan aan 3 personen via Whatsapp. Stel de volgende vraag: Wat maakt mij waardevol voor jou?

- (Indien van toepassing)

Wat zou jouw zoon of dochter over jou zeggen in positieve zin? Wat is dat en waar mag je dan trots op zijn?

- Waar ben ik dankbaar voor op persoonlijk vlak?

- Met wie en in welke situaties besef ik dat ik weinig zelfwaarde heb?

- Waar mag ik meer voor mezelf opkomen?

- Welke goede kwaliteiten heb ik?

- Waarom verdien ik een beter voelend leven?

- Waar ligt mijn pijn?

-

- Wat heb ik de wereld en de mensen om mij heen te bieden?
- Wat heb ik geleerd uit mijn verleden dat mij kan helpen om vooruit te komen?
- Wat heb ik allemaal overwonnen?
- Waar ben ik oprecht trots op?
- Hoe ben ik zo sterk geworden als persoon?
You are still here trying to make the best out of life, so yes you are strong.
- Wat maakt mij gelukkig/ blij?
- Wat kan en wil ik veranderen aan mijn zelfwaarde/ zelfbeeld? En waarom? Wat zal het voordeel hierin zijn?

- Wanneer ben ik gelukkig? Hoe ziet geluk er in mijn ogen uit?

- Wie ben ik zonder al mijn titels en labels? Wat maakt mij dan nog steeds speciaal?

- Wat verdien ik als mens? Hoe wens ik behandeld te worden door anderen?

- Kijk naar jouw jongere ik en praat tegen haar zoals jij doet tegen jezelf. How does that makes her feel? Is she proud of it? Wat doet dit met je?

- Hoe zou mijn wereld eruit zien als ik wist wat ik waard ben? Hoe zou ik mij voelen?

- Wie is er hier om mij te oordelen? Wie geef ik dat recht? Waarom hecht ik daar zoveel waarde aan?
- Wie bepaald wat mijn waarde is?
- Wat kan ik de mensheid bieden als persoon? Een liefdevol hart? Een luisterend oor? mijn hulp? Kortom, wat doe jij vanuit je hart, voor een ander om wie jij geeft, zonder er wat voor terug te willen?
- Wanneer was ik op mijn gelukkigst?
- Waarom schuil ik achter mijn muur? Waar ben ik bang voor? Wie houdt mij daar?
- Wat vind ik belangrijk in het leven?

- Wat wil ik anderen meegeven? Welke wijze woorden uit mijn eigen ervaringen?
- Wat zijn mijn normen en waarden? Wat vind ik belangrijk?
- Hou ik van mezelf? Waarom wel en waarom niet?
- Waarom is mijn zelfwaarde nu zoals het is? Hoe is dit gekomen? En hoe hou ik dit in stand?
- Zou mijn jongere ik trots zijn op wie ik nu kies te zijn? Hoe kan ik hier verandering in brengen?
- Settle ik voor minder dan ik waard ben? Hoe zie ik dat terug en waarom doe ik dit? Wat vind ik hier van? Hoe voel ik mij hier bij?

- Wat zijn mijn beperkende gedachten?
- Als morgen er niet zou zijn, zou ik dan blij zijn dat ik het leven zo belopen heb? Hoe ga ik ervoor zorgen dat ik het nu anders ga doen?
- Wat is het mooiste compliment die je ooit hebt gehad? Geef jezelf nu ook een oprechte, mooie compliment.
- Welke bodyparts vindt jij mooi of zelfs mooier dan die van de meeste mensen?
- Je hebt 1 wens voor jou alleen. Wat is je wens?
- Hoe wil ik mij voelen? Welke emoties wil ik ervaren? Hoe wil ik over mezelf denken?

A F F I R M A T I O N

**THE ONLY ONE WHO GETS TO DECIDE MY
WORTH IS ME.**



**SELF WORTH DOESN'T COME FROM MY
ACHIEVEMENTS, MY BANK ACCOUNT, MY LOOKS,
THE NUMBER OF FRIENDS I HAVE OR MY
DEGREES. IT DOES NOT COME FROM WHAT
PEOPLE TELL OR BELIEVE ABOUT ME. SELF
WORTH COMES FROM ME. THE WORD ITSELF
SAYS SELF WORTH.**

