

VERTRAPPEL JOUW MUUR VAN ANGST



LES 7



VERTRAPPEL JOUW MUUR VAN ANGST

WAT GA JE LEREN?

Wat is angst en hoe ontstaat het?

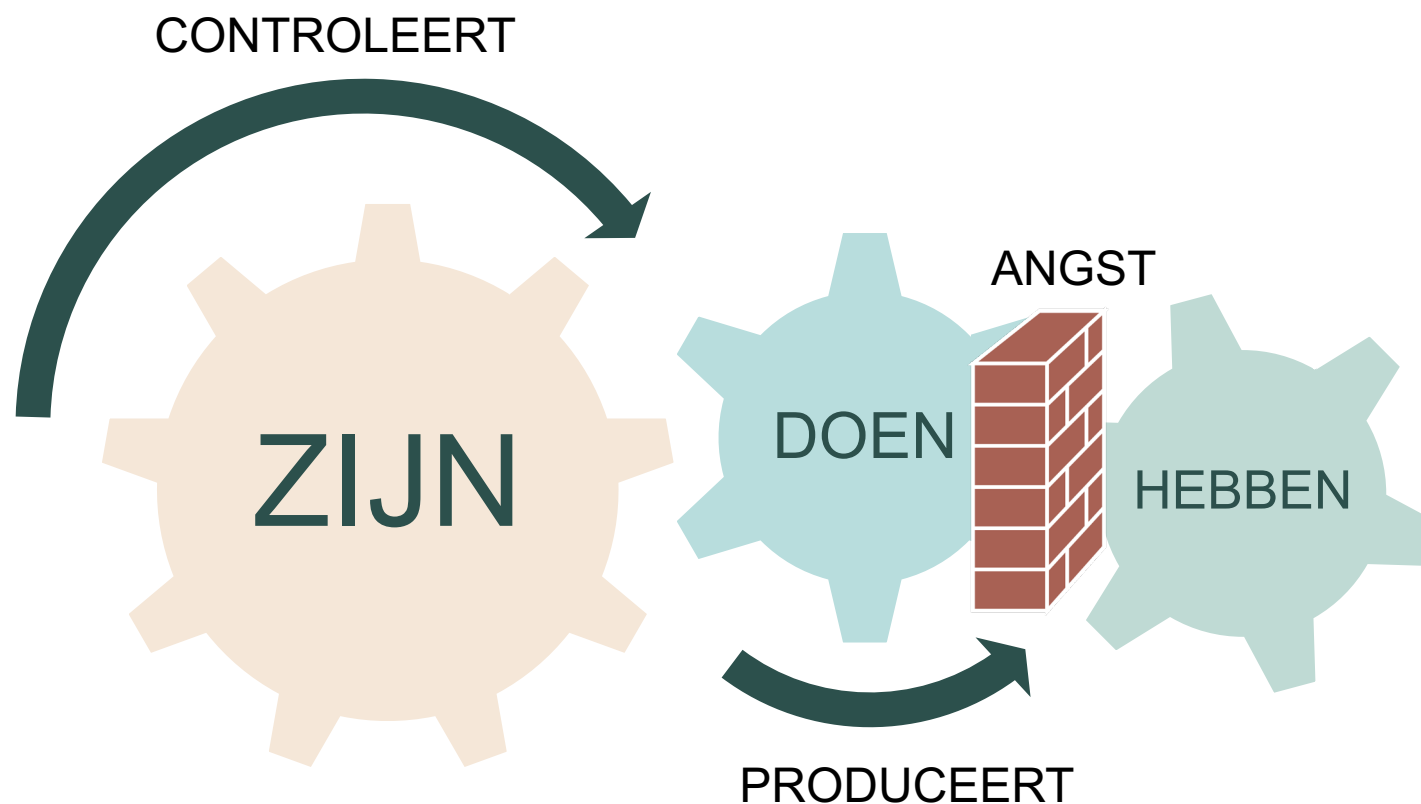
Wat gebeurt er als je angst onderdrukt?

Hoe ga je door je muur van angst?

Waarom niet beslissen angst activeert?



