

Master Your Own Life

Jouw weg naar Succes & Geluk
Werkboek Les 2: Weten wat je echt wilt



Master Your Own Life



*Change your
thoughts,
change your life*

www.leroyseijdel.nl

Werkboek Les 2

Les 2: je moet eerst mentaal presteren, voordat je fysiek kunt presteren.

Ik hoop dat je de cursus gaat zien als een leidraad om jezelf en anderen te inspireren. Doelen en dromen blijven vaak bij doelen en dromen omdat je niet helder hebt wat je wilt. Wat wil je nu écht? Waarom wil je dit graag? En hoe ga je dit aanpakken?

Inzicht in jouw gedachten

Deze cursus gaat je bewuster, energieker en productiever maken om datgene te bereiken dat jij wilt bereiken. Tijdens de lessen, oefeningen en wekelijkse acties wil ik je vragen om pen en papier bij de hand te houden. Voor deze week wil ik je vragen de volgende vijf vragen eerlijk en oprecht te beantwoorden:

1. Wat zijn drie vragen die je regelmatig bezighouden?

2. Welke drie gedachten houden je het meest bezig?

3. Als je iets zou willen veranderen aan jezelf, wat zou je dan veranderen? (deze vraag moet je bekend voorkomen. Schrijf het antwoord opnieuw op. Herhaling is de beste manier van leren)

Master Your Own Life

4. Als je geen 24 maar 25 uur in een dag zou hebben, wat wil je dan met het extra uur doen?

5. Bekijk de antwoorden van de eerste vier vragen. Wat is het allerbelangrijkste dat je wilt veranderen of bereiken? Noteer bij deze vraag slechts één doel. Niet meer en niet minder.

Wat voor emotie heb je bij het opgeschreven doel van vraag 5? Waar komt dit gevoel vandaan? En waarom wil je dit doel graag bereiken?

Master Your Own Life

Hoe zou jij je voelen als je dit doel de komende 10 jaar niet bereikt? Noteer vijf redenen waarom je dit niet wilt. Neem de tijd. Stop niet voordat je vijf redenen hebt opgeschreven.

Wat doet het met je als je het doel wel bereikt? Noteer vijf redenen waarom je het doel graag wilt bereiken. Ook hier geldt: stop niet voordat je vijf redenen hebt opgeschreven.

1 minuutactie

Ik wil je vragen om dit doel voor de komende weken in actie te brengen. Dit is vanaf vandaag je '*Master Your Own Life Doel*'. Werk minimaal 1 minuut per dag aan dit doel. Elke dag. En met elke dag bedoel ik ELKE DAG. Dat betekent dus dat je geen enkele dag mag overslaan.

Als je dit doel écht wilt bereiken, dan is het veel meer waard dan 1 minuut per dag. Alleen het inzicht van dit doel is al meer waard dan het bedrag dat je anders zou betalen voor een coachingsprogramma. Je moet er dan wel iets mee doen.

Master Your Own Life

Vraag jezelf af: wat kan ik vandaag in 1 minuut doen om dichterbij mijn doel te komen?

Dagelijkse actie:

Werk de komende dagen minimaal 1 minuut per dag aan je belangrijkste doel en hou het bij in het disciplineschema. Het disciplineschema is op de laatste pagina te vinden.

Succes met de uitvoering van de eerste actie op weg naar een succesvol, gelukkig en mooi leven. Tot snel!

#MasterYourOwnLife

Met inspirerende groet,



Leroy Seijdel

Tijdgever, Leroy Seijdel Company

info@leroyseijdel.nl | www.leroyseijdel.nl | Skype: [leroy.s8](https://www.skype.com/people/leroy.s8)



P.S.: Wil jij graag iets uit deze cursus delen? Of wil jij dat anderen je kunnen motiveren met je doel? Deel je doel door een bericht achter te laten in de besloten Facebookgroep. Stay inspired!

Master Your Own Life

Disciplineschema

Werk de komende 30 dagen aan één doel. Print het schema uit en leg het naast je bed neer. Schrijf het doel dat je wilt bereiken boven de tabel inclusief de dagelijkse acties die je wilt nemen. Schrijf elke dag voor het slapen gaan een korte opmerking over het doel. Waarom heb je het wel of niet gedaan? En zet een vinkje als je die dag 1 minuut aan het doel hebt gewerkt onder de kolom 'Doel 1'. Veel succes met het realiseren van je doel!

Doel 1:

Dag	Doel 1	Opmerkingen
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		
Evaluatie		