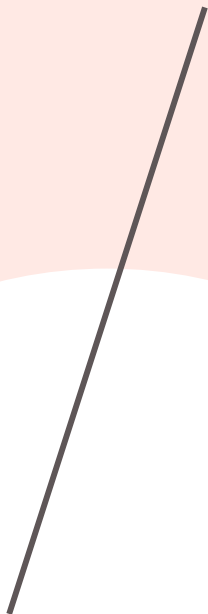
**YES, I MADE MISTAKES AND YES, I AM NOT
PERFECT.... BUT TODAY I MAKE IT MY
INTENTION TO DO THINGS DIFFERENTLY AND I
HAVE ALL THE RIGHT TO MAKE THIS DECISION
FOR MYSELF.**

**I CAN BELIEVE THAT I AM BEAUTIFUL,
LIMITLESS, WONDERFUL, UNIQUE, STRONG AND
CAPABLE TO LOVE MYSELF WHOLEHEARTEDLY.**

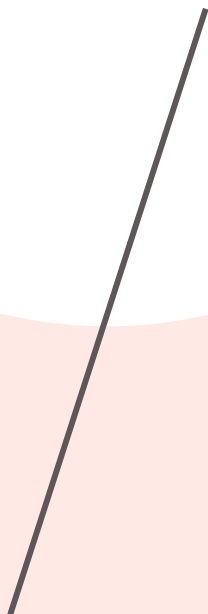
**MAYBE I AM NOT THERE YET. BUT I MAKE ROOM
IN MYSELF FOR GROWTH AND SELF LOVE.**

**I LOVE MYSELF WITH FLAWS AND ALL.
I ACCEPT MYSELF AS I AM.
I FORGIVE MYSELF FOR ALL THE THINGS I DID
AND FOR ALL THAT I DID NOT KNOW.**

02



L A A T L O S



02

- De keuzes die je in het leven hebt gemaakt & hoe jij over jezelf denkt en gelooft, hebben jou gebracht waar je nu bent.
- De mensen die je ongevraagd in je leven hebt gehad, hebben jou gebracht waar je nu bent.
- De mensen die je gekozen hebt in je leven, hebben je gebracht waar je nu bent.
- Het leven heeft je gebracht waar je nu bent.
- Je pijn, verlangens, handelingen hebben je gebracht waar je nu bent.

Kortom, al deze aspecten hebben hun aandeel gehad in hoe jouw leven er nu uit ziet.

Het is nu tijd om de aspecten aan te gaan pakken die jou niet meer dienen. De dingen die niet meer in lijn zijn met jouw waarde, die niet meer in lijn zijn met wie jij wilt zijn en die niet meer in lijn zijn met jouw gewenste toekomst.

Als jij verandering in je leven wilt dan moet je naast het leven vanuit jouw zelfwaarde ook kijken naar dat wat jou in het leven belemmert. Want je kan zo goed mogelijk naar je doelen toewerken, maar als jij op jouw pad mensen of situaties hebt die aan jou blijven trekken dan zal dit een hele lange, moeilijke reis voor jou gaan worden.

**You can't make a change,
if you stay the same.**

B E P E R K I N G E N L O S L A T E N

En je kan zeker geen verandering laten plaatsvinden als jij nog steeds met dezelfde mensen omgaat en in dezelfde omgeving blijft zitten die je helemaal niet dient. Dus wat moet jij los laten? WIE en WAT zit jou in de weg?

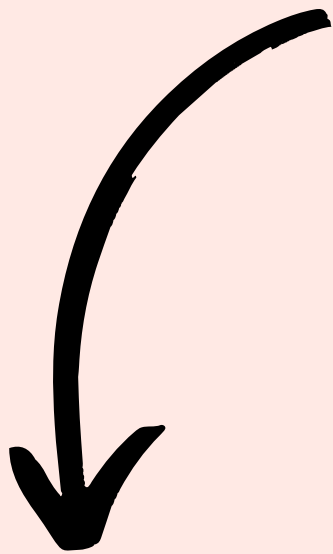
Laat los!

Wat?

*Dat wat jou
niet meer dient...*



Q U E S T I O N S
T O A S K
Y O U R S E L F



Laat los

- Welke gedachten over mezelf dienen mij echt niet meer? Welke gedachten over mezelf wil ik loslaten?
- Hoe zit ik mezelf in de weg? Wat wil ik hier mee doen?
- Welke ervaringen doen mij tot de dag van vandaag nog pijn? Welke pijn wil ik loslaten?
- Past deze persoon of deze situatie bij het leven dat ik wil realiseren? Bij hoe ik mijn leven voor mij zie? Past het bij mijn doelen? Past het bij mijn waarde als vrouw, moeder, zus, dochter van, vriendin enz.?
- Is dit in lijn met hoe ik behandeld wil en dient te worden?

