

Jouw persoonlijke groeiweg als coach

Een krachtige formule om zelf
op weg te gaan in jouw groeiproces



Marleen Devisch & Alex Peeters

Licensed Trainers of Neuro-Linguistic Programming®

Licensed Coaching Trainers of Neuro-Linguistic Programming®

Auteur: **Marleen Devisch & Alex Peeters**
Coverontwerp & samensteller: **Alex Peeters**
ISBN: **978-94-0370-328-2**
NUR: **Leidinggeven, coachen – 808**
Uitgever: **GROEI ACADEMIE BV**
Drukwerk: **Printforce**
Druk: **Vijfde**
© 2011, 2017, 2019, 2021-2023 **Alex Peeters**
& **Marleen Devisch, GROEI ACADEMIE BV**

Alle rechten zijn voorbehouden aan Alex Peeters & Marleen Devisch, GROEI ACADEMIE BV. Niets uit deze uitgave mag vermenigvuldigd worden en/ of openbaar gemaakt door middel van druk, afbeeldingskopie, microfilm, internet of op welke andere wijze dan ook en/of door welk medium dan ook zonder toestemming van beide auteurs! Je mag geen geld vragen/verdienen op basis van dit werk zonder toestemming van beide auteurs!

Wij hebben ons best gedaan om zo accuraat en helder mogelijk te zijn. Hoe jij de aangeboden informatie interpreteert, is jouw verantwoordelijkheid.

Mocht je fouten in dit boek vinden, van welke aard dan ook, bezorg ons je feedback. Wat wij hier hebben neergeschreven, hebben wij voor een deel zelf ook geleerd, gelezen, onbewust geabsorbeerd, geleend of gekopieerd van iemand anders die veel slimmer is dan wij en/of die het op zijn beurt ook weer van anderen heeft geleerd. Niemand hoeft het wiel heruit te vinden om succesvol te kunnen zijn. We kunnen dat wiel mooier maken, namaken, status geven, er onze eigen inbreng aan toevoegen. Dat heet 'innoveren'. Innoveren is de krachtigste manier om succesvol te zijn en om als mens en als menselijke soort, te groeien.



Inhoudsopgave

Voorwoord.....	7
Inleiding.....	9
1: Wie ben je echt?.....	11
1.1: Wat is jouw potentieel?.....	13
1.1.1: Je eigen capaciteiten leren kennen.....	15
1.1.2: Reliëf aanbrengen in jouw capaciteiten.....	19
1.1.3: Jouw waarden.....	23
1.1.4: Reliëf aanbrengen in jouw waarden.....	27
1.1.5: Jouw dromen en verlangens.....	29
1.2: Wat doe je met jouw potentieel?.....	31
1.2.1: Welke capaciteiten zet je in?.....	33
1.2.2: Welke capaciteiten vragen om meer zuurstof?.....	35
1.2.3: De zin van je leven.....	37
1.3: Jouw eigenheid in jouw relaties en in de maatschappij.....	39
1.4: Ben je open op 'meer'?	41
2: Wat hindert jou om jezelf te zijn?	43
2.1: Verstandelijke hindernissen.....	45
2.2: Gevoelsmatige hindernissen.....	47
2.3: Lichamelijke hindernissen.....	49
2.4: Hindernissen in je omgeving.....	51
3: Kan je beslissingen nemen?.....	53
3.1: Beslissingen nemen vanuit je verstand.....	57
3.2: Gevoelsmatige beslissingen nemen.....	59
3.3: Beslissen vanuit afstemming op jezelf en jouw omgeving.....	61
4: 7 Pistes om te groeien.....	67
4.1: Relaties die je deugd doen.....	69
4.2: Een omgeving die jou deugd doet.....	71
4.3: Leven vanuit afstemming.....	73
4.4: Je bewust zijn van wie je bent.....	75
4.5: Loslaten en aanvaarden.....	77
4.6: Op verkenning in je innerlijke wereld.....	79
4.7: Luisteren naar je lichaam.....	81
5: 5 houdingen die jou sterker kunnen maken.....	83
5.1: Gemotiveerd zijn.....	85
5.2: Open staan op wat is.....	87
5.3: Eerlijkheid.....	89
5.4: Congruentie.....	91
5.5: Vastberadenheid.....	93
6: Synthese en werkplan.....	95
Nawoord.....	99

Literatuurlijst.....	101
Afbeeldingen.....	103
GROEI ACADEMIE.....	105
Society of NLP.....	108

Voorwoord

Je hebt gekozen voor dit boek.

Het is een krachtige formule om zelf op weg te gaan in jouw groeiproces.

Dit boek kan je meermaals lezen en herlezen zo vaak je het wilt en nodig hebt.

Je kan het een tijdje laten bezinken en daarna terug opnemen.

Je kan ermee bezig zijn op een moment dat het jou uitkomt.

Je hoeft je er niet voor te verplaatsen.

En vooral: je kan op weg gaan met de vele oefeningen die in dit boek vervat zitten.

Groeien is niet alleen inzicht verwerven in jezelf. Het is ook - en vooral - deze inzichten gaan toepassen in jouw concrete dagelijks leven. Telkens je jezelf een ervaring gunt, geef je jezelf ook een cadeau. Want ervaren is doen, doen is leren en leren is groeien.

We willen jou dan ook aanmoedigen om te oefenen en om de materie van dit boek te herhalen tot je het helemaal geïntegreerd hebt.

Marleen Devisch & Alex Peeters

Inleiding

Als coach neem je mensen mee op een weg van groei en ontwikkeling. Als je aan mensen zegt dat ze heel hun leven kunnen blijven doorgroeien, dat ze levenslang kunnen leren, dan geldt dat ook voor jou als coach.

Hoe verder jij als mens doorgroeit, hoe meer dit jouw professionaliteit ten goede zal komen. Je brengt je cliënten zo ver als je zelf staat.

Dit boek biedt jou een doorgedreven en praktisch programma om heel zelfstandig aan jouw persoonlijke groei te door te werken en die regelmatig te evalueren.

Als je graag met ons uitwisselt rond jouw ervaringen, kan je steeds voor mentoring bij ons terecht.

Dank je wel om ons de kans te geven onze rijke ervaring met je te delen!

Marleen Devisch & Alex Peeters

1: Wie ben je echt?



1.1: Wat is jouw potentieel?

Je weet ondertussen dat je beschikt over een enorm potentieel aan mogelijkheden. Vele mensen die aan hun persoonlijke ontwikkeling werken, nemen genoeg met een globale kennis van hun capaciteiten. Echter, jouw eigenheid geeft zich niet zomaar in één keer of in een korte tijd prijs. Het is een proces dat zich laag per laag laat zien. Dat vraagt tijd. Het vraagt oefening, ervaringen opdoen. Het vraagt dat je je middenin het leven begeeft en van daaruit af en toe stilstaat om te zien: 'waar sta ik nu? Hoe ben ik gegroeid de afgelopen periode?' Deze oefening regelmatig doen, geeft jou de kans om blijvend nieuwe dingen over jezelf te ontdekken en om deze toe te passen in je leven. Zo bouw je aan je droom, stap voor stap. En elke stap zal stevig in de aarde geworteld zijn. De volgende stappen zullen kunnen landen in sterke grond, in een fundament dat ze kan dragen.