MIJN TRANSFORMATIE

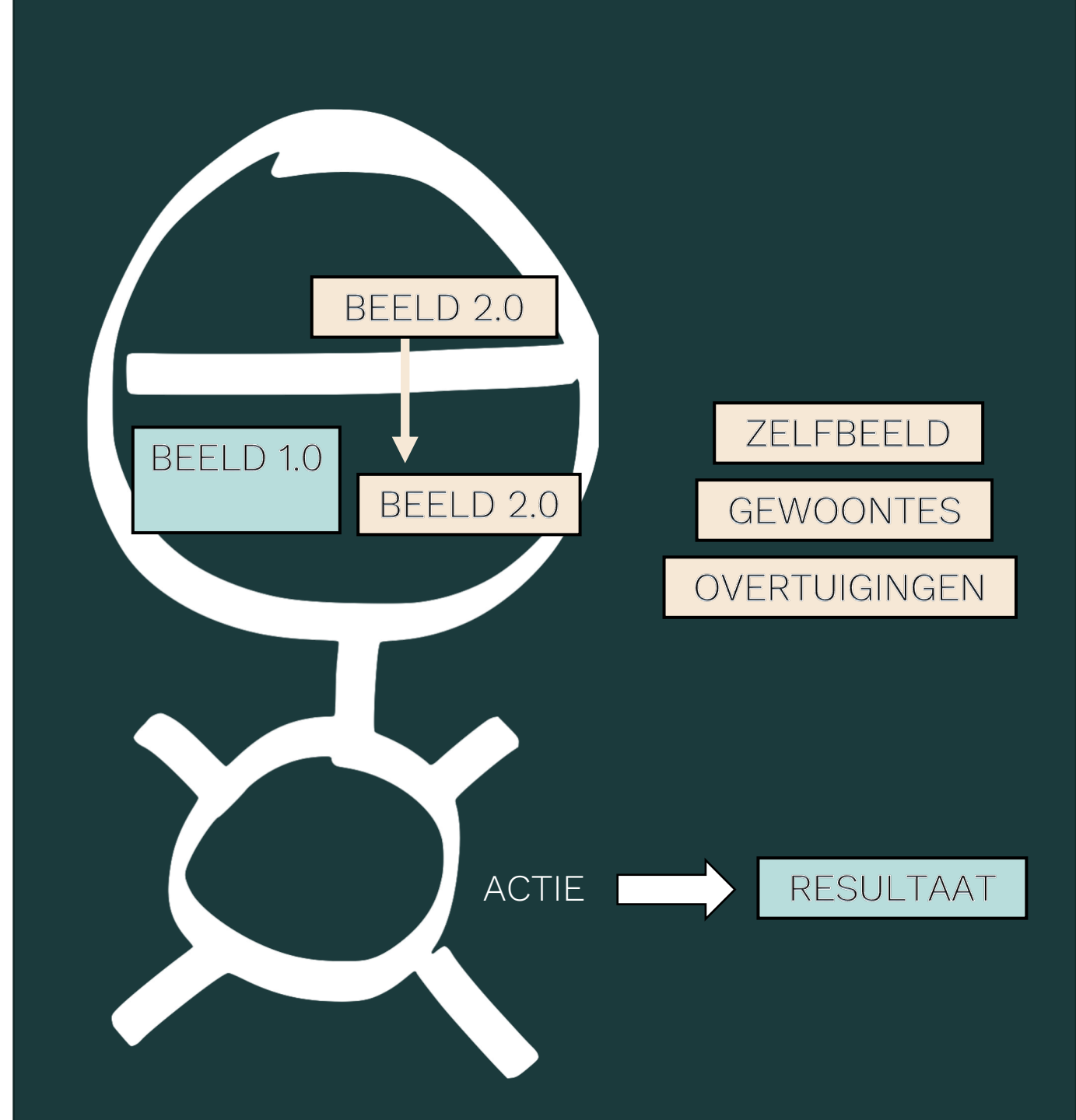




TERUGBLIK OP LES 6

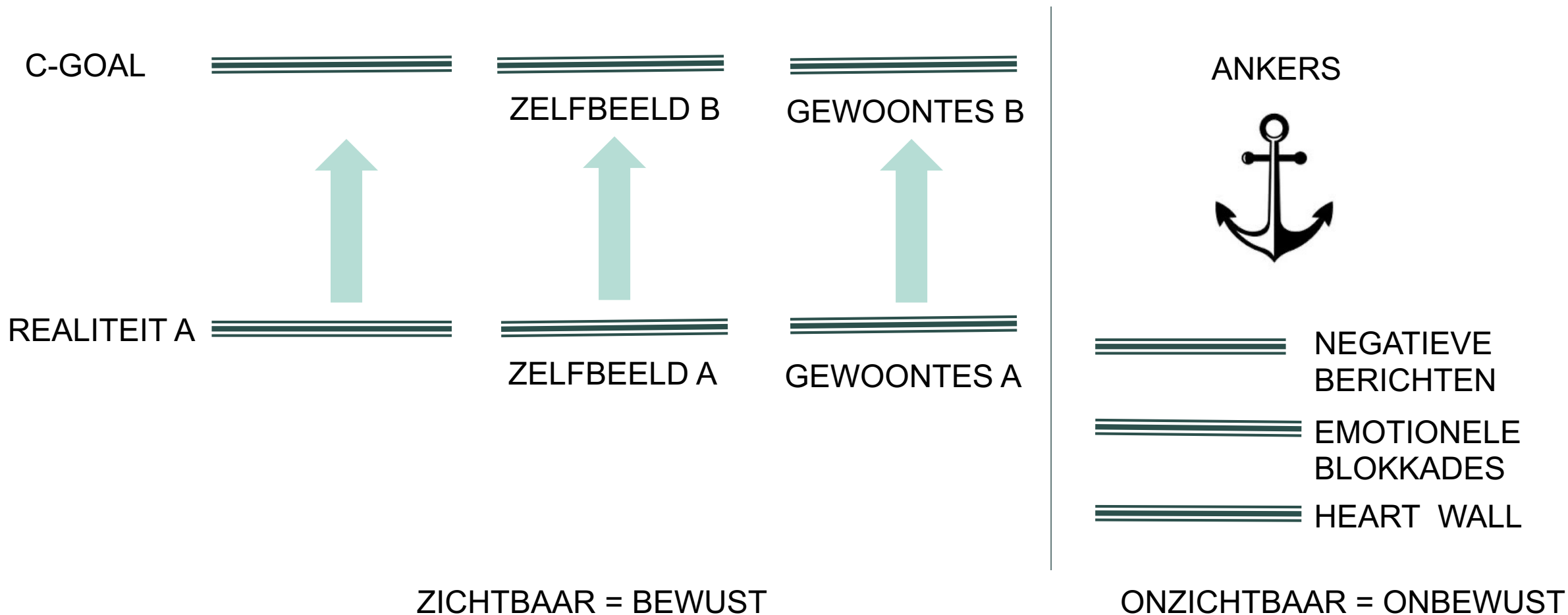
JOUW WERELD IS DE
SPIEGEL VAN JE
ZELFBEELD

- Creëer een visie van jouw toekomstige zelf, die groter is dan de herinnering van het verleden.