- Past dit bij hoe ik mijn leven wil gaan bewandelen?
- Dient deze situatie, emotie, persoon mij nog? Sluit het aan bij hoe ik NU wil zijn en hoe ik mijn toekomst NU voor mij zie?
- Waarom heb ik deze persoon of situatie in mijn leven gebracht?
- Ik heb in het verleden een keuze gemaakt, dient deze mij nog?
- Wat ben ik in mijn leven echt zo zat!?
- Wat ben ik bang om op te geven? Waarom? Wat denk ik te verliezen? Werkt het opgeven hiervan in mijn voor of nadeel?

- Welke gedachten heb ik die mij negatief over mezelf doen voelen?
- Welke situaties en mensen brengen mij continue in een negatieve vibe? Hoe herken ik dit? Wat voor invloed heeft dit op mijn leven?
- Hoe heb ik zelf bijgedragen aan de dingen die ongewenst zijn in mijn leven? En hoe ga ik dit loslaten?
- Wat moet ik loslaten om mij beter te voelen over mezelf?
- Wat heb ik geleerd uit het negatieve in mijn leven? Kan ik dit nu loslaten nu ik weet wat de lessen zijn geweest?

- Wat verlaagt mijn energie?
- Wat belemmert mij in mijn groei? Wat belemmert mij om vooruit te komen? Wie/wat speelt hier een rol in?
- Welke gewoonten heb ik die mij belemmeren?
- In welke oude patronen verval ik steeds?
- Ik houd mij nu nog vast aan bepaalde dingen. Wat vind ik **fijn** aan het vasthouden?
- Ik houd nu nog vast aan iets. Houd ik het echt vast? Of houd ik het idee van iets vast?
- Ik ben bang een keuze te maken. Waarom?

- Als ik dit los laat, wat voor voordelen heeft dat?

- Waar ben ik echt bang voor?

- Wat als ik weet dat niemand mij oordeelt. Zou ik dan nog zo over mezelf denken en geloven?

- Welk beeld heb ik over mijn leven? Hoe hoort mijn leven er uit te zien in mijn ogen? En voldoe ik en mijn leven hier aan? Hoe voelt dit voor mij? Hou ik mij te veel vast aan het beeld waar ik of mijn leven aan moeten voldoen? Welke spanningen brengt dit met zich mee?

- Leef ik in de toekomst, heden of in het verleden? En waarom?

- Wat heeft het verleden mij geleerd? Wat kan ik of wil ik nu door deze les loslaten?
- Wat als ik niet constant aan het streven ben naar.... Wat als ik soms gewoon kan > ZIJN?
- Als ik naar het heden kijk. Wat ga ik voorbij? Wat zie ik over het hoofd? Wat neem ik voor lief? Wie en wat vergeet ik onderweg naar mijn doelen toe?
- Wat als ik mij alleen focus op mijn volgende stap/ mijn volgende doel?
- Kan ik mij overgeven aan het leven? Of deels?
- Blijf ik aankloppen op dezelfde deur? Wat zie ik over het hoofd? Zijn er meerdere mogelijkheden?

- Welke reputatie probeer ik vast te houden?
- Wat is het beeld dat anderen over mij hebben? Is dit waar? En wat vind ik hier van?

