



Geluk ontstaat van binnenuit, zelfkennis is de sleutel

Het liefst zou je het jezelf niet meer zo moeilijk willen maken en duidelijker je grenzen willen aangeven. Je verlangt naar ruimte en ontspanning en wilt weer kunnen genieten. Je bent vriendelijker tegen jezelf, hebt meer plezier en grip op je leven. Je voelt je rustiger en meer ontspannen! Je bent weer gemotiveerd en kunt met energie nieuwe dingen aanpakken. Je bent weer trots op jezelf en de dingen die je doet! Je zelfvertrouwen groeit en je staat positiever in het leven. Je gaat de verbinding met jezelf en met de ander aan. Je kunt veerkrachtiger met tegenslagen omgaan! Minder 'moeten' en meer genieten! Je staat weer aan het roer van je eigen leven! Maar hoe doe je dat dan? Deze cursus helpt je in drie stappen; bewustzijn, balans en beweging.



Perfectionisme

Doorgeschoten perfectionisten zijn vaak besluiteloos, maken zichzelf of anderen verwijten, gaan te lang door, kunnen niet ontspannen of genieten, piekeren, en liggen wakker van het doemdenken. Voelen angst om ontmaskerd te worden als bedrieger.

Cijferen zichzelf weg en negeren hun eigen grenzen. Stellen dingen uit en hebben moeite met concentratie. Je kunt jezelf zo verliezen in details en niets afmaken. Je ervaart lichamelijke klachten door de stress.

Deze eCursus is voor jou als je het idee hebt dat je doorgeslagen bent in je gedrevenheid. Je met alle goede voornemens en bedoelingen vast bent komen te zitten in het van alles 'moeten'. Je perfectionisme een grote energievreter is geworden die je alleen nog maar spanning oplevert.

Balanceren kun je leren

Het ontwikkelen van bewustzijn welke balans voor jou werkt. Maar ook de keuze kunnen maken die af en toe eens door te laten slaan. De veerkracht ontwikkelen om te kunnen gaan met gebeurtenissen die je uit balans brengen. Levenskunst is de kunst om te balanceren tussen mogelijkheden en beperkingen.

"Leven leer je met vallen en opstaan; een evenwicht zoeken"

~ Christoph Martin Wieland ~

Bewustzijn

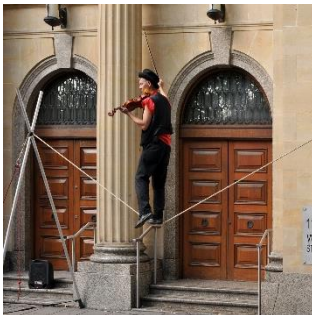
Je leert jouw perfectionisme herkennen. Je onderzoekt de onderliggende kwaliteiten en de valkuilen. Perfectionisme heeft twee kanten. Een positieve kant, een gedrevenheid en behoefte om iets echt goed voor elkaar te krijgen. Vol energie en focus je interesses en doelen najagen. Of zoals Lisa Erickson het beschrijft: It moves from the "inside out". Het hangt samen met een vorm van idealisme. Kortom, passie! Aan de andere kant is er een negatieve vorm van perfectionisme die vooral opduikt in relatie met anderen. Herken de signalen, de angst voor afwijzing, de druk om te presteren, het belang dat je hecht aan de mening van anderen en het gevoel van 'moeten'.

Balans

Vanuit het bewustzijn ontstaat er een keuzemoment. Je stapt uit jouw automatische gedrag en maakt een afweging. Welk resultaat wil ik en wat heb ik daar voor over? Is dit mijn verantwoordelijkheid of ligt het eigenlijk bij een ander? En bij leren balanceren hoort ook opladen, vanuit het weten wat jou energie geeft, daar ook echt ruimte voor creëren. Je ontwikkelt de vaardigheden van het balanceren. Je wordt steeds meer jezelf en dat heeft dat overal effect op! Je hebt niet meer zo'n sterke behoefte om jezelf te beschermen en staat meer open voor nieuwe ervaringen. Je krijgt daardoor een realistischer beeld van jezelf en de wereld om je heen. Dat zorgt weer voor meer veerkracht en oplossend vermogen. Hoe beter je in staat bent problemen op te lossen, hoe beter je ook weer om kunt gaan met veranderende omstandigheden. Waardoor het ook weer makkelijker wordt om jezelf te accepteren zoals je bent en je wordt steeds meer jezelf.

Beweging

Met deze inspiratie kun je jouw koers bepalen en in beweging komen. Je richting, je rode draad in het leven wordt steeds duidelijker. Dat stimuleert de creativiteit en je inzet voor activiteiten die uitdrukking geven aan wie je bent. Je maakt gebruik van je kwaliteiten, je ervaart zingeving en hebt een doel. Je creëert zo ruimte voor flow: in harmonie met wat zich van binnen en buiten afspeelt. Je voelt een hoge mate van uitdaging en hebt een duidelijk doel. Jouw vaardigheden en de uitdagingen zijn in evenwicht. Je bent bezig met iets dat echt betekenis voor je heeft. Zo kun je niet alleen anderen, maar vooral jezelf ook fair behandelen en met al



jouw idealisme, toewijding en gedrevenheid de wereld een klein beetje mooier maken. Een perfecte perfectionist is zich bewust geworden dat er meer manieren zijn om dat te bereiken dan die enige juiste.

Geluk is geen kwestie van succes, maar van evenwicht.

~ René Diekstra ~

Praktische info

De perfecte perfectionist is een cursus via de email. Het grote voordeel van deze vorm van e-coaching zit 'm niet alleen in de flexibiliteit wat betreft tijd en plaats. Het stimuleert het reflecterend vermogen en werkt echt verdiepend als het gaat om het doorgronden van je eigen binnenwereld. Schrijven zet een aantal andere cognitieve processen in werking dan bij praten en stimuleert emotionele verwerking. De anonimiteit stimuleert openheid en authenticiteit. Je zult dus wel zelf de tijd en discipline moeten opbrengen om te schrijven over je eigen proces. Als je dat niet wilt of kunt, dan is e-coaching niets voor jou.

Tijdsinvestering

Je gaat ongeveer twintig weken tot maximaal een half jaar aan de slag. De lengte hangt ook van jezelf af. Pas als je een oefening afgerond en ingeleverd hebt, ontvang je de volgende email met een nieuwe oefening en een reactie of vraag (ter verdieping). Met een maximum van één mail per week. Je hebt ook tijd nodig voor zelfreflectie tijdens en na de oefening.

Meld je aan!

www.talenteerjezelf.com

Adrienne Schimmel

06-23 15 61 85