STEEK SAMEN DE RIVIER OVER

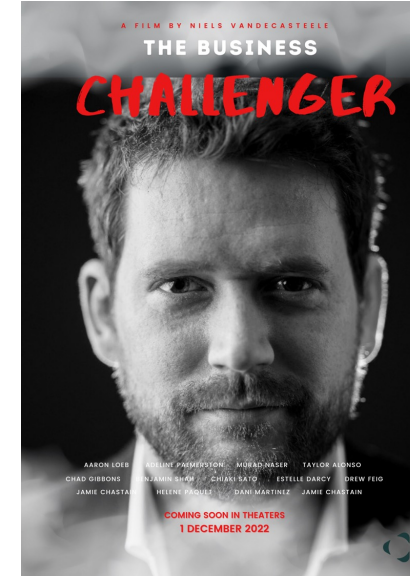
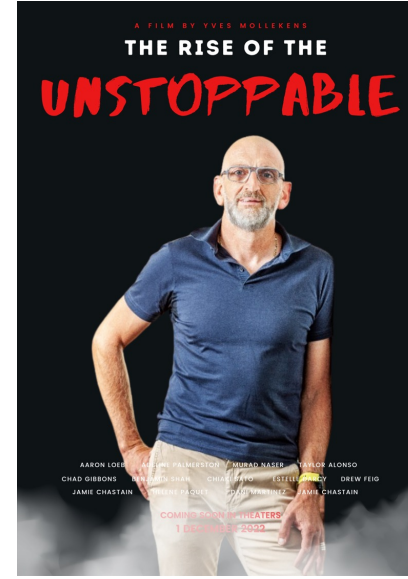
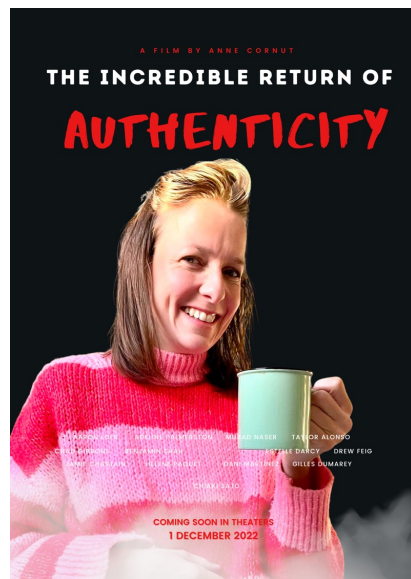




HUISWERK ZELFBEELD SCRIPT

- WELKE ROL SPEEL JE IN HET VERHAAL VAN JE LEVEN?
- WIE MOET JE ZIJN OF WIE MOET JE WORDEN DIE JE VANDAAG NOG NIET BENT?
- MOET IN LIJN ZIJN MET JE DOEL DAT JE WIL BEREIKEN.







LES 7. VERTRAPPEL JOUW MUUR VAN ANGST



LES 7. VERTRAPPEL JOUW MUUR VAN ANGST

ANGST. EEN ILLUSIE

- FEAR = FALSE EVIDENCE
APPEARING REAL





OVER MOED & ANGST

“Fear and growth go hand in hand. When you courageously face the thing you fear, you automatically experience the growth you have been seeking.”

Sandy Gallagher





LES 7. VERTRAPPEL JOUW MUUR VAN ANGST

WAAR HEB JE SCHRIK VOÛR?