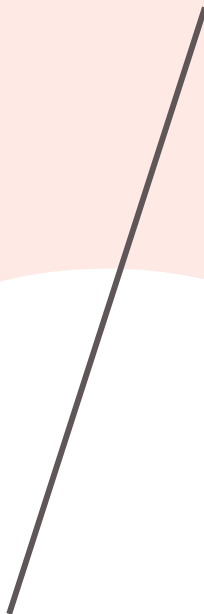
L O S L A T E N

=

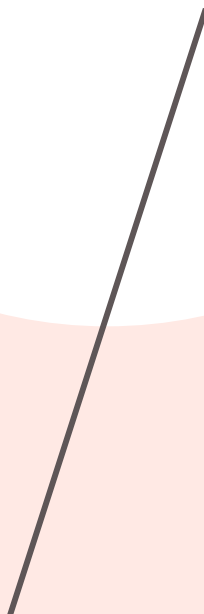
K I E Z E N O M

W E E R T E L E V E N

03



T O E K O M S T B E E L D



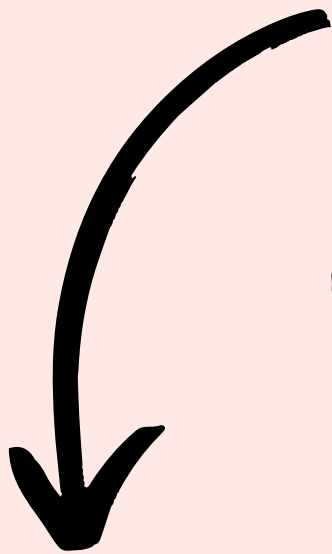
03

Als jij verandering wilt in jouw leven, dan moet je wel weten welke verandering er plaats moet gaan vinden. Je moet duidelijk voor ogen hebben waar jij in het leven naar verlangt en hoe jij jouw toekomst voor je ziet. Alleen zo heb je focus.

Om veranderingen plaats te laten vinden moet je dus keuzes gaan maken die in lijn zijn met jouw verlangens en jouw toekomstbeeld.

Niemand bepaald voor jou wat jouw verlangens moeten zijn en hoe jouw toekomst er uit moet komen te zien. Alleen jij weet dat en alleen jij bepaald dit voor jezelf. Deze vrijheid heb jij namelijk. Jij zal de keuzes moeten gaan maken en daaruit moeten handelen om resultaten te realiseren die dicht bij jou staan en jou een gevoel van voldoening geven.

Q U E S T I O N S
T O A S K
Y O U R S E L F



Jouw toekomst

J O U W T O E K O M S T B E E L D

- Wat zijn mijn doelen? Waar wil ik heen?
- Hoe wil ik deze week of maand afsluiten?
- Wat wil ik afvinken dit jaar?
- Waar zie ik mezelf over X aantal weken, maanden, jaren?
- WAT IS MIJN TOEKOMSTBEELD?
- Waar verlang ik naar?
- Hoe ziet de nieuwe IK er uit?
- Hoe wil ik mij voelen?
- Waar sta ik nu?

- Wat doe ik nu om mijn doelen te bereiken?
- Wat voor mensen wil ik in mijn leven hebben?
- Hoe wil ik mijn tijd spenderen?
- Wat wil ik de prioriteiten maken in mijn leven?
- Wie wil ik als persoon zijn?
- Wat voor relatie wil ik met anderen?
- Welke relatie wil ik met jezelf?
- Wat vragen mijn doelen van mij? Wie moet ik zijn? Wat moet ik doen?

- Hoe zou mijn leven er uit zien als ik mijn doelen zou bereiken? Hoe zou ik mij voelen?
- Welke keuzes ga ik maken om mijn doelen te bereiken?
- Wat zijn mijn super powers die mij gaan helpen om vooruit te komen?
- Waarom zijn dit mijn doelen?
- Waar streef ik naar? Is het alleen een doel of ook een gevoel?
- Wat brengt mij in een goede vibe?
- Wat zeggen anderen over mijn doelen? Wat doe ik hier mee?

- Wat is het groter plaatje dat ik wil?
Hoe kan ik dat plaatje splitsen in kleinere doelen?
- Wie kan mij nu helpen om mijn doelen te bereiken?
- Welke verantwoordelijkheid wil ik nemen voor mijn leven?
- Voor wie wil ik mijn doelen bereiken en waarom?
- Time is limited on earth. Benut ik mijn tijd zoals ik zou willen?
- Op welk vlak in mijn leven moet snel verandering komen?

Houd je niet vast aan een deadline, maar stel jezelf deze vraag zodat je wel focus behoudt.
Wanneer wil ik mijn doelen bereikt hebben?

- Noem in 3 woorden op hoe jouw ideale leven er uit ziet qua gevoel. Noem woorden op zoals: vrijheid, tevredenheid enz.

- Wat vertelt mijn intuïtie mij over mijn leven?

- Wat mis ik nu in mijn leven?

- Op welk moment in mijn leven voelde ik mij compleet vrij? Wat was er toen anders dan nu?

- Welke 3 nieuwe gewoonten en keuzes kan ik maken die mijn leven nu vooruit zouden helpen?

- Omschrijf hoe jouw leven er uit zou zien als de mening van anderen je niet zouden uitmaken.
- Wat zou ik doen in mijn leven als ik wist dat ik mezelf zou kunnen opvangen, mocht ik "falen"?
- Wil ik geloven dat ik het waard ben om deze doelen te hebben?
- Wil ik het leven LEVEN waar ik naar verlang?
- Wil ik geloven dat ik deze doelen kan bereiken al weet ik nu nog niet hoe?

- Waarom ben ik op aarde gezet? Wat is mijn taak op aarde?
- Wat is mijn passie? Wat maakt mij blij? Waar krijg ik energie van?
- Wat doe ik met de minste moeite en met het grootste plezier?
- Wat vraagt het van mij nu (op dagelijks niveau) om te zijn wie ik wil zijn? **Wie** vraagt mijn toekomst **mij** te zijn? Of... Wie moet ik nu zijn, zodat mijn toekomst anders zal zijn.

- Wie kies ik vanaf nu te zijn?

Schrijf dit in paar zinnen duidelijk op.

Je weet wie je op dit moment bent en welke gevoelens, emoties, gewoontes je nu hebt. Maar wie ga jij KIEZEN om te zijn? Waar ga jij aan werken? Hoe ziet de nieuwe, gewenste IK er voor jou uit? Welke emoties wil jij gaan ervaren? Welke gevoelens? Hoe wil jij omgaan met jezelf en anderen? Welke nieuwe gewoonten wil JE hebben?

- Waar kies ik vanaf nu naar toe te werken? Schrijf dit in paar zinnen duidelijk op.

Je staat nu waar je staat in het leven. Ben je hier tevreden over? Kan het iets beter volgens jou? Waar wil je dus heen?

Hou altijd jouw
toekomstbeeld en **wie jij**
kiest te zijn in gedachte bij
de keuzes die je dagelijks
maakt.

Om een leven te creëren waar jij trots op bent en dat jou een diepe gevoel van voldoening geeft, moet je dagelijks keuzes gaan maken. Keuzes die in lijn zijn met wat jij verdiend als mens, die in lijn zijn met wie jij kiest te zijn en die in lijn zijn met waar jij heen wilt. Hoe doe je dit? Door altijd in je achterhoofd te houden wie JIJ kiest te zijn en wat jouw toekomst beeld is. Als jij weet wie jij wilt zijn en welke doelen jij wilt bereiken, dan worden keuzes maken steeds makkelijker voor je.

Je hoeft niet meer te twijfelen aan welke keuzes je moet maken om je persoonlijke doelen te bereiken, want jij weet zelf heel goed wat je moet doen. Jij hebt opgeschreven wie jij kiest te zijn en waar jij heen wilt. Dat wordt jouw kompas! Dat wordt jouw referentiepunt.

Wanneer jij meer in jezelf gaat geloven,
anders gaat kijken naar het leven en betere
keuzes gaat maken, dan zal jij nieuwe
resultaten gaan bereiken waar jij trost op zal
zijn.

Een leven dat dicht bij jou staat.

Een leven waarin jij bepaald wat het beste
voor jou is.

Een leven dat goed voelt voor jou.

Een leven waarin jij jouw potentie zal
benutten.

Een leven waar jij krachtig in staat.

Een leven dat niet perfect is, maar perfect
genoeg voor jou is.

1.

WEET WAT JE WAARD BENT

2.