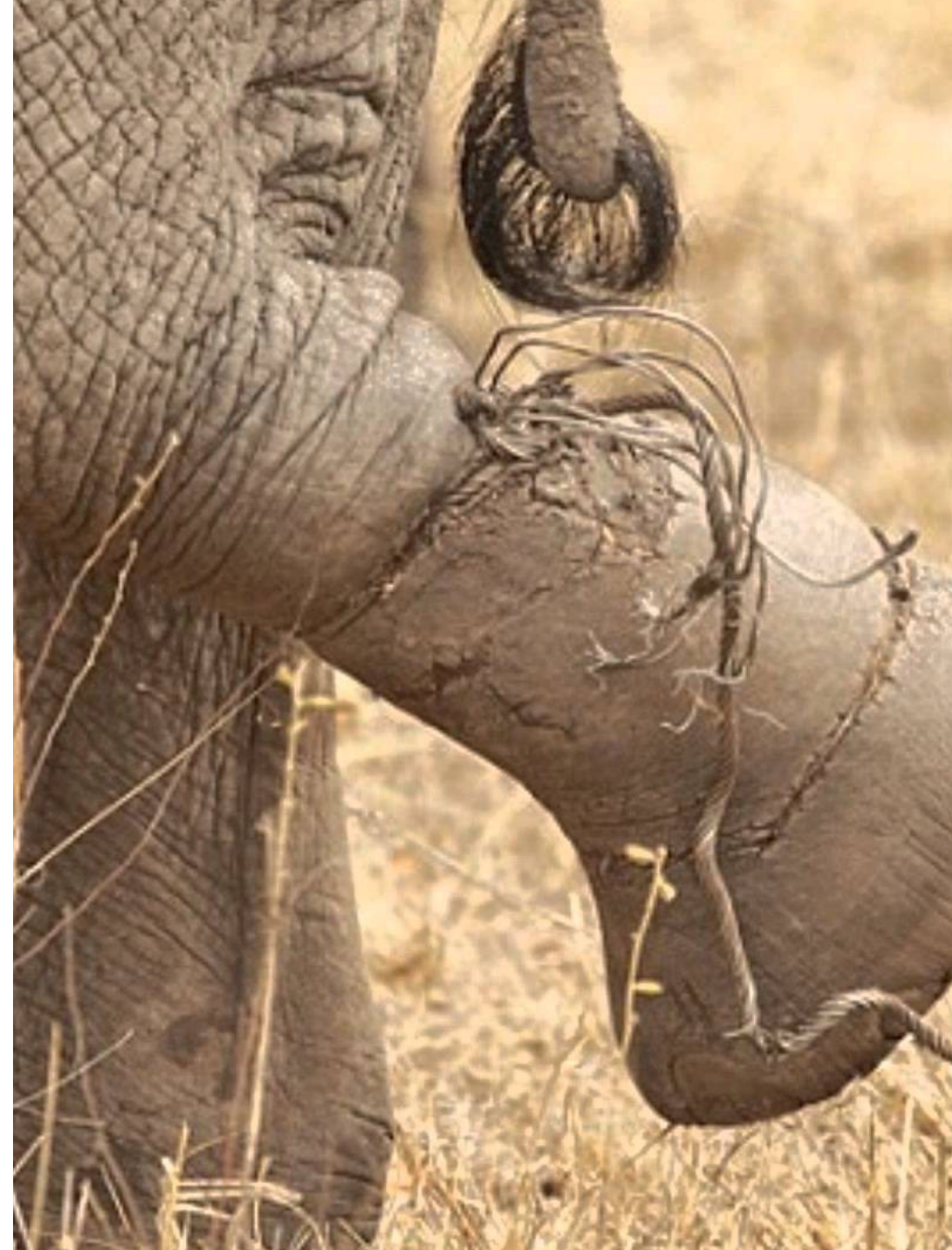




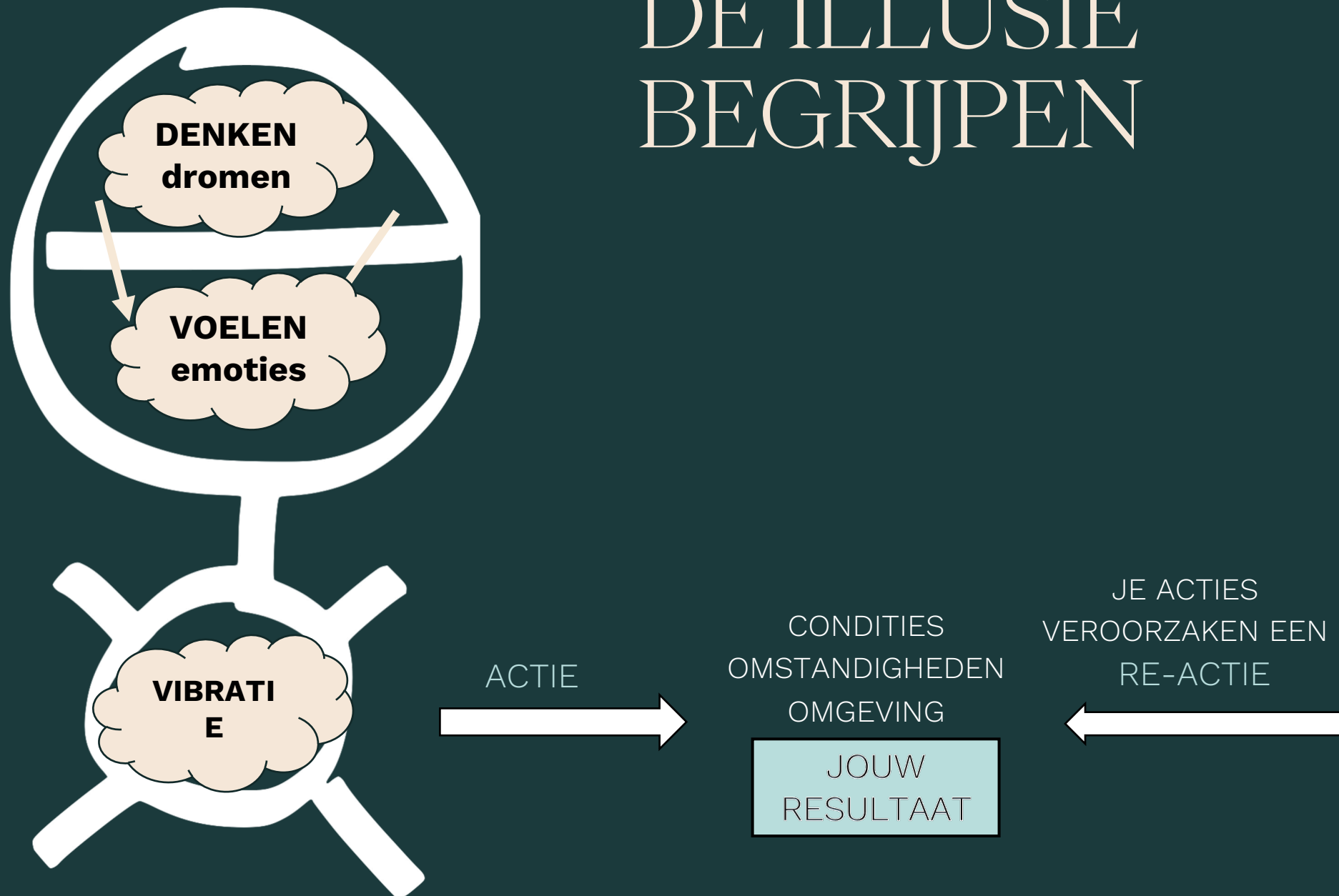
LES 7. VERTRAPPEL JOUW MUUR VAN ANGST

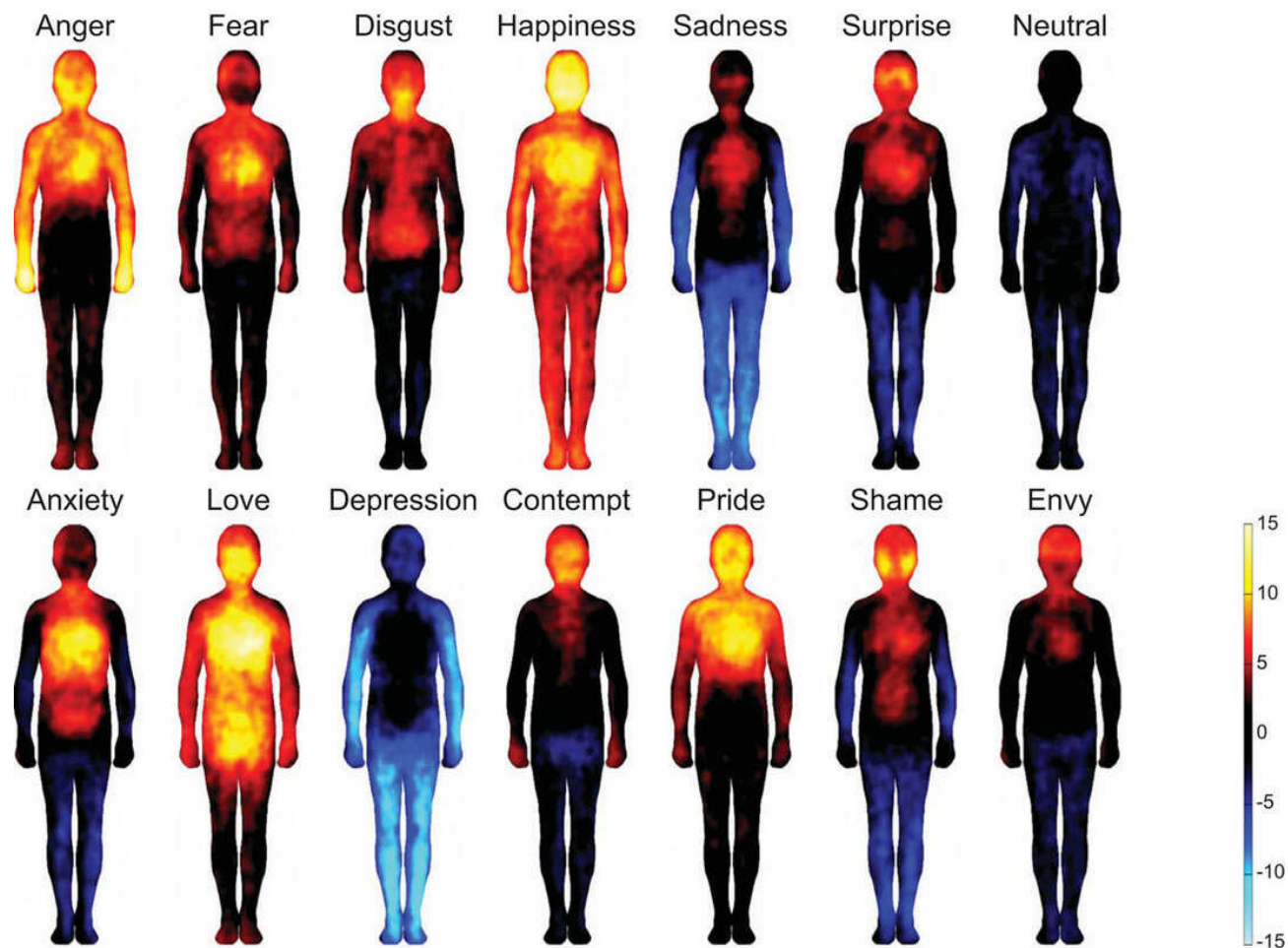
ANGST. MENTALE SCHRIKDRAAD

- SIGNAAL DAT JE AAN DE RAND KOMT VAN JE PARADIGMA'S.