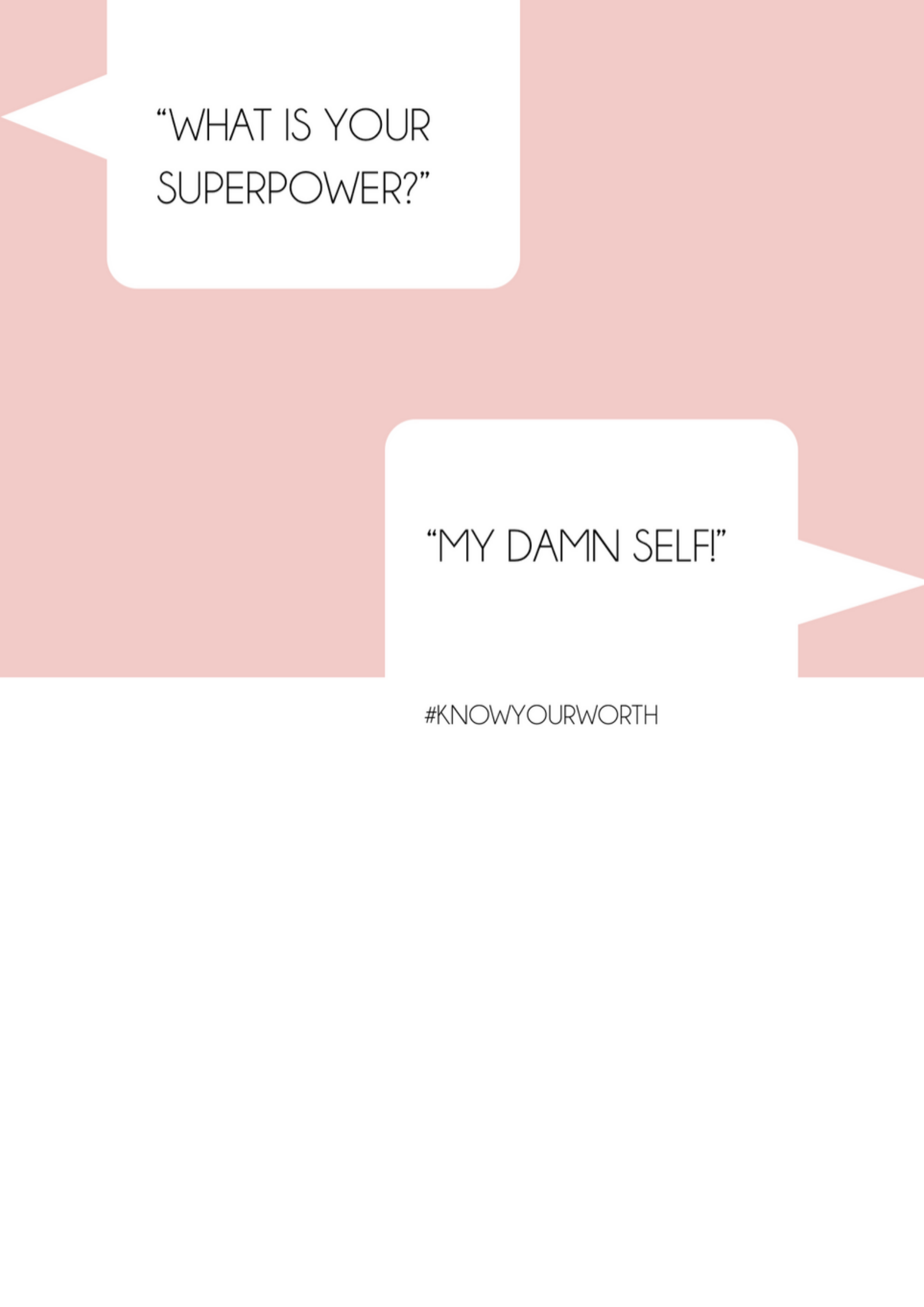
LAAT LOS WAT JOU BEPERKT

3.

WEET WAAR JE HEEN WILT



zodat je de juiste keuzes kunt maken naar je doelen toe. Keuzes die je met vertrouwen neemt en die veilig genoeg voor jou aanvoelen om te nemen. Keuzes waarvan jij weet dat deze in dienst zijn van jou.

The image features a solid pink background. In the upper left, there is a white speech bubble pointing to the left, containing the text "WHAT IS YOUR SUPERPOWER?". In the lower right, there is another white speech bubble pointing to the right, containing the text "MY DAMN SELF!".

“WHAT IS YOUR
SUPERPOWER?”

“MY DAMN SELF!”

#KNOWYOURWORTH

THE PAST EXPLAINS HOW YOU GOT HERE.

**BUT WHERE YOU GO FROM
HERE IS**

Your responsibility

Selfworth Woman

Je baan, je status, je ouders, je leven, je kids, je financiën, je partner,
je daden, je looks, je fouten, je successen, je verliezen. . .
maken niet wie jij ECHT bent.

Jij bent goed genoeg zoals je bent. Je basis, je essentie is goed.
Je handelingen en keuzes misschien niet altijd, maar jij, jij bent goed genoeg..
Twijfel nooit aan jezelf. Oordeel jezelf op de dingen die je doet, zegt en denkt.
Maar VEROORDEEL **nooit** wie JIJ echt bent.

JIJ BENT GOED GENOEG, ALTIJD GEWEEST, NU, EN VOOR ALTIJD.

Je bent niet perfect,
maar je bent perfect genoeg om nieuwe keuzes te maken.

Jocianne

MAKE
YOUR LIFE
WORTH
LIVING

MAKEYOURLIFEWORHLIVING.NL