- ONGEKEND GEVOEL IN ONS LICHAAM WAAR WE NIET MEE WILLEN DEALEN.
- VERGROOT JE ZELFBEELD IN COMBINATIE MET JE ZELFBEELD.



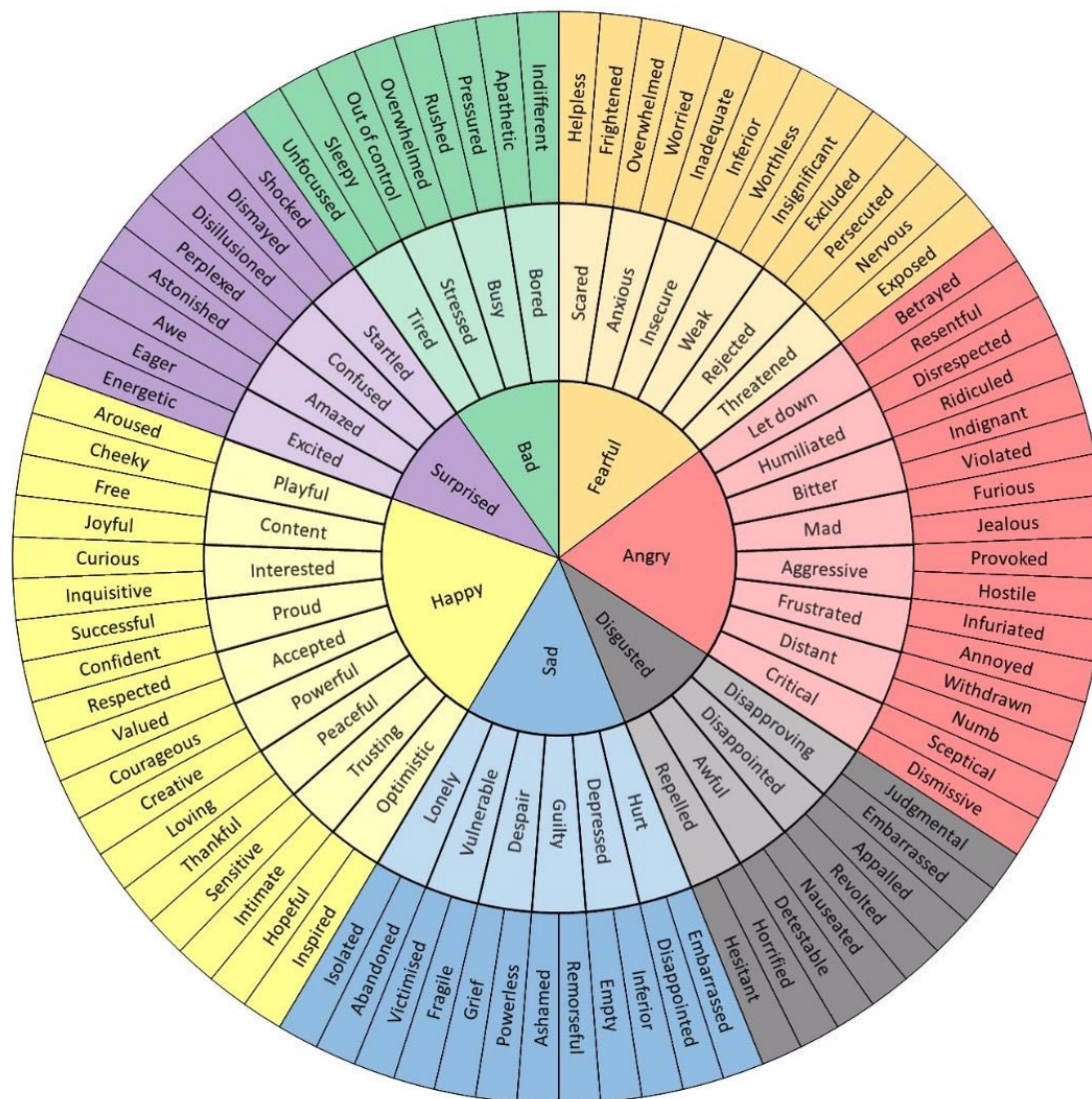
DE ILLUSIE BEGRIJPEN





People drew maps of body locations where they feel basic emotions (top row) and more complex ones (bottom row). Hot colors show regions that people say are stimulated during the emotion. Cool colors indicate deactivated areas.

Image courtesy of Lauri Nummenmaa, Enrico Glerean, Riitta Hari, and Jari Hietanen.



GEBRUIK HET WIEL VAN
EMOTIES VAN DE
BINNEN NAAR DE
BUITENRING OM MEER
NUANCES TE VINDEN IN
JE GEVOEL

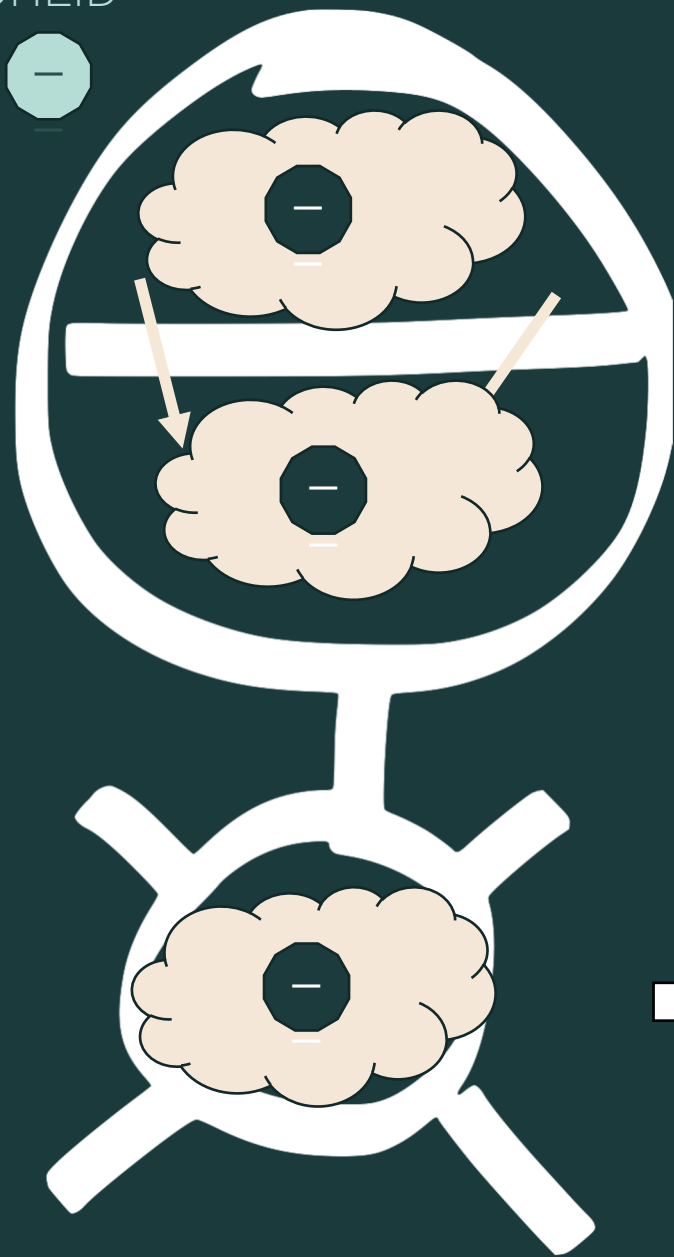
ONWETENDHEID



GEPIEKER
TWIJFEL

SCHRIK

ANGST



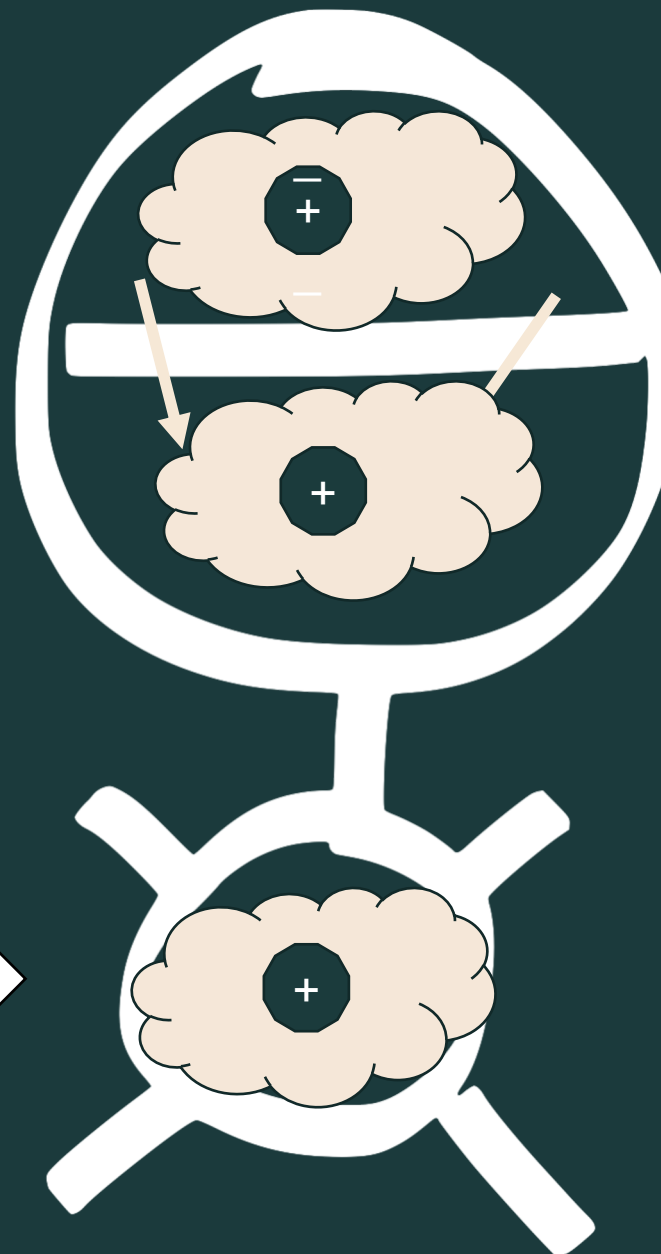
KENNIS



BEGRIJPEN

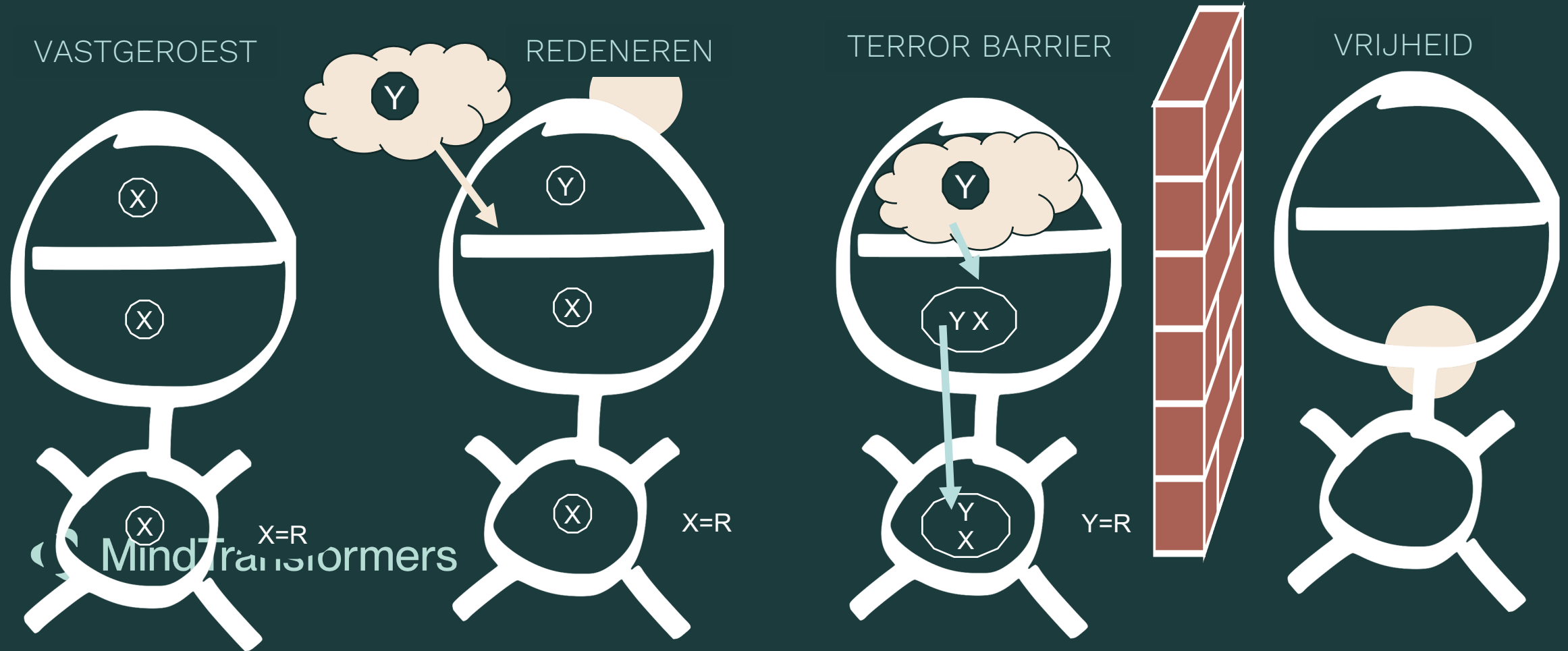
VERTROUWEN

WELZIJN
CREATIE



VRIJHEID. GA DOOR DE MUUR VAN ANGST. WEES MOEDIG!

18





“In the age on information ignorance is a choice”. 

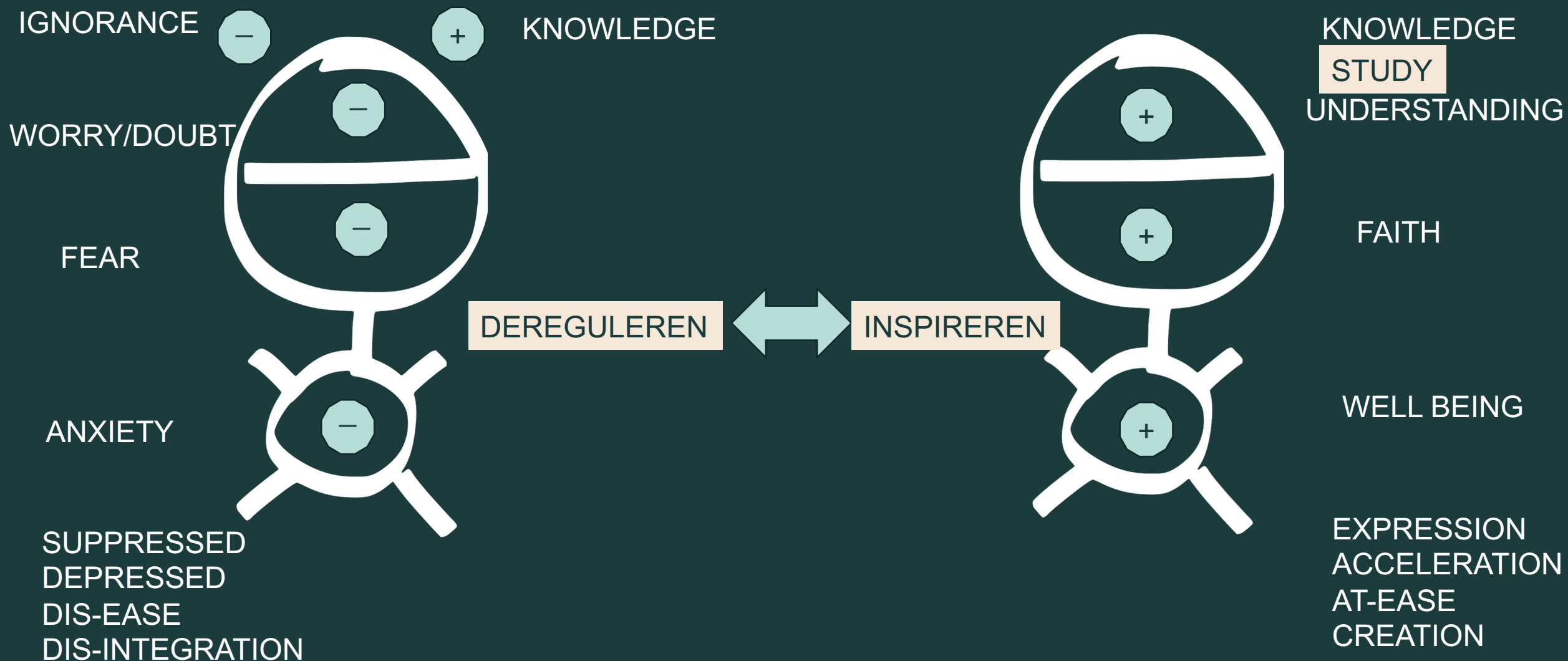
Dr. Joe Dispenza





ZET JE KENNIS OVER ANGST ALS IN ALS RESULTAATVERSNELLER.

20





“in plaats van toe te staan dat mijn paradigma al mijn geestelijke kracht gebruikt om me tegen te houden of me te houden waar ik ben, neem ik deze vastberaden beslissing.

Ongeacht hoe moeilijk het voor een bepaalde periode kan zijn, mijn paradigma shift is permanent en zeker.



“Faith is seeing the invisible and believe in the incredible and that is what enables believers to receive what the masses think is impossible.

Clarence Smithison





INDECISION IS THE CAUSE OF FEAR

INDECISION = IS THE INABILITY TO MAKE DECISIONS QUICKLY

CHAPTER 15. FEAR – PG 326

INDECISION LEADS TO PROCRASTINATION

INDECISION CRYSTALISES INTO DOUBT, THE TWO BLEND AND BECOME FEAR

THE SIXTH SENSE (INTUITION) WILL NEVER WORK WHILE THESE 3, OR ANY OF THEM REMAINS IN YOUR MIND.

–

WELKE BESLISSINGEN STEL JE UIT, WANT DEZE TRIGGEREN ANGST.
HUISWERK – KIJK NAAR JE ANGST EN SCHRIJF ZE UIT.



SLEUTELINFORMATIE

- Telkens wanneer je een doel zet dat stevig buiten je vertrouwde comfortzone ligt, of jouw bestaand niveau van succes overstijgt zul je tegen jouw muur van angst botsen.
- Bij elke majeure verandering van gedrag zal je paradigma een muur van angst opwerpen die je van je doel weghoudt.
- In elke situatie kun je kiezen om voor je comfort of je vertrouwde gevoel te kiezen dat je veilig houdt of moedig te zijn en de groei te ervaren die je zoekt.



HUISWERK

- Herevalueer je doelen die je in les één hebt vastgesteld. Stel jezelf de vraag. Is dit wat ik echt wil of stel ik me met weinig tevreden.
- Als je wist dat je al het talent en de middelen had die je nodig hebt om iets anders te bereiken dan waar je mee bezig bent, wat zou dat doel dan zijn?
- Schrijf zoveel mogelijk "wat als" op hoe je leven eruit zou zien als je dit doel zou bereiken.
- Raak er nu emotioneel bij betrokken, laat het deel uitmaken van je "ingebeelde werkelijkheid".
- Maak een lijst van je angsten, twijfels en zorgen.
- Kijk naar je angsten en schrijf op wat je eraan gaat doen.



“You either step forward into growth
or back into safety.”

– Abraham Maslow





TEST JEZELF IN 20 VRAGEN

1. Why do growth and fear go hand in hand?
2. Why is thought energy the most potent form of energy?
3. Explain how our body is a mass of energy in a high speed of vibration.
4. Describe the difference between an emotion and a feeling.
5. How do successful people manage their vibration?
6. How does it come that many of our habits are inherited or conditioned?
7. Why do people keep having the same results year over year?
8. Why does conscious control of our thinking change our paradigm?
9. Why do we not go into fear when we go in small incremental changes?
10. What does Maslow mean with you step either into grow or into safety?
11. Explain and draw how you go through the terror barrier.
12. What's the greatest deterrent why people are not going through the terror barrier?
13. How can doubt lead to dis-integration?
14. How do we shift from ignorance to well-being?
15. How does faith lead to a stage of acceleration and creative vibration?
16. Why only a person who risks, is free?
17. What causes individuals to shy away from risk?
18. What causes our thoughts of inferiority?
19. What is the most dangerous 4 letter word and why?
20. What's the purpose of a goal?

PLANNING 2023

PLANNING 2023 - 1H 2023

6AM

- alle weekdays, behalve feestdagen

Groepscoaching (! GEWIJZIGD)

- evolutie naar integratiesessies met Q&A
- elke dinsdag vanaf 3 januari om 11u - max 90min

Groepsles

- Onderneem Jezelf/Performante Ondernemers
- 2 wekelijks op donderdag van 9u tot 10h30

Wim Hof Experiences

- zaterdag 28 januari, 25 maart, 27 mei - telkens van 9u tot 13h30

Onderneem Je Netwerk

- elke tweede woensdag van de maand
 - uitzondering - vrijdag 13 januari - party edition
 - uitzondering - 21 juni - midzomerfeest

Kwartaalreviews & planning

- woensdag 22 maart en 28 juni telkens van 11 tot 13h

Transformatieweekend

- van vrijdag 17h tot zondag 16h,
- 17 tot 19 maart en 23 tot 25 juni

ONDERNEEMJE NETWERK

PARTY EDITION
– MET DJ JOERI



OPWARMER - TESTIMONIAL
– MARGO VERMEIREN

“WAAROM IK NIET VOORBIJ
MEZELF KWAM”

VERTRAPPEL JOUW MUUR VAN ANGST



LES 7